

Protocol gezonde voeding en voedsel hygiëne

Inhoudsopgave

1 inleiding

2 Voeding (algemeen)

- 2.1 Gezond voedingsaanbod
- 2.2 Gezond eten met de Schijf van Vijf
- 2.3 Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond
- 2.4 Vaste en rustige eetmomenten
- 2.5 Allergieën en individuele afspraken
- 2.6 Traktaties en feestjes
- 2.7 Veilig eten en drinken
- 2.8 Minder verspillen

3 Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

- 3.1 Drinken
- 3.2 Eten
- 3.3 Brood en broodbeleg

4 Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

- 4.1 Algemene uitgangspunten
- 4.2 Voedingsaanbod

5 Voedingsaanbod voor kinderen van 4-13 jaar

- 5.1 Algemene uitgangspunten
- 5.2 Voedingsaanbod

6 Voeding hygiëne: bereiden en bewaren van voeding

- 6.1 Flesvoeding en borstvoeding
- 6.2 Andere voeding

Bijlage

1 Inleiding

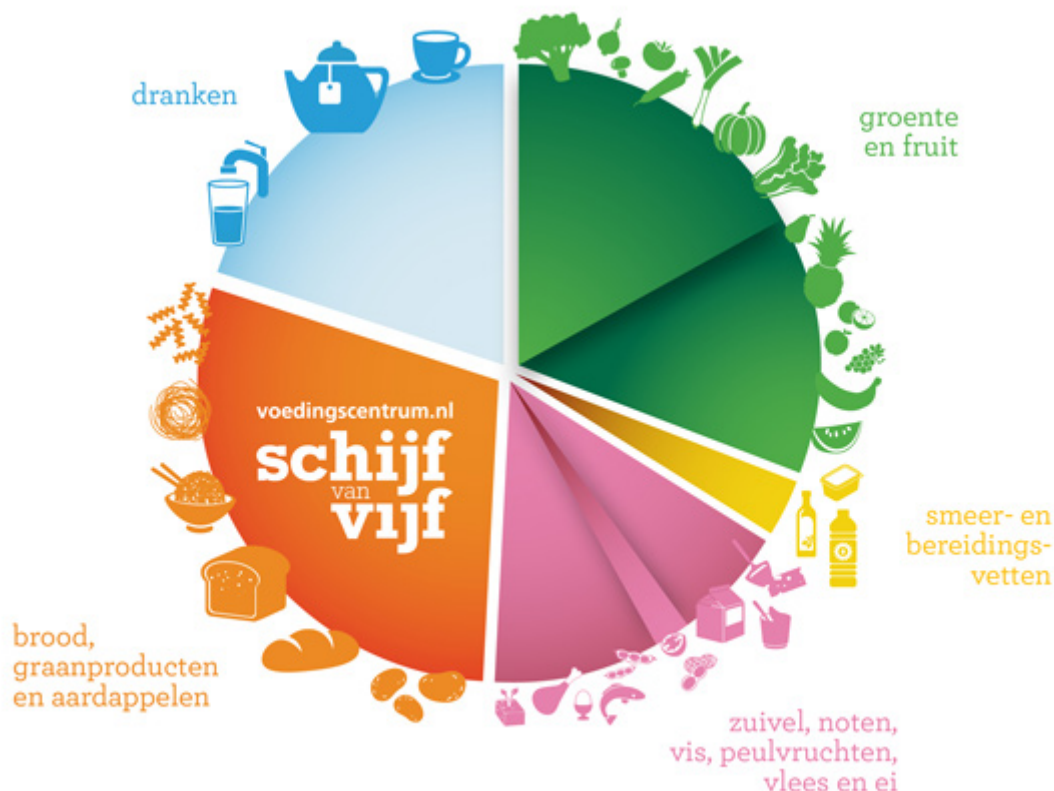
Het bieden van gezonde voeding aan kinderen staat bij kindcentrum De Stappen hoog in het vaandel. Gezonde voeding is belangrijk, zeker voor kinderen, omdat het de basis legt voor de gezondheid op latere leeftijd en bijdraagt aan de preventie van overgewicht, zowel op jonge leeftijd als op latere leeftijd. Met de leeftijd verandert de behoefte van een kind, omdat het lichaam volop in ontwikkeling is. Veel producten zijn niet per definitie goed of slecht, het gaat om een gezond evenwicht van producten. Deze adviezen met betrekking tot voeding zijn gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Een ander belangrijk onderdeel van onze richtlijn is het bieden van voldoende bewegingsactiviteiten. Bewegen betekent plezier en is goed voor de lichamelijke, verstandelijke, sociale én emotionele ontwikkeling van kinderen. Elke dag bieden wij kinderen de gelegenheid om zoveel mogelijk te bewegen, zowel binnen als buiten.

2 Voeding (algemeen)

2.1 Gezond voedingsaanbod

Het voedingsbeleid van de kinderopvang in kindcentrum De Stappen 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 bieden daarom voornamelijk producten aan uit de [Schijf van Vijf](#):



2.2 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.

2.3 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 dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup. Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocoladepasta op brood. Wij bieden in het kindcentrum af en toe dagkeuzes aan (als broodbeleg) of een weekkeuze (vooral in schoolvakanties in de BSO zal dit voorkomen).

2.4 Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eet- en drinkmomenten in het dagritme. Een herkenbaar ritme levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, nemen de tijd en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen en begeleiden ze bij de maaltijd. 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.

2.5 Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het gewenst is om af te wijken van onze voedingsrichtlijn, bijvoorbeeld bij een dieet, of een bepaalde geloofs- of levensovertuiging.

2.6 Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag kan een traktatie passen. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. 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 volgende sites www.gezondtrakteren.nl of www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Bij speciale gelegenheden zoals bijvoorbeeld een zomerfeest of opa en oma dag bieden wij zo veel mogelijk gezonde traktaties aan (zoals een puntzakje met naturel popcorn, minikrentenbolletje met vlaggetje, leuk ingepakt rozijnendoosje etc.) Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen te beperken.

Bij een 'kook-activiteit' in de buitenschoolse opvang en in vakantieperiodes kunnen gerechten worden gemaakt die mogelijk wat minder gezond zijn (b.v. pannenkoeken, pizza, koekjes). Hierbij wordt in het kindcentrum rekening gehouden met de frequentie van deze 'uitzonderingen' en zoveel mogelijk gebruik gemaakt van gezonde ingrediënten.

2.7 Veilig eten en drinken

Wij gebruiken in de kinderdagopvang servies van veilige materialen, zoals steen, siliconen, plastic of rvs. Bij de oudere kinderen in de BSO (vanaf 7 jaar) kan er ook uit een glas gedronken worden.

2.8 Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We kopen en koken precies wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur.

3 Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding. Wanneer baby's nieuwe voedingsmiddelen aangeboden krijgen gebeurt dit altijd in overleg met de ouders.

3.1 Drinken

Melk

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding brengen ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) mee naar de kinderdagopvang voorzien van naam en datum.
- Gangbare flesvoeding wordt verstrekt vanuit de kinderdagopvang. Indien ouders bijzondere flesvoeding willen, brengen zij dit zelf mee naar de kinderdagopvang.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk (of borstvoeding). Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij/zij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten, en te veel eiwit.

Ander drinken

- **Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. Wij bieden geen zoete dranken zoals limonadesiroop of dik sap aan. Deze 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 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, kan het zijn dat het kind geen dorst heeft. Tijdens de eet- en drinkmomenten stimuleren we kinderen wel om te drinken. De medewerkers houden in de gaten of de kinderen voldoende drinken en bieden zo nodig de kinderen die te weinig drinken tussendoor drinken aan. Als een kind weinig heeft gedronken wordt dit tijdens de overdracht aan de ouders verteld.**
 - **Bij warm weer wordt aan de kinderen vaker water aangeboden.**

3.2 Eten

(Eerste) hapjes

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de JGZ (Jeugdgezondheidszorg) richtlijn 'Voeding en eetgedrag', is dit tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijn gemaakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd of in sommige situaties uit een potje. (Kant-en-klaar voeding uit een potje bevat alle voedingsstoffen die het kind nodig heeft. Het nadeel is echter dat de smaken meestal zijn gemengd. Zo went het kind niet aan "losse" smaken op zijn bordje) We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij deze beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, krijgt het stukjes vers fruit en groente.
- **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.**

3.3 Brood en broodbeleg

- Vanaf 6 maanden kan een kind brood krijgen. We beginnen met kleine stukjes lichtbruin brood. Zo wennen de darmen rustig aan vezels in de voeding. Gaat dat goed, dan wordt overgegaan op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte dieetmargarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg wat vermeld staat bij 4.2.
- 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.

4 Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

4.1 Algemene uitgangspunten

Water

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen zoete dranken zoals 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 (dieet)margarine eten. In (dieet)margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooraf beleg uit de Schijf van Vijf

- 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 dag keuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Producten die weekkeuzes zijn, bieden we af en toe in schoolvakanties aan voor de BSO kinderen.

Gewone kaas

- In gewone kaas zit veel zout en ongezond vet. We bieden dit daarom alleen als dag keuze aan.

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 met de ouders.

Geen gewone smeerkaas

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (licht) zuivelspread of 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 kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

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.

4.2 Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij onderstaand voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dag keuzes. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dag keuzes). Wij bieden geen weekkeuzes aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor week keuzes.

Drinken

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

Brood en beleg

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Zachte (dieet)margarine
- (seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei
- (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker
- (light)zuivelspread of hüttenkäse
- Humus
- Ei
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan en hieruit kan per dag een belegsoort worden gekozen

- (Halva)jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.
- Minder vette kaas (30+)

Tussendoor

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven*, meloen, aardbei, mandarijn
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*
- Volkoren knäckebröd/cracotte , volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood,
- Rijstwafel, soepstengel, volkoren knäckebröd

**in vieren snijden of halveren om verslikken te voorkomen*

Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. We bieden dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

5 Voedingsaanbod voor kinderen van 4-13 jaar

5.1 Algemene uitgangspunten

Water

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

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 met de ouders.

5.2 Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij onderstaand voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.

Drinken

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

Tussendoor in de ochtend en in de middag na school

- (seizoens)fruit, zoals zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- (seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes
- 1 bruine of volkoren boterham
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood
- Een klein handje ongezoeten noten (vanaf 6 jaar)
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger)
- een paar (suikervrije) snoepjes
- een handje popcorn of chips
- een waterijsje. Als het echt feest is kan er een keer een groot tussendoortje, buiten de Schijf (weekkeuzes) aangeboden worden in schoolvakanties, zoals grote koek, cake, zakje chips of roomijs.

Brood en broodbeleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Zachte (dieet)margarine of halvarine
- (seizoens)fruit, zoals banaan, appel, aardbei
- (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker
- (light)zuivelspread of hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas
- Humus

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan en hieruit kan per dag een belegsoort worden gekozen

- (Halva)jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet

6 Voeding hygiëne: 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

6.1 Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep

Klaarmaken:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde moedermelk verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- 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.
- 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 gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onder in de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

6.2 Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.

- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze 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 ontdooistand.
- 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 houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- 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.

Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, nemen we een gepaste hoeveelheid uit de koelkast. 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 alleen als de verpakking onbeschadigd is en de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

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	Dit beleg bevat eiwit, vitamines en mineralen.

pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, zelfgemaakte humus of bonenspread zonder zout.

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 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 (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 light-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.