

# Voedingsbeleid KOC Meneer Stoppel

## Inhoud

- Algemeen
  - Gezond voedingsaanbod
  - Schijf van Vijf
  - Producten die niet in de Schijf van Vijf staan
  - Dag-en-weekkeuze
  - Vaste en rustige eetmomenten
  - Allergieën of andere individuele afspraken
  - Traktaties en feestje
  - Veilig eten en drinken
  - Minder verspillen
- Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar
  - Drinken
  - Eten
- Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar
  - Algemene uitgangspunten
  - Voedingsaanbod
  - Adviezen Voedingscentrum
- Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 8 jaar
  - Algemene uitgangspunten
  - Gemiddelde hoeveelheden
  - Adviezen Voedingscentrum
- Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding
  - Flesvoeding
  - Borstvoeding

Bijlage **Voedingscentrum: do's en don'ts**

Bijlage Voedingscentrum: Dag- en weekkeuzes

Het voedingsbeleid wordt periodiek getoetst aan de informatie van het Voedingscentrum.

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

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



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen binnen volgens de richtlijnen van Voedingscentrum. Per leeftijd en geslacht is het advies verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander.

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan

Deze producten zijn niet nodig voor de ontwikkeling of zijn minder gezond.

Bijvoorbeeld producten met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels (roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta).

Of producten met negatieve gezondheidseffecten (bewerkt vlees, vleeswaren, frisdrank en sap, koek en snoep).



Bij Meneer stippel kiezen wij ervoor om de kinderen maximaal 2 keer een dagkeuze uit de Schijf van Vijf (van het voedingscentrum) aan te bieden.

Weekkeuzes bieden we niet aan zodat deze verantwoordelijkheid bij de ouders ligt en zij zelf kunnen bepalen of zij deze wel of niet aan hun kind willen geven en hoeveel.

Bijlage dag- en weekkeuzes van het Voedingscentrum

#### Vaste en rustige eetmomenten

Bij Meneer Stippel hechten wij veel waarde aan de gezamenlijke eetmomenten die altijd aan tafel plaats vinden. Zodra de kinderen mee gaan op het eetschema van de groep zitten zij erbij aan tafel en dat is het moment waarop de **'eetopvoeding' begint. Dit houdt** o.a. in dat een kind leert dat je op vaste momenten aan tafel eet. Voor die tijd gaan wij mee op het eetschema van thuis en waar mogelijk zitten de kinderen er aan tafel bij. Wij nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar wij tafelen niet langer dan nodig. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, zij begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet en de maximale hoeveelheid (afhankelijk van de leeftijd), het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Op deze manier houden we het natuurlijke honger- en verzadigingsmechanisme in stand. Wij dringen geen eten op, wij stimuleren kinderen wel om nieuwe dingen te proeven, bijvoorbeeld fruit uit het seizoen

#### Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het wenselijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet, allergie of een geloofsovertuiging. Deze afspraken leggen we vast in een weekschema zodat alle pedagogisch medewerkers hiervan op de hoogte zijn.

## Traktaties en feestjes

Bij een verjaardagsfeest komt vaak een traktatie kijken. Wij vinden het belangrijk dat de traktaties gezond zijn. Wij 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](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren).

Bij verjaardagen en speciale gelegenheden zoals bijvoorbeeld Sinterklaas, richten wij ons op de sfeer en de beleving van de betreffende festiviteit. Een traktatie die niet past in ons voedingsbeleid wordt met de kinderen mee naar huis gegeven. Ouders kunnen dan zelf bepalen of zij hun kind dit te eten willen geven. Wanneer de traktatie niet geschikt is voor sommige kinderen i.v.m. een allergie en/of geloofsovertuiging, is een vegan alternatief beschikbaar

Bij de BSO wordt er vanuit Meneer Stippel voor een gezonde lekkernij gezorgd bij een feestje (zie bijlage Voedingscentrum pagina 14: dag en weekkeuzes; koeken en repen, ijsjes, snoep en hartige snacks).

## Veilig eten en drinken

Wij gebruiken kinderservies van veilige materialen, zoals siliconen, plastic of rvs. Servies van melamine gebruiken we alleen voor koud eten en drinken.

Onze opvang heeft geen loden waterleidingen. Wij gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen bij het bereiden van (fles)voeding. Het opwarmen van de warme maaltijd gebeurt in glazen schaaltes. Tijdens het opwarmen van eten in plastic bakjes bestaat de kans dat er kleine hoeveelheden styreen vrijkomen die schadelijk zijn voor de gezondheid.

## Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. Wij bewaren eten bij de juiste temperatuur, en houden rekening met de houdbaarheidsdatum.

# Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

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

## Drinken

### Melkvoeding:

- Tijdens het intake gesprek is besproken of een kind (afgekolfde) moedermelk of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde moedermelk leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) aan voorzien van een sticker met naam en datum van kolven, datum van invriezen en datum wanneer de voeding uit de vriezer is gehaald.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard. De fles wordt schoon en droog en de poeder wordt in daarvoor bestemde bakjes meegebracht naar Meneer Stippel.
- Tot de leeftijd van 12 maanden krijgt een kind nog geen gewone melk. Deze bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit.

### Ander drinken:

- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette vruchtenthee zonder suiker. De thee bevat geen theïne.
- Wij bieden geen met suiker gezote dranken of vruchtensap aan. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft de beker niet helemaal leeg te drinken. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

## Eten

### (Eerste) hapjes:

- In overleg met de ouders starten we met het geven van eerste hapjes, volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden. Kinderen oefenen de mondmotoriek met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders wordt vanaf de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- Kinderen gaan wennen aan veel soorten geprakte of gepureerde groente en fruit, eventueel aangelengd met wat water. Door nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan te bieden leert het kind eerst wennen aan alle losse smaken. Dit stimuleert de smaakontwikkeling. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee begonnen kan worden 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.
- Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- Een verse groentehap e/o fruithap wordt in een koeltas meegebracht, voorzien van naam en datum van bereiden. Indien ingevroren de datum in de vriezer en datum uit de vriezer vermelden.

Brood en broodbeleg:

1. Bij Meneer Stippel eten de kinderen tot 1 jaar tarwe brood, daarna stappen zij over naar fijn volkoren brood waar meer vezels in zitten, waarbij eerst geoefend wordt zonder korstjes en beleg.
2. Wij besmeren het brood met een beetje zachte margarine waarin veel onverzadigde (goede) vetten zitten. Meer beleg dan margarine hoeft niet.
3. Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

# Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

## Algemene uitgangspunten

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

### Drinken:

- Wij bieden kinderen de keuze tussen water of slap gezette, lauwe vruchtenthee zonder suiker, bevat geen theïne.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan omdat deze veel calorieën en suikers bevatten wat de kans op overgewicht en tandbederf vergroot.

### Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

### Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden wij een paar producten voor op brood aan die vallen onder een dagkeuze, waarvan de kinderen er één mogen kiezen per dag. Wij zorgen ervoor dat het beleg niet te veel calorieën, ongezonde vetten, suiker of zout bevat.

### Pinda- of noten allergie:

- **Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken wij hier specifieke afspraken over met de ouders van het kind.**

### Geen smeerkaas:

- Wij bieden geen smeerkaas aan in verband met de grote hoeveelheid zout.

### Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A wat bij structurele inname schadelijk kan zijn voor een kind.

### Geen rauw vlees of vis:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, tartaar of rauwe of gerookte vis.

### Warme maaltijd (indien van toepassing):

- Voor kinderen tot 2 jaar bestaat de mogelijkheid om bij Meneer Stippel een warme maaltijd warm te eten, die van thuis is meegebracht. Een verse groentehap wordt in de koeltas meegebracht, voorzien van naam en datum van bereiden. Indien ingevroren de datum van invriezen en datum uit de vriezer is vermelden.

## Voedingsaanbod van 1-4 jaar

Jonge kinderen hebben voedingsstoffen nodig om goed te kunnen groeien, daarom wordt er uit gegaan van 5 á 6 eetmomenten op een dag, dit zijn:

- ontbijt (thuis, tenzij vroege opvang)
- tussendoortje (fruit)
- lunch
- tussendoortje (groenten)
- eventueel nog een tussendoortje (cracker)

- avondeten

Ongeveer 1 liter vocht per dag, dat is inclusief de aanbevolen hoeveelheid zuivel op een dag (2 bekers per dag)

Meer dan 6 eetmomenten per dag zorgt er niet alleen voor dat een kind geen trek heeft in het avondeten, maar er is nog een bijkomend probleem: de mondgezondheid. Elk eet- en drinkmoment is een aanslag van suikers en zuren op de tanden, een eetpauze van 2 uur is gewenst. Het drinken van water is hiervan uitgesloten

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater);</li> <li>• Slappe vruchtenthee zonder suiker; zonder theïne</li> <li>• Halfvolle melk.</li> </ul>
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fijn volkorenbrood</li> <li>• Zachte margarine uit een kuipje</li> <li>• Groente- of fruitspread</li> <li>• Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram</li> <li>• Millner kaas 30+</li> <li>• 100 % Pindakaas</li> <li>• Zuivelspread light, gekookt ei (met mate) tomaat en/of komkommer</li> </ul> <p>maximaal 1 x als broodbeleg aanbieden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jam</li> <li>• Appelstroop</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet.</li> </ul>
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoens)fruit*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven**, meloen, aardbei, mandarijn</li> <li>• (Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes**</li> </ul>
Warme maaltijd
Zie advies Voedingscentrum



\* Zie [vraag & antwoord](#) op de website van het Voedingscentrum over seizoensfruit en -groente. In de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Je kunt dan veel variatie aan groente/fruit aanbieden.

\*\* druiven halveren om verslikken te voorkomen.

Adviezen Voedingscentrum

Advies over gemiddelde hoeveelheden per kind per leeftijdsgroep en suggesties voor warme maaltijden zijn te vinden op de website van het Voedingscentrum.

# Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 8 jaar

## Algemene uitgangspunten

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Tijdens vakanties bieden we af en toe een product buiten de Schijf van Vijf aan zoals een knakworstje, tosti of wrap

### Drinken:

- Wij bieden kinderen een keuze tussen water of slap gezette, lauwe vruchtenthee zonder suiker en theïne aan.

Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan omdat deze veel calorieën en suikers bevatten wat de kans op overgewicht en tandbederf vergroot.

### Groente:

Wij bieden in de loop van de middag en/of tijdens de lunch groenten aan.

### Geen rauw vlees of vis:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, tartaar of rauwe of gerookte vis.

### Pinda- of noten allergie:

- 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 van het kind.

## Voedingsaanbod van 4 - 8 jaar

Jonge kinderen hebben voedingsstoffen nodig om goed te kunnen groeien, daarom wordt er uit gegaan van 5 á 6 eetmomenten op een dag, dit zijn:

- ontbijt
- tussendoortje (fruit)
- lunch
- tussendoortje (groenten e/o fruit)
- eventueel nog een tussendoortje (cracker)
- avondeten

1 tot 1,5 liter vocht per dag, dat is inclusief de aanbevolen hoeveelheid zuivel op een dag (2 tot 3 bekertjes per dag)

Meer dan 6 eetmomenten zorgt er niet alleen voor dat een kind geen trek heeft in het avondeten, maar er is nog een bijkomend probleem: de mondgezondheid. Elk eet- en drinkmoment is een aanslag van suikers en zuren op de tanden, een eetpauze van 2 uur is gewenst.

Het drinken van water is hiervan uitgesloten.

Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fijn volkorenbrood</li> <li>• Zachte margarine uit een kuipje</li> <li>• Groente- of fruitspread</li> <li>• Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram</li> <li>• Millner kaas 30+</li> <li>• 100 % Pindakaas</li> <li>• zuivelspread light af en toe gekookt ei tomaat en/of komkommer</li> </ul> <p>maximaal 1 x als broodbeleg aanbieden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jam</li> <li>• Appelstroop</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet.</li> </ul>
Drinken
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater)</li> <li>• Slappe vruchtenthee zonder suiker en theïne</li> <li>• Halfvolle melk</li> </ul>
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn</li> <li>• (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, avocado, radijs en rettich</li> </ul> <p>Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ontbijtkoek</li> <li>• (suikervrij) Snoepje</li> <li>• Waterijsje.</li> </ul>

\*Zie [vraag & antwoord](#) op de website van het Voedingscentrum over seizoensfruit en -groente.

Adviezen Voedingscentrum

Advies over gemiddelde hoeveelheden per kind per leeftijdsgroep en suggesties voor warme maaltijden zijn te vinden op de website van het Voedingscentrum.

## Flesvoeding

Aangemaakte flesvoeding is poeder dat al met water is aangemaakt en in een fles zit. Poedervormige zuigelingenvoeding is een kwetsbaar product en daarom moet aangemaakte flesvoeding altijd gekoeld bewaard worden.

Het kindercentrum mag geen aangemaakte zuigelingenvoeding vanuit huis toestaan, omdat het te lang buiten de koeling kan zijn geweest. Ook losse poeder in de flessen is niet toegestaan. Voor de hygiëne en veiligheid van de flesvoeding gelden de volgende normen.

### Bereiding van zuigelingenvoeding

Flesvoeding mag opgewarmd worden in de magnetron of de flessenwarmer. Het mag niet koken, anders gaan de voedingsstoffen verloren. Voor het hygiënisch bereiden van zuigelingenvoeding gelden de volgende normen.

### Werkinstructie flessenvoeding

#### Ontvangst en opslag

- verzorgers leveren de flessenvoeding in poedervorm aan, in afgestemde gelabelde (naam kind) hoeveelheden per voeding en in gesloten, schone verpakking.
- de flessen en spenen moeten daarbij schoon en gelabeld (naam kind) worden aangeleverd.
- flessen worden in de koelkast bij maximaal 4 °C bewaard
- flessen en spenen moeten afgedekt zijn door middel van een dop
- de melkpoeder voor het aanmaken van de flessenvoeding bewaren in de plastic melkpoedercontainers (die de ouders dagelijks meebrengen) op de daarvoor bestemde plek op het aanrecht
- na overleg met het kinderdagverblijf is het toegestaan de speciale flessenvoeding vooraf aan te maken. Deze moet dan aangeleverd worden in schone flessen met schone spenen die thermisch zijn gedesinfecteerd en het aanmaakmoment moet door de ouders op een label vermeld zijn

## Borstvoeding

Moedermelk moet gekoeld bewaard en vervoerd worden. Het is daarom belangrijk dat de ouders informatie meekrijgen over hoe ze de moedermelk moeten afleveren. Hiervoor gelden bepaalde normen. Op de [website van het Voedingscentrum](#) kunt je de normen vinden over de manier van het opwarmen van moedermelk (klik op het tabblad 'zwanger en kind', klik op 'borstvoeding en flesvoeding' dan bovenin borstvoeding en kies wat je zoekt).

### Afkolven en vervoer

- indien moedermelk thuis wordt afgekolfd voor de eigen baby, dient de moeder tijdens het afkolven, vervoeren en opslaan van de melk hygiënische maatregelen te nemen
- moedermelk mag alleen aan het eigen kind worden gegeven. De kolfflesjes of zakjes dienen gelabeld te worden met de naam van het kind en datum en tijdstip van afkolven en de hoeveelheid
- de thuis afgekolfd moedermelk dient, al of niet na invriezen, zo snel mogelijk te worden vervoerd, bij voorkeur in een schone koeltas of koelbox

### Bewaren

- na ontvangst wordt de afgekolfd moedermelk bewaard in koelkast of vriezer
- als afgekolfd moedermelk binnen 48 uur wordt gebruikt, mag deze in de koelkast (niet in de deur!) worden bewaard, mits de temperatuur niet hoger is dan 4 graden C, anders dient de afgekolfd moedermelk te worden ingevroren
- afgekolfd moedermelk wordt in een steriele of in de vaatwasmachine gereinigde fles bewaard, voorzien van datum en tijd van afkolven (in de vriezer kan de melk twee weken in een twee-sterren diepvriezer tot drie maanden in een drie-sterrendiepvriezer worden bewaard, bij -18 °C mag moedermelk 6 maanden worden bewaard)

#### Ontdooien

- bevroren moedermelk langzaam ontdooien bij voorkeur in de koelkast. (bij ontdooien moet datum en tijd genoteerd worden en als na plaatsing in de koelkast blijkt dat deze nog niet volledig is ontdooit dan de voeding onder stromend kraanwater van ca. 20° C geheel ontdooien)
- ontdooide moedermelk dient binnen 24 uur gebruikt te worden en mag niet meer worden ingevroren
- reeds opgewarmde, afgekolfde moedermelk gaat aan het eind van de dag mee naar huis zodat ouders zelf kunnen beslissen of zij dit nog willen aanbieden.

Wij volgen de hygiënerichtlijnen (LCHV mei 2016) en de hygiëncode kleine instellingen 2012  
Brancheorganisatie Kinderopvang op tijdens de maaltijdbereiding.

Drunen, januari 2024

### 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 <a href="#">groentespread</a> . 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,	Dit beleg bevat eiwit, vitamines en mineralen.

zelfgemaakte hummus 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 <a href="#">weekkeuzes</a> . De veilige hoeveelheid per dag loopt langzaam op met leeftijd. De veilige hoeveelheid voor volwassenen is 3.000 microgram per dag.
Producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte gerookte vis.	Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Gewone (smeer)kaas.	Gewone (smeer)kaas bevat te veel zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Cottage cheese/hüttenkäse en (light) zuivelspread kan wel worden gegeven.

## Do's en don'ts van drinken



### Doen!

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

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

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

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

Productgroep	Dagkeuzes*	Weekkeuzes
Groente	- 1 eetlepel maïs uit blik met zout - 1 Augurk	- Portie groente uit blik of glas met toegevoegd suiker of zout
Peulvruchten		- Portie bonen met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram
Fruit	- 1 ananasschijf op siroop uit blik - 1 eetlepel appelmoes	- Schaaltje fruit uit blik op siroop - Schaaltje appelmoes - Kokos - Olijven (meer dan 3 stuks)
Smeer- en bereidingsvetten		- Roomboter voor 1 snee - Margarine uit een pakje - Hard frituurvet - 1 eetlepel kokosvet
Vlees en vleesbeleg	- 1 plakje kipfilet, achterham, schouderham, kalkoenfilet - 1 knakworstje	- Bewerkt vlees, zoals slavink, shoarma, braadworst - Spekklappen, gehakt en ander onbewerkt vlees met meer dan 5 gram verzadigd vet per 100 gram - Rauwe ham, salami, runderrookvlees, ontbijtspek en bacon voor 1 snee
Vegetarische producten		- Vegetarische producten met te veel zout (meer dan 1,1 gram zout per 100 gram) en te weinig eiwit, ijzer, vitamine B1 en/of vitamine B12
Noten		- Handje gezouten noten of gesuikerde - Handje borrelnoten - Pindakaas en notenpasta voor 1 snee met toegevoegd zout of suiker
Zuivel		- Schaaltje volle yoghurt, volle kwark, volle vla - Schaaltje pudding of chocolademousse - Roquefort, brie, feta

		- Plak 48+ kaas
Brood en graanproducten	- Beschuit - 1 sneetje ciabatta	- Croissant, krentenbol - 1 snee suikerbrood - 1 schaalte krokante muesli en cornflakes - Pannenkoek van wit meel - Portie witte rijst of witte pasta
Dranken	- Light-frisdrank met maximaal 4 kcal/100 ml	- Frisdrank - Limonadesiroop en diksap - Vruchtensap en groentesap
Snoep	- 4 dropjes - 4 kleine spekjes - 4 winegums - 4 pepermintjes - Stukje nougat - 1 handje zoete popcorn - Mini uitdeelzakje snoepjes	- Rol drop - Rol snoep - Stukje marsepein - Zuurstok - Reuzespek
Chocolade	- 1 chocoladetoffee - 1 blokje chocolade	- Candybar - Chocoladereep - Handje chocoladenoten
Koek en repen	- 1 stuks zoals klein koekje, speculaasje, café noir, lange vinger, digestive, Mariabiscuitje, biscuit	- Mueslireep - Pakje tussendoorkeken - Grote voorverpakte ontbijtkoek - Uitdeelzakje koekjes - Gevulde koek, chocolate chip cookie, roze koek - Donut - Plakje cake - Stroopwafel, suikerwafel - Appelflap - Stuk taart - Muffin - Brownie
Hartige snacks	- 1 handje chips - 1 handje zoute popcorn - 1 handje Japanse mix zonder noten/pinda's - 1 bitterbal - Mini Vietnamese loempia - 1 rijstwafel (eventueel gekruid) - 1 soepstengel	- Zakje of schaalte chips - Kroket of frikandel - Saucijzenbroodje - Worstebroodje of kaasbroodje - Grote loempia (150 gram) - Ham/kaascroissant - Bakje friet (met zout)

Broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (Halva)jam voor 1 snee</li> <li>- Vruchtenhagel voor 1 snee</li> <li>- Appelstroop voor 1 snee</li> <li>- Honing voor 1 snee</li> <li>- Chocoladehagel en vlokken voor 1 snee</li> <li>- Hummus voor 1 snee</li> <li>- Komkommersalade voor 1 snee</li> <li>- Selderijsalade voor 1 snee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chocoladepasta</li> <li>- Hazelnootpasta</li> <li>- Speculoospasta</li> <li>- Kokosbrood</li> </ul>
IJs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Waterijsje (55 ml)</li> <li>- 1 bolletje yoghurtijs</li> <li>- 1 bolletje sorbetijs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Waterijsje (110 ml)</li> <li>- Roomijs</li> <li>- Stukje ijstaart</li> </ul>
Soepen, sauzen en smaakmakers	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eetlepel ketchup</li> <li>- Sauslepel satésaus</li> <li>- Eetlepel yogonaise</li> <li>- Eetlepel knoflooksaus</li> <li>- Sauslepel vruchtendessertsaus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kom soep met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram</li> <li>- Instant soep</li> <li>- Tussendoor noodlesoep</li> <li>- Eetlepel mayonaise</li> <li>- 1 eetlepel ketjap</li> </ul>

**\* Maximaal 75 kilocalorieën, 1,7 gram verzadigd vet en 0,5 gram zout per portie.  
Voor frisdrank geldt maximaal 4kcal/100 ml.**

Dag en weekkeuzes voor jonge kinderen

Jonge kinderen hebben niet zoveel ruimte voor producten buiten de Schijf van Vijf. Een kind jonger dan 4 jaar kun je eventueel een dagkeuze als beleg op brood geven, bijvoorbeeld appelstroop. Geef liever geen dagkeuze als tussendoortje.

Kinderen van 4 tot 8 jaar kun je bijvoorbeeld een dagkeuze als beleg op brood en een dagkeuze tussendoor geven. Kies in dat geval bewust, geef iets kleins en geef je kind niet teveel in een keer.

Voor weekkeuzes hebben kinderen jonger dan 4 jaar geen ruimte. Deze producten bevatten veel calorieën, verzadigd vet en zout. Ook voor 4 t/m 8 jarige bevat een weekkeuze vaak erg veel calorieën.