

Doel

Het aanbieden van gezonde voeding aan kinderen in de groei en zo op een positieve manier bij dragen aan de ontwikkeling van een gezonde leefstijl.

Dit beleid draagt bij aan ons beleid "Gezonde Kinderopvang"

Inhoud

1. Algemeen

- 1.1. Gezond voedingsaanbod
- 1.2. Vaste en rustige eetmomenten
- 1.3. Allergieën of andere individuele afspraken
- 1.4. Verstikkingsgevaar
- 1.5. Traktaties en feestje

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

- 2.1. Drinken
- 2.2. Eten

3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

- 3.1. Algemene uitgangspunten

4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

- 4.1. Algemene uitgangspunten

5. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

- 5.1. Flesvoeding en borstvoeding
- 5.2. Andere voeding

Bijlagen

Bijlage 1: [Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar](#)

Bijlage 2: [Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar + richtlijnen hoeveelheden](#)

Bijlage 3: [Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar + richtlijnen hoeveelheden](#)

Bijlage 4: [Gezonde voedingssuggesties per eetmoment](#)

Bijlage 5: [Informatie voor ouders over het meenemen van voedingsmiddelen naar de opvang](#)

Bijlage 6: [Traktatierichtlijnen](#)

Bijlage 7: [Flyer voor ouders Gezonde Kinderopvang](#)

Bijlage 8: [Kaartje voor ouders m.b.t. gezonde traktaties](#)

Bijlage 9: [Poster Voedingsbeleid](#)

1. Algemeen

1.1. Gezond voedingsaanbod

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Ook vinden wij het belangrijk kinderen op jonge leeftijd een gezonde leefstijl aan te leren. Dit doen wij door:

- een gezond voedingsaanbod¹
- gezamenlijk op vaste momenten met de kinderen aan tafel te eten en te drinken
- de tafelsituatie leuk en ontspannen te maken
- gezonde tussendoortjes aan te bieden
- water/(vruchten)thee aan te bieden
- zo veel mogelijk natuurlijke gezonde producten aan te bieden
- gezonde producten gevarieerd aan te bieden (groente, fruit)
- op een leuke manier onderzoekend te werk gaan, samen met de kinderen. Niet dwingen, wel blijven aanbieden. Zie voor suggesties [de website van het voedingscentrum](http://de-website-van-het-voedingscentrum.nl)



¹ Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum, de Hygiëncode voor de voedingsverzorging in woonvormen, het RIVM en de Nederlandse Voedsel en Waren autoriteit.

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 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 ook voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. De aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan een ander. 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:

- o 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.
- o met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- o 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 bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

- o Een dagkeuze is iets kleins: bijv: vleeswaren, appelstroop of humus(vanaf 4 jaar) op brood, een zelfgemaakt waterijsje. Wij bieden op onze locaties een beperkt aantal dagkeuzes aan.
- o Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood. Weekkeuzes bieden we **niet** aan.

1.2. Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren per groep 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. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. 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 aan tafel, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Standaard mee eten is dus pedagogisch mee eten. Dit houdt in dat onze medewerkers zich aan het (gezonde) voedingsbeleid houden in bijzijn van de kinderen. Wijken zij hiervan af dan doen zij dit tijdens hun pauze, buiten het zicht van de kinderen.

Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet. Wij dringen geen eten op maar houden wel zicht op maximale hoeveelheden volgens de richtlijnen (zie bijlage [1](#), [2](#) en [3](#)).

1.3. Allergieën of andere individuele afspraken

We houden rekening met allergieën en dieet(wensen). Er is ruimte om individuele afspraken te maken en om wanneer het nodig is af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld in geval van een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken worden vastgelegd op het formulier Kindgegevens en Toestemming. In geval van een ernstige voedselintolerantie of allergie kunnen extra voorzorgsmaatregelen nodig zijn, bv. in geval van ernstige allergische reacties of diabetes. Dit wordt in overleg met ouders vastgelegd op de aanvullende plaatsingsovereenkomst.

Bijzonderheden en afspraken met ouders worden met het team van de locatie gecommuniceerd via een Kindkenmerk in groepsportaal

We overleggen met ouders of het nodig is dat de betreffende dieetproducten worden meegeven naar de opvang. Dit is veelal afhankelijk van de houdbaarheid van dieetproducten.

Indien ouders zelf voeding meegeven dan gelden er hygiëneregels. Hierover worden ouders geïnformeerd ([zie bijlage 5: Informatie voor ouders over het meenemen van voedingsmiddelen naar de opvang](#)).

1.4. Verslikkingsgevaar

Voedsel veroorzaakt de meeste verslikkingsongevallen. Let vooral op alles wat rond en glad is, zoals druiven, zwarte bessen en cherrytomen. Zachte dingen kunnen vervormen en de luchtpijp afsluiten zoals opgerolde pannenkoekjes, e.d. Halveer groente en fruit daarom in de lengte. Snijd opgerolde pannenkoekjes e.d. overdwars door en verdeel daarna in hapklare stukjes van een centimeter. Doe dit tot een kind ongeveer 6 jaar is; vanaf die leeftijd kunnen kinderen gecontroleerder slikken. Om problemen te voorkomen: blijf er altijd bij als kinderen onder de 6 aan het eten zijn.

1.5. Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren. Bij het kennismakingsgesprek geven wij de ouders een kaartje mee met tips en ideeën voor gezonde traktaties ([zie bijlage 8: Tips voor gezonde traktaties mee te geven aan ouders.](#)) Bij speciale gelegenheden bieden wij gezonde hapjes en drankjes aan uit de schijf van 5 ([zie bijlage 4 :Gezonde voedingssuggesties](#)).

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

[\(zie ook bijlage 1: Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar\)](#)

Baby's hebben een eigen voedingsschema, dit wordt zoveel mogelijk gevolgd. Hierover hebben de pedagogisch medewerker en ouder regelmatig overleg. Soms hebben baby's op het kinderdagverblijf een ander slaapritme dan thuis wat effect kan hebben op het voedingsschema van het kind. Als dit aan de orde is, dan wordt dit met ouders besproken bij het ophalen.

Jonge baby's krijgen hun fles op schoot bij de pedagogisch medewerker. Dit verhoogt de intimiteit en het contact. Het voeden vindt plaats in rust en met aandacht voor het kind (zie ook Werkwijze Baby's Kwaliteitshandboek G:/kwaliteitshandboek

Borstvoeding

Vanzelfsprekend is het ook mogelijk borstvoeding mee te geven naar het kinderdagverblijf. Tijdens het kennismakingsgesprek maken we hierover afspraken met de ouders. ([bijlage 5: Informatie voor ouders over het meenemen van voedingsmiddelen naar de opvang](#)).

Verder hanteren we onderstaande aandachtspunten voor de voeding van baby's.

2.1. Drinken

Melkvoeding

Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.

De afgekolfdde borstvoeding b ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een 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. In gewone melk zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit ¹⁾

Ander drinken

Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. 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. Wij bieden ook **geen** limonadesiroop of diksap aan. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers. Dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) doorzichtige beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit. Doordat de beker doorzichtig is, leren kinderen sneller om goed uit een beker te drinken.

Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst.

¹ Op advies van JGZ (Jeugd GezondheidsZorg) gaan wij bij 10 maanden niet over naar Nutrilon 3 of Hero 3. Volgens hun richtlijn kunnen gezonde kinderen bij 11 maanden over naar halfvolle melk. Kinderen hebben dan nog maar 300 cc zuivel nodig. Dit advies wordt ook aan ouders gegeven.

2.2. 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 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 gepureerde groente en/of fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert het kind die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor de smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een brocolihapje met enkele brocoliroosjes.

Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Geschikt fruit om mee te beginnen is banaan, perzik, peer en meloen. Populaire groenten zijn bloemkool, doperwtjes, boontjes, broccoli, worteltjes of pompoen. Gaat het goed? Maak dan ook fruithapjes en groentehapjes met andere soorten.

Brood en broodbeleg:

In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.

We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit het overzicht in [bijlage 1](#).

3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

(zie ook [bijlage 2: Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar](#) en [bijlage 4: Gezonde voedingsuggesties per eetmoment](#))

3.1. Algemene uitgangspunten

Wij geven water:	Wij geven de kinderen water (met bijvoorbeeld schijfjes fruit of groente voor de smaak). 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.
Wij geven groente (m.n. rauwkost) en fruit:	Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
Margarine:	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 bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en 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.
Gewone kaas en smeerkaas:	Wij bieden 20+ en 35+ kaas aan en 20+ Smeerkaas. Hier zit namelijk minder zout en vet in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of cottage cheese.
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. Vegetarische smeerleverworst bevat te veel zout.
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.
Geen notenpasta, pindakaas en humus	Wij geven kinderen tot 4 jaar geen notenpasta, pindakaas en humus wegens risico op nog niet bekende noten -, pinda- of sesamallergie.

4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

(zie ook [bijlage 3: Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar](#) en [bijlage 4: Gezonde voedingssuggesties per eetmoment](#))

4.1. Algemene uitgangspunten

Wij geven water:	Wij geven de kinderen water (met bijvoorbeeld schijfjes fruit of groente voor de smaak). 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.
Wij geven groente (m.n. rauwkost) en fruit:	Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden. Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.
Vooraf Schijf van Vijf beleg:	Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en 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.
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.
Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:	Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's, noten of sesam op de bso is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind.

5. 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 Hygiënecode voor de voedingsverzorging in woonvormen van het Voedingscentrum. Zie hiervoor ook: Hygiëneplan, Hygiënisch werken, Voedingshygiëne.

5.1. Flesvoeding en borstvoeding

1. Voorbereiding:

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

2. Klaarmaken:

We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren (zie anders Werkwijze flessenvoeding – Hygiëneplan). De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, magnetron of in een flessenwarmer. We laten de melk niet warmer worden dan 30-35°C (drinktemperatuur). Dit is met name 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.

3. 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.

4. Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 2 dagen in de koelkast.

- 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.

5.2. Andere voeding

1. Voorbereiding:

Zorg voor handhygiëne.

Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.

We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.

Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

2. 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.
Restjes verhitten we door en door.
Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

3. Bewaren:

We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. 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.

Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.

Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.

Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. .

Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Bijlage 1

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar *

In overleg met ouders

Melkproducten
<ul style="list-style-type: none"> • Nutrilon 1 • Hero Baby Standaard 1 • Nutrilon 2 • Hero Baby Standaard 2 • Bambix rijstebloem
Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Water (kraanwater);* • (Vruchten)thee zonder suiker;
Brood en broodbeleg
<ul style="list-style-type: none"> • (licht)bruin brood • zachte (dieet)margarine *; <p>We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg hieronder</p> <p>Schijf van Vijf producten</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado; • (Seizoens)groente*, bloemkool, doperwtjes, boontjes, broccoli, worteltjes of pompoen. Gaat het goed? Maak dan ook fruithapjes en groentehapjes met andere soorten of een <u>groentespread</u> zonder zout en suiker; • (Light)zuivelspread of cottage cheese, 20+ smeerkaas, ei;
Tussendoortjes ****
<ul style="list-style-type: none"> • (Seizoens)fruit**, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven***, meloen, aardbei, mandarijn; • (Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*** of minder bekende soorten zoals avocado, stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;

* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten van het beleid

** Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

*** Moeten gehalveerd worden in de lengte en in vieren gesneden om verslikken te voorkomen.

**** Veel fruit bevat zuur wat het tandglazuur kan aantasten. Daarom is het aan te bevelen het aantal fruitmomenten te beperken en na het fruit eten water te drinken.

Gemiddelde hoeveelheden

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Hoeveelheden worden vastgesteld in overleg met de ouders.

Bijlage 2

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (zgn. dagkeuzes*).

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
<p>Schijf van Vijf producten</p> <ul style="list-style-type: none"> • (licht) Volkorenbrood • Zachte (dieet)margarine *; • (Seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado, fruitspread; • Fruitspread • (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker; • (Light)zuivelspread of cottage cheese, 20+ smeerkaas, verse geitenkaas, 20+ - en 35+ kaas; • Ei; <p>Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appelstroop of jam met minder suiker; • Komkommersalade zelf gemaakt; • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals: kipfilet, ham, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet.
Tussendoor in de ochtend en in de middag ****
<ul style="list-style-type: none"> • (Seizoens)fruit**, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven***, meloen, aardbei, mandarijn; • (Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*** of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli; • Volkoren knäckebröd, roggebrood, wafels die passen in de Schijf van Vijf
Warme maaltijd
Indien van toepassing: zie richtlijn hoeveelheden

* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten van het beleid

** Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn. Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Bied dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

*** Moeten gehalveerd worden in de lengte en in vieren gesneden om verslikken te voorkomen.

**** Veel fruit bevat zuur wat het tandglazuur kan aantasten. Daarom is het aan te bevelen het aantal fruitmomenten te beperken en na het fruit eten water te drinken.

Richtlijn hoeveelheden voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding 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 gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders.*

	1-4 jaar per dag	Gedurende de dagopvang
gram groente	50-100	1x per dag rond 50 gram
porties fruit	1,5	1,5 stuks fruit verdelen over max 2 x per dag
(licht) volkoren boterhammen	2-3	2 -3 per dag
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	1-2	nvt
porties vis, peulvruchten of vlees	1	nvt
porties zuivel	2	1x per dag
gram kaas 35+	1 plak	1 plak
gram smeer- en bereidingsvetten	30	Brood besmeren
liter vocht	1	Max 1 liter water/thee gedurende de dag

Bijlage 3

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (zgn. dagkeuzes*). Kinderen van 4-8 jaar kunnen 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit 2 keer per dag.

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk of drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
<p>Schijf van Vijf producten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood of bruinbrood; • Zachte (dieet)margarine of halvarine; • (Seizoens)fruit*, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado; **** • Fruitspread • (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker; • (Light)zuivelspread of cottage cheese, 20+ en 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 20+ en 35+ kaas; • Ei; • Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker** en ***. <p>Dagkeuzes* hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appelstroop of jam met minder suiker; • Komkommersalade; • Humus met minder dan 0,5gr zout per 100 gram; • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet.
Tussendoor in de ochtend in de vakantie of op een studiedag en in de middag (na school)
<ul style="list-style-type: none"> • (Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; • (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich. Of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli; • 1 volkoren boterham; • 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood; wafels die passen binnen de Schijf van Vijf uitgezonderd rijstwafels • Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen. • Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan: (zelfgemaakte) popcorn of waterijsje suikervrij, liefst zelf gemaakt

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn. <https://webshop.voedingscentrum.nl/pdf/102.pdf>

** Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten van het beleid

*** Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de bso is, maken we hier specifieke afspraken over. Het kan zijn dat notenpasta of pindakaas op een groep uit het voedingsaanbod gehaald wordt

**** Veel fruit bevat zuur wat het tandglazuur kan aantasten. Daarom is het aan te bevelen het aantal fruitmomenten te beperken en na het fruit eten water te drinken.

Gemiddelde hoeveelheden voor kinderen van 4 tot 13

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding 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 gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders.* We houden ons wel aan de maximum hoeveelheden.

	4-7 jaar	Op de BSO	7 tot 13 jaar		Op de BSO
			jongens	meisjes	
gram groente	100-150	Rauwkost 1x	150-200	150-200	Rauwkost 1x
porties fruit	1,5	Max 1,5 stuks per dag	2	2	Max 2 stuks per dag
volkoren boterhammen	2-4	Max 3	5-6	4-5	Max 4/5
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	2-3	nvt	4-5	3-5	nvt
porties vis, peulvruchten of vlees	1	nvt	1	1	nvt
porties zuivel	2	Max 2	3	3	Max 2
gram kaas	20	1 plak	20	20	1 plak
gram smeer- en bereidingsvetten	30	Brood besmeren	45	45	Brood besmeren
liter vocht	1-1,5	Onbeperkt water en thee	1-1,5	1-1,5	Onbeperkt water en thee

Bijlage 4

Overzicht Gezonde Voedingssuggesties per eetmoment

“Cracker” -moment

- 1x per middag
- Op hele dagen in de vakantie en studiedagen 1x per ochtend of 1 x per middag
- **Max: 2 crackers** (kinderen die meer honger hebben kunnen i.p.v. een cracker een **volkorenboterham** nemen)

Wat eten we wel en waarom	Wat eten we niet en waarom niet
Volkoren crackers. Bevat relatief veel voedingsvezels, verzadigt daardoor meer en geeft de energie langzaam af.	(Volkoren) cracottes/luchtige crackers, vult niet en weinig voedingsvezels, waardoor het in het lichaam werkt als een ‘snelle suiker’, kort na het eten ervan heb je weer trek. Crackers van witmeel. Witmeel bevat geen voedingsvezels en is daarom ongezond: het werkt in het lichaam hetzelfde als een ‘snelle suiker’
Roggebrood voor een keer proberen	
Wafels die passen binnen de Schijf van Vijf	Rijstwafels: er kan relatief veel arseen in rijstproducten zitten. Het kan mogelijk schadelijk zijn voor de gezondheid als je er langdurig te veel van binnenkrijgt.

Lekkere en gezonde suggesties voor het beleg van de cracker of maiswafel		
Groente en kruiden	Groentespread	Allerlei maken met de kinderen:
<ul style="list-style-type: none"> • peen julienne • biet julienne • sla • plakjes komkommer • plakjes tomaat • reepjes paprika • tuinkers, peterselie • zoetzure, zoutarme augurk • peper 	<ul style="list-style-type: none"> • verse pompoenspread e.d. 	<ul style="list-style-type: none"> • Humus • Guacamolo (avocado, limoensap halve limoen, 3 kerstomaatjes, peper) • Cottagecheese met vers fruit zoals aardbeien • Tonijnsalade (tonijn uit blik, halvanaise, appel, zoetzure, zoutarme augurk, peper)
	Vers fruit van het seizoen <ul style="list-style-type: none"> • Cottagecheese of zuivelspread met aardbei, mango, peer of banaan • Plakjes of geraspte appel met kaneel 	

Boterham-moment

- KDV: Dagelijks tussen de middag
- BSO: In de vakanties en op studiedagen tussen de middag

Wat eten we wel ?	Wat eten we niet ?
Volkoren brood, waar op staat dat het volkoren brood is	Wit brood en 'donker brood' waar niet op staat dat het volkoren is.
Beleg	
Halvarine/Margarine bevatten toegevoegd vitamine A en D die kinderen nodig hebben	Roomboter, vanwege het verhoogde vetgehalte.
	Chocopasta, hagelslag (veel suikers en vet, geen voedingswaarde)
	Gewone jam, vruchtenhagel (te zoet, geen voedingswaarde)
Appelstroop (zoet maar bevat wat ijzer)	Honing (te zoet, veel suikers)
Kipfilet varianten, ham (is bewerkt vlees, maar minder bewerkt en minder vet)	Alle soorten worst en salami (bewerkt vlees meer dan 50 gram bewerkt vlees op een dag vergroot de kans op verschillende soorten kanker op latere leeftijd)
	Smeerworst (is bewerkt vlees met te veel vitamine A) Vegetarische smeerworst bevat te veel zout
La vache qui rit, zuivelspread, Philadelphia, Slankie 20+, cottage cheese (wel calcium, geen of minder zout) Eru kids smeerkaas	Smeerkaas (te zout)
Roerei, gebakken ei, gekookt ei, omelet (ei is een ontzettend goede vleesvervanger boordevol gezonde voedingsstoffen als eiwit en mineralen) Richtlijn max 3x per week	

Lekkere en gezonde suggesties voor het beleg op brood	
Groente en kruiden	Allerlei maken met de kinderen:
<ul style="list-style-type: none"> - wortel in reepjes of geraspt - biet in reepjes - sla - plakjes komkommer - plakjes tomaat - reepjes paprika - tuinkers, peterselie - zoetzure augurk 	<ul style="list-style-type: none"> - Humus - Guacamolo (avocado, limoensap halve limoen, 3 kerstomaatjes, peper) - Cottagecheese met vers fruit zoals aardbeien - Tonijnsalade (tonijn uit blik, halvandise, appel, zoetzure augurk, peper)

Uitstapjes eetmoment

Bij uitstapjes kan je water met fruitsmaak aanbieden (alles zonder suikers en zoetstoffen). **Het beste is gewoon water meenemen.**

Bak- en kookmoment

Bij bakmomenten wordt gezocht naar verantwoorde recepten, zoals friet van zoete aardappel maken

Gezonde 'wraps' maken, (kinderen zelf laten samenstellen)

Koekjes zonder suiker en bijv. banaan als zoetstof gebruiken

Pannenkoek of muffins bijv. zoeten met banaan i.p.v. suiker

Omelet maken of roerei, smoothies maken, zelf popcorn maken

Feest eetmoment

Suggesties bij feestjes:

<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Mijn%20kind%20en%20ik/Naar%20school/Traktatieboekje2018.pdf>

Voor inspiratie zie: [Groente en fruitkalender van Milieu Centraalgroente](#)

- Maak zoveel mogelijk gebruik van de groenten en fruit die passen bij het seizoen.
- Maak er een gewoonte van om elke dag bijv. komkommer, tomaat, wortel en paprika te serveren en fruit.
- Elke week kan je een andere nieuwe groente en een nieuw soort fruit aanbieden die hier bij of 'in plaats van' wordt geserveerd. De groente kan op 3 manieren worden aangeboden:
- Rauw met dipsaus: bleekselderij, bloemkool, broccoli, blaadjes witlof, blaadjes veldsla, ijsbergsla, botersla, rucola.
- Kort gekookt in stukjes, evt. met dipsaus: pompoen, biet, zoete aardappel, pastinaak,
- Als soep in de herfst en winter: courgette, prei, doperwten, wortel en pompoen.

Bijlage 5

Meenemen van voedingsmiddelen naar de opvang

Binnen KMN Kind & Co hechten wij belang aan zorgvuldig omgaan met voeding en hygiëne, dit raakt immers de gezondheid en veiligheid van de kinderen. Op basis van de Hygiënerichtlijn voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang hebben wij afspraken gemaakt over het omgaan met voeding en hygiëne op de opvang.

Ook aan u als ouders willen we informatie² geven, zodat ook de door u meegegeven voedingsmiddelen (bijvoorbeeld afgekolfde borstvoeding, speciale fles- of dieetvoeding) veilig bij ons aangeleverd worden.

Borstvoeding en de fles

Onze ervaring is dat jonge baby's in het algemeen snel wennen aan de verzorging door anderen dan de ouders. Soms hebben baby's echter moeite met het wennen aan een speen en voeding via de fles. Ook als u van plan bent om langere tijd borstvoeding te geven, adviseren wij u vóór aanvang van de wenperiode op het kinderdagverblijf uw kindje al enkele malen thuis te voeden met een fles. Uw kind zal de voeding via de fles op het kinderdagverblijf dan eerder en makkelijker accepteren.

Het meenemen van voedingsmiddelen

Van alle van thuis meegebrachte voeding:

- wordt de verpakking of fles voorzien van *naam* en *datum van aanlevering*
- in geval van borstvoeding wordt de verpakking of fles tevens voorzien van *datum van afkolven*
 - in geval van *ingevroren borstvoeding* wordt op de verpakking of fles ook het *tijdstip van ontdooien* genoteerd.

Afgekolfde borstvoeding

- Als u de borstvoeding afkolft kort voordat u uw kind naar het kinderdagverblijf brengt, wordt u geadviseerd de borstvoeding te vervoeren in een koeltas met een gekoeld koelement. De borstvoeding kan dan tijdens het vervoer alvast terugkoelen.
- Als u de voeding de avond tevoren afkolft, zorg er dan voor dat de voeding zo snel mogelijk koud is. Borstvoeding behoort bij 4°C bewaard te worden in de koelkast. Ook nu is het noodzakelijk de borstvoeding tijdens het vervoer koel te houden.
- Op het kinderdagverblijf zetten wij de borstvoeding na ontvangst direct in de koelkast.

Flesvoeding of dieetvoeding

Indien u zelf speciale dieetflesvoeding voor uw kind meeneemt, wordt u verzocht dit in poedervorm aan te leveren, in een per voeding afgepaste hoeveelheid.

Ook in geval van andere door u meegebrachte voeding wordt u verzocht deze voedingsmiddelen te voorzien van *naam* en *datum van aanlevering*.

² Deze informatie is gebaseerd op de richtlijnen genoemd in de Hygiënerichtlijn van het LCHV en de adviezen van het Voedingscentrum en het consultatiebureau.

Reiniging

Indien u flessen en spenen van thuis meegeeft naar het kinderdagverblijf, moeten deze na gebruik op het KDV thuis hygiënisch worden gereinigd. Dit kan in de vaatwasser of door de flessen en spenen uit te koken.

Reservevoeding in geval van dieetflesvoeding of borstvoeding

Fles - en borstvoeding wordt door ons niet een tweede keer opgewarmd (conform de richtlijnen). Het kan voorkomen dat een nieuwe voeding moet worden klaargemaakt, bijvoorbeeld omdat het kind tussendoor in slaap valt. Ook in het geval van een ongelukje (fles die omvalt) is het fijn/noodzakelijk om een reservevoeding te hebben. Daarom wordt u verzocht om minimaal 1 extra voeding mee te geven.

Voor eventuele vragen kunt u terecht bij de pedagogisch medewerkers van uw groep

Bijlage 6

Traktatierichtlijnen

Het doel van een traktatie is: "Iets (lekkers) uitdelen om samen een gebeurtenis te vieren". Kind & Co vindt het belangrijk dat eetbare traktaties gezond zijn en in ons voedingsbeleid passen. In plaats van iets lekkers kan er ook aan een klein cadeautje gedacht worden.

Voor jonge kinderen is een traktatie al snel een hele maaltijd. In ons beleid zien wij de traktatie als een tussendoortje. Daarom is het belangrijk dat de traktatie niet te groot is en niet teveel calorieën, vetten en zout bevat.

Algemene richtlijnen:

- trakteren mag, maar hoeft niet
- de traktatie moet veilig te consumeren zijn
- het traktatie moment wordt bij voorkeur gekoppeld aan een vast eet-/drinkmoment, het kan dus ook iets zijn dat tijdens de lunch gegeten kan worden
- de traktatie kan eventueel het dagelijkse "tussendoortje" vervangen
- zelfbereide traktaties worden door ouders gekoeld aangeleverd

Omdat ideeën over traktaties variëren en de doelgroep binnen de opvang in leeftijd verschilt, worden de traktatierichtlijnen minimaal 1 x per twee jaar met de oudercommissie besproken en vastgelegd voor de betreffende locatie.

Vervolgens worden de richtlijnen in pedagogisch werkplan opgenomen en naar alle ouders gecommuniceerd (via Nieuwsflits)

Aandachtspunten ter bespreking met oudercommissie:

- de omvang/hoeveelheid van de traktatie
- wie worden er getrakteerd? (eigen groep/locatie)
- rekening houden met allergieën
- het traktatiemoment (bij voorkeur gekoppeld aan een vast eet-/drinkmoment)
- het traktatie-ritueel
- doelgroep (leeftijdsverschil tussen kinderen)
- meerdere traktaties op een dag/in een week
- voorafgaand aan de traktatie overleg met pedagogisch medewerker over inhoud en dag

Voor BSO's:

- houdt rekening met de traktatierichtlijnen van de scho(o)l(en)
- de Schijf van 5 van het Voedingscentrum

Suggesties voor kleine traktaties

- | <ul style="list-style-type: none">• Fruit/snackgroente• Maiswafels/speltwafels• Pannenkoek (zonder suiker of stroop)• Poffertjes (zonder suiker)• Waterijsjes zonder suiker• Rozijnen• Klein cadeautje |
|--|

Voor achtergrondinformatie en traktatie ideeën verwijzen we naar de websites:

- <https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Mijn%20kind%20en%20ik/Naar%20school/Traktatieboekje2018.pdf>
- <http://www.gezondtrakteren.nl/>

Bijlage 7

Flyer traktatiebeleid voor ouders. Flyer is op te halen bij de afdeling kwaliteit.



TRAKTEREN

Trakteren is onderdeel van ons voedingsbeleid. Samen met de oudercommissie hebben wij het traktatiebeleid als volgt vormgegeven:

Onze aandacht gaat uit naar het gezamenlijk vieren van een gebeurtenis. Het betreffende kind wordt in het zonnetje gezet en toegezongen. Trakteren hoeft niet, maar mag wel.

Als er wordt getrakteerd dienen de traktaties binnen ons voedingsbeleid en dus binnen de schijf van 5 te passen. De traktatie moet

klein (een tussendoortje), gezond en veilig te consumeren zijn.

Indien u wilt trakteren overleg dan even met de pedagogisch medewerkers over de tijd, datum en traktatie.

Voor achtergrondinformatie en traktatie ideeën verwijzen we naar de websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.gezondtrakteren.nl
- www.traktatie-maken.nl/gezonde-traktatie

Z.O.Z.



TRAKTATIE SUGGESTIES



Bijlage 8

Kaartje voor ouders Gezonde traktaties. Kaart is op te halen bij de afdeling Kwaliteit.




TRAKTEREN OP DE BSO

Leuk dat je je verjaardag op de BSO gaat vieren! We hebben het volgende afgesproken:

Je viert je verjaardag op _____

Die dag zijn er _____ kinderen.

Kind & Co vindt het belangrijk dat eetbare traktaties gezond zijn. Daarnaast kun je in plaats van iets lekkers een klein cadeautje geven. Mocht er een traktatie meegenomen worden die niet binnen ons voedingsbeleid past, dan geven we de traktatie mee naar huis. Ouders kunnen dan thuis zelf beslissen of hun kind de traktatie mag eten.




TRAKTEREN OP HET KINDERDAGVERBLIJF

Leuk dat uw kind zijn/haar verjaardag op het KDV gaat vieren! We hebben het volgende afgesproken:

Uw kind viert zijn/haar verjaardag op _____

Die dag zijn er _____ kinderen.

Kind & Co vindt het belangrijk dat eetbare traktaties gezond zijn. Daarnaast kun je in plaats van iets lekkers een klein cadeautje geven. Mocht er een traktatie meegenomen worden die niet binnen ons voedingsbeleid past, dan geven we de traktatie mee naar huis. Ouders kunnen dan thuis zelf beslissen of hun kind de traktatie mag eten.



Bijlage 9

Poster Voedingsbeleid. Poster is op te halen bij de afdeling Kwaliteit



VOEDINGSBELEID

WIJ WERKEN AAN GEZONDE KINDEROPVANG

JARIG? TRAKTEER UIT DE SCHIJF VAN 5



SNACKEN MET GROENTE EN FRUIT

WIJ DRINKEN WATER



LEKKER MAAR OOK GEZOND!



Wij werken aan
Gezonde Kinderopvang

MEER INFORMATIE: WWW.GEZONDEKINDEROPVANG.NL & WWW.VOEDINGSCENTRUM.NL