

**Voedingsbeleid
KDV**

Kinderopvang Zazou



Inhoudsopgave

Inleiding	2
Hoofdstuk 1	2
Algemene informatie	2
1.1 Vaste eet- en drinkmomenten op Kinderopvang Zazou	2
1.2 Drinken	2
1.3 Bewuste keuze van producten	3
1.4 Eten naar behoefte	4
Hoofdstuk 2	6
Schema KDV Kinderopvang Zazou	6
2.1 Fruit	6
2.2 Warme maaltijd	7
2.3 Brood	9
2.4 Tussendoortje	10
2.5 Speltwafel/Cracotte	11
Feesten en traktaties	11
Bijlage 1	13

Inleiding

In dit beleid wordt uitleg gegeven over wat er bij Kinderopvang Zazou wordt gegeten en gedronken. Kinderopvang Zazou hanteert de richtlijnen van het Voedingscentrum als adviserend en heeft daarbij ook advies ingewonnen van een voedingsdeskundige. Ook wordt ingegaan op een aantal praktische zaken zoals hoe aan te bieden en hygiëne.

Iedere twee jaar wordt in samenwerking met directie, leidinggevenden, pedagogisch medewerkers en de oudercommissie het beleid geëvalueerd. Begin 2021 is het voedingsbeleid geëvalueerd en hieruit zijn een aantal verbeterpunten naar voren gekomen.

De belangrijkste verbeterpunten die meegenomen zijn in het herschrijven van dit beleid:

- Een apart beleid voor KDV (0-4jr) en BSO (4-13jr)
- Een andere aanbieder voor de warme maaltijden met de mogelijkheid om vanaf 4 maanden warme maaltijden aan te bieden (groentehapjes)
- Vernieuwde werkwijze van bestellen
- Aanpassing over minder streng geen suiker tijdens feestdagen.

Hoofdstuk 1

Algemene informatie

1.1 Vaste eet- en drinkmomenten op Kinderopvang Zazou

Bij Kinderopvang Zazou hebben wij vaste eetmomenten. Door op vaste momenten te eten, leert het kind om niet de hele dag door te eten en te drinken. Van de drie hoofdmaaltijden wordt de lunch op Kinderopvang Zazou aangeboden. Er wordt verwacht dat er thuis wordt ontbeten en ook 's avonds thuis wordt gegeten. De kinderen van ouders die extra opvang afnemen, krijgen na 18:30 uur een boterham aangeboden en wat te drinken. Naast de lunch zijn er drie momenten voor een tussendoortje. Rond 9:15 uur, 15:00 uur en 17:00 uur.

1.2 Drinken

Het is belangrijk dat kinderen voldoende vocht binnenkrijgen. Door het Voedingscentrum wordt geadviseerd om ongeveer 1 liter vocht per dag te geven aan een kind. Dit is inclusief de borst- of flesvoeding. Bij Kinderopvang Zazou wordt er water en thee aangeboden. De pedagogisch medewerkers bieden gedurende de dag de kinderen tussendoor zoveel mogelijk water aan.

Met fruitwater maken wij water leuk!



- Serveer water in een kan met muntblaadjes of komkommer. Je kunt ook een glas water versieren met een schijfje sinaasappel of citroen. Een paar stukjes fruit is genoeg. Omdat de zuren uit fruit niet goed zijn voor het gebit, kun je water met fruit erin beter niet al te vaak geven.
- Doe er een leuk rietje of fleurig parasolletje in.
- Vanaf 3 jaar: Maak ijsklontjes met een blaadje munt of basilicum, fruit zoals een framboos, druif of blauwe bes. Doe het ijsklontje in een glas water.

1.3 Bewuste keuze van producten

Langzame koolhydraten

In langzame koolhydraten zitten veel vezels. Vezels verminderen niet alleen de bloedsuikerpieken, maar ze geven ook snel en lang een verzadigd gevoel. Voorbeelden van langzame koolhydraten die op Kinderopvang Zazou worden aangeboden zijn volkorenbrood, appels met schil, volle yoghurt, volkoren Cracottes en speltwafels.

Minder toevoegingen

Kinderopvang Zazou maakt een bewuste keuze voor het gebruik van bepaalde producten. Hierbij wordt gelet op zo min mogelijk toevoegingen zoals suikers en zout.

Rijstproducten

Rijst bevat kleine hoeveelheden van het giftige metaal arsenicum. Voor jonge kinderen die veel rijst(producten) eten, kan dat misschien te veel worden. Arsenicum is een metaal dat van nature voorkomt in gesteente, de bodem en grondwater. Voor de mens is het een potentieel giftige stof, waar je niet te veel van binnen moet krijgen. In onze voeding komt het van nature in heel kleine hoeveelheden voor, het meest in granen, rijst, zuivelproducten en drinkwater. Rijst is het product dat van nature de hoogste hoeveelheid arsenicum bevat. Jonge kinderen krijgen door hun lage lichaamsgewicht al te snel te veel binnen. Kinderopvang Zazou heeft daarom gekozen om zo min mogelijk rijstproducten aan te bieden.

Verlate opvang en broodmaaltijd.

Kinderen waarvan de ouders verlate opvang hebben aangevraagd, krijgen na 18:30 een broodmaaltijd aangeboden. Er wordt eerst een boterham gegeten met verantwoord beleg (zie bijlage 1). Kinderen die een tweede boterham eten mogen een boterham die belegd is met minder verantwoord beleg (zie bijlage 1).

Liever geen boter. Toch boter, dan roomboter

Op brood wordt naast beleg alleen roomboter gesmeerd wanneer ouders hierom vragen. Roomboter bevat gezonde vetten en is rijk aan vitamines A, D, E en K2. Verder heeft roomboter een voordeel dat het de bloedsuikerspiegel minder snel laat stijgen.

Voedsel dat direct van de boerderij komt

Vanwege het werken met een risicogroep worden er bij Kinderopvang Zazou geen producten gebruikt die direct bij de boerderij afkomstig zijn.

Verspilling

Voedselverspilling is eenvoudig te voorkomen. Door precies te kopen wat je nodig hebt, op maat te bereiden en slim te bewaren voorkom je dat je eten moet weggooien. Bij Kinderopvang Zazou worden de warme maaltijden ongeveer een week van te voren besteld naar aanleiding van de geplande kind aantallen. Wanneer er minder kinderen dan verwacht komen, worden de niet verwarmde maaltijden die over zijn ingevroren. Minimaal 1 maal per 3 maanden wordt er een “klikjes” week ingezet en worden de ingevroren maaltijd bereid om voedselverspilling tegen te gaan. Reeds geopende verpakkingen van bijvoorbeeld vleeswaren, smeerkaas en zoet beleg worden eerst opgemaakt, voordat er nieuwe verpakkingen worden geopend. Onze medewerkers nemen de juiste porties voor het aanwezige kind aantal mee naar de groep, extra bijhalen/ maken kan altijd nog. Het gebruik van seizoensgoente en -fruit is een bewuste keuze tegen voedselverspilling. Groente en fruit van het seizoen blijven vaak langer goed dan groente en fruit uit een ander seizoen.

1.4 Eten naar behoefte

‘Wij geven de kinderen wat zij nodig hebben’

Een kind dat erop kan vertrouwen dat hij krijgt wat hij nodig heeft, ontwikkelt een vertrouwen in de mensen om hem heen en kan daardoor ook later gezonde relaties aangaan met anderen. Wij noemen dit ook wel een veilige hechting. Wil een kind zich goed kunnen ontwikkelen, dan is het van belang dat er in bepaalde behoeftes wordt voorzien. Abraham Maslow heeft een ordening aangebracht van diverse behoeftes van de mens en deze verwerkt in een piramide. Pas als aan de onderste laag wordt voldaan, kan een mens toekomen aan de bevrediging van de behoeftes uit de laag daarboven. Allereerst zijn daar, in de onderste laag, fysieke behoeftes als slaap, eten en drinken, maar ook warmte (kleding) en een schone luier. Vervolgens is er de behoefte aan veiligheid en zekerheid. Daarna volgt de behoefte aan sociaal contact. Hierop volgt de behoefte aan waardering en erkenning en tot slot is daar de behoefte aan zelfontplooiing. Wij kijken naar deze behoeftes als dingen die kinderen *nodig hebben*. Kinderen geven wat zij nodig hebben betekent niet hetzelfde als kinderen geven wat ze willen. Een kind heeft eten nodig, maar geen chips of chocolade. Een

kind heeft iets nodig om mee te spelen, maar niet persé die dure trein. Een kind heeft drinken nodig, maar geen cola of warme chocomel. De kunst is dus om hier onderscheid in te maken. Op het moment dat verschillende kinderen op hetzelfde moment verschillende behoeftes hebben, helpt het om de piramide van Maslow aan te houden als richtlijn voor wie je als eerst gaat helpen. Een kind dat honger heeft gaat voor op een kind dat wil knutselen. Een kind dat behoefte heeft aan aandacht gaat voor op een kind dat uitgedaagd wil worden. Hebben kinderen dezelfde behoefte en kun je die niet in één keer vervullen (bijvoorbeeld door met zijn allen iets te gaan drinken of een activiteit te gaan doen), dan bepaalt de leeftijd van de kinderen in welke volgorde je ze tegemoet gaat komen in hun behoeftes. Hierbij geldt: het jongste kind eerst.



Eerst drinken dan eten

Vocht is belangrijk voor het lichaam. Door eerst te eten kan de maag vol zitten en wil een kind niet meer drinken. Terwijl vocht belangrijker is dan eten.

Hoe gaan wij om met kinderen die meer willen eten dan gezond is?

Iedere KDV-groep krijgt een afgewogen schaal met warm eten voor de kinderen. In deze schaal zit voldoende om voor ieder kind een gepaste portie op te scheppen. Kinderen krijgen geen dubbele porties.

De hoeveelheden voedsel die aangeboden worden, zijn gebaseerd op de richtlijnen vanuit het Voedingscentrum. Pedagogisch medewerkers geven kinderen niet meer dan de aanbevolen hoeveelheid. Wanneer ouders het idee hebben dat hun kind echt behoefte heeft aan meer voedsel, kan dit besproken worden met de medewerkers op de groep. Wellicht kunnen er afspraken gemaakt worden over een stuk extra rauwkost of ander gezond tussendoortje.

Hoe gaan wij om met kinderen die niet willen eten?

De kinderen bij Kinderopvang Zazou, zowel op het kinderdagverblijf als op de buitenschoolse opvang, worden nooit gedwongen iets te eten. De pedagogisch medewerkers zullen de kinderen positief stimuleren. Mocht het kind alsnog niets willen eten dan zal de pedagogisch medewerker ervoor kiezen het kind op een later tijdstip eventueel alsnog iets aan te bieden.

Hoofdstuk 2

Schema KDV Kinderopvang Zazou

2.1 Fruit en rauwkost

Kinderopvang Zazou biedt kinderen rond 9:15 uur fruit en rauwkost aan als tussendoortje. De kinderen krijgen naar behoefte fruit en rauwkost aangeboden, waarbij wij wel letten op de hoeveelheid die een kind binnenkrijgt. Fruit bevat fructose. Als een kind hier veel van binnenkrijgt verhoogt dat de suikerspiegel. Dit is uiteindelijk weer ongezond en kan diarree veroorzaken. Als je ongeveer één stuk fruit per kind aanhoudt voorkom je dit. In totaal krijgt het kind dus 1 stuk aan fruit/rauwkost aangeboden.

Fruit en rauwkost wordt tijdens het tafelmoment aan tafel gesneden. Op deze manier kan er goed worden ingespeeld op de behoefte van het kind en leren de kinderen hoe een banaan en een komkommer etc. er uit zien. Tevens wordt zo onnodig te veel of te weinig gesneden. Hierbij is het belangrijk dat het fruit en de rauwkost grof wordt gesneden. Kinderopvang Zazou vindt het belangrijk dat kinderen een verscheidenheid aan fruit en rauwkost aangeboden krijgen. Het kind kan op deze manier zelf een keuze maken in wat hij of zij lekker vindt en zo kan het kind dus eten naar behoeften. De kinderen krijgen in totaal maximaal 4 verschillende fruit- of rauwkostsoorten aangeboden. Dit kunnen 2 fruitsoorten zijn en 2 rauwkostsoorten of 3 soorten fruit en 1 soort rauwkost.

Druiven en cherrytomaten worden te allen tijde in kleine stukjes gesneden i.v.m. verstikkingsgevaar. Ook het andere fruit en rauwkost wordt aangeboden in stukjes. Het fruit en rauwkost wordt tweemaal per week ingekocht en wordt koel en droog bewaard. De fruithapjes voor de kinderen worden dagelijks vers gemaakt.

Kinderopvang Zazou vindt het belangrijk dat kinderen diverse soorten fruit en rauwkost aangeboden krijgen. Dit is goed voor de sensomotorische ontwikkeling van kinderen en in het bijzonder de smaakontwikkeling. Daarnaast is het belangrijk om gevarieerd fruit en

rauwkost te eten voor de gezondheid van het kind. Ten slotte, is seizoensgebonden fruit en rauwkost smaakvoller in de maand waarin het oorspronkelijk geteeld wordt en daardoor lekkerder voor de kinderen. Ook zijn er soorten die het hele jaar worden aangeboden. Dit zijn: banaan, appel en kiwi.

Fruithap

De overgang van vloeibare naar vaste voeding begint rond de leeftijd van 4 à 5 maanden. Louter voedingskundig gezien hoeft de borst- of flesvoeding pas te worden aangevuld met ander voedsel als het kind 6 maanden oud is. Voor de ontwikkeling van de mond- en darmfunctie kan het verstandig zijn eerder te experimenteren met vast voedsel. Op Kinderopvang Zazou volgen wij hierin de keuze van de ouder. Wanneer de ouders thuis starten met een fruithap of groentehap, kan deze ook op Kinderopvang Zazou worden aangeboden aan het kind. Kinderopvang Zazou volgt het eetschema van het kind thuis. Dit geldt ook voor de soorten fruit die worden aangeboden voor een fruithap; de ouders geven het thuis eerst. Wij houden tot een kind de leeftijd van 1 jaar bereikt het schema van thuis aan. Een fruithap wordt aangeboden aan kinderen die nog geen stukjes fruit kunnen eten. Als het kind net begint met hapjes eten wordt er nog geen combinaties van verschillende fruitsoorten gegeven. Eerst worden de drie standaard fruitsoorten (appel, peer en banaan) per soort gegeven voor een periode van ongeveer drie weken per soort, omdat het kind moet wennen aan de losse smaken. Zo leert het de smaak beter herkennen en waarderen en dat is goed voor de smaakontwikkeling.

De richtlijnen vanuit het consultatiebureau om vanaf 4 - 8 maanden te starten met het aanbieden van kleine hoeveelheden pindakaas en ei volgt Kinderopvang Zazou niet. Wij gaan er van uit dat ouders deze producten zelf thuis uitproberen. Er zal bij Kinderopvang Zazou geen pindakaas aan de fruithappen toegevoegd worden, mede omdat er bij een allergie bij een van de kinderen totaal gestopt wordt met het aanbieden van pindakaas op de groep.

Aanbieden

Fruithappen en groentehappen worden op schoot aangeboden met een plastic lepel of uit een gewone beker (in de vorm van een waterdunne fruithap die gedronken kan worden, zoals de methode van Emmi Pikler beschrijft). Wanneer een kind 10 tot 15 keer iets proeft zal het de smaak gaan waarderen.

2.2 Warme maaltijd

De lunch bij de KDV-locaties aan de Kleiweg, de Koraalstraat en de Prinses Margrietlaan is een warme maaltijd. Deze maaltijden worden in bulkverpakking driemaal per week koelvers geleverd op de locatie. De maaltijden worden in de koelkast bewaard en in ovens

opgewarmd op een temperatuur van niet hoger dan 150 graden. Wanneer de maaltijd een temperatuur van minimaal 75 graden heeft bereikt kan deze opgediend worden. Het menu wordt eens per week gevarieerd samengesteld door de leverancier. Er wordt vanuit het concept eten wat de pot schaft gewerkt. Er wordt rekening gehouden met kinderen die vanwege een allergie of levens- of geloofsovertuiging andere eetgewoontes hebben. Er wordt wekelijks variatie tussen rijst-, pasta-, aardappel-, en seizoensgebonden gerechten. Er wordt gevarieerd vlees, vegetarisch en vis gegeten. De maaltijden zijn 100% natuurlijk en 90% biologisch.

Bereiding

De bereiding van de maaltijden vindt plaats in de oven. Vijf à tien minuten voor de bereiding van start gaat, wordt de oven voorverwarmt op minimaal 120 graden en maximaal 150 graden. De maaltijden worden met verpakking direct in de oven geplaatst. Voor de uitgebreide bereidingswijze zie protocol Moekes Maaltijd op AFAS (intern) of het document op de website van Kinderopvang Zazou, [klik hier](#)

Veiligheid

Nadat het eten verwarmd is, wordt het in schalen geschept die op tafel worden gezet. Dankzij de deksel, blijft de inhoud op temperatuur.

Hygiëne

Voordat de kinderen aan tafel gaan worden hun handen gewassen. Ook medewerkers wassen hun handen. Handen wassen gebeurt zoveel mogelijk aan de kraan. Als alternatief kan er door de pedagogisch medewerkers ook gekozen worden om aan ieder kind een eigen vochtig doekje uit te delen dat geschikt is (bijvoorbeeld van badstof of katoen) om de handen schoon te maken.

Hygiëne: voedsel bewaren

De maaltijden worden driemaal per week koelvers aangeleverd en door de leverancier direct in de koeling geplaatst. De maaltijden zijn vier dagen houdbaar in de koeling. Als er maaltijden overblijven kunnen deze ingevroren worden en zijn deze nog drie maanden houdbaar. Voedsel dat bereid of ontdooid is en niet gebruikt is wordt weggegooid. Eenmaal in de drie maanden worden alle maaltijden ontdooid en bereidt. Deze week noemen wij 'de kiekjes week'.

Aan tafel

Op de groep geven de medewerkers ieder kind een gepaste portie. Op het bord van een dreumes of peuter ligt elke dag ongeveer een hoeveelheid van rond de 200 gram per kind.

Pedagogisch medewerkers proberen kinderen te motiveren om te eten en nieuwe dingen te proeven. Zo kunnen zij het eten door elkaar prakken, in kleine stukjes snijden, erover vertellen enz. Voor het eten houden we een moment stilte voor de kinderen die hier behoefte aan hebben, daarna wordt een liedje gezongen (meestal eten gerelateerd, zoals bijvoorbeeld 'Smakelijk eten'). Vervolgens wordt het bestek uitgedeeld. De kinderen krijgen

een lepel en een vork. Hierna mogen de kinderen beginnen met eten. Na het eten en drinken krijgen de kinderen een eigen natte washand om hun gezicht en handen mee schoon te maken.

Drinken

Bij de lunch krijgen de kinderen water te drinken. De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat de kinderen eerst drinken en dan eten. Tevens dragen zij er zorg voor dat de kinderen voldoende kunnen drinken en extra kunnen drinken op het moment dat de kinderen daar behoefte aan hebben.

2.3 Brood

Bij het KDV aan de Donkersingel bestaat de lunch uit een broodmaaltijd. Het brood dat wordt aangeboden is volkorenbrood.

De eerste broodstukjes

Na overleg met ouders kan een kind van 6 à 7 maanden beginnen met het eten van kleine stukjes lichtbruin brood. Zo wennen de darmen van het kind rustig aan vezels in de voeding. Oefenen met een broodkorstje kan ook, om zo aan de nieuwe smaak te wennen. Zo leert het kind kauwen, ook als het nog geen tanden en kiezen heeft. Het kind bijt en sabbelt met de kaken en dat is goed voor de mondspieren. Het brood dat wordt aangeboden is volkorenbrood. De boterham beleggen hoeft eigenlijk niet, maar kan wel. Dit kan bijvoorbeeld een beetje fruithap, kinder-smeerkaas, appelstroop of jam zijn.

Broodbeleg vanaf 1 jaar

Met beleg kan ongeveer rond het eerste jaar worden begonnen omdat kinderen dan meestal alles mogen mee eten met het gezin. Kinderen vanaf 1 jaar mogen voor de eerste boterham kiezen uit het verantwoorde beleg. Vervolgens mag ook brood worden gegeten met minder verantwoord beleg (zie bijlage 1).

Let op

- Pindakaas wordt alleen gebruikt wanneer er geen kinderen zijn met een pinda-allergie.
- Honing mag alleen worden gebruikt voor kinderen vanaf 1 jaar.

Hygiëne

Bij het smeren van het broodbeleg worden per soort broodbeleg aparte messen gebruikt. Hierdoor is de kans klein dat een kind met een allergie per ongeluk toch iets verkeerd binnenkrijgt.

Hygiëne: brood bewaren

Indien op de locatie een vriezer beschikbaar is voor brood, wordt dit voor een hele week

ingekocht. Het brood mag maximaal een maand in de vriezer worden bewaard. Op de locaties waar dit niet mogelijk is, wordt dagelijks vers brood gehaald. Het brood dat in de vriezer ligt wordt 's morgens uit de vriezer gehaald om te ontdooien. Het brood wordt bewaard in broodzakken of op een bordje dat met folie is afgedekt en wordt zo vervoerd naar de groepen. Het brood dat na de maaltijd over is mag één dag worden bewaard.

Hygiëne: beleg bewaren

Het hartige beleg wordt in de koelkast bewaard. Geopende verpakkingen worden voorzien van openingsdatum verpakt in aluminiumfolie of in een daarvoor bestemde bewaar-doos en maximaal 5 dagen in de koelkast bewaard ([Houdbaarheid Vleeswaren - Bewaarwijzer](#)). Ook jam wordt in de koelkast bewaard. Het overige zoete beleg wordt in afsluitbare potten bewaard, voorzien van datum bij opening en wordt maximaal drie maanden na opening weggedaan.

2.4 Tussendoortje

Yoghurt (muesli)

Rond 15:15 uur krijgen de kinderen een bekertje yoghurt. De kinderen vanaf 1 jaar krijgen door de yoghurt (als zij dit willen) een beetje muesli. Yoghurt bevat veel eiwitten. De muesli levert veel energie door de langzame koolhydraten die erin zitten. Ter afwisseling kan er maximaal twee keer per week gekozen worden voor volkoren Cracottes en/ of speltwafels met verantwoord beleg. De dagen dat er voor Cracottes en speltwafels gekozen wordt wisselen per week, zodat ieder kind gevarieerd eet en niet bijvoorbeeld altijd op maandag Cracottes gegeten worden.

Speltwafel/Cracotte

Voor de allerkleinste kinderen die in de middag nog geen yoghurt krijgen worden er speltwafels of volkoren Cracottes aangeboden als tussendoortje.

Drinken

Rond 15.30 uur drinken de kinderen water of maken we water leuk!



- Serveer water in een kan met muntblaadjes of komkommer. Je kunt ook een glas water versieren met een schijfje sinaasappel of citroen. Een paar stukjes fruit is genoeg. Omdat de zuren uit fruit niet goed zijn voor het gebit, kun je water met fruit erin beter niet al te vaak geven.
- Doe er een leuk rietje of fleurig parasolletje in.

versie 3.0 April 2021

Beheerder Marsha Elvers

Dit document is voor eigen gebruik binnen Kinderopvang Zazou

- Vanaf 3 jaar: Maak ijsklontjes met een blaadje munt of basilicum, fruit zoals een framboos, druif of blauwe bes. Doe het ijsklontje in een glas water.

17.15 uur

2.5 Speltwafel/Cracotte

Kinderopvang Zazou biedt kinderen rond 17:15 uur een speltwafel/Cracotte zonder beleg en een beker water aan. De speltwafel/Cracotte is ter overbrugging van het tussendoortje naar de avondmaaltijd die thuis gegeven wordt. De kinderen krijgen bijvoorbeeld 1 speltwafel of 1 Cracotte. Een speltwafel/Cracotte bevat een laag suiker- en zoutgehalte, maar toch veel voedingswaarden en is daardoor een geschikt tussendoortje.

Hoofdstuk 3

Feesten en traktaties

3.1 Bij Zazou

Minder verantwoorde voeding wordt bij Kinderopvang Zazou met mate aangeboden, bijvoorbeeld op bijzondere dagen of in de vakantie. Voorbeelden hiervan zijn het zomerfeest, Pasen, Sinterklaas (bijvoorbeeld pepernoten) en Kerst. Kinderen onder de vier jaar krijgen bij Kinderopvang Zazou nooit spekjes aangeboden in verband met het grote risico op verstikking.

3.2 Traktaties KDV

Kinderen die jarig zijn mogen trakteren op de groep. Wij stellen het zeer op prijs wanneer ouders bij het kiezen van de traktatie rekening houden met ons voedingsbeleid. Een traktatie die niet aan het voedingsbeleid voldoet wordt mee naar huis gegeven zodat ouders thuis de keus hebben om de traktatie wel of niet aan hun kind te geven.

3.3 Voedsel dat door ouders thuis bereid wordt.

Bij sommige gelegenheden trakteren kinderen voedsel dat thuis bereid is, bijvoorbeeld verjaardagen KDV, afscheid, geboorte broertje/ zusje. Wanneer kinderen voedsel meenemen dat thuis bereid is, vragen wij ouders goed te letten op onderstaande tips vanuit het Voedingscentrum.

Door veilig om te gaan met je eten voorkom je dat je ziek wordt. Lees deze tips om het risico op een voedselinfectie te beperken. Maar waar moet je allemaal aan denken bij 'veilig eten'?

Er zijn 5 stappen. De 5 stappen zijn extra belangrijk voor kwetsbare groepen: ouderen, zwangeren, kleine kinderen en mensen met een verminderde weerstand. Zij lopen een groter risico op een voedselinfectie.

Kopen



Door al in de winkel te letten op voedselveiligheid, heb je minder kans op voedselinfecties. Koop bederfelijke producten als laatste en zet ze bij thuiskomst meteen in de koelkast. Let er goed op dat de verpakking heel is.

Scheiden



Door bij de voorbereiding hygiënisch te werk te gaan, voorkom je de kans op kruisbesmetting. Zorg dat bereid eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn. En gebruik apart keukengerei voor gaar en rauw vlees en vis.

Wassen



Door je handen goed te wassen, verwijder je bacteriën en virussen, ook schadelijke. Was je handen altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel, maar ook na het aanraken van rauw vlees en na toiletbezoek.

Verhitten



Door eten goed te verhitten dood je bacteriën en virussen. Verhit vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren goed. Schep je eten tussendoor om als je het opwarmt in de magnetron, om de hitte te verdelen.

Bewaren



Door boodschappen en maaltijdstrestjes gekoeld te bewaren, bederven ze minder snel. Bacteriën vermeerderen zich minder snel bij een lagere temperatuur. Bewaar bederfelijke producten daarom in de koelkast op 4 °C.

Bijlage 1

Lijst keuzes rauwkost

Tomaten (voorkeur grote)
Komkommer
Wortels
Paprika
Augurken

Lijst keuzes fruit

Appel
Banaan
Sinaasappel
Peer
Kiwi
Mandarijn
Seizoensfruit (ter afwisseling)
Kruiden voor fruitwater (verse munt, rozemarijn, tijm, basilicum, koriander)

Fruit maand per maand

Hieronder vind je algemeen overzicht van het fruit per maand. Wil je weten wat je er mee kunt doen? Klik dan op de naam van het fruit!

Januari

Appelen
Bananen
Mandarijnen
Mango
Peren
Pompelmoes
Sinaasappelen

Februari

Appelen
Bananen
Mandarijnen
Mango
Peren
Pompelmoes
Sinaasappelen

Maart

Appelen
Mango
Pompelmoes
Rabarber
Sinaasappelen

April

Mango
Pompelmoes
Rabarber
Sinaasappelen

Mei

Mango
Pompelmoes
Rabarber
Sinaasappelen

Juni

Aardbeien
Abrikozen
Frambozen
Kersen
Kruisbessen
Nectarines
Perziken
Rabarber
Rode bessen
Sinaasappelen
Zwarte bessen

Juli

Aardbeien
Abrikozen
Appelen
Bramen
Blauwe bessen
Frambozen
Kersen
Kruisbessen
Mango
Nectarines
Perziken
Rabarber
Rode bessen
Zwarte bessen

Augustus

Aardbeien
Abrikozen
Appelen
Bramen
Blauwe bessen
Druiven
Frambozen
Kersen
Kruisbessen
Mango
Meloenen
Nectarines
Peren
Perziken
Pruimen

Mango
Pompelmoes
Rabarber
Sinaasappelen

Aardbeien
Abrikozen
Frambozen
Kersen
Kruisbessen
Nectarines
Perziken
Rabarber
Rode bessen
Sinaasappelen
Zwarte bessen

Aardbeien
Abrikozen
Appelen
Bramen
Blauwe bessen
Frambozen
Kersen
Kruisbessen
Mango
Nectarines
Perziken
Rabarber
Rode bessen
Zwarte bessen

Aardbeien
Abrikozen
Appelen
Bramen
Blauwe bessen
Druiven
Frambozen
Kersen
Kruisbessen
Mango
Meloenen
Nectarines
Peren
Perziken
Pruimen
Zwarte bessen

September

Appelen
Bananen
Bramen
Druiven
Frambozen
Kiwi
Mango
Meloenen
Nectarines
Peren
Perziken
Pruimen

Oktober

Appelen
Bananen
Bramen
Druiven
Frambozen
Kiwi
Mandarijnen
Mango
Pompelmoes
Meloenen
Pompelmoes

November

Appelen
Bananen
Druiven
Kiwi
Mandarijnen
Mango
Peren
Pompelmoes
Sinaasappelen

December

Appelen
Bananen
Kiwi
Mandarijnen
Mango
Peren
Pompelmoes
Sinaasappelen

versie 3.0 April 2021
vrijder Marsha Elvers
gebruik binnen Kinderopvang Zazu

Lijst keuzes broodbeleg verantwoord beleg:

Appelstroop
Kipfilet
Halal kipfilet
Smeerkaas (Slanki 20+ of eru kinder-smeerkaas)
Hummus
Groente smeersels (blue band)
Pindakaas (Calvé of 100% pinda)

Minder verantwoord beleg:

(Halva)jam
Gebraden gehakt
Boterhamworst
Ham
Honing
Vegetarische smearworst (de vegetarische slager)

Let op

- Pindakaas wordt alleen gebruikt wanneer er geen kinderen zijn met een pinda-allergie.
- Calvé pindakaas bevat de minste toevoegingen.