

# Voedingsbeleid kinderopvang



- **Algemeen**
  - Gezond voedingsaanbod
  - Vaste en rustige eetmomenten
  - Allergieën en individuele afspraken
  - Traktaties en feestje
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
  - Drinken
  - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar**
  - Algemene uitgangspunten
  - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
  - Flesvoeding en borstvoeding
  - Andere voeding

## Algemeen

### Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de [Schijf van Vijf](#) en hanteren de 5 regels van de Schijf:



### 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. 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. Voor het eten zingen we het liedje smakelijk eten met zijn allen. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden 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 daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

### 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 of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

### Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen de [richtlijnen trakteren](#) van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl). Ook kunt u in de hal van het kinderdagverblijf een stencil meenemen met ideetjes voor traktaties. Het is niet nodig om apart voor onze medewerkers te trakteren, zij worden tijdens de dag van de leidster in september in het zonnetje gezet.

Incidenteel zullen wij tijdens festiviteiten als Pasen / Kerst / Sinterklaas en bijv. het voorleesontbijt iets extra's aanbieden. Denk hierbij aan paasbroodjes belegd met vruchtenhagel en of pure hagelslag, pepernootjes en een speculaasje met sinterklaas en ook voor het kerstdiner en de jaarlijkse barbecue staan er allerlei andere lekkernijjes op het menu. Op warme dagen zullen wij ook de kinderen eens een waterijsje aanbieden.

Kinderen die geen water en thee drinken krijgen een sterk verdunde biologische diksap aangeboden, dit uiteraard in overleg met hun ouders. Wij vinden dat kinderen ook het nodige vocht binnen moeten krijgen vooral tijdens warme dagen. Uiteraard blijven wij het drinken van water stimuleren.

## 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 (wij vragen u dagelijks een gemerkte schone fles mee te geven, aan het einde van de dag krijgt u deze weer mee naar huis).
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf.
- 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.

#### Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

### 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. We beginnen in overleg met de ouders met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we 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 en groenten 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, appel, banaan, meloen en perzik. Wanneer uw kindje met een groentehapje begint kunt u deze meegeven.

#### Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte dieetmargarine 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 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.

**Evt. tussendoor een soepstengel of Goodies biologische rijstwafeltjes (niet dagelijks).**

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

### Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Geen limonadesiroop:

- Wij bieden geen limonadesiroop aan. Deze limonadesiroop bevat veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel of citroen). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan en 100% biologische diksap aan (deze is dan echter zeer sterk verdund, 1:10).

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.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. 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 gewone smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we magere smeerkaas met minder zout (echter niet dagelijks) of light zuivelspread.

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 geven wij vegetarische smeerworst.

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.

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod (gebaseerd op de producten uit de categorie voorkeur of middenweg in de [keuzetabel](#) van het Voedingscentrum):

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Water (kraanwater); 100% biologische diksap (1:10)</li> <li>▪ (Vruchten)thee zonder suiker;</li> <li>▪ Halfvolle melk, karnemelk</li> </ul>
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bruinbrood halfvolkoren</li> <li>▪ Zachte (dieet)margarine</li> <li>▪ Zoet beleg, zoals appelstroop, halvajam, honing of (seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes (seizoensfruit*);</li> <li>▪ Hartig beleg (mager), zoals 20+ en 30+ kaas, ham, kipfilet, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, light zuivelspread, vegetarische smeerworst;</li> <li>▪ (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;</li> <li>▪ Ei.</li> </ul>
Tussendoor
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit);</li> <li>▪ (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes; bessen</li> <li>▪ Rijstwafel (niet dagelijks), volkoren cracker, volkoren soepstengel, krentenbol;</li> <li>▪ Ontbijtkoek, volkoren biscuit, rozijntjes</li> </ul>

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

### Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig 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.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Melk(producten)	2-3 bekertjes (300 ml)	2 normale bekers (400 ml)	3 normale bekers (600 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1 plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	50-60 gram	60-80 gram	80-100 gram
Margarine/halvarine voor op brood	5 g/sneetje (dieet)margarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra's	100 kcal	200 kcal	200-300 kcal

## 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

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam en worden dagelijks door de ouders meegenomen en gereinigd.
- 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.

Klaarmaken:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we in de magnetron.
- 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 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.

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 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 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 worden gewassen 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 het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen.
- 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 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.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

### Bewaren:

- We maken gebruik van stiften/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.
- 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.
- 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.