



Voedingsbeleid 2026 Baloo/Jut&jul

januari 2026

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen 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 basisproducten aan uit de Schijf van Vijf en hanteren de 5 regels van de Schijf:



Rustige en vaste 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 geven aan wanneer er gegeten wordt. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Zij eten dan ook hetzelfde aanbod als de kinderen aan tafel. Het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod **wat** het eet en **hoeveel** het daarvan eet. Wij dringen geen eten op maar houden ons wel aan een maximum van **3** (voor school-gaande kinderen max 4) broodjes. Wanneer iedereen zijn broodje op heeft kan er soms een cracker aangeboden worden, met name als kinderen moeite hebben met het broodje.

Allergieën en/of 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. Graag gaan wij in overleg met de ouders over de hoeveelheden en producten die geschikt zijn voor hun kind, ook al wijkt dit af van onze richtlijnen. Indien het kind voedingsmiddelen moet krijgen die niet in ons assortiment zitten, zullen de ouders zelf voor vervangende voedingsmiddelen zorgen.

Indien blijkt dat een kind een allergie heeft kunnen wij vragen om het kind vervangende voedingsmiddelen mee te geven naar de opvang. Bijvoorbeeld alternatieven bij een traktatie wanneer er sprake is van een pinda allergie. Wanneer er sprake is van een allergie waarvoor pedagogisch medewerkers medische handelingen uit moeten voeren (bijvoorbeeld het toedienen van medicijnen d.m.v. een epi-pen), maken wij gebruik van bepaalde protocollen. Die worden in overleg met de ouders opgesteld.

Traktaties en feestje

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, leidsters zullen bij een grote traktatie een deel aan de kinderen mee naar huis geven.

Als de traktatie tijdens het fruitmoment wordt uitgedeeld zal dit na het fruit worden uitgedeeld aan de kinderen, zodat de kinderen eerst het fruit opeten en daarna de traktatie.

Uitzonderingen

Wij hebben wel graag de mogelijkheid om eens af te wijken van ons beleid; bijvoorbeeld bij speciale gelegenheden, feesten of vakanties.

Pedagogische aspecten bij de maaltijd

Het dagritme van het voedingsbeleid geeft structuur en duidelijkheid aan het kind. Zo ook het gezamenlijk eten aan tafel. De pedagogisch medewerkers bieden begeleiding bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onder het kopje ' tafelmanieren' vind u onze rituelen.

De maaltijden worden ingeluid door vaste rituelen, zoals bij de baby's en de peuters het zingen van een liedje. Op de buitenschoolse opvang wordt een liedje gezongen of elkaar smakelijk eten gewenst. De pedagogisch medewerkers zijn verantwoordelijk voor rust en een gezellige sfeer aan tafel. Eten is geen straf, maar een sociaal moment, waar naast het eten aandacht is voor elkaar. Pedagogisch medewerkers letten ook op tafelmanieren van de kinderen. De eisen die aan deze manieren gesteld worden zijn afhankelijk van de leeftijd van de kinderen.

Tafelmanieren

- Voor wij 's middags aan tafel gaan, wassen wij met de kinderen de handen
- Wij beginnen de maaltijd gezamenlijk, voorafgegaan door een liedje, om elkaar smakelijk eten te wensen.
- De kinderen krijgen eerst een bekertje halfvolle melk/water aangeboden voor de eerste boterham om drinken te stimuleren. Wanneer er een beetje gedronken is gaan we eten (het drinken hoeft dus niet op!)
- De kinderen mogen zelf kiezen welk hartig beleg zij op hun eerste boterham willen
- De volgende boterhammen is het beleg naar keuze.
- Vanaf 3 jaar leren we kinderen zelf met een mesje hun boterham met boter te smeren, ook jongere kinderen mogen het uiteraard proberen. De leidsters smeren uiteindelijk het broodje met beleg af.
- Als iedereen klaar is, worden de handen en het gezicht zoveel mogelijk door de kinderen zelf schoongemaakt

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding. Natuurlijk zijn uitzonderingen op verzoek van ouders mogelijk, mits redelijk.

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.
- 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 of lauwe (vruchten)thee zonder suiker.
- 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. Wij stimuleren kinderen wel goed te drinken en 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 plastic lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit die we als oefenhapje tussendoor in overleg met ouders geven is vers gepureerd. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel en banaan.
- Seizoensgebonden fruit bieden we alleen aan na overleg met ouders, dit in verband met mogelijke allergische reacties.
- Wanneer kinderen zelfstandig kunnen eten krijgen ze ieders hun eigen bakje fruit, zo houden we zicht op hoeveel fruit een kindje eet.

Broodbeleg:

- We smeren het brood altijd met een beetje zachte margarine.
- 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 de kinderen water. Daarnaast bieden we lauwe thee zonder suiker aan. En s'middags krijgen de kinderen 1 beker limonade.

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. Vanaf 4 jaar krijgen de kinderen halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.*

Gezond én minder gezond beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan. 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. De eerste boterham worden de kinderen gestimuleerd hartig beleg te kiezen, de tweede boterham mag met zoet beleg.

Onder gezond beleg verstaan wij:

- 100% appelstroop
- Zuivelspread
- Kaas
- Kipfilet
- Boterhamworst

Onder minder gezond beleg verstaan wij:

- Pure hagelslag
- Pure chocopasta
- Pindakaas
- Fruitspread
- Honing

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het volgende voedingsaanbod (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*
- *1 beker limonade*

Brood en beleg

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine (tot 4 jaar) en halvarine (vanaf 4 jaar)
- Gezond: 100% appelstroop, zuivelspread, kaas, kipfilet, boterhamworst.
- Minder gezond: Pure hagelslag, Pure chocopasta, pindakaas, fruitspread, honing (vanaf 1 jaar).

Tussendoor

- Fruit, zoals appel, peer, banaan.
- Seizoensfruit kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, meloen, sinasappel.
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes.
- Rijstwafel (1 per kind per dag zie bijlage *), crackers.
- Havermout koekjes, Volkoren biscuit, fruitbiscuit.

* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

S' ochtends krijgen de kinderen fruit uit een eigen bakje, zo hebben we overzicht op hoeveel en wat een kind eet. S' middags gaat er een fruitbord rond en kunnen kinderen zelf pakken waar ze zin in hebben.

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 met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- 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, bij voorkeur in een flessenwarmer (bij uitzondering in de magnetron. * zie bijlage)
- Bij verwarming in de magnetron (zie richtlijnen bijlage)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.

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. De fles gaat ook regelmatig mee naar huis.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

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

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen worden gewassen 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 ontdooi-stand.
- 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.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.

- Producten die de '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.

Bijlage:

*** Melk opwarmen in de magnetron**

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Voor borstvoeding die uit de koelkast komt (4-7 graden) geldt:

- Fles 90 milliliter: 50 seconden
- Fles 120 milliliter: 60 seconden
- Fles 150 milliliter: 1 minuut en 10 seconden
- Fles 180 milliliter: 1 minuut en 20 seconden

Draai de melk in de fles tussendoor een beetje rond om de warmte goed te verdelen. Doe hetzelfde als de melk opgewarmd is. Anders kan een deel van de melk te warm worden.

***Rijstproducten:**

Uit voorzorg wordt er geadviseerd niet elke dag rijst of rijstproducten te geven aan kinderen. Dat komt omdat er relatief veel arseen in rijstproducten kan zitten.

Uit voorzorg geven we daarom kinderen niet meer dan 1 rijstwafel of een ander product waar rijst in zit. Dit om te voorkomen dat kinderen te veel arseen binnenkrijgt.