

Gezond voedingsbeleid:

Gezond voedingsaanbod

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden. Dat draagt bij aan een gezonde ontwikkeling.

Wij volgen daarbij de richtlijnen voor gezonde voeding van het voedingscentrum. Voor de keuze van gezonde producten houden we de Schijf van Vijf aan. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Producten die niet in de Schijf van Vijf staan, zijn te zout, te zoet, bevatten ongezonde vetten of te weinig vezels. Als je er te veel van neemt, is dat ongezond.

Voedingscentrum verdeelt deze minder gezonde producten in 2 categorieën; dagkeuzes en weekkeuzes. Producten uit de 'dagkeuze' categorie zijn kleiner en minder ongezond dan de weekkeuzes. Wij bieden op onze locaties naast de gezonde producten uit de schijf van vijf af en toe 'dagkeuze producten' aan (vooral als broodbeleg). Weekkeuze producten bieden we niet aan.



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast 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 ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Eten op vaste momenten

Vaste en rustige eetmomenten Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Onze pedagogisch medewerkers bepalen wanneer het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Allergieën en individuele afspraken

Allergieën en individuele afspraken Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet, een kind echt iets niet lust of een bepaalde (geloofs) overtuiging.

Zo hebben wij bijvoorbeeld voor kinderen met koemelkallergie/glutenallergie een bak waar hun eigen producten inzitten. Ouders krijgen een lijst welke producten wij gebruiken en kunnen zelf de bak zo nodig aanvullen.

Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en dan mag er getrakteerd worden. Dat kan een niet-eetbare traktatie of een eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Traktaties van groenten en / of fruit zijn altijd goed. Toch iets anders? Hou het dan klein bijvoorbeeld een doosje rozijntjes, één koekje, of klein water ijsje.

Bij speciale gelegenheden bieden wij incidenteel ook een kleine traktatie volgens bovenstaande richtlijn aan.

De pedagogisch medewerkers houden zich hier ook aan.

Aanbod eten en drinken

We bieden kinderen bij de lunch en tijdens tussendoortjes gezonde producten aan. In het overzicht hieronder kunt u zien hoe ons dag schema er uit ziet en wat wij bij de verschillende eetmomenten aanbieden.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken (melk)

- ☐ Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- ☐ De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van sticker met naam en datum.
- ☐ Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- ☐ Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit. Wij gebruiken koud water uit de kraan en warmen dit op in de magnetron.

Ander drinken:

- ☐ Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker en cafeïne . We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit

vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

- ☐ Als een kind echt geen water of thee drinkt, dan maken we een heel klein beetje limonadesiroop aan. Wij hebben op onze locaties ranja met 0% suiker.
- ☐ 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 eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt 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 melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- ☐ Het fruit die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- ☐ Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, banaan en mango.

Broodbeleg:

- ☐ We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine/halvarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine/halvarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 4.
- ☐ Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
- ☐ Het beleg overleggen we met ouders.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water of thee :

- ☐ Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker en cafeïne aan.
- ☐ Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- ☐ Als het kind echt geen thee of water lust, maken we een klein beetje limonadesiroop aan.
Op onze locaties hebben wij ranja met 0% suiker

Smeersel:

- ☐ Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

Als beleg proberen wij vooral Schijf van Vijf producten aan te bieden voor op brood.

Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dag keuzes 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. Producten die weekkeuzes zijn bieden we niet aan.

zuivel:

- ☐ Wij bieden zuivelspread aan.

Geen (smeer)leverworst:

- ☐ Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees:

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

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Wij proberen zoveel mogelijk producten uit de schijf van vijf aan te bieden en zo weinig mogelijk dag keuzes.

Drinken
Water (kraanwater); (Vruchten)thee zonder suiker en cafeïne; Halfvolle melk of karnemelk
Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> Volkorenbrood of bruinbrood; Zachte margarine/halvarine ** (seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei; (seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker; zuivelspread; 100%pindakaas; Ei;
<u>Dagkeuzes</u> , hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan (Halva)jam; Vruchtenhagel; Appelstroop; Gestampte muisjes; Baby muisjes; Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.
Tussendoor in de ochtend en in de middag

(Seizoens)fruit*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
 (Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes;
 Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood
 Een klein koekje (speculaas, ontbijtkoek zonder suiker, cracker, volkoren biscuitje)
 In de zomer bieden wij de kinderen een klein waterijsje aan.

Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](#) als richtlijn.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
	jongen en meisje
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
porties zuivel	2
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- ☐ Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). 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 dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- ☐ Als het kind geen water of thee lust, dan maken we een klein beetje limonadesiroop aan. Wij hebben op onze locaties ranja zonder suiker..

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt is dat er zoveel mogelijk producten uit de Schijf van Vijf worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes).

Drinken
Water (kraanwater); (Vruchten)thee zonder suiker; Halfvolle melk of karnemelk
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
(Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes;

1 bruine of volkoren boterham;
Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.
Een klein koekje (beschuitje, speculaasje, ontbijtkoek zonder suiker, cracker)

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

Volkorenbrood of bruinbrood;
Zachte margarine of halvarine**
(seizoens)fruit*, zoals banaan, appel, aardbei;
(seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een [groentespread zonder zout en suiker](#);
(light) zuivelspread, hüttenkäse,
100% pindakaas
Ei;

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan
(Halva)jam, Vruchtenhagel, Appelstroop, Gestampde muisjes, baby muisjes
Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

* Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](#) als richtlijn.

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 hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de [bewaarwijzer](#) met de [veilig eten-kaart](#). Daarnaast gebruiken wij de [hygiëncode voor kleine instellingen](#).

Flesvoeding en borstvoeding

Voorbereiding:

- ☐ De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- ☐ De afgekolde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- ☐ Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- ☐ We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- ☐ De flesvoeding en afgekolde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of 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 vooral van belang 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 fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de

afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.

- ☐ De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren:

- ☐ Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we bij de naam van het kind in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- ☐ Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

Andere voeding

Vorbereiding:

- ☐ De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- ☐ De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- ☐ Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- ☐ We zorgen ervoor dat het aanrecht schoon is.
- ☐ Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.

Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.

We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.

Het eten scheppen we enkele keren om tijdens het opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- ☐ We schrijven de datum op de producten om te vermelden wanneer deze is geopend. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- ☐ Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- ☐ Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.