

# Voedingsbeleid



DAAR STAAN KINDEREN CENTRAAL

## Inhoud

Algemeen.....	3
Gezond voedingsaanbod.....	3
Gezond eten met de Schijf van Vijf .....	3
Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond.....	4
Vaste en rustige eetmomenten .....	4
Allergieën of andere individuele afspraken .....	4
Traktaties en feestjes .....	4
Veilig eten en drinken .....	5
Minder verspillen .....	5
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar.....	6
Drinken.....	6
Eten .....	6
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar .....	8
Algemene uitgangspunten .....	8
Voedingsaanbod.....	9
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar .....	11
Algemene uitgangspunten .....	11
Voedingsaanbod.....	11
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding .....	14
Flesvoeding en borstvoeding .....	14
Andere voeding.....	15
Bijlage Do's en don'ts: wat geef je wel en niet?.....	16
Do's en don'ts van brood en beleg .....	16
Do's en don'ts van drinken .....	18
Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor .....	20

## Algemeen



Als organisatie zijn wij gecertificeerd Gezonde Kinderopvang. Wij vinden het belangrijk om stil te staan bij een gezonde leefstijl. Het voedingsbeleid maakt onderdeel uit van de Gezonde Kinderopvang.

### 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.

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

1. De dagkeuze:  
Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
2. De weekkeuze:  
Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocoladepasta op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan (als broodbeleg en in de warme maaltijd tijdens bijvoorbeeld een kookactiviteit). Weekkeuzes bieden we niet aan op de dagopvang. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes. Weekkeuzes kunnen op de BSO als uitzondering gegeven worden, denk aan: vakantie, verjaardag of feest.

## 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, 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 indien mogelijk 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. Wij dringen geen eten op.

## Allergieën of andere 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. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

## Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Wij hanteren een feestbeleid waarin staat beschreven hoe wij feestjes binnen Kids Okay vorm geven.

Bij speciale gelegenheden, zoals vakanties of feestjes, bieden wij zeer incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

### Veilig eten en drinken

Wij gebruiken kinderservies van veilige materialen, zoals siliconen of plastic (bijv. polypropyleen). Voordeel van deze materialen is dat ze niet snel breken, en de borden en bekers zijn licht van gewicht. Babylepels zijn vaak gemaakt van siliconen of plastic en daardoor zachter voor de mond dan rvs. In servies gemaakt van melamine met bamboe of mais kan de schadelijke stof formaldehyde vrijkomen.

Onze opvang heeft geen loden waterleidingen. We gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen voor producten die water opnemen tijdens koken en flesvoeding.

### Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We kopen en koken wat we naar verwachting nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum en gooien voeding niet zomaar weg.

## 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. 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 groene of zwarte thee (cafeïnevrij met vruchtensmaakje) of kruidenthee, zoals rooibos of kamille zonder suiker. De hoeveelheid cafeïne in lichte thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- **Wij geven uit voorzorg geen venkel- of anijsthee aan baby's. Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen uit venkel en anijs binnenkrijgen dan goed voor ze 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.
- Wij oefenen met kinderen vanaf 8 maanden met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit of langdurig uit een fles drinken.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om te drinken.

### Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in

pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.

Brood en broodbeleg:

1. In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
2. We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 6.
3. 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.

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

### Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we slap gezette, lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

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.

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Beleg dat weekkeuze is, bieden we niet aan.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone kaas (wat je in plakken koopt of snijdt met de kaasschaaf) en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (licht) 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.

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.

Warme maaltijd (indien van toepassing):

- Wij bieden geen standaard warme maaltijd aan, het kan zijn dat wij wel een kookactiviteit aanbieden waarmee kinderen een warme maaltijd eten.

## Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen voor op brood en bij de warme maaltijd bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Wij bieden geen weekkeuzes aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater);</li> <li>• Lichte cafeïnevrij (vruchten)thee zonder suiker;</li> <li>• Halfvolle melk.</li> </ul>
<b>Brood en beleg</b>
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood of bruinbrood;</li> <li>• Zachte margarine uit een kuipje *;</li> <li>• (Seizoens)fruit**, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;</li> <li>• (Seizoens)groente*, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een <a href="#">groentespread</a> zonder zout en suiker;</li> <li>• (Light) zuivelspread;</li> <li>• Ei;</li> <li>• Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker*.</li> </ul> <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Halva)jam;</li> <li>• Appelstroop;</li> <li>• Sandwichspread;</li> <li>• Komkommersalade; Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet.</li> </ul>
<b>Tussendoor in de ochtend en in de middag</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoens)fruit**, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven***, meloen, aardbei, mandarijn;</li> <li>• (Seizoens)groente**, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*** of minder bekende soorten zoals avocado, radijs.</li> <li>• Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, volkoren ongezouten cracker, volkoren/meergranen rijstwafel, maiswafel.</li> </ul>
<b>Warme maaltijd</b>
Hieronder staat wat en hoeveel je kunt geven als warme maaltijd.

\* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 8.

\*\* Zie [vraag & antwoord](#) op de website van het Voedingscentrum over seizoensfruit en -groente. Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Bied dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

\*\*\* Wij adviseren deze te halveren om verslikken te voorkomen.

### Gemiddelde hoeveelheden

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

	1-3 jaar
	jongen en meisje
gram groente <sup>a</sup>	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen <sup>a</sup>	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees <sup>b, c</sup>	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

### Warme maaltijd (indien van toepassing tijdens bijvoorbeeld een kookactiviteit)

Als we een warme maaltijd aanbieden, dan bevat de maaltijd per kind:

- Minimaal 50 gram groente zonder suiker of zout;
- Minimaal 50 gram gekookte<sup>d</sup> volkoren of zilvervlies graanproducten of 1 aardappel, zonder zout;
- 50 gram vis of 30 gram peulvruchten of max. 50 gram vlees<sup>c</sup> of max. 1 ei, waarbij deze producten voldoen aan de criteria voor de Schijf van Vijf;
- 1 eetlepel vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie voor de bereiding;
- Maximaal 1 dagkeuze per dag bij de warme maaltijd (bijvoorbeeld lepel ketchup of satésaus), maar niet elke dag.

- Als kinderen meer groenten, graanproducten of aardappelen eten dan als minimum vermeld staat bij de warme maaltijd, zorgen we dat we grotere hoeveelheden aanbieden.
- We variëren **elke week** met: 50 gram vis, een halve opscheplepel peulvruchten, max. 250 gram vlees en 1-2 eieren.
- Als het kind al bij ons op de opvang op een ander moment op de dag vlees(waren) heeft kunnen eten, bieden we minder dan 50 gram vlees per kind aan bij de warme maaltijd.
- Het ongekookte gewicht ligt lager, want graanproducten nemen water op tijdens het koken.

## Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

### Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe, lichte (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

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 op de BSO is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school 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. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes).

#### Brood en beleg

##### Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte margarine of halvarine uit een kuipje;
- (Seizoens)fruit\*\*, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente\*\*, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer in plakjes of een [groentespread](#) zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker\*.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- (Halva)jam;
- Appelstroop;

- Sandwichspread;
- Selderijladsade;
- Komkommersalade;
- Hummus 0,5% zout;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet, rosbeef.

#### Drinken

- Water (kraanwater);
- Lichte cafeinevrije (vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk.

#### 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 of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich.
- 1 bruine of volkoren boterham;
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood, volkoren ongezoeten cracker, volkoren/meergranen rijstwafel, maiswafel
- Een klein handje ongezoeten noten of volkoren notenreep zonder suiker;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties of bij feestjes) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) aan:

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);
- Een paar (suikervrije) snoepjes;
- Een handje popcorn of chips;
- Een waterijsje.

Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.

\* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 11.

\*\*Zie [vraag & antwoord](#) op de website van het Voedingscentrum over seizoensfruit en -groente.

#### Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 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	
	jongens en meisje	jongens	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

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 van de Brancheorganisatie Kinderopvang](#).

### Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- Kinderen die flesvoeding drinken, nemen een voedingstoren mee met per bakje de juiste hoeveelheid kunstvoeding. Ieder bakje van de toren is voorzien van naam, en er is altijd een reservebakje met kunstvoeding.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde moedermelk 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). 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.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

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 handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische professionals 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.
- Er zijn kinderen die groentehap van thuis meenemen. Dit kan óf een maaltijdpotje zijn óf diepgevroren maaltijd in een afgesloten bakje met naam en datum.
- 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:

- 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:

- Wanneer we producten openen schrijven wij met een watervaste stift de datum van opening op. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden gaan in principe hetzelfde moment nog leeg. Wanneer we het bewaren, bewaren we het afgedekt 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 de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

## Bijlage Do's en don'ts: wat geef je wel en niet?

Wat kun je geven op brood, als drinken en tussendoor aan de kinderen in jouw kinderopvangorganisatie? De antwoorden vind je in de onderstaande tabellen. Er staat ook bij waarom je iets wel of niet zou moeten geven.

### Do's en don'ts van brood en beleg

Doen!	Waarom?
Volkorenbrood of bruinbrood.	Hier zitten lekker veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.
Zachte margarine en vanaf 4 jaar margarine of halvarine.	Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje zachte margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. In halvarine zitten ook de goede vetten, maar het bevat minder calorieën. Op het etiket kun je zien hoeveel vet een kuipje zachte margarine of halvarine bevat. Kies voor kinderen tot 4 jaar voor die met het meeste vet.
Groente en fruit, geprakt of in kleine stukjes.	Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels. Groente of fruit op brood is een gezond alternatief voor zoet beleg. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel, peer, tomaat, komkommer of paprika, of een eigengemaakte <a href="#">groentespread</a> . Of geef eens een groentesoep (zonder zout) als lunch.
Hartig mager beleg, zoals ei, cottage cheese/hüttenkäse, (light) zuivelspread, notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, zelfgemaakte hummus of bonenspread zonder zout.	Dit beleg bevat eiwit, vitamines en mineralen.

Met mate	Waarom?
Zoet beleg, zoals vruchtenhagel, appelstroop en (halva)jam.	Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd) suiker. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, en kalkoenfilet.	Vleeswaren zijn bewerkt vlees en staan niet in de Schijf van Vijf. Magere en minder vette vleeswaren hebben de voorkeur boven vettere en zoutere varianten.
Niet doen!	Waarom?
Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladepasta.	Dit type zoet beleg levert veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.
(Smeer)leverworst.	(Smeer)leverworst bevat veel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Bij kinderen jonger dan 4 jaar raden we daarom af om (smeer)leverworst en paté op de boterham te geven. Voor kinderen boven de 12 jaar en volwassenen zijn (smeer)leverworst en paté <a href="#">weekkeuzes</a> . De veilige hoeveelheid per dag loopt langzaam op met leeftijd. De veilige hoeveelheid voor volwassenen is 3.000 microgram per dag.
Producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte gerookte vis.	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Gewone (smeer)kaas.	Gewone (smeer)kaas bevat te veel zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Cottage cheese/hüttenkäse en (light) zuivelspread kan wel worden gegeven.

## Do's en don'ts van drinken

### Doen!

Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangelengde lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

### Waarom?

In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone (zwarte) thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 kopjes zwarte thee of 4 kopjes groene thee. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet kun je het iets vaker geven.

Melk tijdens ontbijt en lunch: magere of halfvolle melk of karnemelk (voor kinderen vanaf 1 jaar). Magere of halfvolle yoghurt (ook voor kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar, een beetje naast de borstvoeding of opvolgmelk).

Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt.

### Niet doen!

Alle zoet smakende drankjes.

Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.

### Extra aandachtspunten

Diksap en aanmaaklimonade.

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. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus. Help de kinderen een gezond gewicht te behouden en geef ze iets anders te drinken, zoals water of lauwe thee.

Light-dranken.

Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën.

Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.

Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering.

Zoete dranken met extra vitamines.

Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.

### Niet nodig

Speciale peuter- groei- of dreumesmelk of pyjama papjes.

Het is niet slecht voor ze, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig. [Meer informatie](#) over dit onderwerp vind je op de website van het Voedingscentrum.

## Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor

<p><b>Doen!</b></p> <p>Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, rettich of radijsjes. Of blancheer stukjes groente die je niet rauw kunt eten, zoals courgette of broccoli.</p>	<p><b>Waarom?</b></p> <p>Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.</p>
<p><b>Met mate</b></p> <p>Rijstwafel, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbescuitje, (volkoren)biscuitje, stukje eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.</p>	<p><b>Waarom?</b></p> <p>Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets tussendoor wilt geven liefst iets uit de Schijf van Vijf.</p> <p>Wil je toch iets geven wat niet in de Schijf van Vijf staat, houd dat tussendoortje dan klein. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!</p>
<p><b>Niet doen!</b></p> <p>Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.</p>	<p><b>Waarom?</b></p> <p>Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna. Als je bijvoorbeeld chips, cake of koekjes geeft, geef dan een heel klein beetje, zoals 3 chipjes of een kwart koekje.</p>