



Kinderopvang van 0 tot 4 jaar

PeuterWijs  
Voedingsbeleid  
2023

## PeuterWijs Voedingsbeleid

### Inhoud

- **Algemeen**
  - Gezond voedingsaanbod
  - Vaste en rustige eetmomenten
  - Allergieën of andere individuele afspraken
  - Traktaties en feestje
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
  - Drinken
  - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar**
  - Algemene uitgangspunten
  - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
  - Flesvoeding en borstvoeding
  - Andere voeding

## 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 twee categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: wat vleeswaren of jam op brood.
- 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 dagkeuzes aan (als broodbeleg en in de warme maaltijd). Weekkeuzes bieden we **niet** aan.

### Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze coaches geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze coaches 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 vast via onze ouderapp.

### 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 ouders 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](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren).

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, bieden wij de volgende producten aan:

- In de zomer een waterijsje
- Met het thema 'Feest!' een cakeje versieren met slagroom en strooisels
- Met Sinterklaas pepernoten
- Met Kerst een kerstkransje
- Met Oud en nieuw een halve of een kwart oliebol
- Met Pasen krentenbrood en hagelslag

## Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

### Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld en ontdooid aan. Voorzien van een sticker met naam en datum. Er mag altijd een extra diepgevroren portie worden meegegeven. Deze wordt dan ook bewaard in de diepvries.
- 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 zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk Nutrilon Standaard 1,2,3, of 4 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.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur 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.

### Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- In overleg met ouders kan ook gekozen worden voor de Rapley-methode. De Rapley-methode gaat ervan uit dat baby's zelf in staat zijn om te bepalen wanneer ze met vast voedsel beginnen als je ze daar de ruimte voor geeft. Je legt je kindje vaste voeding voor en geeft hem zelf de controle over wat hij pakt en hoeveel hij in zijn mondje stopt. Zo maakt hij op een speelse manier kennis met het eten. Ouders dienen hiervoor wel akkoord te geven via de ouderapp.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en fruit, eventueel aangelengd met water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan 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.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit tomaat, komkommer en paprika.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op fijn 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 de tabel op pagina 6.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

### Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

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

Smeersel:

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

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg 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.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone (harde) kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread.

Geen normale (smeer)leverworst:

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

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel debehandelend arts van het kind.

Warme maaltijd (indien van toepassing):

- Voor de kinderen die tot 17.30 uur of 18.00 uur blijven, kan een warme hap worden meegegeven. Wij bieden deze warme maaltijd tussen de middag aan. Het kind krijgt om 17.00 uur dan nog twee boterhammen aangeboden met worst/ kaas en zoet beleg, met een beker water.

## Voedingsaanbod

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

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater);</li> <li>• (Vruchten)thee zonder suiker;</li> <li>• Halfvolle melk</li> </ul>
<b>Brood en beleg</b>
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood of bruinbrood;</li> <li>• Zachte (dieet)margarine *;</li> <li>• (Seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado, ananas, meloen, framboos, blauwe bes.</li> <li>• (Seizoens)groente*, zoals tomaat, paprika en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes</li> <li>• (Light)zuivelspread</li> <li>• Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram;</li> <li>• Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker*.</li> </ul> <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Halva)jam;</li> <li>• Appelstroop;</li> <li>• Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram;</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, schouderham, vega smeerworst en magere knakworst</li> </ul>
<b>Tussendoor in de ochtend en in de middag</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoens)fruit**, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven***, meloen, aardbei, mandarijn;</li> <li>• (Seizoens)groente*, zoals stukjes komkommer, paprika, snoeptomaatjes***</li> <li>• Volkoren knäckebröd</li> </ul>
<b>Warme maaltijd</b>
Hieronder staat wat en hoeveel je kunt geven als warme maaltijd.

\* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 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 adviseren deze te halveren om verslikken te voorkomen.



### Gemiddelde hoeveelheden

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

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

### Warme maaltijd (indien van toepassing)

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

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

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

## Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de Bewaarwijzer met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

### Flesvoeding en borstvoeding

#### Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolde 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 afgekolde 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

### Vorbereitung:

- 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 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.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

### Bewaren:

- We gebruiken een coderingssysteem om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare 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.
- 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.