

## Voedingsbeleid

Jong geleerd is oud gedaan

---

## Inhoudsopgave

Inleiding .....	3
1. Gezond voedingsaanbod .....	4
1.1. Eetmomenten .....	4
1.2. Avondeten KDV .....	5
1.3. Allergieën of andere individuele afspraken .....	5
1.4. Handen en bestek .....	6
1.5. Voeding als activiteit .....	6
1.6. Traktaties en feestjes .....	6
1.7. Het goede voorbeeld .....	7
2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar .....	7
2.1. Drinken .....	7
2.2. Eten .....	8
3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar .....	9
3.1. Algemene uitgangspunten .....	9
3.2. Voedingsaanbod .....	10
3.3. Gemiddelde hoeveelheden .....	11
4. Voedingsaanbod op peuteropvang .....	11
5. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar .....	12
5.1. Algemene uitgangspunten .....	12
5.2. Voedingsaanbod .....	12
5.3. Gemiddelde hoeveelheden .....	13
6. Voedselhygiëne .....	14
7. Informatie aan ouders .....	14
8. Bijlagen (nog aan te vullen) .....	15
8.1. Traktatiefolder .....	15
8.2. Informatie uit informatieboekje ouders .....	18

## Inleiding

Het bevorderen van de gezondheid van jonge kinderen hoort bij het verantwoord op laten groeien. Jong geleerd is oud gedaan. (On)gezonde gewoontes worden grotendeels bepaald door opvoeding en ervaringen in de kindertijd. Uit onderzoek blijkt dat ongezond gedrag op jonge leeftijd later tot gezondheidsproblemen kan leiden. Bovendien hebben gezonde mensen over het algemeen een betere kwaliteit van leven. ([Landelijke nota gezondheidsbeleid Gezondheid dichtbij, 2011](#)). Het aanleren van gezond gedrag kan het beste zo jong mogelijk beginnen. Naast ouders speelt de kinderopvang daarbij een belangrijke rol; samen hebben zij een gedeelde verantwoordelijkheid. Kinderopvang WildeWijs wil op structurele wijze de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen bevorderen.

Het voedingsbeleid geeft duidelijkheid aan ouders en medewerkers over de visie van WildeWijs en op welke wijze er gewerkt wordt aan het bevorderen van gezond eetgedrag bij de verschillende opvangsoorten; peuteropvang, kinderdagverblijf en buitenschoolse opvang.

### Aanleiding

Vanuit ouders wordt steeds nadrukkelijker de wens geuit dat zij gezondere voeding voor hun kind willen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de kinderen in Flevoland dikker zijn en ongezonder leven dan het gemiddelde kind in Nederland. WildeWijs heeft als kinderopvangorganisatie een voorbeeldfunctie en wil daarnaast aansluiten bij maatschappelijke ontwikkelingen.

### Doel

Het doel is om kinderen gezond eetgedrag aan te leren op alle opvangsoorten. Dit doen we door hen gezonde voeding aan te bieden, kennis te laten maken met verschillende smaken en het goede voorbeeld te geven.

### Communicatie

Ouders worden tijdens de intake geïnformeerd over het voedingsbeleid. Daarnaast kunnen zij het voedingsbeleid inzien via het ouderportaal. Het voedingsbeleid is opgenomen in het kwaliteitshandboek. In geval van specifieke wensen t.a.v. de voeding (bijv. in geval van allergieën of dieetwensen) wordt dit door de ouders besproken met de pedagogisch professionals en vastgelegd bij kindnotities in KidsKonnnect.

### Evaluatie

Het voedingsbeleid en de uitwerking daarvan wordt blijvend geëvalueerd. De evaluatie ligt bij de senior pedagogisch professional (SPP) met haar team(s). Zij houdt contact met medewerkers en ouders/oudercommissie over het verloop. Knelpunten en succeservaringen worden gedeeld in het SPP-overleg en met de Coach Gezonde Kinderopvang. Indien nodig worden er aanpassingen gedaan. In geval van nieuwe ontwikkelingen en adviezen worden ouders geïnformeerd via de nieuwsbrief in het ouderportaal.

## 1. Gezond voedingsaanbod

Het voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen die ook worden gehanteerd door het consultatiebureau en de jeugdverpleegkundigen. Deze richtlijnen komen van het Voedingscentrum. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit 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 wetenschappelijke onderzoek goed voor je lichaam. Als je eet volgens deze richtlijnen krijg je 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.

Twijfel je of een product een gezonde keus is? Gebruik dan de App '[Kies Ik Gezond?](#)' van het Voedingscentrum. Je ziet dan direct of iets in de Schijf van Vijf staat, waarom niet en wat een gezonder alternatief zou zijn.

### 1.1. 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 te proeven 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 een gezonde maaltijd en begeleiden de kinderen bij het eten. Ongezonde producten worden niet in het bijzijn van de kinderen gegeten. Onze pedagogisch professionals bepalen *wanneer* het kind eet, het kind krijgt vervolgens verschillende gezonde keuzes die op tafel staan en bepaalt uiteindelijk zelf *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Op het kinderdagverblijf wordt meerdere keren per dag voeding verstrekt. Daar wordt de basis gelegd voor smaakontwikkeling, eetgedrag en eetopvoeding. Op de BSO is 1 eetmoment halverwege de middag. Rond 17.00 krijgen de kinderen die later worden opgehaald nog een soepstengel. Tijdens schoolvrije dagen en schoolvakanties wordt ook de lunch verzorgd door de BSO. Op de POV krijgen kinderen fruit, rauwkost en drinken vanuit de organisatie.

Eetmomenten:

KDV:

- 9.30: fruit en soepstengel/maiswafel
- 11.30: lunch
- 15.00/15.30: groente/fruit en soepstengel/maiswafel

POV:

1 eetmoment met fruit/groente

BSO:

- 9.30: fruit (schoolvrije dag/vakantie)
- 12.30: lunch (schoolvrije dag/vakantie)
- 15.00/15.30: fruit/groente/cracker met beleg

## 1.2. Avondeten KDV

Kinderen krijgen geen avondmaaltijd op het dagverblijf. Vanaf 16.30 uur is het door het ophaalmoment druk op de groep en is er geen tijd om een kind rustig eten te geven.

Om baby's te laten wennen aan diverse smaken, kunnen wel op verzoek 's ochtends of 's middags hapjes groente worden gegeven.

## 1.3. Allergieën of andere individuele afspraken

Voor zowel de lunch als de tussendoortjes houden wij rekening met diverse allergieën en dieetwensen, waaronder veelvoorkomende zoals lactose-intolerantie, een glutenvrij dieet en halal voeding. De locatie zorgt ervoor dat er, waar mogelijk, alternatieve producten worden besteld die aansluiten bij de specifieke behoeften van het kind, mits deze passen binnen de richtlijnen van de Schijf van Vijf.

Alle afspraken hierover worden zorgvuldig vastgelegd in de kindnotities binnen KidsKonnnect. Mocht het niet haalbaar zijn om aan bepaalde uitzonderingen te voldoen, dan vragen wij ouders om zelf geschikte producten mee te geven die aansluiten bij de Schijf van Vijf.

Op deze manier waarborgen we samen een inclusieve en veilige voedingsomgeving voor ieder kind.

#### 1.4. Handen en bestek

Bij ons eten baby's tot ongeveer 18 maanden met hun handen. Dit draagt bij aan hun zintuiglijke ontwikkeling en motorische ontwikkeling.

Vanaf ongeveer 18 maanden laten we de kinderen met een vork eten, omdat hun motorische vaardigheden op deze leeftijd verder ontwikkeld zijn. Ze krijgen meer controle over hun handbewegingen en zijn in staat om een vork vast te houden en te gebruiken. Daarnaast willen zij steeds meer de volwassenen om hen heen nadoen en leren ze spelenderwijs tafelmanieren.

Vanaf de peuterleeftijd mogen de kinderen ook zelf hun brood smeren. Dit draagt bij aan hun zelfstandigheid, zelfvertrouwen en gevoel van autonomie. Op deze leeftijd krijgen de kinderen de keus om hun boterham "uit het vuistje" te eten of met een vorkje.

#### 1.5. Voeding als activiteit

Samen met kinderen bezig zijn met voeding is een leuke activiteit. Dat kunnen smaaklessen zijn, het leren van basisvaardigheden voor in de keuken, het maken van gezonde gerechtjes of hoe je de tafel op een gezellige manier aankleedt. Bij kook- en bakactiviteiten kiezen we gezonde gerechten. Bij de BSO zijn de kook- en bakactiviteiten van Doenkids gefilterd op gezonde voeding. Bij KDV en POV kiezen we bij de VE-methode Piramide voor gezonde voorbeelden of aankleding. Een bakker verkoopt namelijk niet alleen taart, maar ook brood.

#### 1.6. Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en wordt gevierd volgens vaste "rituelen", zoals zingen, een feestmuts en speciale aandacht voor de jarige. Trakteren hoeft niet, maar mag wel. Mits het een kleine, gezonde traktatie is. Gezond, omdat we kinderen leren dat gezond lekker is.

Op de BSO wordt er niet getrakteerd. Dit doen we bewust, omdat het voor kinderen vaak lastig is om een traktatie van school naar de BSO mee te nemen. Bovendien hechten wij waarde aan gezonde traktaties en deze zijn vaak beperkt houdbaar. Wanneer een traktatie een groot deel van de dag al op school heeft gestaan, komt dat de versheid en daarmee de kwaliteit niet ten goede.

Wij ondersteunen ouders door hen 2 weken voor de verjaardag van hun kind nog extra te attenderen op ons traktatiebeleid (zie bijlage 1). We geven daarbij inspiratietips mee voor een gezonde traktatie. We doen dit in meerdere talen. Wanneer er toch traktaties worden meegebracht die niet gezond zijn, worden deze traktaties neergelegd op een plek waar ouders langskomen bij het ophalen, zodat ouders zelf kunnen kiezen of ze de traktatie mee naar huis nemen. Ook wanneer er sprake is van armoede bestaat de mogelijkheid om het kind te laten trakteren met iets gezonds van WildeWijs. De mentor of IOB kan dit bij de ouders aangeven. Het belangrijkste is dat feest gevierd wordt met aandacht; liedjes, muziek, een leuke taak die het kind krijgt op die dag (bijv. een spel mogen kiezen of hulpje van de dag zijn)

Indien wij bij incidentele speciale gelegenheden een tussendoortje aanbieden, zoals bijvoorbeeld een paar pepernootjes met Sinterklaas, beperken we de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen door de minst ongezonde variant te kiezen en de hoeveelheid te beperken.

### 1.7. Het goede voorbeeld

Kinderen leren van het voorbeeld van volwassenen om hen heen. Daarom mogen pedagogisch medewerkers tijdens de eetmomenten met de kinderen mee-eten van de aangeboden voeding. Kiezen zij ervoor om hun eigen lunch te eten tijdens dit gezamenlijke moment, dan voldoet deze aan de richtlijnen van de Schijf van Vijf of is het een verantwoorde dagkeuze. We letten erop dat deze lunch past bij wat de kinderen eten, zodat zij bijvoorbeeld niet naast een medewerker zitten die opvallend afwijkend eten heeft, zoals een groentepannenkoek of groentequiche.

In het bijzijn van de kinderen wordt alleen water, thee, koffie of melk gedronken. Andere drankjes worden in de pauze gedronken buiten het zicht van de kinderen.

Daarnaast geven we als WildeWijs het goede voorbeeld door op bijzondere momenten zelf ook te kiezen voor gezondere alternatieven of dit buiten het zicht van de kinderen te doen (bijvoorbeeld in de pauzeruimte). Eventuele snoepotten of koektrommels staan uit het zicht.

## 2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

### 2.1. Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. Ouders leveren voeding (flessen en melkpoeder in poedercontainers voorzien van naam) af op het kinderdagverblijf.

Borstvoeding:

- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Ook voorzien van een sticker met naam en datum.

Opvolgmelk:

- 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 zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe thee (evt. met een smaakje) 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.

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.

Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan, zoals limonadesiroop of Diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

## 2.2. Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn van de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes fruit 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 maken geen gebruik van de zogeheten Rapley-methode waarbij kinderen grote stukken groente of fruit zelf vasthouden en afhappen. Deze methode vereist kennis van zaken en continu toezicht, omdat de kans op verslikken groter is. In de kinderopvang is de aandacht verdeeld over meerdere kinderen aan tafel en kiezen wij ervoor om het leren eten van vast voedsel in fases op te bouwen van gepureerd eten, naar geprakt en daarna grotere stukken.
- Na de leeftijd van 6 maanden wordt 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. We bieden bij dit hapje 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 of groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker, daarom beginnen we fruit als peer, banaan, meloen en perzik.

Brood en broodbeleg:

- De jongste kinderen krijgen bruin brood. De oudere kinderen krijgen volkorenbrood.
- 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 onderstaande tabel.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen ziek van kunnen worden.

### Brood en beleg

#### Schijf van Vijf producten

- (Seizoens)fruit geprakt, zoals banaan, aardbei, peer
- Groentespread zonder zout en suiker
- Zuivelspread of cottage cheese/hüttenkase
- Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 2 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- (Halva)jam
- Appelstroop
- Minder vette en minder zoute vleeswaren, zoals kipfilet, kalkoenfilet, vegetarische paté/smeerworst

## 3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

### 3.1. 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 thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of Diksap aan; deze bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar krijgen margarine op hun brood.

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij gezond beleg aan voor op brood. Daarnaast bieden we beleg aan die niet in de Schijf van Vijf staan en zogeheten dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel ongezonde vetten, suiker en zout bevat.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen smeerkaas aan; hier zit namelijk veel zout in voor jonge kinderen. Als alternatief geven we zuivelspread.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit veel vitamine A wat schadelijk kan zijn als een kind daar structureel teveel van binnen krijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij het uit voorzorg niet aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst worden gegeven.

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, zoals komkommer, paprika of wortel.

Allergie:

- Als er een kind met een allergie 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.

### 3.2. Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk gezonde voeding wordt aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (zogenaamde dagkeuzes).

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water;</li> <li>• Thee zonder suiker;</li> <li>• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.</li> </ul>
<b>Brood en beleg</b>
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkoren brood of bruin brood</li> <li>• Zachte margarine</li> <li>• (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, peer</li> <li>• (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker</li> <li>• Zuivelspread of cottage cheese/hüttenkase</li> <li>• Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram</li> <li>• Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker</li> <li>• Yoghurt of kwark</li> </ul> <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 2 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Halva)jam</li> <li>• Appelstroop</li> <li>• Sandwichspread</li> <li>• Selderijladsalade</li> <li>• Komkommersalade</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren, zoals kipfilet, kalkoenfilet, gekookte ham, vegetarische paté/smeerworst</li> </ul>
<b>Tussendoor in de ochtend en 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 avocado.</li> <li>• Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbol, crackers, rijstwafels of maiscrackers.</li> <li>• Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (maximaal een handje per dag)</li> </ul>

\* Deze halveren wij om verslikken te voorkomen.

### 3.3. Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde hoeveelheid voeding per dag van kinderen weer. Dit is de voeding die kinderen per dag nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen, inclusief het eten en drinken dat kinderen thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en zijn een richtlijn voor pedagogisch professionals. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
groente	4 tot 7 eetlepels
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	1 portie
porties zuivel	2
gram kaas	-
smeer- en bereidingsvetten	3 eetlepels
vocht	1 liter

## 4. Voedingsaanbod op peuteropvang

Op de peuteropvang wordt fruit aangeboden vanuit Kinderopvang WildeWijs.

Tussendoor
<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*</li> <li>• Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbol, crackers, rijstwafels of maiscrackers.</li> <li>• Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (maximaal een handje per dag)</li> </ul>

\* Deze halveren wij om verslikken te voorkomen.

## 5. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

### 5.1. Algemene uitgangspunten

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel, komkommer of ander fruit). Daarnaast bieden we lauwe thee zonder suiker aan.
- Wij geven geen limonadesiroop of Diksap; deze 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 (komkommer, paprika, tomaat, worteltjes enz) aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch (tijdens schoolvrije dagen of vakanties).

Allergie:

Als er een kind met een allergie op de BSO is, 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.

### 5.2. Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk gezonde voeding wordt aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (zogenaamde dagkeuzes). Kinderen kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt.

#### Brood en beleg

##### Schijf van Vijf producten

- Volkoren brood of bruin brood;
- 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/hüttenkase, 20+ of 30+ smeerkaas, 30+ kaas, geitenkaas
- Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram
- Ei
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker.
- Yoghurt of kwark

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 2 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- (Halva)jam
- Appelstroop
- Sandwichspread

- Selderijsalade
- Komkommersalade
- Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gr.
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet of vegetarische paté/smeerworst

### Drinken

- Water
- Thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers

### Tussendoor in de middag

- (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes
- 1 stuk volkoren cracker, volkoren krentenbrood
- Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (beperkt, maximaal een handje per dag)

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

- Een klein koekje (volkoren biscuitje, speculaasje)
- Een handje popcorn of chips
- Een waterijsje

Wij bieden geen grote ongezonde tussendoortjes, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.

### 5.3. Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde voeding per dag van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en zijn een richtlijn voor pedagogisch professionals en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
		jongen	meisje
groente	7 tot 10 eetlepels	10-15 eetlepels	10-15 eetlepels
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
ongezouten noten	15 gram	1 handje	1 handje
porties zuivel	2	3	3

Kaas (voorgesneden)	1 plak	1 plak	1 plak
smeer- en bereidingsvetten	3 eetlepels	4,5 eetl.	4,5 eetl.
vocht	1-1,5 liter	1-1,5	1-1,5

## 6. Voedselhygiëne

Om ervoor te zorgen dat alle voeding en drinkwaren op een hygiënische en veilige wijze wordt bereid/behandeld is een instructie opgesteld waarin de volgende onderwerpen aan bod komen:

- Boodschappen bestellen/bezorging/opruimen
- Bereiding van eten
- Eet- en drinkmomenten
- Opruimen na de maaltijd
- Voorzorgsmaatregelen
- Omgaan met meegebrachte voeding en zuigelingenvoeding
- Bewaren van eet- en drinkwaren
- Hygiëne: handhygiëne, hoesten en niezen, verschonen, persoonlijke verzorging

De instructie is opgenomen in het kwaliteitshandboek, hoofdstuk 7 Pedagogisch beleid, [7.3 Hygiëne en schoonmaak](#) Deze is te raadplegen door pedagogisch professionals via Workspace.

Groente en fruit wordt gewassen om bacteriën, schimmels en pesticiden te verwijderen. Zelfs als we het fruit schillen, zoals bijvoorbeeld een mandarijn, wordt deze eerst gewassen. Om te voorkomen dat de binnenkant alsnog besmet wordt door aanraking met de buitenkant.

## 7. Informatie aan ouders

Ouder krijgen bij de intake een informatieboekje waarin ook kort wordt ingegaan op:

- gezonde voeding,
- de hygiëne-richtlijnen van het RIVM voor het bewaren en aanleveren van zuigelingenvoeding,
- warm eten
- trakteren.

## 8. Bijlagen

### 8.1. Traktatiefolder



Kinderopvang  
WildeWijs

# Traktaties

Hieperdepiep, hoera! Een verjaardag is een speciaal moment. Samen maken we er een vrolijk feestje van met liedjes, slingers en natuurlijk heel veel aandacht voor de jarige.

**Trakteren mag, het hoeft niet!**

Wil je iets meegeven voor de groep? Kies dan voor een kleine, gezonde traktatie. Zo blijft het feestelijk en gezond voor alle kinderen. Een klein cadeautje mag ook, we vragen je dan om er geen extra eetbare traktatie bij te doen. Op die manier houden we het voor iedereen toegankelijk én in lijn met onze visie!

**Vragen of twijfels over een traktatie? Laat het ons weten, we denken graag met je mee!**

## TIPS

**Gezond & lekker:**

- Een mandarijn, halve banaan of mini-komkommertje met een gezichtje.
- Een fruitsalade in een feestelijk bakje met een leuke gekleurde lepel.
- Van een doosje rozijnen kun je allerlei leuke traktaties maken, van spinnetjes tot Nijntjes.
- Popcorn zonder suiker of zout.
- Frietjes van verschillende groenten in een vrolijk frietzakje.
- Groente- of fruitlettertjes
- Feestwater met vormpjes van meloen of komkommer.


**Kleine kadootjes:**

- Badspeeltje
- Vingerpoppetje
- Stoepkrijt
- Bellenblaas

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) heeft nog veel meer leuke en gezonde traktatie-ideeën!

# Treats

Hip hip hooray! A birthday is a special moment. Together we turn it into a joyful celebration with songs, decorations, and of course plenty of attention for the birthday child.

 Treats are welcome, but not a must!

Would you like to bring something for the group? Please choose a small, healthy treat, so it stays festive and good for all the children. A small gift is also welcome, in that case, we kindly ask you not to add an extra edible treat. This way, it stays accessible for everyone and in line with our vision.

## Ideas

### Healthy & Fun Treats:

- A mandarin, half a banana, or a mini cucumber with a cute face.
- Fruit salad in a festive cup with a colorful spoon.
- Raisin boxes can be turned into fun treats, like little spiders or bunnies.
- Popcorn without sugar or salt.
- Veggie "fries" in a cheerful paper cone.
- Vegetable or fruit letter shapes.
- "Party water" with melon or cucumber shapes.

### Small gifts:

- Bath toys
- Finger puppets
- Sidewalk chalk
- Bubble wands

For more fun and healthy treat ideas, visit [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Questions about a treat?  
Let us know,  
we're happy to help!

# Poczęstunki

Hip hip hura! Urodziny to wyjątkowy moment. Razem stworzymy radosną zabawę z piosenkami, girlandami i oczywiście dużą uwagą dla solenizanta.

**Można przynieść poczęstunek, ale nie trzeba!**

Chcesz przynieść coś dla grupy? Wybierz mały, zdrowy poczęstunek. Dzięki temu będzie on zarówno świąteczny, jak i zdrowy dla wszystkich dzieci.

Możesz też przynieść mały upominek, w takim przypadku prosimy, aby nie dodawać dodatkowego jedzenia. W ten sposób jest to dostępne dla wszystkich i zgodne z naszą wizją!

**Nie jesteś pewien/pwna co przynieść? Poinformuj nas, chętnie pomożemy!**

## Pomysły

### Zdrowe i smaczne:

- Mandarynka, pół banana lub mini-ogórek z bużką.
- Sałatka owocowa w świątecznym kubeczku z kolorową łyżeczką.
- Z pudełka rodzynek można zrobić różne ciekawe przekąski, np. pajączki czy króliczki.
- Popcorn bez cukru i soli.
- „Frytki” z różnych warzyw w wesołym papierowym rożku.
- Literki z warzyw lub owoców.
- „Woda imprezowa” z kawałkami arbuza lub ogórka.

### Małe upominki:

- Zabawka do kąpieli
- Pacynka na palec
- Kredki chodnikowe
- Bańki mydlane

Więcej ciekawych i zdrowych pomysłów na poczęstunki znajdziesz na [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## 8.2. Informatie uit informatieboekje ouders