



Voedingsbeleid Peuteropvang/BSO



Versie 2 / april 2019

Bijlage 3: Pedagogisch beleid De Wereldkinderen

Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën en individuele afspraken
 - Traktaties en feestje
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 2 tot 4 jaar (peutergroep)**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar (BSO)**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Andere voeding
- * **Hygiëncode voor kleine instellingen.**

Algemeen, wat toegepast kan worden in de thuissituatie.

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 voornamelijk 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, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan (als broodbeleg). Weekkeuzes bieden we niet aan.

Vaste en rustige eetmomenten bij De Wereldkinderen.

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 (vakantie BSO) als bij tussendoor momenten (peutergroep en BSO). Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Allergieën en individuele afspraken.

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



Traktaties en feestje bij De Wereldkinderen.

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. De Wereldkinderen heeft in haar informatieboek voorbeelden van gezonde traktaties staan. Deze krijgen de ouders mee bij inschrijving van hun kind. Voor meer informatie kan men vragen om het traktatiebeleid.

Bij speciale gelegenheden (Sinterklaas, Kerst, Pasen, schoolreisje en vakantie BSO uitje) bieden wij zeer incidenteel snoep aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 2 jaar, Peutergroep.

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente), lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan en 1 beker melk per dag.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers.

Kerst of paasontbijt:

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.

Vooraf 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. 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 (light) zuivelspread of hüttenkäse.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Wij bieden deze producten niet bij De Wereldkinderen aan. Dit doen wij uit respect voor het kind/kinderen die gevoelig hiervoor zijn. Zo ontstaan er geen scheve gezichten.



Voedingsaanbod.

Voor kinderen vanaf 2 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers. (1 beker per dag)
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood of bruinbrood;• Zachte (dieet)margarine **• (seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;• (seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;• (light)zuivelspread of hüttenkäse;• Hummus <0,5gr zout per 100 gram;• Ei;• (Halva)jam;• Vruchtenhagel;• Appelstroop;• Komkommersalade;• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none">• (Seizoens)fruit*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn ;• (Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;• Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood

Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](#) als richtlijn. Juist vanaf de leeftijd van 2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Bied dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.



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 gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
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 notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

* Als we een warme maaltijd aanbieden, dan variëren we **elke week** met: 50 gram vis, 0,5 opscheplepels peulvruchten, max. 250 gram vlees en 1-2 eieren.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar, BSO.

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen diksap aan, diksap bevat veel calorieën en suikers. Als alternatief bieden wij aanmaaklimonade zonder toegevoegde suikers aan.

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Wij bieden deze producten niet bij De Wereldkinderen aan. Dit doen wij uit respect voor het kind/kinderen die gevoelig hiervoor zijn. Zo ontstaan er geen scheve gezichten.



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. Kinderen van 4-8 jaar kunnen max 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit max 2 keer.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.(1 beker per dag)
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
<ul style="list-style-type: none">• (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. <p>Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:</p> <ul style="list-style-type: none">• een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);• een paar (suikervrije) snoepjes;• een handje popcorn of chips;• een waterijsje. <p>Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf aan, zoals koeken, cake, zakje chips of roomijs.</p>
Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> <ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood of bruinbrood;• 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, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;• Hummus <0,5gr zout per 100 gram;• Ei• (Halva)jam;• Vruchtenhagel;• Appelstroop;• Komkommersalade;• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.



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 gemiddeldes 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

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](#). Daarnaast gebruiken wij de [hygiëncode voor kleine instellingen](#).

Voeding.

Vorbereiding:

- 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 de peuters.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast.
- 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:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. 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 (7 °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.
- 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, gooien wij weg.

Hygiëncode voor kleine instellingen.

De in deze hygiëncode omschreven procedures zijn een uitwerking van de wettelijke voorschriften die van toepassing zijn op de bereiding en behandeling van levensmiddelen en ingrediënten. Onder een kleine instelling wordt in deze hygiëncode een organisatorisch verband verstaan waar onder verantwoordelijkheid van een maatschappelijk ondernemer aan cliënten levensmiddelen worden verstrekt met een minimale bereiding en een snelle doorgifte.

Als de medewerkers van een kleine instelling overeenkomstig de in deze hygiëncode omschreven procedures handelen, wordt in principe voldaan aan de wettelijke voorschriften. Belangrijker is echter dat de voedselveiligheid van cliënten er in grote mate mee kan worden gegarandeerd.

Wat is HACCP

Bij de opslag, bereiding en uitgifte van voedsel kunnen zich allerlei gezondheidsrisico's voordoen. Om deze risico's in kaart te brengen en te voorkomen, is een voedselveiligheidssysteem ontwikkeld dat HACCP wordt genoemd.

Werken volgens HACCP stelt de instelling in staat om voedselveiligheidsrisico's in kaart te brengen, problemen direct aan te pakken en ervoor te zorgen dat deze problemen zich niet meer voor kunnen doen. Als deze werkwijze niet in acht wordt genomen, kan de groei van gevaarlijke micro-organismen (bijvoorbeeld bacteriën) toenemen.

'De ondernemer moet alle nodige maatregelen treffen om ervoor te zorgen dat de voorschriften in alle stadia van de productie worden nageleefd. Levensmiddelenbedrijven moeten elk aspect van de werkzaamheden, dat bepalend is voor de voedselveiligheid,

identificeren en ervoor zorgen dat passende veiligheidsprocedures worden vastgesteld, toegepast, gehandhaafd en eventueel herzien op basis van de beginselen van het HACCP-systeem'.

Hygiënisch werken

Om hygiënisch te kunnen werken is het van belang vast te stellen welke risico's voor de voedselveiligheid worden onderscheiden, wat de oorzaken er van zijn en hoe de risico's kunnen worden voorkomen.

In de keuken mogen geen bestrijdingsmiddelen worden bewaard. Deze moeten, evenals schoonmaakmiddelen en -materialen, in een aparte ruimte bewaard worden. Restanten van bestrijdingsmiddelen moeten als 'klein gevaarlijk afval' ingeleverd worden bij het chemisch afvaldepot van de gemeente.

Temperatuur

Houdt de koelingen goed schoon en koel tussen de 4 en 5 graden Celsius (maximum 7°C). Diepvriezen (vanaf -15° tot -18°C) zet de groei van micro-organismen wel stil, maar doodt niet per definitie de bacteriën. Op het moment dat een diepgevroren product ontdooid wordt, kunnen de bacteriën die erin zaten opnieuw groeien.

De THT-datum (tenminste houdbaar tot)

De THT-datum betekent 'tenminste houdbaar tot'. Een THT-datum moet op vrijwel alle verpakte producten staan. De THT-datum geeft vooral aan tot welke datum de fabrikant de kwaliteit van het product garandeert; Melkproducten, zoals melk, yoghurt, kwark en toetjes mogen niet meer worden verkocht als de THT-datum is verlopen.

De TGT-datum (te gebruiken tot)

De TGT-datum betekent 'te gebruiken tot'. Dit houdt in dat we te maken hebben met zeer bederfelijke waren. Dit zijn meestal producten die te herkennen zijn aan de korte houdbaarheidstermijn (maximaal vijf dagen) of een lage bewaar temperatuur (maximaal 7°C).

Wat is kruisbesmetting?

Een bijzonder risico bij de bereiding van voedsel treedt op wanneer er sprake is van kruisbesmetting. Kruisbesmetting treedt op wanneer bacteriën overgebracht worden door een besmet product op een product dat op zich veilig is. Kruisbesmetting vindt altijd indirect plaats, meestal via vuil (besmet) gereedschap, apparatuur of oppervlaktes waarmee het product in contact komt, maar ook via handen.

Voorbeeld van kruisbesmetting:

Een net geroosterde tosti wordt door midden gesneden met het mes waar net rauwe kip voor satés mee is gesneden. De bacteriën die in de rauwe kip zitten worden op deze wijze overgebracht naar de tosti.

Hoe kan kruisbesmetting zoveel mogelijk worden voorkomen?
Dek voedsel goed af met folie.