

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Gezonde Voeding	3
Uitgangspunten voor een gezellige maaltijd	4
De schijf van vijf	5
1 Groente en Fruit	5
2 Smeer- en bereidingsvetten	6
3 Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten	6
4 Zuivel, brood, graanproducten en aardappelen	7
5 Dranken	8
Broodbeleg	9
Het dagritme en aanbod KDV	9
Het dagritme BSO en aanbod	10
Feesten en traktaties	12
Evaluatie en vaststelling	12
Bijlage 1 Assortiment voedingsmiddelen ten behoeve van alle groepen	13
Bijlage 2 Aanbevolen hoeveelheden	14
Bijlage 3 Boodschappenlijst	15
Geraadpleegde literatuur/bronnen	17

Inleiding

Aan de hand van de richtlijnen van de gezondheidsraad¹, die het Voedingscentrum heeft vertaald naar 'de schijf van vijf' en 'keuzetabellen', heeft KSE een voedingsbeleid opgesteld om kinderen met een gevarieerd en aantrekkelijk aanbod van eten en drinken vertrouwd te maken met een gezond eetpatroon.

Het blijkt leerzaam, maar ook leuk en interessant voor kinderen om ervaring op te doen met allerlei smaken, geuren en substanties. Dit geeft hen nu, maar ook later, de mogelijkheid zelfstandig keuzes ten aanzien van voeding te maken.

Het voedingsbeleid is eerder tot stand gekomen middels een werkgroep van pedagogisch medewerkers van alle locaties en werksoorten onder begeleiding van een manager. Een diëtist, gespecialiseerd op het gebied van kinderen en voedingsallergieën, heeft ons vanaf de oprichting van de werkgroep bijgestaan met haar kennis en ervaring.

Deze versie is een update van ons voedingsbeleid naar de laatste en nieuwste inzichten van het voedingscentrum. Deze versie is ook nu weer aan een werkgroep bestaande uit pedagogisch medewerkers, leidinggevenden en ouders voorgelegd. Hierna heeft de Centrale Oudercommissie in het kader van hun Wettelijk adviesrecht m.b.t. het vast te stellen voedingsbeleid binnen onze organisatie een positief advies uitgebracht hierover.

¹ De Gezondheidsraad adviseert de regering en het parlement op het gebied van de volksgezondheid. Hiervoor voert de Gezondheidsraad evaluatie van onderzoeken uit naar gezondheid en gezondheidszorg. Gezonde voeding is een van hun aandachtsgebieden. De Gezondheidsraad adviseert over de effecten van voedingsstoffen, voedingsmiddelen en * voedingspatronen op de gezondheid. Verder kijkt de Gezondheidsraad regelmatig of de voedingsnormen aangepast moeten worden en brengt het advies Richtlijnen goede voeding uit.

Gezonde Voeding

Om alle voedingstoffen binnen te krijgen die nodig zijn voor groei, energie en weerstand hebben kinderen gezonde en volwaardige voeding nodig. Onder gezonde voeding wordt verstaan: eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen. Afwisseling in voeding is belangrijk zodat je alles van de schijf van vijf binnenkrijgt.

Tot ongeveer 6 maanden bevat borstvoeding of volledige zuigelingenvoeding alle voedingstoffen die het kind nodig heeft. Vanaf de leeftijd van 6 maanden is daarnaast bijvoeding nodig. Deze voeding is een voorwaarde voor de groei van het kind en het opbouwen van diens weerstand. De basis voor gezond eetgedrag wordt gelegd als de kinderen nog jong zijn. Gezonde voeding vermindert de kans op hart en vaatziekten, overgewicht en diabetes mellitus. Bijvoeding van baby's zijn fruit- en groentehapjes. De voorkeur gaat uit naar hapjes van vers fruit en groenten en een gevarieerd aanbod. In eerste instantie worden de hapjes gepureerd aangeboden en langzaam aan kan dit steeds grover worden totdat het in stukjes wordt aangeboden.

Algemeen:

- Ouders die hun kinderen (babygroepen) een fruithapje of groentehapje uit een potje willen geven kunnen dit zelf meebrengen.
- KSE verwarmt, als gewenst, zelf meegebrachte en door ouders bereide groentehapjes (babygroepen). Ouders tekenen voor de garantie dat de voeding zorgvuldig is gemaakt, koel bewaard en vers is voordat deze bij de groep afgegeven wordt voor consumptie.

De volgende uitgangspunten zorgen voor goed samengestelde maaltijden en tussendoortjes:

- Minimaal gebruik maken van toegevoegde suikers. Dit betekent geen snoep, koek, frisdrank, het beperken van zoet broodbeleg en/of overige producten met toegevoegde suikers.
- Meervoudig onverzadigde vetzuren aanbieden waar mogelijk. Dit betekent het smeren van plantaardige halvarine op brood (of margarine voor de leeftijd van 0-4 jaar).
- Beperken van de hoeveelheid verzadigd vet. Praktisch betekent dit: magere vleeswaren, 30+ kaas, halfvolle melk, karnemelk en halfvolle yoghurt.
- Beperken van de hoeveelheid beleg op de boterham of cracker, de boterham of cracker "normaal" beleggen. Geen enkel belegde boterhammen aanbieden.
- Het aanbieden van seizoensproducten waar het gaat om vers fruit en groenten.
- Daar waar mogelijk volkoren producten aanbieden (v.a. 1 jaar). Deze zijn namelijk rijk aan zetmeel, leveren voldoende energie en zorgen voor een goede stoelgang, omdat ze voedingsvezels bevatten.
- Water, thee (wit, groen en zwart) en kruidenthee (beperkt i.v.m. aanwezige gifstoffen) zorgen voor de grootste hoeveelheid vocht. Daarnaast kan er gebruik gemaakt worden van zuivel zoals melk of karnemelk. Om uitdroging te voorkomen hebben kinderen 1 tot 1 ½ liter vocht per dag nodig, van 0-3 jaar ¾ liter.

- We gebruiken geen gezoete dranken omdat deze suikers en zuren bevatten. Water en diverse soorten thee kunnen gedronken worden².

!) Naast deze uitgangspunten wordt er rekening gehouden met de kosten van de voeding. Er wordt tegen een zo realistisch mogelijk prijsniveau ingekocht bij door de organisatie vastgestelde leveranciers, die de gewenste kwaliteit en prijs op deze terreinen kunnen leveren. Bij groenten en fruit wordt daarbij op het seizoen gelet. Incidenteel afwijken van het voedingsbeleid mag alleen in overleg managers.

Uitgangspunten voor een gezellige maaltijd

De volgende uitgangspunten hanteren onze medewerkers ten aanzien van de maaltijd met kinderen om ervoor te zorgen dat de maaltijd of ander eetmoment een fijn en een gezellig samenzijn wordt:

- Medewerkers betrekken kinderen, als het kan, bij het voorbereiden en het opruimen van een maaltijd of ander eetmoment.
- Medewerkers zijn goed op de hoogte van de eetbehoefte en wat nodig is voor het individuele kind en passen het aanbod daarop aan. Medewerkers zorgen ervoor dat er een gevarieerd en gebalanceerd voedingsaanbod gehanteerd wordt waarbij er ook rekening gehouden wordt met aanbevolen hoeveelheden (zie [bijlage 1](#) en [bijlage 2](#)).
- Medewerkers stimuleren kinderen het gekozen (afgestemd op de eetbehoefte van het betreffende kind) op te eten maar oefenen geen druk uit. We bieden een hoeveelheid aan maar dwingen kinderen niet te eten. Blijven aanbieden en laten proeven staat voorop en anders creatief omgaan met oplossingen.
- We stimuleren kinderen nieuwe smaken te proberen en laten hen kennis maken met een gevarieerd en gezond aanbod. Medewerkers proberen daarbij iets 'lekker' te maken wat kinderen in eerste instantie als 'vies' ervaren ervan uitgaande dat kinderen iets meerdere malen geproefd moeten hebben alvorens het lekker te vinden.
- Er wordt tijdens het eten voornamelijk over onderwerpen gesproken die kinderen aandragen en het accent ligt daarbij niet op het onderwerp 'eten'. In de baby- en peutergroepen kan het eetmoment ook een leermoment zijn om taal en andere vaardigheden te oefenen.
- De maaltijd/ander eetmoment duurt maximaal een half uur, afhankelijk van de leeftijd van de kinderen.
- Voor de kinderen in de BSO is gezond en variatie van belang maar ook educatie en het leren "zelf" verantwoord kiezen. Ook leren doseren kan belangrijk zijn omdat er in de avond ook nog een warme maaltijd genuttigd moet worden.
- Zelfredzaamheid kan worden bevorderd.

² **LET OP:** Het advies van het voedingscentrum m.b.t. thee, i.v.m. de hoeveelheid cafeïne: kinderen van 1 t/m 3 niet meer dan 1 tot 2 kopjes zwarte of groene thee per dag. Kinderen van 4 t/m 12 jaar niet meer dan 1 tot 3 kopjes zwarte of groene thee per dag.

De schijf van vijf:



1 Groenten en Fruit

Er is geen enkele groente die alle voedingsstoffen bevat. Daarom is het belangrijk om te **variëren**, zodat je ook de andere voedingsstoffen binnen krijgt. Niet alle groenten staan in de schijf van vijf.

De groenten die je wel mag eten en dus gezond voor je zijn:

- Verse groenten
- Voorgesneden groenten
- Diepvriesgroenten zonder toegevoegde suikers en/of zout
- Groenten in blik of glas zonder toegevoegde suikers en/of zout
- Gepureerde groenten zonder toegevoegde suikers en/ of zout

Fruit

Ook bij fruit is het belangrijk om te **variëren**. Er zijn heel veel verschillende soorten fruit en elke soort heeft andere voedingsstoffen. Als je veel verschillende soorten fruit eet, krijg je meer verschillende soorten voedingsstoffen binnen en dat is gezonder. Fruit bevat ook suiker dus is het dagelijks eten van (te)veel fruit niet aan te bevelen. Wil je weten wat een gezonde fruitinname is? Zie dan bijlage 2: **aanbevolen hoeveelheden (p.15)**

Het fruit wat wel in de schijf van vijf staat:

- Vers fruit

Voedingsbeleid Kids Society Erica

- Voorgesneden fruit
- Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker
- Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (beperkt, maximaal een handje per dag) → Tijdens het drogen gaan er belangrijke stoffen, zoals vitamine C verloren. Daarnaast zit er in een stukje gedroogd fruit veel meer suiker dan in een vers stuk fruit. Met gedroogd fruit krijg je dus snel veel suiker binnen en daarom mag je maar maximaal één handje per dag.
- Fruit in blik op sap (beperkt), geen fruit op siroop.

2 Smeer- en bereidingsvetten

Vet is een bouwstof en een brandstof voor ons lichaam en levert vitamine A, D en E. Brandstoffen zorgen ervoor dat het lichaam energie heeft en bouwstoffen zorgen ervoor dat het lichaam zichzelf kan onderhouden en opbouwen. Vet bestaat uit onverzadigde en verzadigde vetten. In elk product zitten deze met een andere hoeveelheid. Onverzadigde vetten zijn de 'gezonde vetten', deze zorgen ervoor dat het cholesterol gehalte goed blijft. Verzadigde vetten zijn ongezonde vetten en deze kunnen er dan ook voor zorgen dat het cholesterolgehalte te hoog wordt en dit is slecht voor je hart. Als je de verzadigde vetten dus vervangt voor onverzadigde vetten heb je minder kan op hart- en vaatzieken.

De volgende producten staan in de schijf van vijf bij het vak smeer- en bereidingsvetten:

- Zachte margarine of halvarine voor op brood, liefst plantaardig, voor kinderen van 0-4 jaar is margarine aanbevolen.
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet, liefst plantaardig
- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie.

3 Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

Dit zijn producten met veel eiwitten. Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen die het lichaam nodig heeft. Elk product bevat andere voedingsstoffen en draagt zo een steentje bij aan een gezond lichaam. Door het eten van vis wordt het risico op hart- en vaatziekten verlaagd. Peulvruchten zorgen ervoor dat het LDL-cholesterol wordt verlaagd, dit helpt om je bloedvaten gezond te houden. Vlees en ei bevatten goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B1.

Het is belangrijk om af te wisselen tussen dierlijke en plantaardige producten.

De producten die in de schijf van vijf staan:

- Vis → KSE gebruikt alleen Tonijn.
- Schaal- en schelpdieren
- Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen
- Onbewerkt vlees zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, varkensschouderkarbonade, hamlap en mager lamsvlees
- Eieren
- Tofu en tempé
- Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met niet te veel zout

Noten

Noten verlagen ook het LDL-cholesterol net als peulvruchten. Dat is goed voor je bloedvaten. Daarnaast verlagen noten ook het risico op hartziekten. Met een handje noten per dag krijg je veel onverzadigde vetten binnen en die helpen je bloedvaten gezond te houden.

Noten die in de schijf van vijf staan:

- Ongezouten noten
- Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's

Zuivel

Melk, karnemelk, yoghurt, kwark en kaas, het zijn populaire zuivelproducten en veel mensen eten het. Zuivel levert je gelukkig goede dingen op. Bijvoorbeeld wordt het risico op darmkanker minder. De kans op diabetes type 2 wordt verkleind en het levert je onder andere calcium en vitamine B12. Met halfvolle zuivelproducten krijg je minder verzadigde vetten binnen en dit is dus nog beter voor je.

De zuivelproducten die in de schijf van vijf staan:

- Magere en halfvolle melk, karnemelk
- Magere en halfvolle yoghurt
- Magere kwark
- Magere drinkyoghurt, zonder of weinig toegevoegde suikers
- Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium
- 10+, 20+ of 30+ kaas met niet te veel zout
- Zuivelspread
- Hüttenkäse
- Mozzarella
- Verse geitenkaas

4 Brood, graanproducten en aardappelen

De beste producten uit dit vak zijn de volkoren producten. Als je drie opscheplepels volkoren graanproducten of drie volkoren boterhammen per dag eet, verminder je al de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Daarnaast leveren graanproducten ook energie en veel andere voedingsstoffen op, zoals vezels, eiwit, B-vitamines en ijzer. Vezels zijn goed voor je omdat deze niet verteren. Ze nemen vocht op in je darmen en dit is fijn voor je ontlasting. Daarnaast zorgen vezels voor een langer verzadigd gevoel en heb je minder snel weer honger. Als laatste hebben voedingsvezels een gunstige werking op het slechte cholesterol in je bloed. Met een goed cholesterolgehalte heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Ook ijzer is een belangrijke voedingsstof die je lichaam nodig heeft. Met ijzer kan je lichaam rode bloedcellen maken. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof door ons lichaam.

Wat staat er in de schijf van vijf:

- Volkorenbrood en volkoren bolletjes
- Bruinbrood en bruine bolletjes
- Volkoren knäckebröd
- Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood
- Roggebrood
- Havermost, muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder suiker en zonder toegevoegd zout
- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst
- Volkoren bulgur
- Couscous met voldoende vezels
- Quinoa
- Aardappels

5 Dranken

Het vijfde, laatste en blauwe vak is het vak van de dranken. Het is erg belangrijk dat je genoeg drinkt. Maar tegenwoordig heb je veel dranken met suikers. In de schijf van vijf staan de dranken die geen calorieën bevatten: water, thee. (ook koffie maar niet voor kinderen)

Als mens verlies je veel vocht, tijdens het plassen of zweten bijvoorbeeld. Het vocht dat je verliest wordt weer bijgevuld door te drinken. Vooral groene en zwarte thee zijn erg gezond voor je, deze verlagen namelijk de bloeddruk en het risico op een beroerte.

Dranken die in de schijf van vijf staan:

- Water
- Zwarte, groene thee, (op babygroepen liefst thee zonder theïne) → Ook groene en zwarte thee met een smaakje tellen mee!
- Kruidenthee (beperkt i.v.m. aanwezige gifstoffen) → De andere theesoorten, zoals rooibos, komen niet van een theeplant. Daarom kan het soms zelfs zo zijn dat het de bloeddruk verhoogt, bijvoorbeeld bij sterrenmix. Het is daarom belangrijk om deze theesoorten niet te veel te drinken en af te wisselen met water en melk (behoort bij de dranken, maar staat in de schijf van vijf bij zuivel).
- Volwassenen: Koffie (beperkt) → Niet meer dan vier kopjes per dag vanwege de cafeïne.

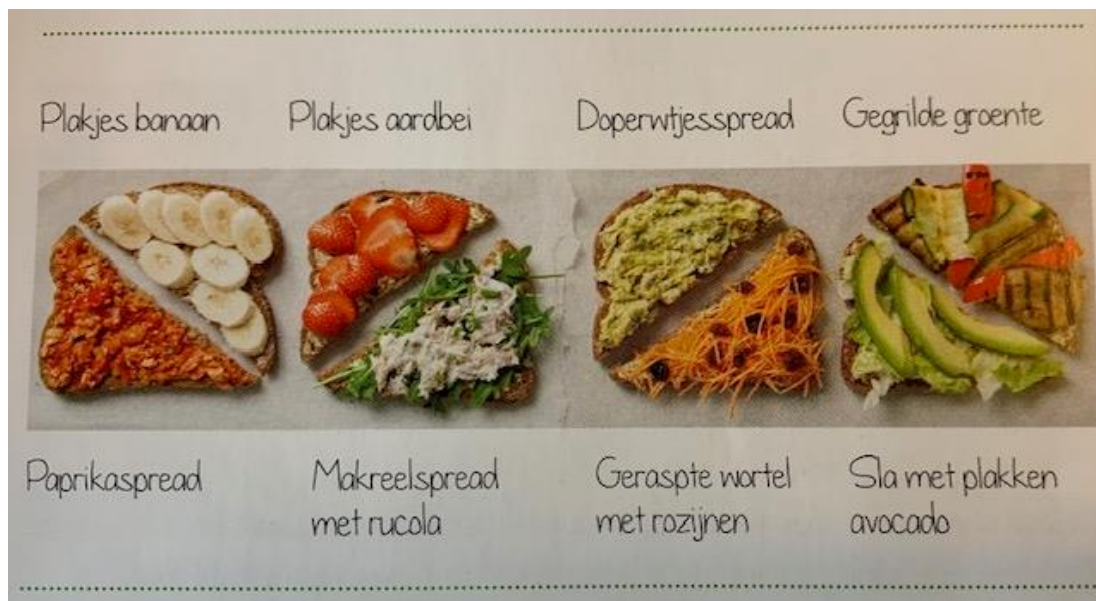
Broodbeleg:

Baby vanaf 8-10 maanden, voorbeelden voor op de boterham (tarwebrood)

geprakt hardgekookt ei, omelet of roerei, vis (geen rauwe vis), stukjes geprakte groente of geprakt fruit, zoals aardbei, appel, komkommer of tomaat, smeerbaar beleg, zoals groentespread of light zuivelspread, 100% pindakaas zonder stukjes noot, geprakte avocado, kindersmeerkaas.

Vanaf 1,5 jaar, voorbeelden voor op de boterham (volkorenbrood)

- Zuivelspread met schijfjes aardbei en geraspte wortel met biologische rozijnen.
- Notenpasta zonder toegevoegd zout en suiker met schijfjes komkommer en 30+ kaas met plakjes tomaat.
- Plakjes banaan en humus zonder toegevoegd zout met reepjes paprika.
- Schijfjes appel en ei met kerstomaatjes
- Magere vleeswaren als kipfilet, kalkoenfilet
- Kindersmeerkaas



Het dagritme KDV

Per groep heeft men een zo vast mogelijk dagritme maar de genoemde tijden zijn uiteraard een indicatie. Het overzicht zorgt ervoor dat de kinderen het verloop van de dag kennen met betrekking tot eten/drinken, verzorging, activiteit en rust. Voor baby's tot 6 maanden geldt natuurlijk hun eigen ritme, zij drinken borst- of flesvoeding.

KSE gaat ervan uit dat kinderen die bij ons komen, ontbeten hebben.

Tussen 9.30 - 10.00 uur:

Er wordt gezamenlijk fruit gegeten en water gedronken, of water met een smaakje door fruit, munt of komkommer toe te voegen. Er kan ook thee gedronken worden.

Lunch:

Rond 12.00 uur wordt er gezamenlijk, aan een **gedekte tafel** met de kinderen gegeten. De kinderen worden uitgedaagd iets nieuws te proberen en gevarieerd te kiezen. Naast beleg passend bij de leeftijd kan je als extra toevoegen, rauwkost zoals paprika, komkommer, worteltjes en tomaat. Dagelijks staan maximaal twee of drie soorten belegsoorten op tafel. Houd het eetmoment op ongeveer 20 tot 30 minuten, afhankelijk van de leeftijd van de kinderen. Kinderen kunnen naast water of thee ook melk of karnemelk drinken.

In de loop van de middag:

Oudere Baby's:

Maisstengel, soepstengel, broodkorstje, water, groentehapje, halfvolle yoghurt.

Peuters:

Groentesnack, maiswafel, rijstwafel, soepstengel, een volkoren cracker of volkoren beschuit met gezond beleg, water of thee.

We gaan ervan uit dat kinderen vanaf 1 jaar de avondmaaltijd thuis gebruiken.

*Af en toe, bijvoorbeeld bij het voorleesontbijt, kunnen er volkoren mini krentenbolletjes besteld worden of bruine bolletjes en een drinkyogurt van de boodschappenlijst. Deze producten vallen in de schijf van 5.

Nog eens op een rijtje voor KSE: Aanbod lunch en tussendoortjes KDV - Variatie is erg belangrijk.

Broodbeleg IN de schijf van 5:

- Rauwe groenten
- Pindakaas 100 %
- Notenpasta
- Fruit
- Plakjes of geprakt ei
- Avocado
- Cottage cheese
- Smeerkaas geschikt voor kinderen
- 30+ kaas vanaf 1,5 jaar
- Humus naturel zonder toevoegingen
- Vleeswaren, kalkoen- of kipfilet
- Aardbeienjam of spread zero (suikervrij)

Tussendoortjes

- Maisstengels
- Biologisch rijstwafel
- Maiswafel
- Groenten
- Volkoren soepstengel va 1 jr
- Halfvolle Yoghurt
- Fruit
- Soepstengel naturel

Het dagritme BSO

Kinderen van de BSO hebben er al een schooldag opzitten als ze bij ons komen is het tijd om even te relaxen en hierbij eten ze graag iets. Zeker de oudere kinderen hebben trek en hun grootste honger wordt dan ook gestild zonder dat dit ten koste gaat van de (warme) maaltijd die later thuis genuttigd wordt.

Broodbeleg IN de schijf van 5:

Tussendoortjes

- Rauwe groenten
- Pindakaas 100 %
- Notenpasta
- Gekookt ei of eiersalade
- Plakjes banaan
- Avocado
- Hüttenkäse
- 30+ kaas
- Humus naturel of tomaat
- Magere vleeswaren, rookvlees, kalkoen- of kipfilet
- Aardbeienjam of spread zero (suikervrij)

Ontbijtkoek zero
Biologisch rijstwafel
Volkoren cracker
Groente snack
Fruit
Verse groentesoep
Ongezouten noten
Smoothie
Tosti³

Voeding:

Kinderen krijgen op een reguliere BSO-middag: fruit, groente, zie hierboven.

Lange BSO-middag: ook lunch

Hele dag: voormiddag een tussendoortje en lunch

Drinken:

Water of water met een smaakje door fruit, munt of komkommer toe te voegen.

Ook kan er thee⁴ of melk gedronken worden.

Algemeen:

-Als BSO kinderen gaan sporten mogen ze vooraf iets extra's eten. Ze moeten dit extraatje van thuis meebrengen. **Ze kunnen dit aan het begin van de dag ergens in de koeling leggen zodat het fris blijft.**

-KSE verwarmt geen zelf meegebrachte en door ouders bereide maaltijden omdat we als KSE niet de voedselveiligheid kunnen garanderen.

In vakanties en op studiedagen, als kinderen van de BSO de hele dag bij ons zijn, zorgen medewerkers voor een gevarieerd en gebalanceerd voedingsaanbod waarbij rekening gehouden wordt met aanbevolen hoeveelheden. (zie [bijlage 1](#) en [bijlage 2](#)).

- Op hele dagen: volkoren boterhammen met beleg of gezonde alternatieven. Eten bereiden is vaker een activiteit. Er wordt verse soep gemaakt, gezond gekookt of wraps gemaakt. Gebruik altijd volkoren varianten en maak verse saus.

Hoeveelheden

³ LET OP: De tosti wordt alleen aangeboden op de tiengroepen, zonder toevoeging van mayonaise, curry of ketchup.

⁴ LET OP: Het advies van het voedingscentrum m.b.t. thee, i.v.m. de hoeveelheid cafeïne: kinderen van 1 t/m 3 niet meer dan 1 tot 2 kopjes zwarte of groene thee per dag. Kinderen van 4 t/m 12 jaar niet meer dan 1 tot 3 kopjes zwarte of groene thee per dag.

Het is belangrijk dat ouders samen met de medewerkers vaststellen hoeveel hun kind eet. Over het algemeen hebben kleine kinderen vaak minder nodig dan volwassenen denken. Zo wordt voor peuters 1-3 sneetjes brood per dag aanbevolen. Wordt dit vervangen door crackers dan is 1 snee brood gelijk aan 2 crackers. Hierop doe je echter meer beleg en dit levert dus meer energie. Mochten kinderen veel meer willen eten, dan is het goed dit te remmen. Dit kan bijvoorbeeld door pauzes in te lassen, kinderen te laten eten met een vorkje of ze langzaam te leren kauwen. **Zie bijlage 2.**

Voeding om medische redenen.

Als er vanwege medische redenen specifieke voeding voor een kind nodig is, proberen we daarmee binnen de grenzen van ons assortiment rekening te houden. Flesvoeding verzorgt de ouder altijd zelf, ook als er sprake is van medische redenen omtrent de soort flesvoeding. De organisatie gaat als er sprake is van voeding om medische redenen met de ouders in gesprek hierover om afspraken te maken over wat wij wel en niet kunnen bieden.

Feesten en traktaties buiten de verjaardagen van kinderen

Het is vaak feest. Naast verjaardagen worden bij KSE de speciale gelegenheden gevierd. Hierbij mag maximaal vier keer per jaar worden afgeweken van dit voedingsbeleid. Bijvoorbeeld door; een keer frietjes aan te bieden tijdens het carnavalsfeest, pepernoten te bakken met Sinterklaas, een oliebol of poffertjes te eten met Oud en Nieuw.

Verjaardagfeest voor kinderen

Binnen Kids Society Erica sluiten we aan bij het landelijke initiatief van <https://www.wiejarigisviertfeest.nl/>. We stappen daarbij over van verjaardags-beleid naar feest-beleid. Het initiatief is wellicht even wennen maar heeft mooie voordelen voor zowel ouder, kind als onze organisatie.

Dat betekent dat kinderen niet meer trakteren, KSE verzorgt het feest! Zo doen financiële verschillen tussen ouders er niet meer toe, zijn er geen discussies over de grootte of inhoud van een traktatie en hebben ouders geen stress bij het maken of kopen. Kinderen hoeven geen traktatie meer te weigeren vanwege geloofsovertuiging of allergie. Het is een leuk alternatief, niet de traktatie maar de jarige zelf staat nu centraal.

Feest vieren kan op verschillende manieren. Hoe leuk zou het zijn als de jarige daar zelf (mede) invulling aan geeft.

Kinderen op het kinderdagverblijf en het Peuterwerk.

Voorbeelden van wat kan: Naast de feeststoel en de kroon, kind kiest een activiteit om samen te gaan doen, of kind mag hulpje zijn/ staat centraal, of kiest uit het **“Prentenboek Wie jarig is viert feest”**: <https://www.wiejarigisviertfeest.nl/>

Vijf vrolijke, korte verhaaltjes voor kinderen van 1 t/m 4 jaar, over verjaardag vieren. Bij ieder verhaaltje staan tips om een verjaardag te vieren volgens het verhaaltje. Vier je verjaardag zoals Nellie nijlpaard met een muzikaal dansfeest of zoals Kees kikker, die houdt van een zand- en waterfeest. Ook Sissi slang, Paco papegaai en Luuk leeuw vieren feest op een manier die zij leuk vinden. Laat een kind zelf kiezen welk feestje het wil vieren. Kinderen in de dagopvang krijgen nog een klein cadeautje.

Voedingsbeleid Kids Society Erica

Kinderen op de BSO

Voorbeelden van wat kan: kinderen krijgen sowieso de aandacht, er is een viering, kiezen een activiteit om te doen uit "Doen Kids", of gebruik **Feestkaartjes**: <https://www.wiejarigisviertfeest.nl/>

Feest vieren kan op verschillende manieren. Hoe leuk zou het zijn als de jarige daar zelf invulling aan geeft. Om de jarige te inspireren zijn er feestkaartjes, evt. ook zelf te ontwerpen. Ze zijn er voor de onder- en bovenbouw. Misschien wel langer buiten spelen, samen dansen of een spel doen met de hele groep. Hoe dan ook, de hele groep viert mee!

Evaluatie en vaststelling

Het beleid ten aanzien van voeding wordt eenmaal per drie jaar gereviseerd.

Bijlage 1: Assortiment voedingsmiddelen ten behoeve van alle groepen

Deze bijlage geeft aan welke voedingsmiddelen ten behoeve van alle groepen besteld dienen te worden. De voedingsmiddelen zijn ingedeeld per assortimentgroep:

Zuivel	halfvolle melk karnemelk halfvolle yoghurt volle producten op advies van arts of consultatiebureau magere drinkyogurt zonder suiker/smaak en kleurstoffen
Dranken	voorkeur water water op smaak gebracht met fruit, munt of groente thee ⁵
Smeersels	plantaardige halvarine/margarine (margarine voor kinderen tot 4 jaar)
Zoet beleg in de schijf van 5	pindakaas 100% pinda's notenpasta
Zoet beleg buiten de schijf van 5	aarbeienjam zero van Hero/ fruitspread
Hartig beleg in de schijf van 5	kalkoen- of kipfilet humus, naturel groentespread ei avocado groenten halfvolle of magere kaas zuivelspread smeerkaas geschikt voor kinderen
Broodsoorten	lichtbruin tarwebrood (tot 1 jaar) volkorenbrood volkoren cracker volkoren beschuit roggebrood volkoren krentenbolletje bruin bolletje
Buiten de schijf van 5	ontbijtkoek Zero (volkoren) krentenbol mini
Tussendoortjes in de schijf van vijf	volkoren soepstengel (onder één jaar mag een gewone) biologische rijstwafel, niet elke dag, zonder zout bij voorkeur maisstengels of maiswafels fruit (seizoensgebonden) (let op: tomaatjes en druiven doorsnijden) gedroogde biologische vruchten zoals biologische rozijntjes, let op, ook veel suiker. groenten (als rauwkost, bijv. komkommer, tomaat, radijsjes, worteltjes, paprika

⁵ **LET OP:** Het advies van het voedingscentrum m.b.t. thee, i.v.m. de hoeveelheid cafeïne: kinderen van 1 t/m 3 niet meer dan 1 tot 2 kopjes zwarte of groene thee per dag. Kinderen van 4 t/m 12 jaar niet meer dan 1 tot 3 kopjes zwarte of groene thee per dag.

	smoothie) noten verse groentesoep (let op zout, evt. soort vlees en vermicelli/pasta's)
--	---

Bijlage 2: Aanbevolen hoeveelheden

Wat heeft een kind minimaal nodig om alle voedingsstoffen die het nodig heeft op te nemen (dagelijks aanbevolen).

Gebruik binnen KSE	1 – 3 jaar	4 – 8 jaar	9 – 13 jaar
Groente	50-100g 1-2 opscheplepels	100-150 g 2-3 opscheplepels	150-200 g 3-4 opscheplepels
Fruit	150 g 1 ½ stuk	150 g 1 ½ stuks	200 g 2 stuks
Brood	70-105 g 2-3 sneetjes	105-140 g 3-4 sneetjes	140-175 g 4-5 sneetjes
Melk(producten)	300 ml	400 ml	600 ml
Kaas	½ plak (10 g)	½ plak (10g)	1 plak (20 g)
Vlees(waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	60 g	60 - 80 g	80 - 100 g
Halvarine/margarine	10-15 g 5 g/sneetje	15-20 g 5 g/sneetje	20-25 g 5 g/sneetje
Dranken (inclusief melk)	¾ liter	1 liter	1-1 ½ liter

Bijlage 3: Boodschappenlijst

Locatie			
Aantal	Omschrijving	Merk	Hoeveelheid
	Fruit/ Groenten, let op het seizoen of 1 en 1 gratis		
	Elstar appels	Jumbo	1,5 kg
	Conference peren	Jumbo	1 kg
	Bananen	Dole	5 stuks
	Kiwi's	Jumbo	1 kg
	Mandarijnen	Jumbo	1 kg
	Druiven pitloos	Jumbo	500 gram
	Galia Meloen	Jumbo	1 stuk
	Watermeloen	Jumbo	1 stuk
	Blauwe bessen	Jumbo	1 stuk
	Aardbeien	Jumbo	250 gram
	Sinaasappel	Jumbo	2 kg
	Citroenen	Jumbo	net
	Komkommers	Jumbo	1 stuk
	Rode puntpaprika	Jumbo	500 gram
	Puntpaprika mix	Jumbo	3 stuks
	Gele / rode paprika	Jumbo	1 stuk
	Snacktomaat	Jumbo	2 kg
	Radijsjes	Jumbo	200 gr
	Wortels	Jumbo	500 gram
	Krop ijsberg sla	Jumbo	1 stuks
	Avocado netje 750 gr	Jumbo	1 stuks
	Geraspte wortel voordeel 300 gr	Jumbo	1 zak
	Diepvriesfruit	Jumbo	1 stuks

	Mango	Jumbo	1 stuks
	Ananas	Jumbo	1 stuks
	Brood en aanverwanten		
	Tarwe brood (baby's)	Jumbo	1
	Volkoren bruin/volkoren meergranen	Jumbo	1
	Bolletje Roggebrood Fries 500g	Bolletje	500 gram
	Volkoren beschuit 13 stuks	Jumbo	125 gram
	Volkoren cracker	Wasa	260 gram
	Volkoren creamcracker mini	LU	250 gram
	Onbijtkoek Zero gesneden	AH	475 gram
	Volkoren Cracotte crackers	Liga	250 gram
	(Volkoren) krentenbolletjes mini	Jumbo	Per zak
	Vleeswaren en zoetbeleg		
	Gegrilde kipfilet	Jumbo	110 gram
	Scharrelkip grillworst	Jumbo	150 gram
	Kalkoenfilet	Jumbo	125 gram
	Licht gerijpte 30+ kaas	Jumbo	300 gram
	Jumbo Houmous Naturel	Jumbo	200 gram
	Jumbo Houmous zongedroogde tomaat	Jumbo	200 gram
	Zuivelspread naturel	Jumbo	200 gram
	Zonnatura Spread Tomaat	Zonnatura	135 gram
	Zuivelspread bieslook	Jumbo	200 gram
	Smeerkaas kids	Eru	200 gram
	Bio 100% pindakaas	Jumbo	350 gram
	Aardbeienjam Zero of spread	Hero	300 gram
	Tonijn in Water/ Stukken	Jumbo	160 gram
	Jumbo Cottage Cheese	Jumbo	200 gram
	Scharreleieren Wit 30 Stuks		30 stuks
	Egg-Republic Scharreleieren wit 6 Stuks		6 stuks

	Zuivel		
	Melk halfvol langhoudbaar	Jumbo	6x1 liter
	Yoghurt halfvol	Jumbo	1 liter
	Jumbo Goed Begin smeerboter	Jumbo	500 gram
	Olijfolie bak		1 liter
	Karnemelk	Jumbo	½ liter
	Yoghurt vol	Jumbo	1 liter
	Melk vol langhoudbaar	Jumbo	1 liter
	Weidemelk Drinkyogurt of Optimel 0%	Jumbo	1 liter
	Franse kwark mager	Junbo	500 gram
	Snacks kinderen		
	Maisfingers naturel 6+ (baby's)	Sore	35 gram
	Biologische Rozijntjes Zonder Sulfaat 12+ Maanden	De Kleine Keuken	250 gram
	Soepstengels naturel (baby's)	Jumbo	125 gram
	Soepstengels volkoren	Jumbo	125 gram
	Rijstwafels naturel	Jumbo	130 gram
	Biologisch Maïs Wafels Lijnzaad	Jumbo	150 gram
	Extra		
	Gepelde Tomaten Biologische	Jumbo	1 blik 400 gram
	Haverhout Instant	Młynny Stoisław	500 gram
	XL Tortilla Volkoren 6 Stuks (lunch vakantie KDV en BSO)	Jumbo	370 gram
	MAGGI Minder Zout Bouillon Groente Bouillon	Maggi	Blokjes Pakje 8 Ltr. 72g
	Biologische Volkoren Rigatoni	Jumbo	500 gram
	Pita Broodjes - 10 Stuks	Jumbo	500 gram
	Thee⁶		

⁶ **LET OP:** Het advies van het voedingscentrum m.b.t. thee, i.v.m. de hoeveelheid cafeïne: kinderen van 1 t/m 3 niet meer dan 1 tot 2 kopjes zwarte of groene thee per dag. Kinderen van 4 t/m 12 jaar niet meer dan 1 tot 3 kopjes zwarte of groene thee per dag.

	Breakfast thee Pot	Pickwick	40 stuks
	Breakfast thee Kop	Pickwick	40 stuks
	Mix (geel) citroen/bosvr/sinaas/perzik	Jumbo	20 stuks
	Mix(oranje)mango/kers/meloen/tropvr	Jumbo	20 stuks
	Mix(rood) aardbei/bosvr/kers/zw.bes	Jumbo	20 stuks
	Rooibos	Jumbo	40 stuks
	Groene thee puur	Jumbo	20 stuks
	Groene thee citroen	Jumbo	20 stuks

Bronnen

Voedingscentrum Nederland
www.voedingscentrum.nl/kinderopvang

Feedback centrale oudercommissie, adviesvergadering, december 2023