



Voedingsbeleid

Afgestemd met Centrale Oudercommissie: november 2020
Vastgesteld MT: 26-11-2020

Inhoudsopgave

Algemeen	3
Gezond voedingsaanbod	3
Niet in de ‘Schijf van Vijf’: niet nodig of minder gezond	4
Vaste en rustige eetmomenten	4
Traktaties en feestjes	4
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	5
Drinken	5
Eten	5
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar	7
Algemene uitgangspunten	7
Allergieën en dieetwensen	7
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	9
Algemene uitgangspunten	9
Allergieën en dieetwensen	9
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	11
Borstvoeding en flesvoeding	11
Andere voeding	12

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum. Dit beleid wordt elk jaar geëvalueerd en indien nodig bijgesteld. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de 'Schijf van Vijf'.



De 'Schijf van Vijf' bestaat uit 5 vakken, met in elk vak een ander type producten. De producten die in de 'Schijf van Vijf' staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de 'Schijf van Vijf' krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de andere. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Niet in de 'Schijf van Vijf': niet nodig of minder gezond

Niet in de 'Schijf van Vijf' staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suikers, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een beetje tomatenketchup bij bijvoorbeeld een broodje knakworst tijdens een feestje.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe een dagkeuze aan (broodbeleg). Weekkeuzes bieden wij alleen aan bij speciale gelegenheden¹ omdat er voor kinderen onder de 4 jaar geen ruimte is hiervoor. Voor meer informatie over de 'schijf van vijf' bij kinderen verwijzen we naar de [website](#) van het Voedingscentrum.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eetmomenten. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij fruit- en groentemomenten. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. Daarnaast is het gezellig. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het eet. Wij dringen geen eten op, maar houden hierbij wel aan dat kinderen maximaal een keer per dag uit de dagkeuzes kunnen kiezen.

Uitzonderingen van de eetmomenten aan tafel zijn bij bijvoorbeeld bij mooi weer een picknick, of bij het afsluiten van de dag, buiten. Ook dan zorgen de pedagogisch medewerkers voor een duidelijk eetmoment door in een kring te gaan zitten en het eet moment verder zoals normaal te laten verlopen.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en daarbij komt vaak een traktatie kijken. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. We vragen ouders om hiervoor gezonde producten uit de 'Schijf van Vijf' te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd van de jarige. Op bijvoorbeeld Pinterest zijn veel leuke traktatie-ideeën te vinden voor kleinere kinderen. Voor oudere (4+) kinderen adviseren wij de [traktaties](#) op de website van het Voedingscentrum. Wanneer een traktatie niet past binnen ons gezonde voedingsbeleid geven wij de traktatie mee naar huis. Ouders kunnen dan zelf de keus maken of zij dit hun kind willen aanbieden.

Bij speciale gelegenheden zoals Carnaval, Pannenkoekendag, Pasen, Sinterklaas, Kerst en het tuinfeest, bieden wij incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

¹ Zie 'Traktaties en feestjes'

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingschema.

Drinken

- Melkvoeding: Met de ouders bespreken we of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- Afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties in een bakje of flesje) aan op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met de naam van het kind en de datum van afkolven.
 - Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding niet voldoende koud bewaard worden.
 - Wij bieden opvolgmelk 1 en opvolgmelk 2 aan.

- Ander drinken:
- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene/zwarte thee (met vruchtensmaak) zonder suiker aangeboden. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
 - Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
 - Bij voorkeur start het kind vanaf 8 maanden met het oefenen met drinken uit een (plastic) beker (Munchkin). Dit bevordert de mondmotoriek en is daarom beter dan een beker met tuit.
 - Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Eten

- Eerste hapjes:
- We starten met het geven van de eerste hapjes in overleg met de ouders. Het is echter wel belangrijk dat ouders dit eerst thuis hebben geoefend en verschillende soorten hebben aangeboden, voordat wij dit aanbieden. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit startmoment tussen de 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn

gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.

- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan meerdere soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerd fruit, eventueel aangelengd met wat water. We bieden combinaties aan van verschillende soorten fruit en groenten. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.
Let op! Alle soorten groente en fruit dienen voor een eerste keer thuis aangeboden te worden. Wanneer ouders de wens hebben dat hun kind, naast fruit, ook groentehapjes aangeboden krijgt, dan dienen zij dit zelf mee te geven. Wij geven deze groentehapjes tot een kind 1 jaar is.
- Groentes die wij wel aanbieden zijn; paprika, komkommer en tomaat. Tomaten of tomaatjes snijden wij altijd in de lengte doormidden of, bij cherrytomaatjes, in vieren i.v.m. verstikkingsgevaar.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee wij beginnen is bijvoorbeeld peer, banaan en appel. De groentes die vanuit huis meegebracht kunnen worden zijn bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

Brood en
broodbeleg:

- In eerste instantie krijgen de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte boter (volle pond) uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan dit hoeft niet. Gebruiken we toch beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel.
- Wij geven kinderen tot 1 jaar geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie (botulisme) waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten.

- Drinken: Wij geven de kinderen water en/of melk. Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers, en vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Broodbeleg:
- Kinderen tot 4 jaar bieden we margarine (volle pond) aan voor op brood. Hierin zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.
 - Als beleg bieden wij vooral producten uit de 'Schijf van Vijf' aan voor op brood. Daarnaast bieden we een aantal producten voor op brood aan die niet in de 'Schijf van Vijf' staan. Dit zijn dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.
 - Wij bieden (light) zuivelspread aan voor op brood. Wij hebben geen gewone (harde) kaas en smeerkaas. Hier zit teveel zout in.
 - We bieden vegetarische paté aan. Er wordt bij ons geen (smeer)leverworst aangeboden. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt.

*Geen rauw vlees

Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Allergieën en dieetwensen

Zijn er speciale voedingswensen voor een kind vanwege een dieet, allergie(ën), culturele of religieuze redenen enz. dan is dit bespreekbaar. Ouders melden dit bij de intake of aan de vaste pedagogisch medewerker. Wij vragen ouders, indien nodig, zelf te zorgen voor kant-en klare dieetproducten.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij onderstaand voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is voornamelijk de 'Schijf van Vijf'. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen voor op brood bieden we enkele producten buiten de Schijf van Vijf aan.

Drinken

- Water (kraanwater)
- (Vruchten)Thee zonder suiker
- Halfvolle melk

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood
- Margarine (volle pond)
- Groentespread
- (Light) Zuivelspread
- Vegetarische paté
- fruitspread
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker

Dagkeuzes (maximaal 1 keuze uit 3 bij een broodmaaltijd)

- Jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop
- Sandwichspread

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, mandarijn en tijdens hitte meloen.
- Groente zoals stukjes komkommer, paprika en snoeptomaatjes
- Volkoren knäckebröd, volkoren cracottes, maiswafels, volkoren soepstengels.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten.

- Drinken:
- Wij geven de kinderen water. Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
 - Eén keer per dag bieden wij limonade (siroop), verdund met veel water aan.
- Fruit: In de middag (uit school) bieden wij fruit aan. In de vakanties krijgen kinderen in de ochtend fruit aangeboden.
- Groente: Wij bieden de kinderen op vakantiedagen, in de middag, groenten aan.

*Geen rauw vlees

Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Allergieën en dieetwensen

Zijn er speciale voedingswensen voor een kind vanwege een dieet, allergie(ën), culturele of religieuze redenen enz. dan is dit bespreekbaar. Ouders melden dit bij de intake of aan de vaste pedagogisch medewerker. Wij vragen ouders, indien nodig, zelf te zorgen voor kant-en klare dieetproducten.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben we het onderstaand voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is de 'Schijf van Vijf'. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de 'Schijf van Vijf' aan (dagkeuzes). Kinderen kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt.

Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> <ul style="list-style-type: none">- Volkorenbrood of bruinbrood;- Zachte (dieet)halvarine;- Groentespread- Fruitspread- (light) Zuivelspread- Vegetarische paté- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker
<u>Dagkeuzes</u> (maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd) <ul style="list-style-type: none">- Jam- Vruchtenhagel- Appelstroop- Sandwichspread
Drinken
<ul style="list-style-type: none">- Water

- (Vruchten)thee zonder suiker
- Maximaal één keer per dag suikervrije limonade
- Halfvolle melk

Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)

- (Seizoens)fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, mandarijn en bij hitte meloen
- Groente zoals komkommer, (snoep)tomaatjes en paprika.
- 1 stuk volkoren knäckebröd, maiswafel, volkoren cracotte

Af en toe (bijv. in de vakanties) eten we een klein tussendoortje buiten de 'Schijf van Vijf':

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);
- Een paar (suikervrije) snoepjes;
- Een handje popcorn;
- Een waterijsje

Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf van Vijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakjes chips² of roomijs.

² Hiervoor kunnen we een uitzondering maken tijdens een bijzondere gelegenheid.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding gaan wij uit van onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij de bewaarwijzer met de veilig-eten-kaart van het Voedingscentrum. Ook gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen van de Branchevereniging Kinderopvang.

Borstvoeding en flesvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van kinderen zijn, indien van thuis meegebracht door ouder/verzorger, voorzien van een naam.
- De afgekolfde borstvoeding is door ouder/verzorger voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar en niet van tevoren.
- De afgekolfde borstvoeding verwarmen we in een flessenwarmer en flesvoeding in de magnetron op de laagste stand.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35°C (drinktemperatuur). Dit is belangrijk voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De flessen gaan in de afwasmachine op een lang programma van minimaal 55°C.
- Spenen steriliseren we in de magnetron.
- Eigen flessen gaan aan het einde van de dag mee naar huis om daar in de afwasmachine te gaan.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren is klaargemaakt, bijvoorbeeld wanneer een kindje in slaap is gevallen, dan zetten wij deze meteen in de koelkast.

- Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

Andere voeding

Vorbereiding:

- Kinderen wassen zelf (of met hulp) hun handen met water en zeep voor het eten en na een toiletbezoek.
- Pedagogisch medewerkers wassen hun handen met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van kinderen.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden wassen we met water om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren

- We gebruiken een watervaste stift om de datum waarop het product geopend is te vermelden op de verpakking. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik.
- Bederfelijke producten leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4°C). We gooien deze producten weg als het product 'over datum' is.
- Staat op een product 'gekoeld bewaren', dan bewaren we het in de koelkast. Producten met een bewaar advies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot-datum' hebben overschreden, gooien wij weg.
- Na opening van producten zijn deze beperkt houdbaar. Gekoelde producten (m.u.v. boter en zuivelspread) bewaren we maximaal 2 dagen na opening. Bij boter en niet gekoelde producten is dit een maand.