



Voedingsbeleid Alles Kids

Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod Schijf van Vijf
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën en individuele afspraken
 - Traktaties en feestje
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
- **Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar**
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 4 – 13 jaar**
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Flesvoeding en borstvoeding
 - Andere voeding



**Gezonde
Kinderopvang**

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](https://www.voedingscentrum.nl/schijf-van-vijf)



De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak een ander 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. 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 suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

Dagkeuze

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

Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of ander zoet broodbeleg (jam, vruchtenhagel o.i.d.), een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.

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 dagkeuzes aan bijv. als broodbeleg. Weekkeuzes bieden we in principe niet standaard aan, met uitzondering van de feestdagen bijv. Pasen, Sinterklaas en Kerst.

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 en zorgen dat de tafel gezellig gedekt is. Op de buitenschoolse opvang gebruiken we tafelkleden en zetten we de producten uitnodigend op tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten en geeft aan dat het eetmoment een gezellig moment moet zijn. 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 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 ons feestbeleid.

Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.



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.
- 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. Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een 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. Desnoods bieden we het op een later tijdstip nogmaals aan.

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 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 de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- en groentehapje 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 en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout. De groentehapjes worden in overleg met ouders aangeboden.

Broodbeleg:

Baby's beginnen vaak met een korstje brood. Als een baby een hele boterham mag, dan kunnen de korstjes eraan blijven.

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte halvarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan halvarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 6.
- 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.
- Pindakaas 100% (notenpasta) kan al gegeven worden vanaf 6 maanden.



Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan. Indien gewenst met melk.
- We bieden geen limonadesiroop of dixap aan, omdat dit veel calorieën en suikers bevatten en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel:

- We smeren halvarine op het brood. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.

Vooraf beleg uit de Schijf van Vijf:

- Als beleg voor op brood bieden wij vooral producten uit de Schijf van Vijf aan. Daarnaast kunnen we een paar producten voor op brood aanbieden 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. Producten die weekkeuzes zijn, bieden we niet aan.
- Als tussendoortje bieden we zoveel mogelijk gezonde en verse producten als fruit en groente. Dit presenteren we op een aantrekkelijke wijze, bijvoorbeeld op een leuke schaal.

Geen gewone smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we light zuivelspread met of zonder kruiden.

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.

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

Drinken
<ul style="list-style-type: none">▪ Water (kraanwater);▪ (Vruchten)thee zonder suiker; evt. met melk▪ Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers (optimaal)▪ Op het kdv (1-4 jaar) gebruiken we plastic bekertjes, op de bso (4- 12 jaar) gebruiken we echte glazen bekertjes
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none">▪ Volkkorenbrood of bruinbrood▪ Zachte halvarine▪ Producten uit de schijf van vijf: notenpasta, groente/fruitspread, 30+ kaas, hoemoes, gepraakt fruit (aardbeien, banaan) ei of vis <p>Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Producten als dagkeuze: Kalkoen of kipfilet, casselrib, appelstroop, sandwichspread, vruchtenhagel, pure pasta of hagelstrog (vanaf 2 jaar) <p>Dagelijks variëren we hierin, zodat niet alles op tafel hoeft te staan.</p>
Tussendoor
<ul style="list-style-type: none">▪ Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit);▪ (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaattjes, zoete punt paprika's, advocado, bloemkool, broccoli, erwttjes.▪ Meergranen of spelt rijstwafel, volkkoren cracotte, krentenbol, volkkoren beschuit volkkoren soepstengel, maisstengels of rozijntjes.▪ Volkkoren biscuits

Aantal momenten

Naast de lunch op het kinderdagverblijf worden er twee tussendoortjes aangeboden, één halverwege de ochtend en één halverwege de middag. Als ouders dit wensen bieden wij tussen 17.30-18.00 uur nog een tussendoortje aan. Wij geven dan alleen groente of een volkkorensoepstengel. Wanneer kinderen rustig eten en goed kauwen, zullen ze niet snel meer of minder eten dan goed voor ze is.

Ieder kind is uniek en het is belangrijk om kinderen te leren luisteren naar hun eigen lichaam.

Voedingsaanbod 4 - 13 jaar

Drinken:

Wij geven de kinderen water of lauwe (vruchten) thee, zonder suiker. We maken kannen water met bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente. Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan, desgewenst met melk. Limonadesiroop en dixsap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Vooral beleg uit de Schijf van Vijf:

Als beleg voor op brood bieden wij vooral producten uit de Schijf van Vijf aan. Daarnaast kunnen we een paar producten voor op brood aanbieden, die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes. 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 standaard aan.

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 (smeer)leverworst:

Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. Hier zit namelijk veel vitamine A in. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan.



Voor kinderen van 4-13 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod:

Drinken
<ul style="list-style-type: none">▪ Water (kraanwater);▪ (Vruchten)thee zonder suiker; evt. met melk▪ Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers (optimaal)▪ Op de bso (4- 12 jaar) gebruiken we echte glazen bekken en borden.
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none">▪ Volkkorenbrood of bruinbrood;▪ halvarine▪ Producten uit de schijf van vijf: notenpasta, groente/fruitspread, 30+ kaas, hoemoes, geprakt fruit (aardbeien, banaan) ei of vis <p>Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Producten als dagkeuze: Kalkoen of kipfilet, casselrib, appelstroop, sandwichspread, vruchtenhagel of pure pasta/hagelslag (vanaf 2 jaar) <p>Dagelijks variëren we hierin, zodat niet alles op tafel hoeft te staan.</p>
Tussendoor
<ul style="list-style-type: none">▪ Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit);▪ (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes;▪ Meergranen of spelt rijstwafel, volkoren cracotte, krentenbol, volkoren beschuit volkoren soepstengel▪ Volkkoren biscuits

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 welke ouders zelf meenemen zijn voorzien van een naam. Flesjes welke op het kinderdagverblijf blijven worden na gebruik afgespoeld en in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55 graden gewassen.
- 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 au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron.
- We gebruiken water uit de kraan volgens de richtlijnen welke vanuit het consultatiebureau worden voorgeschreven.
- 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 drogen op een afdruiprek voor flessen.

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 van baby's.
- 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 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 noteren de datum waarop het product geopend met een stift op de verpakking. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen. Per belegsoort gebruiken we een apart mes of spatel.
- 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.
- De temperatuur van de koelkast/vriezer moet aan de buitenkant afleesbaar zijn of leg een thermometer boven in de koelkast. De temperatuur van de koelkast moet tussen 2- 8 C zijn. – Van de koelkast/vriezertemperatuur wordt dagelijks gecontroleerd en vastgelegd wanneer het afwijkt en wat voor actie er is ondernomen.
- 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.

Werkinstructie rondom persoonlijke Hygiëne en bedrijfshygiëne verwijzen we naar de werkinstructie en hygiëne code voor kleine instellingen