



Voedingsbeleid kindercentrum

De Jonge Wereld

April 2022

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.
- 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). 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 tijdens de lunch als bij tussendoor momenten. 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.

In maart 2022 zijn we, in overleg met de oudercommissie, begonnen met het aanbieden van een warme lunch voor kinderen van 4 maanden tot 4 jaar op het kinderdagverblijf, locatie Waezenburglaan. (Op de andere locatie/de BSO's worden alleen broodmaaltijden aangeboden).

De warme lunch wordt verzorgd door Moekes maaltijd. Zij bereiden de verse maaltijd waarna hij wordt gekoeld en bij ons wordt bezorgd. Wij warmen de maaltijd op en kunnen aan tafel. Geen enkele maaltijd bevat suiker. Moekes maaltijd gebruikt onder de 12 maanden nooit zout en daarboven niet meer dan is toegestaan. Ze koken nooit met pinda's, noten en varkensvlees.

Voordelen van een warme lunch op de opvang :

1. Een warme maaltijd biedt **meer variatie en gezonde ingrediënten** dan een belegde boterham. Hierdoor krijgt het kind meer essentiële voedingsstoffen binnen.
2. **Minder strijd aan tafel.** Overdag hebben kinderen meer interesse en trek in eten. Daarom eten ze overdag beter dan wanneer ze 's avonds vermoeid zijn. Zeggen ze 's avonds moe en hongerig nee tegen een gezonde maaltijd, dan is het een geruststellend idee, dat ze die overdag al op hebben.
3. Vaak horen wij van ouders dat hun kind thuis niet zo goed eet maar op de opvang juist wel. Dat is fijn en logisch tegelijk: **zien eten, doet eten.** Het helpt een kind als zijn/haar leeftijdgenootjes zonder problemen hun eten opeten. Ook de rust en regelmaat van het moment draagt bij aan het succes.
4. **Betere verzadiging.** Over het algemeen verzadigt een warme maaltijd beter dan een boterham, waardoor ze langer energie hebben en tussendoor minder hoeven te snacken.

Is twee keer warm per dag niet te veel?

Nee, het gaat om de samenstelling. Als de maaltijd voldoende groenten, eiwitten, complexe koolhydraten en gezonde vetten bevat, komt het de gezondheid van kinderen alleen maar ten goede. Bovendien worden de porties afgestemd op de leeftijd van het kind :

Kinderen van 4 maanden en ouder laten we voorzichtig kennismaken: fijne puree gemaakt van één enkele milde groente zoals zoete aardappel of courgette.

Vanaf 6 maanden gaan kinderen ontdekken: fijne puree gemaakt van een combinatie van groenten zoals pompoen met wortel. Soms aangevuld met verse kruiden, een aardappeltje of witte rijst.

De eerste echte maaltijd voor kinderen vanaf 9 maanden: grof gepureerde maaltijd gemaakt van voornamelijk groenten aangevuld met peulvruchten, volkoren granen, verse kruiden en soms kip, rundvlees of vis.

Vanaf het tweede levensjaar eten kinderen al wat de pot schaft: Een ongepureerde maaltijd met ingrediënten gelijk aan de 9 mnd+ aangevuld met kaas, ei, boter, droge kruiden, kool, knoflook en ui.

Voor de kinderen vanaf drie jaar: Een maaltijd met dezelfde gezonde ingrediënten als van de 12 mnd+ maar dan grover van structuur en hoger op smaak. Zoals een pasta met gehaktballen & een kruidige tomatensaus.

Wat als een kind niet wil eten ?

Soms moet het kind wennen aan warm eten tussen de middag of wennen aan de smaak (het schijnt dat men soms wel 10 tot 15 keer moet proeven voordat men aan een smaak gewend is). Wij bieden de warme lunch aan maar dwingen niet. Het is belangrijk dat een kind eten krijgt. Mocht het warme eten niet lukken, dan zorgen wij voor een broodmaaltijd.

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. Wij kunnen glutenvrije, koemelk- en lactosevrije, vegetarische en veganistische maaltijden bestellen. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Maar een kind van één jaar is nog te jong om dit te beseffen. We vragen daarom ouders om bij de eerste verjaardag van hun kind (nog) niet te trakteren. Hiermee beperken we het aantal traktaties op de groep

Vanaf de tweede verjaardag kan wel 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. Hiervoor hebben wij een traktatiebeleid (zie bijlage, blz. 15).

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 afgekolfdde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum zetten ouders deze in de "kinder"koelkast
- 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 kinderthee (vrij van suikers en cafeïne).
- We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- 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.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de 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 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.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of fijn gepureerde groente en fruit, eventueel aangengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruit 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 krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (halva)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 8.
- 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

Vanaf maart 2022 bieden wij een warme lunch. Mocht dit echt niet lukken, dan krijgt het kind een broodmaaltijd. Hiervoor hanteren wij 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 kinderthee (zonder suiker en cafeïne) 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 (halva)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 vooraf 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 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 (100 % pinda's/noten):

- 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 bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Wij bieden geen weekkeuzes aan.

Drinken

- (Fruit)Water (kraanwater);

• Kinderthee;

- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Brood en beleg

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (halve)margarine ;
- (Seizoens)fruit**, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- Zuivelspread , cottage cheese of huttenkase;
- Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan. Het kind kiest hier 1 van.

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Sandwichspread;

• Seizoenssalade;

- Komkommersalade;
- Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram;

- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet.

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit**, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven***, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*** of minder bekende soorten zoals avocado of radijs
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.

** Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer en de schijf van vijf als richtlijn. Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. We bieden daarom veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

*** Wij halveren dit 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

		00
porties fruit		1,5
bruine of volkoren boterhammen		2-3
opscheplepels volkoren graan-producten		1-2
of aardappelen		
porties vis, peulvruchten of vlees, c		1
gram notenpasta zonder suiker en zout		15
		2
porties zuivel		-
gram kaas		30
gram smeer- en bereidingsvetten		1
liter vocht		

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 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).
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap 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 aan in de loop van de middag rond 17:00 uur en/of tijdens de lunch.

Geen rauw vlees:

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

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout (100 % pinda's/noten):

- 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).

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkoren crackers (maximaal 2)
- Zachte (dieet)margarine of halvarine;
- (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of cottage cheese, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker*.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan. In totaal mogen ze hiervan maximaal 2 broodjes mee besmeren.

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;

- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet.

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)

- Na schooltijd en in vakanties 's ochtends (Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- Rond 17:00 uur:(Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich. Of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;
- Een klein handje ongezoeten noten;

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

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

- Een handje popcorn of chips;
- Een waterijsje.

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

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

				meisje
gram groente	100-150	150-200		150-200
porties fruit	1,5	2		2
bruine of volkoren	2-4	5-6		4-5
boterhammen	2-3	2-3		2-3
eieren	15	25		25
gram ongezouten noten	2	3		3
porties zuivel	20	20		20
gram kaas	30	45		45
gram smeer- en	1-1,5	1-1,5		1-1,5
bereidingsvetten				
liter vocht				

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. 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 schudden 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

Vorbereiding:

- 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 verschoenen van de kinderen
- 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.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes 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 geopende producten weg aan het einde van de week of eerder als deze producten de 'te gebruiken tot'-datum verstreken is.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.



Traktatiebeleid

Bijlage :

TRAKTEREN

Waar kunt u op trakteren als uw kind jarig is ? Hier leest u ideeën voor leuke en gezonde traktaties.

De beste traktaties zijn klein en hebben weinig calorieën. Of u kunt een klein cadeautje geven zoals gummetjes, stempels, vingerpoppetjes, uitdeelboekjes, badeendjes en ga zo maar door. Dit scheelt weer een eetmoment en het gaat een stuk langer mee.

Wat zijn gezonde traktaties :

- Groente en fruit
- Eierkoeken
- Volkoren koekjes
- Soepstengels
- Kaneelbeschuitjes

Tips :

- Vul een puntzakje van mooi papier met naturel popcorn
- Versier minikrentenbolletjes met een vlaggetje
- Verpak doosjes rozijnen in mooi cadeaupapier, knoop er een lint aan en hang de doosjes een paraplu om uit te delen
- Knoop met mooi lint een speeltje aan soepstengels
- Maak een grabbelton van een versierde doos met daarin houtwol en kleine verpakte speeltjes

Voor inspiratie voor gezonde traktaties kijk op : www.gezondtrakteren.nl

Bron : Voedingscentrum.

\

Waezenburglaan 49, 9351 HB Leek, tel. 0594 515 844, www.dejongewereld.nl, info@dejongewereld.nl
IBAN nr. NL54RABO0385727828, LRKP nummer KDV 577464280, ActiviteitenBSO 168435081, SportBSO 227213142
en OutdoorBSO 124620851 KvK nr. 02057310