

Voedingsbeleid

Kinderopvang De Harlekijn



Kinderopvang
2022

Inhoud

Voedingsbeleid kinderopvang De Harlekijn.....	3
Inleiding	3
Waar pedagogische visie en voeding samen komen binnen kinderopvang De Harlekijn.....	3
Kinderen emotionele en fysieke veiligheid bieden	3
De persoonlijke vaardigheden van kinderen stimuleren.....	3
Mogelijkheden tot ontwikkelen van sociale vaardigheden bieden	4
Kinderen kennis laten maken met normen en waarden	4
Algemeen	5
Gezond voedingsaanbod.....	5
Vaste en rustige eetmomenten.....	5
Allergieën en individuele afspraken	5
Traktaties en feestje	5
Voeding op het kinderdagverblijf.....	6
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	6
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar.....	7
Weergave aanbod in tabel vanaf 1 jaar	8
Voeding op de peutergroepen.....	8
Voeding op de buitenschoolse opvang.....	9
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar.....	9
Weergave aanbod in tabel 4 tot 13 jaar	9
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	11
Het klaarmaken en verstrekken van voedsel	11
Bijlage 1:.....	14
Gemiddelde hoeveelheden één tot en met drie jaar in tabel.....	14
Gemiddelde hoeveelheden vier tot dertien jaar in tabel	14
Bijlage 2.....	15
Do's en don'ts: wat geef je wel en niet?.....	15

Voedingsbeleid kinderopvang De Harlekijn

Inleiding

Voor u ligt het voedingsbeleid van kinderopvang De Harlekijn. Dit voedingsbeleid is van toepassing voor het kinderdagverblijf, de peuteropvang en de buitenschoolse opvang van De Harlekijn.

In het voedingsbeleid staat beschreven wat de visie is op voeding van kinderopvang De Harlekijn en hoe deze visie zich vertaalt in de praktijk op de verschillende groepen. Het voedingsbeleid is bedoeld als richtlijn en vraagt van pedagogisch medewerkers om zelfstandig te (blijven) nadenken.

Het voedingsbeleid is een vernieuwde versie van het voedingsbeleid van 2019. De basis onder de gemaakte keuzes in het beleid is (nog steeds) het Voedingscentrum. Dit vernieuwde voedingsbeleid is aangevuld met feedback vanuit de OC en de pedagogisch medewerkers. Ook is er gekeken naar de pedagogische visie van De Harlekijn en hoe deze richting aangevend kan zijn naast de voedingsrichtlijnen over wat wel en wat niet.

Het voedingsbeleid is voor medewerkers te vinden in het handboek kwaliteit en voor ouders is het voedingsbeleid te vinden op de website.

Waar pedagogische visie en voeding samen komen binnen kinderopvang De Harlekijn

Kinderen zijn aan onze zorgen toevertrouwd. Bij de verzorging en opvoeding hoort ook het stimuleren van bewust gezond eetgedrag. De Harlekijn ziet het daarom als haar taak om hieraan een bijdrage te leveren.

Gezonde voeding is van groot belang voor zowel de fysieke als de verstandelijke ontwikkeling van kinderen. Het is de brandstof en energieleverancier voor onze dagelijkse activiteiten.

Kinderen die gezond eten en genoeg bewegen zitten lekkerder in hun vel, kunnen zich beter concentreren en hebben minder kans op overgewicht.

Onderstaand de pedagogische uitgangspunten van het voedingsbeleid, deze sluiten aan bij de doelen uit het pedagogisch beleid:

Kinderen emotionele en fysieke veiligheid bieden

Het eetmoment is zoveel mogelijk een positieve, plezierige activiteit en een vast en vertrouwd onderdeel van het gehanteerde dagritme. Een gezond eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaaltijden op vaste tijden: ontbijt, lunch en avondeten en twee tot drie eet- /drinkmomenten tussendoor. Eetmomenten zijn herkenningspunten voor kinderen en geven structuur aan de dag. We vinden het voor de groei en de ontwikkeling van kinderen belangrijk dat zij 's morgens thuis ontbijten. Bij kinderen die gebruik maken van de voorschoolse opvang gaan we er in principe vanuit dat ze thuis ontbeten hebben, maar wanneer een kind onverhoeds toch zijn ontbijt meeneemt, dan mag het kind natuurlijk aan tafel verder eten.

We gaan veilig om met voedsel. Kinderen worden nooit gedwongen om voedsel te nuttigen. Wel worden ze gestimuleerd om (nieuw) voedsel uit te proberen, te proeven (of bijvoorbeeld te ruiken/voelen/bekijken). We eten aan tafel en maken gebruik van veilige en bij de leeftijd van kinderen passende materialen. We stemmen hierbij af met ouders wat kinderen thuis gewend zijn (bijvoorbeeld tuitbeker of drinkbeker, welk bestek etc.) en zijn daarbij gericht op (het stimuleren van) een volgende stap in de ontwikkeling.

De persoonlijke vaardigheden van kinderen stimuleren

Kinderen hebben gezonde voeding nodig om te groeien te ontdekken en te leren; kortom om zich gezond te ontwikkelen.

Het eetmoment biedt talrijke leermomenten. Kinderen leren door te kijken naar andere kinderen, naar volwassenen en door te oefenen; bijvoorbeeld met drinken uit een beker, eten met een lepel of een vork of oefenen met de eigen boterham smeren. Pedagogisch medewerkers spelen een belangrijke rol door het creëren van oefenmomenten en het stimuleren van de

zelfstandigheid, waarbij er uiteraard rekening wordt gehouden met de fysieke vaardigheden en de ontwikkeling van het kind.

Kinderen krijgen -binnen redelijke grenzen- de ruimte om hun eigen smaak en eetgewoontes te ontwikkelen. Iedere ontwikkelingsfase vraagt andere voeding en andere eetgewoonten. Wij bieden een verantwoorde variatie aan, de kinderen mogen hierbinnen kiezen.

Mogelijkheden tot ontwikkelen van sociale vaardigheden bieden

Eten is een moment van samenzijn en biedt op dit vlak talrijke mogelijkheden en leermomenten. Een kind leert in de groep bijvoorbeeld om te wachten totdat iedereen iets te eten heeft gekregen en elkaar 'smakelijk eten' te wensen. Het eetmoment is zoveel mogelijk een positieve, plezierige activiteit; een moment dat uitnodigt tot onderling contact.

Het is leerzaam en leuk voor de kinderen om op de kinderopvang te helpen; bijvoorbeeld bij het dekken van de tafel of samen met de pedagogisch medewerker iets naar de keuken te brengen. Ook een activiteit zoals koken en bakken met de pedagogisch medewerkers, zowel op het kdv als op de bso biedt de mogelijkheid tot het ontwikkelen van vaardigheden. Kinderen maken kennis met verschillende smaken en geuren en leren te experimenteren met verschillende ingrediënten, terwijl ze een lekker en gezond gerecht klaarmaken. Spelenderwijs leren ze wat goede voeding is en waar het voedsel vandaan komt. Wat ze zelf mee hebben bereid, zullen zij ook gemakkelijker zelf proeven.

Kinderen kennis laten maken met normen en waarden

We gaan duurzaam om met voedsel en willen een voorbeeld voor de kinderen zijn t.a.v. gezond gedrag. Voor gewoonten geldt: jong geleerd is oud gedaan. Dit geldt ook voor de eet- en bewegsgewoonten. Wat kinderen jong aanleren, zullen ze later blijven doen of met meer moeite afleren. Het is de rol van opvoeders (ouders en opvang) om kinderen het gezonde voorbeeld te geven als het gaat om voeding en bewegen.

Kinderen kijken hoe je iets doet en wát je doet; wat je eet en hoeveel je beweegt en zij imiteren dit. Daarom is het in de opvoeding belangrijk om het goede voorbeeld te geven en zelf als medewerkers ook gezond mee te eten.

Wij betrekken ouders bij het gezond gedrag van hun kinderen. Wij informeren ouders over gezonde voeding en leefstijl. We overleggen bijvoorbeeld over afwijkende eetwensen. Dit kan te maken hebben met allergieën, religie of medische voorschriften.

We vinden het belangrijk om kinderen te laten kennis maken met verschillende soorten voeding en gebruiken rondom eten. Inbreng van ouders is hierbij welkom! Bij bijzondere activiteiten / op bijzondere dagen kunnen we bijvoorbeeld ouders en kinderen uitnodigen om iets gezonds lekkers mee te brengen, zodat kinderen hiermee kennis kunnen maken.

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen 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 basisproducten aan uit de [Schijf van Vijf](#) en hanteren de 5 regels van de Schijf:



Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en rust voor de kinderen. We eten samen aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer aan tafel. Onze pedagogisch medewerkers eten samen met de kinderen, ze begeleiden hen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. We vragen onze pedagogisch medewerkers bewust te zijn van hetgeen zij eten op de groep. We vragen hen een gezonde keuze te maken binnen de richtlijnen van het voedingsbeleid. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet, waarbij we ons aan de richtlijnen van het Voedingscentrum houden. Wij dringen geen eten op.

Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken en vast te leggen naar aanleiding van het (intake)gesprek met ouders. Wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging, dan houden wij hier rekening mee.

Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en vaak 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 klein te houden en niet te calorierijk te maken. Pedagogisch medewerkers kunnen er voor kiezen de kinderen (een deel van de) traktatie te laten opeten en de rest in de mandjes te stoppen voor mee naar huis. Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en de website www.gezondtrakteren.nl.

Bij speciale gelegenheden bieden wij incidenteel op de groep iets extra's aan, denk aan pepernoten bij Sinterklaas of een kerstkransje rond kerstmis. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen binnen krijgen te beperken.

Voeding op het kinderdagverblijf

De kinderen die op het kinderdagverblijf komen variëren in leeftijd van nul tot vier jaar. In deze leeftijdscategorie wordt onderscheid gemaakt tussen kinderen van nul tot één jaar (baby's) en één tot vier jaar.

Voor de baby's van kinderdagverblijf De Harlekijn volgen wij het voedingsschema wat door ouders zelf aangegeven wordt. Vanaf één jaar eten kinderen meerdere keren op het kinderdagverblijf bijvoorbeeld lunch en tussendoortjes. De kinderen gaan dan ook steeds meer samen eten op gezamenlijke momenten, de eetmomenten duren langzamerhand langer en de jonge kinderen ontwikkelen vaardigheden zoals zelfstandig eten, zelf boter op hun broodje smeren, zelf drinken uit een (tuimel)beker.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema en dit wordt door de ouders zelf aan gegeven. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding:

Drinken

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. In overleg met het consultatie bureau geven wij Nutrilon 1 en 2. Mocht een kind andere voeding nodig hebben dan brengt de ouder dit zelf mee.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) aan op het kinderdagverblijf. De borstvoeding wordt voorzien van de naam van het kind.
- 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 (afgekolfde) moedermelk of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of flesvoeding krijgen kinderen water. Wanneer een kind slecht water drinkt bieden wij in overleg met de ouder sterk verdunde diksap aan. Limonadesiroop wordt niet aangeboden onder de leeftijd van 1 jaar.
- Uit oogpunt van hygiëne nemen ouders een eigen fles of tuitbeker, voorzien van naam, mee. Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken, water uitgezonderd.
- Bij warm weer zorgen we dat er altijd voldoende water klaar staat (kan waaruit water getapt kan worden).
- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) of kruidenthee, zoals rooibos of kamille zonder suiker. De hoeveelheid cafeïne in lichte thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Wij geven uit voorzorg geen venkel- of anijsthee aan baby's. Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen uit venkel en anijs binnenkrijgen dan goed voor ze 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.

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. Wanneer de kinderen de eerste hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een ondiep plastic lepeltje.
- Op verzoek van de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- Het fruit dat we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vast voedsel eten.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, kiwi en meloen.
- Wanneer kinderen allergisch zijn voor bepaalde fruitsoorten houden wij daar rekening mee.
- Kinderen die toe zijn aan een groentehap kunnen dit in overleg met ouders krijgen. Hiervoor dienen ouders zelf een (ongepend) potje met groentehap mee te nemen. Wij bieden kinderen dit tot de leeftijd van 1 jaar aan en tot uiterlijk 16.30 uur, in verband met ons dagprogramma. Wij vinden het van belang dat kinderen zo veel mogelijk in de huiselijke kring verse maaltijden genieten.

Brood/ beleg:

- Op dit moment geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood. Deze overstap gebeurt nu nog niet maar willen we in de toekomst wel gaan doen.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte 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 verderop in dit document.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen ziek van kunnen worden.
- Geen pindakaas en/ of notenpasta: Op kinderopvang De Harlekijn bieden we geen pindakaas en/ of notenpasta aan. De veiligheid voor kinderen met een ernstige pinda-allergie is op een (grotere) groep niet te waarborgen.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Drinken:

- De kinderen krijgen s 'morgens en s 'middags tijdens de eetmomenten een beker water, halfvolle melk/ karnemelk of lauwe thee zonder suiker.
- Tussendoor wordt ook water aangeboden. Op warme dagen zorgen we voor kannen met water en fruit, waaruit kinderen kunnen 'tappen'.

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we slap gezette, 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.

Smeersel/ beleg:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren nodig hebben.
- Hartig én zoet beleg: Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Ons hartige beleg wordt dagelijks geleverd door de slager.
- Wij bieden geen gewone kaas (wat je in plakken koopt of snijdt met de kaasschaaf) en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse.
- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan, maar wel smeerkaas speciaal voor kinderen. Hier zit namelijk minder zout en vet in.

- 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.
- Ook geven we kinderen geen smeerleverworst, omdat hier veel vitamine A in zit en dit schadelijk kan zijn voor jonge kinderen. (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 pindakaas en/ of notenpasta: Op kinderopvang De Harlekijn bieden we geen pindakaas en/ of notenpasta aan. De veiligheid voor kinderen met een ernstige pinda-allergie is op een (grotere) groep niet te waarborgen.

Weergave aanbod in tabel vanaf 1 jaar

Drinken:

- Water
- Halfvolle melk/karnemelk
- Lauwe thee

Brood en beleg:

- Bruin brood/volkorenbrood
- Zachte margarine
- Zoet beleg zoals appelstroop of jam.
- Hartig beleg: kipfilet, (boterham)worst, vegetarische smeerworst.
- (Seizoens)fruit**, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente*, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse;
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Ei;

Tussendoor:

- Fruit zoals appel, peer, banaan (en seizoensfruit).
- Groente, zoals komkommer, tomaat, wortel.
- Volkoren soepstengel en volkoren biscuitje
- (Seizoens)groente**paprika*** of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.

Voeding op de peutergroepen

In de peutergroep zitten kinderen tussen twee en vier jaar. Op deze groepen is één eetmoment namelijk na de kring en het spelen en voor het buitenspelen. Deze kinderen lunchen thuis. In dit eetmoment biedt De Harlekijn geen complete maaltijd aan maar wordt er gegeten uit de 'lunchbox'; deze is door ouders thuis gevuld. We vragen bij de intake ouders de lunchbox te vullen met geschild en gesneden (seizoens)fruit of (seizoens)groente met eventueel een cracker of de niet opgegeten boterham van het ontbijt. Voor tips waarmee de lunchbox gevuld kan worden verwijzen wij ouders naar de website van het Voedingscentrum of het voedingsbeleid van kinderopvang De Harlekijn. Bij Ukkepuk wordt er ook geluncht met de kinderen. Het drinken wordt door kinderopvang De Harlekijn aangeboden, wij kiezen hiervoor uit het aanbod wat het Voedingscentrum adviseert voor kinderen van deze leeftijd (zie tabel). Tijdens de ochtend is het eetmoment een moment waarop de kinderen even stil zitten en zo veel mogelijk in rust hun gezonde snack op te eten.

Voeding op de buitenschoolse opvang

Op de buitenschoolse opvang worden kinderen opgevangen tussen vier en dertien jaar. Op de buitenschoolse opvang wordt geen lunch aangeboden behalve wanneer kinderen een hele dag op de bso blijven, bijvoorbeeld tijdens vakantieopvang of opvang tijdens studiedagen. Wel bieden we een tussendoortje aan, we houden hierbij rekening met het moment waarop we dit aanbieden om te voorkomen dat kinderen thuis geen maaltijd meer willen/ kunnen eten. Op de buitenschoolse opvang wordt geen warme maaltijd aangeboden, maar hebben we wel regelmatig kookactiviteiten. Bij deze kookactiviteiten volgen we ook de richtlijnen van het Voedingscentrum. In deze leeftijdscategorie zit behalve qua ontwikkeling ook qua voedingsbehoefte een groot verschil, van net kleuter af naar bijna puber. In de tabel wordt daarom ook een onderscheid gemaakt tussen kinderen van vier tot acht jaar en negen tot dertien jaar.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

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, lichte (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 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.

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.
- Geen pindakaas en/ of notenpasta: Op kinderopvang De Harlekijn bieden we geen pindakaas en/ of notenpasta aan. De veiligheid voor kinderen met een ernstige pinda-allergie is op een (grotere) groep niet te waarborgen.

Weergave aanbod in tabel 4 tot 13 jaar

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod.

Brood en beleg

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte margarine of halvarine uit een kuipje;
- (Seizoens)fruit**, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente**, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, zachte geitenkaas, 30+ kaas;
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Ei;
- (Halva)jam;
- Appelstroop
- Hummus met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet.

Drinken

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

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

- (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. Of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;
- 1 bruine of volkoren boterham;
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;
- Een klein handje ongezouten noten; (geen pinda's!)
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

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

- Een klein koekje (volkorenbiscuitje, speculaasje, lange vinger);
- Een paar (suikervrije) snoepjes;
- Een handje popcorn of naturel chips;
- Een waterijsje.

Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.

**Zie [vraag & antwoord](#) op de website van het Voedingscentrum over seizoensfruit en -groente.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Op kinderopvang De Harlekijn wordt eten klaar gemaakt voor en met de kinderen, daarom wordt er extra aandacht besteed aan de hygiëncode voor het bereiden van voeding.

Onze opvang heeft geen loden waterleidingen. We gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen voor producten die water opnemen tijdens koken en flesvoeding.

Het klaarmaken en verstrekken van voedsel

De boodschappen

Bij kopen of laten bezorgen wordt er op de volgende punten gelet:

- Is de houdbaarheidsdatum niet (bijna) verstreken?
- Is de verpakking heel?
- Is de temperatuur goed?

De temperatuur van koude producten moet < 7 graden C zijn. Als de boodschappen gebracht worden, wordt dit steekproefsgewijs gecontroleerd met een voedselthermometer.

Wanneer er boodschappen gedaan worden door een medewerker, wordt er na het boodschappen doen direct terug gegaan naar de kinderopvang en worden de boodschappen meteen opgeruimd.

Opruimen en bewaren

- De temperatuur van de koelkast wordt regelmatig gecontroleerd (max 7 gr. bij voorkeur 4 gr.)
- Er wordt gecontroleerd of op alle producten een houdbaarheidsdatum staat.
- Wanneer een verpakking wordt geopend, wordt de openingsdatum op het pak gezet.
- Producten met de kortste openingsdatum worden vooraan gezet.
- De koelkast/magazijn wordt niet te vol gezet.
- Alle verpakkingen worden goed gesloten of afgedekt met huishoudfolie.
- Rauwe producten worden onder in de koelkast bewaard.
- Koelkast wordt wekelijks schoongemaakt.
- Voorraadkast wordt vier maal per jaar schoongemaakt.

Het klaar maken van (koude) maaltijden

We letten op hygiëne:

- Voor het klaarmaken van het fruit, brood en na het aanraken van rauw vlees & groente, na toiletbezoek en na baby's verschonen worden de handen gewassen met water en vloeibare zeep.
- Alle materialen zoals keukengerei en snijplanken die gebruikt worden zijn schoon.
- De etenstafel en het aanrecht zijn schoon (zo voorkom je kruisbesmetting).
- De handen van de kinderen worden gewassen alvorens er wordt gegeten
- Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.
- Wanneer we eten opwarmen in de magnetron scheppen we dit enkele keren om tijdens opwarmen.

Temperatuur:

- De producten worden zo kort mogelijk van tevoren uit de koelkast gehaald.
- Alle producten worden op tafel gezet.
- Er worden kleine porties gemaakt.
- Voor het pakken van vlees of kaas worden aparte vorken gebruikt.
- Voor *zoet beleg* wordt een schone lepel gebruikt i.p.v. het tafelmes.
- Melkproducten staan niet langer dan een half uur buiten de koeling.
- Fruit wordt zo kort mogelijk van tevoren klaar gemaakt/gezet.

Het meenemen van eten van thuis

- Alle producten zoals melk, melkproducten, brood met kaas of vleeswaren worden direct na binnenkomst in de koelkast gezet
- Voordat het wordt uitgedeeld wast de pedagogisch medewerker de handen.

- Het eten en drinken wordt zo kort mogelijk van tevoren uit de koelkast gehaald.
- Na het eten wordt direct alles opgeruimd en er worden geen restjes bewaard.
- Bij het zelf meenemen van eten en drinken zijn de ouders aansprakelijk voor het voedsel dat zij van huis meegeven, inclusief eventueel moedermelk. Alleen ongeopende potjes babyvoeding.

Opruimen en afwassen

- Na de maaltijden wassen de kinderen met een washand hun gezicht en handen voordat ze van tafel gaan. Eén washand per kind.
- Eten en drinken dat koel bewaard moet worden, wordt in de koelkast gezet.
- De vaat wordt aan één kant van het aanrecht geplaatst.
- Restjes worden van de borden verwijderd.
- We nemen zo heet mogelijk sop en een afwasborstel en drogen de vaat met een schone theedoek.
- Schone vaat wordt opgeruimd en de afwasborstel wordt schoongespoeld en gedroogd.
- Gebruikte doeken worden in de wasmand gegooid.

De keuken schoonmaken

- Het aanrecht, de 'bar' en de magnetron worden dagelijks nat afgenomen door medewerkers en/of huishoudelijke hulp.
- De afvalbak wordt dagelijks geleegd en wekelijks nat schoongemaakt.
- De vloer wordt dagelijks nat afgenomen door het schoonmaakbedrijf en 1 maal per week geschrobd. (Voor HDS: er gelden afspraken over de schoonmaak i.s.m. vereniging).

Het klaarmaken van flesvoeding

- Ieder kind heeft een eigen fles en speen.
- Fles heeft een goed leesbare maatverdeling.
- Plaats waar de flesvoeding wordt klaargemaakt is strikt gescheiden van de verschoonplek.
- Restjes babyvoeding worden niet bewaard.

Hoe maken we de flesvoeding klaar

- We wassen eerst de handen met vloeibare zeep en drogen de handen af met een papieren handdoek.
- Er mag koud leidingwater gebruikt worden, niet uit de boiler of de geiser.
- Er wordt gelet op de juiste hoeveelheid poeder.
- Er wordt per maar één fles tegelijk klaar gemaakt, zo kort mogelijk voor de tijd dat de fles gegeven wordt.

Het bewaren van flesvoeding

- Flesvoeding wordt niet langer dan 1 uur inclusief voeden buiten de koelkast gehouden.
- Restjes worden weggegooid en niet bewaard, ook wordt er niet meer dan één fles tegelijk klaargemaakt.

Het verwarmen van de flesvoeding

- De fles wordt verwarmd in de magnetron.
- Zet de fles zonder dop of speen in de magnetron en verwarm de inhoud op 30 seconden per 100 ml).
- De inhoud niet laten koken.
- Laat de fles even staan en schud hem vervolgens, zodat de warmte goed verdeeld wordt.
- We controleren de temperatuur van de fles door een beetje voeding op de binnenkant van de pols te druppelen (de flesvoeding moet net zo warm zijn als de huid).

Moedermelk

- Bevroren melk ontdooien in de koelkast.
- Wanneer het nog niet ontdooid is het verder ontdooien onder lauw stromend water.
- Borstvoeding wordt verwarmd in de magnetron of flessenwarmer. Flessenwarmer na

gebruik leeggoien.

- We controleren de temperatuur van de fles door een beetje voeding op de binnenkant van de pols te druppelen (de voeding moet net zo warm zijn als de huid).

Het bewaren van borstvoeding

- Restjes worden weggegooid en niet bewaard voor langere tijd dan de dag van opvang. ook wordt er niet meer dan één fles tegelijk klaargemaakt.
- Op De Harlekijn bewaren geen borstvoeding (langer dan de dag zelf).

Het schoonmaken van de fles

- Direct na de voeding wordt de fles schoongemaakt.
- Dit gebeurt met warm water en met gebruik van een (flessen)borstel. De gebruikte fles gaat na gebruik met het kind mee naar huis en wordt daar schoongemaakt.
- De fles wordt gedroogd en de spenen worden in de koelkast gelegd.

Bijlage 1: Gemiddelde hoeveelheden één tot en met drie jaar in tabel

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding 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 t/m 3 jaar
	<i>jongen en meisje</i>
gram groente ^a	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen ^a	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees ^{b, c}	1
porties zuivel	2
gram kaas	-
liter vocht	1

Gemiddelde hoeveelheden vier tot dertien jaar in tabel

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding 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.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	<i>jongen en meisje</i>	<i>jongen</i>	<i>Meisje</i>
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram ongezoeten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Bijlage 2

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

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 groentespread. 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 pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, zelfgemaakte hummus of bonenspread zonder zout.	Dit beleg bevat eiwit, vitamines en mineralen.
Met mate	Waarom?
Zoet beleg, zoals vruchtenhagel, appelstroop	Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd)

en (halva)jam.

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!

Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangelengde lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

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).

Waarom?

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.

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.

Niet doen!

Alle zoet smakende drankjes.

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.

Extra aandachtspunten

Diksap en aanmaaklimonade.

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.

Light-dranken.

Ook bij light-drink wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drink 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. [Meer informatie](#) over dit onderwerp vind je op de website van het Voedingscentrum.

Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor



Doen!

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.

Waarom?

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.

Met mate

Rijstwafel, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, (volkoren)biscuitje, stukje eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.

Waarom?

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!

Niet doen!

Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.

Waarom?

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.

