



**De Hoeksche
School**

Voedingsbeleid

**De Hoeksche School Kinderopvang
Juli 2023**

Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën of andere individuele afspraken
 - Traktaties, feestje en activiteiten
- **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

De Hoeksche School Kinderopvang draagt zorg voor de ontwikkeling en opvoeding van kinderen 0-12 jaar. Voeding speelt hierbij een belangrijke rol. Voeding kan in de belevingswereld van het kind, de gelegenheid geven om nieuwe ervaringen op te doen. Het kind leert keuzes maken en kan zo de eigen smaak en behoefte ontwikkelen. Daarnaast is eten ook een sociaal element binnen De Hoeksche School Kinderopvang. Kinderen leren rekening te houden met elkaar en kunnen met elkaar gesprekjes voeren.

In dit voedingsbeleid worden uitgangspunten geformuleerd om kinderen een veilige, sociale en gezonde eetomgeving aan te bieden die bijdraagt aan de ontwikkeling van een gezond en gevarieerd eetpatroon. Ouders worden geïnformeerd over dit beleid bij het intakegesprek en via de website.

Dit voedingsbeleid is van toepassing op alle locaties binnen De Hoeksche School Kinderopvang en geldt als richtlijn voor de gastouderopvang.

De Hoeksche School Kinderopvang vindt het belangrijk dat er tijdens de eet/drink momenten aandacht is voor de **vijf** opvoedingsdoelen vanuit het pedagogisch beleidsplan:

1. Kinderen leren vaardigheden om zelfstandig te eten en drinken.
2. Kinderen leren eigen keuzes te maken en aan te geven wat zij wel/niet willen.
3. Kinderen leren op een verantwoorde manier omgaan met voeding.
4. Kinderen leren wat er wel/niet kan tijdens de eet/drink momenten.
5. De pm'ers besteden tijdens het eet/drink moment ruime aandacht aan gesprekjes met de kinderen en kinderen onderling op een positieve en creatieve wijze.

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en tot stand gekomen in samenwerking met de oudercommissie van De Hoeksche School Kinderopvang. 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 verantwoord koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, of een eetlepel tomatenketchup waar dit bij past.
- Een weekkeuze is wat groter: bijv. een croissant, een stukje taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood enz.

Weekkeuzes bieden we hoogst zelden aan, voornamelijk in de vakanties en/of op feestdagen.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden 3 à 4 keer per dag binnen het KDV en tijdens de schoolvakanties in de BSO. Tijdens de schoolweken hanteren wij vaste eettijden binnen de BSO twee keer per dag. De kinderen helpen mee met het dekken en afruimen van de tafel. 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 in Flexkids.

Traktaties, feestjes en activiteiten

Een verjaardag betekent feest en bij een 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 in combinatie met iets gezonds. Deze speciale gelegenheden zijn: Pasen, Sinterklaas en Kerst. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

De gezonde traktaties worden gegeven op de groep in plaats van fruit of een ander tussendoortje. Ongezonde traktaties worden zo veel mogelijk meegegeven met de kinderen naar huis. Uiteraard wordt hier rekening gehouden met het jarige kind.

In het kader van activiteiten worden er binnen de BSO kook- en bakactiviteiten ondernomen. Tijdens deze activiteiten worden er zoveel als mogelijk producten gebruikt vanuit de Schijf van Vijf.

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.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Wij bieden standaard Nutrilon 1 en 2 passend bij de leeftijd tot 12 maanden. 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 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. Wanneer kinderen dorst hebben kunnen zij altijd water drinken.
- Een kind kan halfvolle yoghurt krijgen ter vervanging van bv de middag flesvoeding.

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 Nutrilon 1 of 2 steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.

- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en fruit (1 soort per keer), eventueel aangelengd met wat water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen 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.

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 (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 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

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Wij bieden één maal per dag als variatie op water een suikervrije siroop aan, zonder aspartaam en zonder kunstmatige zoetstoffen.

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 maximaal 1 boterham met een plak 30 + kaas of kindersmeerkaas aan.

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. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

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.

Bestek:

- Wij bieden bestek aan tijdens het nuttigen van de maaltijd.

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 hoogst zelden weekkeuzes aan.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers (Optimel), halfvolle yoghurt.• Sirop zonder suiker en aspartaam maximaal 1 keer per dag
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood;• Zachte (dieet)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 <u>groentespread</u> zonder zout en suiker;• (Light)zuivelspread of cottage cheese, kindersmeerkaas of 30+ kaas• Hummus met minder dan 0,5 gr 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;• Selderij salad;e;• Komkommersalade;• Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram;• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, schouderham, boterhamworst, 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*** of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich.• Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, volkoren biscuits, volkoren cracottes.

* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 5 en 6.

** 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 aan 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 ^a	50-100gr
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen ^a	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees ^{b, c}	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15gr
porties zuivel	2
gram kaas	Max. 1 plak
gram smeer- en bereidingsvetten	30gr
liter vocht	1l

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). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Wij bieden één maal per dag als variatie op water een suikervrije siroop aan, zonder aspartaam en zonder kunstmatige zoetstoffen.

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groenten per dag te komen, is het belangrijk om op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten/rauwkost aan in de loop van de middag rond 16:30/17.00 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:

- 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.

Bestek:

- Wij bieden bestek aan tijdens het nuttigen van de maaltijd.

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 vanaf 4 jaar kunnen maximaal 2 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt.

Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood of bruinbrood;• Zachte (dieet)margarine of halvarine;• (Seizoens)fruit*, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;• (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een <u>groentespread</u> zonder zout en suiker;• (Light)zuivelspread of cottage cheese, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;• 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;• Selderijсалade;• Komkommersalade;• Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram;• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet.
Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink (Optimel) zonder toegevoegde suikers.• Siroop zonder suiker en aspartaam, maximaal 1 keer per dag.
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 of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich.• 1 bruine of volkoren boterham;• 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;• 1 stuk volkoren biscuit• Een klein handje ongezouten noten;• Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties en/of warm weer) 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. (bij warm weer mogen waterijsjes ook aangeboden worden)
- Zoute pepsels of andere zoute producten, mogen tijdens warme dagen aangeboden worden, zodat het zout gehalte in het lichaam op pijl blijft.

Wij bieden hoogst zelden grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

** Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 10.

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	100-150gr	150-200gr	150-200gr	
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 ongezoeten noten	15gr	25gr	25gr	
porties zuivel	2	3	3	
gram kaas	1 plak 30+	1 plak 30+	1 plak 30+	
gram smeer- en bereidingsvetten	30gr	45gr	45gr	
liter vocht	1-1,5l	1-1,5l	1-1,5l	

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:

- Borstvoeding wordt verwarmd in een flessenwarmer.
- Het water verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- Nadat het water op temperatuur is wordt de babyvoeding erin gedaan.
- 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.
- De fles mag binnen een uur nogmaals worden opgewarmd.

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.

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 verschonen van kinderen.
- 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.

Bewaren:

- We maken gebruik van stickers of stift 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 deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- 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, worden niet gebruikt en worden weg gegooid.

Bijlage 1 Boodschappen bestellijst

Aanbod	Producten	Aantal	Merk
	Halfvolle melk		
	Karnemelk		
	Halfvolle yoghurt		
	Magere yoghurt drank zonder toegevoegde suiker		Optimel
	Vruchtenthee		
	Lipton Cold Infuse (zakje thee voor koud water)		
Max. 1 per dag	Cool Bear siroop (zonder suiker en aspartaam)		Cool Bear
	Volkorenbrood		
	Bruinbrood		
	(dieet) Margarine		
	(seizoen) fruit		
	(seizoen) groente		
	(light) zuivelspread		
	Cottage cheese		
	30+ kaas		
	Smeerkaas ERU kinder		ERU
	Hummus (minder dan 0.5 gram zout per 100 gram)		
	Eieren		
	Augurken naturel		
	Notenpasta zonder zout en suiker		
	Pindakaas zonder zout en suiker (bijv. Kleine Keuken)		
Dagkeuze	(Halva)Jam		
Dagkeuze	Vruchtenhagel		
Dagkeuze	Appelstroop		
Dagkeuze	Sandwichspread		
Dagkeuze	Selderijsalade		
Dagkeuze	Komkommersalade		
Dagkeuze	Kipfilet		
Dagkeuze	Schouderham		
Dagkeuze	Boterhamworst		
Dagkeuze	Licht gezouten runderrookvlees		
Dagkeuze	Kalkoenfilet		
Dagkeuze	Vegetarische smeeworst		
	Volkoren knäckebröd		
	Volkoren Cracottes		
	Volkoren krentenbrood		
	Volkoren mueslibrood		
	Volkoren biscuit		
	Roggebrood		
	Ongezouten noten (BSO)		
	Rozijnen		
Af en toe (in vakanties)	Popcorn*		
Af en toe (in vakanties)	Waterijsje zoals raket, perenijsje enz.*		
Af en toe (in vakanties)	Chips*		
Af en toe (in vakanties)	Speculaasje*		
Dagkeuze (bij warm weer)	Suikervrije waterijsjes, ijslolly's (in een zakje) of zelfgemaakte ijsjes met fruit		
Dagkeuze (bij warm weer)	Zoute pepsels of andere zoute producten		

Dagkeuze:

Hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- Vanaf 4 jaar maximaal 2 dagkeuzes als broodbeleg.

* 2x per week een weekkeuze in de vakantie – pm'ers maken onderling afspraken hierover.

Bijlage 2 Traktatiebeleid

Traktatiebeleid De Hoeksche School Kinderopvang

Bij de keuze van een traktatie vragen wij u om rekening te houden met het beleid van De Hoeksche School Kinderopvang met betrekking tot de voeding voor de kinderen. Het voedingsbeleid is tot stand gekomen in samenspraak met oudercommissie en het Voedingscentrum. Een belangrijk uitgangspunt wat wij hanteren is de Schijf van Vijf.

Een verjaardag betekent feest en daarbij hoort meestal een traktatie. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken.

Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de website www.gezondtrakteren.nl. Hebben ouders een (ongezonde) traktatie meegegeven die niet binnen het beleid past, dan delen wij deze niet (helemaal) uit maar doen we deze in de tas van de kinderen.

Onze voorkeur gaat uit naar:

- Fruit, zoals appel, banaan, mandarijn, meloen, pruimen;
- Rauwkost zoals komkommer, worteltjes, tomaat, paprika etc;
- Volkoren soepstengels;
- Eierkoek (volkoren);
- Biscuitje (volkoren);
- Sultana naturel;
- Ontbijtkoek (volkoren);
- Rozijntjes;
- Klein Danootje (minder suiker).

Ook deze gezonde traktaties kunnen leuk worden gemaakt. Traktaties die hier op lijken en ook voldoen aan het criterium weinig suiker, weinig vet en weinig zout zijn ook toegestaan. Bij warm weer kan uw kind ook een waterijsje trakteren. Ouders kunnen van tevoren aan de pedagogisch medewerkers op de groep vragen of er kinderen met allergieën zijn, zodat zij hier eventueel rekening mee kunnen houden.

Ook het uitdelen van niet eetbare traktaties is een mogelijkheid. Ideeën: Grote stuiterbal, boekje, stoepkrijt, bellenblaas