Kids Society Erica
Kinderopvang

Voedingsbeleid KSE

Documenthistorie

Versie	*Status*	*Datum*	*Toelichting*
4	definitief	01-10-2026	

© Kids Society Erica, (2026)
Alle rechten voorbehouden. Vermenigvuldiging, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan dan met schriftelijke toestemming van de auteursrecht hebbende. Kids Society Erica maakt deel uit van Stichting Kinderopvang Erica.

Inhoudsopgave

Inleiding **3**

Gezonde Voeding **4**

Uitgangspunten voor een gezellige maaltijd **5**

De schijf van vijf **6**

1 Groente en Fruit **6**
2 Smeer- en bereidingsvetten **7**
3 Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten **7**
4 Zuivel, brood, graanproducten en aardappelen **8**
5 Dranken **9**

Broodbeleg **10**

Het dagritme en aanbod KDV **11**

Het dagritme en aanbod BSO **12**

Evaluatie en vaststelling **13**

Bijlage 1 Assortiment voedingsmiddelen ten behoeve van alle groepen **14**

Bijlage 2 Aanbevolen hoeveelheden **15**

Geraadpleegde literatuur/bronnen **16**

Wijzigingen en adviezen 2026 voedingscentrum **16**

© Kids Society Erica

Inleiding

Aan de hand van de richtlijnen van de gezondheidsraad[1], 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 professionals en een vertegenwoordiging van de oudercommissies, onder begeleiding van een manager.

[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.

© Kids Society Erica

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 vaatziektes, overgewicht en diabetes mellitus. Bijvoeding van baby's zijn fruit- en groentehapjes.

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).
Zie in My Society: Adviezen ten aanzien van het meebrengen voeding door ouders.

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) en Too Tea 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 worden[2].

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 volgens afspraken, zie ook beleid feesten en traktaties.

[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.

© Kids Society Erica

De norm voor afwijken die KSE hanteert:

0-1 jaar	Geen afwijkingen
1-2 jaar	Max. 4 keer afwijken
2-4 jaar	Max. 4 keer afwijken
4-12 jaar	Max. 6 keer afwijken

Extra afwijken mag alleen in overleg met de (locatie-)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 gekozene (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 of 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.

© Kids Society Erica

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, zeer goed gewassen of schillen.
- 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, zeer goed gewassen of schillen.
- 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.

© Kids Society Erica

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. Per 2026 adviseert de gezondheidsraad minder vlees (max. 300g p. week, waarvan max. 100g rood) en kaas (max 20 g p. dag) te eten en meer te variëren met peulvruchten (250g per week) en andere plantaardige eiwitbronnen.

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 uit blik met keurmerk
- Schaal- en schelpdieren → n.v.t. bij KSE
- Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen
- Onbewerkt vlees zoals kipfilet, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt
- Biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, varkensschouderkarbonade, hamlap en mager lamsvlees → n.v.t. bij KSE
- Eieren
- Tofu en tempé → n.v.t. bij KSE
- Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met niet te veel zout → n.v.t. bij KSE

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

© Kids Society Erica

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 30+ geitenkaas met niet te veel zout

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
- Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder suiker en zonder toegevoegd zout
- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst
- Volkoren bulgur
- Couscous met voldoende vezels
- Quinoa
- Aardappels

© Kids Society Erica

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.

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).

© Kids Society Erica

Broodbeleg:

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

Geprakt hardgekookt ei, omelet of roerei,
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
Zachte geitenkaas
Mozzarella

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 of banaan
- Plakjes banaan en humus zonder toegevoegd zout met reepjes paprika.
- Schijfjes appel en ei met kerstomaatjes
- Magere vleeswaren als kipfilet, kalkoenfilet
- Kindersmeerkaas
- Vegetarische paté
- Zachte Geitenkaas

Het advies is om baby's en jonge kinderen tot 4 jaar geen **harde** kaas te geven. Dat geldt voor plakjes van de kaasschaaf en kant-en-klare plakken voor op de boterham. Waarom? Daarin zit te veel zout voor baby's en jonge kinderen. Dat kunnen hun nieren nog niet verwerken.
Het lijkt misschien een streng advies, maar 'harde' kaas (zoals Goudse of Edammer) is voor jonge kinderen niet zo gezond.

Alternatieven
Gelukkig zijn er kaassoorten die gezonder zijn voor het kind: mozzarella, zuivelspread, geitenkaas, kindersmeerkaas en hüttenkäse bijvoorbeeld. Daarin zit minder zout. Probeer eens uit of het kind het lekker vindt. En zo niet: probeer het niet te gauw op te geven. Een kind kan een smaak leren eten. Het kan 10-15 keer duren voor hij/zij iets lekker gaat vinden.

© Kids Society Erica

Het dagritme en aanbod 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 of TooTea 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/ dreumes:
Maisstengel, soepstengel, broodkorstje, water, groentehapje, (geraspte) rauwe groenten, gekookte groenten, halfvolle yoghurt.

Peuters:
Groentesnack, maiswafel, rijstwafel, soepstengel, een volkoren cracker of volkoren beschuit met gezond beleg, water, TooTea 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: Aanbod lunch en tussendoortjes KDV - **Variatie is erg belangrijk.**

Broodbeleg gezond en toelaatbaar: **zie bijlage 1**	Tussendoortjes
• Rauwe of gekookte groenten	Maisstengels
• Pindakaas 100 %	Biologisch rijstwafel
• Notenpasta	Maiswafel
• Fruit	Groenten
• Varianten van ei	Volkoren soepstengel va 1j
• Avocado	Halfvolle Yoghurt
• Cottage cheese	Fruit
• Kindersmeerkaas geschikt voor kinderen v.a. 8 mnd.	Soepstengel naturel tot 1 jr
• Humus bijv. naturel, v.a. 2 jaar i.v.m. toevoegingen	Appelmoes vers gemaakt,
• Aardbeienjam of spread zero (suikervrij) v.a. 1 jaar	of zie boodschappenlijst
• Appelmoes zonder suiker	
• Zachte geitenkaas max 1 keer per dag v.a. 8 mnd. i.v.m. zout	
• Vegetarische paté, max 1 keer per dag v.a. 2 jaar i.v.m. toevoegingen	
• Mozzarella geschikt voor kinderen v.a. 8 mnd.	

© Kids Society Erica

Het dagritme en aanbod 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 gezond en toelaatbaar: **zie bijlage 1** 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
- Zachte geitenkaas
- Aardbeienjam of spread zero (suikervrij)
- Mozzarella

Ontbijtkoek zero
Biologisch rijstwafel
Maiswafel
Volkoren cracker
Groente snack
Fruit
Verse groente/tomatensoep
Ongezouten noten
Smoothie
Tosti [3]
Appelcompote vers gemaakt
Popcorn zonder zout of suiker

Voeding:
Kinderen krijgen op een reguliere BSO-middag: fruit en groente en nog een versnapering*, zie ook hierboven.
*Bijv.: 1 plakje ontbijtkoek, 1 Wasa cracker wel of niet met beleg, 1 tosti, etc.
Lange BSO-middag: ook lunch
Hele dag: voormiddag een tussendoortje en lunch, namiddag een tussendoortje en fruit/groente.

Drinken:
Water of water met een smaakje door fruit, munt of komkommer toe te voegen.
Ook kan er TooTea, thee[4] of melk/karnemelk 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.**

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).
Eten bereiden is ook leuk als activiteit. Maak eens verse soep of wraps of een lekkere pastasalade. Gebruik altijd volkoren varianten en verse saus.

[3] LET OP: De tosti wordt alleen aangeboden op de tienergroepen, 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.

© Kids Society Erica

Hoeveelheden
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 overleg met ouders belangrijk en evt. is het goed dit te remmen. **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 vanwege voeding om medische redenen met de ouders in gesprek hierover om afspraken te maken over wat wij wel en niet kunnen bieden. Denk hierbij aan een lactose-intolerantie, koemelk allergie, gluten allergie, pinda- of kippenei allergie.

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

© Kids Society Erica

Bijlage 1: Assortiment voedingsmiddelen ten behoeve van alle groepen

Deze bijlage geeft aan welke voedingsmiddelen ten behoeve van alle groepen besteld kunnen 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	kraanwater water op smaak gebracht met fruit, munt of groenten thee[5] TooTea
Smeersels	plantaardige halvarine/margarine (margarine voor kinderen tot 4 jaar)
Zoet beleg in de schijf van 5	pindakaas 100% pinda's notenpasta appelmoes zonder suiker banaan of ander fruit
Zoet beleg **buiten** de schijf van 5 Max 1x per dag	aardbeienjam zero van Hero/ fruitspread
Hartig beleg in de schijf van 5	ei avocado groenten halfvolle of magere kaas zuivelspread smeerkaas geschikt voor kinderen zachte geitenkaas mozzarella
Hartig beleg **buiten** de schijf van 5 Max 1x per dag	vegetarische paté kalkoen- of kipfilet humus, naturel humus zongedroogde tomaat Zonnatura spread tomaat
Broodsoorten in de schijf van vijf	lichtbruin tarwebrood (tot 1 jaar) volkorenbrood roggebrood bruin bolletje
Broodsoorten **buiten** de schijf van 5	ontbijtkoek Zero volkoren krentenbol mini volkoren beschuit volkoren cracker
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 (let op: tomaatjes en druiven doorsnijden)

[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.

© Kids Society Erica

	gedroogde biologische vruchten ((biologische) rozijntjes en dadels, let op, veel suiker). groenten (rauw of gekookt) smoothie, zelf gemaakt verse groente- of tomatensoep (let op zout, evt. soort vlees en vermicelli/pasta's) appelmoes/ appelcompote vers of uit pot, zonder toegevoegde suikers popcorn zonder toevoegingen (BSO)
Tussendoortjes **buiten** de schijf van vijf	ontbijtkoek zero

Bijlage 2: Aanbevolen hoeveelheden

Wat heeft een kind minimaal nodig om alle voedingstoffen 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

© Kids Society Erica

Voedingsbeleid KSE

Kids Society Erica
Kinderopvang

Bronnen

Voedingscentrum Nederland
www.voedingscentrum.nl/kinderopvang

MBO25030 Interne audits 2025
Enquête in KSE app, februari 2026
Feedback centrale oudercommissie, adviesvergadering, mei 2026

Wijzigingen en adviezen voedingscentrum 2026:

Belangrijkste wijzigingen in het advies:

- Minder rood en bewerkt vlees: De consumptie van rood en met name bewerkt vlees moet omlaag.
- Meer peulvruchten en noten: Deze worden nog sterker aanbevolen als eiwitbron.
- Plantaardig boven dierlijk: Er is een duidelijke verschuiving naar meer plantaardige eiwitten en minder dierlijke producten.
- Volkoren granen en groente/fruit: Meer nadruk op de consumptie van volkoren producten en groente/fruit.
- Verminderen van suikerhoudende dranken en 'lege' calorieën: Beperken van producten die weinig voedingswaarde leveren.
- Duurzaamheid meegewogen: De richtlijnen zijn niet alleen gebaseerd op gezondheid, maar ook op milieu-impact.

Wat dit betekent voor de Schijf van Vijf (2026):

- De vakken in de Schijf van Vijf zijn aangepast om deze nieuwe inzichten te weerspiegelen.
- Er wordt gekeken naar het verder terugdringen van ultra-bewerkte voedingsmiddelen.

De adviezen van de Gezondheidsraad zijn bedoeld om het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker te voorkomen.
De Gezondheidsraad en het Voedingscentrum geven aan dat er momenteel geen wetenschappelijk bewijs is dat biologisch eten direct gezonder is voor de mens dan gangbaar geproduceerd voedsel.

De belangrijkste redenen voor dit standpunt zijn:

- Voedingsstoffen: Er zijn doorgaans geen significante verschillen in de hoeveelheid vitamines, mineralen en eiwitten tussen biologische en niet-biologische producten.
- Bestrijdingsmiddelen: Hoewel biologische producten minder resten van chemische bestrijdingsmiddelen bevatten, blijven de hoeveelheden op 'gewone' producten in Nederland ruim onder de veilige wettelijke normen.
- Schijf van Vijf: De gezondheidswinst zit volgens experts vooral in wat je eet (bijvoorbeeld meer groente en fruit volgens de Schijf van Vijf) en niet zozeer in de productiemethode.

Waarom kiest men dan wel voor biologisch?
Hoewel het voor je persoonlijke gezondheid (voor zover nu bekend) niet direct uitmaakt, heeft biologische landbouw wel andere voordelen die vaak worden verward met 'gezonder':

- Milieu & Biodiversiteit: Het is beter voor de bodemkwaliteit, het water en de diversiteit aan planten en dieren.
- Dierenwelzijn: Biologische veehouderij hanteert strengere regels voor de leefruimte en buitenloop van dieren.

Hoewel de Gezondheidsraad stelt dat biologisch niet "gezonder" is qua voedingsstoffen, is de discussie over pesticiden (bestrijdingsmiddelen) een ander verhaal.

© Kids Society Erica

Wat kun je zelf doen?

- Wassen: Was je groente en fruit altijd onder stromend water. Dit verwijdert een deel van de residuen, stof en bacteriën. Schillen kan ook.
- Variëren: Door gevarieerd te eten, voorkom je dat je steeds hetzelfde type reststof binnenkrijgt.
- Kiezen voor biologisch: Als je je echt zorgen maakt over pesticiden (of het milieu), is biologisch een veilige keuze om de blootstelling aan chemische middelen tot een minimum te beperken.

© Kids Society Erica