

## **Gedragsregels en voorwaarden voor het warme avondeten voor kind en Ouder.**

Voorwoord:

Kindercentrum de Blokkendoos heeft een unieke service, de warme avondmaaltijd. Deze warme maaltijd is bedoeld voor kinderen die of na 18.00 gehaald worden in Hoorn of na half zes in Benningbroek of waar ouders met de directie een afspraak hebben over het mee eten van hun kind(eren).

Om een aanvaardbare werkdruk voor de leidsters te creëren en om de kwaliteit van de overdracht van uw kind(eren) te waarborgen heeft de directie in overleg met de oudercommissie een aantal gedragsregels voor u en uw kinderen opgesteld.

1. De warme maaltijd:
  - A: Wat serveren wij (niet)?
  - B: Zelf leren eten.
  - C: kieskeurigheid.
  - D: eten wat de pot schaft.
  - E: Eten weigeren.

A: Wat serveren wij (niet)?

Kindercentrum de Blokkendoos beschikt over een grote semiprofessionele keuken waarin wij dagelijks met gebruik van zoveel mogelijk verse ingrediënten een voedzame maaltijd bereiden.

De menu's zijn gevarieerd en bevatten voldoende voedingstoffen die u kind nodig heeft. Dit zijn diverse verse groentes, aardappelen, rijst en pasta.

Bij wijze van hoge uitzondering wordt er patat gefrituurd. Wat wij niet serveren zijn schaal en schelpdieren zoals garnalen en krab.

Deze kunnen schadelijke stoffen bevatten of roepen allergische reactie op. Rauwe of zachtgekookte eieren worden i.v.m. gevaar van salmonellavergiftiging ook niet geserveerd.

Er wordt weinig of geen zout toegevoegd aan de maaltijden vooral voor de allerkleinste is zout moeilijk door de nieren te verwerken. Ook noten, grof volkorenbrood en te veel suiker wordt niet geserveerd. Voor de allerkleinste hebben wij eventueel voldoende potjes in huis als dit voor de ouders en/of het kindje prettiger is of omdat er op die dag iets gekookt is wat voor de kleintjes niet geschikt is om te eten, denk hierbij bijvoorbeeld aan een gekruid gerecht.

### **B: Zelf leren eten.**

Het zal voor de peuters nog even duren voordat uw kindje netjes met mes en vork eet, zijn mond dichthoudt tijdens het kauwen en pas van tafel gaat wanneer iedereen zijn eten op heeft. Toch proberen de leidsters de eerste lessen van in zelfstandig eten succesvol te laten verlopen. De eerste lessen bestaan uit het oefenen van al die lastige bewegingen die bij het eten horen. Het is namelijk erg moeilijk om een lepel vol te scheppen en van je bord naar je mond te sturen als je dat nog nooit eerder hebt gedaan. Voordat je het over goede manieren kunt hebben, zal je kindje eerst die vaardigheid moeten beheersen.

In eerste instantie zal je kindje voornamelijk met zijn eten willen spelen. Hij zal er met zijn vingers in graaien, het kneden, over zijn stoel en kleren willen smeren, ermee gooien en misschien nog wel veel meer. Dit hoort bij zijn ontwikkeling en zo leert je kindje ook hoe eten aanvoelt.

Wij maken ons daar niet al te druk om maar proberen dit wel in goede banen te leiden. Hij raakt vanzelf op dit spelletje uitgekeken. Daardoor accepteert hij later ook sneller dat het niet meer mag.

Op een gegeven moment ziet je kindje alle andere aan tafel netjes eten, vanzelf zal hij dit na willen doen.

Het is beter om je kindje op deze leeftijd nog niet te veel te vermoeien met gedragsregels aan tafel. Als je hem vertelt wat hij moet doen en niet mag, zal hij waarschijnlijk toch alleen maar verzetten. Wij laten kinderen hun eigen gang gaan en corrigeren daar waar nodig, zonder teveel commentaar.

## C: Kieskeurigheid

Tussen de eerste en tweede verjaardag van uw kindje begint het eetpatroon drastisch te veranderen. Dit komt onder andere omdat hij een stuk minder hard groeit dan in het eerste jaar van zijn leven. Zijn eetlust is een stuk kleiner geworden omdat hij minder energie gebruikt. Bovendien beginnen kinderen een eigen smaak te ontwikkelen. Hij begint te onderscheiden wat hij lekker vindt en wat niet. Daarmee gaat uw kindje gelijk experimenteren.

Als het kind geen lichamelijke klachten heeft en gezond overkomt, hoeft u zich geen zorgen te maken over zijn eetpatroon. In deze periode is het belangrijk om te letten op zijn voedingsstoffen. Probeer voedsel wat hij niet meer wil eten te vervangen door voedsel met de zelfde voedingswaarde maar wat hij wel lust. Tussendoortjes met een lage voedingswaarde zoals patat chips, koek en snoep kunnen vervangen worden door fruit, rauwe groente of bijvoorbeeld beschuit, cracker met kaas of smeerworst.

Ook de hoeveelheid drinken die uw kindje binnenkrijgt is van invloed op zijn eetlust. Er zijn talloze manieren te verzinnen om eten leuk te maken en dat uw kindje voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Verandering van spijs doet eten is een spreekwoord wat misschien wel op uw kleine van toepassing is.

## D: Eten wat de pot schaft.

Na verloop van tijd kan uw kindje al redelijk met een lepel uit de voeten, naast het prakken van de maaltijd kan nu ook vlees, groente, aardappelen en ander voedsel in blokjes of reepjes gesneden worden en kan begonnen worden met vork en eventueel (kinder) mesje.

Belangrijke voedingsstoffen waarmee wij ook rekening houden zijn:

Calcium > nodig voor de ontwikkeling van de botten, tanden en spieren.

Eiwitten > het lichaam maakt hiermee nieuw weefsel aan.

ijzer > speelt onder meer een belangrijke rol bij de aanmaak van bloed

vetten > niet zozeer de vetten zelf, maar meer om de vitaminen die zijn opgelost in met name de vetten van volle melk producten.

Iedere dag wordt er op de blokkendoos een maaltijd gekookt waarin bovenstaande voedingsstoffen aanwezig zijn. De ene dag wordt er een macaroni, spaghetti, tagliatelle gemaakt met voldoende verse groente en /of gehakt, kip of vis.

Alle kinderen eten die dag wat de pot schaft. Het is voor ons ondoenlijk om op verzoek te koken of om als alternatief een boterham aan te bieden.

### E. Eten weigeren.

Ieder kind wordt geboren met de intuïtieve aandrang om te eten en in leven te blijven. Die aandrang blijft tijdens zijn hele leven aanwezig. Je hoeft niet bang te zijn dat je kleuter zichzelf zal uithongeren wanneer hij regelmatig eten weigert. Bedenk je dat het hier in principe gaat om een welvaartsprobleem: je kind krijgt zoveel aangeboden dat hij het zich kan permitteren om er zijn neus voor op te halen.

Wanneer je kind regelmatig niet wil eten of minder eet dan je verwacht, maar ondertussen gewoon geleidelijk in lengte en gewicht toeneemt, is er waarschijnlijk niets met hem aan de hand. Zeker niet als hij de hele dag ook onvoldoende energie vertoont. Er is geen reden om je zorgen te maken, je kind heeft waarschijnlijk domweg minder nodig dan je denkt. Als het kind bepaalde gerechten weigert te eten en wij hebben het gevoel dat dit gemeend is dan is er geen enkele reden om hem toch te dwingen een bepaald gerecht te eten. Om scènes aan tafel te vermijden, om het wel leuk en gezellig te houden kunnen we wel een aantal trucjes uithalen om te zorgen dat uw kindje toch de belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt: Dat kan zijn om het gerecht op een andere manier te bereiden, een goed voorbeeld is hierbij de gekookte spruitjes die toch een aparte geur hebben, maar als de spruitjes gewokt worden in de olie met een heel klein beetje knoflook en spekjes deze heel anders ruiken en nu wel goed gegeten worden. Het ouderwetse prakken doet het ook nog steeds heel erg goed.

Wil het kind niets eten ongeacht wat er op zijn bordje ligt dan proberen wij zijn drinkgewoonte te analyseren, een klein maagje is gauw gevuld, ook met sap of frisdrank. Het ondermijnt wellicht zijn eetlust. Verder houden we het wel gezellig aan tafel, als praten en lichtdwingend niet meer lukt dan houdt het voor ons op. Wij leggen geen strenge regels op en besteden dan geen aandacht meer aan zijn commentaar als hij niet wil eten, eet hij niet. Er wordt geen alternatief aangeboden. Hij krijgt vanzelf wel weer trek. Dit is wel het moment om met u te overleggen hoe verder te handelen. Als er wellicht sprake is van een eetprobleem dan is een beoordeling van een huisarts verstandig.

## Aanmelden, afmelden en onkosten voor het avondeten.

- ✚ De beslissing om deel te mogen nemen aan de avondmaaltijd ligt ten alle tijden bij de directie.
- ✚ De avondmaaltijd is een gratis service en is bedoeld voor ouders die door werkzaamheden of incidentele oorzaken regelmatig na 17:30 ( bbroek) en 18.00 uur in Hoorn in de gelegenheid zijn hun kind(eren) op te halen.
- ✚ Ouders die graag hun kind(eren) om een andere reden tijdelijk of langdurig willen laten eten moeten hier uitdrukkelijk toestemming van de directie hebben.
- ✚ Er is een inventarisatie gemaakt van de kinderen die nu gebruik maken van deze service. Door de directie zal er bekeken worden of deze service werkelijk voor hen bedoeld is. Dit zal door het jaar heen bekeken worden. Het wel of niet mee eten zal door de leidster of door de directie aan u persoonlijk meegedeeld worden.
- ✚ Mocht er in uw persoonlijke omstandigheden tijdelijk iets wijzigen waardoor u een periode vroeger bent dan normaal maar wilt u wel gebruik blijven maken van het avond eten, geeft dit dan door aan de directie.
- ✚ Om de rust in de groep te bewaren vragen wij de (maaltijd) ouders niet tijdens het eten binnen te komen maar beneden of buiten de groep te wachten. Ook het door het raam kijken wordt als storend ervaren. Probeer u hiermee rekening te houden. Er loopt altijd wel iemand in de hal/gang die u kan vertellen of de kinderen al klaar zijn met eten.
- ✚ Afmelden voor het avondeten graag voor 9.30 uur 's morgens
- ✚ Wij houden rekening met eetgewoontes uit religieuze overwegingen.
- ✚ Alternatieven worden niet aangeboden.
- ✚ Kinderen die niet mee eten zijn niet verplicht om aan tafel te zitten en krijgen in de vorm van een cracker of een andere hartigheid ook iets aangeboden.
- ✚ Als een kind categorisch weigert te eten of blijvend storend gedrag vertoont dan zal in overleg met de ouders besloten worden naar een passende oplossing. Dit kan ook betekenen dat er geen maaltijd meer aangeboden wordt.