Voedings- en beweegbeleid De Company

September 2023

Inhoud

- **Inleiding**
- **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 van 1 tot 4 jaar**
  - Algemene uitgangspunten
  - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar**
  - Algemene uitgangspunten
  - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
  - Flesvoeding en borstvoeding
  - Andere voeding
- **Voedingsaanbod speciale gelegenheden**
  - Handreiking Kinderdagverblijf
  - Handreiking Buitenschoolse opvang

- **Bewegen**
    - Bewegen binnen
    - Bewegen buiten
    - Activiteiten aanbieden

- **Gebruikte bronnen en/of websites**
- **Bijlage 1; Voorbeelden van verschillende (dagelijkse) eetmomenten.**
- **Bijlage 2; Inspiratie feestelijke maaltijden**
- **Bijlage 3; Voorbeelden van binnen en buitenactiviteiten**
- **Bijlage 4; Inspiratie tot meer bewegen**

Inleiding

De Company vindt gezonde kinderopvang belangrijk. Wij maken daarom bewuste keuzes in de voeding die wij aanbieden. Dit kan zijn in ons dagelijks aanbod op de groepen maar ook tijdens extra activiteiten zoals de kerstlunch, paasbrunch, pleinfeest, bso-feest (company got talent) enz.
Gezonde voeding is belangrijk, zeker voor kinderen, omdat het de basis legt voor de gezondheid op latere leeftijd en bijdraagt aan de preventie van overgewicht, zowel op jonge leeftijd als op latere leeftijd. Met de leeftijd verandert de behoefte van een kind, omdat het lichaam volop in ontwikkeling is. Veel producten zijn niet per definitie goed of slecht, het gaat om een gezond evenwicht van producten. Deze adviezen met betrekking tot voeding zijn gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. In maart 2016 heeft het Voedingscentrum nieuwe richtlijnen uitgebracht. Deze zijn verwerkt in dit voedingsbeleid.

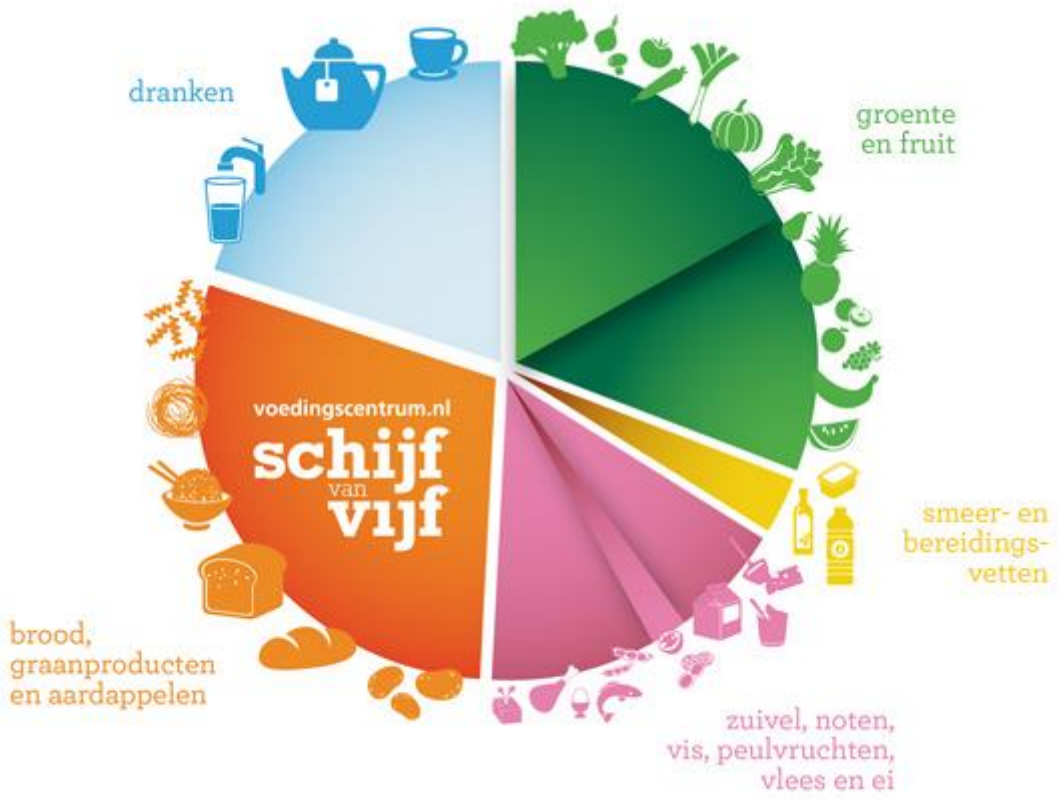
Een ander belangrijk onderdeel van gezonde kinderopvang is het bieden van voldoende bewegingsactiviteiten. Bewegen betekent plezier en is goed voor de lichamelijke, verstandelijke, sociale én emotionele ontwikkeling van kinderen. Elke dag bieden wij kinderen de gelegenheid om zoveel mogelijk te bewegen, zowel binnen als buiten.
Voldoende en spelenderwijs bewegen is belangrijk voor de ontwikkeling van jonge kinderen. Op jonge leeftijd gezond beweeggedrag aanleren is makkelijker dan op latere leeftijd ongezonde gewoontes afleren.
Genoeg bewegen en het ontmoedigen van langdurig zitten, op jonge leeftijd, draagt ook bij aan bijvoorbeeld motorische, persoonlijke, sociale en emotionele vaardigheden aanleren, bot- en spierontwikkeling, hersenontwikkeling en preventie van overgewicht

Wij ondersteunen een gezonde levensstijl en willen kinderen zowel in voeding als bewegen de beste ondersteuning geven. Wij willen een rolmodel zijn voor een gezonde levensstijl.

Algemeen

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 steeds meer 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 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.

Niet in 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 koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

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

Wij bieden op onze locaties wel dagkeuzes aan. Weekkeuzes bieden we bij hoge uitzondering aan. Richtlijn zijn te vinden onder voedingsaanbod speciale gelegenheden.

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, zowel tussen de middag, bij de avondmaaltijd als bij de fruit en rauwkost 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 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 en drinken 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 (geloof-)overtuiging.

Traktaties en feesten

Kinderdagverblijf en Peuterspelen; 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. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen advies inwinnen bij de medewerkers en/of de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren, het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en de traktaties met fruit en/of groente van de website www.gezondtrakteren.nl.

Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken. Wanneer de medewerkers inschatten dat een traktatie niet volgens de gehanteerde normen wordt aangeleverd, zullen zij de traktatie in de mandjes van de kinderen leggen zodat deze mee naar huis kan worden genomen. Zo kunnen ouders zelf bepalen of zij de traktatie willen geven en wanneer.

Buitenschoolse opvang; Wij hebben besloten om op de bso geen traktaties meer toe te staan. Kinderen trakteren op school en vaak ook bij (sport)verenigingen ed. Om ouders te ontlasten van de "traktatie verplichting" hebben wij er voor gekozen om kinderen niet langer meer te laten trakteren op de bso. Hiermee wordt voorkomen dat we te maken krijgen met ongezonde traktaties.
Er wordt wel aandacht geschonken aan de verjaardag van het kind. Er wordt gezongen en er is een cadeautje voor de jarige.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding. Wanneer baby's nieuwe voedingsmiddelen aangeboden krijgen gebeurt dit altijd in overleg met de ouders.

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) aan op het kinderdagverblijf. Voorzien van sticker met naam en datum.
- Wij bieden Nutrilon 1 flesvoeding aan. Kiezen ouders voor een ander flesvoeding, verzoeken wij ouders dit mee te geven. 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, Nutrilon 2. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer, goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen 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 leidsters kunnen bij de hele slechte drinkers ervoor kiezen om een druppeltje diksap door het water te mengen zodat ook deze kinderen voldoende vocht binnen krijgen.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een 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. De medewerkers houden in de gaten of de kinderen voldoende drinken en bieden zo nodig de kinderen die te weinig drinken tussendoor drinken aan. Als een kind weinig heeft gedronken wordt dit tijdens de overdracht aan de ouders verteld.
- Bij warm weer wordt er vaker water aan de kinderen aangeboden.

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 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt en/of 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 melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit die we als oefenhapje tussendoor geven is zo veel mogelijk vers. Voor de groente gebruiken wij de 4 maandenpotjes. Ouders zijn uiteraard vrij om een vers groentehapje mee te geven.
- We bieden bij dit (oefen)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 fruit- en groentehapje meer stukjes bevatten.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel of banaan. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, boontjes of broccoli.

Broodbeleg:

- 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.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water en thee:

- 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.
- De kinderen die moeite hebben met het drinken begeleiden wij door hen kleinere porties drinken aan te bieden.

Smeersels:

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.

Vooral Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten 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 kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we 30+ kaas met minder zout en (light) zuivelspread.

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 te veel 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.

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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen tijdens de broodmaaltijd 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.

Drinken
• Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk. Bij speciale gelegenheden magere yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers (optimel).
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;
Brood en beleg
Schijf van Vijf producten • Volkorenbrood, bruinbrood, volkoren knäckebröd; • Zachte (dieet)margarine • 30+ kaas minder zout • (seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in schijfjes/kleine stukjes of een groentespread zonder zout en • (light) zuivelspread • Humus (<0,5 gr zout per 100 gram) • 100% Pindakaas (pindakaas zonder zout en suiker) Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan (uitgezonderd volkoren cracottes) • Halva-jam; • Appelstroop; • Vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet. • Wij geven kinderen geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

Gemiddelde hoeveelheden

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	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees*	1
gram ongezouten noten	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Lees dit zo; per week bieden wij een variatie aan van bovengenoemde producten. Wij proberen hierbij de maximale hoeveelheid van een product niet te overschrijden. (Richtlijn; 50 gram vis, 0,5 opscheplepels peulvruchten, max. 250 gram vlees en 1-2 eieren.)

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 een schijfje fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

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.

Vooral 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 kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we 30+ kaas met minder zout, (light) zuivelspread, Eru balans 15+.

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 te veel 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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Tijdens de broodmaaltijd bieden we een gering aantal 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.

Drinken
• Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, karnemelk. Bij speciale gelegenheden magere yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers (optimel).
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; Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een extra klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan: • een paar zoute sticks; • een waterijsje. Wij bieden in ons dagelijkse aanbod geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.
Brood en beleg
Schijf van Vijf producten • Volkorenbrood, bruinbrood, volkoren knäckebröd; • Zachte (dieet)margarine of halvarine • (seizoens)fruit*, zoals banaan, appel, aardbei; • (seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker; • (light) zuivelspread, hüttenkäse, 15+ eru balans smeerkaas, cottage cheese, 30+ kaas minder zout; • Humus (<0,5 gr zout per 100 gram) • 100% Pindakaas Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan (uitgezonderd volkoren cracottes) • Halva-jam; • Hagelslag puur; • Appelstroop; • Vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

Gemiddelde hoeveelheden

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 gedurende 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 ongezouten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Lees dit zo; Per week een variatie van bovenstaande producten waarbij de genoemde maximale hoeveelheden per product per week niet overschreden wordt.

Avondmaaltijd

Wij bieden de mogelijkheid tot het nuttigen van een avondmaaltijd. Wij adviseren ouders een gezonde en voedzame maaltijd aan te leveren voor hun kind(eren). Daarnaast is er op een van de bso locaties de keuze om een warme maaltijd af te nemen.

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. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de bewaarwijzer (www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer) met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiënecode voor kleine instellingen.

Flesvoeding en borstvoeding

Voorbereiding:

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

Klaarmaken:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarmen we au bain-Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- We laten de melk niet warmer worden dan 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 klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55˚C.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen of op het daarvoor bestemde flessenrek.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk *onderin* de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- 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.

Andere voeding

Voorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- We houden 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.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- We noteren de datum van openen op het product. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren en zuivel, zijn maximaal 30 minuten buiten de koelkast (4 ˚C). We gooien deze producten weg als deze langer buiten de koelkast hebben gestaan en/of de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast.
- Producten die de 'ten minste 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.

Veilig eten kaart:

Voorkom een voedselinfectie!

Kopen
- Let op de houdbaarheidsdatum, vooral bij erg bederfelijke producten.
- Volg de bewaar- en bereidingsadviezen op de verpakking.
- Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatst en gebruik een koeltas.
- Zet bederfelijke producten na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast.

Wassen
- Was je handen altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek, na het verschonen van baby's en na het aanraken van (huis)dieren.
- Was je handen met zeep onder stromend water, minstens 15 seconden, en droog ze af met een schone handdoek of papier.
- Vervang vaatdoekjes elke dag. Was vaatdoekjes, hand- en theedoeken op minimaal 60 °C in de wasmachine.
- Zorg voor schone oppervlakken en schoon keukengerei voordat je eten bereidt.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.

Scheiden
- Houd rauw vlees, rauwe kip en rauwe vis gescheiden van ander voedsel.
- Gebruik niet dezelfde snijplank en mes voor rauwe kip, rauw vlees of rauwe vis en daarna voor gaar eten of rauw te eten groente.

Verhitten
- Verhit warm eten goed, vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.
- Verhit ook restjes door en door.
- Schep het eten enkele keren om tijdens het opwarmen in de magnetron.

Koelen
- Bewaar bederfelijk eten in de koelkast, bij 4 °C.
- Gooi bederfelijke producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Laat producten snel afkoelen. Verdeel ze in kleine porties, dat gaat makkelijker.
- Ontdooi voedsel in de koelkast of in de magnetron met de ontdooistand.
- Bewaar restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.

Voedingsaanbod speciale gelegenheden

Handreiking Kinderdagverblijf;

Onder de speciale gelegenheden vallen o.a. de Paasbrunch, het Pleinfeest, Sinterklaas en de Kerstlunch.
Tijdens speciale gelegenheden worden er voornamelijk producten binnen de schijf van vijf aangeboden. Er mag (buiten de vleeswaren om) maximaal 1 gerecht buiten de schijf van vijf worden aangeboden. Dit kan zowel een dag- als een weekkeuze zijn. De weekkeuze blijft ten alle tijden een hoge uitzondering.

Voorbeelden van de producten binnen de schijf van vijf:

- Bruin/volkoren brood roosteren
- Bruine en/of volkoren bolletjes
- Bruin/volkoren brood uitsteken in de vorm van een paashaas
- Volkoren crackers
- Optimel in diverse smaken
- Fruitspiesjes
- Fruit uitsteken in paas- en kerstvormpjes
- Kerstboom van kiwi en rode vruchten (2D)
- Kerstboon van witte druiven, blauwe druiven en cherrytomaatjes (3D)
- Water met fruit en/of groente (in feestelijke kannen)
- Water in een glaasje met een stuk fruit op de rand van het glas
- Watermeloen ‘pizza’
- Groente-trein
- Uitsteken van 30+ kaas minder zout

Voorbeelden van de producten buiten de schijf van vijf:

- Bladerdeeg
- Magere runden knakworst
- Mini krentenbol
- Pepernoten/kruidnoten
- Brokspeculaas (voor ouders)
- (Volkoren) pannenkoekjes
- Poffertjes
- Uitsteken van verschillende vleeswaren

Handreiking Buitenschoolse opvang;

Onder de speciale gelegenheden vallen o.a. de Company got Talent, het Frietfeest, Sinterklaas en de Kerstlunch.
Tijdens speciale gelegenheden worden er voornamelijk producten binnen de schijf van vijf aangeboden. Er mag (buiten de vleeswaren om) maximaal 1 gerecht buiten de schijf van vijf worden aangeboden. Dit kan zowel een dag- als een weekkeuze zijn. De weekkeuze blijft ten alle tijden een hoge uitzondering.

Voorbeelden van de producten binnen de schijf van vijf:

- Bruin/volkoren brood roosteren
- Bruine en/of volkoren bolletjes
- Bruin/volkoren brood uitsteken in de vorm van een paashaas
- Volkoren crackers
- Optimel in diverse smaken
- Fruitspiesjes
- Fruit uitsteken in paas- en kerstvormpjes
- Kerstboom van kiwi en rode vruchten (2D)
- Kerstboon van witte druiven, blauwe druiven en cherrytomaatjes (3D)
- Water met fruit en/of groente (in feestelijke kannen)
- Water in een glaasje met een stuk fruit op de rand van het glas
- Watermeloen 'pizza'
- Uitsteken van 30+ kaas minder zout

Voorbeelden van de producten buiten de schijf van vijf:

- Bladerdeeg
- Magere runden knakworst
- Mini krentenbol
- Pepernoten/kruidnoten
- Kruidenboter
- Poffertjes/ (Volkoren) pannenkoeken
- Oviebollen (Oliebollen uit de oven)
- Uitsteken van verschillende vleeswaren

Bewegen

Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van overgewicht en bewegingsachterstand.
Voor (jonge) kinderen is spelenderwijs bewegen dus heel belangrijk.
Niet alleen om dagelijkse dingen uit te voeren, zoals kruipen, lopen, zelf eten of op een stoel klimmen, maar met name voor de totale ontwikkeling van het jonge kind.
De basis voor een goede motorische ontwikkeling wordt al gelegd in de eerste zes maanden. Door veel en gevarieerd te bewegen leert een kind vele bewegingen onder de knie te krijgen. Bewegen is echter ook belangrijk bij het leren van taal. Kinderen leren begrippen als onder, boven, over, achter, links en rechts alleen door ze zich bewegend eigen te maken. Door mee te doen aan bewegingsspelletjes legt een kind contact met leeftijdsgenootjes. Ze leren samen spelen, maar ook ruzie maken en teleurstellingen verwerken. Kinderen die veel (buiten) spelen zijn beter toegerust om gezond en evenwichtig op te groeien. Zij hebben relatief minder kans op ongevallen en zullen bij ziekte ook sneller herstellen. Ook zijn zij mentaal sterker. Al met al lopen zij minder gezondheidsrisico's.
We bieden kinderen iedere dag veel mogelijkheden tot spelenderwijs bewegen. Hierdoor kunnen we een bijdrage leveren aan plezierbeleving van bewegen en spelen, preventie van overgewicht op jonge leeftijd en goede motorische, sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Door beweegspelletjes leren kinderen samen spelen, ruzie maken en tegenslagen verwerken. Daarnaast ontwikkelen zij het besef dat dagelijks bewegen normaal is voor ieder kind en bijdraagt aan een gezonde levensstijl.

Bewegen binnen

We geven de kinderen de gehele dag de mogelijkheid om te kunnen bewegen en zorgen hierbij dat de randvoorwaarden aanwezig zijn:

- We zorgen dat de inrichting van de ruimtes aansluit bij de beweeg –en ervaarbehoeftes van kinderen
- We sluiten aan bij de spontane beweegervaringen van de kinderen
- We bieden bewegingsactiviteiten aan die passen bij de leeftijd van de kinderen, zowel bij baby's, dreumesen en peuters als bij kinderen in de verschillende basisschoolleeftijden
- We laten baby's slechts voor een korte periode (maximaal 15 minuten) in een wipstoeltje of babyschaal zitten en alleen met een reden zoals bij het geven van voeding of in verband met de veiligheid. We zorgen ervoor dat baby's gedurende de dag zoveel mogelijk vrij kunnen bewegen op de grond, grondbox of in de box (waarbij in de box voldoende bewegingsvrijheid is doordat hierin geen overbodig speelgoed ligt)
- Bij alle bewegingsactiviteiten nemen de pedagogische medewerkers een actieve houding aan. Het maakt het meedoen voor kinderen toegankelijker.

Bewegen buiten

Buitenspelen levert een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen; het doet een groter beroep op het evenwichtsgevoel dan binnenspelen, er is meer ruimte en de verre horizon is er als oriëntatiepunt. Zo is op gras spelen heel anders dan op zand of op steen. Ook ervaren kinderen de seizoenen.
Daarom wordt er minstens één keer per dag en waar mogelijk vaker buiten gespeeld, ook met de jongste kinderen. Als het weer niet heel mooi is, wordt er ook buiten gespeeld tenzij medewerkers inschatten dat dit niet verantwoord is.

Activiteiten aanbieden

Wanneer wij bewegen met de kinderen maken wij onderscheid tussen geleid en vrij spel.

Vrij spel

- kinderen kiezen zelf wat ze gaan doen
- de kinderen spelen zelfstandig
- elk kind speelt op eigen niveau
- het geeft je de kans goed te observeren

Geleid spel

- Jij biedt een spel aan
- Alle kinderen doen mee
- Je bepaalt zelf de lijnen van het spel
- De kinderen denken mee
- Er zijn spelregels

Gebruikte bronnen/websites:

https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx

https://www.gezondekinderopvang.nl/

https://www.huisvoorbeweging.nl/

https://www.huisvoorbeweging.nl/gecombineerde-leefstijlinterventies-van-huis-voor-beweging/over-beweegkriebels/

https://www.allesoversport.nl/artikel/motorische-ontwikkeling-van-1-tot-2-jaar/

https://www.allesoversport.nl/artikel/motorische-ontwikkeling-van-2-tot-3-jaar/

Bijlage 1; Voorbeelden van verschillende (dagelijkse) eetmomenten

Kinderdagverblijf

Tussendoor kan per moment een keuze gemaakt worden uit onderstaande voorbeelden:

1 tot 1,5 portie fruit

1 portie rauwkost

1 volkoren soepstengel

1 volkoren cracotte

Water en/of (vruchten)thee zonder suiker

Lunch:

Bruin of volkoren brood met beleg (zie toegestane soorten op pagina 6)

Volkoren knäckebröd

plakjes komkommer, tomaat, augurk

1 bekertje halfvolle melk of karnemelk

Water en/of (vruchten)thee zonder suiker

Warme maaltijd (aangeleverd door een vaste leverancier):

Aardappel, groente en runderlapje

Volkorenpasta bolognese met rundergehakt

Rijst met boontjes en kip

Buitenschoolse opvang

Tussendoor kan per moment een keuze gemaakt worden uit onderstaande voorbeelden:

1,5 tot 2 portie fruit

1 portie rauwkost

10 zoute sticks (alleen bij studie- en/of vakantiedagen)

1 volkoren soepstengel (alleen bij studie- en/of vakantiedagen)

Water en/of (vruchten)thee zonder suiker

Lunch:

Bruin of volkorenbrood met beleg (zie toegestane soorten op pagina 9)

Volkoren knäckebröd

plakjes komkommer, tomaat, augurk

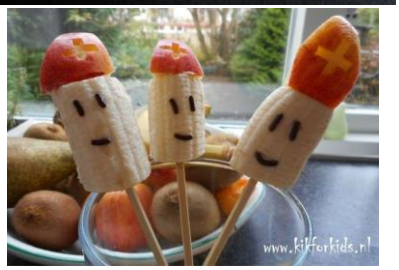
1 bekertje halfvolle melk of karnemelk

Water en/of (vruchten)thee zonder suiker

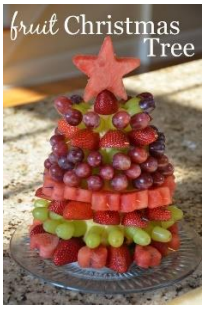
Bijlage 2: Inspiratie/ideeën Pasen

Inspiratie/ideeën Pleinfeest

Inspiratie/ideeën Sinterklaas



Inspiratie/ideeën Kerst



Bijlage 3: Voorbeelden van binnen- en buitenactiviteiten

Binnen;

Baby's

- Liggen op de buik of zij: in de box voor een spiegel, op de grond, op de commode tijdens het verschonen. Speelgoed aanbieden waar de baby naar kan reiken.
- Rollen: gebruik je stem om aandacht te vragen en het kind uit te lokken tot rollen, leg een kussen of andere verhoginkjes schuin neer om vanaf te rollen
- Kruipen: uitnodigen om naar je toe te kruipen, speurtochtje achter de gordijnen of de box, leg verhoginkjes neer waar overheen gekropen kan worden
- Optrekken tot staan: zorg voor allerlei dingen waar een kind zichzelf aan op kan trekken: hekje van de grondbox, lage tafel, jouw broekspijpen, etc. Nodig een kind uit tot optrekken door bijvoorbeeld wat speelgoed op de tafel te leggen.
- Lopen: verschillende soorten ondergrond zoals zachte mat, vloerbedekking, zeil, etc. Hulpmaterialen zoals poppenwagen, kruiwagens, duwkarren, etc.
- Allerlei beweegspelletjes op schoot met en zonder muziek.

Dreumesen en peuters

- Dozen en hoekjes om in en onderdoor te kruipen, bankjes om overheen te lopen, verhoginkjes neerleggen om over te kruipen/lopen.
- Dingen om vanaf of in te springen: klimbank , glijbaan, klimhuisje, grote stapelblokken, hoepels
- Allerlei beweegspelletjes waarbij gezongen wordt
- Ochtendgymnastiek
- Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes
- Een parcours maken van zachte blokken

Bso: kleuters

- Spelactiviteiten, gymnastiek, balspelen
- Een parcours maken
- Allerlei beweegspelletjes waarbij gezongen wordt
- Dingen om vanaf of in te springen: klimbank , glijbaan, klimhuisje, grote stapelblokken, hoepels
- Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes

Bso: 6-12 jaar

- Materialen: voetbaltafel, kegelen, boksbal
- Spelactiviteiten, gymnastiek en diverse verschillende indoorsporten zoals judo, balsporten, badminton, etc. Kan ook worden aangeboden in workshops in samenwerking met een sportvereniging.

Buitenactiviteiten

Baby's

- Liggen op de buik of zij: in het gras, op een kleed, aanbieden van speelgoed waar de baby naar toe kan reiken
- Rollen: gebruik je stem om aandacht te vragen en het kind uit te lokken tot rollen, leg een kussen of andere verhoginkjes schuin neer om vanaf te rollen, in het gras, op een kleed
- Kruipen: uitnodigen om naar je toe te kruipen, speurtochtje achter de struiken, gebruik verhoginkjes in de buitenruimte om er overheen te kruipen
- Optrekken tot staan: optrekken aan het hekje, jouw broekspijpen, vaste speeltoestellen
- Lopen: verschillende onderlagen: gras, zand, tegels, houtsnippers, etc. Hulpmaterialen zoals loopkarretje, loopfiets, etc.
- Allerlei beweegspelletjes op schoot.

Dreumesen en peuters

- Ballen, schommel
- Dingen om vanaf of in te springen: klimhuisje, klimrek, glijbaan, boomstammetjes, hoepels
- driewieler, skelter, fietsje, step, kruiwagen, tractor en aanhanger
- Ochtendgymnastiek
- Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes
- Een parcours maken over het buitenterrein
- Allerlei spelletjes als tikkertje, verstoppertje, pakkertje

Bso: kleuters

- Materialen: ballen, waterpistool, springtouw, stelten, fiets, skelter, rolschaatsen, skates, skateboard, stoepkrijt, vlieger, knikkers
- Een parcours maken over het buitenterrein
- Klimmen en springen op klimrek met rekstok, schommel, wip, glijbaan. Kan op eigen terrein, maar ook op schoolplein of in een speeltuin
- Allerlei spelletjes als tikkertje, verstoppertje, pakkertje
- Balspelen zoals tikkertje met de bal

Bso: 6-12 jaar

- Materialen: skeelers/skateboard, springtouw, ballen, waterpistolen, hockeystick, badmintonrackets, tafeltennis.
- Tikkertje en verstoppertje
- Springen en klimmen op toestellen in een speeltuin of op het schoolplein
- Sport en spelactiviteiten: balsporten, atletiek. Kan ook worden aangeboden in workshops in samenwerking met een sportvereniging.

Bijlage 4; Inspiratie tot meer bewegen

Zo bevordert u dat jonge kinderen meer bewegen:

- Geef als pedagogisch medewerkers/opvoeder het goede voorbeeld door veel te bewegen en zelf mee te doen, bij spelletjes, buiten spelen en dansen op muziek. Laat zien hoe leuk bewegen is. Door een oprechte en enthousiaste houding zien en voelen kinderen dat jullie samen iets leuks gaan doen en dat u er voor ze bent.
- Laat baby's vrij bewegen en leg ze regelmatig op hun buik. Zo legt u de basis voor een goede motorische ontwikkeling.
- Variatie van omgeving (box, speelkleed, aankleedkussen, op de arm) daagt een kind uit om te gaan spelen in buikligging.
- Daag een dreumes uit om kruipend op ontdekkingstocht te gaan. Bouw bijvoorbeeld een hindernisbaan met stoelen waar een dreumes onderdoor en achterlangs kan kruipen. U kunt ook een tent van de stoelen maken waar hij/zij in en uit kan kruipen.
- Laat een peuter lopen, fietsen met zijwieltjes, rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoeien. Een peuter beweegt namelijk nog met het hele lichaam.
- Zet baby's zo min mogelijk in wipstoeltjes of kinderstoelen, laat ze zoveel mogelijk vrij bewegen en spelen.
- Leer dreumesen en peuters (begeleid) zelf de trap op en af lopen, zo leren ze spelenderwijs.
- Doe beweegspelletjes. Die hebben ook een sociale functie: contact leggen, samen spelen, ruzie maken en teleurstellingen verwerken. Kijk voor beweegspelletjes op Huisvoorbeweging.nl.
- Speel veel buiten. In en met de natuur spelen en bewegen bevordert persoonlijke ontwikkeling, de gezondheid, creativiteit en samenspel.
- Integreer bewegen in de dagelijkse routines. Denk daarbij ook aan bewegen integreren in liedjes en rijmpjes. Zet daarnaast ook in op langere beweegmomenten.

Plan dagelijks een uurtje bewegen in of verschillende beweegmomenten op een dag en in een week.

Bijvoorbeeld: Organiseer minimaal twee keer per week buiten beweegspelletjes