

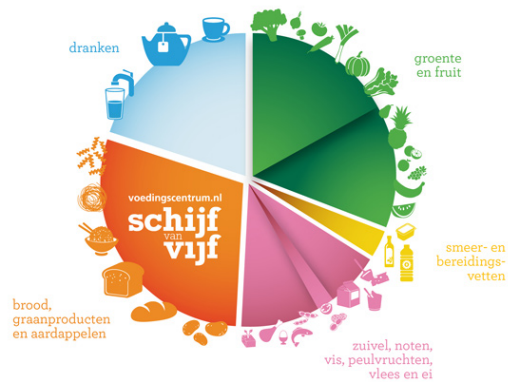
## Inhoud

Algemeen.....	1
Gezond voedingsaanbod .....	1
Producten in de Schijf van Vijf: gezond .....	1
Producten buiten de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond .....	1
Het aanbod bij Kibeo .....	1
Gemiddelde hoeveelheden .....	2
Traktaties en feestjes.....	2
Traktaties .....	2
Speciale gelegenheden .....	2
Tafelmoment en stimuleren zelfstandigheid.....	2
Vaste en rustige eetmomenten .....	2
Stimuleren van zelfstandigheid .....	3
Veilig eten en drinken.....	3
Allergieën of andere individuele afspraken.....	3
Verhitting.....	3
Minder verspillen.....	3
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar .....	4
Drinken .....	4
Melk:.....	4
Ander drinken (vanaf ongeveer 6 maanden):.....	4
Eten.....	4
Brood en broodbeleg:.....	5
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar .....	6
Algemene uitgangspunten.....	6
Voedingsaanbod .....	7
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar .....	9
Algemene uitgangspunten.....	9
Voedingsaanbod .....	9
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding.....	11

## ALGEMEEN

### Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van en op het modelvoedingsbeleid Vijf van het Voedingscentrum. Kibee vindt het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling.



#### Producten in de Schijf van Vijf: gezond

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:

- Eet elke dag een bepaalde hoeveelheid uit elk vak.
- Eet de aanbevolen hoeveelheid dit past bij je leeftijd en geslacht.
- Varieer binnen de verschillende vakken.

#### Producten buiten de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals siroop, koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Het Voedingscentrum deelt ze in 2 categorieën in: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een **dagkeuze** is iets kleins: een klein koekje (bijv. lange vinger), wat vleeswaren of jam op brood of een waterijsje.
- Een **weekkeuze** is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

#### Het aanbod bij Kibee

Binnen Kibee serveren wij zoveel mogelijk de producten uit de Schijf van Vijf.

Wij bieden op onze vestigingen af en toe een dagkeuze aan (als broodbeleg of tussendoortje), afhankelijk van de leeftijd van de kinderen. Dit beleid beschrijft het aanbod per opvangvorm. De toegestane producten die buiten de Schijf van Vijf vallen zijn verkrijgbaar in de bestelomgeving.

Wij bieden geen weekkeuzes aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes. Ook voor 4- tot 8-jarigen bevat een weekkeuze vaak erg veel calorieën. De weekkeuze is daarom iets wat het kind thuis kan krijgen als ouders dit willen aanbieden.

### Gemiddelde hoeveelheden

Elk kind in de opvang krijgt voldoende te eten en te drinken. Door vaste eet- en drinkmomenten, en een gevarieerd en voedzaam aanbod aan tafel, kan elk kind voldoende voedingsstoffen binnen krijgen. Pedagogisch medewerkers letten op dat elk kind naar behoefte eet en drinkt. Tussen de vaste momenten door mag het kind altijd water drinken als het wil. Geeft een kind in de loop van de dag aan nog trek te hebben, dan kan een meer voedzaam tussendoortje gegeven worden, bijvoorbeeld een bakje yoghurt of een boterham. Voor kinderen tot 4 jaar wordt hierover altijd eerst met ouders overlegd.

## Traktaties en feestjes

### Traktaties

Het traktatiebeleid is nog niet voor alle vestigingen gelijk. Het verschilt afhankelijk van waar vestigingen staan op dit punt.

1. Het huidige algemene traktatiebeleid is:
  - Kies gezonde traktaties, zo mogelijk niet-eetbare. Maak traktaties niet te groot. Geef de eetbare traktatie in plaats van een tussendoortje.
  - Geef een te zoete of te grote traktatie (grotendeels) mee naar huis.
  - Apart verpakte traktaties of bijvoorbeeld mandarijn in schil heeft de voorkeur iv.m. hygiëneDit traktatiebeleid blijft voorlopig nog van kracht tot het beleid Vieren met aandacht wordt geïmplementeerd.

2. Binnen Kibee zijn er vestigingen die al een vorm van “Vieren met aandacht” hebben geïmplementeerd. Deze vestigingen blijven dit doen en gaan te zijner tijd mee in de implementatie van “Vieren met aandacht” (werktitel).

### Speciale gelegenheden

Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel een lekkernij aan. Speciale gelegenheden zijn bijvoorbeeld de feestdagen; carnaval, pasen, Ramadanfeest, sinterklaas, kerst. Rondom deze periodes kan het voorkomen dat een activiteit gedaan wordt waarbij we producten gebruiken die niet in de schijf van vijf vallen. Wel proberen wij hierbij de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken. In de centrale inkooplijst zijn de toegestane producten dan tijdelijk beschikbaar.

## Tafelmoment en stimuleren zelfstandigheid

### Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten met de groep 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, maar we tafelen 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 of drinken op. Wel stimuleren we het kind om het bordje leeg te eten en om te drinken. Het [ABC Dagindeling](#) geeft eenduidige richtlijnen voor invulling van het eetmoment. We maken het bij ouders bespreekbaar wanneer we opmerken dat een kind structureel meer of minder eet dan voor zijn of haar leeftijd passend is.

### Stimuleren van zelfstandigheid

- Het tafelmoment is een gezamenlijk groepsmoment. Kinderen zitten aan tafel met de stam- of basisgroep waartoe ze behoren. Pedagogisch medewerkers zijn tijdens het tafelmoment in gesprek met de kinderen. Zo draagt het tafelmoment bij tot de persoonlijke ontwikkeling van kinderen en overdracht van normen en waarden.
- Kinderen tot 2 jaar: we schillen en snijden het fruit/groente bij voorkeur aan tafel, en bieden het kind kleinere stukken aan, passend bij de leeftijd.
- Kinderen vanaf 2 jaar kiezen zelf welk fruit zij willen uit een aanbod van verschillende soorten. Zij nemen een groot stuk (bijv. halve appel/peer) en happen dit zelf af.
- We stimuleren kinderen vanaf 6 jaar om zelf hun fruit te snijden.
- We stimuleren kinderen in de BSO om zelf hun drinken in te schenken, en eventueel ook voor andere (jongere) kinderen in te schenken. In de BSO staan (tap)kannen waaruit kinderen zelf tussendoor naar behoefte water kunnen nemen.
- We stimuleren kinderen om zelf hun boterham te smeren en te snijden.

### Veilig eten en drinken

Wij gebruiken kinderservies van veilige materialen, zoals steen, glas, siliconen, plastic of rvs. Steen en glas worden in de dagopvang niet gebruikt vanwege het risico van kapot vallen en scherven. Servies van melamine (zonder bamboe of mais) gebruiken we bij kinderen tot 3 jaar alleen voor koud eten en drinken. In servies gemaakt van melamine met bamboe of mais kan de schadelijke stof formaldehyde vrijkomen.

Wij gebruiken [deze](#) pagina van het Voedingscentrum om te bekijken welke serviessoorten er geschikt zijn voor kinderen.

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

### Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën en intoleranties 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 in het kinddossier in Flexkids. Als een kind dieetvoeding of andere voeding i.v.m. allergieën nodig heeft, moeten de ouders daar zelf voor zorgen. Hier worden duidelijke afspraken overgemaakt met de ouder en vastgelegd in een aanvullende plaatsingsovereenkomst.

### Verhitting

Verhitting van voedsel brengt risico's met zich mee. Daarom heeft Kibee uit veiligheidsoverwegingen besloten:

- Wij bereiden geen voedsel op open vuur, BBQ of gasfornuis.
- Bij activiteiten met voedsel worden alleen koude bereidingen met de kinderen gemaakt worden. De nadruk ligt daarbij op het ontdekken van smaken en texturen en mogelijkheden van ingrediënten. De activiteit heeft als primair doel dat het van educatieve waarde is.
- Het (laten) bakken of afbakken van producten in een oven gebeurt uitsluitend buiten opvangtijd.
- Een uitzondering wordt gemaakt voor de BSO-ateliers van Wereldmakers. Hier worden onder begeleiding van een workshopsspecialist kookactiviteiten met verhitting toegestaan.

### Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. Daarom kopen we precies in wat we nodig hebben. Kreko levert meerdere keren per week, dus voorraden aanleggen is niet nodig. We bewaren eten bij de juiste temperatuur en laten het niet te lang buiten de koeling staan. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum.

## VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR

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

### Drinken

#### Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
  - De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum. De pedagogisch medewerker geeft de ouder van de [Instructie aanleveren borstvoeding](#) mee.
  - Standaard geeft de vestiging (Hero)flesvoeding aan het kind tot de leeftijd van 1 jaar. Tot 6 maanden is dit babyvoeding. Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot het 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.
  - Indien ouders de voorkeur geven aan eigen flesvoeding leveren zij die aan in afgestane porties in poedervorm. Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
  - De vestiging beschikt standaard over veilige kunststof flessen en spenen die na elk gebruik volgens de richtlijnen worden gereinigd. Indien ouders graag een eigen fles en speen meegeven, leveren zij die elke dag schoon aan, en gaat deze na de voeding omgespoeld mee naar huis. Wij gebruiken geen glazen flessen omdat deze kunnen breken en dan een veiligheidsrisico op de groep vormen.
  - Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.
  - Wij gaan mee in het ritme van het kind. Als dit betekent dat het kind rond 16.30u—17.00u nog een fles krijgt dan doen wij dit. Dit is echter een druk moment van de dag, waardoor het voor de pedagogisch medewerker niet altijd mogelijk is om voldoende rust te vinden tijdens het voeden. Wij maken dit bespreekbaar bij de ouders en kijken samen of het ritme aangepast kan worden.
- Zie werkinstructies [Flessen en spenen](#); [Babyvoeding](#), [Afgekolfde borstvoeding](#)

#### Ander drinken (vanaf ongeveer 6 maanden):

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe (vruchten) 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 één moment te drinken.
- Bij extreem warm weer volgen we de richtlijnen uit het [Hitteprotocol](#) wat betreft aanbieden van extra 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' met fruit, waarbij het fruit goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. Het moment wordt bepaald door de ouder. Wanneer de ouder meldt dat het kind oefenhapjes krijgt, dan gaan wij mee in dit ritme.

- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten. Wij geven de kinderen geen groente als hoofdmaaltijd. Dit kan echter wel als smeersel voor op brood gebruikt worden (groentespread). Een warme groentehap kan eventueel wel aangeboden worden ter vervanging van een ander eetmoment ergens op de dag. Ouder geeft dit potje dan zelf mee.
- Tussendoortjes zijn nog niet nodig voor kinderen tot 1 jaar. Wanneer in het voedingsschema van thuis tussendoortjes voorkomen, bespreken we met ouders wat er gegeven kan worden. Er is dan keuze uit: een stukje fruit of groente, een stukje van een rijst- of maiswafel, een stukje brood.
- Het fruit dat we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd of geprakt i.v.m. wennen aan de structuur. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen. Elke groep heeft een staafmixer.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. Wij serveren geen fruit uit potjes.
- Soms vragen ouders om het kind volgens de Rapley-methode te laten wennen aan vast voedsel. De Rapley methode kan alleen veilig worden ingezet bij jonge kinderen wanneer er een één-op-één situatie mogelijk is. Dat is in de kinderopvang niet steeds zo. Met die reden kunnen wij geen Rapley methode aanbieden.

#### **Brood en broodbeleg:**

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 7
- 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 VANAF 1 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)thee zonder suiker aan. Wanneer een kind buiten de vaste drinkmomenten dorst heeft mag het altijd (fruit)water drinken.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij de broodmaaltijd kan ook halfvolle melk of karnemelk aangeboden worden.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In (dieet)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 niet aan.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone (harde) kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of cottage cheese.

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, geen vis:

- 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 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.

Op de webpagina [Do's en don'ts: wat geef je wel en niet? | Voedingscentrum](#) vind je uitleg van de keuzes die dit beleid presenteert.

Warme maaltijden of potjes voor kinderen vanaf 1 jaar worden in principe niet bereid. Kibee kiest hiervoor omdat het in veel gevallen niet uitvoerbaar is voor de pedagogisch medewerkers om een kind met aandacht een warme maaltijd te geven en tegelijk voldoende aandacht te hebben voor de overige kinderen en hun ouders. Dit gaat ten koste van de veiligheid en het pedagogisch klimaat. In uitzonderlijke gevallen kan een pedagogisch medewerker met een ouder toch afspraken maken over het geven van een warme maaltijd. De ouder geeft deze dan zelf mee, hygiënisch verpakt en voldoende gekoeld tijdens transport.

## Voedingsaanbod

De volgende eetmomenten maken deel uit van de dagindeling in de dagopvang. Uitgangspunt is het kind thuis heeft ontbeten voordat het naar de opvang komt.

- Tussendoor 's morgens: gezamenlijk fruit eten
- Lunch: broodmaaltijd
- Tussendoor middag: tussen 14u en 16u: fruit/groente en/of cracker
- Einde van de dag, kind blijft tot 18.30. Na 17.30u - uitsluitend in overleg met ouders - cracker, stuk fruit/groente

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 (max 3 waarvan er 2 op brood gegeten worden). Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Wij bieden geen weekkeuzes aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes als wij een gezonde leefstijl willen bevorderen. Een uitzondering kan gemaakt worden bij speciale feestdagen. Zie pagina 2.

Drinken*
<ul style="list-style-type: none"><li>• Water /fruitwater (kraanwater);</li><li>• (Vruchten)thee zonder suiker;</li><li>• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.</li></ul>
Brood en beleg
<p>Schijf van Vijf producten</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Volkorenbrood of bruinbrood;</li><li>• Zachte (dieet)margarine *;</li><li>• (Seizoens)fruit**, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;</li><li>• (Seizoens)groente**, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een <u>groentespread</u> zonder zout en suiker (kan je zelf maken met de staafmixer);</li><li>• (Light)zuivelspread of hüttenkäse/cottage cheese;</li><li>• Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram;</li><li>• Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker*.</li></ul> <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan; kind kiest als tweede boterham maximaal 2 x dagkeuze-beleg, afgewisseld met boterham met Schijf van Vijf.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• (Halva)jam;</li><li>• Vruchtenhagel;</li><li>• Appelstroop;</li><li>• Sandwichspread;</li><li>• Selderijсалade;</li><li>• Komkommersalade;</li><li>• Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram;</li><li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.</li></ul>



- Vegetarische smeerworst.

**Tussendoor in de ochtend en in de middag**

- (Seizoens)fruit\*\*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven\*\*\*, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente\*, zoals stukjes wortel, komkommer, paprika, snoeptomaatjes\*\*\* of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich;
- Volkoren cracker, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, met schijf-van-vijfbeleg.

\* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 5.

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

\*\*\* Druiven, snoeptomaatjes en andere ronde of ovaal etenswaren worden gehalveerd of in meer kleinere stukjes aangeboden om verslikken te voorkomen.

## VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 13 JAAR

### Algemene uitgangspunten

Wij hanteren in de buitenschoolse opvang 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)thee zonder suiker aan.
- Er staan (tap)kannen op de groepen met fruitwater. Kinderen kunnen hier de hele dag van nemen als zij dorst hebben.
- Bij de broodmaaltijd kan ook halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Wij geven groente/fruit:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groente en/of fruit aan te bieden.
- Wij bieden daarom snackgroenten en fruit aan in de loop van de middag en tijdens de VakantieMix / studiedagen op meer momenten gedurende de dag.

Geen rauw vlees, geen vis:

- 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.

### Voedingsaanbod

De volgende eetmomenten maken deel uit van de dagindeling in Buitenschoolse opvang en de Vakantiemix. Uitgangspunt is dat het kind thuis ontbeten heeft voordat het 's morgens vroeg naar de opvang komt.

- Tussendoor 's morgens: gezamenlijk fruit eten
- Lunch: broodmaaltijd
- Tussendoor middag: tussen 14u en 16u: fruit/groente of cracker of boterham
- Einde van de dag, kind blijft tot 18.30. Na 17.30u (i.o.m. ouders) cracker, stuk fruit/groente

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 drie producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes), waaruit het kind maximaal 2x een mag kiezen als tweede boterham.

#### Drinken\*\*

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers

#### Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;

- Zachte (dieet)margarine of halvarine;
- (Seizoens)fruit\* op brood, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente\* op brood, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een (zelfgemaakte) groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, zachte geitenkaas, 30+ kaas;
- Hummus met minder dan 0,5gr zout per 100 gram;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker\*\*.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan; een kind kiest maximaal twee boterhammen met dagkeuze, afgewisseld met boterham met Schijf van vijf.

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Sandwichspread;
- Selderijсалade;
- Komkommersalade;
- Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet; een mager knakworstje.

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

- (Seizoens)fruit\*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, watermeloen;
- (Seizoens)groente\*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, avocado, radijs en rettich.
- 1 bruine of volkoren boterham;
- 1 stuks volkoren cracker, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol of roggebrood met schijf-van-vijfbeleg;
- Een klein handje ongezouten noten;
- Portie magere yoghurt
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) ALLEEN IN VAKANTIEMIX / studiedag bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een klein koekje (biscuitje, digestive, lange vinger);
- Een handje popcorn
- Een waterijsje

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

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

\*\* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op pagina 9.

In groepen met kinderen van 0-13 jaar wordt het voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar gevolgd. Uiteraard eten de kinderen vanaf 4 jaar hier meer van.

## 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 werken wij volgens de [Hygiënerichtlijn voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang | RIVM](#).

Alle richtlijnen zijn verwerkt in het beleid [Hygiëne en voeding](#) en in het [ABC Hygiene en voeding](#) van Kibeo. Daarnaast zijn de volgende werkinstructies van toepassing:

- De richtlijnen voor bereiden van babyvoeding, afgekolfdde moedermelk en voor omgang met flessen en spenen staan in de volgende werkinstructies:
  - o Zie [Flessen en spenen](#)
  - o Zie [Babyvoeding](#)
  - o Zie [Afgekolfdde borstvoeding](#)
- De werkinstructie [Registratie voeding en hygiëne](#) beschrijft hoe de versheid en kwaliteit van voedingsproducten wordt bewaakt.