

# Voedingsbeleid

# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b>	<b>2</b>
<b>1 Algemeen</b>	<b>3</b>
1.1 Gezond voedingsaanbod	3
1.2 Vaste en rustige eetmomenten	3
1.3 Allergieën en individuele afspraken	3
1.4 Traktaties en feestjes	4
1.5 Buiten eten	4
1.6 Biologische en duurzame producten	4
1.7 Inkoop	4
<b>2 Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar</b>	<b>5</b>
2.1 Drinken	5
2.2 Eten	5
<b>3 Voedingsaanbod voor kinderen va 1 jaar</b>	<b>7</b>
3.1 Drinken	7
3.2 Eten	7
3.2.1 Brood	7
3.2.2 Warme maaltijd	7
3.3 Broodbeleg	8
3.4 Tussendoortjes	9
<b>4 Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding</b>	<b>10</b>
4.1 Flesvoeding en borstvoeding	10
4.1.1 Voorbereiding	10
4.1.2 Klaarmaken	10
4.1.3 Bewaren	10
4.1.4 Schoonmaken	11
4.2 Andere voeding	11
4.2.1 Voorbereiding	11
4.2.2 Klaarmaken	11
4.2.3 Bewaren	11
4.3 Samen eten is leuk!	12
<b>5 Bijlage 1: Keuzetabel Voeding</b>	<b>13</b>

# 1 Algemeen

## 1.1 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:



## 1.2 Vaste en rustige eetmomenten

In principe eten wij gezamenlijk en hanteren wij vaste eettijden. We eten aan tafel en dekken deze leuk en aantrekkelijk. Zo wordt eten een gezellig, sociaal moment en tevens geeft het aan de kinderen een duidelijke structuur. We nemen de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. Onze pedagogisch medewerkers eten samen met de kinderen omdat zij een voorbeeldfunctie hebben. Daarnaast begeleiden zij de kinderen tijdens de maaltijd. Wij stimuleren kinderen bewust om te gaan met eten. In overleg met de ouders zullen we kinderen stimuleren om meer of minder te eten en/of te drinken.

## 1.3 Allergieën en individuele afspraken

Uiteraard houden wij rekening met allergieën van kinderen. Tijdens het kennismakingsgesprek kunnen ouders bij de pedagogisch medewerkers aangeven waar het kind allergisch voor is en dan passen wij de voeding van het kind hierop aan. Wellicht is het noodzakelijk dat een ouder zelf een aantal producten voor het kind meeneemt. Het kan zijn dat een allergie van een kind zo heftig is dat wij het 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.

## 1.4 Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest! Natuurlijk hoort bij een verjaardag een traktatie. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn maar snappen dat dat soms best lastig is, zeker op een BSO. We vragen ouders wel om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Het is ook mogelijk om de kinderen niet-eetbare traktaties te laten uitdelen. Ouders kunnen de richtlijnen over traktaties van het Voedingscentrum raadplegen of andere websites zoals [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl). Hier worden leuke suggesties gedaan. De pedagogisch medewerkers kunnen u eventueel ook nog tips geven.

Bij zeer speciale gelegenheden bieden wij zelf incidenteel een traktatie aan. Wij proberen echter ook dan de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet te beperken.

## 1.5 Buiten eten

Buiten eten is voor kinderen leuk en avontuurlijk. Als het weer het toelaat, eten we buiten op het kinderdagverblijf of de BSO of we trekken er met de kinderen op uit en combineren dat met een buitenmaaltijd. Wij eten samen met de kinderen op één plek, bv. aan een tafel of op een picknickkleed. In de zomermaanden letten we op de aanwezigheid van bijen en wespen zodat de kinderen daar zo min mogelijk hinder van ondervinden.

## 1.6 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, uitgezonderd smeerkaas
- Halvarine
- Volkoren of Waldcorn brood
- Vleeswaren

Daarnaast hebben we gekozen voor 100% pindakaas AH. Deze is niet biologisch maar bevat geen suikers en zout en is gemaakt van 100% pinda's zonder toevoegingen.

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

## 1.7 Inkoop

Wij kopen gekoeld eten bij voorkeur 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.

## 2 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.

### 2.1 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.
- 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.
- Mochten 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 bieden in principe geen limonadesiroop of diksap aan. Wij laten de baby vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is goed voor de (mond)motoriek.
- Kinderen die echt geen water willen drinken, geven we dun aangelengd sap en ook hen proberen we langzaam maar zeker over te laten gaan op water en thee. De praktijk leert dat kinderen hier gemakkelijker aan wennen dan wij denken.
- 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.

### 2.2 Eten

*(Eerste hapjes; indien mogelijk op de groep en altijd in overleg met de ouders)*

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de JGZ- richtlijn 'Voeding en eetgedrag' 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 en gaat het kind steeds meer gewone maaltijden mee-eten.
- Het fruit en de groente wordt vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- of groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten 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 en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit dat daarvoor zeer geschikt is, is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

- In de praktijk zal uw kind vaker fruit dan groente krijgen omdat het i.v.m. de groepsdrukke niet altijd mogelijk is om groente klaar te maken.

#### *Broodbeleg*

- 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 voorkeur beleg uit de keuzetabel van bijlage 1.
- 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.

## 3 Voedingsaanbod voor kinderen va 1 jaar

### 3.1 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. Bij uitzondering wordt water aangelengd met een beetje dik sap.
- Kinderen van 2 t/m 12 jaar bieden wij bij voorkeur water aan met eventueel een schijfje komkommer, sinaasappel, mint of citroen.
- Kinderen van 4 t/m 12 jaar mogen nadat zij een glas water hebben gedronken nog een glas diksap of limonadesiroop.
- Kinderen van 2 t/m 12 jaar krijgen tijdens de broodmaaltijd karnemelk of halfvolle melk.

### 3.2 Eten

#### 3.2.1 Brood

Als er brood wordt gegeten eten we bij voorkeur volkoren, waldcorn of bruin tarwebrood (jonge kinderen tot 1 jaar). Het aantal boterhammen is afhankelijk van de leeftijd van het kind maar ook van wat er met de ouders is afgesproken. Sommige kinderen remmen we wat af en andere kinderen stimuleren we juist om te eten.

Kinderen die sporten hebben soms ook meer nodig. Globaal hanteren we de volgende richtlijnen:

Dagopvang – de lunch

Kinderen 1 t/m 3 jaar 3 boterhammen maximaal.

BSO – de lunch op woensdag en tijdens de vakanties

Kinderen 4 t/m 6 jaar 3 boterham maximaal.

Kinderen 7 t/m 12 jaar 4 boterhammen maximaal.

BSO na schooltijd rond 3 uur

Kinderen 4 t/m 6 jaar 1 boterham maximaal.

Kinderen 7 t/m 12 jaar 2 boterhammen maximaal.

#### 3.2.2 Warme maaltijd

Wij bieden op sommige locaties een warme maaltijd aan. We variëren hierbij 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:

- 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, dit gaat in overleg met de leverancier van de maaltijden.

- Kinderen onder de 1 jaar kunnen een potje Olvarit krijgen of de ouder kan zelf eten meegeven. Uiteraard is het ook mogelijk dat kinderen jonger dan 1 jaar mee-eten met de warme maaltijd maar dit gebeurt alleen na overleg met de ouder.
- Mochten 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. Dit doen we echter wel op een later tijdstip (als de andere kinderen van tafel zijn).

#### *Warm eten op de BSO*

Kinderen op de BSO eten uiteraard meer. Voor hen gelden ongeveer de volgende hoeveelheden:

- 2 opscheplepels groente (100 tot 200 gram).
- 2 opscheplepels aardappelen, couscous, (volkoren-)pasta, (zilervlies-)rijst of peulvruchten, zoals bonen en linzen (100 tot 200 gram).
- Een stukje vlees, vis of vleesvervanger (75 gram, dit is inclusief vleeswaren op brood).

### 3.3 Broodbeleg

#### *Smeersel*

- Brood besmeren wij met halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.

#### *Hartig én zoet beleg*

- Als beleg bieden wij zowel hartig als zoet beleg aan (afwisselend). Wij zorgen voor voldoende variatie. Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. Wij zorgen ervoor dat er keuze is uit mager en vette vleessoorten. Wij letten erop dat kinderen niet teveel calorieën en vetten eten (bijv. geen pindakaas én cervelaat). Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout die kinderen binnenkrijgen.

#### *Smeerkaas*

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we magere smeerkaas met minder zout (Eru Balans), zuivelspread of hüttenkäse (met bijv. een schijfje tomaat of komkommer).

#### *Overig broodbeleg*

- Schijfjes banaan, aardbei, appel.
- Schijfjes appel/kaas in een tosti.
- Hüttenkäse met komkommer of tomaat.
- Humus, ei.
- Tomaat, komkommer, wortel.

#### *Bewerkte vleeswaren*

- Wij bieden slechts met mate bewerkte vleeswaren aan omdat deze niet zo gezond zijn. Smeerleverworst bieden wij in beperkte mate aan omdat er relatief veel vitamine A in zit.



### *Rauw vlees*

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

### *Gefrituurde voeding*

- Wij geven kinderen geen gefrituurde producten.



### *Voorbeelden van gesmeerde boterhammen*

## 3.4 Tussendoortjes

- Fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (fruit van het seizoen).
- (Seizoens-)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes (altijd doorgesneden i.v.m. stikgevaar), radijsjes.
- Rijstwafel, volkoren knäckebröd, cracker.
- Boterham, volkorenbiscuit, soepstengel, ontbijtkoek.

## 4 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.

### 4.1 Flesvoeding en borstvoeding

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

#### 4.1.1 Voorbereiding

- De flesjes (met poeder) van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde 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.

#### 4.1.2 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.

#### 4.1.3 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 ontdooid borstvoeding vriezen we niet nogmaals in. Op de website van het voedingscentrum staat het meest actuele beleid dat wij volgen: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/borstvoeding-en-flesvoeding/borstvoeding-geven/bewaren-en-klaarmaken-van-moedermelk.aspx>
- 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.

#### 4.1.4 Schoonmaken

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg. Wij warmen flesvoeding niet opnieuw op.
- Direct na het drinken, spoelen we de fles en speen schoon met koud water.

## 4.2 Andere voeding

#### 4.2.1 Voorbereiding

- 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 ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we voor gebruik.

#### 4.2.2 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.

#### 4.2.3 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.

### 4.3 Samen eten is leuk!

Kinderen in de dagopvang of op de BSO zijn de hele middag of dag samen en ze vormen met elkaar een groep. Het eetmoment is een goed moment om met elkaar te praten en op een leuke en sociale manier met elkaar bezig te zijn. Omdat kinderen samen eten raken ze meer betrokken bij elkaar en stimuleren ze elkaar om te eten.

De pedagogisch medewerkers hebben een stimulerende rol tijdens het eetmoment. Niet alleen door er voor te zorgen dat een kind goed eet, maar vooral ook door de kinderen te stimuleren in de betrokkenheid naar elkaar. Het eten biedt een goede gelegenheid om naar elkaar te leren luisteren en rekening te houden met elkaar.

De gezamenlijke maaltijd zoals wij die aan kinderen aanbieden sluit mooi aan bij onze kindvisie om diverse redenen:

- Kinderen kunnen gevoelens en gebeurtenissen met elkaar delen. Iedereen zit rustig, heeft aandacht voor elkaar en het kind kan doordat het eet, beter luisteren en kijken naar andere kinderen.
- We kunnen de interacties tussen de kinderen stimuleren; juist omdat ze als groep aan tafel zitten en samen eten. We kunnen de kinderen stimuleren iets te vertellen, we kunnen de kinderen leren om betrokken te zijn op elkaar. Met andere woorden: we kunnen de nieuwsgierigheid naar elkaar bevorderen.
- We bevorderen de zelfstandigheid van de kinderen door ze zo vroeg mogelijk zelf te laten eten.
- Doordat we het eten gezellig maken en de tafel mooi dekken, stimuleren we nog meer dat het eten een positief moment is.
- We letten er tijdens het eten op dat alle kinderen genieten van de sociale interacties die er plaatsvinden en we kijken of kinderen zich tijdens het eten veilig voelen in de groep.
- Als kinderen een meningsverschil of ruzie hebben tijdens het eten, geven we ze de mogelijkheid om zelf tot een oplossing te komen.
- We geven het goede voorbeeld door mee te eten.
- We belonen kinderen als ze goed eten met complimentjes, ook de kleine eters.
- Wanneer een kind niet wil eten, houden we het goed in de gaten. We proberen erachter te komen of het gewoon geen zin heeft of dat er iets aan de hand is.
- We zorgen gedurende de hele maaltijd voor een warme en veilige sfeer.

## 5 Bijlage 1: Keuzetabel Voeding

<b>Soort voeding</b>	<b>1e Keus</b>	<b>Middenweg</b>	<b>Bij uitzondering</b>
<b>Brood en granen</b>	volkoren knäckebröd	bruinbrood	witbrood
	volkorenbrood	krentenbol	ontbijtkoek
	volkoren beschuit	meergranenbrood	krokante muesli
	roggebrood	rozijnenbrood	beschuit
	meergranen rijstwafels	rijstwafels	croissant
	meergranen crackers	gewone crackers	
<b>Melk(producten)</b>	karnemelk	halfvolle yoghurt	yoghurtdrink
	halfvolle melk	volle melk	chocolademelk
	magere yoghurt	volle yoghurt	vruchtenyoghurt
	smoothie met vers fruit		vla
<b>Kaas</b>	kaas 30+	zuivelspread 45+	roomkaas
	verse kaas	volvette kaas	
	Hüttenkäse	alle soorten 45+	
	zuivelspread		
	smeerkaas met minder zout		
<b>Vleeswaren</b>	vegetarische smeerworst	smeerworst (max 3x p.w)	Gelderse worst
	kipfilet	boterhamworst	Cervelaat
		(magere-) knakworst	
		ham	
<b>Broodbeleg/ overig</b>	gekookt ei	appelstroop	vruchtenhagel
	humus	honing	muisjes
	fruit (appel, banaan, aardbei)		jam
	groente (komkommer, tomaat, paprika)		hagelslag
	pindakaas ah 100% natuurlijk		chocoladepasta
<b>Olie en vetten</b>	margarine (0-4 jaar)	roomboter	
	halvarine (4-12 jaar)		
<b>Drinken</b>	water	limonade (4-12 jaar)	
	thee zonder suiker	diksap (0-4 jaar)	
<b>Groente</b>	Alle soorten als broccoli,		
	komkommer, tomaat, paprika		
	peulvruchten, wortel, venkel		

<b>Soort voeding</b>	<b>1e Keus</b>	<b>Middenweg</b>	<b>Bij uitzondering</b>
<b>Fruit</b>	Alle soorten zoals:		
	peer, appel, banaan		
	sinaasappel, mandarijn		
	druiven, meloen		
<b>Vruchtensap</b>	zelfgemaakt of geperst	vers gekocht sap	uit een pak
<b>Aardappelen, pasta en rijst</b>	volkoren pasta	gewone pasta	
	zilvervliesrijst	couscous	
	gekookte aardappelen	witte rijst	
		aardappels	
<b>Vlees</b>	mager vlees zoals:	rundergehakt	
	kipfilet		
	tartaar		
	mager varkensfilet		
<b>Vis</b>	alle verse vis		vissticks