Voedingsbeleid

Kinderopvang De Toverdroom

februari 2026 – februari 2027
Kinderopvang De Toverdroom

Inhoud

Inleiding **2**
Algemeen **2**
Gezond voedingsaanbod 2
Gezond eten met de Schijf van Vijf 3
Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond 3
Vaste en rustige eetmomenten 3
Allergieën of andere individuele afspraken 3
Traktaties en feestjes 4
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar **5**
Drinken 5
Eten 5
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar **7**
Algemene uitgangspunten 7
Voedingsaanbod KDO **8**
Gemiddelde hoeveelheden 10
Voedingsaanbod BSO **11**
Algemene uitgangspunten 11
Voedingsaanbod 11
Gemiddelde hoeveelheden 13
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding **14**
Flesvoeding en borstvoeding 14
Andere voeding 14

Versie 1 vastgesteld door directie	12-2020
2de versie	12-2022
3de versie	03-2024
4de versie	01-2025
5de versie	01-2026
5.1 versie - aangepast n.a.v. advies Voedingscentrum	02-2026

Inleiding

Kinderopvang De Toverdroom vindt een gezonde levensstijl belangrijk voor de groei van een kind. Goed en gezond eten geeft kinderen energie om zich te ontwikkelen, te bewegen, om te spelen en leren.

Dit voedingsbeleid is opgesteld om pedagogisch professionals duidelijkheid te geven over onze uitgangspunten en afspraken rondom voeding. Daarnaast maakt dit voedingsbeleid ook voor ouder(s)/verzorger(s) inzichtelijk waarom wij welke keuzes hebben gemaakt op het gebied van voeding.

De voedingsregels van kinderopvang De Toverdroom zijn opgesteld volgens de richtlijnen van het voedingscentrum. Volgens het voedingscentrum is gezonde voeding gevarieerd, bevat weinig verzadigd vet, zout en toegevoegde suikers, bestaat uit voldoende groente en fruit en bevat het voldoende energie en voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen.

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 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. 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 bedacht: de dag keuze en de weekkeuze.

- Een dag keuze 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.

Wij bieden op onze locaties af en toe da keuzes aan (als broodbeleg). Weekkeuzes bieden we niet aan.
(Omdat de meeste kinderen thuis al de nodige dag en weekkeuzes krijgen en wij, binnen De Toverdroom, hier nooit helemaal zicht op hebben zorgen wij ervoor dat de voeding die wij aanbieden zoveel mogelijk uit de basisproducten van de Schijf van Vijf bestaat.)

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 tussendoormomenten. 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 te lang. 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 nemen zelf hun lunch mee die past in ons voedingsbeleid. 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.

(Bepaalde voedingsmiddelen hebben een verhoogd risico op een (ernstige) allergische reactie. Bijvoorbeeld pinda's, noten of ei. Vandaar dat we bij De Toverdroom pas producten zoals pindakaas, notenpasta en ei eten als ouder(s)/verzorger(s) dit eerst thuis geprobeerd hebben en dit geen reactie heeft gegeven. Wanneer ouder(s)/verzorger(s) aangeven dat dit thuis succesvol geprobeerd te hebben wordt dit genoteerd in onze KOV app en mag het kind ook bij De Toverdroom het pindakaas, notenpasta en/of ei eten.)

Traktaties en feestjes
Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Vanaf de eerste verjaardag kan worden getrakteerd. Dit kan ook een kleine, goedkope niet eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouder(s)/verzorger(s) dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Als ouders afwijken van het gezonde traktatiebeleid wordt de traktatie mee naar huis gegeven, zodat ouders zelf kunnen besluiten de traktatie te geven.

Op de BSO hoeft er niet getrakteerd te worden met een verjaardag. We besteden op een andere manier aandacht aan de verjaardag.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, rondom feestdagen en in vakanties, 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.

(Bij speciale gelegenheden, zoals Carnaval, Pasen, Sinterklaas en Kerst en culturele activiteiten. zal er naast aandacht voor het feest ook lekkers zijn. Ook kiezen wij zoveel mogelijk voor een gezonde keuzes. We proberen hierbij ook te kijken naar de samenstelling; bijvoorbeeld een handje pepernoten, of een handje popcorn voor de peuters en BSO tijdens de Carnaval en een extra handje rozijnen voor de dreumesen.

Tijdens feestdagen kan er ook de keuze gemaakt worden om een krentenbol, tosti of een eierkoek aan te bieden in plaats van een boterham.

In het dagritme is geen snoepmoment opgenomen, ook niet tijdens de vakanties. Bij uitzondering kan er een keer een dag uit de Schijf van Vijf uitgedeeld worden; zoals een waterijsje op een warme dag of een handje naturel chips, bananen chips, ongezouten noten of popcorn in de vakanties.)

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

Drinken
Melkvoeding:

- Met de ouder(s)/verzorger(s) is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouder(s)/verzorger(s) voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouder(s)/verzorger(s) 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 9 maanden tot 12 maanden krijgt een kind melk of water..

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- *Om water aantrekkelijker te maken bieden wij één bekertje fruitwater* aan. Limonadesiroop of diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Gezoete dranken bieden we 1 maal daags aan. Kinderen onder de 1 jaar krijgen alleen water aangeboden.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Eten
(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouder(s)/verzorger(s). 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.
- Op aanvraag van de ouder/verzorger gaan we na de leeftijd van 6 maanden de flesvoeding steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit 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 of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.

- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

(Zo gauw als de kinderen meer vaste voeding gaan eten dan wordt fruit niet meer geprakt maar in kleine stukjes aangeboden. Als het kind eraan toe is dan wordt er ook nog iedere dag kleine stukjes groente zoals tomaatjes, worteltjes, kommer en paprika aangeboden.)

Brood en broodbeleg:

- We geven we de kinderen (licht)bruin/volkoren brood.
- 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 8/9.
- 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 als basis:

- *Op de babygroep bieden we indien mogelijk alleen water aan. Mochten kinderen slecht tot niet drinken maken we voor dat éne kind een uitzondering om uitdroging en sufheid te voorkomen. Het belang van goed drinken weegt meer op tegen het alleen aanbieden van water.*
  Om water aantrekkelijker te maken bieden wij één bekertje fruitwater of lauwe thee per drinkmoment aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf, vandaar dat wij deze zeer verdunnen.
- Er worden kannen gemaakt met water en fruit, zodat het water een fruitsmaak krijgt. Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

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.

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 we niet aan.

(Gezonde keuzes voor op brood uit de Schijf van Vijf:

- Zachte magarine
- Hartig beleg zoals ei (let op, zie allergie), hüttenkäse en light zuivelspread
- 100% notenpasta, 100% pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker (mits een kind daar overgevoelig voor is, zie allergie)
- Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei.
  Één keer per dag:
- Vegetarische smeerworst, vleeswaar zoals kipfilet of een plakje ham
- Appelstroop, jam en honing (honing pas na de eerste verjaardag, honing kan besmet zijn met een bacterie waar kinderen tot 1 jaar erg ziek van kunnen worden.)

Geen volvette kaas:

- (Plakjes kaas en kant-en-klare plakken (zowel de 20+ als 30+ kaas) voor op de boterham wordt aan kinderen tot de 4 jaar niet gegeven daar het te veel zout bevat wat hun nieren nog niet kunnen verwerken. Alternatief is 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout.)

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. Als alternatief wordt bij de Toverdroom vegetarische smeerworst gegeven.

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 en 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 ouder(s)/verzorger(s), en eventueel de behandelend arts van het kind.
- Een kind krijgt pas pindakaas (100%) op het kinderdagverblijf aangeboden als het thuis al enkele keren gegeten heeft. Wij geven geen pindakaas aan jonge kinderen (onder 1 jaar).

(Er kan vanaf 6 maanden oud begonnen worden met het geven van pindakaas (100%). Een baby heeft meer kans om een veelvoorkomende voedselallergie te ontwikkelen als je het introduceren van voedingsmiddelen zoals zuivel, eieren en pinda's in hun dieet uitstelt. Als een baby eczeem heeft, is het belangrijker om niet uit te stellen.
Thuis kan er vanaf 6 maanden begonnen worden met een halve theelepel pindakaas (100%) zonder stukjes te geven. De twee dagen daarna elke dag steeds een beetje meer.
Wanneer er sprake is van een allergische reactie, start deze vrijwel altijd binnen 2 uur. Is er sprake van een allergische reactie of merk je dat een kind klachten krijgt, dan wordt er direct gestopt met het geven van pindakaas. Daarom beginnen wij er in de kinderopvang vanaf 1 jaar mee. Ouders weten dan al of een kind pindakaas kan eten of niet.)

(Ter info:
Pindakaas, notenpasta en ei worden pas aangeboden als kinderen dit thuis eerst geprobeerd hebben (zie ook allergie))

Voedingsaanbod KDO

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 geen weekkeuzes aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.

Drinken

- Water (kraanwater)
- (Vruchten of kruiden) thee zonder suiker
- Halfvolle melk (1 beker, daarna water)

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Zachte margarine *;
- (Seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;
- (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of kindersmeerkaas (minder zout);
- Ei;
- Pindakaas 100% zonder zout en suiker*.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 4 tegelijk bij een broodmaaltijd aan:

- 1 puur chocoproduct/zoet strooisel,
- 1 spread,
- 1 "natuurlijk", onbewerkt beleg en
- 1 hartig

- Chocoproduct: hagelslag puur,-vlokken puur
- Zoet strooisel: vruchtenhagel, gestampte muisjes,
- Spread: fruitspread, verschillende soorten hummus.
- "Natuurlijk"/Onbewerkt product: pindakaas 100% (vanaf 1 jaar), appelstroop zonder suiker, honing (vanaf 1 jaar)
- Hartig: vega smeerworst, zuivelspread, kindersmeerkaas, vleeswaar (kipfilet, ham,), ei, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout

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 en rettich
- Volkoren crackertje, volkoren soepstengels, rijst- of maiswafeltjes, (vega/kip)worst

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

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);

- Een handje popcorn of chips;
- Een waterijsje;
- Iets wat bij een kookactiviteit zelf gemaakt is;
- Knakworstje;
- Pepernoten of paaseitjes.

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 5.
** Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn. 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 halveren deze 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 ouder(s)/verzorger(s). De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

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

Voedingsaanbod BSO

Algemene uitgangspunten
Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water als basis:

- Wij bieden zeer aangelengde limonadesiroop aan waarbij we kijken naar het percentage toegevoegde suikers. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf vandaar dat wij deze erg aanlengen.
- De eerste beker na schooltijd is zeer aangelengde limonadesiroop, de tweede beker is automatisch water.
- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente).

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 ouder(s)/verzorger(s), 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).

Kinderen beginnen met een boterham met hartig beleg. Daarna kiezen de kinderen wat ze zelf willen. Er wordt opgelet dat de kinderen iedere keer een andere keuzen maken zodat ze gevarieerd eten. Er worden noot meer dan twee boterhammen met zoetbeleg gegeten.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Zachte margarine of halvarine
- (Seizoens)fruit*, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;
- (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker
- (Light)zuivelspread of cottage cheese, 20+ of 30+ smeerkaas, 30+ kaas; • Ei;
- Pindakaas zonder zout en suiker**.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 4 tegelijk bij een broodmaaltijd aan :

- 1 puur chocoproduct/zoet strooisel,
- 1 spread,
- 1 "natuurlijk", onbewerkt beleg en
- 1 hartig

- Chocoproduct: hagelslag puur, vlokken puur
- Zoet strooisel: vruchtenhagel, gestampte muisjes, gewone muisjes
- Spread: fruitspread, humus.
- "Natuurlijk"/Onbewerkt product: pindakaas (vanaf 1 jaar), appelstroop zonder suiker, honing (vanaf 1 jaar)
- Hartig: vega smeerworst, zuivelspread, kindersmeerkaas, vleeswaar (kipfilet, ham), ei, 30+ kaas

Drinken

- Water (kraanwater)
- (Vruchten/kruiden)thee zonder suiker
- Halfvolle melk (tweede beker is water)

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 klein blokje kaas of (vega/kip)worst

Om 17 uur geven we nog een koekje (mariabiscuit, lange vinger of speculaasje)

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

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);
- Een handje popcorn of chips;
- Een waterijsje;
- Iets wat bij een kookactiviteit zelf gemaakt is;
- Knakworstje;
- Pepernoten of paaseitjes.

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

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.
** Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 9.

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 ouder(s)/verzorger(s). 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

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. We gebruiken de hygiënecode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

Flesvoeding en borstvoeding
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.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

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 pedagogisch professionals wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, 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:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes en plastic zakjes 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.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we 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/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Bronverwijzing

Bron: Voedingscentrum https://www.voedingscentrum.nl