4P VOEDINGSBELEID

BIJ DE KINDERHAVEN

Bron: www.voedingscentrum.nl/kinderopvang

Inleiding
- Gezond voedingsaanbod
- Gezond eten met de schijf van vijf
- Vaste en rustige eetmomenten
- Allergieën en individuele afspraken
- Traktaties en feestje

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar
- Drinken
- Eten

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar
- Algemene uitgangspunten
- Voedingsaanbod (schema voedingscentrum)
- Gemiddelde hoeveelheden (schema voedingscentrum)

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar
- Algemene uitgangspunten
- Voedingsaanbod (schema voedingscentrum)
- Gemiddelde hoeveelheden (schema voedingscentrum)
- Overzicht dag- en week keuze

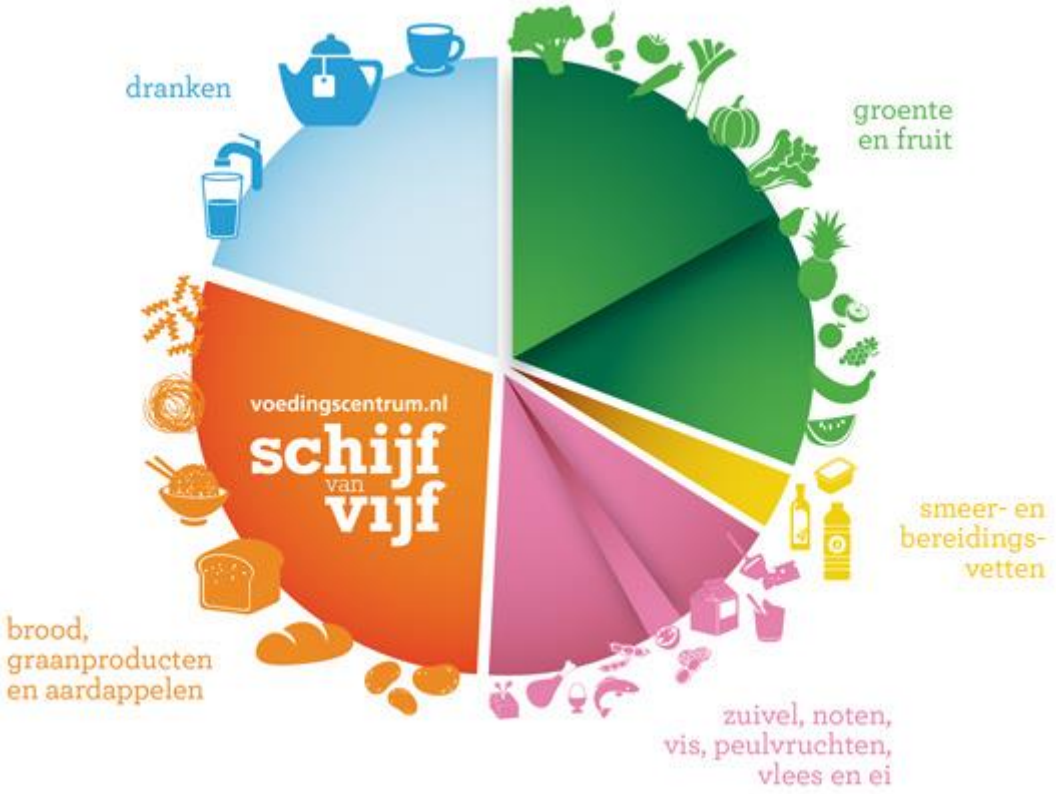
Overzicht voedingsaanbod per leeftijdsgroep
- tot 1 jaar (babygroepen/flexgroepen)
- 1-2 jaar (babygroepen/flexgroepen)
- 2-4 jaar (peutergroepen/flexgroepen)
- 4-13 jaar (BSO)

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding
- Flesvoeding en borstvoeding
- Andere voeding

Inleiding

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:



Wij zullen in sommige gevallen ook afwijken van de richtlijnen, dit zal dan duidelijk aangegeven worden in dit beleid.

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 Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Bij De Kinderhaven zorgen we voor een gevarieerd aanbod.

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 bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze. Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan.

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

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden (dagprogramma) en starten met een eetliedje (ritueel). 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. De kinderen worden ook betrokken bij het dekken van de tafel en het afruimen. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten en/of drinken op.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Dit bespreken we met de ouders tijdens het plaatsingsgesprek en noteren we op de bijzonderhedenlijst.

Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen: www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl.

Bij speciale gelegenheden bieden wij incidenteel zoetigheden en hartigheden aan.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar
Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. 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.
- 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. Wij bieden 1 keer per dag 1 beker limonadesiroop of diksap aan in de verhouding 1:10 (dit is minder zoet). Limonadesiroop en diksap wordt niet geadviseerd door het voedingscentrum omdat het veel calorieën en suikers bevat en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) (oefen)beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- 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 dat we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- We starten met het geven van eerste oefen groente hapjes (dit is geen vervanging van het avondeten) in overleg met de ouders. De ouders zorgen zelf voor dit groentehapje. 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. Het groentehapje kan bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)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.
- 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.
- Om het gebit gezond te houden is het belangrijk dat het kind niet meer dan 7 keer op een dag iets eet of drinkt. Daarom drinken we en eten we op hetzelfde moment.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten
Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen zoveel mogelijk water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden 1 keer per dag 1 beker limonadesiroop of diksap aan in de verhouding 1:10 (dat is minder zoet). Het voedingscentrum adviseert geen limonadesiroop of diksap aan te bieden.

Smeersel:

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

Vooral 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 mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Producten die weekkeuzes zijn bieden wij zo min mogelijk aan.

Geen smeerkaas:

- Wij bieden geen smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of hüttenkäse. Wij bieden wel gewone kaas aan, dit is anders dan het voedingscentrum aangeeft. Wij vinden kaas een typisch Nederlands broodbeleg, wij letten er wel op dat de kaas niet te vet is.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief bieden we vegetarische smeerworst 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.

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 bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Wij bieden zo weinig mogelijk weekkeuzes aan. Het voedingscentrum adviseert helemaal geen weekkeuzes aan te bieden.

Drinken
• Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> • Volkorenbrood of bruinbrood; • 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 <u>groentespread</u> zonder zout en suiker; • (light)zuivelspread of hüttenkäse; • Hummus <0,5gr zout per 100 gram; • Ei; • Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker**

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan • (Halva)jam; • Vruchtenhagel; • Appelstroop; • Komkommersalade; • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.
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; • Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.
** Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op de vorige pagina.

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 gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
	jongen en meisje
gram groente	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten 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

* Voor De Eetclub nemen wij producten af van “Lekker en Vers”, zij hanteren de richtlijnen van het voedingscentrum.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten
Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:
- Wij bieden met name water aan (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden 1 keer per dag 1 beker limonadesiroop aan in de verhouding 1:10 (dat is minder zoet). Het voedingscentrum adviseert om geen limonadesiroop aan te bieden omdat het veel calorieën bevat en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

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.

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). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.

Drinken
• Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers.
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; • 1 bruine of volkoren boterham; • 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood; • Een klein handje ongezouten noten; • Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf 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.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine of halvarine**
- (seizoens)fruit*, zoals banaan, appel, aardbei;
- (seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker;
- (light) zuivelspread, hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;
- Hummus <0,5gr zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout**

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

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Komkommersalade;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.
** Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op de vorige pagina.

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 gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers 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 graan-producten 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

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram vis	50-60	100	100
opscheplepels peulvruchten	1-2	2	2
gram vlees	max. 250	max. 500	Max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3

Overzicht dag en weekkeuzes

Niet in de Schijf van Vijf: dag- en weekkeuzes

Productgroep	Dagkeuzes*	Weekkeuzes
Groente	- 1 eetlepel maïs uit blik met zout - 3 olijven - Augurk	- Portie groente uit blik of glas met toegevoegd suiker of zout
Peulvruchten		- Portie bonen met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram
Fruit	- 1 ananasschijf uit blik met siroop - 1 eetlepel appelmoes	- Schaaltje fruit uit blik op siroop - Schaaltje appelmoes
Smeer- en bereidingsvetten		- Roomboter voor 1 snee - Margarine uit een pakje - Hard frituurvet - 1 eetlepel kokosvet

Vlees en vleesbeleg	- Kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet voor 1 snee - 1 knakworstje	- Bewerkt vlees, zoals slavink, shoarma, braadworst - Speklappen, gehakt en ander onbewerkt vlees met meer dan 5 gram verzadigd vet per 100 gram - Rauwe ham, salami, runderrookvlees, ontbijtspek en bacon voor 1 snee
Vegetarische producten		- Vegetarische producten met te veel zout (meer dan 1,1 gram zout per 100 gram
Noten		- Handje gezouten noten - Handje borrelnoten - Pindakaas en notenpasta voor 1 snee met toegevoegd zout of suiker
Zuivel		- Schaaltje volle yoghurt, volle kwark, volle vla - Schaaltje pudding of chocolademousse - Roquefort, brie, feta - Plak 48+ kaas
Brood en graanproducten	- Beschuit	- Croissant, krentenbol - 1 snee suikerbrood - 1 schaaltje krokante muesli en cornflakes - Pannenkoek van wit meel - Portie witte rijst of witte pasta
Dranken	- Light-frisdrank met maximaal 4 kcal/100 ml	- Frisdrank - Limonadesiroop en diksap - Sap
Snoep	- Een paar dropjes - Een paar spekjes - Een paar winegums - Een paar pepermuntjes - Stukje nougat - Zakje yoghurtrozijnen - Uitdeelzakje snoepjes	- Rol drop - Rol snoep - Stukje marsepein - Zuurstok - Reuzespek
Chocolade	- Chocoladetoffee - Stukje chocolade	- Snoepreep - Chocoladereep - Handje chocoladenoten
Koek en repen	- Klein koekje, speculaasje, café noir, lange vinger, digestive, mariakoekje, biscuit, chocolate chip cookie	- Mueslireep - Pakje tussendoorkoeken - Grote voorverpakte ontbijtkoek - Uitdeelzakje koekjes - Gevulde koek, grote chocolate

		chipkoek, roze koek - Donut - Plakje cake - Stroopwafel, suikerwafel - Appelflap - Stuk taart - Muffin - Brownie
Hartige snacks	- 1 handje chips - 1 handje popcorn - 1 handje Japanse mix - Bitterbal - Kleine Vietnamese loempia (20 gram) - Rijstwafel - Soepstengel	- Zakje of schaaltje chips - Kroket of frikandel - Saucijzenbroodje - Worstenbroodje of kaasbroodje - Grote loempia (150 gram) - Ham/kaascroissant - Bakje friet met zout
Broodbeleg	- (Halva)jam voor 1 snee - Vruchtenhagel voor 1 snee - Appelstroop voor 1 snee - Chocoladehagel en vlokken voor 1 snee - Voorverpakte hummus voor 1 snee - Komkommersalade voor 1 snee - Selderijsalade voor 1 snee	- Chocoladepasta en kokosbrood
IJs	- Waterijsje (55 ml) - 1 bolletje yoghurtijs - 1 bolletje sorbetijs	- Waterijsje (110 ml) - Roomijs - Stukje ijstaart
Soepen, sauzen en smaakmakers	- Eetlepel ketchup - Sauslepel satésaus - Eetlepel yogonaise - Eetlepel knoflooksaus - Eetlepel honing	- Kom soep met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram - Instant soep - Tussendoor noodlesoep - Eetlepel mayonaise

* Maximaal 75 kilocalorieën, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout per portie. Voor frisdrank geldt maximaal 4kcal/100 ml.

Overzicht voedingsaanbod per leeftijdsgroep bij De Kinderhaven

tot 1 jaar

Tot 1 jaar volgen we het eetritme van het kind in goed overleg met de ouders. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding (Nutrilon) krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties maar niet in ijsblokzakjes) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Als ouders andere flesvoeding gebruiken dan Nutrilon wordt dit aangeleverd in poedervorm. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard. Ouders worden hiervan op de hoogte gebracht tijdens het plaatsingsgesprek.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk (bij De Kinderhaven gebruiken wij Nutrilon). Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit. Wij gaan in op het verzoek van ouders om opvolg melk tot 1,5 jaar aan te bieden, dit moet dan zelf meegenomen worden door de ouders.
- 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. Wij bieden 1 keer per dag 1 beker diksap of roosvicee aan in de verhouding 1:10 (dit wijkt af van de richtlijnen van het voedingscentrum).
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een plastic beker/oefenbeker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde ‘oefenhapjes’ en laten het kind 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 door de broodmaaltijd.
- Het fruit als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan, tenzij ouders dit anders aangeven.

- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan.
- We starten met het geven van eerste oefen groente hapjes (dit is geen vervanging van het avondeten) in overleg met de ouders. De ouders zorgen zelf voor dit groentehapje.
- Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.

Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)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 .

Van 1-2 jaar (babygroepen/flexgroepen)

09.00-10.00 uur	**Tafelmoment in de ochtend**
Drinken	Water Of lauwe thee
Eten	vers fruit
	Elk kind krijgt een eigen bakje met fruit

11.30-12.00 uur	**Broodmaaltijd**
Drinken en eten	Het drinken en eten wordt tegelijkertijd aangeboden.
Drinken	Maximaal 1 beker melk of karnemelk (daarna water aanbieden) of water of lauwe thee
Eten	broodmaaltijd
brood	Bruinbrood: vanaf 6 maanden tot 10 mnd./12 mnd. Volkorenbrood vanaf 10/12 maanden afgewisseld met bruinbrood
	Brood besmeren met margarine.
Broodbeleg	Aanbod van beleg per broodmaaltijd: 2 hartig en 2 zoet. De eerste boterham hartig en daarna zoet/hartig.
Hartig beleg	ham, kipfilet, vegetarische smeerworst, gewone kaas 30+, hüttenkäse of zuivelspread, gekookt ei, boterhamworst.
Zoet beleg	Halva-jam, vruchtenhagel, appelstroop.
Fruit en groente	Komkommer, paprika, worteltjes, tomaatje, en fruit zoals banaan of appel. Dit wordt twee keer per week als extra aangeboden bij de broodmaaltijd.

15.00-15.30 uur	**Tafelmoment in de middag**
Drinken	Maximaal 1 beker diksap of roosvicee aangelengd met water , verhouding 1:10 (dit is minder zoet),daarna water aanbieden

	Of water Of lauwe thee
eten	1 tussendoortje (deze worden steeds afgewisseld)
tussendoortjes	tarwe/thee biscuitje, (volkoren) soepstengel, rijstewafel, rozijntjes, fruit , groente, (volkoren) cracotte.

Rond 17.00 uur	**Tussendoortje**
drinken	Water Of lauwe thee
Tussendoortje	1 tussendoortje
	tarwe/thee biscuitje, (volkoren) soepstengel, rijstewafel, rozijntjes, fruit , groente, (volkoren) cracotte, liga 2e stap (kinderen van 10 maanden -12 maanden), liga 3e stap (vanaf 12 maanden)

17.00 uur	**Eetclub**
Eten	Warme maaltijd van Lekker en Vers
Drinken	water
toetje	magere yoghurt

De warme maaltijd (keuze van ouders) maken wij gebruik van de leverancier “Lekker en Vers”. Zij hanteren de richtlijnen van het voedingscentrum. de Eetclub is voor kinderen vanaf 1 jaar en bij De Romeinen vanaf 10 maanden.

2-4 jaar (peutergroep/flexgroep)

09.00 – 10.00 uur	**Tafelmoment in de ochtend**
Drinken	Water Of lauwe thee
Eten	Vers fruit
	Elk kind krijgt een eigen bakje met fruit

11.30-12.00 uur	**Broodmaaltijd:**
Drinken en eten	Het drinken en eten wordt tegelijkertijd aangeboden.
Drinken	Maximaal 1 beker melk of karnemelk (daarna water aanbieden) of water of lauwe thee
Eten	broodmaaltijd
brood	Volkorenbrood of bruinbrood Soms afgewisseld met volkoren knäckebröd
	Brood besmeren met margarine.
Broodbeleg	Aanbod van beleg per broodmaaltijd: 2 hartig en 2 zoet. De eerste boterham hartig en daarna zoet/hartig.
Hartig beleg	Ham, kipfilet, vegetarische smeerworst, gewone kaas 30+, hüttenkäse of zuivelspread, gekookt ei, boterhamworst.
Zoet beleg	Halva-jam, vruchtenhagel, appelstroop.
Fruit en groente	Komkommer, paprika, worteltjes, tomaatje, en fruit zoals banaan of appel. Dit wordt twee keer per week als extra aangeboden bij de broodmaaltijd.
Bestek en bordje	Alle kinderen hebben een eigen bord en (kinder)mes. De kinderen smeren, met hulp van de pedagogisch medewerker, zelf hun brood.

15.00-15.30 uur	**Tafelmoment in de middag**
Drinken	Maximaal 1 beker limonadesiroop verhouding 1:10 (dit is minder zoet), daarna water aanbieden Of water Of lauwe thee
Eten	1 tussendoortje (dit wordt steeds afgewisseld)
Tussendoortjes	tarwe/thee biscuitje, (volkoren) soepstengel, rijstewafel, rozijntjes, fruit , groente, (volkoren) cracotte, (volkoren) Knäckebröd.

17.00 uur	**tussendoortje**
Drinken	Water Of lauwe thee
Tussendoortje	1 tussendoortje
	tarwe/thee biscuitje, (volkoren) soepstengel, rijstewafel, rozijntjes, fruit , groente, (volkoren) cracotte, (volkoren) knäckebröd

17.00 uur	**Eetclub**
Eten	Warme maaltijd van Lekker en Vers
Drinken	Water
Toetje	Magere yoghurt

Bij De Eetclub met de warme maaltijd (keuze van ouders) maken wij gebruik van de leverancier "Lekker en Vers". Zij hanteren de richtlijnen van het voedingscentrum.

4-13 jaar (BSO)

BSO middag (schooldag)

15.45 uur	**Tussendoortje na schooltijd**
Drinken	Maximaal 1 beker limonadesiroop verhouding 1:10 (dit is minder zoet),daarna water aanbieden Of water Of lauwe thee
Eten	Vers fruit (elk kind 1 stuk fruit)

zwemclub	**Eten en drinken**
Tussendoortje	Volkoren koekje.
Drinken	Bidon met water.

17.00 uur	**Tussendoortje**
Drinken	Water of lauwe thee
Eten	1 tussendoortje
Tussendoortjes	Volkoren biscuitje, (volkoren) soepstengel, rijstewafel, rozijntjes, groente/rauwkost, fruit, (volkoren) cracotte, volkoren knäckebröd. Als beleg van de cracker (rijstafel, cracotte, knäckebröd): appelstroop, jam, smeerkaas, vegetarische smeerworst.

17.00 uur	**Eetclub**
Eten	Warme maaltijd van Lekker en Vers
Drinken	water
Toetje	magere yoghurt

Bij De Eetclub met de warme maaltijd (keuze van ouders) maken wij gebruik van de leverancier "Lekker en Vers". Zij hanteren de richtlijnen van het voedingscentrum.

Schoolvakantie – studiedag BSO

09.00-10.00 uur	**Tafelmoment in de ochtend**
Drinken	Water of lauwe thee
Eten	1 tussendoortje
Tussendoortje	volkoren biscuitje, (volkoren) soepstengel, rijstewafel, rozijntjes, groente/rauwkost, fruit, (volkoren) cracotte, volkoren knäckebröd.

11.30-12.00 uur	**Broodmaaltijd:**
Drinken en eten	Het drinken en eten wordt tegelijkertijd aangeboden.
Drinken	Maximaal 1 beker melk of karnemelk (daarna water aanbieden) of water of lauwe thee
Eten	broodmaaltijd
Brood	Volkorenbrood of bruinbrood soms afgewisseld met volkoren knäckebröd maximaal 3-4 boterhammen aanbieden.
	Brood besmeren met halvarine
Broodbeleg	Aanbod van beleg per broodmaaltijd: 3 hartig en 3-4 zoet. De eerste boterham hartig en daarna zoet/hartig.
Hartig beleg	Ham, kipfilet, vegetarische smeerworst, gewone kaas 30+, hüttenkäse of zuivelspread, gekookt ei, boterhamworst, smeerkaas.
Zoet beleg	Halva-jam, vruchtenhagel, appelstroop. aangeboden. Tijdens de schoolvakanties maken we ook gebruik van de dagkeuzes: chocolade vlokken of chocolade hagelslag. En af en toe van de weekkeuze: chocoladepasta en pindakaas.
Fruit en groente	Komkommer, paprika, worteltjes, tomaatje, en fruit zoals banaan of appel.
Bestek en bordje	Alle kinderen hebben een eigen bord en mes en smeren zelf hun brood.

15.00-15.30 uur	**Tussendoortje in de middag**
Drinken	Maximaal 1 beker limonadesiroop verhouding 1:10 (dit is minder zoet), daarna water aanbieden of water of lauwe thee.
Eten	Vers fruit (elk kind 1 stuk fruit)

17.00 uur	**Tussendoortje**
Drinken	Water Of lauwe thee
Eten	1 tussendoortje
Tussendoortjes	Volkoren biscuitje, (volkoren) soepstengel, rijstewafel, rozijntjes, groente/rauwkost, fruit, (volkoren) cracotte, volkoren knäckebröd. Als

	beleg van de cracker (rijstafel, cracotte, knäckebröd): appelstroop, jam, smeerkaas,vegetarische smeerworst.

uitstapjes	**Eten en drinken**
Tussendoortje	Volkoren koekje.
Drinken	Flessen water of limonade siroop verhouding 1:10 (dat is minder zoet) of voor de lunch een koelbox met melk of karnemelk. Af en toe zal er ook gebruik gemaakt worden van pakjes drinken (met zo min mogelijk suikers).

17.00 uur	**Eetclub**
Eten	Warme maaltijd van Lekker en Vers
Drinken	Water
Toetje	Magere yoghurt

Bij De Eetclub met de warme maaltijd (keuze van ouders) maken wij gebruik van de leverancier "Lekker en Vers". Zij hanteren de richtlijnen van het voedingscentrum.

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 hygiënecode voor kleine instellingen.

Flesvoeding en borstvoeding
(zie ook 4P Hygiëne beleid)

Voorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron 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 of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55˚C. Of de flessen worden uitgekookt in de magnetron.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen of een flessenrekje.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.

- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

Andere voeding

Voorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- Elke groep zorgt er zelf voor om het brood uit de vriezer te halen. Overgebleven brood wordt zorgvuldig opgeborgen en de volgende dag opgemaakt. Het brood laten we ontdooien buiten de koelkast in een afgesloten plastic zak.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.
- De houdbaarheidsdatum van producten wordt voor ieder gebruik gecontroleerd.

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.
- Tijdens de broodmaaltijd zorgen we ervoor dat de boter schoon blijft door het mes voor gebruik schoon te vegen met een stukje keukenrol of tissue.

Bewaren:

- De datum waarop het product geopend is wordt met een waterhoudende stift vermeld op de verpakking. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
  Koekjes of crackers die aangebroken zijn worden opgeborgen in een trommel/blik.
- 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.
- Aangebroken limonade flessen worden in de koelkast bewaard.