

Voedingsbeleid Kinderopvang Solidoe



Inhoud

Algemeen	2
Gezond voedingsaanbod	2
Gezond eten met de Schijf van Vijf	3
Vaste en rustige eetmomenten	3
Allergieën of andere individuele afspraken	3
Hygiëne	3
Speciale gelegenheden	4
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	4
Drinken	4
Eten	4
Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar	6
Algemene uitgangspunten	6
Drinken en eten	8
Gemiddelde hoeveelheden voor kinderen van 1 tot 4 jaar	9
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	10
Algemene uitgangspunten	10
Drinken en eten	11
Gemiddelde hoeveelheden voor kinderen van 4 tot 13 jaar	12
Bijlage	14
Do's en don'ts: wat geef je wel en niet?	14
Do's en don'ts van brood en beleg	14
Do's en don'ts van drinken	16
Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor	17

ALGEMEEN

We werken sinds 2019 aan *Gezonde kinderopvang!*

Dat houdt in dat we, naast de voeding, ook bezig zijn met bewegen, veiligheid, kortom een gezonde leefstijl.

Voor het vaststellen van dit voedingsbeleid is Solidoe in 2018 gestart met een werkgroep Gezonde Kinderopvang, alle medewerkers zijn meegenomen in het proces van bewustwording t.a.v. gezonde voeding door middel van een training in het team.

Aan de hand van input uit de groepen, adviezen vanuit het Voedingscentrum en overleg met een diëtiste, is dit nieuwe voedingsbeleid tot stand gekomen. Dit voedingsbeleid geeft zowel ouders, als medewerkers eenduidigheid over wat we de kinderen aanbieden. We zien het voedingsbeleid als een dynamisch document, dat door vernieuwde inzichten en onderzoek kan veranderen.

We vinden het ontzettend belangrijk dat we kinderen van jongs af aan meenemen in een gezonde leefstijl zodat ze op latere leeftijd overgewicht voorkomen kan worden.

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf 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 producten aan uit de Schijf van Vijf.



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn, volgens de laatste wetenschappelijke inzichten, goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar.

Er zijn daarom 2 categorieën: **de dagkeuze en de weekkeuze.**

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje of een waterijsje.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank of chocopasta op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan. Weekkeuzes bieden we liever zo min mogelijk aan.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren een vast dagritme, dit zorgt voor een herkenbaarheid en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, de duur van het tafelen passen we aan, aan de leeftijden van de kinderen, niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

Hygiëne

Voor het bewaren van diverse levensmiddelen verwijzen we naar de werkinstructie voedselhygiëne (B20) en het beleid bewaren producten (OHA 17) en de hygiëncode en gezondheidsrisico's van het RIVM.

Speciale gelegenheden

In het voedingsbeleid maken we onderscheid tussen de dagelijkse voeding en speciale gelegenheden. We hanteren hierbij de 80%/20%-regel. We eten voor 80% gezond en soms eten we wat minder gezond is 20%.

Denk aan bv. pannenkoeken, zelfgemaakte pizza of bij een uitstapje een patatje.

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij ongeveer 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte thee (dat is de thee met vruchtensmaakjes bosvruchten, citroen, aardbei etc en earl grey, ceylon of Engelse thee) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op het moment dat er drinken aangeboden wordt, te drinken. Kinderen mogen door de dag heen altijd water drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven

we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.

- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde fruit, eventueel aangelengd met wat water. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- 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 het gezonde beleg uit de tabel op de volgende pagina.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 1 TOT 4 JAAR

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten/zwarte of groene)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:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Producten die weekkeuzes zijn bieden we minimaal aan, of te wel niet elke week.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees:

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

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- 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 zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

Koemelkallergie bij jonge kinderen

- Wanneer er een kind in de groep zit waarbij sprake is van een koemelkallergie maken we met de ouders specifieke afspraken voor alternatieve producten.

Coeliakie (glutenintolerantie)

- Kinderen met coeliakie kunnen niet tegen gluten. Gluten is een mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in bepaalde granen, zoals tarwe. Door het eten van gluten ontstaan voornamelijk ontstekingsreacties in het slijmvlies van de dunne darm. Als er een kind met coeliakie in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over met de ouders.

Voedsel en religie

- Mensen uit alle verschillende landen en ook met allerlei verschillende religies wonen in Nederland. Deze religies hebben allemaal hun eigen kenmerken en regels. Een aantal van die regels, die bij iedere religie terugkomen, zijn de spijswetten. De spijswetten zijn wetten die het consumptiepatroon van de leden van de godsdienst beschrijven.
Als er kinderen in de groep zitten waarbij de spijswetten van toepassing zijn maken we afspraken met de ouders welke levensmiddelen wel toegestaan zijn.

Warme maaltijd (indien van toepassing op de locatie)

- Wij bieden een warme maaltijd als lunch aan. Hier zijn diverse redenen voor; veel kinderen zijn rond lunchtijd minder moe dan aan het eind van de dag en gezamenlijk eten werkt stimulerend.
Daarnaast biedt een warme maaltijd als lunch doorgaans meer variatie en groente dan een broodmaaltijd. Ook vinden veel ouders het vaak prettig als de warme maaltijd al gegeten is.
- Het geeft ouders de flexibiliteit om te kiezen tussen een warme maaltijd of een broodmaaltijd in de avond. Voordeel van twee keer per dag een warme maaltijd is o.a. dat de aanbevolen hoeveelheid groente per dag mogelijk makkelijker wordt gehaald. Het is wel verstandig dat ouders de portie vlees(ervanger) in de avond klein houden en als ontbijt en/of tussendoor brood aanbieden. Dit laatste is belangrijk vanwege het jodium in het brood dat een kind nodig heeft.
- Een warme maaltijd kan ook aan het einde van de dag op het kinderdagverblijf worden aangeboden in combinatie met een broodmaaltijd tussen de middag.

Drinken en eten

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen voor op brood en bij de warme maaltijd bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Wij bieden geen, zo min mogelijk, weekkeuzes aan omdat dat veel calorieën bevat. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.

Drinken
• Water (kraanwater); • (Vruchten zwarte/groen)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk.
Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> • Volkorenbrood of bruinbrood; • Zachte margarine; • (Seizoens)fruit¹, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, • (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes, avocado (beperkt i.v.m. veel calorieën) of een <u>groentespread</u> zonder zout en suiker; • Zuivelspread of cottage cheese; • Hummes • Ei; • Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker. <u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan • Jam; • Appelstroop • Vruchtenhagel; • Sandwichspread; • Selderijladsade op basis van yoghurt • Komkommersalade op basis van yoghurt • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet en een knakworstje²
Tussendoor in de ochtend en in de middag
• (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven ³, meloen, aardbei, mandarijn;

¹ Tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Bied dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

² Wij adviseren deze te halveren en de lengte tot een kind 5 jaar is, om verslikken te voorkomen. (knakworst is precies de dikte van een luchtpijp)

³ Wij adviseren deze te halveren, om verslikken te voorkomen.

- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes⁴ of minder bekende soorten zoals avocado (beperkt i.v.m. calorieën), radijs, rettich, courgette of roosjes bloemkool;
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.

Warme maaltijd

Hieronder (volgende tabel) staat wat en hoeveel je kunt geven als warme maaltijd.

Gemiddelde hoeveelheden voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen.

De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
	jongen en meisje
gram groente ^a	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen ^a	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees ^{b, c}	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Warme maaltijd (indien van toepassing)

Als we een warme maaltijd aanbieden, dan bevat de maaltijd per kind:

- Minimaal 50 gram groente zonder suiker of zout;
- Minimaal 50 gram gekookte^d volkoren of zilvertvies graanproducten of 1 aardappel, zonder zout;
- 50 gram vis of 30 gram peulvruchten of max. 50 gram vlees^c of max. 1 ei, waarbij deze producten voldoen aan de criteria voor de Schijf van Vijf;

⁴ Wij adviseren deze te halveren, om verslikken te voorkomen.

- 1 eetlepel vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie voor de bereiding;
- Maximaal 1 dagkeuze per dag bij de warme maaltijd (bijv. lepel ketchup of satésaus), maar niet elke dag.
- a. Als kinderen meer groenten, graanproducten of aardappelen eten dan als minimum vermeld staat bij de warme maaltijd, zorgen we dat we grotere hoeveelheden aanbieden.
- b. We variëren elke week met: 50 gram vis, een halve opscheplepel peulvruchten, max. 250 gram vlees en 1-2 eieren.
- c. Als het kind al bij ons op de opvang op een ander moment op de dag vlees(waren) heeft kunnen eten, bieden we minder dan 50 gram vlees per kind aan bij de warme maaltijd.
- d. Het ongekookte gewicht ligt lager, want graanproducten nemen water op tijdens het koken.

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 13 JAAR

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten zwarte/groene)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden **geen** limonadesiroop of frisdrank aan. Limonadesiroop en frisdrank 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 en/of tijdens de lunch.

Geen rauw vlees:

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

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de bso is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind.

Coeliakie (glutenintolerantie)

- Kinderen met coeliakie kunnen niet tegen gluten. Gluten is een mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in bepaalde granen, zoals tarwe. Door het eten van gluten ontstaan

voornamelijk ontstekingsreacties in het slijmvlies van de dunne darm. Als er een kind met coeliakie in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over met de ouders.

Voedsel en religie

- Mensen uit alle verschillende landen en ook met allerlei verschillende religies wonen in Nederland. Deze religies hebben allemaal hun eigen kenmerken en regels. Een aantal van die regels, die bij iedere religie terugkomen, zijn de spijswetten. De spijswetten zijn wetten die het consumptiepatroon van de leden van de godsdienst beschrijven.

Als er kinderen in de groep zitten waarbij de spijswetten van toepassing zijn maken we afspraken met de ouders welke levensmiddelen wel toegestaan zijn.

Drinken en eten

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte margarine of halvarine;
- (Seizoens)fruit, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes, avocado of een groentespread zonder zout en suiker;
- Zuivelspread of cottage cheese, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;
- Hummus
- Ei
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- (Halva)jam;
- Appelstroop
- Vruchtenhagel;
- Sandwichspread;
- Selderijladsade op basis van yoghurt
- Komkommersalade op basis van yoghurt
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet en een knakworstje ⁵

⁵ Wij adviseren deze te halveren en de lengte tot een kind 5 jaar is, om verslikken te voorkomen. (knakworst is precies de dikte van een luchtpijp)

Drinken
• Water (kraanwater); • (Vruchten zwarte/groene)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, snoeptomaatjes⁶ of minder bekende soorten zoals avocado, radijs, rettich, bloemkoolroosjes, • 1 bruine of volkoren boterham; • 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood; • Een klein handje ongezoeten/ongebrande noten; • Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen. Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan: • Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger); • Een handje popcorn of chips; • Een waterijsje. Wij bieden zo min mogelijk grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.

Gemiddelde hoeveelheden voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen.

De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram ongezoeten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3

⁶ Wij adviseren deze te halveren, om verslikken te voorkomen.

gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

* Als we een warme maaltijd aanbieden, dan variëren we **elke week** met:

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram vis	50-60	100	100
opscheplepels peulvruchten	1-2	2	2
gram vlees	max. 250	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3

BIJLAGE

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 altijd een beetje dieetmargarine 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.
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 <u>groentespread</u> . Of geef eens een groentesoep als lunch.
Hartig mager beleg, zoals ei, hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, zelfgemaakte hummus of bonenspread zonder zout.	

Met mate	Waarom?
Zoet beleg, zoals vruchtenhagel, appelstroop en (halva)jam.	Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd) 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, ham, boterhamworst 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 <u>weekkeuzes</u> . De veilige hoeveelheid per dag loopt langzaam op naar de veilige hoeveelheid voor volwassenen (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. Hüttenkäse en zuivelspread kan wel worden gegeven.

Do's en don'ts van drinken

Doen!		Waarom?
Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangelengde lauwe (vruchten zwarte/groene)thee zonder suiker.		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.
Melk tijdens ontbijt en lunch: magere -, halfvolle-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).		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-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een iets betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën. Alleen zitten er wel andere stoffen in die je beter kan vermijden.

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.

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, volkoren knäckebröd, volkoren crackertjes, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, volkorenbiscuitje, eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.

Waarom?

Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets wil geven iets kleins. 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.