



Ontdekken, spelen, leren in een groene omgeving!

Voedingsbeleid

Kinderopvang *Tot Strakjes*

Versie februari 2024
Herzien september 2025



Inleiding

Bij *Tot Strakjes* vinden we het belangrijk dat kinderen gezond eten en dat zij gevarieerde voeding aangeboden krijgen. Kinderen moeten dagelijks de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnen krijgen in het belang van het gezond opgroeien van het kind. Omdat kinderen vaak hele dagen bij ons worden opgevangen is het belangrijk dat zij hier minstens net zo gezond eten als thuis. In dit voedingsbeleid staat beschreven hoe wij omgaan met voeding op onze opvang. Allereerst zal worden beschreven wat wij verstaan onder 'gezond'. We volgen hierbij ook de adviezen en tips van het voedingscentrum. Deze tips zullen we benoemen en daarna toelichten hoe wij hier op het kinderdagverblijf mee omgaan.

Daarna zal worden beschreven welke eetmomenten we hebben en wat de kinderen op die momenten te eten en te drinken aangeboden krijgen. Er wordt onder andere ook beschreven hoe wij omgaan met voeding met betrekking tot feestdagen, traktaties en allergieën.

Ook komen bijzondere omstandigheden die er kunnen zijn met betrekking tot de voeding op de opvang aan bod. Het betekent bijv. niet dat ze vanaf 1 jaar geen suiker krijgen. Als een groep een activiteit heeft waarbij ze gaan bakken, kan en mag dit wel. Structureel is er een gezonde levensstijl aanwezig op alle groepen.



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	2
ALGEMEEN	5
Gezond voedingsaanbod	5
Gezond eten met de Schijf van Vijf	5
Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond	5
Vaste en rustige eetmomenten	6
Allergieën of andere individuele afspraken	6
Algemene afspraken voor onze opvang	6
Trakteren	7
Feestdagen	7
VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR	8
Drinken	8
Melkvoeding:	8
Ander drinken:	8
Eten	8
(Eerste) hapjes:	8
Granen, Brood en broodbeleg:	9
VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VANAF 1 JAAR	10
Algemene uitgangspunten	10
Drinken	10
Smeersel	10
Schijf van Vijf beleg	10
Kaas en smeerkaas	10
Geen (smeer)leverworst	10
Geen rauw vlees	11
Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout	11
Voedingsaanbod	11
Gemiddelde hoeveelheden	12
VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 13 JAAR	13
Algemene uitgangspunten	13
Drinken	13
Smeersel	13
Schijf van Vijf beleg	13
Kaas en smeerkaas	13
Geen (smeer)leverworst	13



Geen rauw vlees	13
Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout	14
Voedingsaanbod	14
Gemiddelde hoeveelheden	14
VOEDINGSHYGIËNE: BEREIDEN EN BEWAREN VAN VOEDING	16
Flesvoeding en borstvoeding	16
Vorbereiding	16
Klaarmaken	16
Schoonmaken	16
Bewaren	16
ANDERE VOEDING	17
Vorbereiding	17
Klaarmaken	17
Bewaren	17
BIJLAGE HOUDBAARHEIDSLIJST	18



Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf 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 producten aan uit de Schijf van Vijf:



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 daarnaast voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

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.



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 buiten of binnen, 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 langer dan nodig. Onze pedagogisch professionals geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch professionals bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. De professionals dringen geen eten op. Een kind krijgt geen alternatief aangeboden. Bij *Tot Strakjes* zijn we ervan overtuigd dat wanneer we voeding aan blijven bieden, een kind het vanzelf gaat leren eten. Pedagogisch professionals moedigen de kinderen dan ook aan producten te blijven proeven. Ze benoemen waarom het belangrijk is om te blijven oefenen en stimuleren het spelenderwijs. Bijv. door zintuigen uit te schakelen (blinddoek om voor de ogen, neus dichtknippen). Hierdoor proeven kinderen anders en leren ze te wennen aan producten. Of bijv. door een kind blokjes te laten stapelen (1 blokje per stukje groente).

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast en zorgen wij dat het juiste product aanwezig is voor het betreffende kind of dat het juiste product wordt weggelaten. Wanneer een kind een ernstige vorm heeft van een allergie en dit schadelijk kan zijn voor het kind, wanneer het op de groep gebruikt wordt, laten wij dit weg. Bijv. pindakaas bij een ernstige pinda-allergie.

Wanneer een kind bepaalde producten niet mag hebben, vanwege geloofsovertuigingen, zullen wij zorgdragen dat dit kind het niet krijgt. De andere kinderen op de groep mogen het dan wel.

In de voeding volgen we het vastgestelde beleid, om het voor de pedagogisch professionals werkbaar te houden en de kinderen de juiste aandacht te kunnen bieden.

Algemene afspraken voor onze opvang

Om de veiligheid, gezondheid en het welzijn van alle kinderen te waarborgen, hanteren wij binnen onze opvang enkele afspraken met betrekking tot het meegeven van voeding. We vragen ouders vriendelijk om rekening te houden met onderstaande richtlijnen:

- **Duidelijke labels:** Alle meegebrachte flesvoeding (borst- of kunstvoeding) dient voorzien te zijn van naam en datum, zodat verwarring wordt voorkomen en wij de juiste flesvoeding aan het juiste kind kunnen geven.
- **Geen voeding vanuit thuis:** Ouders geven geen voeding meer mee vanuit thuis, tenzij er een allergie is.
- **Wensen:** Wanneer ouders een wens hebben qua voeding, wordt dit besproken binnen het team en kan dit toegevoegd worden aan ons voedingsbeleid.



Trakteren

De verjaardag van een kind is een bijzonder moment, maar jonge kinderen zijn zich op die leeftijd nog niet helemaal bewust van traktaties. Daarom vragen we ouders om bij deze gelegenheid geen traktatie mee te geven. Zo houden we het rustig en overzichtelijk voor de groep. Vanaf de tweede t/m de 4^{de} verjaardag is er ruimte om wel te trakteren.

Wij vinden het belangrijk dat de traktaties zo gezond mogelijk zijn. Denk bijvoorbeeld aan traktaties met:

- Fruit
- Groente
- Peperkoek
- Zelfgebakken cake of bananenbrood zonder suiker
- Volkorensoepstengel
- Rozijntjes
- Fruitknijpers
- Fruit- of yoghurtijsjes
- Mini rijstwafels met bijv. een plakje banaan
- Klein bakje zelfgebakken popcorn (zonder suiker of zout)
- Bananen pannenkoekjes
- Havermout koekjes

Belangrijk is wel dat het passend is bij de leeftijd. Mocht je geen ideeën hebben of vragen, zijn onze pedagogisch professionals altijd bereid om met je mee te denken.

Feestdagen

Tot Strakjes gaat zoveel mogelijk uit van een gezonde voeding. Dat betekent niet dat ze geen suiker krijgen. Bij activiteiten is het mogelijk dat er suikers toegevoegd worden. Het gaat dan om het leerproces van de activiteit.

Denk bijv. aan:

- Een cake bakken bij een thema (leren van wegen, meten etc.)
- Pepernoten bakken tijdens de Sinterklaastijd
- Kerstbrunch voor Kerstmis
- Fruit-poffertjes spies maken tijdens carnaval
- Hartjes cakejes bakken met Valentijnsdag
- Paaseieren zoeken met Pasen (1 chocolade ei per kind na de zoektocht)
- Oranjecake voor Koningsdag

Structureel is er een gezonde levensstijl aanwezig op alle groepen. Er worden bewuste keuzes gemaakt in beleg en drinken.



Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind (afgekolfde) moedermelk of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde moedermelk leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf volgens ons protocol borstvoeding. *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 (afgekolfde) moedermelk of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette thee. Hiervoor wordt groene- of rooibosthee gebruikt. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur laten we de kinderen drinken uit een glazen beker. Wanneer kinderen het lastig vinden, gebruiken we de beker Munchkin om het drinken te kunnen oefenen. Ouders hoeven vanuit thuis geen beker mee te geven. Ook adviseren we ouders thuis geen rietjes of tuitbekers te laten gebruiken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes wanneer ouders dit thuis ook aan het oefenen zijn. Ouders geven aan de leidsters door wanneer wij er mee kunnen starten.
- We laten de kinderen kennismaken met veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en 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 losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is goed voor zijn 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 broccolihapje met enkele broccoliroosjes.
- 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, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gestoomd in een beetje water zonder zout.

- Tussen de 6^{de} en 8ste maand is het kind gewend aan de verschillende smaken en zal het fruit gemengd worden aangeboden.
- Wij geven kinderen vanaf 8 maanden sporadisch kwark met fruit, smoothies, gekookte eieren.
- Rond de 10^{de} maand gaan we groente en fruit stukjes aanbieden in stapjes, zodat kinderen kunnen wennen van fruithapje naar losfruit.

Granen, Brood en broodbeleg:

- Wanneer ouders aangeven dat ze thuis gestart zijn met het geven van brood, gaan wij dit ook aanbieden op de opvang (rond 6-8mnd)
- In overleg met ouders, wat de kinderen gewend zijn, bieden we spelt- of meteen volkorenbrood aan. Wanneer kinderen speltbrood krijgen, bieden we dit in eerste instantie aan. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten.
- Zodra een kindje gewend is aan het eten van brood, gaan we in overleg met ouders, beleg gebruiken. Denk aan humus, avocado, groente spread, gekookte ei en pindakaas.
- 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.
- Wij geven kinderen vanaf het moment dat ze volkorenbrood krijgen een cracker als extraatje.



Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje citroen of ander fruit of groente). Kinderen tussen de 1 en 3 jaar hebben 1 liter vocht per dag nodig. Op de opvang gebruiken moedigen wij de kinderen aan om 3 halve bekers op een dag helemaal leeg te drinken. Wanneer een kind moeite heeft met drinken, bouwen wij dit op. Wanneer een kind slecht gedronken heeft op een dag, geeft de pedagogisch professional dit aan het einde van de dag door bij de overdracht, zodat ouders hiermee rekening kunnen houden in de avond.
- Daarnaast bieden we slap gezette, lauwe thee zonder suiker aan. Hiervoor wordt groene- of rooibosthee gebruikt.
- Halfvolle melk (tijdens de boterham)
- Magere yoghurt of kwark (vaak aangemengd met gepureerde diepvries fruit)
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 18 maanden oefenen met het drinken uit een gewone (glazen) beker. Wij leren kinderen hun beker leeg te drinken en bouwen de hoeveelheid op.

Smeersel

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

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 niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Denk hierbij aan appelstroop of honing (geen chocoladehagel of vruchtenhagel).

Kaas en smeerkaas

- Wij bieden geen gewone 48+ kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel vetten in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread. Bij de peutergroep en BSO wordt sporadisch ook 30+ kaas aangeboden ter afwisseling.

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 te veel 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.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, wordt er op de groep van het kind geen pindakaas of andere recepten met pinda's gegeven. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

Drinken
• Water (kraanwater); • Lichte (groene- of rooibos) thee zonder suiker; • Halfvolle melk • Magere yoghurt
Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> • Volkorenbrood of bruinbrood; • Zachte margarine uit een kuipje; • <u>Groentespread</u> zonder zout en suiker; • (Light) zuivelspread of cottage cheese/Hüttenkäse; • Afwisseling in 30+ kaas, kalkoenfilet (max. 1 boterham); • Hummus; • Ei; • Pindakaas zonder zout en suiker. • Appelstroop 100%
Tussendoor in de ochtend en in de middag
• (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; • (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes (gestoomde) bloemkool of broccoli; • Volkoren knäckebröd, luchtige crackers, volkoren soepstengels. • Sporadisch bieden wij ook nog dingen aan vanuit een activiteit of vanuit verse groente uit de moestuin bijv.: bananenbrood, soep, pasta, smoothies, kwark met fruit etc. hierbij wordt rekening gehouden met niet te veel innamen van suiker en/of zout.



Gemiddelde hoeveelheden

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

Voeding	1-3 jaar
	Jongen en meisje
Gram groente	50-100
Porties fruit	1,5
Bruine of volkoren boterhammen	2-3
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2
Porties vis, peulvruchten of vlees	1
Gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
Porties zuivel	2
Gram kaas	-
Gram smeer- en bereidingsvetten	30
Liter vocht	1



Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje citroen of ander fruit of groente).
- Daarnaast bieden we slap gezette, lauwe thee zonder suiker aan. Hiervoor wordt groene- of rooibosthee gebruikt.
- Halfvolle melk (tijdens de boterham)
- Magere yoghurt of kwark (vaak aangemengd met gepureerde diepvries fruit)
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Dit geven we ook aan de kinderen t/m 13 jaar.

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 niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Denk hierbij aan appelstroop of honing (geen chocoladehagel of vruchtenhagel).

Kaas en smeerkaas

- Wij bieden geen gewone 48+ kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel vetten in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread. Bij de ~~peutergroep en BSO~~ wordt sporadisch ook 30+ kaas aangeboden ter afwisseling.

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 te veel 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.



Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout

- 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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> • Volkorenbrood of bruinbrood; • Zachte margarine of halvarine uit een kuipje; • <u>Groentespread</u> zonder zout en suiker; • (Light)zuivelspread, 30+ kaas. Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram; • Ei; • Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker. • Appelstroop 100% • Fruitspread
Drinken
• Water (kraanwater); • Lichte thee (groene- of rooibosthee) zonder suiker; • Halfvolle melk • Magere yoghurt
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
• (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; • (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, augurk of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich. Of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, boontjes en pastinaak of roosjes bloemkool; • 1 stuks volkoren luchtige cracker of • Een klein handje ongezouten noten; • Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen. • Sporadisch bieden wij ook nog dingen aan vanuit een activiteit of vanuit verse groente uit de moestuin bijv.: bananenbrood, soep, pasta, smoothies, kwark met fruit etc. hierbij wordt rekening gehouden met niet te veel innamen van suiker en/of zout.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag-voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag-voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen.



De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch professionals en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	Jongen en meisje	Jongen	Meisje
Gram groente	100-150	150-200	150-200
Porties fruit	1,5	2	2
Bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
Porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
Gram ongezouten noten	15	25	25
Porties zuivel	2	3	3
Gram kaas	20	20	20
Gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
Liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5



Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Flesvoeding en borstvoeding

Voorbereiding

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolde moedermelk 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.
- Afgekolde moedermelk verwarmen we au bain-marie (zie protocol borstvoeding)
- Flesvoeding verwarmen we in de magnetron of met warm water uit de kraan.
- 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 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 borstvoedingsfles en de speen steriliseren wij na gebruik volgens het borstvoedingsprotocol.
- De flessen met flesvoeding schudden we schoon met heet water.
- Alle flessen worden tussendoor in de koelkast bewaard om te voorkomen dat er bacteriën bij kunnen komen.
- Alle overige drinkbekers, borden en bakjes worden met de vaatwasser schoon gemaakt.

Bewaren

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onder in 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 kinderen wassen hun handen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De kinderen wassen hun handen met water en zeep nadat ze bij 1 van de dieren zijn geweest.
- De pedagogische professionals wassen de handen met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van snotneuzen, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken

- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren

- We noteren de datum waarop het product geopend is. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare zakjes of folie 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 en/of de producten niet langer open mogen blijven in de kinderopvang. Hiervoor gebruiken wij een lijst met adviezen erop, zie bijlage.
- 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 of bewaren het in de vriezer.
- 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 de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.



Bijlage Houdbaarheidslijst

Product	Houdbaar na openen
Fruitspread (jam)	1 maand (kk)
Groentespread	2 weken (kk)
Humus	5 - 10 dagen (kk)
Pindakaas	1 jaar (k)
Appelstroop	1 jaar (k)
Zuivelspread	1 week (kk)
Kaas	1 week (k)
Kipfilet	3 – 5 dagen (kk)
Brood	1 maand (v) 2 – 4 dagen (k)
Crackers	1 maand (k)
Luchtige crackers	1 maand (k)
Volkoren soepstengels	2 – 5 dagen (k)
Havermout	1 jaar (k)
Noten/zaden/pitten	6 – 9 maanden (k)
Popcorn mais	5 jaar (k)
Mais	3 – 4 dagen (kk)
Groentehap zelfgemaakt	2 dagen (kk) 2 maanden (v)
Fruithap zelfgemaakt	2 dagen (kk) 2 maanden (v)
Broccoli	3 – 5 dagen (kk)
Komkommer	3 – 7 dagen (kk)
Snoep tomaatjes	1 week (kk)
Pompoenblokjes	3 – 5 dagen (kk) 2 maand (v)
Pompoen	2 weken (fs)
Bloemkool	7 – 10 dagen (kk)
Courgette	6 dagen (fs)
Paprika	1 week (kk)
Augurk	1 maand (kk)
Rode biet	Rauw: 2 weken (kk) Gekookt: 2 dagen (kk)
Bevroren erwten	1 jaar (v)
Aardappel	1 maand (k)
Zoete aardappel	1 maand (k)
Tomaten Pasata	3 dagen (k) 1 maand (v)
Banaan	3 – 7 dagen (fs)
Druiven	7 dagen (kk)
Appels	2 -4 weken (kk)
Mandarijn	1 -2 weken (fs)
Peren	2 – 4 weken (kk of fs)
Diepvriesfruit	1 jaar (v)
Perziken	7 dagen (kk)
Citroenen	1 – 2 weken (fs)
Boter	2 weken (kk)
Houdbare melk	3 – 5 dagen (kk)
Houdbare volle melk	3 – 5 dagen (kk)
Cacao poeder	Zie datum verpakking
Kruiden	Zie datum verpakking

k =kast

kk = koelkast

fs = fruitschaal

v = vriezer