

**Kids First**  
Kinderopvang

# **Voedingsbeleid Kids First**

# Inhoudsopgave

<b>1. Inleiding</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Visie op voeding</b> .....	<b>4</b>
Rustmomenten .....	4
Interactie.....	4
Duurzaamheid en diversiteit .....	4
Cultuur en voeding.....	5
<b>3. Algemene afspraken voor KDV en BSO</b> .....	<b>6</b>
Voedselallergieën .....	6
Trakteren.....	6
Vakanties en bijzondere momenten .....	7
<b>4. Drinken</b> .....	<b>8</b>
<b>5. Eetmomenten</b> .....	<b>8</b>
Fruitmomenten.....	8
Brood eten .....	8
Ontbijt op de kinderopvang .....	10
Cracker/groente eetmoment.....	10
<b>6. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar</b> .....	<b>10</b>
<b>7. Pedagogisch beleid tijdens het eten en drinken</b> .....	<b>12</b>
<b>Bijlage 1: Overzicht hoeveelheid voedingsmiddelen</b> .....	<b>13</b>
<b>Bijlage 2: Voedingshygiëne; bereiden en bewaren van voeding</b> .....	<b>15</b>
Flesvoeding en borstvoeding.....	15
Andere voeding .....	17
<b>Bijlage 3: Groente- en fruitkalender</b> .....	<b>17</b>

# 1. Inleiding

Een goede gezondheid begint onder andere met voeding. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding en een gezond eetpatroon te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. In ons voedingsbeleid kiezen wij voor voldoende variatie in de producten die minder zout, minder zoet en minder verzadigde vetten bevatten.

Hoewel we in ons voedingsbeleid uitgaan van het gemiddelde kind, blijven we ook kijken naar het individuele kind en naar de situatie. Het ene kind kan nu eenmaal (tijdelijk) iets meer nodig hebben dan het andere. En wanneer kinderen actief hebben gespeeld, zullen zij meer trek hebben dan wanneer ze een zittende activiteit hebben gedaan.

Ons eetbeleid is gebaseerd op o.a. de voedingswijzer van het Voedingscentrum. We vinden het belangrijk te kiezen voor magere producten en daar waar het kan gebruiken wij geen of weinig suiker. Thee of water maken we lekker door bijvoorbeeld het toevoegen van muntbladeren, limoenpartjes, sinaasappelpartjes etc.

De voedingsproducten waarmee we binnen Kids First werken zijn kwalitatief goede producten. We streven naar voedingsmiddelen met zo min mogelijk toegevoegde middelen als E-nummers, zouten, toegevoegde suikers, verzadigde vetten en zoetstoffen. We bieden een diversiteit aan producten aan, waarbij er variatie in het aanbod is zodat kinderen met verschillende producten kennis kunnen maken. Waar het kan proberen we duurzaam te zijn en we bieden ook een groot aantal biologische producten aan.

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.

## 2. Visie op voeding

Als kinderopvang bieden we kinderen een veilige maar ook een uitdagende omgeving aan. Naast spel en ontwikkeling zijn de eetmomenten belangrijke onderdelen van de dag en daarbij letten wij op gezonde, gevarieerde voeding. Voeding en hoe wij omgaan met voeding wordt mede bepaald door hoe wij zijn grootgebracht. Voeding heeft een groot sociaal aspect en wordt geassocieerd met feestelijkheden en gezelligheid. Voeding biedt ons een gevoel van tevredenheid en behaaglijkheid, maar is niet per se goed voor ons.

### Rustmomenten

Voeding is meer dan eten en drinken alleen. Het eten en drinken zijn rustmomenten in het dagritme. De regelmaat in eettijden draagt bij aan het zorgen voor geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid.

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.

De eet momenten bij uitstek de momenten om met kinderen in gesprek te gaan.

### Interactie

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. Wij dringen geen eten op. Wij stimuleren de kinderen zoveel mogelijk om hun eigen brood te smeren, dit kan al op hele jonge leeftijd.

Kinderen zitten in een fase van ontdekken en willen ook met voeding experimenteren. We laten kinderen kennismaken met verschillende smaken, door kinderen te leren proeven en zo op een speelse wijze te laten ontdekken wat ze (nog niet) lusten. Daarnaast speelt het gezamenlijk eten en drinken op de groep een belangrijke rol. Dit vinden wij belangrijke sociale momenten gedurende de dag.

### Duurzaamheid en diversiteit

Diversiteit van voedsel, het kennen van de bron van voedsel, voeding en verschillende culturen, maar ook het sociale element van samen eten, drinken en delen van voeding spelen hierbij een belangrijke rol. Daar willen we als Kids First dan ook een platform in bieden.

In ons voedingsaanbod vinden wij het belangrijk om oog te hebben voor duurzaamheid. Wij stimuleren om daar waar het kan duurzaam om te gaan met je keuzes in wat je eet en drinkt. Hiervoor kan de groente- en fruitkalender die in bijlage 3 toegevoegd is, als leidraad gebruikt worden. Door producten uit het seizoen te hanteren, hoeft er minder geïmporteerd te worden en dat is duurzamer. Ook geeft het meer variatie in wat je aan kunt bieden.

Als Kids First streven we er niet naar om de wereld te veranderen, maar wel om kinderen een goede start te kunnen bieden.

Hierin vinden wij het belangrijk om bewustzijn te creëren over de rol en het gebruik van eten en drinken bij kinderen, hun ouders en onze medewerkers.

Wij gebruiken de fruitkalender voor het zoveel mogelijk aanbieden van seizoensgebonden producten

## **Cultuur en voeding**

In onze peuter- en kinderopvang en bij de BSO's zijn er veel momenten en activiteiten te bedenken waarbij we kinderen bewust maken van voeding en hen uitdagen nieuwe smaken te proeven en ontdekken. Inspelen op de omgeving en de culturen vinden we belangrijk. Aandacht hebben voor typische streekproducten of gewoonten. Maar ook het ervaren hoe andere culturen met voeding omgaan. Zeker als er kinderen van andere culturen aanwezig zijn op de groep.

**Alle medewerkers van Kids First werken vanuit deze visie en zijn zich ervan bewust wat zij de kinderen als voeding aanbieden.**



### 3. Algemene afspraken voor KDV en BSO

#### Voedselallergieën

Wij houden rekening met voedselallergieën. Ouders kunnen bij het intakegesprek aangeven met welke allergieën het kind bekend is. Mocht er op latere leeftijd een allergie ontstaan, dan kan dit alsnog aangegeven worden. Voor onze medewerkers staat er in de tablet een melding wanneer een kind een voedselallergie heeft.

Voor zover onze productenlijst het toelaat, proberen wij het eten en drinken aan te passen aan de allergie. Ouders mogen de geschikte producten ook op de opvang laten staan, zodat deze erbij gepakt kunnen worden tijdens de eet- en drinkmomenten of bij traktaties.

Wij kunnen niet uitsluiten dat kinderen in de buurt van producten komen waarvoor ze allergisch zijn, maar proberen hier wel zo veel mogelijk op te anticiperen.

#### Trakteren

Een verjaardag betekent feest en daarbij hoort meestal een traktatie. Voor het kind is het in de belangstelling staan en het geven van een traktatie een bijzondere gebeurtenis. Wij maken er samen met het kind en de andere kinderen een feestelijke gebeurtenis van.



**Iedere groep  
heeft haar eigen  
Wij vieren feest  
ritueel**

**Hierin hebben wij ervoor gekozen om geen traktaties of cadeautjes van thuis uit te delen.**

Iedere groep heeft een eigen ritueel voor het vieren van een verjaardag. Voor ons staat de traktatie niet centraal, maar wel en moment waarop het kind in de belangstelling staat!

Dit zou op de volgende manier ingevuld kunnen worden:

- Samen een feeststoel of hoed versieren, een feestslinger maken en de jarige toezingen
- Het kind mag een cadeautje ( met oog voor duurzaamheid) grabbelen uit de "ik ben jarig doos"
- Het kind mag een leuke kaart uit de kaartenbak uitzoeken en alle kinderen zetten hun naam of krabbel erop
- Het kind mag die dag bedenken welke liedjes of spelletjes we samen gaan doen
- Het samen maken van een traktatie ( medewerkers hebben gezonde traktaties verzameld en deze staan eind 2024 op de Kids First Academy onder de tegel activiteiten)
- We maken een "ik ben jarig foto" met gekke feestelijke attributen uit de feestdoos

Ook bij andere festiviteiten zoals het krijgen van een broertje of een zusje of het verlaten van de opvang houden wij deze werkwijze aan.

## Vakanties en bijzondere momenten

Tijdens vakanties en schoolvrije dagen kan er ook behoefte zijn om van het reguliere eetpatroon af te wijken, bijvoorbeeld als invulling van een activiteit. Hier is uiteraard ruimte voor. Vakantie is een leuke en fijne tijd en dan is het een beetje anders dan anders. Hierin vragen wij van onze medewerkers om wel bewust te kiezen en zoveel mogelijk binnen het voedingsbeleid te blijven.

Ook in vakanties en op bijzondere momenten staan gezonde keuzes maken voorop!

Wanneer je bijvoorbeeld een cake met de kinderen wilt bakken, kun je kiezen voor een kant-en-klare bakmix. Maar je kunt ook kiezen om de ingrediënten los te kopen en zelf de mix te maken. Dit laatste heeft dan de voorkeur. Hetzelfde geldt ook voor pannenkoeken, zelf maken heeft de voorkeur boven kant en klaar.

Je hebt ook producten zoals bijvoorbeeld knakworstjes, deze kun je niet gezonder maken. Probeer hierin dan te kiezen voor een combinatie met gezondere keuzes, bijvoorbeeld een bruin bolletje of geen saus erbij.

Bij andere festiviteiten zoals Pasen, Sinterklaas, Kerst en dergelijke bieden wij de mogelijkheid om te snoepen, maar wel met mate. Dit kan dan eenmalig in de week van de festiviteit zelf. Liever zien we nog dat hier gezonde alternatieven voor worden gehanteerd die het wel feestelijk maken. Zo kun je denken aan het beschilderen van gekookte eieren, of maken van chocolade kerstballen met dadels, noten en chocolade.

Op de studiedag van 2024 verzamelen we alle ideeën voor gezonde traktaties. Deze worden uitgewerkt en komen daarna op de Kids First Academy te staan onder de tegel activiteiten. Een gezond naslagwerk waar je als medewerker samen met de kinderen gezonde traktaties of recepten om als activiteit uit te proberen op kunt zoeken.



## 4. Drinken

Wij vinden het belangrijk dat kinderen leren om water te drinken. Dit is samen met ongezoete thee de meest gezonde drank. Aan water voegen we regelmatig een lekker smaakje toe door middel van een schijfje sinaasappel, citroen of een blaadje munt. Kinderen vanaf 1 jaar drinken ook halfvolle melk en karnemelk.

Kinderen mogen onbeperkt water drinken.

*Wij bieden geen limonadesiroop\* of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker.*

\*Een alternatief voor limonadesiroop is Cool Bear. Cool Bear is limonade zonder suiker en bevat geen kunstmatige geur en kleurstoffen.



## 5. Eetmomenten

Voor kinderen tot 1 jaar mogen ouders een (potje) baby maaltijd voeding meegeven. Wij verstrekken zelf geen potjes (maaltijd) voeding. De momenten/tijdstip van het bieden van baby maaltijd voeding is afhankelijk van het dagritme van de groep. Na 17.00 uur is het geven van maaltijd/potjes vaak niet mogelijk in verband met het ophalen van de kinderen, waar we ook de aandacht voor ouders belangrijk vinden. Vanaf 1 jaar eten de kinderen mee op de groep en worden er geen potjes of maaltijden van thuis gegeten, ook niet als ouders dit zelf mee willen brengen.

### Fruitmomenten

In de ochtend bieden we kinderen fruit aan. We snijden het fruit aan tafel om kinderen te laten zien welke fruitsoorten ze eten. Daarnaast biedt dit de mogelijkheid om kinderen bijvoorbeeld rekenprikkels aan te bieden. Op de BSO wordt er 's middags fruit aangeboden en tijdens de vakanties in de ochtend. Snoeptomaatjes, druiven en ander ronde groenten of fruit worden altijd gehalveerd of in vier partjes gesneden bij de jongste kinderen.

Zelf kiezen  
Kiezen

Zelf klaarmaken

Stapjes naar  
Zelfstandigheid

Hierin stimuleren wij kinderen vanaf jonge leeftijd zo veel mogelijk om, daar waar het kan, zelf een aandeel te hebben in de bereiding van eten. Denk bijvoorbeeld aan het zelf kunnen kiezen van welk fruit je wilt eten en het zelf schoonmaken en klaarmaken van je fruit. Wij bieden zo veel als mogelijk fruit aan dat het seizoen te bieden heeft.

### Brood eten

Brood eten maken we gezonder en aantrekkelijker door groente of fruit toe te voegen eventueel in combinatie met ander broodbeleg. We houden rekening met het eetgedrag van kinderen. Zo bieden we bijvoorbeeld, als een kind niet zo goed eet, eerst een half broodje aan. We maken geen strijd van het eten. Kinderen kiezen zelf of ze eerst willen eten of eerst willen drinken. Bij het brood eten gaan we ook uit van de schijf van vijf. We eten volkorenbrood of bruinbrood. Belangrijk vanwege de koolhydraten, eiwitten, vezels, B - vitamines en mineralen zoals ijzer. (Kinderen tot 1 jaar krijgen lichtbruin tarwebrood. Vanaf 1 jaar mogen kinderen volkorenbrood hebben.)



Als belegsoort kiezen we vooral voor:

- Zachte (dieet)margarine;
- (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;
- (light)zuivelspread of hüttenkäse;
- Hummus;
- Ei;
- Avocado;
- Notenpasta of 100% pindakaas zonder zout en suiker.

*(Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind).*

Hartig beleg is niet beter dan zoet beleg. In veel kaas en vleeswaren zit vooral ongezond vet. Daarom kiezen wij voor de magere soorten, bijvoorbeeld 30+ kaas\*, 15+ Eru smeerkaas, een plakje ham, kipfilet, of casselerrib. Als zoet broodbeleg geven wij bij voorkeur appelstroop, halva-jam en honing (vanaf 1 jaar, honing kan namelijk besmet zijn met een bacterie waar kinderen tot 1 jaar erg ziek van kunnen worden)

*\* 20+ en 30+ kaas zijn ook hartig mager beleg uit de Schijf van Vijf, maar is voor een klein kind al gauw te zout. Daarom wordt afgeraden om kinderen tot en met 3 jaar kaas en smeerkaas te geven.*



We variëren zoveel mogelijk met beleg en daarom bieden we niet alles tegelijk aan.

Bij de maaltijd drinken we 1 glas halfvolle (biologische) melk, (biologische) karnemelk, thee of water.

- 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. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.
- 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.

Een paar voorbeelden van broodbeleg:

Linksboven: zuivelspread met schijfjes aardbei en geraspte wortel met rozijnen.

Rechtsboven: notenpasta met schijfjes komkommer en kaas met plakjes tomaat.

Linksonder: plakjes banaan en hummus met reepjes paprika.

Rechtsonder: schijfjes appel en ei met kerstomaatjes.



### **Ontbijt op de kinderopvang**

Kinderen die 's ochtends tussen 7.00 en 7.30 uur op de opvang komen, krijgen de gelegenheid om te ontbijten. Dit is dan wel met een ontbijt meegebracht van thuis. Het meegebrachte ontbijt hoort wel te voldoen aan het voedingsbeleid van Kids First (geen chocopasta of hagelslag). Wij kunnen niet garanderen dat het ontbijt volledig opgegeten wordt en zullen hier ook geen strijd om maken.

### **Cracker/groente eetmoment**

Het voedingscentrum geeft aan dat kinderen gemiddeld genomen te weinig groente eten. Daarom bieden we tijdens het eetmoment in de middag naast crackers ook groente aan. Het is bekend dat een kind wel tien tot vijftien keer iets moet proeven voordat hij aan een smaak gewend is.



## 6. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

De voeding wordt aangepast op de leeftijd van het kind. Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding. Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolde 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.
- Van 0 t/m 6 maanden krijgt het kind volledige zuigelingen- of borstvoeding. 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. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Hiervoor kan ook een 360 graden beker gebruikt worden. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een tuit. Daarom wordt er door de groep niet in tuitbekers voorzien.
- 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.



(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 en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- of 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. Banaan bevat een enzym dat vitamine C omzet in een andere verbinding dan vitamine C en is dan even werkzaam en gezond als het oorspronkelijke vitamine. Banaan kan daarom wel gecombineerd worden met vitamine C rijke producten. Overgebleven restjes van de fruithap worden niet bewaard.
- 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.
- Er worden geen noten en honing gegeven.

## 7. Pedagogisch beleid tijdens het eten en drinken

Behalve dat eten en drinken noodzakelijk is voor de ontwikkeling van het kind, heeft het eetmoment ook een sociale functie en vormt het een moment van rust.

Uitgangspunt	Werkwijze
Tijdens het eten is de aandacht op de kinderen gericht.	Kinderen krijgen de ruimte en worden gestimuleerd om met elkaar en de pedagogisch medewerker te praten over wat ze bezighoudt.
De maaltijden binnen het ritme van de dag zijn ook rustmomenten. Een gezellige en goede sfeer zijn daarbij erg belangrijk.	Kinderen eten aan tafel, samen met een pedagogisch medewerker. De pedagogisch medewerkers hebben daarbij een voorbeeldfunctie. Zij begeleiden bij de maaltijd.
Vaste rituelen geven het kind houvast en vertrouwen.	Wij hebben vaste eet- en drinkmomenten in ons dagprogramma.  Op het KDV en de peuteropvang zingen de kinderen een liedje.  Op de BSO wensen de kinderen elkaar smakelijk eten.
De duur van de eetmomenten is afhankelijk van de concentratieboog van de kinderen.	Het rond gaan van een schaal met fruit duurt bijvoorbeeld soms te lang waardoor kinderen hun aandacht er niet bij houden. Daarom krijgt ieder kind aan het begin alvast een stukje fruit. Bij de buitenschoolse opvang neemt het eten en drinken maar een korte tijd in beslag van de beperkte speeltijd van de kinderen. Om eten wordt geen strijd gemaakt.
De zelfstandigheid van de kinderen wordt gestimuleerd.	Afhankelijk van hun leeftijd en mogelijkheden worden kinderen uitgenodigd zelf drinken in te schenken, brood te smeren, fruit klaar te maken, met bestek te eten.
Bij speciale gelegenheden bieden wij lekkernijen aan.	Bijzondere gelegenheden zijn Pasen, Sinterklaas, Kerst, Suikerfeest.
Medewerkers eten vanuit hetzelfde aanbod aan eten en drinken mee als de kinderen.	Medewerkers eten vanuit hetzelfde aanbod aan voedsel als de kinderen. Wil een medewerker andere voedingsproducten eten, dan zal dit zelf meegenomen worden en buiten de groepsruimte (uit het zicht) genuttigd worden. Dit in het kader van goed voorbeeld doet goed volgen. Medewerkers drinken alleen koffie/thee/water in het bijzijn van de kinderen, willen zij iets anders drinken dan ook zelf meenemen en buiten het zicht nuttigen.

# Bijlage 1:

## Overzicht hoeveelheid voedingsmiddelen

De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Als we eten volgens de Schijf van Vijf krijg we voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Dit is voor kinderen in de groei uitermate belangrijk!

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Met als uitgangspunt de Schijf van Vijf. Hierin komen de volgende principes naar voren:

### Eet gevarieerd

Gevarieerd eten is nodig om het lichaam gezond te houden. Zonder variatie is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Wanneer we eten volgens de Schijf van Vijf krijgen we deze voldoende binnen.

### Eet niet te veel en zorg voor voldoende beweging

Voeding is de brandstof voor je lichaam. Als je meer eet dan je lichaam verbrandt, dan kom je aan. Als je te weinig eet verlies je energie en kracht. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden. Naast verantwoorde voeding is voldoende beweging belangrijk voor een goede gezondheid.

### Eet veel groente, fruit en brood

Voor een goede gezondheid op lange termijn is het voor kinderen belangrijk dat ze een gezond eetpatroon aanleren met voldoende groente, fruit en brood. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering. Veel groente en fruit eten verkleint het risico op ziekten.

### Eet minder verzadigd vet

Vet is onmisbaar als brandstof en bouwstof voor je lichaam en levert vitamines A, D en E. Er bestaan gezonde en ongezonde vetten, dus het is belangrijk om de goede soorten vet te kiezen. In producten uit de Schijf van Vijf zit vooral het onverzadigde vet dat goed is voor hart en bloedvaten.

Onderstaande tabellen geven 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. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

#### Jongens & meisjes 0 t/m 3 jaar:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente	50 – 100 gram
Fruit	1,5 portie
Bruine/ volkoren boterhammen	2-3 sneetjes
Volkoren graanproducten of aardappelen	1-2 opscheplepels, 1-2 aardappelen
Vis, peulvruchten vlees	1 portie
Ongezouten noten	15 gram
Zuivel	2 porties
Kaas	0 gram
Smeer en bereidingsvetten	30 gram
Vocht	+/- 1 liter

### Jongens & meisjes 4 t/m 8 jaar:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente	100-150 gram
Fruit	1,5 portie
Bruine/ volkoren boterhammen	2-4 sneetjes
Volkoren graanproducten of aardappelen	2-3 opscheplepels, 2-3 aardappelen
Vis, peulvruchten vlees	1 portie
Ongezouten noten	15 gram
Zuivel	2 porties
Kaas	20 gram(1 plak)
Smeer en bereidingsvetten	30 gram
Vocht	1-1,5 liter

### Jongens 9 t/m 12 jaar:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente	150-200gram
Fruit	2 porties
Bruine/ volkoren boterhammen	5-6 sneetjes
Volkoren graanproducten of aardappelen	4-5 opscheplepels, 4-5 aardappelen
Vis, peulvruchten vlees	1 portie
Ongezouten noten	15 gram
Zuivel	3 porties
Kaas	20 gram (1 plak)
Smeer en bereidingsvetten	45 gram
Vocht	1-1,5 liter

### Meisjes 9 t/m 12 jaar:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente	150-200 gram
Fruit	2 porties
Bruine/ volkoren boterhammen	4-5 sneetjes
Volkoren graanproducten of aardappelen	3-5 opscheplepels, 3-5 aardappelen
Vis, peulvruchten vlees	1 portie
Ongezouten noten	15 gram
Zuivel	3 porties
Kaas	20 gram(1 plak)
Smeer en bereidingsvetten	40 gram
Vocht	1-1,5 liter

N.B. 1 portie vlees voor kinderen is 50 gram

Voor meer en uitgebreide informatie over de Schijf van Vijf en voeding voor kinderen kun je kijken op:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>

## **Bijlage 2: 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. Hierbij werken we vanuit de hygiënerichtlijnen zoals deze zijn opgesteld door het RIVM en terug te vinden is in de Kiddi app.

### **Flesvoeding en borstvoeding**

Vorbereiding:

- 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 flesvoeding:

- De handen worden gewassen voordat de melk wordt klaargemaakt.
- De flesvoeding wordt gemaakt op een plek die strikt gescheiden is van de verschoonplek.
- De flesvoeding wordt precies zoals op verpakking staat beschreven klaargemaakt met de juiste hoeveelheid water en schepjes. Mochten er afwijkingen zijn vanwege bijvoorbeeld medische argumenten, dan worden deze vastgelegd in een individuele afsprakenlijst. De kinderopvang voorziet in flesvoeding, mochten ouders een ander merk flesvoeding de voorkeur geven, dan nemen zij dit zelf mee.
- De zuigelingenvoeding wordt klaargemaakt met water uit de kraan. De voeding lost dan beter op en het verlies van voedingsstoffen is kleiner. Ook de bacteriegroei is minder bij een lage temperatuur. Tenzij ouders anders willen bijv. afgekoeld gekookt water.
- Zuigelingenvoeding wordt op het kinderdagverblijf klaargemaakt, het mag niet kant en klaar van huis worden meegenomen.
- We maken de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar en niet al van tevoren.
- De flesvoeding 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).
- Als de zuigelingenvoeding klaar wordt gemaakt in de flessenwarmer, volgen we de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.
- Als de zuigelingenvoeding in de magnetron warm wordt gemaakt, dan verwarmen we deze op maximaal 600 Watt. Een fles van 100 milliliter verwarmen we 30 seconden, van 150 milliliter 45 seconden en van 200 milliliter 60 seconden.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Bewaren 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. Bereide zuigelingenvoedsel is 1 uur houdbaar buiten de koelkast.
- Restjes voeding worden weggegooid en een fles nooit opnieuw opgewarmd.

- Zuigelingenvoeding wordt niet in de deur van de koelkast bewaard; de deur gaat te vaak open en dicht, waardoor de temperatuur stijgt. De koudste plek zijn de lades onderin.

#### Opwarmen van moedermelk:

- De handen worden gewassen voordat de melk wordt verwarmd.
- De oudste melk wordt eerst opgemaakt.
- Moedermelk wordt opgewarmd in het Bad van Marie ('au bain Marie'), met een flessenwarmer of de minste voorkeur via de magnetron!
- Au bain Marie, 30 °C tot maximaal 35 °C, verwarmen geleidelijk, behoud beschermende stoffen. Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen. Anders kan een deel van de melk te warm worden.
- Flessenwarmer 30 °C tot maximaal 35 °C, verwarmen geleidelijk, neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden. Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.
- Opwarmen via de magnetron. Moet zeer zorgvuldig gebeuren. Verwarm een flesje op maximaal 600 Watt. Een fles van 100 milliliter verwarm je 30 seconden, van 150 milliliter 45 seconden, van 200 milliliter 60 seconden. In de magnetron verwarmde moedermelk is zeer bederfelijk, omdat de actieve ziektekiem-bestrijdende bestanddelen niet meer functioneren.
- Teveel opgewarmde melk wordt weggegooid. Moedermelk mag niet opnieuw worden opgewarmd of opnieuw ingevroren.
- Moedermelk wordt niet warmer dan 35 °C opgewarmd. Als het opwarmwater namelijk warmer is, wordt de moedermelk toch plaatselijk te heet en gaan beschermende stoffen verloren. Veel kinderen lusten de melk ook op kamer- of koelkast temperatuur, voor bijna alle kinderen is 30 °C genoeg. Boven de 50 °C gaan er beschermende stoffen verloren.
- De fles wordt, indien nodig tussendoor, en na het opwarmen niet geschud, maar wordt rustig heen en weer gezwenkt, zodat eventuele vlokjes oplossen.
- We controleren altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van de pols.

#### Bewaren moedermelk:

- In de koelkast bij maximaal 4 °C, maximaal 24 uur. Bewaar de melk achterin de koelkast, daar is de temperatuur het meest constant.
- In de vriezer \*\*\* of \*\*\*\*, 6 maanden, direct na het kolven invriezen.
- Elk zakje of flesje afgekolfde (bevroren) moedermelk wordt bewaard met een etiket met daarop de datum.
- In de flessenwarmer opgewarmde moedermelk wordt niet bewaard in de flessenwarmer. Kan lauw gegeven worden en wordt na een uur weggedaan.
- In magnetron opgewarmde moedermelk wordt direct opgemaakt en ongebruikte restanten worden weggegooid.
- Opgewarmde moedermelk wordt niet warm gehouden in verband met mogelijke bacteriegroei en eventuele voedselvergiftiging.
- Opgewarmde moedermelk wordt niet opnieuw opgewarmd en ingevroren.

#### Ontdooien van moedermelk:

- Ruim van tevoren achter in koelkast plaatsen, zodat dit geleidelijk kan ontdooien. Hierdoor behoud je beschermende stoffen 100%.
- Sneller ontdooien onder stromend lauwarm water. Geen heet water vanwege het risico op verlies beschermende stoffen.
- Ontdooide moedermelk wordt niet opnieuw ingevroren.
- Moedermelk van verschillende kolfsessies kan na ontdooien worden gemengd.
- Moedermelk kan worden gemengd met verse moedermelk (als ouders dit toestaan) of moedermelk uit de koelkast.



Schoonmaken flesvoeding en moedermelk:

- 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 vaatwasser op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

## **Andere voeding**

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen we met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen we 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 verschoneren van baby's.
- 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.

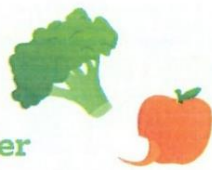
Klaarmaken:

- 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 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.
- 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.

# Groente- en fruitkalender



Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
aardpeer boerenkool groene selderij knolselderij koolraap meiraap paddenstoelen pastinaak pompoe prei rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel	boerenkool groene selderij knolselderij meiraap paddenstoelen pastinaak pompoe prei rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten veldsla winterpostelein witlof witte kool wortel	bloemkool boerenkool groene selderij knolselderij meiraap paddenstoelen pastinaak pompoe prei raapsteel rabarber radijs rammenas rode biet rodekool roodlof roodlof spinazie ui schorseneer snijbiet spruiten ui veldsla winterpostelein witlof witte kool wortel	andijvie asperge bloemkool groene selderij meiraap paddenstoelen paksoi pompoe prei raapsteel rabarber radijs rode biet roodlof snijbiet spinazie ui waterkers wortel witlof	andijvie asperge bloemkool doperwt groene selderij koolrabi kropsla meiraap paddenstoelen paksoi peultjes prei raapsteel rabarber radijs rode biet roodlof snijbiet spinazie spitskool ui waterkers wortel	andijvie artisjok asperge bloemkool broccoli doperwt groene selderij koolrabi kropsla meiraap paddenstoelen paksoi peultjes prei sperzieboon rabarber radijs rode biet savooikool snijbiet spinazie spitskool tomaat tuinboon ui venkel waterkers wortel	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette doperwt groene selderij komkommer koolrabi kropsla pako paprika prei sperzieboon rabarber radijs rode biet rodekool savooikool snijbiet snijboon spinazie spitskool tomaat ui venkel waterkers witte kool wortel	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla mais paddenstoelen paksoi paprika pompoe prei sperzieboon raapsteel radijs rode biet rodekool savooikool snijbiet snijboon spinazie spitskool tomaat ui venkel waterkers witte kool wortel	andijvie artisjok aubergine bleekselderij boerenkool bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla pako paprika pastinaak pompoe prei sperzieboon raap(steel) radijs rammenas rode biet rodekool roodlof savooikool snijbiet schorseneer snijboon spinazie spitskool spruiten tomaat ui veldsla venkel waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel	aardpeer andijvie bleekselderij bloemkool boerenkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoe prei rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla venkel waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel	aardpeer andijvie boerenkool groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoe prei raap rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel	



\*Deze seizoenskalender is samengesteld op basis van informatie van Velt. Aangevuld met inzichten van Bionext en het Voedingscentrum.