

Voedingsbeleid

In dit document wordt het voedingsbeleid van Kalippo toegelicht.

Inhoudsopgave

Uitgangspunten	2
Algemeen.....	2
Gezond voedingsaanbod	2
Gezond eten met de Schijf van Vijf.....	3
Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond.....	4
Vaste en rustige eetmomenten.....	4
Drinken	5
Feestbeleid en trakteren	5
Allergieën of andere individuele afspraken.....	5
Veilig eten en drinken.....	5
Minder verspillen.....	5
Voedingsaanbod.....	6
Algemene uitgangspunten	6
Voedingsaanbod	7
Gemiddelde hoeveelheden.....	9
Voedingshygiëne	10
Voeding.....	10
Vorbereiding:	10
Klaarmaken:	10
Bewaren:	10
Bijlage 1 Voorbeelden dagkeuzes en weekkeuzes	12

Uitgangspunten

Wij streven erna dat producten die wij aanschaffen zo veel mogelijk aan de volgende voorwaarden voldoen:

- kwalitatief hoogwaardige producten;
- zo veel mogelijk biologisch;
- zo diervriendelijk mogelijk;
- bewust inkopen.

Naast producten die hieraan voldoen staan we voor bewustwording bij de kinderen. We verbieden niet per definitie allerlei producten, maar praten over de verschillen en werken aan de ontwikkeling van zelfbeheersing.

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op het voorbeeldvoedingsbeleid kinderopvang van het Voedingscentrum en 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 de ontwikkeling van het kind. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf:



Aangeraden bij de schijf van vijf wordt: veel groente en fruit, vooral volkoren, meer plantaardig in plaats van dierlijk, zachte en vloeibare vetten en dranken zonder suiker.

Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen 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 twee categorieën:

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

Volgens het voedingscentrum kunnen dagkeuzes 3 tot 5 keer per dag aangeboden worden. Voor weekkeuzes wordt maximaal 3 porties per week aangeraden. Omdat de kinderen maar een deel van de tijd bij Kalippo zijn proberen we hierin een balans te vinden. Bij de lunch kunnen bijvoorbeeld wel dagkeuzes worden aangeboden, maar als tussendoortje kiezen we voor producten uit de schijf van vijf.

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 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 langer dan nodig. Onze pedagogisch professionals 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 professionals bepalen *wanneer* het kind eten aangeboden krijgt, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod met mogelijkheden tot dagkeuzes *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Drinken

Tijdens het eetmoment wordt er ook drinken aangeboden. Buiten de eetmomenten is het voor de kinderen altijd mogelijk om drinken te pakken van een daarvoor aangewezen plek. Hiervoor heeft ieder kind een eigen beker. Tijdens het eetmoment is de keuze in dranken groter dan daarbuiten.

Feestbeleid en trakteren

Bij verjaardagen en speciale gelegenheden is het gebruikelijk om te trakteren. In plaats van een traktatie vanuit huis, kiezen wij ervoor om een kind voor zijn of haar verjaardag te kiezen uit een traktatiemap. Op de verjaardag, of de dichtstbijzijnde dag dat het kind bij ons komt, wordt er dan een extra moment ingepland waarop hierbij stilgestaan wordt en er vanuit Kalippo de gekozen traktatie wordt verzorgd.

Allergieën of andere individuele afspraken

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

Veilig eten en drinken

Wij gebruiken kinderservies van veilige materialen, zoals steen, stevig glas, siliconen, plastic of rvs. Servies van melamine (zonder bamboe of mais) gebruiken we 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.

Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We kopen en koken zo precies mogelijk wat we nodig hebben en bewaren eten en drinken bij de juiste temperatuur. We moedigen kinderen aan kleine porties te nemen en deze porties altijd helemaal op te eten of drinken voordat er een nieuwe of extra portie wordt genomen. Dit minimaliseert het weggooien van restjes.

Voedingsaanbod

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe, lichte (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Tijdens de lunch bieden wij ook melk of karnemelk 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 en fruit:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten en fruit 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.

Noten:

- Tijdens de lunch bieden wij notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout
- Wij bieden (on)geroosterde noten aan
- 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

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 kunnen maximaal 1 keer per eetmoment broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt.

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte margarine of halvarine uit een kuipje;
- (Seizoens)fruit**, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente**, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread 30+ kaas;
- Hummus met minder dan 0,5 gram 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;
- Hummus met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet.

Drinken

- Water (kraanwater);
 - Lichte (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.

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

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);
- Een paar (suikervrije) snoepjes;
- Een handje chips;
- Een waterijsje.

Allen in speciale gevallen bieden wij grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.

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

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

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

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten 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

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

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

Voedingshygiëne

Wij gaan veilig om met het eten en drinken voor 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 van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

Voeding

Voorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische professionals wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente en na toiletbezoek.
- 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, fruit en kruiden 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 maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden.
 - Voor beperkt houdbare producten gebruiken we stickers die aangeven op welke dag van de week het open is gegaan en op welke dag het dan weg moet (bijvoorbeeld voor smeerkaas, yoghurt, melk).
 - Op producten die langer houdbaar zijn plakken we een sticker met de datum waarop het is opengegaan (bijvoorbeeld bij jam of pindakaas).

- 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.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.
- 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 worden niet meer gebruikt.

Bijlage 1 Voorbeelden dagkeuzes en weekkeuzes

De onderstaande tabel is overgenomen van het voedingscentrum.

Productgroep	Dagkeuzes*	Weekkeuzes
Groente	- 1 eetlepel maïs uit blik met zout - 1 Augurk	- Portie groente uit blik of glas met toegevoegd suiker of zout
Peulvruchten		- Portie bonen met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram
Fruit	- 1 ananasschijf op siroop uit blik - 1 eetlepel appelmoes	- Schaaltje fruit uit blik op siroop - Schaaltje appelmoes - Kokos - Olijven (meer dan 3 stuks)
Smeer- en bereidingsvetten		- Roomboter voor 1 snee - Margarine uit een pakje - Hard frituurvet - 1 eetlepel kokosvet
Vlees en vleesbeleg	- 1 plakje kipfilet, achterham, schouderham, kalkoenfilet - 1 knakworstje	- Bewerkt vlees, zoals slavink, shoarma, braadworst - Speklappen, gehakt en ander onbewerkt vlees met meer dan 5 gram verzadigd vet per 100 gram - Rauwe ham, salami, runderrookvlees, ontbijtspek en bacon voor 1 snee
Vegetarische producten		- Vegetarische producten met te veel zout (meer dan 1,1 gram zout per 100 gram) en te weinig eiwit,

		ijzer, vitamine B1 en/of vitamine B12
Noten		- Handje gezouten noten of gesuikerde - Handje borrelnoten - Pindakaas en notenpasta voor 1 snee met toegevoegd zout of suiker
Zuivel		- Schaaltje volle yoghurt, volle kwark, volle vla - Schaaltje pudding of chocolademousse - Roquefort, brie, feta - Plak 48+ kaas
Brood en graanproducten	- Beschuit - 1 sneetje ciabatta	- Croissant, krentenbol - 1 snee suikerbrood - 1 schaalte krokante muesli en cornflakes - Pannenkoek van wit meel - Portie witte rijst of witte pasta
Dranken	- Light-frisdrank met maximaal 4 kcal/100 ml	- Frisdrank - Limonadesiroop en diksap - Vruchtensap en groentesap
Snoep	- 4 dropjes - 4 kleine spekjes - 4 winegums - 4 pepermuntjes - Stukje nougat	- Rol drop - Rol snoep - Stukje marsepein - Zuurstok - Reuzespek

	- 1 handje zoete popcorn	
	- Mini uitdeelzakje snoepjes	
Chocolade	- 1 chocoladetoffie	- Candybar
	- 1 blokje chocolade	- Chocoladereep
		- Handje chocoladenoten
Koek en repen	- 1 stuks zoals klein koekje, speculaasje, café noir, lange vinger, digestive, Mariabiscuitje, biscuit	- Mueslireep
		- Pakje tussendoorkoeken
		- Grote voorverpakte ontbijtkoek
		- Uitdeelzakje koekjes
		- Gevulde koek, chocolate chip cookie, roze koek
		- Donut
		- Plakje cake
		- Stroopwafel, suikerwafel
		- Appelflap
		- Stuk taart
		- Muffin
		- Brownie
Hartige snacks	- 1 handje chips	- Zakje of schaalpje chips
	- 1 handje zoute popcorn	- Kroket of frikandel
	- 1 handje Japanse mix	- Saucijzenbroodje
	zonder noten/pinda's	- Worstebroodje of kaasbroodje
	- 1 bitterbal	- Grote loempia (150 gram)
	- Mini Vietnamese loempia	- Ham/kaascroissant
	- 1 rijstwafel (eventueel gekruid)	- Bakje friet (met zout)
	- 1 soepstengel	
Broodbeleg	- (Halva)jam voor 1 snee	- Chocoladepasta
	- Vruchtenhagel voor 1 snee	- Hazelnootpasta

	- Appelstroop voor 1 snee	-Speculoospasta
	- Honing voor 1 snee	-Kokosbrood
	- Chocoladehagel en vlokken voor 1 snee	
	- Hummus voor 1 snee	
	- Komkommersalade voor 1 snee	
	- Selderijssalade voor 1 snee	
IJs	- Waterijsje (55 ml)	- Waterijsje (110 ml)
	- 1 bolletje yoghurtijs	- Roomijs
	- 1 bolletje sorbetijs	- Stukje ijstaart
Soepen, sauzen en smaakmakers	- Eetlepel ketchup	- Kom soep met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram
	- Sauslepel satésaus	- Instant soep
	- Eetlepel yogonaise	- Tussendoor noodlesoep
	- Eetlepel knoflooksaus	- Eetlepel mayonaise
	- Sauslepel vruchtendessertsaus	- 1 eetlepel ketjap

* Maximaal 75 kilocalorieën, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout per portie. Voor frisdrank geldt maximaal 4kcal/100 ml.