



Kinderopvang De Linge

Voedingsbeleid

Colofon

Voedingsbeleid Kinderopvang Stichting De Linge

Versie 1.0

November 2017

Joke Rasing, directeur Kinderopvang



Inhoud

Inleiding.....	4
Visie op voeding.....	5
Zuigelingen.....	6
Borstvoeding.....	6
Flesvoeding.....	6
Bereiden en verstrekken van flesvoeding.....	7
Reinigen van de fles.....	7
Ander drinken.....	8
Eten.....	8
Bereiden en bewaren van fruit(hapjes).....	9
Drinken en voeding vanaf 1 jaar.....	10
Drinken.....	10
Broodmaaltijd.....	10
Hartig én zoet beleg.....	10
Tussendoortjes.....	10
Allergieën individuele afspraken.....	11
Wat hebben kinderen nodig?.....	12
Traktaties.....	13
Dagindeling groepen.....	14
Voedselveiligheid.....	15
Essentiële aspecten van de voedselverzorging.....	15
Temperatuur.....	15
Reinheid.....	15
Versheid.....	16
Vorbereiding.....	16
Klaarmaken.....	16
Bewaren.....	17



Inleiding

Gezond opgroeien

De gezondheid van jonge kinderen bevorderen heeft voordelen. Jong geleerd is immers oud gedaan. (On)gezonde gewoontes en gebruiken worden voor een groot deel bepaald door opvoeding en ervaringen in de kindertijd. Uit onderzoek blijkt dat ongezond gedrag op jonge leeftijd op latere leeftijd tot gezondheidsproblemen kan leiden. Bovendien hebben gezonde mensen over het algemeen een betere kwaliteit van leven. Ze kunnen langer en beter participeren in de maatschappij (Landelijke nota gezondheidsbeleid Gezondheid dichtbij, 2011). Het aanleren van gezond gedrag kan dan ook het beste zo jong mogelijk beginnen.

Bij De Linge zetten we ons maximaal in om de kinderen die aan ons worden toevertrouwd zo gezond en veilig mogelijk op te laten groeien. Wij willen als kinderopvangorganisatie een rol spelen bij het aanleren van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen. Hiervoor willen we bewuste keuzes maken op het gebied van voeding en gezondheid, in samenspraak met ouders.

Als stap naar een gezonde kinderopvang hebben wij in 2016 het initiatief genomen het voedingsaanbod op al onze locaties te inventariseren en te evalueren. Dit hebben we gedaan met de werkgroep voedingsbeleid waarin medewerkers van dagverblijf, buitenschoolse opvang en ouders vertegenwoordigd waren. Met input van een voedingsdeskundige, het RIVM en het voedingscentrum is dit voedingsbeleid tot stand gekomen.

In dit beleid zijn de wettelijke voorschriften (hygiëncode kleine instellingen) en richtlijnen (RIVM en voedingscentrum) verwerkt.

Dit voedingsbeleid dient als basis voor beroepskrachten in de dagelijkse praktijk voor de eetmomenten van de kinderen. Verder is het bedoeld voor ouders en overige belangstellenden ter informatie.

Dit beleid biedt de medewerkers van Kinderopvang De Linge op de verschillende locaties een kader. Dit beleid is geen vaststaand gegeven, maar blijft zich in de loop der tijd verder ontwikkelen. Dit kan zijn naar aanleiding van nieuwe inzichten, wijzigingen in wetgeving, signalen vanuit de branche en de evaluatie met ouders via de oudercommissies. Ook de groeiende samenwerking tussen kinderopvang en primair onderwijs en de zich verder ontwikkelende doorgaande lijn op de Integrale Kindcentra zullen mogelijk aanleiding zijn om dit voedingsbeleid aan te passen.



Visie op voeding

“Structurele aandacht op jonge leeftijd vergroot de kans op een gezondere leefstijl en betere gezondheid als kind én volwassene.”

De Linge wil op een planmatige manier structureel en integraal bijdragen aan een goede gezondheid van kinderen. Kinderen en jongeren leggen in hun jeugd een belangrijke basis voor hun toekomstige (on)gezondheid. Door gezond gedrag te stimuleren is een deel van de gezondheidsproblemen op volwassen leeftijd al in de jeugd te voorkomen of uit te stellen. Behalve de voordelen voor kinderen, levert aandacht voor gezondheid en een gezonde leefstijl ook voordelen op voor ouders, medewerkers, kinderopvangorganisatie en de maatschappij.

Het voedingsbeleid is erop gericht kinderen van jongs af aan een gezond eetpatroon aan te wennen. Maar voeding is meer dan eten en drinken alleen; regelmatige eettijden dragen bij aan een gevoel van geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. Daarom hanteren we bij alle werksoorten een vast dagritme, waarbij de kinderen altijd eten en drinken onder toezicht van een pedagogisch medewerker.

In het voedingsbeleid gaan we uit van gemiddelden. We blijven echter wel kijken naar het individuele kind en de situatie. Wanneer kinderen actief hebben buiten gespeeld, zullen zij meer trek hebben dan wanneer ze een zittende activiteit hebben gedaan. En het ene kind kan (tijdelijk) meer calorieën nodig hebben dan het andere. Ook kijken we in overleg met de ouders naar alternatieven van het voedingsaanbod, indien een kind bijvoorbeeld een allergie voor bepaald voedsel heeft.

Medewerkers zijn zich bewust van wat zij de kinderen aanbieden en hun verantwoordelijkheid daarbij. Kinderen ontwikkelen in de eerste levensjaren een voedingspatroon en een eetgedrag. Het voorbeeld van de volwassene speelt hierin een belangrijke rol.

De maaltijden zijn een rustmoment op de dag. Met een prettige sfeer aan tafel en onder het motto ‘zien eten, doet eten’, proberen pedagogisch medewerkers ieder kind voldoende te laten eten.

Ook bij het aanleren van manieren geldt: goed voorbeeld doet goed volgen. Pedagogisch medewerkers zijn zich ervan bewust dat zij een voorbeeldrol hebben, ook als zij aan tafel zitten met de kinderen.

De medewerkers eten ‘pedagogisch’ mee met de kinderen. Dit houdt in dat de inkoop en het voedingsbeleid gericht is op de kinderen en dat er geen specifieke producten voor volwassenen worden ingekocht. We kiezen voor producten die minder zout, suiker en verzadigde vetten bevatten.



Zuigelingen

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding. Tijdens het intakegesprek met ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt. Er zijn veel soorten flessen en spenen in omloop. De Linge hanteert een standaard fles en speen. Indien ouders willen dat de eigen fles van het kind wordt gebruikt, vragen wij hun deze naar de locatie mee te nemen, voorzien van de naam van het kind.

Borstvoeding

Ouders die willen dat hun kind afgekolfdde moedermelk krijgt, krijgen bij het kennismakingsgesprek instructies over de behandeling hiervan. Advies is om de afgekolfdde borstvoeding gekoeld te vervoeren, bijvoorbeeld in een koeltas. Op de opvanglocatie graag direct in de koelkast zetten. De afgekolfdde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. De flessen/bakjes borstvoeding graag voorzien van de naam van het kind en de datum van afkolven en/of invriezen.

- Afgekolfdde moedermelk moet tijdens het vervoer naar het kinderdagverblijf bij voorkeur koel worden gehouden (koeltas of koelbox).
- Zet de gekoelde moedermelk op het kinderdagverblijf zo snel mogelijk in de koelkast bij 4 °C.
- Maak meegebrachte moedermelk op de dag van aanleveren op.
- Gooi de overgebleven melk weg.
- Als afgekolfdde moedermelk binnen 72 uur wordt gebruikt, mag deze in de koelkast bij maximaal 4 °C worden bewaard. Anders dient de afgekolfdde moedermelk te worden ingevroren.
- In de vriezer kan de melk twee weken tot drie maanden worden bewaard, afhankelijk van het type vriezer. Twee weken voor een tweesterren diepvriezer en drie maanden voor een driesterren diepvriezer. Bij -18 °C mag moedermelk zes maanden worden bewaard.
- Het ontdooien van moedermelk gebeurt uitsluitend in de koelkast.
- Vermeld de datum en tijdstip van ontdooien op moedermelk die een nacht blijft staan.
- Ontdooide moedermelk dient binnen 24 uur gebruikt te worden en mag niet meer worden ingevroren.

Moedermelk en met poeder bereide flesvoeding mogen in de magnetron worden verwarmd. Indien de babyvoeding op een te hoge temperatuur komt, kunnen waardevolle elementen uit de melk worden aangetast. Het is dus van belang dat, ongeacht de verhittingsbron (pannetje, flessenwarmer of magnetron), de tijd van verhitting zorgvuldig in de gaten wordt gehouden. Bij verhitting in de magnetron is de temperatuur afhankelijk van de tijd, het vermogen en de hoeveelheid voeding. Daar in de magnetron ongelijkmatige verwarming plaatsvindt, kunnen zogeheten 'hotspots' ontstaan. Het is daarom noodzakelijk het flesje na opwarmen goed te schudden. De temperatuur van de voeding is aan de buitenkant van het flesje niet goed te voelen.

Controleer de temperatuur van de voeding op de klassieke manier met enkele druppels op de pols. Aan de buitenzijde van de fles is de temperatuur niet goed te controleren.

Flesvoeding

Op de kinderdagverblijven van De Linge krijgen kinderen tot 6 maanden Nutrilon 1 en kinderen van 6 tot 12 maanden Nutrilon 2. Als ouders kiezen voor een ander merk of een andere soort voeding (bijvoorbeeld allergene voeding), vragen we hun tijdens het intakegesprek zelf een voldoende hoeveelheid hiervan mee te brengen.

Kinderen krijgen nog geen gewone melk tot ze 12 maanden zijn. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en teveel eiwit.



Poedervormige zuigelingenvoeding is een kwetsbaar product. Aangelengd met water is het een goede voedingsbodem voor bacteriën. Het moet altijd gekoeld worden bewaard. Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

Conform de richtlijnen warmen we flesvoeding niet een tweede keer op. Het kan daarom voorkomen dat een nieuwe voeding moet worden klaargemaakt, bijvoorbeeld omdat het kind tussendoor in slaap is gevallen of in het geval van een ongelukje (fles die omvalt).

Bereiden en verstrekken van flesvoeding

Aanwijzingen voor het bereiden van flesvoeding:

- Gebruik een goed te reinigen fles;
- Zorg dat alle gebruikte flessen, spenen en overige materialen/hulpmiddelen goed schoon zijn en droog worden bewaard;
- Gebruik een fles die een wijde opening heeft en glad van binnen is, de fles mag geen ribbels of oneffenheden vertonen;
- Gebruik een fles met een goed leesbare maatverdeling.

Ga als volgt te werk:

- Lees de gebruiksaanwijzing op de verpakking en volg deze zorgvuldig op;
- Was de handen goed met water en zeep, droog ze af met een schone handdoek of met een wegwerphanddoek (papier);
- Maak de flesvoeding klaar op een plek die strikt gescheiden is van de verschoonplek;
- Uit een kraan die gebruikt wordt voor het wassen van handen na het verschoonen van kinderen mag geen water getapt worden voor flessenvoeding;
- Verwarm, bij het maken van de fles voor direct gebruik, het water tot een temperatuur waarbij het poeder het beste oplost;
- Gebruik, bij het klaarmaken van de voeding voor de hele dag, gekookt leidingwater dat is afgekoeld;
- Bewaar zuigelingenvoeding die voor de hele dag wordt bereid, bij 4 °C;
- Bewaar de flesvoeding niet in de koelkastdeur;
- Gooi overgebleven voeding aan het eind van de dag weg;
- Bewaar tijdens het voeden de voeding ten hoogste één uur buiten de koelkast;
- Zet een gedeeltelijk leeggedronken fles niet terug in de koelkast, maar gooi de rest weg;
- Reinig de fles meteen na gebruik.

Reinigen van de fles

Algemeen gebruik van flessen

Kook, wanneer de kinderen geen eigen fles hebben, de fles na ieder gebruik uit. Bewaar de schone flessen omgekeerd op een schone, droge doek. Of plaats de flessen in een daarvoor bestemd flessenrek.

Gebruik van kindgebonden flessen

- Maak flessen en spenen na iedere voeding goed schoon.
- Kook flessen en spenen die voor poedervormige zuigelingenvoeding of moedermelk zijn gebruikt dagelijks gedurende drie minuten uit (spenen één minuut).
- Maak indien de vaatwasmachine hierover beschikt gebruik van het speciale desinfectieprogramma. Dit geldt voor het reinigen van flessen van kinderen tot en met zes maanden.



Ander drinken

- Naast borstvoeding of (opvolg)melk krijgen kinderen water of lauwe thee zonder suikers en theïne.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf acht 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 het simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.
- Het liefst bieden wij kinderen alleen water met fruit aan. Hier zijn geen extra suikers aan toegevoegd, en het ziet er leuk uit.
- Wij bieden kinderen alleen limonadesiroop of diksap aan gemaakt van 100% fruit en zonder toegevoegde suikers. Deze worden met veel water aangelengd (verhouding minimaal 1:10). Overige soorten siroop worden niet verstrekt omdat deze erg veel suiker bevatten, wat de kans op overgewicht en tandbederf vergroot.

Let op: Bij het drinken van water met citroen of limoen laten wij kinderen altijd met een rietje drinken, om aantasting van het tandglazuur te voorkomen.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn 'Voeding en eetgedrag' van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. Ook zullen wij de kinderen in overleg met de ouder vers fruit of groente geven in zijn geheel. Op deze manier kunnen kinderen groente en fruit nog beter ontdekken. Ze kunnen goed voelen, ruiken en proeven (Rapley-methode). We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert het die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. Voorbeelden van groenten die wij geven zijn worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.
- Wij geven kinderen tot en met 18 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.



Indien ouders willen dat hun kind op het kinderdagverblijf een warme maaltijd eet, dienen zij deze zelf mee te brengen. Flesvoeding of potjes voeding op temperatuur brengen, kan in de magnetron of met behulp van een elektrische flessenwarmer.

De pedagogisch medewerker controleert altijd de temperatuur van de voeding, voordat ze deze aan het kind geeft. Dit doet ze door de fles na het opwarmen te schudden en wat melk op de binnenkant van de pols te druppelen. Bij potjes voeding wordt een hapje tegen de binnenkant van de pols gehouden.

We houden flessenwarmers met heet water buiten bereik van kinderen.

Bij het verwarmen van flesvoeding of potjes in de magnetron: plaats de fles of het potje zonder dop en speen in de magnetron, omdat anders de druk te hoog kan oplopen. De tijd die nodig is voor het verwarmen van babyvoeding in de magnetron kan per type nogal verschillen (afhankelijk van het vermogen van het apparaat). Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van de magnetron en/of probeer het eerst eens uit. Bij het opwarmen in een magnetron kunnen er in de fles grote temperatuurverschillen zitten. Schud of roer daarom altijd de voeding goed door.

Bereiden en bewaren van fruit(hapjes)

Fruit(hapjes) kunnen, indien gewenst, één keer per dag worden gemaakt.

- Dek het geschilde, gesneden of geprakte fruit goed af.
- Bewaar het in een goed sluitende koelkastdoos in de koelkast.
- Haal de benodigde hoeveelheid er ongeveer vijftien minuten voor gebruik uit en zet de rest terug in de koelkast.
- Zet een gedeeltelijk opgegeten fruithapje niet terug in de koelkast, maar gooi de rest weg;
- Let op: druiven dienen doorgesneden te worden voor kinderen tot 3 jaar;
- Gooi het geschilde, gesneden of geprakte fruit aan het eind van de dag weg.

Schoongemaakt fruit kan snel verkleuren. Dit kan geen kwaad. Verkleuring kan eventueel worden voorkomen door het fruit te vermengen met een beetje citroensap.

De periode tussen 1 en 2 jaar is echt een overgangperiode waarin het goed is dat het kind veel smaken en structuren leert kennen. Langzaamaan zal het kind met de oudere kinderen mee kunnen eten. Elk kind volgt hierin zijn eigen tempo.



Drinken en voeding vanaf 1 jaar

Drinken

Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft het simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken. Wij geven de kinderen het liefst alleen water met vers fruit. Hier zijn geen suikers aan toegevoegd, en het ziet er leuk uit. Kinderen mogen onder begeleiding zelf helpen inschenken of tappen. Hierdoor maak je het water drinken aantrekkelijker. Geleidelijk aan leren kinderen dat siroop toevoegen niet nodig is. Je kunt glazen tapkannen neerzetten met gewoon water of:

- water en komkommer
- water met diepvriesfruit
- water met munt

Let op: Bij het drinken van water met citroen of limoen laten we kinderen altijd met een rietje drinken om aantasting van het tandglazuur te voorkomen.

Vaak zijn ouders/verzorgers zich niet bewust van het feit dat kinderen veel suikers binnenkrijgen door drinken. Wanneer kinderen gewend zijn aan een zoete smaak bieden wij als tussenoplossing limonadesiroop of diksap aan gemaakt van 100% fruit en zonder toegevoegde suikers. Dit wordt met veel water aangelengd (verhouding **minimaal** 1:10).

Broodmaaltijd

We besmeren het brood altijd met een beetje boter. Waar het kan (brood met pindakaas, appelstroop of jam) laten we de boter weg omdat kinderen bij een normaal voedingspatroon gedurende de dag genoeg vetten binnenkrijgen. Kinderen kunnen het beste zachte margarine of halvarine eten.

Hartig én zoet beleg

Als beleg bieden wij afwisselend hartig en zoet beleg aan (pindakaas, jam, appelstroop, smeerkaas, smeerworst). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. 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.

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we hüttenkäse of Eru kids.
- We geven uitsluitend jam zonder toegevoegde suikers.
- Op advies van het Voedingscentrum bieden wij zo weinig mogelijk (smeer)leverworst aan. Hierin zit namelijk veel vitamine A en het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. (Als uitgangspunt hanteren wij max. 1 boterham met (smeer)leverworst per week).
- 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.

Tussendoortjes

Als tussendoortjes bieden wij niet alleen fruit, maar ook een combinatie van fruit en groenten (knaagschaal met stukjes komkommer, augurk, paprika, wortel etc.) Verder geven we yoghurt/vanilleyoghurt, crackers, soepstengels en maiswafels. Op de peuter- en bso-groepen krijgen de kinderen een crackertje of biscuitje.



Allergieën individuele afspraken

Bij voedselallergie of voedselintolerantie ontstaan gezondheidsklachten/ongewenste reacties na het eten van bepaalde voedingsmiddelen. Deze klachten kunnen zeer ernstig zijn. Om te voorkomen dat een kind met een voedselallergie of -intolerantie gezondheidsklachten krijgt, is het noodzakelijk dat we weten voor welk voedingsmiddel het kind een allergie heeft. Tijdens het intakegesprek met de ouder(s)/verzorger(s) komt dit aan de orde. We noteren deze gegevens in het kinddossier en op een lijst (voorzien van foto van kind) die we ophangen in de groepsruimte. We doen dit om ongelukken te voorkomen wanneer er bijvoorbeeld een invaller op de groep komt. Afhankelijk van de ernst van de intolerantie of allergie moeten extra voorzorgsmaatregelen worden genomen, zoals het gebruik van apart bestek en dergelijke.

Voor kinderen met een allergie zorgen ouders/verzorgers voor een alternatief. Een voorbeeld hiervan is glutenvrij brood, allergene babyvoeding, of doosjes rozijntjes bij een eventuele traktatie. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

De volgende gegevens worden vastgelegd:

1. Voor welke stof/voedingsmiddel is het kind allergisch?
2. Wat te doen als het kind de stof toch binnen krijgt?
3. Wie zijn de contactpersonen in geval van nood?

Daarnaast vullen we aanvullende formulieren in en ondertekenen deze, zoals de overeenkomst gebruik geneesmiddelen of bekwaamheidsverklaring voor het uitvoeren van medische handelingen (zie hiervoor protocol gezondheid).



Wat hebben kinderen nodig?

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de voeding die een kind elke dag nodig heeft om alle noodzakelijke 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 in overleg met ouders aan op de situatie en behoeften van elk kind.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Volkorenbrood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels/ zoete aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Melk(producten)	2-3 bekertjes (300 ml)	2 normale bekers (400 ml)	3 normale bekers (600 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	50-60 gram	60-80 gram	80-100 gram
Margarine/halvarine voor op brood	5 g/sneetje (dieet)margarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra's	100 kcal	200 kcal	200-300 kcal



Traktaties

Een verjaardag betekent feest en vaak: trakteren. Wij vinden het belangrijk dat eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken.

Bij speciale, feestelijke gelegenheden maken we soms een uitzondering en bieden wij kinderen een snoepje aan als traktatie. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen binnenkrijgen altijd zoveel mogelijk te beperken.

Voorbeelden van gezonde traktaties:



Dagindeling groepen

Elke locatie en groep heeft een eigen dagindeling met daarin vaste momenten voor eten en drinken. Op locaties waar al vroeg opvang geboden wordt, kunnen kinderen ontbijten. Voorwaarde is dan wel dat de kinderen tussen 7.00 en 7.30 uur gebracht worden, omdat anders het dagprogramma van de peuters in de knel komt. Voor zuigelingen geldt dat zij thuis hun eerste voeding gehad moeten hebben. De reden hiervoor is dat de pedagogisch medewerkers tijdens de drukke brengmomenten weinig ruimte hebben om een baby een flesje te geven.

Tijdens het intakegesprek met de pedagogisch medewerkster zal zij u informeren hoe de dagindeling op de baby- of peutergroep of BSO op die locatie eruit ziet.



Voedselveiligheid

Uit schattingen blijkt dat in Nederland jaarlijks meer dan een miljoen mensen maag-darmklachten krijgen door voedselvergiftiging. Bij (jonge) kinderen kunnen de gevolgen hiervan zeer ernstig zijn. Voedselveiligheid staat daarom bij ons voorop. We stellen strenge eisen aan de voeding die we op kinderdagverblijf, peutergroep of bso verstrekken. Hierbij hanteren wij de Hygiëncode voor kleine instellingen.

De voedingsverzorging begint bij de aankoop van levensmiddelen en het vervoer naar de locatie. Afhankelijk van de buitentemperatuur treffen we de benodigde maatregelen, zoals vervoer in een koeltas. Verder besteden we uiteraard aandacht aan een goede opslag, bereiding en verstrekking van de voeding en ten slotte aan het opruimen en de afwas. De verwerking en bereiding van voeding moet op hygiënische wijze gebeuren. Een goede handhygiëne is daarbij cruciaal. We doen al het mogelijke om te voorkomen dat voeding besmet raakt. Zo zorgen we ervoor dat de plaats waar we voedsel bereiden en de ruimte waar we kinderen verschonen strikt van elkaar gescheiden zijn.

Essentiële aspecten van de voedselverzorging

Bij de beheersing van risico's zijn de volgende aspecten van essentieel belang:

- Temperatuur
- Reinheid
- Versheid

Temperatuur

In de dagelijkse praktijk kunnen de feitelijke temperaturen door allerlei oorzaken afwijken van de vereiste temperaturen. Zo kan een koelkast bijvoorbeeld te lang open staan of uitvallen. Onze medewerkers zijn zich hiervan bewust en voeren regelmatig controlemetingen uit. Hierbij gebruiken ze een voedselthermometer.

Zaken waar we strikt op letten:

- Elke koelkast heeft een temperatuur van 4°C (max. 7°C) en is voorzien van een koelkastthermometer.
- Meegebrachte bekertjes melk worden direct bij aankomst (door de ouders) in de koelkast gezet.
- Tweemaal per jaar controleren we of de koelkast nog de juiste temperatuur heeft (ijken). Ter voorbereiding wordt 24 uur voor de meting een flesje alcohol in de koelkast gezet.
- Koude producten houden we tijdens de reis koel (met bijvoorbeeld een koeltas of een koelelement).
- We raden (ouders van) kinderen met een reistijd van meer dan dertig minuten aan geen ongekoelde, bederfelijke producten van huis mee te nemen.
- We vragen (ouders van) kinderen melkproducten, brood met kaas en/of vleeswaren direct na binnenkomst in de koelkast te zetten.

Reinheid

Ook wat betreft reinheid nemen we de nodige voorzorgsmaatregelen. Pedagogisch medewerkers hebben van het handen wassen een routine gemaakt. Ook zijn ze zich ervan bewust dat een op het oog schone organisatie (geen kruimels, voedingsresten of andere zichtbare vervuiling) niet betekent dat de keukenapparatuur, het keukengereedschap, werkoppervlakken en werkruimten daadwerkelijk schoon zijn. Alle ruimten waar kinderen verblijven worden regelmatig schoongemaakt met de juiste schoonmaakmiddelen.



De voedselveiligheid is vooral in het geding bij de behandeling van versproducten (groenten, vlees en melkproducten) omdat deze gevoelig zijn voor besmetting. Besmetting of kruisbesmetting kan worden veroorzaakt door het onvoldoende wassen en spoelen van eetwaren en door het verwerken van oude voorraden in verse eet- en drinkwaren. Onder kruisbesmetting wordt het overgaan van micro-organismen van product op product verstaan. Dit kan in alle fasen van de voedingsverzorging voorkomen. Pedagogisch medewerkers zijn er daarom alert op dat ze hygiënisch te werk gaan.

Zaken waar we strikt op letten:

- De koelkasten op de peutergroep en buitenschoolse opvang worden maandelijks gereinigd (zes keer per jaar door pedagogisch medewerkster en zes keer door huishoudelijk personeel) en de koelkasten van de dagverblijven wekelijks.
- Koelkasten en vriezers worden twee keer per jaar ontdooid. De datums worden genoteerd op de registratiekalender.
- Voedsel wordt altijd en alleen bereid in een schone omgeving en met schoon keukenmateriaal.
- Bekers en bestek worden na ieder gebruik afgewassen.
- Rauwe ingrediënten worden tot minimaal 75°C (tot in de kern) verhit.

Versheid

Wat betreft de versheid van producten letten we uiteraard op de houdbaarheidsdatum. Daarnaast nemen we de bewaartemperaturen in acht. Het gebruik van houdbare, verpakte producten levert doorgaans weinig problemen op voor de voedselveiligheid. Deze zijn voorzien van stickers met informatie over de houdbaarheid van producten door vermelding van de THT (tenminste houdbaar tot)-datum en de TGT (te gebruiken tot)-datum. Vooral bij de bereiding van voedingsmiddelen uit versproducten of van flessenvoeding en bij van huis meegebrachte etenswaren letten onze pedagogisch medewerkers goed op versheid. Deze producten hebben een aanmerkelijk kortere houdbaarheid. Daarom noteren we na ontvangst, bereiding of ontdooien direct de interne verbruikdatum (IVD).

Zaken waar we strikt op letten:

- Bij de aanschaf van voedingsmiddelen vullen we lijsten voedselveiligheid in en houden deze bij (bijvoorbeeld voor een kerstlunch of in het kader van een Startblokkentema).
- Voedsel dat overblijft wordt niet bewaard.

Vorbereiding

- Voor het eten en na elk toiletbezoek wassen de kinderen hun handen met water en zeep (indien nodig worden ze hierbij geholpen).
- De pedagogisch medewerkers wassen hun handen met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groenten, 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 aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groenten en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.



- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Staat op een product 'gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Voor de registratie van voedingsmiddelen gebruiken we wekelijks een formulier 'Registratie voedingsmiddelen' dat op elke locatie aanwezig is.

