

# Voedingsbeleid Spot4kids 2019



*Het voedingsbeleid van Spot4kids is gebaseerd op richtlijnen die gegeven worden door het voedingscentrum. Meer informatie kunt u vinden op [www.voedingscentrum.nl/kinderopvang](http://www.voedingscentrum.nl/kinderopvang).*

## Inhoud

- **Algemeen**
  - Gezond voedingsaanbod
  - Vaste en rustige eetmomenten
  - Allergieën en individuele afspraken
  - Traktaties en feestjes
  
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
  - Drinken
  - Eten
  
- **Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar**
  - Algemene uitgangspunten
  - Gemiddelde hoeveelheden
  
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
  - Protocol Hygienerichtlijn Spot4kids

## Algemeen

### Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de [Schijf van Vijf](#) en hanteren de 5 regels van de Schijf:



### Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel. 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 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 en 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 de pedagogisch medewerkers schriftelijk vast in het ouderportaal Konnect kindkenmerken.

### Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. We vragen ouders om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen de [richtlijnen trakteren](#) van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij om eens een kijkje te nemen bij [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

Bij speciale gelegenheden bieden wij snoep, chips of iets in deze categorie aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

## 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 afgekolfdde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties), voorzien van sticker met naam en datum, af op het kinderdagverblijf.
- 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 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water, 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.
- We proberen om het gebruik van limonadesiroop en diksap zoveel mogelijk te beperken. Limonadesiroop en diksap 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.

### 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. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groentehap wordt verzorgd door de ouders, voorzien van sticker met naam en datum. Wij adviseren bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte dieetmargarine 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 4.
- 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:

Water en thee zijn de basis, minimaal diksap en limonade:

- De kinderen krijgen water, lauwe (vruchten)thee zonder suiker en af en toe limonadesiroop of diksap aangeboden. We proberen om het gebruik van limonadesiroop en diksap zoveel mogelijk te beperken. 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 (dieet)margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen gewone smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we light zuivelspread of hüttenkäse.

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.

Voor kinderen van 1 tot 4 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod (grotendeels gebaseerd op de producten uit de categorie voorkeur of middenweg in de [keuzetabel](#) van het Voedingscentrum):

#### Drinken

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

#### Brood en beleg

##### Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
  - Zachte (dieet)margarine \*;
  - (Seizoens)fruit\*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;
  - (Seizoens)groente\*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;
  - (Light)zuivelspread of cottage cheese;
- Spot4kids kiest er voor om met mate 48+ kaas aan te bieden;
- Hummus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram;
  - Ei;
  - Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker\*.

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

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Sandwichspread;
- Selderij salad;
- Komkommersalade;
- Hummus met meer dan 0,5 gr zout per 100 gram;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet.

#### Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit\*\*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven\*\*\*, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente\*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes\*\*\* of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.
- Met mate: Rijstwafel, volkoren knäckebröd, volkoren crackertjes, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, volkorenbiscuitje, eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.

#### Warme maaltijd

Hieronder staat wat en hoeveel je kunt geven als warme maaltijd.

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

\*\* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn. 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.

\*\*\* Wij adviseren deze te halveren in de lengterichting om verslikken te voorkomen.

## 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)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden beperkt limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap 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. Deze afspraken leggen de pedagogisch medewerkers we schriftelijk vast in het ouderportaal Konnect kindkenmerken.



## Voedingsaanbod

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 (dieet)margarine of halvarine;
- (Seizoens)fruit\*, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;
- (Seizoens)groente\*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of cottage cheese, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;  
Spot4kids kiest er voor om met mate 48+ kaas aan te bieden;
- Hummus met minder dan 0,5gr zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker\*\*.

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

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

### Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)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, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich. Of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;
- 1 bruine of volkoren boterham;
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;
- Een klein handje ongezouten noten;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.
- Rijstewafel
- Volken knäckebröd
- Volkoren crackertjes
- Krentebol
- Soepstengel
- Volkoren ontbijtkoek
- Lange vinger
- Kaneelbeschuitje
- Volkoren bescuitje
- Eierkoek
- Handje popcorn zonder suiker of zout.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan.

\* Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](#) als richtlijn.

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

## Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de [bewaarwijzer](#) met de [veilig eten-kaart](#). Daarnaast gebruiken wij het protocol Hygienerichtlijn Spot4kids 2019, welke is gebaseerd op de [hygiëncode voor kleine instellingen](#). Deze kunt u vinden in het ouderportaal Konnect.