Voedingsbeleid Avonturijn

April 2024

Voedingsbeleid Avonturijn

In dit voedingsbeleid staat beschreven wat Avonturijn verstaat onder gezonde voeding en welke richtlijnen wij hierin volgen.
In bijlage 1 en 2 staan de belangrijkste richtlijnen betreffende voeding en hygiëne genoteerd. In bijlage 3 staan gezonde producten per eetmoment en leeftijdsgroep vermeld.

Onze visie

Alle kinderen verdienen een goede basis om op te groeien tot gelukkige en gezonde mensen. Op het gebied van voeding gaat die basis om twee punten:

1. **Gezonde voeding.** Waar zouden kinderen zoveel mogelijk van moeten eten, en waar zo min mogelijk van. Hierbij hanteren wij, net als het consultatiebureau, de richtlijnen van het Voedingscentrum en bieden in overleg met ouders maatwerk waar nodig.
2. **Juiste relatie met eten.** Alles wat je kinderen nu meegeeft is van invloed op de rest van hun leven.

De juiste voeding bevat bouwstoffen en brandstoffen die kinderen dagelijks nodig hebben. Eiwitten, vetten en koolhydraten bevatten deze voedingsstoffen.
Bij Avonturijn dragen wij hier graag ons steentje aan bij. Samen met ouders zijn wij verantwoordelijk voor een goede basis.

Wij hanteren vier uitgangspunten:

1. Voldoende eiwitten, vetten en koolhydraten

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam en nodig voor ieder opgroeiend kind. Vetten uit gezonde bronnen zijn naast bouwstof ook een goede energieleverancier. Goede vetten vind je bijvoorbeeld in margarine/halvarine, eieren, noten/zaden, vis, vlees, avocado's en zuivelproducten. Eiwitten, vetten en koolhydraten zorgen samen voor een verzadigd gevoel.
Voorbeelden: een witte boterham geeft vulling, een volkoren boterham is voedzaam; een cracker geeft vulling, een volkorencracker met zuivelspread is voedzaam. Voedzame voeding levert meer bouwstoffen en kinderen hebben minder snel weer trek.

2. Voldoende groente en fruit

Groente en fruit geeft naast belangrijke vitaminen en mineralen ook veel goede bacteriën. Deze bacteriën zorgen voor het opbouwen van weerstand en een optimale opname van voedingsstoffen.

3. Voldoende variatie

Elk voedingsmiddel bevat andere belangrijke voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft. Kinderen die op jonge leeftijd met veel verschillende voedingsmiddelen in aanraking komen, ontwikkelen op latere leeftijd een gevarieerder (en niet eenzijdig) eetpatroon. Kleine hapjes proeven is al voldoende voor smaakontwikkeling.

4. Minder suiker en zuinig met zout

Teveel suiker is niet goed voor kinderen. Teveel suiker wordt opgeslagen als lichaamsvet en kan invloed hebben op het gedrag en het gebit van kinderen.
Teveel zout is voor de ontwikkeling van de nieren van jonge kinderen schadelijk. Het voedingsaanbod is hierop afgestemd.
Voorbeeld: de suiker-dip. Het eten van suikers zorgt voor een snelle stijging van de suikerspiegel, dat geeft veel energie. De stijging wordt gevolgd door een snelle daling, dit geeft een gebrek aan energie. Door minder suiker te eten blijft de bloedsuikerspiegel constanter. Kinderen voelen zich prettiger en leren gezonder te eten.

Eten als activiteit

Niet alleen gezonde voeding staat centraal, maar ook de beleving. Samen eten, samen op avontuur. Samen genieten en ontdekken van al het bekende en onbekende in de wereld van voeding. Avonturijn draagt zorg voor een pedagogisch klimaat waarin ook tijdens de eet- en drinkmomenten aandacht is voor onder andere de sociaal-emotionele, motorische en morele ontwikkeling van de kinderen.

Met elkaar eten zien wij vooral als een gezellige activiteit. Samen aan tafel, aandacht hebben voor elkaar en samen op avontuur gaan bij het ontdekken van (nieuwe) voeding. We stimuleren kinderen (mee) te eten en vertrouwen er op dat ieder kind zelf kan aangeven wanneer het genoeg voeding heeft gehad of nog iets wil.

Samen eten zien wij als een activiteit waarin wij kinderen stimuleren tot zelfstandigheid en saamhorigheid. We leren hen helpen bereiden van de voeding zoals een boterham beleggen of een banaan pellen. We leren hen helpen kiezen binnen het aanbod en respecteren hun smaakontwikkeling. We stimuleren kinderen gevarieerde keuzes te maken. Kinderen mogen helpen klaarzetten en afruimen. De oudere kinderen leren wij op deze manier ook om samen zorg te dragen voor een gezellige en opgeruimde groep. Iedereen draagt zijn of haar steentje bij voordat er weer gespeeld gaat worden.

Tijdens kook- en bakactiviteiten wordt soms afgeweken van gezonde voeding. We letten wel op gezonde vetten, zo weinig mogelijk suiker en toevoegingen als kleur-, geur- en smaakstoffen. Het samen koken of bakken is de activiteit, het resultaat kan uiteraard gegeten worden.

Tijdens of als afsluiting van een activiteit houden we rekening met het aanbod van voeding. Een enkele keer wordt er ongezonder voedsel uitgedeeld, zoals pepernoten met Sinterklaas of bij warm weer een waterijsje. Wanneer bij een activiteit via een externe speelgelegenheid uitsluitend ongezondere voeding of drinken gekocht kan worden, wordt deze activiteit niet wekelijks aangeboden. Daar waar mogelijk wordt gezonde voeding en gezond drinken meegenomen.

Voorbeeldgedrag

(Pedagogisch) Medewerkers eten pedagogisch mee met de kinderen. Wij geven zelf het goede voorbeeld. We leven voor welke voeding gezond is, hoe je voeding bereidt en kunt nuttigen. Het aanbod aan voeding is afgestemd op de leeftijd en de behoeften van kinderen. We bieden kinderen de ruimte eigen keuzes te (leren) maken. Wanneer een (pedagogisch) medewerker iets anders dan de kinderen eet vanwege bijvoorbeeld een dieet of allergie, dan wordt dit uitgelegd aan de kinderen.
Wanneer medewerkers kiezen voor onderling trakteren of ongezondere voeding die niet aansluit op dit beleid, dan eten zij dit buiten de groep én uit het zicht van de kinderen (pauze).

Eet en drinkmomenten bij Avonturijn

Iedere groep hanteert vaste eet- en drinkmomenten die aansluiten op de leeftijd en de behoefte van de doelgroep. Er is een duidelijk start- en eindmoment met vaste rituelen (zoals een liedje zingen, elkaar smakelijk eten wensen). Dit biedt kinderen van 1 tot 13 jaar herkenning en regelmaat. Zo leren zij ook wanneer het tijd is hun spel af te ronden om gezellig aan tafel te komen.
Dit geldt uiteraard niet voor kinderen tot één jaar, zij volgen het eigen ritme.

Avonturijn verzorgt in principe geen ontbijt. Ouders dragen hiervoor de verantwoordelijkheid. Wij gaan ervan uit dat kinderen thuis hebben ontbeten, voordat zij het kindcentrum bezoeken. In geval van overmacht kan hier incidenteel van afgeweken worden. Pedagogisch medewerkers zijn dan verantwoordelijk voor de wijze van aanbieden ervan en de communicatie hierover met ouders en collega's. In de praktijk betekent dat het kind bij binnenkomst eerst zijn ontbijt aan tafel nuttigt, voordat er gespeeld gaat worden.

Avonturijn verzorgt geen warme maaltijden. Uiteraard kunnen kinderen tot één jaar wel een meegegeven en door medewerkers verwarmde groentehap eten (zie ook het overzicht 'Voeding voor kinderen tot één jaar'). Ouders van BSO kinderen kunnen aparte afspraken maken wanneer hun kind extra voeding nodig heeft i.v.m. bijvoorbeeld een sportactiviteit na de BSO (zie 'Voeding voor kinderen van 4 tot 13 jaar').

Allergieën en andere individuele afspraken

Door een allergie/intolerantie of vanwege andere redenen, eten sommige kinderen niet mee met wat er standaard aangeboden wordt. Deze informatie wordt door ouders tijdens de intake aangegeven. Door de mentor worden deze bijzonderheden in de kindnotities beschreven, daarna worden de kindkenmerken door de mentor aangepast. Zo ziet iedere collega met welke zaken er rekening gehouden moet worden. Ouders zijn verantwoordelijk voor overdracht van de juiste informatie, de mentor is verantwoordelijk voor het verwerken in konnect.

Omdat voedselallergieën hevige en soms gevaarlijke reacties kunnen veroorzaken, houden wij hier altijd rekening mee. Iedereen die zorgdraagt voor een kind met een voedselallergie is op de hoogte van deze allergie en handelt hiernaar.

In overleg met de ouders biedt Avonturijn, waar mogelijk, alternatieven aan. Als dit niet mogelijk is verzoeken we ouders zelf passende voeding mee te geven.

Ook kunnen andere individuele afspraken gemaakt worden. Bijvoorbeeld wanneer een kind vanwege (religieuze) overtuigingen bepaalde voedingsgewoonten heeft, een dieet volgt, vegetarisch eet of bepaalde voedingsmiddelen niet mag eten. We overleggen hierover met ouders en zoeken samen naar alternatieven die aansluiten bij dit voedingsbeleid en ons pedagogisch beleid. Zo kunnen we zoveel als mogelijk aansluiten. Ook hier geldt dat wanneer alternatieven niet aanwezig zijn, ouders zelf passende voeding meegeven.

Feest op de groep

Bij Avonturijn zijn er veel momenten waarop we samen feest vieren. Naast de feestdagen zijn dit bijvoorbeeld verjaardagen en afscheidsmomenten. Voor kinderen (en ouders) zijn dit belangrijke gebeurtenissen. Dit vieren we graag op een verantwoorde manier die past is bij onze visie.

Het kind en het feest staan centraal en vanaf schooljaar 2024/2025 trakteren we bij Avonturijn tijdens verjaardagen en afscheidsfeestjes op *aandacht*. Het gaat om het bijzondere moment en niet om de traktatie op zich. Het kind neemt dan ook geen eigen traktatie mee. Iedere groep/locatie heeft (ontwikkeld) een voor kinderen herkenbaar verjaardags- en een afscheidsritueel dat is afgestemd op de leeftijd van de kinderen.*

Tijdens bijzondere momenten, zoals een paasontbijt, een zomerfeest of sinterklaas, kan afgeweken worden van de richtlijnen in dit voedingsbeleid, maar met mate. Ook hierbij draait het om het feest. De tafel wordt bijvoorbeeld bij een paasontbijt feestelijk gedekt, eten wordt op een speciale manier aangeboden, tijdens het pepernoten bakken gaat het ook om de ervaring van het bakken.

**ideeën voor een verjaardags- en afscheidsritueel kun je vinden in de flyer 'Wij trakteren Aandacht!'*

Veilig eten en drinken

Eet- en drinkmomenten vinden bij kinderen vanaf het moment dat een kind kan zitten plaats aan tafel. Zo zorgen wij ervoor dat er toezicht is en hulp geboden kan worden wanneer een kind zich bijvoorbeeld verslikt. Bij BSO kinderen vindt het eerste drinkmoment ook aan tafel of op banken plaats, deels voor de veiligheid maar vooral ter vergroting van het sociale contact tussen kinderen onderling en met de pedagogisch medewerkers. Bij het tweede eetmoment stemmen medewerkers dit af op de groep kinderen en hun behoeften.
Omdat de spanningsboog voor (jonge) kinderen klein is en zij veel behoefte hebben aan bewegen, zijn tafelmomenten waar mogelijk ongeveer een half uur.
Ook bieden we voeding aan in voor kinderen veilig servies van veilige materialen zoals keramiek, siliconen, plastic of rvs. Servies gemaakt van bamboe of mais gebruiken wij niet (of alleen voor koud voedsel) omdat bij dit materiaal schadelijke stoffen kunnen vrijkomen.
Ouders nemen voor hun baby zelf een fles mee voor borstvoeding en/of flesvoeding.

Op de volgende pagina's staan de voedingsrichtlijnen per leeftijdsgroep beschreven.

Baby's (tot één jaar) en voeding

Baby's volgen bij Avonturijn hun eigen voedingsritme. Wij stimuleren kinderen te eten en drinken en we anticiperen op hun behoefte.

Drinken
We stemmen met ouders af of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
Moeders mogen zelf borstvoeding komen geven of afgekolfde borstvoeding meegeven.
Ouders nemen indien van toepassing flesvoeding mee.
De tijdstippen van aanbieden worden met ouders afgestemd (zie bijlage 1 voor meer informatie over zuigelingenvoeding).

Naast borstvoeding of flesvoeding bieden we kinderen vanaf 6 maanden water of lauwe thee aan. Bij voorkeur kruidenthee maar geen venkel-, anijs of kaneelthee (i.v.m. bepaalde plantengifstoffen uit deze theesoorten).

Om de kans op overgewicht of tandbederf te voorkomen, bieden wij geen gezoete dranken aan. We zoeten geen thee met honing omdat honing besmet kan zijn met een bacterie waar baby's erg ziek van kunnen worden.

Vanaf circa 8 maanden stimuleren wij kinderen te drinken vanuit een beker. Dit is beter voor de mondmotoriek dan drinken uit een fles of tuitbeker.

Eten
Vanaf 4 tot 6 maanden heeft een kind meer voeding nodig dan alleen borstvoeding of flesvoeding. Gewend raken aan vast(er) voedsel duurt gemiddeld een half jaar. Gewend raken aan een smaak (leren proeven) duurt ongeveer 12 momenten. Omdat het tempo hierin voor ieder kind verschillend kan zijn, bespreken we het aanbod aan voeding aan kinderen tot één jaar met ouders.

Het aanbod binnen Avonturijn van vaste voeding bestaat uit fruit, groentehappen en de eerste hapjes licht bruinbrood, eventueel met wat smeerbare plantaardige margarine. Fruit, lichtbruin brood met eventueel wat plantaardige margarine wordt verzorgd door Avonturijn, ouders nemen indien gewenst zelf groentehappen mee.

Het tijdstip van aanbieden van een groente- of fruithapje wordt afgestemd met ouders en sluit aan op de mogelijkheden binnen de groep. Bij het tijdstip van aanbieden van lichtbruin brood sluit het kind zoveel mogelijk aan bij het ritme van de groep. Zo laten we een jong kind vast kennismaken met het gezamenlijk eetmoment.

Vanaf ongeveer 1 jaar stimuleren en leren we kinderen mee te eten met het reguliere voedingsaanbod. Kinderen krijgen hierin de ruimte dit spelenderwijs te ontdekken.

Voeding voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Drinken
Wij bieden kinderen vanaf één jaar de volgende dranken aan:

- Water, eventueel met een schijfje fruit;
- Lichte thee zonder suiker;
- Halfvolle melk of karnemelk.

Volle zuivelproducten kunnen aangeboden worden als maatwerk bij bijvoorbeeld kinderen met een laag gewicht of die veel honger hebben.

We bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Eten
Brood en broodbeleg
Wij bieden kinderen vanaf één jaar tijdens de broodmaaltijd volkorenbrood aan.

Pedagogisch medewerkers zorgen voor een gevarieerd aanbod broodbeleg per week. Onderstaand beleg kan tijdens de broodmaaltijd aangevuld worden met groenten zoals omschreven bij de tussendoortjes.

Gezonde keuzes zijn:

- Zachte plantaardige margarine
  (hierin zitten goede vetten die jonge kinderen in hun eerste jaren nodig hebben)
- Zuivelspread, cottage cheese, mozzarella
- Hummus
- Groentespread zonder toegevoegd zout en suiker
- Notenpasta of pindakaas (mits er geen kind of medewerker op de groep aanwezig is die een notenallergie heeft)*
- Bij iedere maaltijd kan gesneden rauwkost aangeboden worden om het brood mee te versieren of zo op te eten.

Het aanbod kan uitgebreid worden met producten uit onderstaande lijst. Hiervan staan per maaltijd maximaal twee producten op tafel:

- Vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet (deze bevatten minder vetten en zouten dan andere vleeswaren)
- 30+ kaas en 20+ smeerkaas (deze bevatten minder vetten en zouten dan andere kazen)
- Vegetarische vleesvervangers zoals vegapaté
- Ei
- Komkommer- of selderijsalade
- Appelstroop
- Fruitspread

Wij bieden géén smeerleverworst aan i.v.m. het te hoge vitamine A gehalte voor jonge kinderen.

Tijdens kook- en bakactiviteiten letten wij op gezonde vetten, zo weinig als mogelijk suiker en toevoegingen als kleur-, geur- en smaakstoffen.

**Om risico's hierin te vermijden worden groeps- en/of locatiegerichte afspraken hierover in het teamoverleg besproken en voor alle medewerkers zichtbaar genoteerd en iedere dag nageleefd.*

Tussendoortjes
Wij bieden kinderen de volgende tussendoortjes aan die wij samen met hen aan tafel bereiden:

- (seizoens-) fruit, zoals stukjes appel met schil, peer, banaan, kiwi, meloen, aardbei, (gehalveerde) druiven
- (seizoens-) groente, zoals stukjes wortel, paprika, komkommer, (gehalveerde) snoeptomaatjes, radijsjes
- Volkoren producten zoals crackers, beschuit en soepstengels.

In bijlage 3 staan de geadviseerde hoeveelheden voor deze leeftijdsgroep vermeld en een aantal tips om ideeën op te doen.

Voeding voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Drinken
Wij bieden kinderen op de BSO de volgende dranken aan:
- Water, eventueel met een schijfje fruit;
- lichte thee zonder suiker;
- Halfvolle melk of karnemelk.

Volle zuivelproducten kunnen aangeboden worden als maatwerk bij bijvoorbeeld kinderen met een laag gewicht of die veel honger hebben.
We bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Tussendoortjes
Wij bieden kinderen op de BSO twee keer een gezond tussendoortje aan:
- (seizoens-) fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, meloen, aardbei, druiven
- (seizoens-) groente, zoals stukjes wortel, paprika, komkommer, snoeptomaatjes, radijsjes
- Volkoren producten zoals crackers, beschuit en roggenbrood.
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

Af en toe, bijvoorbeeld tijdens de vakantie, bieden we een wat ongezonder tussendoortje aan zoals een koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger), een handje popcorn of een waterijsje.

Broodmaaltijd op de BSO
Tijdens de schoolweken nuttigen de kinderen de lunch op woensdagmiddag en/of vrijdagmiddag op de BSO. Dit wordt afgestemd op het schoolrooster. Tijdens de vakantie- en of andere schoolvrije dagen gebeurt dit elke dag.
Pedagogisch medewerkers zorgen voor een gevarieerd aanbod broodbeleg per week. Onderstaand beleg kan tijdens de broodmaaltijd aangevuld worden met groente zoals omschreven bij de tussendoortjes.

Wij bieden kinderen:
- Volkorenbrood
- Plantaardige margarine of halvarine
- Zuivelspread, cottage cheese, 20+ of 30+ (smeer-)kaas, zachte geitenkaas, mozzarella
- Hummus
- Groentespread zonder toegevoegd zout en suiker
- Notenpasta of pindakaas (mits er geen kind of medewerker op de groep aanwezig is die een notenallergie heeft)*
- Bij iedere maaltijd kan gesneden rauwkost aangeboden worden om het brood mee te versieren of zo op te eten.

Het aanbod kan uitgebreid worden met producten uit onderstaande lijst. Hiervan staan per maaltijd maximaal twee producten op tafel:
- Vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet (deze bevatten minder vetten en zouten dan andere vleeswaren)
- Vegetarische vleesvervangers zoals vegapaté
- Ei
- Komkommer- of selderijsalade
- Appelstroop
- Fruitspread

** Om risico's hierin te vermijden worden groeps- en/of locatiegerichte afspraken hierover in het teamoverleg besproken en voor alle medewerkers zichtbaar genoteerd en iedere dag nageleefd.*

Voorschoolse opvang

Wanneer kinderen van de VSO een boterham meenemen omdat zij ’s morgens nog niet hebben ontbeten, verzoeken wij ouders het brood niet te beleggen met pindakaas of andere notenpasta. Dit vragen wij omdat kinderen van verschillende groepen samen één VSO groep bezoeken en wij ieder risico op een allergische reactie willen voorkomen. Kinderen kunnen ’s morgens op de VSO naar behoefte water of thee drinken.

Overige afspraken voor BSO kinderen

Wanneer kinderen extra voeding nodig hebben omdat zij bijvoorbeeld na de BSO-middag gaan sporten, kunnen zij tijdens het tweede tussendoor moment extra voeding nuttigen. Wij bieden dan een extra boterham aan, een extra banaan of een schaaltje yoghurt. Wanneer een kind dit nodig heeft, geeft de ouder deze informatie met reden door via ouderportaal. De mentor noteert deze informatie bij de kindnotities. Zo ziet iedere collega met welke zaken er rekening gehouden moet worden. Aan andere kinderen van de groep kan uitgelegd worden waarom een kind extra voeding krijgt.

Wij bieden kinderen geen derde eetmoment tijdens een BSO gedurende schoolweken. Zo houden wij voldoende tijd om samen activiteiten te ondernemen en/of kinderen te begeleiden tijdens hun eigen spel.

Wij maken geen meegenomen maaltijden warm. Warm voedsel vraagt om extra alert zijn op de veiligheid bij het nuttigen en de veiligheid voor de andere kinderen van de groep. Daarnaast geeft het alle kinderen van de groep meer (begeleide) speeltijd.

In bijlage 3 staan de geadviseerde hoeveelheden voor deze leeftijdsgroep vermeld en een aantal tips om ideeën op te doen.

Bijlage 1 Zuigelingenvoeding

Borstvoeding

Borstvoeding kan door een moeder zelf gegeven worden op de locatie of afgekolfd meegegeven worden.

Aandachtspunten rondom het vervoeren en bereiden van afgekolfde borstvoeding:

- Moedermelk moet naar het kindcentrum gekoeld vervoerd worden (bijvoorbeeld in koeltas);
- Borstvoeding wordt in flessen/bakjes met de naam van het kind en datum (van het moment van afkolven) aangeleverd en direct in de koelkast gezet.
- Bewaar moedermelk bij 4° Celsius en gebruik deze op de dag van aanleveren;
- Moedermelk kan binnen 48 uur na kolven ingevroren worden. Het kan in een gewone vriezer (vriesvak in koelkast) 14 dagen bewaard worden, en bij -18° Celsius drie maanden;
- Ontdooi bevroren moedermelk altijd in de koelkast.
- Schrijf direct de datum en het tijdstip van ontdooien op de fles en geef de voeding binnen 24 uur;
- Vries ontdooide moedermelk nooit een tweede keer in;
- Borstvoeding mag in een flessenwarmer, au bain-marie of in de magnetron op temperatuur gebracht worden;
- Verwarm de borstvoeding in de magnetron op maximaal 600 watt.
  Bijvoorbeeld: Een fles van 100 ml verwarm je 30 sec., 150 ml 45 sec. en van 200 ml 60 sec.
  Zwenk de fles tussendoor en aan het einde (niet schudden) om de warmte goed te verdelen. Voel op je pols of de borstvoeding de juiste temperatuur heeft.
- Borstvoeding kan achter in de koelkast één dag bewaard worden (niet in de deur);
- Verwarmde borstvoeding mag niet een tweede keer opgewarmd worden;
- Maak de fles schoon volgens de richtlijnen hieronder.

Flesvoeding

Flesvoeding is poedervormige zuigelingenvoeding dat aangemaakt wordt met al warm gemaakt water.

Aandachtspunten rondom zuigelingenvoeding:

- Flesvoeding wordt op de groep klaargemaakt met kraanwater uit de keuken (niet bij de verschoningstafel);
- De ouders geven fles en een voedingstoren/-bakje, allebei met naam, met eigen voeding mee, afgemeten per voeding;
- Water wordt opgewarmd in de magnetron, voel op je pols of het water de juiste temperatuur heeft;
- Voeg poeder toe en schud/kantel de fles zachtjes tot dat de poeder is opgelost;
- Bewaar aangemaakte flesvoeding bij 4° Celsius;
- Een restant aangemaakt flesvoeding wordt 1 uur na bereiding weggegooid;
- Spoel direct na gebruik de fles schoon met koud kraanwater en bewaar de fles achter in de koelkast.
- Maak de fles schoon volgens de richtlijnen hieronder.

Richtlijnen flessen hygiëne

- Spoel direct na gebruik de fles schoon met koud kraanwater en bewaar de fles achter in de koelkast tot het volgende gebruik;
- Ouders reinigen de fles thuis intensief.

Bijlage 2 Voedselhygiëne

Kinderen kunnen erg ziek worden van voedsel dat besmet is. Wij dragen zorg voor een goede voedselhygiëne om dit te voorkomen.

Basisrichtlijnen

Voedselveiligheid is gebaseerd op drie basisprincipes: temperatuur, hygiëne en controle van de houdbaarheid.

Temperatuur

De temperatuur van gekoelde of diepvriesproducten beïnvloedt de voedselveiligheid. De temperatuur van de koelkast ligt tussen de 4°C tot 7 °C van de diepvries mag de temperatuur niet hoger zijn dan -18 °C. Controleer dagelijks de werking en/ of temperatuur met een thermometer.

Houdbaarheid

Al het voedsel kan bederven. Daarom is het controleren van de houdbaarheid van producten belangrijk. Na het ontvangst van de boodschappen gaan de producten direct de voorraadkast, koelkast of diepvries in. Werk tijdens het inpakken van de producten volgens het first in first out systeem (fifo). Controleer ook of de houdbaarheidstermijn van de reeds aanwezige producten nog goed is. Na het openen van de producten datum van openen noteren.

Hygiëne

Via vuile handen en vuile materialen (zoals keukenspullen, de koelkast of andere etenswaren) kan voedsel besmet raken met ziekteverwekkers. Een van de meest voorkomende manieren hoe ziekteverwekkers worden verspreid is via de handen. Door regelmatig je handen te wassen wordt de kans klein dat bacteriën zich verspreiden.

Een goede handhygiëne gaat als volgt:

- Was je handen met water en zeep.
- Zorg dat kinderen voor het eten hun handen hebben gewassen met water en zeep.
- Gebruik schone washandjes bij het wassen van de handen van kinderen die dat niet zelf kunnen.

Aandachtspunten bij het bereiden van voedsel:

- Gebruik schoon servies, bestek en andere materiaal op een schone tafel.
- Haal koude gerechten pas kort voor tijd uit de koeling.
- Dek onverpakte producten zoveel mogelijk af met een folie of een beschermkap.
- Producten die langer dan 30 min buiten de koelkast zijn geweest, worden binnen twee uur opgegeten of vernietigd.
- Zuivelproducten zoals melk en yoghurt worden in de verpakking niet langer dan een half uur op tafel gezet.
- Was groente en fruit (voor fruithapjes ook schillen).
- Vers bereide fruithapjes bewaar je afgesloten met naam en datum in de koelkast.
- Ontdooi diepvriesproducten altijd in de koelkast (behalve brood).
- Bewaar ontdooide producten in een koelkast bij een temperatuur van 7 º C of lager en bewaar de producten als ze uit de vriezer komen nooit langer dan 48 uur.
- Verwarm verse maaltijden (zoals een groentehap voor baby's) tot een minimaal 75º C in de kern.

Bron: Hygiënerichtlijn voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang | RIVM ; Hygiënecode voor kleine instellingen (maatschappelijkekinderopvang.nl)

Bijlage 3 Gemiddelde hoeveelheden & tips

Gemiddelde hoeveelheden voedingsstoffen per leeftijd per dag

	1-3 jaar	4 -8 jaar	9-13 jaar meisje	9-13 jaar jongen
Groente	50-100 gram	100-150	150-200	150-200
Porties fruit	1,5	1,5	2	2
Volkoren boterhammen	2-3	2-4	4-5	5-6
Porties zuivel	2	2	3	3
Gram kaas	-	20	20	20
Liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5
Gram smeer- en bereidingsvetten	30 (margarine)	30 (margarine)	45 (margarine of halvarine)	45 (margarine of halvarine)
Eieren (per week)	1-2	2-3	2-3	2-3

Zout: 0-1 jaar minder dan 1 gram per dag, 1-3 jaar minder dan 3 gram per dag, 4-6 jaar minder dan 4 gram per dag, 7-10 jaar minder dan 5 gram per dag, ouder dan 10 jaar minder dan 6 gram per dag.

Bron: Voedingscentrum, september 2023

Bovengenoemde hoeveelheden hanteren wij niet als maximaal aanbod. Dit is maatwerk per kind.

Tips & ideeën

Hieronder vind je een aantal links naar websites die je extra inspiratie en tips geven:

- In **DoenKids** vind je leuke activiteiten voor kinderen die een relatie met voeding hebben.
- Bekijk eens het '**Kookboek Avonturijn**' voor lekkere dipjes en hapjes op Kwibuss.
- In de flyer **'Wij trakteren aandacht!'** op Kwibuss vind je tips om van iedere verjaardag een feest te maken (verschijnt binnenkort).
- Home | Gezonde Kinderopvang

Hier vind je allerlei informatie over 'Gezonde Kinderopvang'. Met diverse thema's voor kinderen van 0-4 jaar en van 4-12 jaar.