



## Protocol gezonde voeding

## Inhoud

Algemeen.....	4
Gezond voedingsaanbod .....	4
Gezond eten met de Schijf van Vijf .....	4
Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond .....	5
Vaste en rustige eetmomenten.....	5
Allergieën of andere individuele afspraken .....	5
Traktaties en feestjes .....	5
Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen .....	6
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar.....	6
Drinken .....	6
Melkvoeding.....	6
Overig drinken .....	6
Eten.....	7
Brood en broodbeleg.....	7
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar .....	7
Water.....	7
Smeersel .....	8
Schijf van Vijf beleg .....	8
Geen gewone kaas/smeerkaas.....	8
Geen (smeer)leverworst.....	8
Geen rauw vlees .....	8
Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout.....	8
Warme maaltijd (indien van toepassing) .....	8
Voedingsaanbod.....	9
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar .....	10
Water.....	10
Groente .....	10
Geen rauw vlees .....	10
Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout.....	10
Voedingsaanbod.....	10
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding .....	13
Flesvoeding en borstvoeding.....	13
Vorbereiding.....	13
Klaarmaken.....	13

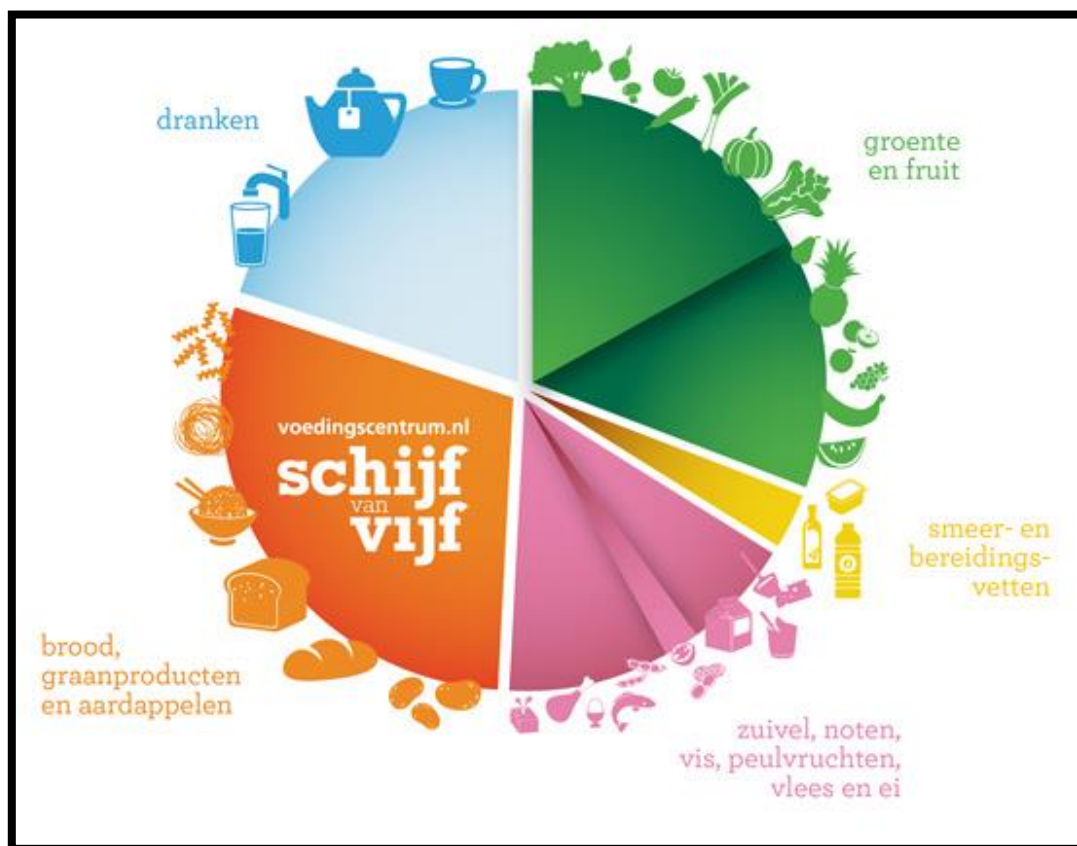
Schoonmaken .....	13
Bewaren.....	13
Overige voeding.....	14
Voorbereiding.....	14
Klaarmaken.....	14
Bewaren.....	14
Bijlage .....	15
Do's en don'ts van brood en beleg.....	15
Do's en don'ts van drinken.....	17
Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor.....	19

## Algemeen

Voor u ligt het voedingsbeleid van Donkey kinderdagverblijf en BSO (hierna Donkey). Het voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van de Gezonde Kinderopvang. Gezonde Kinderopvang staat voor samen werken aan gezond opgroeien. De richtlijnen van de Gezonde Kinderopvang geven een beeld van de concrete stappen die een kinderopvang kan zetten om de gezonde leefstijl écht onderdeel te maken van de dagelijkse praktijk. Het Voedingscentrum is partner van Gezonde Kinderopvang.

## Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Bij Donkey wordt gezonde voeding aangeboden en zo positief bijgedragen aan de ontwikkeling van kinderen. Daarbij worden met namen producten aangeboden uit de schijf van Vijf:



## Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken, met in elk vak een ander 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 eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen 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: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje in de zomer of een traktatie;
- Een weekkeuze is wat groter: hierbij kun je denken aan een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocoladepasta op brood.

Bij Donkey worden dagkeuzes aangeboden (als broodbeleg). Weekkeuzes worden niet aangeboden, omdat deze producten vaak erg veel calorieën bevatten.

## Vaste en rustige eetmomenten

Bij Donkey worden vaste eettijden gehanteerd. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen structuur en rust op. Er wordt bij het ontbijt, de lunch en het groentemoment in de middag samen, aan tafel, gegeten. Dit is niet alleen gezellig, maar draagt ook bij aan de structuur. Voor het eten wordt rustig de tijd genomen en een fijne sfeer gecreëerd, maar er wordt niet langer aan tafel gezeten dan nodig is. De pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij kunnen met de kinderen mee eten, ze begeleiden kinderen bij de maaltijd en hebben hierin een voorbeeldfunctie. De pedagogisch medewerkers bepalen wanneer de kinderen eten, maar de kinderen bepalen zelf wat ze eten en hoeveel ze eten. Hierbij kunnen ze kiezen uit een gezond voedingsaanbod dat door Donkey beschikbaar wordt gesteld. De pedagogisch medewerkers dringen geen eten op en zorgen dat een kind niet overvloedig eet. Ook zorgen zij voor een gevarieerd aanbod.

## Allergieën of andere individuele afspraken

Bij Donkey wordt rekening gehouden met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken, wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedselbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of bepaalde (geloofs-)overtuiging. Deze afspraken worden schriftelijk vastgelegd in het KidsAdmin administratiesysteem en worden op de groep duidelijk gecommuniceerd. Ook hangt in elke keuken een lijst met allergieën en afspraken rondom het voedselbeleid.

## Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en daarbij komt vaak een traktatie kijken. Dit kan een kleine, goedkope, niet-eetbare traktatie zijn of een eetbare traktatie. Ouders wordt gevraagd een zo gezond mogelijke eetbare traktatie mee te geven. Ouders worden daarbij gewezen op de Schijf van Vijf en gevraagd rekening te houden met een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën kunnen ouders terecht op de website: [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren).

Bij speciale gelegenheden worden er wel eens uitzonderingen gemaakt, die afwijken van de Schijf van Vijf. Daarbij wordt geprobeerd de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen binnenkrijgen te beperken.

### Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen

Bij Donkey wordt er als kinderopvangorganisatie naar gestreefd een bijdrage te leveren aan Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen (MVO). Dit wordt gedaan door:

- Een goed inkoopbeheer, zodat er geen onnodige producten worden weggegooid;
- Niet teveel vooraf snijden/schillen. Alleen voorbereiden wat noodzakelijk is bij het aantal aanwezige kinderen.

### Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema dat ze vanuit thuis meekrijgen. Dit schema wordt bij Donkey opgevolgd, waarbij de volgende aandachtspunten worden gehanteerd:

#### Drinken

##### Melkvoeding

- Met de ouders wordt 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;
- Vers afgekolfde borstvoeding blijft vijf dagen goed in de koelkast. Voorwaarde is wel dat er hygiënisch gewerkt is en dat de koelkast koud genoeg is. De temperatuur mag niet hoger zijn dan zes graden!;
- Ontdooide borstvoeding kan nog 24 uur in de koelkast bewaard worden. Daarna zal het moeten worden weggegooid;
- Opgewarmde melk kan nog een uur bewaard worden. Daarna zal het moeten worden weggegooid;
- 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. Dat bevat te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

##### Overig drinken

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe theïnevrije groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. Er wordt gezorgd dat de thee voldoende is afgekoeld voordat deze gedronken wordt;
- Er wordt geen met suiker gezoete drank of vruchtensap aangeboden. 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 12 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 Donkey de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Kinderen worden wel gestimuleerd om op één moment te drinken;

- Ook wordt ervoor gezorgd dat een kind gedurende het verblijf op de opvang voldoende drinkt. Indien noodzakelijk wordt, in overleg met de ouders, als uitzondering een glaasje suikervrije ranja aangeboden.

## Eten

### Eerste hapjes:

- Er wordt bij Donkey gestart met het geven van eerste hapje in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is tussen de 4 en 6 maanden een goed moment om een aantal lepeltjes per oefenmoment te geven. Er wordt gestart met zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt en niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten de pedagogisch medewerkers de kinderen de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje;
- In overleg met de ouders wordt vanaf de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk zoveel mogelijk vervangen door vaste voeding;
- De pedagogisch medewerkers laten de kinderen wennen aan zoveel mogelijk soorten fruit, dat goed geprakt of niet te fijn gepureerd wordt. In eerste instantie worden er nog geen fruitsoorten gecombineerd, zodat het kind kan wennen aan een bepaalde smaak. Voor de smaakontwikkeling is het goed als een kind de pure smaak van het fruit leert herkennen en waarderen. Naarmate het kind beter kan kauwen, zal het kind verse stukjes fruit krijgen of grover geprakt fruit.
- Fruitsoorten waarmee kinderen leren wennen zijn bijvoorbeeld: peer, appel, banaan. Dit zijn fruitsoorten met een zachte smaak. De groentehapjes worden thuis door ouders gemaakt, daar heeft Donkey geen invloed op.

## Brood en broodbeleg

- Er wordt bij Donkey bruin brood aan de kinderen gegeven;
- Brood wordt in principe altijd besmeerd met een laagje zachte margarine uit een kuipje. Hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft bij deze leeftijd niet. Willen ouders dat er toch beleg gebruikt wordt, dan wordt er in overleg gekozen uit het beleg dat bij Donkey standaard gebruikt wordt.
- Kinderen onder de 12 maanden krijgen bij Donkey geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Bij kinderen vanaf 1 jaar worden onderstaande algemene uitgangspunten gehanteerd.

### Water

- Kinderen krijgen gedurende de dag water (eventueel met een schijfje fruit erin). Water wordt ten minste aangeboden bij het fruit, de lunch en de groente. Daarnaast wordt er op sommige momenten lauwe, theïnevrije (vruchten)thee zonder suiker aangeboden;
- Er wordt geen limonadesiroop of diksap aangeboden. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers. Dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf;
- Wel wordt ervoor gezorgd dat de kinderen gedurende het verblijf bij Donkey voldoende drinken. Indien noodzakelijk wordt, in overleg met ouders, als uitzondering een glas suikervrije ranja aangeboden.

## Smeersel

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten. Deze vetten hebben kinderen in hun eerste levensjaren nodig.

## Schijf van Vijf beleg

- Als beleg worden met name producenten uit de Schijf van Vijf aangeboden. Daarnaast worden er een aantal producten aangeboden die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Er wordt voor gezorgd dat het beleg niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook wordt gelet op de hoeveelheid suiker en zout. Beleg dat weekkeuze is wordt niet aangeboden bij Donkey.

## Geen gewone kaas/smeerkaas

- Bij Donkey wordt geen gewone kaas (die in plakken of blokken te koop is) en smeerkaas aangeboden. Hierin zit namelijk te veel zout. Als alternatief wordt (light) zuivelspread aangeboden.

## Geen (smeer)leverworst

- Bij Donkey wordt geen (smeer)leverworst aangeboden. In (smeer)leverworst zit veel vitamine A en het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien kinderen thuis ook al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, wordt het bij Donkey uit voorzorg niet meer aangeboden.

## Geen rauw vlees

- Bij Donkey worden geen producten van rauw vlees, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar gegeven. Ook wordt er geen rauwe of voorverpakte gerookte vis gegeven. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

## Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout

- Wanneer een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, worden hier specifieke afspraken over gemaakt. Dit gebeurt altijd in overleg met ouders en eventueel de behandelend arts van het kind.

## Warme maaltijd (indien van toepassing)

- Bij Donkey kunnen kinderen die tot 18:00 uur staan ingepland een warme maaltijd eten. Deze maaltijd wordt van thuis meegebracht en bij Donkey opgewarmd en aan het kind gegeven. Ouders wordt gevraagd een gezonde avondmaaltijd mee te geven, gebaseerd op de Schijf van Vijf.



## Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar geldt het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk producten uit de Schijf van Vijf worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen bij het broodbeleg en bij uitzonderingen worden producten buiten de Schijf van Vijf aangeboden (alleen dagkeuzes). Weekkeuzes worden nooit aangeboden, daar is bij kinderen jonger dan 4 jaar geen ruimte voor.

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Water (kraanwater);</li><li>• Theïnevrije (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>• Bruinbrood;</li><li>• Zachte margarine uit een kuipje;</li><li>• (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals bijvoorbeeld banaan;</li><li>• (Seizoens)groente, zoals tomaat en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes;</li><li>• Zuivelspread;</li><li>• Ei;</li><li>• 100% pindakaas zonder zout en suiker.</li></ul> <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan worden er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aangeboden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jam;</li><li>• Appelstroop;</li><li>• Sandwichspread;</li><li>• Pure hagelslag;</li><li>• Kipfilet.</li></ul>
<b>Tussendoor in de middag</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals augurken en zilveruitjes;</li><li>• Volkorencrackers;</li><li>• Rijstwafels.</li></ul>

## Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Bij kinderen van 4 tot 13 jaar worden onderstaande algemene uitgangspunten gehanteerd.

### Water

- Kinderen krijgen gedurende de dag water (eventueel met een schijfje fruit erin). Water wordt ten minste aangeboden bij het fruit, de lunch en de groente. Daarnaast wordt er op sommige momenten lauwe, theïnevrije (vruchten)thee zonder suiker aangeboden;
- Er wordt geen limonadesiroop of diksap aangeboden. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers. Dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf;
- Wel wordt ervoor gezorgd dat de kinderen gedurende het verblijf bij Donkey voldoende drinken. Indien noodzakelijk wordt, in overleg met ouders, als uitzondering een glas suikervrije ranja aangeboden.

### Groente

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen, is het belangrijk om op meerdere momenten per dag groente aan te bieden. Bij Donkey worden verschillende soorten groente aangeboden tijdens de lunch en in de loop van de middag als tussendoortje.

### Geen rauw vlees

- Bij Donkey worden geen producten van rauw vlees, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar gegeven. Ook wordt er geen rauwe of voorverpakte gerookte vis gegeven. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

### Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout

- Wanneer een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, worden hier specifieke afspraken over gemaakt. Dit gebeurt altijd in overleg met ouders en eventueel de behandelend arts van het kind.

## Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar geldt het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk producten uit de Schijf van Vijf worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen bij het broodbeleg en bij uitzonderingen worden producten buiten de Schijf van Vijf aangeboden (alleen dagkeuzes). Kinderen van 4 tot 8 jaar kunnen maximaal één keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal twee keer per dag.

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Water (kraanwater);</li><li>• Theïnevrije (Vruchten)thee zonder suiker;</li><li>• Halfvolle melk.</li></ul>
<b>Brood en beleg</b>
<u>Schijf van Vijf producten:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bruinbrood;</li><li>• Zachte margarine uit een kuipje;</li><li>• (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals bijvoorbeeld banaan;</li><li>• (Seizoens)groente, zoals tomaat en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes;</li><li>• Zuivelspread;</li><li>• Ei;</li><li>• 100% pindakaas zonder zout en suiker.</li></ul>











Dagkeuzes, hiervan worden er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aangeboden:

- Jam;
- Appelstroop;
- Sandwichspread;
- Kipfilet.

**Tussendoor in de middag**




- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals augurken en zilveruitjes;
- Volkorencrackers.

## Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 1 - 8 jaar

	1-3 jaar jongen en meisje	4-8 jaar jongen en meisje
 gram groente	50-100	100-150
 porties fruit	1,5	1,5
 bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen	1-2	2-3
 porties*	1	1
 gram ongezouten noten**	15	15
 porties zuivel	2	2
 gram kaas***	-	20
 gram smeer- en bereidingsvetten	30	30
 liter dranken	1	1-1,5

\*Binnen dit vak is variëren de boodschap.

**Kies elke week** bijvoorbeeld:

 gram vis	50	50-60
 opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2
 gram vlees	max. 250	max. 250
 eieren	1-2	2-3

\* Als je geen vlees eet ziet je weekmenu er iets anders uit. Bijvoorbeeld: 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen de 1 en 3 jaar geldt 2-3 eieren.

\*\* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking.

\*\*\* Kaas bevat veel verzadigd vet en zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Je kunt wel (light)zuivelspread of hüttenkäse geven.

Producten die te veel zout, suiker of verzadigd vet bevatten, of maar weinig vezels hebben, vallen buiten de Schijf van Vijf. Deze zijn verdeeld in 2 categorieën:

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

Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Geef een kind eventueel een dagkeuze als beleg op brood, maar liever niet als tussendoortje. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes. Voor kinderen van 4 tot 8 jaar adviseren we op een dag een keer iets kleins te snoepen te geven en een keer een broodbelegkeuze buiten de Schijf van Vijf.

## Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Bij Donkey wordt er veilig omgegaan met het eten van de kinderen, om te voorkomen dat zij ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding, worden onderstaande aandachtspunten gehanteerd. Als richtlijn hiervoor, worden de Bewaarwijzer en de veilig-eten kaart gebruikt. Daarnaast wordt de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang gebruikt.

### 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 wordt de werkplek schoongemaakt en was de pedagogisch medewerker haar handen met zeep.

#### Klaarmaken

- Flesvoeding wordt zoveel mogelijk per fles klaargemaakt en niet al van tevoren;
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding wordt au bain-marie verwarmd, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand;
- Bij verwarming in de magnetron wordt de fles tussendoor gezwenkt, om de warmte goed te verdelen. Dit wordt nogmaals gedaan als de melk op temperatuur is;
- De melk wordt niet warmer gemaakt 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;
- Klaargemaakte melk wordt op de binnenkant van de pols gedruppeld om te voelen of deze niet te warm is.

#### Schoonmaken

- Melk die overblijft na het voeden wordt weggegooid;
- Direct na het drinken worden fles en speen schoongespoeld met koud water.;
- De fles en de speen worden gewassen in heet sop, met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C;
- De fles en speen worden ondersteboven op een schone, droge doek te drogen gezet.

#### Bewaren

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding wordt zo snel mogelijk onder in de koelkast geplaatst. Borstvoeding wordt maximaal 3 dagen in de koelkast bewaard. Ingevroren borstvoeding wordt maximaal 6 maanden in de vriezer bewaard;
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt wordt deze meteen na het klaarmaken in de koelkast gezet. Deze flesvoeding wordt maximaal 8 uur in de koelkast bewaard, daarna wordt het weggegooid.

## Overige voeding

### Vorbereiding

- De kinderen wassen hun handen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek;
- De handen van de pedagogisch medewerkers worden gewassen 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 worden afgedekt ontdooid in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand;
- De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en de snijplanken schoon zijn;
- Groente, fruit en kruiden worden gewassen om stof en vuil te verwijderen.

### Klaarmaken

- Rauwe producten worden gescheiden gehouden van bereid eten;
- Warm eten wordt goed verhit, vooral vlees, kip, eieren en vis;
- Er worden geen rauwe eieren verwerkt in producten die niet verhit worden;
- Restjes worden door en door verhit;
- Wanneer avondeten wordt opgewarmd in de magnetron, wordt dit tijdens het verwarmen enkele keren opgeschapt om de warmte goed te verdelen.

### Bewaren

- Er wordt gebruik gemaakt van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen worden direct na gebruik gesloten. Afsluitbare bakjes worden gebruikt om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen;
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, worden direct na gebruik weer in de koelkast gelegd (4 °C). Wanneer de 'te gebruiken tot' datum is verlopen, worden producten weggegooid;
- Restjes worden verdeeld in kleinere porties, vervolgens goed afgekoeld en binnen twee uur in de koelkast gezet. Restjes worden maximaal twee dagen in de koelkast bewaard;
- Kannen water met fruit/groente/kruiden worden afgedekt bewaard in de koelkast;
- Wanneer op een product 'gekoeld bewaren' staat, dan hoort het in de koelkast. Producten met bewaaradvies 'koel bewaren' worden bewaard in een donkere ruimte, bij een temperatuur van 12 tot 15 °C.
- Wanneer producten zoals kipfilet worden ingevroren, gebeurt dit voordat de THT-code op de verpakking verlopen is. De verpakking wordt voorzien van een sticker waarop staat: 'datum ingevroren' en datum 'ontdooit'. Zo wordt voorkomen dat producten langer dan toegestaan in de diepvries liggen en wordt ervoor gezorgd dat producten worden genuttigd binnen 24 uur nadat het uit de diepvries is gehaald.

## Bijlage

# Do's en don'ts: wat geef je wel en niet?

Wat kun je geven op brood, als drinken en tussendoor aan de kinderen in jouw kinderopvangorganisatie? De antwoorden vind je in de onderstaande tabellen. Er staat ook bij waarom je iets wel of niet zou moeten geven.

### Do's en don'ts van brood en beleg



Doen!	Waarom?
Volkorenbrood of bruinbrood.	Hier zitten lekker veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.
Zachte margarine en vanaf 4 jaar margarine of halvarine.	Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje zachte margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. In halvarine zitten ook de goede vetten, maar het bevat minder calorieën. Op het etiket kun je zien hoeveel vet een kuipje zachte margarine of halvarine bevat. Kies voor kinderen tot 4 jaar voor die met het meeste vet.
Groente en fruit, geprakt of in kleine stukjes.	Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels. Groente of fruit op brood is een gezond alternatief voor zoet beleg. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel, peer, tomaat, komkommer of paprika, of een eigengemaakte <a href="#">groentespread</a> . Of geef eens een groentesoep (zonder zout) als lunch.
Hartig mager beleg, zoals ei, cottage cheese/hüttenkäse, (light) zuivelspread, notenpasta of pindakaas met 100% noten of	Dit beleg bevat eiwit, vitamines en mineralen.

pinda's zonder toegevoegd zout of suiker,  
vis, zelfgemaakte hummus of bonenspread  
zonder zout.

#### Met mate

#### Waarom?

Zoet beleg, zoals vruchtenhagel,  
appelstroop en (halva)jam.

Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd) suiker. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Minder vette en minder zoute  
vleeswaren zoals kipfilet, gekookte  
ham, en kalkoenfilet.

Vleeswaren zijn bewerkt vlees en staan niet in de Schijf van Vijf. Magere en minder vette vleeswaren hebben de voorkeur boven vettere en zoutere varianten.

#### Niet doen!

#### Waarom?

Zoet beleg met veel toegevoegde suikers  
en/of veel verzadigd vet. Met name de  
chocolade varianten, zoals chocoladepasta.

Dit type zoet beleg levert veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.

(Smeer)leverworst.

(Smeer)leverworst bevat veel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Bij kinderen jonger dan 4 jaar raden we daarom af om (smeer)leverworst en paté op de boterham te geven. Voor kinderen boven de 12 jaar en volwassenen zijn (smeer)leverworst en paté [weekkeuzes](#). De veilige hoeveelheid per dag loopt langzaam op met leeftijd. De veilige hoeveelheid voor volwassenen is 3.000 microgram per dag.

Producten van rauw vlees, zoals filet  
américain, ossenworst, carpaccio of niet-  
doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte  
gerookte vis.

Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.

Gewone (smeer)kaas.

Gewone (smeer)kaas bevat te veel zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Cottage cheese/hüttenkäse en (light) zuivelspread kan wel worden gegeven.



## Do's en don'ts van drinken

Doen!	Waarom?
<p>Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangelengde lauwe (vruchten)thee zonder suiker.</p>	<p>In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone (zwarte) thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 kopjes zwarte thee of 4 kopjes groene thee. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet kun je het iets vaker geven.</p>
<p>Melk tijdens ontbijt en lunch: magere of halfvolle melk of karnemelk (voor kinderen vanaf 1 jaar). Magere of halfvolle yoghurt (ook voor kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar, een beetje naast de borstvoeding of opvolgmelk).</p>	<p>Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt.</p>
Niet doen!	
<p>Alle zoet smakende drankjes.</p>	<p>Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.</p>
Extra aandachtspunten	
<p>Diksap en aanmaaklimonade.</p>	<p>Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus. Help de kinderen een gezond gewicht te behouden en geef ze iets anders te drinken, zoals water of lauwe thee.</p>

Light-dranken.	Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën.
Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.	Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering.
Zoete dranken met extra vitamines.	Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.

#### **Niet nodig**

Speciale peuter- groei- of dreumesmelk of pyjama papjes.	Het is niet slecht voor ze, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig. <a href="#">Meer informatie</a> over dit onderwerp vind je op de website van het Voedingscentrum.
--	--

## Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor

<b>Doen!</b>	<b>Waarom?</b>
Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, rettich of radijsjes. Of blancheer stukjes groente die je niet rauw kunt eten, zoals courgette of broccoli.	Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.
<b>Met mate</b>	<b>Waarom?</b>
Rijstwafel, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, (volkoren)biscuitje, stukje eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.	Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets tussendoor wilt geven liefst iets uit de Schijf van Vijf.  Wil je toch iets geven wat niet in de Schijf van Vijf staat, houd dat tussendoortje dan klein. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!
<b>Niet doen!</b>	<b>Waarom?</b>
Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.	Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna. Als je bijvoorbeeld chips, cake of koekjes geeft, geef dan een heel klein beetje, zoals 3 chipjes of een kwart koekje.