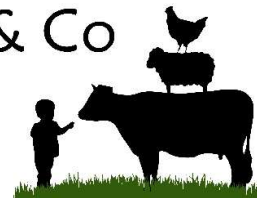


# Voedingsbeleid Boerkes & co



Boerkes & Co  
Agrarische  
kinderopvang



*Gebruik dit voedingsbeleid bij het werken aan het thema voeding van Gezonde Kinderopvang.*

## Inhoud

- **Algemeen**
  - Gezond voedingsaanbod
  - Vaste en rustige eetmomenten
  - Allergieën of andere individuele afspraken
  - Traktaties en feestje
  - Veilig eten en drinken
  - Minder verspillen
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
  - Drinken
  - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar**
  - Algemene uitgangspunten
  - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
  - Flesvoeding en borstvoeding
  - Andere voeding

## Algemeen:

### Gezond voedingsaanbod bij Boerkes en Co!

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan 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 de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

#### **Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond:**

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dag keuze is iets kleins (3 tot 5 keer per dag): vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter (3x iets per dag): een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocoladepasta op brood, diepvriespizza.

Wij bieden bij Boerkes & af en toe dag keuzes aan (als broodbeleg zoals jam en stroop ). Weekkeuzes bieden we niet aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.

#### **Vaste en rustige eetmomenten:**

Wij hanteren vaste eet momenten, maar wel zonder vast tijdstip. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel of we gaan picknicken in de tuin of op de boerderij. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet langer dan nodig. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch 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 of andere individuele afspraken:**

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

#### **Traktaties en feestjes:**

Een verjaardag betekent feest! Dit vieren we met muziek, een verjaardagsmuts en een voorleesboek. De jarige straalt in het middelpunt. Trakteren slaan we over.

#### **Minder verspillen**

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We proberen zoveel mogelijk te kopen en koken wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum en gooien restjes niet zomaar weg. Bijvoorbeeld soep kan je de volgende dag ook nog opwarmen, of een pak geopende crackers kun je ook goed houdbaar houden op de juiste manier. Schillen en eetbaar afval lusten onze dieren wel.

## Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

### Drinken

#### Borst en flesvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind (afgekolfde) moedermelk of kunstvoeding krijgt.
- Vanaf de geboorte tot 12 maanden krijgt een kind (afgekolfde) moedermelk of kunstvoeding. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit.  
In overleg met ouders spreken we in sommige situaties af om langer als 12 maanden moedermelk of kunstvoeding te geven.

#### Ander drinken:

- Naast melk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette vruchten thee zonder cafeïne. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. Ook serveren we water met fruit erin. Vanaf de leeftijd vanaf 1 jaar krijgen zij halfvolle melk.
- Wij geven uit voorzorg geen venkel- of anijsthee aan baby's. Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen uit venkel en anijs binnenkrijgen dan goed voor ze is.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) 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. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op vaste momenten te drinken.

### 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 tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of fijn gepureerd is. 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 opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of fijn gepureerd fruit, eventueel aangelengd met wat water. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij/zij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn/haar smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, als het kind het nog lastig vindt. Ouders nemen zelf voor hun kind een groentehapje mee.
- 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, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

**Brood en broodbeleg:**

1. Kinderen jonger dan 1 jaar krijgen tarwebrood. De kinderen ouder dan 1 jaar krijgen volkorenbrood. Voor kinderen onder de 1 jaar zijn de vezels in het volkorenbrood nog te heftig voor de maag.
2. We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Kinderen vanaf 1,5/2 jaar mogen proberen om zelf hun boterham te smeren.
3. 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.

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

### Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we slap gezette, lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In 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 en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevatten. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Beleg dat weekkeuze is, bieden we niet aan.

Smeerkaas:

- Wij bieden geen 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 geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief geven we vegetarische smeerworst.

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:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind. We bieden 100% pindakaas aan, dit valt binnen de schijf van vijf.

Warme maaltijd (indien van toepassing):

- Een warme maaltijd geven we aan het einde van de dag, ouders geven dit zelf mee, we bieden dit aan tot dat een kindje 1 jaar is. Daarna krijgt het kindje soep of groente net als de andere kinderen.

### Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen voor op brood en bij de warme maaltijd bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes).

| Drinken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater);</li> <li>• Lichte (vruchten)thee zonder suiker;</li> <li>• Halfvolle melk</li> <li>• Water met getrokken vers fruit</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Brood en beleg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood of tarwebrood;</li> <li>• Zachte margarine uit een kuipje *;</li> <li>• (Seizoens)fruit**, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;</li> <li>• (Seizoens)groente*, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een <u>groentespread</u> zonder zout en suiker;</li> <li>• (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse;</li> <li>• Ei;</li> <li>• 100% Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker*</li> <li>• Kaas 30+</li> <li>• Vegetarische smeerworst</li> <li>• Tussendoortjes zoals gedroogd fruit, soepstengel, volkoren cracker, volkoren beschuit, maisstengels, organix maisknabbels</li> </ul> <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Halva)jam;</li> <li>• Appelstroop;</li> <li>• Sandwichspread;</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, kalkoenfilet, ham</li> <li>• Gourmet vegetarische smeerworst</li> </ul> |
| Tussendoor in de ochtend en in de middag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoens)fruit**, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, kaki etc</li> <li>• (Seizoens)groente**, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

\*\* Zie [vraag & antwoord](#) op de website van het Voedingscentrum over seizoen fruit en -groente. Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Bied dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

\*\*\* Wij adviseren snoeptomaatjes en druiven in kwarten te snijden om verslikken te voorkomen.

### Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding 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 gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

|                                                    | 1-3 jaar         |
|----------------------------------------------------|------------------|
|                                                    | jongen en meisje |
| gram groente <sup>a</sup>                          | 50-100           |
| porties fruit                                      | 1,5              |
| bruine of volkoren boterhammen                     | 2-3              |
| porties vis, peulvruchten of vlees <sup>b, c</sup> | 1                |
| gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout   | 15               |
| porties zuivel                                     | 2                |
| gram kaas                                          | -                |
| gram smeer- en bereidingsvetten                    | 30               |
| liter vocht                                        | 1                |



## 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](#) met de [veilig eten-kaart](#). Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

### Flesvoeding en borstvoeding

#### Ontvangst:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam, en worden door ouders schoon aangeleverd.
- Spenen moeten met een dop zijn afgedekt.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- Moedermelk wordt gekoeld aangeleverd en in de koelkast in de 0-graden-lade geplaatst. (Kuisse in kantine)
- Moedermelk mag alleen aan het eigen kind worden gegeven.
- Ouders leveren geen ingevroren moedermelk aan. (i.v.m. lange bereidingstijd)
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.

#### Voorbereiding:

- We maken zuigelingenvoeding altijd klaar aan de aanrecht
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

#### Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De afgekolfde moedermelk verwarmen we in de magnetron.
- De afgekolfde moedermelk verwarmen we in de magnetron in de fles.

(let op zakjes en bakjes mogen niet in de magnetron!)

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Voor moedermelk die uit de koelkast komt (4-7 graden) geldt:

Fles 90 milliliter: 50 seconden

Fles 120 milliliter: 60 seconden

Fles 150 milliliter: 1 minuut en 10 seconden

Fles 180 milliliter: 1 minuut en 20 seconden

Zwenk de fles tussendoor (ongeveer na 30 seconden) en aan het einde om de warmte goed te verdelen.

- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- Schud het flesje na opwarming om de warmte te verdelen en daarmee hotspots te voorkomen.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

#### Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden mag je nog 1 uur bewaren om nogmaals aan te bieden en daarna gooien we het weg. Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen.
- Na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met lauw water.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone droogrek drogen

- Maak goede afspraken met ouders over het verder schoonmaken van de flessen en spenen; dit dient dagelijks te gebeuren in een vaatwasser of door uitkoken.

#### **Andere voeding**

##### Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen we met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen we 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 baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

##### Klaarmaken:

- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron of in de pan.

##### Bewaren:

- We schrijven met watervaste stift de datum op de verpakking wanneer het product geopend is.
- Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we niet en gooien we weg.

## Bijlage

# Do's en don'ts: wat geef je wel en niet?

Wat kun je geven op brood, als drinken en tussendoor aan de kinderen? De antwoorden vind je in de onderstaande tabellen. Er staat ook bij waarom je iets wel of niet zou moeten geven.

## Do's en don'ts van brood en beleg



| Doen!                                                                                                                                                                                                                   | Waarom?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Volkorenbrood of bruinbrood.                                                                                                                                                                                            | Hier zitten lekker veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels. Kinderen vanaf 1 jaar mogen volkorenbrood.                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Zachte margarine en vanaf 4 jaar margarine of halvarine.                                                                                                                                                                | Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje zachte margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. In halvarine zitten ook de goede vetten, maar het bevat minder calorieën. Op het etiket kun je zien hoeveel vet een kuipje zachte margarine of halvarine bevat. Kies voor kinderen tot 4 jaar voor die met het meeste vet. |
| Groente en fruit, geprakt of in kleine stukjes.                                                                                                                                                                         | Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels. Groente of fruit op brood is een gezond alternatief voor zoet beleg. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel, peer, tomaat, komkommer of paprika, of een eigengemaakte <a href="#">groentespread</a> . Of geef eens een groentesoep (zonder zout) als lunch.                                                                                                             |
| Hartig mager beleg, zoals ei, cottage cheese/hüttenkäse, (light) zuivelspread, 100% notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, zelfgemaakte hummus of bonenspread zonder zout. | Dit beleg bevat eiwit, vitamines en mineralen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| Met mate                                                                                                                               | Waarom?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zoet beleg, zoals appelstroop en (halva)jam.                                                                                           | Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd) suiker. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, en kalkoenfilet.                                                 | Vleeswaren zijn bewerkt vlees en staan niet in de Schijf van Vijf. Magere en minder vette vleeswaren hebben de voorkeur boven vettere en zoutere varianten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Niet doen!                                                                                                                             | Waarom?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladepasta.               | Dit type zoet beleg levert veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| (Smeer)leverworst.                                                                                                                     | (Smeer)leverworst bevat veel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Bij kinderen jonger dan 4 jaar raden we daarom af om (smeer)leverworst en paté op de boterham te geven. Voor kinderen boven de 12 jaar en volwassenen zijn (smeer)leverworst en paté <a href="#">weekkeuzes</a> . De veilige hoeveelheid per dag loopt langzaam op met leeftijd. De veilige hoeveelheid voor volwassenen is 3.000 microgram per dag. |
| Producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte gerookte vis. | Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Gewone (smeer)kaas.                                                                                                                    | Gewone (smeer)kaas bevat te veel zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Cottage cheese/hüttenkäse en (light) zuivelspread kan wel worden gegeven.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## Do's en don'ts van drinken



### Doen!

Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangelengde lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

Melk tijdens ontbijt en lunch: magere of halfvolle melk of karnemelk (voor kinderen vanaf 1 jaar). Magere of halfvolle yoghurt.

### Waarom?

In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom vruchten thee zonder cafeïne.

Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt.

### Niet doen!

Alle zoet smakende drankjes.

Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.

### Extra aandachtspunten

Diksap en aanmaaklimonade.

Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus. Help de kinderen een gezond gewicht te behouden en geef ze iets anders te drinken, zoals water of lauwe thee.

Light-dranken.

Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën.

Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.

Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering.

Zoete dranken met extra vitamines.

Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.

#### Niet nodig

Speciale peuter- groei- of dreumesmelk of pyjama papjes.

Het is niet slecht voor ze, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig. [Meer informatie](#) over dit onderwerp vind je op de website van het Voedingscentrum.



## Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor

| Doen!                                                                                                                                                                                                                                                   | Waarom?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, rettich of radijsjes. Of blancheer stukjes groente die je niet rauw kunt eten, zoals courgette of broccoli. | Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.                                                                                                                                                                                                                                  |
| Met mate                                                                                                                                                                                                                                                | Waarom?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Rijstwafel, krentenbol, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, (volkoren)biscuitje, stukje eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.                                                                                       | Geef als je een keer iets tussendoor wilt geven liefst iets uit de Schijf van Vijf.<br><br>Wil je toch iets geven wat niet in de Schijf van Vijf staat, houd dat tussendoortje dan klein. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!                                                                                                                                     |
| Niet doen!                                                                                                                                                                                                                                              | Waarom?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.                                                                                                                                                                                           | Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna. Als je bijvoorbeeld chips, cake of koekjes geeft, geef dan een heel klein beetje, zoals 3 chipjes of een kwart koekje. |