

VOEDINGSBELEID 0-4 JAAR

Kinderen willen van nature ontdekken, onderzoeken en experimenteren. De wereld ontdekken is heel leuk, maar ook inspannend. Dat kost natuurlijk energie, de juiste voedingsstoffen en vitamines. En die bieden wij elke dag aan. Want gezond eten vinden wij erg belangrijk! Tegelijkertijd vinden we dat eten ook leuk en lekker moet zijn. Samen met de kinderen gaan we op ontdekkingsreis naar nieuwe smaken en structuren.

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum. We vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te geven en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. We bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf.

Inhoudsopgave

- **Samen op eetavontuur!**
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar**



1. Samen op eetavontuur!

Aan tafel

Bij Kwest eten en drinken we samen aan tafel, op vaste momenten op de dag. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust en duidelijkheid op.

We laten het niet langer duren dan nodig, voor jonge kinderen is 15-20 minuten aan tafel zitten voldoende.

De pedagogisch medewerkers eten en drinken samen met de kinderen, begeleiden waar nodig, zorgen voor een fijne sfeer en hebben een voorbeeldfunctie.

Stimuleren en motiveren

Onze pedagogisch medewerkers bieden de kinderen op verschillende momenten op de dag eten aan, het kind bepaalt wat het eet en hoeveel het eet. Oftewel: we zorgen voor een gezond en gevarieerd voedingsaanbod en stimuleren kinderen om te eten, maar we dringen geen eten op. Op deze manier houden we het natuurlijke honger- en verzadigingsmechanisme van een kind in stand.

Als een kind niet wil eten, stimuleren we het kind door het eten op verschillende manieren en meerdere keren aan te bieden.

Bovenstaande geldt ook voor het aanbieden van drinken.

Er is op onze locaties altijd water beschikbaar voor de kinderen, zodat ze kunnen drinken wanneer zij dorst hebben.

Kinderen eten en drinken naar behoefte. Eet of drinkt een kind structureel opvallend meer of minder dan gemiddeld, dan bespreken wij dit met ouders.

Ontwikkelen

Bij de start van het eetmoment mogen de kinderen veel zelf kiezen en bepalen; waar ga je zitten en naast wie, wat wil je eten, hoeveel wil je eten en wat wil je drinken?

Door de kinderen veel zelf te laten kiezen en beslissen tonen ze meer betrokkenheid, hebben ze meer plezier en stimuleren we de autonomie van het kind.

Naarmate de kinderen ouder worden, laten we hen steeds meer dingen zelf doen, zoals brood smeren en drinken inschenken. Het 'zelf mogen doen' levert veel op. Op een zelfgesmeerde boterham ben je trots en dan eet je met plezier! Ondertussen zijn ook nog eens de motoriek, de zelfredzaamheid, het samenwerken (kun je de jam aangeven?) en de taalvaardigheid gestimuleerd! En van het complimentje dat het kind krijgt van de pedagogisch medewerker groeit ook nog eens het zelfvertrouwen.

Variëren

We bieden verschillende smaken en structuren van voeding aan (bijv. warm/koud, rauwe groenten of verwerkt in een soep of smoothie).

We werken zoveel mogelijk met pure producten en vermijden waar mogelijk het gebruik van pakjes en zakjes.

Bij speciale gelegenheden of activiteiten kunnen wij incidenteel afwijken van het voedingsbeleid. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken. Wanneer wij afwijken van het voedingsbeleid, overleggen wij dit voorafgaand met de locatieverantwoordelijke.

Speciale wensen

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 worden vastgelegd in Konnect.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de hygiënerichtlijnen van het RIVM, [Hygiënerichtlijn voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang | RIVM](#)



Feest!

Feestjes zijn leuk en trakteren hoort daarbij. Tegelijkertijd ligt wat ons betreft de nadruk op het 'vieren' en niet op de traktatie.

Op onze locaties voor dagopvang en peuteropvang trakteren de kinderen als er iets bijzonders te vieren valt. Zoals de verjaardag van het kind of de geboorte van een broertje of zusje. Wij verzorgen deze traktaties zelf, ouders hoeven dit niet te regelen. Dit heeft als voordeel dat de traktaties herkenbaar zijn voor de kinderen en dat we kunnen zorgen voor gelijkheid. De extra kosten van een traktatie zijn immers niet voor elke ouder vanzelfsprekend.

De mentor stemt met ouders af wanneer het feestje wordt gevierd.

Het kind kan kiezen uit verschillende traktaties die verantwoord en gezond zijn. We zorgen voor een leuke en uitnodigende presentatie en maken foto's die we via het Ouderportaal met ouders delen.

Gastouderopvang

De gastouder overlegt met de ouder op welke manier er aandacht wordt geschonken aan de verjaardag van het kind.

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema.

Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

2.1 Drinken

Melkvoeding

- We bespreken met ouders of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfdde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf, voorzien van een sticker met de naam van het kind en de datum.
- 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 oud is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.
- Wij vinden het belangrijk om een kind veel aandacht te geven wanneer het de fles krijgt. De pedagogisch medewerker neemt de rust voor dit moment met het kind.

Ander drinken

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water (eventueel met stukjes groente of fruit) of lauwe groene of zwarte thee zonder suiker.
- Wij doen geen citroen in het water, omdat dit het tandglazuur van kinderen aan kan tasten.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan, zoals limonade of diksap.
- 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. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

2.2 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 wanneer het kind tussen de 4 en 6 maanden oud is en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd. 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 (borst- of flesvoeding) steeds meer vervangen en gaat het kind meer vaste voeding eten.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, tomaat of komkommer. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.
- Het fruit en de groente dat we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert op deze manier eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor de smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.



Brood en beleg

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- Vanaf 7 maanden kan er een (bruine) broodkorst aan het kind worden gegeven. Zo kan het kind leren kauwen (hiervoor heeft het nog geen tanden of kiezen nodig) en oefent het de mondmotoriek.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte 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 dat genoemd wordt in ons Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar.
- 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.

3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

3.1 Algemene uitgangspunten

Drinken

- Wij geven de kinderen water (eventueel met stukjes groente of fruit). Daarnaast bieden we lauwe thee zonder suiker aan.
In gewone en groene thee zit cafeïne. Een teveel aan cafeïne is niet goed voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel van een kind. We geven de kinderen daarom niet te vaak thee. Wanneer we wel thee aanbieden zorgen we ervoor dat de thee slap is of lengen het aan met water. In kruidenthee zoals kamille en muntthee zit geen cafeïne. Wij geven geen anijs-en venkelthee. Daarin zit de stof estrogol die mogelijk schadelijk kan zijn.
- Wij doen geen citroen in het water, omdat dit het tandglazuur van kinderen aan kan tasten.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan, zoals limonade of diksap.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Brood

- Wij hanteren geen maximum aantal boterhammen, omdat we er van uitgaan dat kinderen eten naar behoefte.

Vooraf Schijf van Vijf beleg

- Als broodbeleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Smeersel

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten.

Geen gewone kaas en smeerkaas

- Wij bieden geen gewone kaas en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (licht) zuivelspread of cottage cheese/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 niet 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.

Geen notenpasta / pindakaas

- Wij bieden op onze locaties voor dagopvang geen notenpasta of pindakaas aan, omdat veel jonge kinderen een allergie op kunnen bouwen tegen noten.

3.2 Aanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar volgen wij het onderstaande voedingsaanbod.

Als broodbeleg bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (dagkeuzes).

Drinken

- Water (kraanwater)
- Lauwe thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers
- Groene smoothies (gemaakt van groenten)

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Zachte margarine uit een kuipje
- (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, wortels, avocado en komkommer, in schijfjes/kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker
- Light zuivelspread, cottage cheese/hüttenkäse of zachte geitenkaas
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram
- Ei (max 2 tot 3x per week)

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk aan bij een broodmaaltijd (1 boterham per kind per dag)

- Jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop / dadelstroop
- Honing
- Sandwichspread
- Selderij salad
- Komkommersalade
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet, vegetarische smearworst

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- (Seizoens)groente, zoals stukjes wortel, komkommer, paprika, avocado, radijs, snoeptomaatjes (halveren).
- Volkoren knäckebröd, volkoren cracotte, volkoren Matze, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, halve volkoren mueslibol, plakje ontbijtkoek, soepstengel, rijstwafel, maiswafel
- Gedroogd fruit / dadels / rozijntjes
- Een paar Mais Fingers
- Een smoothie gemaakt van fruit

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar	
09.15-09.30 uur	Tussendoortje <ul style="list-style-type: none"> • Drinken • Fruit
11.30-11.45 uur	Lunch <ul style="list-style-type: none"> • Drinken • Brood met beleg
14.30-15.00 uur	Tussendoortje <ul style="list-style-type: none"> • Drinken • Groente en bijvoorbeeld een cracker of soepstengel
16.30-16.45 uur	Tussendoortje (optioneel en alleen wanneer er bij het eerdere tussendoortje alleen groente is gegeten.) <ul style="list-style-type: none"> • Bijvoorbeeld: soepstengel, rozijntjes, maiswafel

Meer informatie en inspiratie?

[Nederlands Centrum Jeugdgezondheid | Startpagina richtlijn: Voeding en eetgedrag](#)
[Voedingscentrum](#)
[Gezonde kinderopvang](#)

