



Voedingsbeleid Christelijke Kinderopvang Tik Tak



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
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 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 2 categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje of een stukje chocolade.
- 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 klein koekje). 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 pedagogisch medewerkers 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 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 op.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. 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.

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



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 of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind 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 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 ook sterk verdunde appelsap aan.
- 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 en letten erop dat de kinderen gedurende de dag voldoende vocht hebben binnengekregen.

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.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit wat we geven is bijvoorbeeld peer, appel, banaan.

Brood en broodbeleg:

- We geven de kinderen (licht)bruin brood.
- 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 5.
- 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:

Drinken:

- Wij geven de kinderen lauwe (vruchten)thee zonder suiker en verdunde appelsap. Daarnaast bieden we halfvolle melk bij de broodmaaltijd aan.

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 of cottage cheese.

Geen (smeer)leverworst:

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

Geen rauw vlees:

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

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

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



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.

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers. • Aangelengde appelsap
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood of bruinbrood; • Zachte (dieet)margarine*; • (Seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, peer, aardbei; • (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker; • (Light)zuivelspread of cottage cheese; • Hummus met minder dan 0,5gr zout per 100 gram; • Ei; • Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker*. <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Halva)jam; • Vruchtenhagel; • Appelstroop; • Sandwichspread; • Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram; • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet.
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none"> • (Seizoens)fruit**, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven***, meloen, aardbei, mandarijn; • (Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*** • Volkoren knäckebröd, Cracottes, 1 kaakje, soepstengel

* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 4.

** 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	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



Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken:

- Wij geven de kinderen lauwe (vruchten)thee zonder suiker en verdunde appelsap. Daarnaast bieden we halfvolle melk bij de broodmaaltijd 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 op de bso is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). 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.

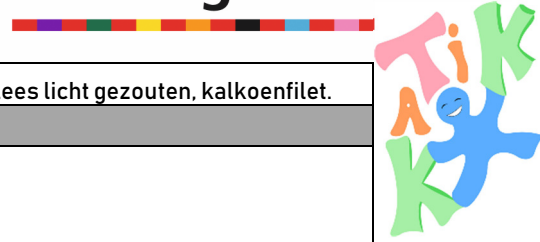
Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine of halvarine;
- (Seizoens)fruit*, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, peer, aardbei;
- (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of cottage cheese
- Hummus met minder dan 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;
- Sandwichspread;
- Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram;



<ul style="list-style-type: none"> Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet.
Drinken
<ul style="list-style-type: none"> Water (kraanwater); (Vruchten)thee zonder suiker; Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers. Aangelengde appelsap
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
<ul style="list-style-type: none"> (Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn; (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes; 1 stuks volkoren knäckebröd, rijstwafel; 1 kaakje. <p>Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger); Een paar (suikervrije) snoepjes; Een handje popcorn of chips; Een waterijsje. <p>Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.</p>

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

** Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 7.

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 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



Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

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

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde 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 makende flesvoeding per fles klaar 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 roeren 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 (die op Tik Tak blijven staan) wassen we in heet sop met een flessenborstel en koken we daarna uit in onze flessen uitkoker.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een flessenrek 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.



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 ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- Het (meegegeven) eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- We zetten de datum waarop het product geopend is op de verpakking. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen, en voor het weekend.
- 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.