

Eten en drinken bij Nannies

Algemeen

Samen eten en drinken is leuk! De maaltijden vormen rustmomenten op een dag, waarbij alle kinderen elkaar aan tafel ontmoeten. Ook de baby's worden bij deze momenten betrokken. We vinden het belangrijk dat het samen eten voor de kinderen gezellig is. We zingen een "smakelijk-eten"-liedje vooraf om aan te geven wanneer iedereen mag gaan eten. Tijdens het eten worden er gesprekjes gevoerd of wordt er een verhaal voorgelezen. Tegen het einde van de maaltijd worden er weer liedjes gezongen of spelletjes gedaan. Er gelden bij de maaltijden een paar eenvoudige regels: De maaltijd wordt gezamenlijk gestart en ook weer afgesloten. Je kan alleen praten als je niet eet. Je mag niet flauwekullen met je eten. Kinderen leren tijdens het eten op een vanzelfsprekende manier allerlei sociale vaardigheden als elkaar helpen, op elkaar wachten en samen delen.

Flesvoeding

Onze baby's krijgen de fles (met borstvoeding of poedermelk) op schoot bij een leidster. We nemen de tijd die een kindje nodig heeft voor de fles. We nemen ook de tijd om een kindje tussendoor en na de fles rechtop te houden en te laten boeren. We passen ons qua flestijden aan aan het ritme dat een kind thuis gewend is.

Maaltijden

Er zijn 3 vaste eetmomenten op een dag:

- het fruit-tussendoortje (rond 9.30 uur): we bieden vers fruit aan. Standaard hebben we bananen, appels en peren. We variëren met bijvoorbeeld kiwi, meloen, mandarijnen, druiven en mango. De kinderen drinken water.
- de broodmaaltijd (rond 11.30 uur): we bieden tarwe- en volkorenbrood met halvarine aan. Ons aanbod in broodbeleg is gevarieerd en bestaat uit: kipfilet, 20+ kaasplakjes, smeerkaas 20+, zuivelspread, halva-jam, appelstroop en pindakaas (een variant met minder suiker en minder zout). De kinderen drinken halfvolle melk of water.
- het middag-tussendoortje (rond 15.00 uur): we bieden yoghurt, groenten (komkommer, tomaat, paprika, wortels) en/of een koekje aan (soepstengel, rijstwafel, crackertje of mariabiscuitje). De kinderen drinken water.

Afspraken

- Eten en drinken moet leuk zijn. We dwingen een kind daarom nooit om te eten of te drinken. Wel kunnen we spelenderwijs proberen het eten of drinken te stimuleren.
- We volgen de wensen van de ouders met betrekking tot het eten en drinken van hun kinderen.
- Vanzelfsprekend houden we rekening met afwijkende wensen van ouders met betrekking tot de voeding van hun kind (bijvoorbeeld vanwege een dieet, allergie of in verband met geloofs- of levensovertuiging). Andere voedingswaren dan er standaard bij de groepen aanwezig zijn (zie hierboven), nemen ouders van thuis mee.
- We betrekken de kinderen zoveel mogelijk bij het de voorbereiding van de maaltijd, de maaltijd zelf en de afsluiting ervan. Passend bij de leeftijd kunnen de kinderen bijvoorbeeld mee de tafel dekken, helpen afruimen, zelf hun brood smeren, de tafel schoonmaken of koekjes uitdelen.
- Tijdens feestelijke dagen hebben we soms iets extra lekkers, zoals bij de lunch krentenbollen, pannenkoekjes of knakworstjes. Of in de zomer een waterijsje. Ouders geven via de persoonsgegevens aan of hun kind dat mag.
- Drinken wordt ook naast de standaard maaltijdmomenten aangeboden.