

Voedingsbeleid

Inhoudsopgave

1	Opvoeding bij voeding	3
1.1	Onze visie op gezonde voeding	3
1.2	Rol van de pedagogisch medewerker	3
1.3	Kijk op eten	3
1.3.1	Eten: bouwstenen voor je lichaam	4
1.3.2	Eten in de groep: cultuur overdragen	4
1.4	Op naar zelfstandigheid	5
1.5	(Op-)voeden doen we samen	5
2	Gezond voedingsaanbod	7
2.1	Gezond voedingsaanbod	7
2.2	Team Gezonde Kinderopvang	7
2.3	Allergieën en individuele afspraken	7
2.4	Biologische en duurzame producten	7
2.5	Inkoop	8
3	Richtlijnen aanbod	9
3.1	Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	9
3.1.1	Drinken	9
3.1.2	Eten	9
3.2	Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar	10
3.2.1	Drinken	10
3.2.2	Eten	10
3.3	Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	11
3.3.1	Flesvoeding en borstvoeding	11
3.3.2	Andere voeding	12

1 Opvoeding bij voeding

1.1 Onze visie op gezonde voeding

In onze missie staat dat we willen dat ieder kind zich kan ontwikkelen tot een gelukkig mens in onze maatschappij. Geluk hangt voor een groot deel samen met je gezondheid. Voel je je fysiek goed dan heb je al een wereld gewonnen. Bij SKO vinden we het daarom enorm belangrijk dat we kinderen leren hoe zij een gezonde leefstijl ontwikkelen. Zodat zij niet alleen nu goede bouwstenen binnen krijgen om te groeien, maar vooral ook kennis en gewoonten ontwikkelen waar ze de rest van hun leven baat bij hebben.

1.2 Rol van de pedagogisch medewerker

De pedagogisch medewerkers zijn natuurlijk een belangrijk voorbeeld voor kinderen op de opvang. We zijn ons daarvan bewust en zorgen dat dit voorbeeld dat we laten zien, aansluit bij de visie op voeding van SKO. Daarnaast zijn wij een bron van kennis als het gaat om een gezonde leefstijl voor kinderen. Met elkaar eten, bewegen en op pad gaan zijn activiteiten die we veelvuldig doen op de opvang. Al deze momenten zijn waardevol en geven ons de kans om onze kennis en vaardigheden aan kinderen over te dragen.

Een aantal voorbeelden waar de pedagogisch medewerker zichzelf bewust is van zijn voorbeeldrol:

- *We hebben aandacht voor ons eten; hoe het eruit ziet en hoe we het klaarmaken. Hiermee leren we kinderen tijd te nemen voor dit moment.*
- *Als we gaan eten, zorgen we voor een gezellig aangeklede tafel. Hiermee laten we zien dat we zorg dragen voor dit moment. We nemen daarbij rustig de tijd om te eten en zitten aan tafel voor een goede spijsvertering.*
- *Ook pedagogisch medewerkers proeven, samen met de kinderen, nieuwe dingen. Nieuwe smaken proeven en hiervoor openstaan leert kinderen ook te proeven en nieuwsgierig te zijn.*
- *Als je iets nieuws leert eten, kan het soms even duren voor je aan de smaak gewend bent. Je kan dus misschien niet na één keer weten of je iets wel of niet lust. Als pedagogisch medewerker reageren we daarom onderzoekend als we iets proeven wat we niet lekker vinden en proberen het nog een keer.*
- *Als we koken op de groep, koken we de maaltijd met verse, pure producten en maken we alles zo veel mogelijk zelf. Hierdoor leren we kinderen hoe goed eten in elkaar zit en daarin keuzes te maken. Daarnaast leren kinderen een maaltijd ook waarderen. Want in een goede maaltijd, daar zit best veel werk!*

1.3 Kijk op eten

Eten is een enorm belangrijk onderdeel in ons leven. Niet alleen omdat we letterlijk zonder eten niet kunnen overleven. Het is ook een groot onderdeel van onze cultuur. Hoe kinderen tegen eten en het eetmoment aankijken, leren ze van hun omgeving. Heel belangrijk dus om daar aandacht aan te besteden. Kinderen leren eten kennen, afhankelijk van de leeftijd draait dat om verschillende dingen en vindt plaats op verschillende gebieden:

- Motorische ontwikkeling: mondmotoriek, hand-oogcoördinatie
- Zintuigelijke ontwikkeling: proeven, zien, ruiken, voelen
- Taalontwikkeling: namen van voeding leren kennen
- Cognitieve ontwikkeling: welke producten zijn er, waar komen ze vandaan, wat doen ze voor mijn lichaam. Tijdens het eten kan je ook goed oefenen met tellen en kleuren kennen.
- Normen en waarden: overdracht van onze cultuur

1.3.1 Eten: bouwstenen voor je lichaam

Eten is in eerste instantie voeding voor je lichaam. Hier draait onze ingenieuze machine op. We leren kinderen respect te hebben voor hun lichaam en daarom respect voor de voeding die ze erin stoppen. We willen kinderen ook de mogelijkheid geven eten echt te leren kennen. Ons uitgangspunt is daarbij hoe puurder het eten, hoe beter. We eten daarom zo veel mogelijk onbewerkt voedsel.

Een aantal praktische voorbeelden die kinderen helpen om voeding op verschillende manieren te leren kennen:

- *We bereiden fruit aan tafel zodat kinderen zien hoe de vrucht er uit ziet. Fruit eten we zo veel mogelijk met schil omdat hier veel vitamines in zitten.*
- *Als we koken op de groep, koken we de maaltijd met verse, pure producten en maken we alles zo veel mogelijk zelf. Hierdoor leren we kinderen hoe goed eten in elkaar zit en daarin keuzes te maken. Daarnaast leren kinderen een maaltijd ook waarderen. Want in een goede maaltijd, daar zit best veel werk!*
- *We laten kinderen kijken, voelen, ruiken, experimenteren, onderzoeken met eten; weet wat je eet.*
- *We laten kinderen zien waar hun eten vandaan komt, te denken valt aan bezoek aan de kinderboerderij of een moestuin of appelboom in de tuin.*
- *We geven kinderen uitleg over waarom bepaalde producten goed voor je zijn; de bouwstenen van het lichaam.*
- *We bieden pure smaken aan zodat ze daaraan wennen en leren kennen.*
- *We bieden een afwisselend aanbod: zodat wisselend eten normaal wordt. Hierdoor krijgen kinderen de juiste voedingsstoffen, vitamines en mineralen binnen.*
- *We laten (jonge) kinderen meerdere keren kennismaken met een bepaald product (10-15x). Daarnaast bieden we niet te veel verschillende nieuwe producten tegelijk aan. Zo kunnen kinderen rustig wennen aan nieuwe smaken.*
- *We oefenen met kinderen met stukjes eten. Hiermee oefenen kinderen hun mondmotoriek. We leren kinderen uit een beker te drinken. Hiermee ontwikkelen we de lichamelijke mogelijkheden van het kind voor de verdere ontdekking van voeding.*
- *We leren kinderen hoe je kookt met ingrediënten die de natuur ons geeft. Waar komen de producten vandaan? We leren kinderen dat we verbonden zijn met de natuur en respect hiervoor te hebben.*
- *We laten kinderen kennismaken met een grote variëteit aan producten. Zo leren ze de rijke wereld van voeding kennen.*

1.3.2 Eten in de groep: cultuur overdragen

Eten is een belangrijk onderdeel van onze cultuur. Vooral het samen zijn met elkaar is daarin een belangrijk onderdeel. Het levert verschillende voordelen op als we samen eten. We dragen door het samen eten ook een groot deel van onze culturele normen en waarden over want we zien van elkaar hoe we dat doen. Op de opvang leven we in een groep en leren we zo van en met elkaar. Een belangrijk voordeel van samen eten: zien eten, doet eten

Een aantal voorbeelden die samen hangen met onze eetcultuur:

- *Eten is bij ons een sociaal gebeuren. We voelen ons verbonden met elkaar en delen verhalen met elkaar. Afhankelijk van de leeftijd van kinderen doen we dit op een passende manier. Voor hele jonge kinderen is het eten zelf nog een uitdaging en kan een grote groep mensen voor te veel prikkels zorgen om een prettig eetmoment te hebben. We eten daarom met baby's bij voorkeur individueel, en dreumesen in kleine groepjes en zo bouwen we het uit passend bij de ontwikkeling. Voor oudere (BSO) kinderen kunnen er door praktische overwegingen of behoeftes van de kinderen redenen zijn om het eetmoment anders te organiseren, zodat ze naar sport kunnen bijvoorbeeld, zodat ze meer ruimte hebben om eigen keuzes te maken, etc.*

- *We presenteren ons eten op een aantrekkelijke manier, bij de peuters en BSO kan dit zoveel mogelijk op echte borden, schalen etc. Hiermee tonen we de aandacht en respect die we hebben voor de voeding.*
- *We oefenen met kinderen verschillende manieren van eten. Een boterham uit het vuistje en een warme maaltijd of yoghurt met bestek. Deze vormen horen allemaal bij onze cultuur.*
- *Het dekken van de tafel en afruimen is een gezamenlijke activiteit en een vast onderdeel van het eetmoment.*
- *We letten er op welke associaties we kinderen willen aanleren als het gaat om eten zodat zij een gezonde relatie ontwikkelen met voeding.*
- *Bij onze vieringen is het uitgangspunt dat wij feestelijke hapjes maken die ook gezond zijn, zodat wij de ouders laten zien hoe we met gezonde voeding omgaan, ook bij feesten.*

1.4 Op naar zelfstandigheid

Ons doel in alles wat we doen, is dat kinderen uiteindelijk zelfstandig genoeg zijn om zichzelf gelukkig te kunnen maken. Dat is natuurlijk ook zo als het gaat om voeding. We geven kinderen daarom zo veel mogelijk de ruimte om zelf te leren eten, keuzes te maken, en daarmee hun eigen voedinginname te reguleren op zo'n manier dat het hun gezondheid ten goede komt.

Een aantal voorbeelden:

- *Het begint met ruimte voor autonomie. Wij bepalen (tot op zekere hoogte) **wat** een kind kan eten maar het kind bepaalt **hoe** en **hoeveel** het eet. Dat betekent bijvoorbeeld dat ze zelf kunnen kiezen uit verschillende beleg (2 a 3 keuzes bij jonge kinderen), ze zelf de volgorde van eten en drinken kunnen bepalen en dat ze de mogelijkheid krijgen om zelf te smeren. Door kinderen zelf te laten bepalen hoeveel ze eten, leren ze naar hun lijf te luisteren. De ene dag heeft een kind meer energiebehoefte dan de andere dag. Dit hangt ook af van hoeveel energie een kind verbruikt.*
- *Geschikt materiaal is nodig om zelfstandig eten te kunnen bewerken. Dit betekent dat we zo veel mogelijk kiezen voor echt bestek en servies, passend bij de leeftijd en veiligheid van de kinderen.*
- *We oefenen met gezonde eetgewoontes door regelmatig te eten (3 grote en 2 kleine momenten per dag) en leren kinderen ook zelf hun dorst- en hongerprikkel te leren herkennen door zelfstandig drinken of eten te mogen pakken. We doen dit op maat, naar ontwikkeling en behoefte van de kinderen.*
- *We oefenen de mondmotoriek van de kinderen door vanaf het begin met korstjes te oefenen en uit een gewone beker te drinken (eventueel tijdelijk Munchkin tegen lekken).*
- *Kinderen stimuleren we zo vroeg mogelijk met zelf smeren, inschenken en zelf opruimen bij ongelukjes.*
- *Samen met kinderen maken we keuzes voor het eten als de boodschappen worden besteld of er wordt samen boodschappen gedaan.*

1.5 (Op-)voeden doen we samen

Zoals onze missie zegt, voeden wij samen op met alle partijen die onderdeel uitmaken van het leven van het kind. Als het gaat om voeding zijn natuurlijk ouders onze belangrijkste partner of beter gezegd wij die van hen. Samen zijn we over de dag verantwoordelijk voor de inname van de juiste voedingsstoffen van het kind. Het Voedingscentrum geeft richtlijnen hiervoor naar leeftijd, maar wij zijn ons bewust dat kinderen op hun eigen manier en tempo verschillende fases in hun ontwikkeling doorlopen en waarop de voedinginname op een flexibele manier moet meebewegen. Dat betekent dat we hierover in nauw contact blijven met ouders en goed communiceren wat wij zien aan behoeftes op de opvang. Aangezien wij groepsopvang bieden, krijgt de hele groep hetzelfde aanbod. Dit ook vanuit de gedachte zien eten, doet eten en een gevoel van samen. Kinderen leren daardoor soms andere dingen eten dan thuis. Alleen als een kind bepaalde voedingsstoffen niet mag door een

allergie of dieet, zorgt de ouder zelf voor de vervangende voeding, zodat we zeker weten dat het kind de juiste producten krijgt. De ouder kan de bon bij ons inleveren.

Door onze deelname aan het Gezonde Kinderopvang-programma gaan wij er vanuit dat wij op de hoogte zijn van de laatste wetenschappelijke kennis rondom voeding. Wij kunnen daarom ook als bron van kennis fungeren als het gaat om voeding voor ouders. Wij denken graag mee bij vragen maar kunnen ook vragen stellen aan ouders als wij ons zorgen maken over een kind. Dit doen wij met respect voor mogelijke verschillen in normen en waarden en vanuit een nieuwsgierige, open houding naar de ouders.

2 Gezond voedingsaanbod

2.1 Gezond voedingsaanbod

Als Stichting Kinderopvang Oegstgeest (SKO) vinden wij het belangrijk om kinderen gezonde, gevarieerde voeding aan te bieden en op deze manier positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom zoveel mogelijk onbewerkte basisproducten aan uit de Schijf van Vijf:



2.2 Team Gezonde Kinderopvang

Het team Gezonde Kinderopvang bij SKO bestaat uit een coach Gezonde Kinderopvang en ondersteuners per wijk. Samen zijn zij verantwoordelijk om de richtlijnen van dit voedingsbeleid te stimuleren op de werkvloer en de kennis up to date te houden. Zij fungeren als bron van kennis voor de teams in de wijken.

2.3 Allergieën en individuele afspraken

Uiteraard houden wij rekening met allergieën van kinderen. Wanneer een kind een allergie heeft vragen we de ouder om de producten, die afwijken van ons voedingsbeleid, voor het kind mee te nemen.

Het kan zijn dat een allergie van een kind zo heftig is dat wij een product niet kunnen toestaan op de groep. Een kind met bijvoorbeeld een notenallergie mag absoluut geen pindakaas hebben en kan zelfs van maar een spoortje noten erg ziek worden. In dat geval zijn wij genoodzaakt om geen pindakaas te gebruiken op de groep.

Er is ook ruimte om individuele afspraken met ouders te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs-)overtuiging.

2.4 Biologische en duurzame producten

Voor een aantal producten kiezen wij voor de biologische variant. Biologisch eten wordt geproduceerd met respect voor de natuur, het milieu en de dieren. Zo worden er voor gewassen geen chemische bestrijdingsmiddelen of kunstmest gebruikt en krijgen dieren meer leefruimte en maar zelden antibiotica.

De producten die wij, zoveel als mogelijk, biologisch inkopen zijn:

- Melkproducten
- Halvarine
- Volkoren brood
- Vleeswaren

Zo mogelijk maken wij gebruik van groenten en fruit van het seizoen en wij kopen deze producten in bij de lokale groenteboer.

Wij kiezen altijd voor volkoren producten voor kinderen vanaf 1 jaar.

2.5 Warme maaltijd

Op verschillende opvanglocaties bieden wij 's middags een warme maaltijd aan. Wij kiezen hiervoor omdat de warme maaltijd kinderen met een grote variatie aan voeding kennis laat maken. Kinderen krijgen daarmee een gebalanceerde maaltijd aangeboden. Daarnaast leren kinderen op een groep van elkaar, want zien eten, doet eten.

Juist door een gevarieerd aanbod leren kinderen allerlei smaken te waarderen. Door dit op jonge leeftijd te leren, geven we kinderen de kans om gezonde eetgewoontes te ontwikkelen. Bijkomend voordeel van de warme maaltijd 's middags te eten, is dat kinderen vaak minder vermoeid zijn en daardoor meer open staan om nieuwe dingen te proeven. En daarna vol energie zitten voor een gezellige middag op de opvang.

2.6 Inkoop

Wij kopen gekoeld eten waar mogelijk vacuüm verpakt. Na levering worden de producten direct opgeborgen in de koeling. Op het moment dat we het product in gebruik nemen, controleren wij of de verpakking nog vacuüm is en of de houdbaarheidsdatum niet overschreden is.

3 Richtlijnen aanbod

3.1 Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij volgen zoveel mogelijk het ritme van de baby en hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

3.1.1 Drinken

Melk:

- Met de ouders bespreken wij of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) aan. Tijd en datum van afkolven staat op de fles.
- Vanzelfsprekend is een moeder altijd van harte welkom om haar kind zelf te komen voeden.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan maar alleen porties poedermelk.
- Wij maken de flesvoeding klaar met kraanwater.
- De meeste kinderen krijgen tussen de 6 tot 12 maanden opvolgmelk die ook in poedervorm wordt meegegeven door de ouders.
- Vanaf de leeftijd van 12 maanden krijgt het kind gewone melk.
- Als ouders andere wensen hebben met betrekking tot de fles en/of borstvoeding dan kan dat in overleg met de medewerkers.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe thee zonder suiker. Wij laten de baby vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is goed voor de (mond-)motoriek.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij meestal geen dorst. Wij stimuleren kinderen echter wel om te drinken en om op één moment te drinken.

3.1.2 Eten

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens het Voedingscentrum is dit tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Om de kinderen de mondmotoriek te laten oefenen, gebruiken we een ondiep, plastic lepeltje.
- In overleg met de ouders kunnen de melkvoedingen steeds meer vervangen worden door vaste voeding en gaat het kind steeds meer gewone maaltijden mee-eten.
- Het fruit wordt vers gepureerd. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is positief voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit dat daarvoor zeer geschikt is, is bijvoorbeeld peer, appel en banaan.
- Als ouders willen dat het kind groente als oefenhapje krijgt, moeten zij dit zelf meenemen.

Brood en broodbeleg:

- Kinderen tot 1 jaar eten bruin brood (geen volkoren).
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje. Meer beleg dan margarine hoeft niet voor baby's. Gebruiken we toch ander beleg, dan kiezen we voor beleg uit de Schijf van Vijf.
- 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.
- Wij geven kinderen tot 4 jaar géén smeerkaas, smeerworst, harde kaas omdat hier teveel zout in zit. Wij bieden als alternatief zuivelspread aan of maken zelf broodbeleg van verse producten.

3.2 Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

3.2.1 Drinken

- Wij bieden kinderen van 1 tot 12 jaar 3 tot 5 keer per dag water of lichte thee (met een smaakje) te drinken aan.
- Kinderen van 2 t/m 12 jaar bieden wij water aan met eventueel een schijfje komkommer, sinaasappel, mint of citroen.
- Kinderen van 2 t/m 12 jaar krijgen tijdens de broodmaaltijd karnemelk of halfvolle melk.

3.2.2 Eten

Op basis van de adviezen van het Voedingscentrum gaan we voor kinderen vanaf 1 jaar uit van drie maaltijden en twee tussendoortjes per dag.

- Bij de dagopvang krijgen de kinderen 's ochtends en 's middags een tussendoortje en tussen de middag een lunchmaaltijd.
- Bij de peuteropvang krijgen de kinderen 's ochtends een tussendoortje.
- BSO-kinderen lunchen op school, behalve op woensdag, dan eten ze een broodmaaltijd op de opvang. Verder krijgen ze 's middags een tussendoortje. Uit school krijgen kinderen voor het eetmoment eerst de gelegenheid om te bewegen. In vakanties krijgen BSO-kinderen ook een lunchmaaltijd en twee tussendoortjes.

Brood:

We eten volkoren brood. Kinderen kunnen zelf goed aanvoelen wanneer zij genoeg gegeten hebben. In overleg met de ouders kunnen we kinderen stimuleren om meer te eten of juist iets minder.

Broodbeleg:

- Brood besmeren wij met halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.
- Als beleg bieden wij afwisselend zowel hartig als zoet beleg aan. Wij zorgen voor voldoende variatie. Hartig beleg is niet per sé beter dan zoet beleg. Wij zorgen ervoor dat er keuze is uit magere en vette vleessoorten. Wij letten erop dat kinderen niet teveel calorieën en vetten eten. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout die kinderen binnenkrijgen.
- Voorbeelden van gesmeerde boterhammen:
 - Schijfjes banaan, aardbei, appel.
 - Schijfjes appel/kaas in een tosti.
 - Hüttenkäse met komkommer of tomaat.
 - Humus, ei.
 - Tomaat, komkommer, wortel.
- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst of carpaccio. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Warme maaltijd:

We variëren bij de warme maaltijd met groente, aardappelen, peulvruchten en producten, zoals (volkoren-)pasta en (zilervlies-)rijst. Daarnaast wisselen we af tussen verschillende soorten vlees, vis en vleesvervangers. Uiteraard wordt zo mogelijk met wensen van ouders en eventuele allergieën van kinderen rekening gehouden. Op het bord van de dreumes of peuter ligt elke dag ongeveer 200 gram eten, met elke dag voldoende groenten:

- 1 tot 2 opscheplepels groente (50 tot 100 gram).
- 1 tot 2 opscheplepels aardappelen, couscous, (volkoren-)pasta, (zilervlies-)rijst of peulvruchten, zoals bonen en linzen (50 tot 100 gram).
- Een stukje vlees, vis of vleesvervanger (50 tot 60 gram, dit is inclusief vleeswaren op brood).
- Voor de warme maaltijd wordt maximaal 1 eetlepel vet c.q. jus gebruikt. Het gaat hier bij voorkeur om goede onverzadigde vetten.
- Er is een speciaal aanbod voor kinderen van 4-6 maanden (alleen groenten) en van 6-12 maanden een alternatief wanneer dit nodig is. Als ouders liever geen warme maaltijd voor hun kind willen, dan vervangen wij deze door brood.
- Als een kind weigert de warme maaltijd te eten, geven we om te voorkomen dat het met een lege maag naar bed gaat, alsnog een boterham.

Gefrituurde voeding:

- Wij geven kinderen geen gefrituurde producten.

Tussendoortjes:

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (fruit van het seizoen).
- Rauwkost, zoals wortel, komkommer, paprika, snoeptomaatjes (altijd doorgesneden i.v.m. stikgevaar), radijsjes, bleekselderij.
- Rijstwafel, maiswafel, volkoren knäckebröd, volkoren cracker zonder kant en klaar beleg (maak bijvoorbeeld een groentespread of hummus).
- Volkorenbiscuit, volkoren soepstengel, ontbijtkoek zonder suiker.
- Yoghurt met haverhout, muesli of vers fruit.
- Volkoren boterham (alleen op verzoek van kind bij bijvoorbeeld grote honger of als deze gaat sporten).

3.3 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.

3.3.1 Flesvoeding en borstvoeding

Voor het bereiden en bewaren van fles- en borstvoeding volgen wij de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Vorbereiding:

- De flesjes (met poeder) van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolde borstvoeding is voorzien van naam en datum van afkolven.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk kort voor het geven klaar te maken.
- De flesvoeding of afgekolfde melk verwarmen we in een flessenwarmer of in de magnetron.
- Indien de ouder liever niet wil dat de melk wordt opgewarmd in de magnetron, kan dat worden aangegeven, dan warmen wij deze op in de flessenwarmer.
- Tijdens het opwarmen in de magnetron schudden we de fles regelmatig om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- De flesvoeding/borstvoeding wordt opgewarmd tot maximaal 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 de opgewarmde voeding op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.
- Ingevroren borstvoeding ontdooien we au bain-marie.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast (4 °C). We bewaren deze maximaal 5 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer. Eenmaal ontdoide borstvoeding vriezen we niet nogmaals in. Op de [website](#) van het Voedingscentrum staat het meest actuele beleid dat wij volgen.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg. Flesvoeding wordt nog één keer opgewarmd als het kind slecht gedronken heeft.
- Direct na het drinken, spoelen we de fles en speen schoon met koud water.

3.3.2 Andere voeding

Vorbereiding:

- Kinderen wassen hun handen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- Pedagogische medewerkers wassen hun handen met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we voor gebruik.

Klaarmaken:

- We bewaren en gebruiken 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.
- Tijdens het opwarmen of bereiden van eten in de magnetron scheppen we het eten enkele keren om.

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 bereikt.
- 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.
- 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 'tenminste 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. Als deze producten ongeopend zijn, kunnen ze in principe nog twee jaar na de 'ten minste houdbaar tot'-datum worden gebruikt.
- Producten met de term 'te gebruiken tot of houdbaar tot' kunnen na de genoemde datum niet meer worden gebruikt.