



Peuteropvang
Ukkie Pukkie

Zeeweg 98 - Ermelo - 0341-552312 - info@ukkiepukkieermelo.nl

Voedingsbeleid Peuteropvang Ukkie Pukkie 2021

Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën of andere individuele afspraken
 - Traktaties en feestje

- **Voedingsaanbod voor kinderen van 2 tot 4 jaar**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden

- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Andere voeding

Bijlagen: Do's en don'ts

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij vragen u daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf mee te geven:



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.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel bij het eetmoment op het dagdeel. Dit is gezellig en het zorgt voor een duidelijk eetmoment. 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. Wij eten samen met de kinderen en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen wanneer het kind eet, het kind neemt het eten uit de tas en bepaalt 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 (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, bieden wij zeer incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

Voorbeelden drinken:

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- houdbare halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Voorbeelden tussendoortjes:

Seizoens)fruit*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven**, meloen, aardbei, mandarijn;
(Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatje** of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;
Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.

*Het fruit en groente passend aanbieden.

**Halveren, om verstikking te voorkomen

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 hygiëne richtlijn voor kinderopvang van het RIVM.

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen met water en zeep voor het eten en na wc-bezoek.
- De pedagogische medewerkers wassen hun handen met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na wc-bezoek en na het verschonen van peuters.
- We zorgen dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Bewaren:

- Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- We gebruiken geen bederfelijke producten, zoals vleeswaren. We gooien producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Kannen water met fruit/groente 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 worden niet gebruikt.

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 in jouw kinderopvangorganisatie? 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.
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 groentespread . Of geef eens een groentesoep (zonder zout) als lunch.
Hartig mager beleg, zoals ei, cottage cheese/hüttenkäse, (light) zuivelspread, notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, zelfgemaakte hummus of bonenspread zonder zout.	Dit beleg bevat eiwit, vitamines en mineralen.
Met mate	Waarom?

Zoet beleg, zoals vruchtenhagel, 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 weekkeuzes . 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 aangengede 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 (ook voor kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar, een beetje naast de borstvoeding of opvolgmelk).

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 (zwarte) thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 kopjes zwarte thee of 4 kopjes groene thee. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet kun je het iets vaker geven.

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 licht-drink wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drink 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, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, (volkoren)biscuitje, stukje eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.	Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets tussendoor wilt geven liefst iets uit de Schijf van Vijf. 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 erop 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.