



Koningskinderen

Voedingsbeleid

Biologisch - Puur - Ambachtelijk

Datum: Juli 2017

Vestiging: Het voedingsbeleid geldt voor alle vestigingen van
Koningskinderen

Inhoudsopgave

	Pagina
Inleiding en Pedagogische visie	2
Uitgangpunten	3
1. Het voedingsaanbod bij Koningskinderen	4
1.1 Zuigelingen/flesvoeding	4
1.2 Broodmaaltijd	4
1.3 Broodbeleg	4
1.4 warme maaltijd	6
1.5 Drinken en keuze dranken	6
1.6 Fruit	7
1.7 Overige tussendoortjes	8
1.8 Traktaties	8
1.9 Allergieën	8
1.10 Dieet/geloofsovertuiging	8
2. Voedingsschema's	9
2.1 De dagindeling van de babygroepen	9
2.2 De dagindeling van de dreumesgroepen	9
2.3 De dagindeling van de peutergroepen	9
2.4 Buitenschoolse Opvang (BsO)	9
Bijlage 1 aanbevolen dagelijkse hoeveelheden	10
Bijlage 2 Variatielijst	11
Bijlage 3 bestellijst/voedingslijst	12
Bijlage 4 Hygiënecode Voedselveiligheid	13

Inleiding

Koningskinderen draagt bij aan de gezonde ontwikkeling van het kind. Voeding speelt hierbij een belangrijke rol. Eten en drinken biedt kinderen de gelegenheid nieuwe ervaringen op te doen, eigen smaken en voedingsbehoefte te ontdekken en zorgt voor sociale momenten.

De voeding die wij aanbieden is puur, ambachtelijk bereid en gedeeltelijk biologisch. Denk daarbij aan producten als (bakkers)brood, kaas, vleesbeleg, melk en de warme maaltijd (vers bereid van biologische producten).

Onder biologische producten wordt het volgende verstaan:

- Er is geen gebruik gemaakt van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen;
- Er is geen sprake van genetische manipulatie;
- Er zijn geen kunstmatige toevoegingen aanwezig, zoals kleur-, geur- en smaakstoffen;
- Dieren krijgen de ruimte en biologische voeding;

De basis voor het voedingsbeleid is te vinden in de bestellijst. Deze lijst bevat een gezonde en uitgebalanceerde voeding. Er is wel ruimte voor traktaties of extra's bij feestelijke gelegenheden zoals een zomerfeest of Sinterklaas.

Bij 'Kinderopvang Compact' krijgen de kinderen tussen de middag een normale broodmaaltijd in plaats van een biologische (warme) maaltijd. Ouders van kinderen die naar de Peuteropvang gaan, dienen zelf eten en drinken mee te geven.

Het voedingsbeleid is geschreven voor ouders en pedagogische medewerkers. Steeds wordt bij elk onderdeel helder en duidelijk omschreven waarom bepaalde keuzes zijn gemaakt. Het voedingsbeleid is geschreven in samenwerking met onze eigen pedagoog (Ellen Monteban) en diëtiste Astrid de Wilde (www.topvoeding.eu)

Pedagogische Visie

Koningskinderen stimuleert kinderen in hun totale ontwikkeling, dus ook tot het eten van een gezond en gevarieerd dagmenu. De voeding wordt op een veilige en hygiënische wijze geconsumeerd en is puur, ambachtelijk en waar mogelijk biologisch van aard. Er is naast de broodmaaltijd de keuze voor een warme maaltijd in de middag (meerprijs bij BSO, geldt niet voor Kinderopvang Compact en Peuteropvang) en er wordt aandacht besteed aan een groente- en fruithapje. Er is een heldere indeling van de etenstijden, waarbij de baby's (ook) gevoed kunnen worden op vraag.

De opvoedstijl speelt een rol in de ontwikkeling van eetgedrag. Vanuit de pedagogische visie van Koningskinderen krijgen kinderen kaders aangereikt waarbinnen ze eigen verantwoordelijkheid krijgen. Wij erkennen de mening van het kind, maar handhaven bepaalde grenzen. Uit onderzoek blijkt dat op deze wijze een hogere zuivel-, groente- en fruitconsumptie kan worden bereikt. Voorbeelden van toepassingen zijn het kind vragen beslissingen te nemen over het eten dat gegeten wordt, kleine porties aanbieden bij introductie van nieuw voedsel en het kind stimuleren en prijzen. Deze handelwijze draagt bij aan de ontwikkeling van zelfcontrole met betrekking tot voeding en gezonde eetgewoonten. Bewezen is dat wanneer je kinderen laat kiezen uit gezonde voeding, ze zelf later ook eerder zullen kiezen voor gezonde voeding en de kans op overgewicht veel kleiner is. Om overgewicht te voorkomen, is het ook van belang dat het kind in principe zelf kan aangeven hoeveel het wil eten.

Als voeding wordt opgedrongen, eet het kind misschien te veel. Elk kind is geboren met een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Het voelt dus zelf heel goed aan wanneer het voldoende heeft gegeten en gedronken.

Het is daarnaast belangrijk om voor rust te zorgen tijdens het eten. Dat geldt voor volwassenen, maar nog meer voor kinderen. Wij eten daarom aan tafel, met aandacht voor elkaar en met aandacht voor het eten. We gaan daarom niet iets anders doen tijdens het eten. Aandacht en rust helpen bij het creëren van vaste maaltijdmomenten en dragen zo bij aan een gezond eetpatroon.

Uitgangspunten

Binnen het pedagogisch beleid zijn een aantal uitgangspunten geformuleerd waarbij aandacht is voor de voedings- en opvoedkundige aspecten. Hieronder worden deze besproken:

- Er is een prettige eetomgeving waarin kinderen worden uitgedaagd tot proeven, het ontdekken van nieuwe smaken en plezier beleven in samen eten.
- Pedagogische medewerkers helpen en hebben een voorbeeldfunctie
 - o De medewerkers hanteren de voedingsregels op het kinderdagverblijf.
 - o De medewerkers verzorgen de kinderen tijdens het eten, zelf eten zij in principe alleen in hun eigen pauze.
 - o De medewerkers moedigen kinderen op uitnodigende wijze aan te kiezen voor gezonde voeding.
- Kinderen kunnen zelf keuzes maken
 - o Er is een aantrekkelijk en gevarieerd voedingsaanbod.
 - o Pedagogische medewerkers hebben kennis van gezonde voeding en bepalen het voedingsaanbod waarbij richtlijnen voor de verschillende eetmomenten worden gehanteerd.
 - o Pedagogische medewerkers monitoren het voedingsgedrag van de kinderen en zorgen ervoor dat de kinderen eten volgens de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum (zie voor meer informatie hiervoor de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH) in bijlage 1)
- Kinderen kunnen zoveel mogelijk zelf doen en leren vaardigheden om zelfstandig te eten en te drinken. Daarbij horen ook goede manieren voor bij het eten:
 - o De kinderen leren wat de regels zijn tijdens eetsituaties.
 - o De pedagogische medewerkers ondersteunen de kinderen.
 - o De pedagogisch medewerkers helpen de kinderen om te leren eten met bestek.
- Het voedingsaanbod is gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum. Aanvullend hierop is dat bepaalde voeding biologisch is en er met name gekozen wordt voor het bereiden van pure en ambachtelijke maaltijden.
- Pedagogische medewerkers bieden eten en drinken aan volgens de richtlijnen voor hygiëne (zie bijlage 4).
- Er zijn voldoende eet- en drinkmomenten voor de kinderen afgestemd op de leeftijd.
- Er is aandacht voor allergieën, dieetvoorschriften en culturen
- Met ouders worden duidelijke afspraken gemaakt wanneer kinderen bepaalde voeding niet mogen. Er worden alternatieven geboden mits deze onder de basisvoeding van de bestellijst vallen. In overleg met de ouders wordt gekeken hoe een volwaardige voeding kan worden vastgesteld.
- Er wordt structureel informatie uitgewisseld met de ouders/verzorgers over het eetgedrag van het kind zodat de gezondheid en het welbevinden van het kind worden bewaakt.

1. Het voedingsaanbod bij Koningskinderen

Alle voeding die wordt aangeboden bevat voldoende voedingsstoffen die kinderen nodig hebben en wordt afgestemd op de leeftijd van het kind. In de basis bestellijst (bijlage 3) is vastgelegd welke producten er kunnen worden ingekocht.

1.1 Zuigelingenvoeding/flesvoeding

Voor de baby groepen wordt er gebruik gemaakt van zuigelingenvoeding Nutrilon 1, 2 en 3. Mocht het kindje een andere voeding gebruiken, dan worden de wensen van de ouders en de mogelijkheden binnen Koningskinderen besproken.

Verder is het mogelijk om afgekolfde moedermelk mee te geven en bij binnenkomst in de koelkast te zetten (3 dagen houdbaar bij maximaal 4 graden). De pedagogische medewerkers zijn op de hoogte van de hygiëncode (bijlage 4) en handelen hier naar. Op de leeftijd van 1 jaar krijgen kinderen (koe)melk.

In overleg met de ouders zal op het moment dat het kind er aan toe is (4-6 maanden) de voeding worden uitgebreid met een fruithapje en een groentehapje. Het fruithapje bestaat uit gepureerd vers fruit. De overstap naar vaste voeding gaat geleidelijk en in samenspraak met de ouders. Er wordt gestreefd om het kind vanaf 1 jaar mee te laten eten met het dagschema van de groep. Dan nuttigen zij ook de broodmaaltijd of een warme maaltijd.

1.2 Broodmaaltijd

Tijdens de broodmaaltijd wordt er gekozen voor volkoren brood van de warme bakker, omdat deze meer vezels, vitamines en mineralen bevat dan witbrood. Verder is het brood vrij van verdelingsmiddelen en bevat het geen extra mout of koolstof voor een mooie kleur van het brood. Tot 1 jaar wordt er fijn volkoren brood aangeboden omdat dit beter verteert. Vanaf 1 jaar is het grof volkoren. Er wordt gestreefd naar zoveel mogelijk variatie met producten die passen binnen de richtlijnen van het Voedingscentrum (zie bijlage 1 voor variatie mogelijkheden). Tijdens de broodmaaltijd mag er zoveel gegeten worden, als het kindje zelf wenst; Er is extra aandacht voor grote en kleine eters. De pedagogische medewerkers zorgen er voor dat alle kindjes genoeg eten. Bij de BSO letten wij er wel op dat kinderen uit school niet zoveel eten, dat zij bij de avondmaaltijd thuis mogelijk geen honger meer hebben.

1.3 Broodbeleg

Het brood wordt standaard besmeerd met zachte margarine (0-4 jaar) en halvarine (vanaf 4 jaar). Deze producten bevatten een belangrijke bron van vitamine A, D en E. Het verschil tussen margarine en halvarine zit in het vetgehalte. Margarine bestaat uit 80% vet (net als roomboter) en halvarine uit 40% vet. Kinderen tot 4 jaar hebben meer vet nodig, vandaar het advies om margarine te kiezen.

Kinderen mogen maximaal 1 boterham met zoet beleggen. Zij hebben verschillende keuzemogelijkheden. Er wordt voldoende variatie geboden met producten die passen binnen de richtlijnen van het Voedingscentrum (bijlage 2 voor variaties) en overwegend biologisch zijn. Wanneer kinderen meerdere boterhammen eten wordt er op gelet dat het kind niet steeds hetzelfde kiest. Variatie is goed voor de smaakontwikkeling.

Per dag kiezen pedagogisch medewerkers een aantal producten welke op tafel worden gezet. De producten bevatten zo min mogelijk zout, suiker en verzadigd vet. Om het gebruik van groente te stimuleren staat er iedere dag een andere smaak van groentjespret op tafel. In de folder "Gezond Voeding Kinderopvang" kun je zien hoeveel suiker, zout en verzadigd vet de belegsoorten bevatten.

- Vleeswaren:
Ham, kipfilet
- kaas
hüttenkäse, zuivelspread, kaas (va 4 jaar)
- zoet broodbeleg
fruitspread, appelstroop, gestampte muisjes
- overig broodbeleg
Groentjespret, hummus, eiersalade

Er wordt geen honing aangeboden op het kinderdagverblijf in verband met een bacterie in honing waar kinderen (tot de leeftijd van 1 jaar) ernstig ziek van kunnen worden. Ook pindakaas zit niet in ons assortiment i.v.m. mogelijk allergische reacties.

Smeerkaas bevat veel zout. Daarom is het vervangen door zuivelspread en hüttenkäse.

Volgens de nieuwe richtlijn van het Voedingscentrum wordt kaas pas vanaf 4 jaar aangeboden. De reden is de hoeveelheid zout in kaas.

In al het zoete beleg (ook de biologische) zitten veel suikers en weinig tot geen nuttige voedingsstoffen. Omdat suikers overgewicht in de hand helpen is de keuze beperkt.

Om kinderen te stimuleren meer groente te eten, zijn de groentjespretjes in het assortiment gekomen.

Er wordt bewust niet gekozen voor chocoladepasta, -hagelslag en smeerleverworst (bevat veel vet en vitamine A). Uit ervaring blijkt dat kinderen hier niet naar vragen als er gezonde alternatieven worden geboden.

Indien een belegsoort biologisch is, wordt dit op de verpakking vermeld met een speciaal logo. De volgende twee logo's zijn het meest bekend:



1.4 Warme Maaltijd

Kinderen die gebruik maken van onze reguliere Kinderopvang, krijgen tussen de middag een biologische warme maaltijd geserveerd in plaats van een broodmaaltijd. De maaltijden worden vers bereid door Madaga, specialist op het gebied van verse en biologische kindermaaltijden (zonder toevoegingen) en volledig gecertificeerd (zie ook www.madaga.nl). De warme maaltijd bevat een van de twee porties groente. Als ouders liever willen dat hun kind een broodmaaltijd krijgt, dan is dat uiteraard mogelijk.

Er wordt gebruik gemaakt van een wekelijks wisselend menu:

- 2 keer per week een pasta (bijv. pasta bolognese, pasta met pompoen, of pasta met groentepesto)
- 1 keer per week een vegetarische maaltijd (bijv. tofu met groentencouscous, pompoenschotel met kikkererwten, of ratatouille met polentasticks)
- 1 keer per week vlees of vis maaltijd (bijv. chili con carne, kalkoen met rode linzen stoofpotje, visschotel mediterrane, of pasta met tonijn)
- 1 keer per week een special (bijv. kip curry met rijst, kip sinaasappel couscous, visschotel met komkommer en tomaat, of italiaanse lamsvlees)

Als ouders gebruik maken van Flexibele opvang of Buitenschoolse opvang, dan kunnen zij tegen een meerprijs ook (structureel) voor de warme lunch kiezen (inschrijven via onze website voor 1 of meer dagen per week). Bij de BSO serveren wij een dagelijks wisselende biologische pasta- of rijstmaaltijd. Bij 'Kinderopvang Compact' en de Peuterspeelzaal is een warme maaltijd niet mogelijk.

Waarom een warme maaltijd overdag?

Kinderen krijgen te weinig groente binnen. De reden is vaak dat de warme maaltijd 's avonds moeizaam verloopt, omdat de kinderen te moe zijn. Als er 's middags warm wordt gegeten geeft dat een aantal voordelen:

- De kinderen hebben al een van de twee porties groente binnen
- Leren de kinderen spelenderwijs wat gezond is en dat gezond eten heel lekker is.
- Zien eten doet eten. Kinderen eten op het kinderdagverblijf vaak beter dan thuis.

Het is voor ouders fijn om te weten dat hun kind overdag al een gezonde maaltijd heeft gegeten. Het avondeten is daardoor een stuk meer ontspannen. Ouders kunnen er dan bijvoorbeeld voor kiezen om hun kind 's avonds eens een boterham te geven. Wel zo makkelijk na een lange dag. Maar nog een keer warm eten is ook geen probleem; Een gezonde warme maaltijd bevat niet meer calorieën dan een gemiddelde broodlunch, maar is wel rijker aan belangrijke voedingsstoffen.

1.5 Drinken en keuze dranken

Tijdens de broodmaaltijd krijgen de kinderen melk. Siroop wordt alleen bij speciale gelegenheden gegeven. De reden is de hoeveelheid suiker in de siroop. Producten met zoetstoffen worden niet gegeven omdat deze niet goed zijn voor jonge kinderen.

Er wordt geen thee geschonken, in verband met verbrandingsgevaar voor de kinderen.

Drinken wordt op vaste momenten aangeboden. We serveren water met citroen- of sinaasappelschijfjes. Rond 10 maanden is een goede leeftijd om een kind te leren drinken uit een beker. Vanaf 1 - 1.5 jaar kunnen de kinderen zelfstandig uit een gewone beker drinken.

1.6 Fruit en groenten

Dagelijks wordt er eenmaal vers fruit aangeboden. De hoeveelheid is ongeveer 1 stuks fruit, de kinderen krijgen per dag maximaal 2 stuks fruit. Voor de kinderen wordt het fruit in stukjes gesneden en voor de allerkleinste wordt het fruit gepureerd.

Er wordt bij voorkeur gekozen voor seizoensfruit, omdat fruit uit het seizoen het lekkerst is en goed rijp is. Verder wordt er zoveel mogelijk variatie aangeboden in het fruit.

Er wordt vanaf 4-6 maanden gestart met een groentehapje. De groenten worden dan gepureerd en zonder toevoeging van zout aan kindjes gegeven. Vanaf de leeftijd van 9 maanden wordt het indien noodzakelijk gekookt en in kleine stukjes gesneden. Voorbeeld hiervan kan grof geprakte bloemkool of stukjes courgette zijn. Groenten worden verwerkt in de warme maaltijd en in het groentehapje. Dit wordt in een menggerecht verwerkt of als groente aangeboden naast deegwaren en vlees of vis.

Het fruit en de groenten zijn waar mogelijk biologisch. Een overzicht van fruit en groenten in het seizoen geteeld in Nederland staat hieronder. Koningskinderen levert de meeste fruitsoorten aan. Groentes zijn veelal verwerkt in de warme maaltijden.

Seizoen	Fruit	Groenten, gekookt	Groenten, rauw
Lente	Appel, peer, bramen, aardbeien	Andijvie, sla, radijs, rabarber, rode kool, spinazie, asperge, tomaat, wortel, spinazie, witlof	Sla, komkommer, tomaat, wortel, witlof
Zomer	Appel, peer, bramen, pruim, aardbeien	Andijvie, bloemkool, courgette, sla, mais, prei, rode kool, rode biet, snijbonen, sperziebonen, spinazie, broccoli, tomaat, witlof, wortel	Courgette, sla, tomaat, witlof, wortel
Herfst	Appel, peer, mandarijn	Boerenkool, pompoen, prei, rode biet, rode kool, spruiten, witlof, courgette, spinazie, wortel, tomaat	Witlof, courgette, wortel, tomaat
Winter	Appel, peer, kiwi, mandarijn, sinaasappel, ananas, banaan	Boerenkool, pompoen, prei, rode biet, rode kool, witlof, wortel, spinazie, snijbonen, spruiten, aubergine, avocado	Witlof, wortel, avocado

1.7 Overige tussendoortjes

Tussendoortjes bevatten zo min mogelijk toegevoegde suikers, zout en bij voorkeur natuurlijke kleur-, geur- en smaakstoffen. Op vaste eetmomenten krijgen kinderen een tussendoortje aangeboden. Een tussendoortje is een hapje of drankje tussendoor wat voedingsstoffen levert en zorgt voor een aanvulling in de dagelijks hoeveelheid energie die een kind nodig heeft. De volgende tussendoortjes worden aangeboden:

Groenten, fruit, rijstwafel, volkoren soepstengel en volkoren biscuit.

1.8 Traktaties

Traktaties mogen feestelijk en lekker zijn. Wel wordt er gestreefd naar zo gezond mogelijke traktaties. Op de website [gezond trakteren](#) staan verschillende suggesties.

Er zijn een aantal afspraken gemaakt met elkaar en met de ouders:

- de traktatie is niet te groot
- de traktatie bevat niet te veel suiker en/of vet en/of zout
- met kinderen die een allergie of dieet hebben wordt zoveel mogelijk rekening gehouden
- traktaties worden na de gewone maaltijd uitgedeeld
- pedagogische medewerkers geven het goede voorbeeld wanneer zij trakteren

1.9 Allergieën

Tijdens het intakegesprek wordt met ouders afgestemd of er mogelijk sprake is van allergieën waar rekening mee dient te worden gehouden. Gedurende de periode dat het kind in de opvang is, zal dit onderwerp constant onder de aandacht zijn en regelmatig met de ouders worden besproken. Op de kindkaart heeft de pedagogische medewerker bijzonderheden vermeld over bijvoorbeeld een voedselallergie.

1.9.1 Lactose-intolerantie

Lactose-intolerantie is een overgevoeligheidsreactie op melksuiker (= lactose). De overgevoeligheidsreactie wordt veroorzaakt doordat de darmwand geen of te weinig van het enzym lactase aanmaakt. Melk en melkproducten worden dan niet goed verdragen. Hollandse kaas, zure melkproducten (yoghurt, kwark, karnemelk) worden over het algemeen wel verdragen. Plantaardige melk bevat geen lactose en kan ook gegeven worden in plaats van melk.

1.9.2 Koemelkallergie

Koemelkallergie is een abnormale reactie van je immuunsysteem op het innemen van de eiwitten in (koe)melk. Kinderen met een koemelkallergie mogen niets eten/drinken waar (koe)melk in is verwerkt. Deze groep verdraagt ook geen kaas of zure melkproducten.

Tip voor ouders: Het is mogelijk om bij het Voedingscentrum een [merkartikelenlijst](#) te bestellen. Hierin staan de voedingsmiddelen die vrij zijn van koemelk en lactose.

1.9.3 Glutenovergevoeligheid

Overgevoeligheid voor gluten (coeliakie) is eigenlijk geen allergie, maar een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het lichaam antistoffen maakt tegen zijn eigen weefsels. Door de reactie van het lichaam op gluten verdwijnen bij glutenovergevoeligheid de darmvlokken. Hierdoor kunnen voedingsstoffen veel minder goed worden opgenomen.

Gluten komen voor in tarwe, gerst, rogge, haver, spelt en kamut, maar ook in non food, zoals lijm, klei en vingerverf.

Als er sprake is van glutenovergevoeligheid dan moeten er een aantal zaken goed geregeld worden. Op glutenvrij.nl vindt je uitgebreide informatie hierover.

In bijlage 5 staan welke voedingsmiddelen melk/lactose en gluten bevat en waar op gelet moet worden op het etiket.

1.10 Dieet/geloofsovertuiging

Wanneer kinderen bepaalde voeding vanwege dieetvoorschriften of geloofsovertuiging niet mogen, worden hierover met de ouders duidelijke afspraken gemaakt. Er worden door Koningskinderen alternatieven geboden. Uitgangspunt bij deze alternatieven is dat zij de goede en gezonde ontwikkeling van het kind niet in de weg staan.

2. Voedingsschema's

In de folder "Gezonde Voeding Kinderopvang" staat aanvullende informatie over aanbeveling voedingsmiddelen en suggesties voor gezonde tussendoortjes.

2.1 De dagindeling van de baby's (0 – 1 jaar)

De baby's krijgen 6-7 voedingen per 24 uur aangeboden. Dit wordt verdeeld over de voedingen die thuis gegeven worden en bij Koningskinderen. Het aantal voedingen bij Koningskinderen wordt in overleg met de ouders bepaald, dit is gemiddeld 2-3. Kinderen kunnen indien gewenst, op vraag gevoed worden met flesvoeding of borstvoeding. Anders worden ze gevoed direct voor of na de slaaptijd, rond 10:30 – 11:00 uur en rond 14:30 – 15:00 uur. Koningskinderen stelt zich in de voedingstijden uiteraard flexibel op. Kindjes die behalve flesvoeding ook vaste voeding gebruiken, gaan mee in het schema van de dreumesen.

2.2 De dagindeling van de dreumesen (1- 2 jaar)

Binnen het kinderdagverblijf wordt het volgende voedingsschema gehanteerd:

09:00 – 10:00 uur: fruit en water

11:00 – 12:00 uur: broodmaaltijd of een warme maaltijd en melk

14:30 – 15:30 uur: soepstengel/cracker of boterham met Groentjespret en water

2.3 De dagindeling van de peuters (2- 4 jaar)

Binnen het kinderdagverblijf wordt het volgende voedingsschema gehanteerd:

09:30 – 10:00 uur: fruit en water

11:30 – 12:00 uur: broodmaaltijd of een warme maaltijd en melk

15:00 – 15:30 uur: soepstengel/cracker of boterham met Groentjespret en water

16:30 – 17:00 uur: eventueel een tussendoortje en water

2.4 Buitenschoolse Opvang

Binnen de BSO wordt op schooldagen het volgende voedingsschema gehanteerd:

direct na school: Melk of water met stukken fruit erin en een broodmaaltijd met fruit

17.00 uur: rustig moment met water en een tussendoortje / warme maaltijd (keuze)

Op lange middagen en vakantiedagen wordt in grote lijnen het voedingsschema van het kinderdagverblijf (peuters) gehanteerd. Er wordt geen voedsel of drinken aangeboden in de bus die de kinderen van school naar één van de locaties van Koningskinderen brengt. Er wordt uitdrukkelijk rekening gehouden met grote en kleine eters. Kinderen hebben een groeisput op de leeftijd van 6-7 jaar en op de leeftijd van 11-13 jaar. Ze hebben dan een grotere energiebehoefte en Koningskinderen zal daar rekening mee houden.

Bijlage 1 Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen

Onderstaande tabel geeft de dagelijkse hoeveelheid van de basisvoedingsmiddelen weer.

Voedingsmiddel	1-3 jarigen	4-8 jarigen	9-13 jarigen
Groenten	50-100 gram	100-150 gram	150-200 gram
Fruit¹	1½ stuk	1½ stuk	2 stuks
Brood	2-3 sneetjes	2-4 sneetjes	4-5 sneetjes (♀) 5-6 sneetjes (♂)
Aardappels/Volkoren graanproducten	50-100 gram	100-150 gram	150-250 gram (♀) 200-250 gram (♂)
Vlees²	60 gram	80 gram	100 gram
Vis	50 gram	50-60 gram	100 gram
Peulvruchten	½ opscheplepels	1-2 opscheplepels	2 opscheplepels
Ei	1-2 stuks	2-3 stuks	2-3 stuks
Noten	15 gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15 gram ongezouten noten	25 gram ongezouten noten
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml
Kaas	-	1 plak (20 gram)	1 plak (20 gram)
Margarine (<4 jaar)³ Halvarine (>4 jaar)	5 gram per sneetje 1 eetlepel bereidingsvet	5 gram per sneetje 1 eetlepel bereidingsvet	5 gram per sneetje 1 eetlepel bereidingsvet
Dranken	1 liter	1-1½ liter	1-1½ liter

Deze tabel is een gemiddelde van de dagelijkse behoefte van kinderen. Deze voeding voorziet in ongeveer 75% van de energiebehoefte. Er is daarnaast ruimte voor gezonde en lekkere voedingsmiddelen zoals een extra stuk fruit of een snoepje in het weekend. Vanaf 9 jaar wordt er onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes. De groeispuurt die optreedt op 6-7 jarige leeftijd en 11-13 jarige leeftijd is verwerkt in deze hoeveelheden.

¹ 1 stuk fruit komt overeen met 1 appel, sinaasappel, banaan, peer of 1 dessertschaaltje (ca 100-150 g) aardbeien, kersen, frambozen, oid; 2 kiwi's/mandarijnen; 20 druiven.

² geen vlees op het menu, dan 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra (naast de dagelijkse portie) en 3-4 eieren per week. Voor kinderen tussen 1-3 jaar geldt 2-3 eieren. Eieren zijn heel belangrijk omdat kinderen anders te weinig vitamine B12 binnenkrijgen.

³ Het verschil tussen margarine en halvarine zit in het vetgehalte. Margarine bestaat uit 80% vet (net als roomboter) en halvarine uit 40% vet. Kinderen tot 4 jaar hebben meer vet nodig, vandaar het advies om margarine te kiezen.

Bijlage 2 Variatielijst

Variatie	Productgroep
Brood	<ul style="list-style-type: none">- licht volkoren brood- donker volkorenbrood- naturel + volkoren crackers
Vleeswaren	<ul style="list-style-type: none">- kipfilet (gebraden, gerookt)- schouder-/achterham
Kaas	<ul style="list-style-type: none">- zuivelspread- hüttenkäse- kaas (va 4 jaar)
Hartig beleg overig	<ul style="list-style-type: none">- groentjespret- hummus- eiersalade
Zoet beleg	<ul style="list-style-type: none">- fruitspread- appelstroop- gestampte muisjes
Tussendoortjes	<ul style="list-style-type: none">- een stuk fruit- rauwe groente (komkommer, tomaat, radijs, wortel, paprika)- een soepstengel (Olvarit)- een volkoren cracker- een volkorenbiscuitje
Drinken	<ul style="list-style-type: none">- Nutrilon 1*- Nutrilon 2*- Nutrilon 3*- Halfvolle koemelk

*andere flesvoeding/melk op aanvraag.

Bijlage 3 Bestellijst of voedingslijst

Overzicht van de bestellijst

Product (groep)	Product	Aantal
Voeding		
Brood	Fijn volkoren brood	
	Grof volkoren brood	
	Dubbeldonker brood	
	Naturel + volkoren crackers	
Smeersel	Halvarine (kuip)	
	Margarine (kuip)	
Broodbeleg	Appelstroop	
	Fruitspread	
	Gestampde muisjes	
	Eiersalade	
	Groentjespret	
	Hummus	
	Kipfilet	
	Ham	
	Hüttenkäse	
	Zuivelspread	
	Kaas, j.b. 30+	
Dranken	Nutrilon 1	
	Nutrilon 2	
	Nutrilon 3	
Tussendoortjes	Soepstengel (Olvarit)	
	Groenten en fruit	
	Rijstwafel (Olvarit)	
	Volkoren biscuit	
Verzorgingsprodukten		
Luiers	Pampers	
Billendoekjes	Pampers	
	Sudocrème	
	Lotus toiletpapier	

Bijlage 4 informatie allergie

Voedingsmiddelen die melk/lactose kunnen bevatten:

- Aardappelpuree (instant)
- Additieven of aroma's
- Bak- en braadproducten
- Beschuit
- Boter/margarine/halvarine
- Bouillon (blokjes en poeder)
- Brood (verbetermiddel)
- Cake
- Cappuccino
- Chocolade/bonbons
- Crackers/toast
- Crèmes
- Custard
- Deeg/bakmixen
- Desserts/toetjes
- Dranken (zoals Taksi, Rivella)
- Gebak
- Gepaneerde producten
- Groenten á la crème
- IJs
- Kaas (fondue)
- Kant-en-klaar producten
- Kauwgom
- Koek
- Koffiemelk en -poeder
- Kruiden/seasonings
- Likeurtjes
- Margarine/halvarine
- Mayonaise/fritessaus
- Ontbijtproducten
- Ovengerechten
- Paneermeel
- Pannenkoeken/poffertjes
- Pasta
- Pizza
- Pudding/pap/vla
- Ragout Riso (rijstvariant)
- Roux
- Saladedressing
- Salades
- Sandwichspread
- Sauzen en soepen
- Smetana
- Snacks
- Snoep (babbelaars, toffees)
- Taart/banket
- Tzatziki
- Valess
- Viili/fil (soort yoghurt)
- Vleeswaren/bereide vleessoorten
- Worst(jes)
- Zoutjes en chips
- Zuivelproducten

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van melk/lactose:

- Boter (-poeder)
- Caseinaat
- Caseïne
- Crème fraîche
- Droge melkbestanddelen
- Gehydrolyseerd melk (eiwit) of caseïne
- Ghee
- Glycomacropptide
- Immunoglobuline
- Kaas (behalve harde Hollandse kaas)
- Karnemelk
- Kefir
- Kwark
- Lactalbumine
- lactoferrine
- Lactoglobuline (β)
- Lactoperoxydase
- Lactose
- Lactoval
- Lactulose
- Melk
- Melkbestanddelen
- Melkderivaat
- Melkeiwit
- Melkpoeder (vol of mager)
- Nacho
- Recaldent
- Room (ook koksroom)
- Slagroom
- Sour cream
- Tagatose
- Transglutaminase
- Umer
- Vla
- Wei (poeder)
- Wrongel
- Yoghurt
- Zoete karnemelkpoeder
- Zure room

Voedingsmiddelen die gluten kunnen bevatten:

- Bakpoeder
- Bami
- Bakmixen
- Bier
- Borrelnootjes
- Bouillon (-blokjes)
- Brood/ broodjes/ beschuit
- Bulgur
- Chips
- Chocolade/ bonbons
- Chocoladepasta/ hazelnootpasta
- Couscous
- Crackers/ toast
- Croutons
- Deegwaren
- Desserts
- Dressing
- Drop/ winegums
- Gehaktballen/ hamburgers
- Gepaneerde producten
- Granenkoffie
- Griesmeel
- Grutten
- Hagelslag
- Havermout
- IJs
- Jus(poeder)
- Kant en klare maaltijden
- Ketchup
- Knäckebröd
- Koek/ cake/ gebak
- Kokosbrood
- Korenwijn
- Kruidenmixen/ seasonings
- Likeuren (niet heldere)
- Matzes
- Mayonaise/ fritessaus
- Meel en bloem
- Muesli/ ontbijtgranen
- Ontbijtkoek
- Pasta
- Paneermeel
- Pannenkoeken/ poffertjes
- Paté
- Piccalilly
- Pindakaas
- Pizza
- Poeders/ droge producten
- Repen (energie/ granen)
- Sauzen (gebonden)
- Seitan
- Semolina
- Snacks
- Snoep
- Soep
- Sojasaus, shoyu, tamari
- Sportdranken
- Vegetarische vleesvervangers

- Vermicelli
- Visproducten (bewerkt)
- Vla/ pap
- Vleesproducten (bewerkt)
- Wafels/ ijschoortjes
- Wijn
- Worst
- Zoutjes

De volgende aanduidingen op het etiket kunnen wijzen op de aanwezigheid van gluten:

- Atta
- Bètaglucaan-vezel
- Bloem
- Durum tarwe
- Eiwithydrolysaat
- Emmer (tarwe)
- Gerst/ gort
- Glucosestroop
- Gluten
- Haver(meel)
- Kamut
- Mout(stroop)
- Plantaardig eiwit
- Rogge
- Spelt
- Tarwe
- Triticale
- Triticum
- (Voedings)vezel
- Zemelen
- Zetmeel (gemodificeerd)

Non food

Lijm, klei en vingerverf kunnen tarwe/gluten bevatten.

Bijlage 5 Hygiëncode kinderdagverblijven

Omdat bij Koningskinderen onder andere voeding wordt bereid voor directe consumptie zoals fruithapjes, broodmaaltijden en warme maaltijden is een hygiëncode van belang. De hygiëncode is een praktijkhandleiding en hulpmiddel om de voedselveiligheid te bevorderen. Het is gericht op alle medewerkers die taken hebben op het terrein van voedingsverzorging.

Hygiënisch werken begint bij de medewerkers die belast zijn met voedingverzorging. Zij dienen te zorgen voor een goede persoonlijke hygiëne. Infectie aan handen, verkoudheid of diarree kunnen bijvoorbeeld noodzaken tot een tijdelijke aanpassing van taken. Hieronder noemen wij de belangrijkste aandachtspunten, zie voor meer informatie de Hygiëncode.

Persoonlijke hygiëne

- Zorg voor schone en goed wasbare kleding
- Draag bij vuile werkzaamheden een voorschoot of wegwerpschoort
- Zorg voor schone en verzorgde haren
- Houd haren kort of samengebonden
- Kam of borstel haar niet in ruimten waar voeding wordt behandeld
- Houd nagels kort en schoon
- Gebruik geen te sterk ruikende parfums of aftershaves
- Gebruik geen kauwgom tijdens het werk
- Eet en rook niet tijdens de voedselbehandeling
- Hoest of nies niet boven bereide en onverpakte producten
- Draag geen sieraden tijdens de voedselbehandeling (uitgezonderd een glatte trouwring)
- Dek wondjes aan de handen af met een waterafstotende pleister
- Was handen in ieder geval
 - * Bij aanvang van de werkzaamheden na toiletbezoek
 - * Na de verschoning van luiers
 - * Na niezen, neus snuiten en hoesten bij het wisselen van werkzaamheden na contact met de afvalbak
 - * Na aanraking van besmet of rauw materiaal
 - * Na contact met huisdieren na oor en/of neuspeuteren
- Verschoon handdoeken dagelijks

Instructie handen wassen

- Was de handen met zeep gedurende tenminste 20 seconden
- Was de gehele hand:
 - * De rug van de hand
 - * Tussen de vingers
 - * De muiskant van de duim
 - * De vingertoppen
- Droog de handen goed af met een schone handdoek of een stuk keukenpapier

Bedrijfshygiëne

Bedrijfshygiëne wordt gewaarborgd door de activiteiten en handelingen die verband houden met de behandeling van voedingsmiddelen. Dit wordt uitgevoerd met inachtneming van de werkinstructies en vaste procedures.

- Zorg steeds voor gereinigde apparatuur, gereedschap, werkoppervlakken en ruimten
- Reinig aanrechtbladen en tafels voor gebruik altijd eerst met sop
- Droog gereinigde aanrechtbladen en tafels voor gebruik af met een schone doek
- Verricht tijdens het reinigen geen andere werkzaamheden
- Houd vuile vaat gescheiden van schone vaat
- Neem elke dag een schone vaatdoek en gebruik die alleen voor de vaat
- Zet geen materialen of producten op de vloer
- Gebruik geen producten die op de grond zijn gevallen
- Houd ongedierte uit de keuken
- Raak voedingsmiddelen zo min mogelijk met de handen aan
- Houd rauw en bereid voedsel strikt gescheiden
- Haal producten zo kort mogelijk voor gebruik of bewerken uit de koeling
- Zet producten na gebruik zo spoedig mogelijk weer in de koeling

Kruisbesmetting voorkomen

Was handen goed met water en zeep alvorens voedsel wordt bereid. Producten in de koelkast of diepvriezer altijd goed afdekken.

Reinig na het gebruik ervan voor rauw producten (vlees, groente) messen, vorken, snijplanken en werkoppervlakken direct en gebruik keukengereedschappen niet voor verschillende producten zonder deze eerst gereinigd te hebben.

Bereid geen voedsel op oppervlakken die ook gebruikt worden voor het verschoneren van kinderen.

Verschoon vaatdoekjes, hand en theedoeken dagelijks of direct bij zichtbare vervuiling. Houd schone en vuile vaat strikt gescheiden.

Plaats geen rauw producten (vlees, groente) boven bereide producten.

Voorkom direct of indirect contact tussen rauwe grondstoffen en bereide producten. Verwerk rauwe kip en gekookte kip strikt apart.

Laat in bedrijfsruimten bestemd voor het bereiden van voedsel geen huisdieren toe.

Houdbaarheid van producten

De fabrikant van bederfelijke producten is verplicht om aan te geven hoe lang een product houdbaar is. Er kunnen drie soorten houdbaarheidsdata op de producten staan:

De THT-datum (op product vermeld)

De THT-datum betekent 'ten minste houdbaar tot'. Een THT-datum moet op vrijwel alle verpakte producten staan. Een uitzondering hierop vormen suiker, azijn en zout waarop geen datum hoeft te staan. Producten met een verlopen THT-datum worden niet meer door ons gebruikt en afgevoerd. Voorbeelden van dit type producten binnen het kinderdagverblijf zijn: appelstroop, pindakaas, hagelslag, soepstengels, crackers/rijstwafels en diksap.

De TGT-datum (op product vermeld)

De TGT-datum (te gebruiken tot) betekent dat we te maken hebben met een zeer bederfelijke waar. Dit zijn meestal producten die te herkennen zijn aan de korte houdbaarheidsstermijn (maximaal 5-7 dagen) en/of de lage bewaartemperatuur (maximaal 7 graden). Producten met een verlopen TGT-datum worden niet meer door ons gebruikt en afgevoerd. Voorbeelden van dit type producten binnen het kinderdagverblijf zijn: koelverse Madaga maaltijden, melk, kaas, margarine, verse vleeswaren. Borstvoeding is maximaal 3 dagen houdbaar.

De IVD-datum (niet op product vermeld, zelf vermelden)

De IVD-datum is de interne verbruiksdatum. Deze datum wordt gebruikt voor producten zonder houdbaarheidsdatum, producten die na openen beperkt houdbaar zijn en producten die nadat ze uit de diepvries zijn gehaald ontdooit worden. De houdbaarheid tussen ontdooien en bereiden is beperkt. Vanaf het moment dat een product uit de diepvries is gehaald, is het nog maximaal twee dagen houdbaar. De IVD datum wordt met viltstift op het product geschreven. Producten met een verlopen IVD-datum worden niet meer door ons gebruikt en afgevoerd. Voorbeelden van dit type producten binnen het kinderdagverblijf zijn: ontdooide Madaga maaltijden, afgekolde moedermelk (gekoeld max. 72 uur houdbaar; ontdooit max. 24 uur houdbaar), vers fruit (max. 2 weken houdbaar), brood (max. 1 week houdbaar), sandwichspread (*na openen* max. 30 dagen houdbaar) en flesvoeding (*na openen* max. 4 weken houdbaar).

Bereiden van warme maaltijden

- Gebruik de instructies van Madaga voor het bereiden van de koelvers maaltijden in de magnetron; Uitgangspunt is 5 minuten per maaltijd, 2 minuten voor rijst/pasta (750W)
- Bij invriezen datum vermelden, tenzij originele verpakking (hierop staat de datum al vermeld). Maximaal 1 maand houdbaar in de vriezer.
- Ontdooien in de koelkast. Na ontdooien maximaal 2 dagen houdbaar in de koelkast.

Controle van voedselhygiëne door de locatie manager:

- Steekproefsgewijs controleren van koelkasttemperatuur; tussen 4 en 7 graden en bij het bewaren van borstvoeding maximaal 4 graden (1 x per week)
- Steekproefsgewijs controleren van vriezertemperatuur; -18 graden of lager (1 x per week)
- Steekproefsgewijs controleren van de maaltijdtemperatuur; 75 graden of warmer (1 x per maand)

Voor een totaal overzicht van houdbaarheid van producten gebruiken wij de bewaarwijzer van het voedingscentrum (<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/minder-verspillen/digitale-bewaarwijzer.aspx>). Bij het bevoorraden en gebruiken van producten, wordt de 'fifo' methode gehanteerd (first in first out). Het product dat als eerste in voorraad is genomen, wordt ook als eerste gebruikt. Voor het overige wordt verwezen naar de integrale Hygiëncode.