


Voedingsbeleid			
Doel van de procedure: werkwijze rondom de voeding			
Proceseigenaar:	MT	Uitgiftedatum:	01-12-2023
Aantal blz.:	28	Versie:	1

Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
Waarom dit voedingsbeleid?.....	2
Visie van SKZ op gezonde voeding	2
Onze pedagogische visie en ons pedagogisch handelen bij het voedingsaanbod	3
Eten en drinken met de baby's van 0-2 jaar	4
Eten en drinken met de peuters van 2-4 jaar	4
Eten en drinken op de BSO 4+ jaar	5
Allergieën of andere individuele afspraken	5
Traktaties	5
Afwijkingen en uitzonderingen	6
Voedingsaanbod	6
Uitgangspunten voedingsaanbod voor kinderen 0 t/m 2 jaar.....	6
Voedingsaanbod in de dagroutine 0 t/m 2 jaar.....	8
Uitgangspunten voedingsaanbod voor kinderen van 2 t/m 4 jaar	9
Voedingsaanbod in de dagroutine 2 t/m 4 jaar.....	10
Uitgangspunten voedingsaanbod voor kinderen vanaf 4 t/m 12 jaar	12
Voedingsaanbod in de dagroutine 4 t/m 12 jaar	13
Bijlage 1. Voedingslijst algemeen.....	19
Bijlage 2. Voedingslijsten per leeftijd en uitzonderingen.	24



Inleiding

Waarom dit voedingsbeleid?

Jonge kinderen die gezond opgroeien en een gezonde leefstijl aanleren hebben een grotere kans dat ze op latere leeftijd gezond zijn en blijven. Bovendien hebben gezonde mensen over het algemeen een betere kwaliteit van leven. Daardoor kunnen ze langer en beter functioneren in de maatschappij. Het aanleren van gezond gedrag kan dan ook het beste zo jong mogelijk beginnen.

SKZ kiest ervoor structureel de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen te bevorderen. Samen met de ouders en de school hebben wij een gedeelde verantwoordelijkheid om een gezonde leefstijl bij jonge kinderen te stimuleren.

Gezond eten, voldoende bewegen en goed slapen zijn de basis voor een gezond lichaam en gemoedstoestand. In ons pedagogisch beleidsplan hebben wij beschreven hoe we hier mee omgaan.

Dit voedingsbeleid bevat een beschrijving van de uitgangspunten en uitvoering van de wijze waarop we binnen SKZ omgaan met voeding binnen de verschillende leeftijden van 'onze' kinderen. Dit beleid richt zich zowel op de praktische uitvoering, alsook op het pedagogisch handelen rondom ons voedingsaanbod.

Het voedingsbeleid van SKZ heeft als doel om:

- kinderen te stimuleren in het ontwikkelen van gezond gedrag
- kinderen te ondersteunen in een goede gezondheid en gezond gewicht
- medewerkers te ondersteunen in het professioneel handelen en het vervullen van hun voorbeeldrol
- ouders te ondersteunen in de opvoeding op het gebied van voeding en eetgewoonten

Visie van SKZ op gezonde voeding

Bij het samenstellen van ons voedingsaanbod baseren wij ons beleid op de richtlijnen van 'de Schijf van Vijf' en verantwoorde uitzonderingen (dagkeuzes) van het Voedingscentrum. 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 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.

Een veel voorkomende beleving bij mensen is de aanname / ervaring dat gezond niet lekker is en ongezond wel. Met ons voedingbeleid hopen wij bij te dragen aan een positieve beleving over gezonde voeding. Het uitgangspunt is dat we een zo evenwichtig mogelijk voedingsaanbod hanteren, met voldoende variatie zoals hierboven geformuleerd door het voedingscentrum, en creatief, enthousiast en geduldig te zijn in ons aanbod hiervan aan de kinderen.

Wel maken we in specifieke situaties uitzonderingen op het strak hanteren van de 'Schijf van Vijf'. Deze uitzonderingen staan beschreven in het hoofdstuk 'Afwijkingen en uitzonderingen'. Bij het bepalen van de mate van uitzonderingen houden we rekening met de hoeveelheid beweging die onze kinderen krijgen. De trend in de gemeenten Zoeterwoude en Stompwijk is dat de kinderen over het algemeen een gezond BMI hebben en voldoende bewegen. Dit willen we graag zo houden, zonder door te schieten in een al te strak voedingsbeleid waarbij het gevoel heerst dat er niets meer mag. Want dan schieten we ons doel voorbij en neemt stress de overhand. Balans is dus waar wij kritisch op zijn geweest bij het tot stand brengen van dit voedingsbeleid. Omdat hiervoor deskundigheid is vereist, hebben wij ervoor gekozen om mede bij het bepalen van de 'gezondere alternatieven' de expertise in te schakelen van de GGD en van een vrijgevestigd kinderdiëtist.

Onze pedagogische visie en ons pedagogisch handelen bij het voedingsaanbod

Jonge baby's voeden we volgens het eigen ritme van de baby in overleg met ouders. Daarnaast gaan we er vanuit dat kinderen van de dagopvang en de peuteropvang 's morgens thuis ontbijten. Wij vinden dit belangrijk voor de groei en ontwikkeling. Op de voorschoolse opvang voor kinderen van 4-12 jaar kunnen kinderen tijdens schoolweken en in vakanties tot 8 uur gebruik maken van ons ontbijt.

Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Dit betekent dat zij samen met de kinderen eten. De pm'ers eten en drinken van de producten die op tafel staan voor de kinderen, en zij begeleiden de kinderen bij de maaltijd. Zelf meegebrachte etenswaren van medewerkers worden bij voorkeur genuttigd in hun pauzes. Wel staat SKZ in het kader van goed werkgeverschap toe dat zelfmeegebrachte producten mogen worden genuttigd in het bijzijn van de kinderen, mits dit past binnen ons gezond voedingsbeleid en we dit kunnen uitleggen aan de kinderen. Belegkeuzes die niet aan de kinderen aangeboden mogen worden, zoals bijv. chocopasta, worden door onze pm'ers niet in hun bijzijn genuttigd. We maken geen onderscheid meer tussen hartig en zoet omdat we het voedingsbeleid zo hebben samengesteld dat kinderen niet teveel suikers binnen krijgen en het aantal crackers/ boterhammen is afgestemd op wat zij nodig hebben. Wel stimuleren we het gevarieerd kiezen tussen hartig en zoet. Een voorbeeld: Dreumes Ronnie eet meestal 1 boterham voor lunch. Hij kiest altijd appelstroop. Appelstroop staat bij ons op de 'gezonde alternatievenlijst' en is een zoet product. Om Ronnie te stimuleren, snijden we de boterham in twee stukken en mag hij naast appelstroop nog iets hartigs kiezen op de andere helft van zijn boterham. Beide helften worden tegelijk aangeboden.

Uit respect voor de autonomie vinden we het belangrijk dat het drinken en eten gelijktijdig wordt aangeboden. Ook dwingen we de kinderen niet om alles op te eten. We leren hen op deze manier om hun zelfregulerend vermogen te activeren. Zelfredzaamheid en het leren bijdragen aan de sfeer in groep zijn belangrijke waarden binnen SKZ. Daarom helpen de kinderen vanaf 1,5 jaar mee met de voorbereidingen, zoals tafel dekken, fruit schillen en helpen klaarzetten. Voor de voorspelbaarheid hanteren wij vaste rituelen voor de jongsten (0-4) onder anderen door een vast eetliedje voorafgaand aan de broodmaaltijd.

Eten en drinken met de baby's van 0-2 jaar

SKZ heeft een groot deel van de ideeën van Emmi Pikler geïmplementeerd in de werkwijze en omgang met 'onze' baby's en dreumesen. We volgen het voedingsritme van het individuele kind. Naarmate het kind ouder wordt werken we toe naar een groepsritme. Respectvolle aandacht, oprechte belangstelling en een uitnodigende houding vinden wij belangrijk. Er is tijdens de voedingsmomenten rust en aandacht voor het individuele kind. Daarom vinden we het belangrijk dat de jongste kinderen op schoot gevoed worden. Door het kind op schoot te voeden, krijgt het onverdeelde aandacht. Deze onverdeelde aandacht hanteren we ook zoveel mogelijk tijdens eet en drinkmomenten aan tafel voor de wat oudere baby's en dreumesen die zelf kunnen zitten. We zorgen er dus voor dat we de tafelmomenten zodanig voorbereiden, dat we niet hoeven opstaan tussendoor en dat we de kinderen zo min mogelijk laten wachten, want daar zijn ze nog niet aan toe. Ook eten we in kleinere groepjes tegelijk of na elkaar, afgestemd op de groepssamenstelling en ritme van de kinderen van die dag. De kinderen in de babygroep krijgen een vork aangeboden tijdens de broodmaaltijd. Hiermee kunnen zij oefenen met de zelfredzaamheid en de motoriek.

Eten en drinken met de peuters van 2-4 jaar

Wij hanteren vaste eettijden en starten met een eetliedje. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. De kinderen worden betrokken bij het tafeldekken en afruimen, zodat zij invloed hebben op het groepsgebeuren. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. De kinderen krijgen een mes om zelf te leren smeren. Dit bevordert hun gevoel van competentie. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet langer dan nodig. Kinderen tussen de twee en vier jaar hebben een spanningsboog van 20-30 minuten. Deze tijd is voldoende om verzadigd te raken en lang (genoeg) voor kinderen om stil te blijven zitten. Met kinderen die eerder klaar zijn worden gesprekjes gevoerd en kinderen met een kortere spanningsboog mogen meehelpen. Dit is ter beoordeling van de pedagogisch medewerkers. Wanneer een kind moeite heeft met eten en langer tijd nodig heeft, mag dit kind natuurlijk nog aan tafel blijven, bij voorkeur onder begeleiding van een pedagogisch medewerker.

Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* de kinderen eten, de kinderen bepalen uit een door ons samengesteld gezond voedingsaanbod *wat* zij hiervan willen eten en *hoeveel*. Wij dringen geen eten op omdat wij het zelfregulerend vermogen willen stimuleren. De maag doet er ongeveer 20 minuten over om in te schatten of er voldoende is gegeten. Bij sneller eten, ontstaat er geen verzadigd gevoel, ook als er al voldoende is gegeten. Rustig eten lukt beter als de kinderen zelf fruit mogen helpen schillen of snijden en zelf hun boterham mogen smeren en beleggen. De pedagogisch medewerkers stimuleren dit. Wanneer kinderen mogen doen wat ze zelf al kunnen of wat ze anderen zien doen, wordt hun zelfstandigheid bevorderd en krijgen ze een positief zelfbeeld: "Kijk eens wat ik al

kan!" Goed kauwen helpt ook om rustig te eten en zorgt er bovendien voor dat de voedingsstoffen beter verteerd worden. Voor kinderen tot 4 jaar adviseert het voedingscentrum om 1 liter vocht per dag te drinken. Dit is inclusief wat er in het eten aan vochtgehalte zit en wat de kinderen thuis eten. In overleg met de kinderdietist is vastgesteld dat ongeveer 150 cc drinken per maaltijd voldoende is. We stimuleren het drinken door het leuk te maken zoals bijvoorbeeld: klein kannetje water wat ze zelf mogen inschenken, of een watertap met stukjes appel erin, of af en toe een rietje aanbieden.

Eten en drinken op de BSO 4+ jaar

Kinderen op de BSO hebben inspraak bij SKZ. Dus mogen zij ook meedenken over de wijze waarop het voedingsbeleid op de eigen groep wordt uitgevoerd. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om: de productkeuze binnen ons beleid, wie welke taakjes op zich wil nemen bij het voorbereiden van het eetmoment en het afruimen, en met welke producten het water smaakvol wordt aangeboden. Het tafelmoment zien wij als een sociaal moment waarbij gegeten en gedronken wordt. Wij laten de kinderen zo veel mogelijk met elkaar zorgdragen voor de (brood)maaltijd. Bij (brood)maaltijden in vakanties dekken we samen met de kinderen de tafel. Onze pedagogisch medewerkers zitten bij hen aan tafel om het goede voorbeeld te geven en begeleiden de gesprekken. Kinderen met een kortere spanningsboog kunnen doorgaans niet lang stilzitten. Voor hen houden we de zittijd kort en zij mogen naar behoefte en in overleg meehelpen met klusjes bij de maaltijd.

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. Dit bespreken we tijdens het intakegesprek met de ouders en de afspraken noteren we in het ouderportaal. In de babyleeftijd zijn we extra voorzichtig met producten waar een heftige allergische reactie op kan ontstaan. We vragen dan ook de ouders van onze baby's om deze producten eerst thuis te geven, alvorens we deze bij ons in de groep aanbieden.

Als een kind speciale voeding nodig heeft (op basis van een medisch advies of het advies van een diëtiste), dan kunnen ouders dit meegeven naar de opvang. De pedagogisch medewerkers zorgen ervoor dat het kind krijgt wat het nodig heeft. Dit geldt ook voor medewerkers, als zij op basis van medisch advies of op advies van een diëtiste andere voeding moeten nemen, dan brengen ze dit zelf mee.

Traktaties

Het vieren van feestelijke gebeurtenissen en verjaardagen doen we met aandacht en veel enthousiasme. Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. SKZ kiest er voor om de nadruk te leggen op het vieren van het feest en we besteden er dan ook veel aandacht aan om de jarige in het zonnetje te zetten. Dit gebeurt met versieringen, liedjes, een versierde stoel etc. We maken de feestelijke gebeurtenis extra speciaal door het kind te laten trakteren uit een door ons vooraf samengestelde traktatie-trommel. Hierin zitten verantwoorde traktaties die passen binnen onze voedingsrichtlijnen. Het jarige kind mag iets kiezen om uit te delen. De ouders hoeven dus geen traktatie mee te geven, dit verzorgen wij voor hen. De feestelijke gebeurtenis wordt met de ouders van het jarige kind gedeeld middels foto's of een filmpje. Wanneer er een broertje of zusje geboren is, dan zullen wij hier uiteraard bij stilstaan. Wij zorgen voor een passende traktatie voor het kind, zoals bijvoorbeeld een soepstengel met een topje met boter en muisjes.

Aangezien de kinderen van de buitenschoolse opvang al op school getraakteerd hebben, kiest SKZ er voor om dit op de buitenschoolse opvang niet te doen. Wanneer kinderen definitief de BSO, dus SKZ verlaten, wordt er aandacht besteed aan het afscheidsmoment in plaats van een traktatie. Het kind mag dan een speciale sociale activiteit of situatie kiezen dat hij of zij graag nog een keer wil meemaken.

Afwijkingen en uitzonderingen

SKZ kiest er voor om met name bij bepaald (brood)beleg en kookactiviteiten op de BSO ook producten aan te bieden die buiten de schijf van vijf vallen en deze af te wisselen met producten die wél in de schijf vallen. In het eerste geval kiezen we voor het 'gezondere alternatief'. Het voedingscentrum noemt deze gezondere alternatieven 'dagkeuzes'. Deze dagkeuzes hebben wij geïntegreerd in onze voedingslijst.

Bij speciale gelegenheden, zoals Sint, kerst, Pasen, zomerfeest, uitstapjes in vakantietijd en jubileavieringen, bieden wij bij wijze van uitzondering zoetigheden of hartigheden aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen zoveel mogelijk te beperken. Het voedingscentrum raadt ook aan om bepaalde uitzonderingen toe te staan, zodat kinderen leren dat bij speciale gelegenheden ook af en toe iets lekkers hoort. Een voorbeeld hiervan is dat een BSO-groep bij een uitstapje op een boerderij een ijsje eet, of dat er bij een zoveel jarig bestaan van SKZ kruidcake of worteltaart wordt getraakteerd, of dat bij de kerstlunch pure hagelslag mag worden gekozen.

Voedingsaanbod

Bij SKZ stemmen we het voedingsaanbod af op de energiebehoefte van de kinderen. Het lichaam heeft energie nodig om te functioneren en – bij kinderen – om te groeien. Als de hoeveelheid energie (calorieën) die wordt ingenomen, in balans blijft met wat er voor het functioneren en groeien wordt verbruikt, houdt het lichaam een gezond gewicht. Voor het voedingsaanbod maken we gebruik van een standaard voedingslijst, samengesteld uit producten uit de schijf van vijf en aangevuld met gezonde alternatieven bij bijzondere gelegenheden.

Uitgangspunten voedingsaanbod voor kinderen 0 t/m 2 jaar

Baby's hebben een eigen eet, drink- en slaapritme. Hun voedingsschema wordt met de ouders afgestemd. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding:

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind (afgekolfde) moedermelk of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde moedermelk leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.

- Ouders leveren zelf flesvoeding aan in doseerbakjes en geen klaargemaakte flesvoeding. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard. Ouders worden hiervan op de hoogte gebracht tijdens het plaatsingsgesprek.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind (afgekolfd) moedermelk of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit. In overleg met ouders kan de periode van de opvolgmelk verlengd worden.

Ander drinken:

- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette thee, vruchtenthee, of kruidenthee, zoals rooibos of kamille zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. Groene thee en zwarte thee bevatten cafeïne. Omdat jonge kinderen hier maar 2 kopjes per dag van mogen, en wij niet weten of dit thuis gebeurt, kiezen wij ervoor om deze theesoorten niet aan te bieden. Wij geven uit voorzorg geen venkel- of anijs- of kaneelthee aan baby's tot 1 jaar. Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen uit deze theesoorten binnenkrijgen dan goed voor ze is.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. 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. Binnen SKZ gebruiken we 360 graden bekers.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen kennismaken met veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerd fruit. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit tegelijk aan. Het kind leert dan eerst wennen aan losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is goed voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het

stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan. Verder kijken we naar het seizoen, en zijn ook meloen en perzik goede opties. Als ouders graag willen dat hun kind groentehapjes krijgt, kunnen zij dit meegeven.

Brood en broodbeleg:

- Vanaf ongeveer 6 maanden geven we de kinderen (licht)bruinbrood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine 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 uit de voedingslijst hieronder.
- 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 in de dagroutine 0 t/m 2 jaar

9:00 uur	Tafelmoment in de ochtend
Algemeen	We bieden minimaal 4 fruit- en enkele groentesoorten per maaltijd aan. Het fruit en drinken wordt tegelijk aangeboden. De fruitschaal gaat rond zodat kinderen kunnen kiezen. Kleine ronde fruitsoorten door de helft snijden wegens verstikkingsgevaar.
Drinken	Water of lauwe (vruchten-)thee
Eten	Fruit van het seizoen bijvoorbeeld: Banaan, appel, peer meloen, mango, abrikoos, perzik Groente: tomaat, worteltjes, komkommer avocado

11:30 uur	Broodmaaltijd
Drinken en eten	Het drinken en eten wordt tegelijkertijd aangeboden.
Drinken	Maximaal 1 beker melk (in overleg met ouders) of water, (daarna water of thee aanbieden).
Eten	(Licht-)bruin brood (1 à 2) van vezelarm naar vezelrijk. Laten wennen aan volkoren. Besmeren met margarine.
Broodbeleg	Hartig en zoet bieden we gelijktijdig aan. Maximaal 3 keuzes aanbieden. Eerst besmeren met margarine.
Hartig broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Groentespread zonder zout/ suiker • (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse • Vegapaté met weinig zout. • Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet • Hardgekookt ei of goed doorbakken roerei
Zoet broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit, bijv. geraspte appel, geprakte banaan of aardbeien • 100% pindakaas zonder stukjes.

	<ul style="list-style-type: none"> • Vruchtenstroop: appel- of perenstroop • Fruitspread (jam met hoog vruchtgehalte)
Dubbel broodbeleg	Komkommer, tomaat, geraspte wortel, avocado

15:00 uur	Tafelmoment in de middag
Drinken	Water (eventueel met komkommer of munt), of lauwe (vruchten-)thee
Tussendoortje (het aanbod wordt steeds afgewisseld)	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> • Een beetje halfvolle yoghurt of kwark zonder suiker (vanaf 8 maanden), of • 1 à 2 stuks Volkoren cracotte met beleg • Rauwkost, mag eventueel ook op de cracker.

17:30-17:45 uur	Tussendoortje voor kinderen die laat worden opgehaald*
Drinken	Water (eventueel met komkommer of munt)
Tussendoortje (het aanbod wordt steeds afgewisseld)	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> • Maisfinger/ maiswafel (1 à 2) • Volkoren soepstengel (1 à 2) • Rauwkost

* De tijden zijn richtlijnen. Kinderen die om 15:00u goed gegeten hebben zouden tot 18:00u geen aanbod nodig hebben volgens de experts. Wij kijken per kind naar de behoefte en anticiperen hierop waar nodig. Een kind dat om 15:00u weinig of niet gegeten heeft, kan juist om 17:00u trek hebben.

Uitgangspunten voedingsaanbod voor kinderen van 2 t/m 4 jaar

Voor kinderen vanaf 2 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan die het voedingscentrum aanmerkt als gezonde alternatieven.

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we slap gezette, lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Bij hoge uitzondering, dat wil zeggen wanneer de temperatuur stijgt boven de 28 graden, dan geven we wat sterk verdunde limonadesiroop omdat het lichaam bij extreem hoge temperatuur extra suikers nodig heeft.

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.
- 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, Dit zijn producten die het voedingscentrum aanmerkt als 'dagkeuzes' en zijn gezonde alternatieven. Wij zorgen ervoor dat het beleg niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.
- Wij bieden 48+ kaas aan van de kaasboer met zo min mogelijk zout. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse.
- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan.
- 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.
- Tijdens feestdagen en vakanties bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) aan: Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger), een handje popcorn of zoute pepsels, een waterijsje.
- Als er een kind met een ernstige allergie voor bijvoorbeeld pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

Voedingsaanbod in de dagroutine 2 t/m 4 jaar

9:00 uur	Tafelmoment in de ochtend*
Algemeen	We bieden minimaal 4 fruitsoorten en enkele groentesoorten per tafelmoment aan. Het fruit en drinken wordt tegelijk aangeboden. De kinderen mogen helpen met klaarzetten / klaarmaken. De fruitschaal gaat rond zodat kinderen kunnen kiezen.
Drinken	Water of lauwe (vruchten-)thee
Eten	Fruit van het seizoen: <ul style="list-style-type: none"> • Mango, perzik, rode of blauwe bessen, bramen, frambozen, kersen, abrikozen, pruimen, nectarines, pomelo, grapefruit, mineola, granaatappel, lychee • Banaan, appel, peer, mandarijn, druiven, aardbeien, kiwi, ananas, en meloen Groente: Komkommer, tomaat, paprika, wortel, radijs, bleekselderij, avocado, mais, olijven

*Het aanbod van 9:00 u kan naar eigen inzicht worden gewisseld met het aanbod van 15:00u, mits consequent doorgevoerd.

11:30 uur	Broodmaaltijd
------------------	----------------------

Drinken en eten	Het drinken en eten wordt tegelijkertijd aangeboden.
Drinken	Maximaal 1 beker melk (daarna water of thee aanbieden).
Eten	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren brood (2 à 3 stuks) • Volkorenwrap of groentewrap • Haverhout • Volkoren pita • Groentecräckers
Broodbeleg	Hartig en zoet bieden we gelijktijdig aan. We bieden maximaal 4 keuzes per maaltijd aan. Eerst besmeren met margarine.
Hartig broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Groentespread zonder zout/ suiker • (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse • Vegapaté met weinig zout. • Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram • Hardgekookt ei of goed doorbakken roerei • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet • Boeren 30+ of 48+ kaas met weinig zout.
Zoet broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit, bijv. appel, banaan of aardbeien • 100% pindakaas of notenpasta zonder stukjes • Vruchtenstroop: appel- of perenstroop • Fruitspread (jam met hoog vruchtgehalte)
Dubbel broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Komkommer, tomaat, paprika, kiemen, geraspte wortel, avocado, radijs, bleekselderij, mais, olijven

15:00 uur	Tafelmoment in de middag*
Drinken	Water (eventueel met komkommer of munt), of lauwe (vruchten-)thee
Tussendoortje (het aanbod wordt steeds afgewisseld)	Keuze uit/ of een combinatie van: <ul style="list-style-type: none"> • Een beetje halfvolle yoghurt of kwark zonder suiker, of • 2 stuks Volkoren cracotte, of knäckebröd of matze met beleg Rauwkost, mag eventueel ook op de cracker.

*Het aanbod van 15:00 uur kan naar eigen inzicht worden gewisseld met het aanbod van 9:00 uur, mits consequent doorgevoerd.

17:30-17:45 uur	Tussendoortje voor kinderen die laat worden opgehaald
Drinken	Water (eventueel met komkommer of munt)
Tussendoortje (het aanbod wordt steeds afgewisseld)	Keuze uit/ combinatie van: <ul style="list-style-type: none"> • Maisfinger/ maiswafel (2 stuks) • Volkoren soepstengel (2 stuks) • Volkoren cracotte zonder beleg (2 stuks) • Rauwkost

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
	jongen en meisje
gram groente ^a	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan- producten of aardappelen ^a	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees ^{b, c}	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Uitgangspunten voedingsaanbod voor kinderen vanaf 4 t/m 12 jaar

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan die het voedingscentrum aanmerkt als gezonde alternatieven.

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe, lichte (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden standaard geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Bij hoge uitzondering, dat wil zeggen wanneer de temperatuur stijgt boven de 28 graden, dan geven we wat sterk verdunde limonadesiroop omdat het lichaam bij extreem hoge temperatuur extra suikers nodig heeft.
- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden. Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.
- 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.
- Bij kookactiviteiten kiezen wij zoveel mogelijk uit producten van de schijf van vijf. Bij sommige activiteiten is de keuze uit de schijf te beperkt. In dit geval kiezen we gezonde alternatieven met behulp van onze database aan 'Doenkids kookactiviteiten', de app 'Kies ik gezond?' van het voedingscentrum en het Junis Kookboek.
- Tijdens feestdagen en vakanties bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) aan: Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger), een handje popcorn of zoute pepsels, een waterijsje.
- Grotere uitstapjes zijn een bijzondere ervaring voor kinderen. Bij een bijzondere ervaring hoort ook iets lekkers. Een minder gezonde uitzondering is dan mogelijk zoals bijvoorbeeld een ijsje kopen in de zomer of een oliebol in de winter.

Voedingsaanbod in de dagroutine 4 t/m 12 jaar

VSO ochtend (schoolweken)

7:00 -8:00 uur	Service: ontbijt voor schooltijd en in vakanties
Algemeen	Het eten en drinken wordt tegelijk aangeboden. De kinderen mogen helpen met klaarzetten / klaarmaken. De medewerkers zitten aan tafel bij de kinderen en begeleiden de gesprekjes van de kinderen onderling. Medewerkers maken gebruik van het moment om het welbevinden van kinderen in te schatten. Dubbel beleg wordt aangeboden met rauwe groenten als tweede belegsoort. De kinderen mogen van tafel als zo'n 80% van de kinderen klaar is.
Drinken	1 beker melk (daarna water of vruchtenthee aanbieden).
Eten	Keuze uit: <ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood • Volkoren pita • Groentecräckers

	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren knäckebröd <p>Hoeveelheden: 2 boterhammen + 1 à 2 cräckers of 3 boterhammen zonder cräckers.</p> <p>Voor de afwisseling staat gemiddeld 4 keer per jaar naast bovenstaande ook halfvolle milde yoghurt of kwark met fruit en noten op tafel. Dit doen we een week lang omdat kinderen op verschillende dagen komen.</p>
Broodbeleg	Hartig en zoet bieden we gelijktijdig aan. Maximaal 5 keuzes aanbieden. Eerst laten besmeren met margarine.
Hartig broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Groentespread zonder zout/ suiker • (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse • Vegapaté met weinig zout. • Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram • Hardgekookt ei of goed doorbakken roerei • Kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet • Vegetarisch broodbeleg (let op zoutgehalte) • 30+ of 48+ boerenkaas met laag zoutgehalte • 20+ (smeer)kaas • 30+geitenkaas of verse zachte geitenkaas
Zoet broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit, bijv. appel, banaan of aardbeien • 100% pindakaas of notenpasta zonder stukjes • Vruchtenstroop zonder toegevoegd suiker: appel- of perenstroop • Fruitspread (jam met hoog vruchtgehalte)
Dubbel broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Komkommer, tomaat, geraspte wortel, avocado, radijs, paprika, kiemen, courgetti, bleekselderij, mais, olijven.

BSO middag (schoolweken)

Rond 15:00/ 15:30 uur	Tussendoor na schooltijd
Algemeen	We bieden minimaal 4 fruitsoorten en enkele groentesoorten per tafelmoment aan. Het fruit en drinken wordt tegelijk aangeboden. De kinderen mogen helpen met klaarzetten / klaarmaken. De fruitschaal met gevarieerd gesneden fruit gaat rond zodat ze kunnen kiezen. De medewerkers zitten aan tafel bij de kinderen en begeleiden de gesprekjes van de kinderen onderling. Medewerkers maken gebruik van het moment om de dag te bespreken. De kinderen mogen van tafel als (zo goed als) iedereen klaar is.
Drinken	Water of lauwe (vruchten-)thee
Eten	<p>Keuze uit/ of een combinatie van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mango, perzik, rode of blauwe bessen, bramen, frambozen, kersen, abrikozen, pruimen, nectarines, pomelo, grapefruit, mineola, granaatappel, lychee • Banaan, appel, peer, mandarijn, druiven, aardbeien, kiwi, ananas, en meloen • Groente: Komkommer, tomaat, paprika, kiemen, courgetti, wortel, radijs, bleekselderij, avocado, mais, olijven • Schaaltje halfvolle yoghurt of kwark • Knäckebröd, ontbijtcräckers, cracotte, matze (allen volkoren)

	<ul style="list-style-type: none"> • Handje ongezouten noten • Soepstengel (volkoren) • Maiswafel <p>Maak keuzes uit fruit van het seizoen!</p> <p>Hoeveelheden: Eerst voldoende fruit aanbieden, daarna eventueel nog keuze maken per dag uit yoghurt of 2 à 3 stuks volkoren cräckers met beleg.</p>
17:30-17:45 uur	Tussendoortje voor kinderen die laat worden opgehaald
Algemeen	Dit extra tussendoortje is bedoeld voor kinderen die na half 6 worden opgehaald en trek hebben. Ze moeten wel even zitten als ze eten en drinken maar hoeven niet op elkaar te wachten. Ze ruimen hun beker zelf op. Er wordt geen beleg aangeboden.
Drinken	Water
Eten	<ul style="list-style-type: none"> • Groente, zie boven • 2 Knäckebröd, cracotte, matze (allen volkoren) • 1 Handje ongezouten noten • 2 Soepstengel (volkoren) • 2 Maiswafel

BSO schoolvakantie – studiedag

Rond 10:00 uur	Tafelmoment in de ochtend
Algemeen	We bieden minimaal 4 fruitsoorten en enkele groentesoorten aan. Het fruit en drinken wordt tegelijk aangeboden. De kinderen mogen helpen met klaarzetten / klaarmaken. De fruitschaal gaat rond zodat ze kunnen kiezen. De medewerkers zitten aan tafel bij de kinderen en begeleiden de gesprekjes van de kinderen onderling. Medewerkers maken gebruik van het moment om de dag te bespreken. De kinderen mogen van tafel als (zo goed als) iedereen klaar is.
Drinken	Water of lauwe (vruchten-)thee
Tussendoortje	<p>Fruit van het seizoen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mango, perzik, rode of blauwe bessen, bramen, frambozen, kersen, abrikozen, pruimen, nectarines, pomelo, grapefruit, mineola, granaatappel, lychee • Banaan, appel, peer, mandarijn, druiven, aardbeien, kiwi, ananas, en meloen <p>Groente: Komkommer, tomaat, paprika, wortel, radijs, bleekselderij, avocado, mais, olijven</p>
Rond 12:30 / 13:00 uur	Broodmaaltijd
Drinken en eten	Het eten en drinken wordt tegelijk aangeboden. De kinderen mogen helpen met klaarzetten / klaarmaken. De medewerkers zitten aan tafel bij de kinderen en begeleiden de gesprekjes van de kinderen onderling. Medewerkers

	<p>maken gebruik van het moment om het welbevinden van kinderen in te schatten. Dubbel beleg wordt aangeboden met rauwe groenten als tweede belegsoort. De kinderen mogen van tafel als ongeveer 80% van de kinderen klaar is. Ook is het mogelijk dat de kinderen een warme maaltijd eten die zij als kookactiviteit met elkaar hebben bereid.</p>
Drinken	Maximaal 1 beker melk (daarna water of thee aanbieden).
Eten	<ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood • Volkorenwrap of groentewrap • Havermout • Volkoren pita • Groentecräckers • Volkoren knäckebröd <p>Hoeveelheden: 2 boterhammen + 1 à 2 cräckers of 3 boterhammen zonder cräckers. (Richtlijn voedingscentrum)</p> <p>Voor de afwisseling staat naast bovenstaande ook halvolle milde yoghurt of kwark met fruit en noten op tafel. Dit doen we een week lang omdat kinderen op verschillende dagen komen.</p>
Broodbeleg	Hartig en zoet bieden we gelijktijdig aan. Maximaal 5 keuzes aanbieden. Eerst besmeren met margarine.
Hartig broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Groentespread zonder zout/ suiker • (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse • Vegapaté met weinig zout. • Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram • Hardgekookt ei of goed doorbakken roerei • Kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet • Vegetarisch broodbeleg (let op zoutgehalte) • 30+ of 48+ boerenkaas met minder zout • 20+ (smeer)kaas • 30+geitenkaas of verse zachte geitenkaas
Zoet broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit, bijv. appel, banaan of aardbeien (bijv op een belegde boterham met appelstroop/ pindakaas) • 100% pindakaas of notenpasta zonder stukjes • Vruchtenstroop zonder toegevoegd suiker: appel- of perenstroop • Fruitspread (jam met hoog vruchtgehalte)
Dubbel broodbeleg	<ul style="list-style-type: none"> • Komkommer, tomaat, geraspte wortel, avocado, radijs, paprika, kiemen, courgetti, bleekselderij, olijven, mais.
Rond 15:00 / 15:30 uur	Tafelmoment in de middag
Drinken	Water (eventueel met komkommer of munt), of lauwe (vruchten-)thee
Tussendoortje (het aanbod wordt steeds afgewisseld)	<p>Keuze uit of combinatie van:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groente en fruit, zie hierboven • Schaaltje halvolle milde yoghurt of kwark • Knäckebröd, cracotte, matze (allen volkoren) • Maiswafel • Soepstengel (volkoren)

	Hoeveelheden: Eerst voldoende fruit aanbieden, daarna eventueel nog keuze maken per dag uit yoghurt of 2 à 3 stuks volkoren cräckers met beleg.
--	---

17:30-17:45 uur	Tussendoortje voor kinderen die laat worden opgehaald
Algemeen	Dit extra tussendoortje is bedoeld voor kinderen die na half 6 worden opgehaald en trek hebben. Ze moeten wel even zitten als ze eten en drinken maar hoeven niet op elkaar te wachten. Ze ruimen hun beker zelf op. Er wordt geen beleg aangeboden.
Drinken	Water
Eten	<ul style="list-style-type: none"> • Groente en fruit, zie boven • 1 Knäckebröd, cracotte, matze (allen volkoren) • 1 Handje ongezouten noten • 1 Soepstengel (volkoren) • 1 Maiswafel

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram ongezouten noten	15	25	25

porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Bijlage 1. Voedingslijst algemeen

Onderstaande voedingslijst is tot stand gekomen in samenwerking met een kinderdiëtist en een expertteam van de GGD Hollands Midden.

In Zoeterwoude dorp, Zoeterwoude Rijndijk en in Stompwijk is er een voedingscoördinator. Deze persoon is verantwoordelijk voor het doen van de bestelling van fruit en boodschappen en houdt zicht op efficiënte bestellingen, passend binnen het voedingsbeleid. Op afgesproken tijden leveren de locaties de bestellijsten in bij de coördinator. Wanneer er afwijkingen zijn van de standaardbestelling dan wordt de reden daarvan doorgegeven aan de coördinator. De coördinator bespreekt ieder kwartaal met de manager de stand van zaken. De in oranje aangeduide producten die niet in de schijf van vijf staan maar wel bewust in onze voedingslijst zijn opgenomen, worden afwisselend aangeboden. De in het rood aangegeven producten bieden we alleen aan tijdens feesten zoals bijvoorbeeld kerst, pasen, zomerfeest, of jubileum van SKZ.

Rood: Alleen en met mate bij feesten van SKZ

Oranje: Niet in de schijf van vijf, gezond alternatief

Groen: Wel in de schijf van vijf

Soort	ARTIKEL	PER	Baby	Peuter	BSO
Ontbijt VSO / lunch	Volkoren brood	Heel	x	x	x
	Tarwebrood (babygroep)	Heel	x	x	x
	Volkoren pita	400 gr		x	x
	Volkoren wrap			x	x
	Groenten cräckers	200 gr		x	x
	Havermout	400 gr		x	x
	Volkoren Knäckebröd	Pak		x	x
	Uitzonderingen (feesten):				
	Krentenbol	340 gr	x	x	x
	Mueslibrood	500 gr	x	x	x
	Pannenkoek: boekweitmeel of volkoren speltmeel	500 gr 200 gr	x	x	x
	Volkoren beschuit	125 gr		x	x
	Groente wrap	370 gr		x	x

Boter	Margarine plantaardig		x	x	x
Belegsoorten	100% pindakaas	350 gr	x	x	x
	Appelstroop minder zoet	450 gr	x	x	x
	Perenstroop minder zoet	pot	x	x	x
	Aardbeien jam minder zoet	325 gr	x	x	x
	Abrikozen jam minder zoet	325 gr	x	x	x
	Kip grillworst	125 gr	x	x	x
	Kipfilet	200 gr	x	x	x
	Kipfilet tuinkruiden	110 gr	x	x	x
	Vegetarische paté	125 gr	x	x	x
	Vega boterhamworst	80 gr	x	x	x
	Gekookte/ gegrilde achterham	125 gr	x	x	x
	Kalkoenfilet	125 gr	x	x	x
	Tonijn in water of olie	blikje		x	x
	Zalm in blik	blik		x	x
	Kabeljauwlever	blik		x	x
	Gerookte makreel flakes	Pakje		x	x
	Groentespread paprika	135 gr	x	x	x
	Groentespread tomaat	125 gr	x	x	x
	Zuivelspread naturel	200 gr	x	x	x
	Zuivelspread bieslook	200 gr	x	x	x
	Cottage cheese	200 gr	x	x	x
	Hüttenkäse	200gr	x	x	x
	Mozzarella	125 gr	x	x	x
	Hummus kikkererwten pasta naturel	200 gr	x	x	x
	Hoemoes zongedr. tomaat	200 gr		x	x
	Hummus gegrilde groenten	200 gr		x	x
	Hummusoorten minder verzadigd vet en minder zout	200 gr	x	x	x
	20+ smeerkaas	100 gr			x
	Eieren scharrel	10 st.	x	x	x

	Uitzonderingen (feesten) :				
	Puur hagelslag	400 gr	x	x	x
	Komkommersalade	150 gr		x	x
	Selderiesalade	150 gr		x	x
	Sandwichspread	515 gr		x	x
	Knakworst kip of rund	10 st	x	x	x
	Gekookt of gebakken ei	10 st	x	x	x
	Falafel	Pak	x	x	x
	Geitenkaas	130 gr	x	x	x
Drinken	Kamille thee	doosje	x	x	x
	Rooibos thee	doosje	x	x	x
	Pickwick infusie variation (beide soorten)	doosje	x	x	x
	Munt (-gember) thee	doosje	x	x	x
	Sterrenmunt / sterrenmixthee	doosje	x	x	x
	Witte thee	doosje	x	x	x
	Halfvolle melk	1 liter	x	x	x
	Verse gember	Stuk	x	x	x
	Halfvolle Lactosevrije melk	1 liter	x	x	x
	Karnemelk	500 ml	x	x	x
	Haverdrink ongezoet	1 liter	x	x	x
	Amandeldrink ongezoet	1 liter	x	x	x
	Uitzonderingen (Feesten):				
	Drinkyoghurt zonder toegevoegde suikers	1liter	x	x	x
	Vruchtenkwark (vanille, bosbessen etc)	varieert	x	x	x
Tussendoor	Groente en fruit (zie lijst)		x	x	x
	Milde kwark	500 gr	x	x	x
	Halfvolle of volle yoghurt	1 liter	x	x	x
	Volkoren knäckebröd	375 gr		x	x
	Volkoren cracotte	250 gr	x	x	x

	Volkoren matze			X	X
	Ongezouten noten (4+)	200 gr			X
	Volkoren soepstengel	125 gr	X	X	X
	Maisfinger (0-2)	Pak	X		
	Kikkererwtewafels	100 gr	X	X	X
	Maiswafel	100 gr	X	X	X
	Bouillon minder zout	Pakje	X	X	X
	Uitzonderingen (feesten):				
	Zoute popcorn	Pak		X	X
	Naturel chips	zak	X	X	X
	Waterijsje	Pak	X	X	X
Fruit	Winter				
	Appel	Gewicht	X	X	X
	Peer	Gewicht	X	X	X
	Banaan	Gewicht	X	X	X
	Kiwi	Gewicht		X	X
	Sinaasappel	Gewicht	X	X	X
	Diepvries mango	Stuk	X	X	X
	Mandarijn	Gewicht	X	X	X
	Druiven	Gewicht	X	X	X
	Diepvries frambozen	Stuk	X	X	X
	Gedroogde abrikozen	250 gr		X	X
	Dadels	250 gr	X	X	X
Fruit	Zomer				
	Alles bij 'winter'				
	Aardbeien	Stuk	X	X	X
	Blauwe bessen	Stuk	X	X	X
	Frambozen	stuk	X	X	X
	Verse mango	stuk	X	X	X
	Perzik	gewicht	X	X	X

	Bramen	Stuk	x	x	x
	Abrikozen	gewicht	x	x	x
	Lychees	stuk	x	x	x
	Ananas vers	stuk	x	x	x
	Meloen	stuk	x	x	x
Groente	Komkommer	stuk	x	x	x
	(Cherry-) tomaat	Bak	x	x	x
	Paprika	stuk	x	x	x
	Bleekselderij	Stuk		x	x
	Bloemkoolroosjes	Stuk		x	x
	Avocado	Stuk	x	x	x
	Wortel	stuk	x	x	x
	Radijs	gram		x	x
	Mais zonder toegevoegd zout	Blik	x	x	x
	Verse olijven (geen blik)	150 gr	x	x	x
Traktaties	Volkoren biscuitje	Rol		x	
	Rozijntjes	Zak/ doosje	x	x	
	Gedroogde (biologische) pruimen zonder pit	Zak		x	
	Gedroogde (biologische) abrikozen	zak		x	
	Blokje minder zoute kaas	stuk		x	
	Dadel (al dan niet gecombineerd met kaas)	pak		x	
	maisfinger	pak	x		
	maiswafel (evt om te versieren)	pak	x	x	
	Waterijsje	Pak	x	x	
	Nijntje koekje	Pak	x		
	Rijstewafel met laagje van pure chocola	Pak		x	
Geboorte broertje/zusje	Soepstengel met boter en blauwe/roze muisjes	pak	x	x	

Bijlage 2. Voedingslijsten per leeftijd en uitzonderingen.

Voedingslijst 0 t/m 2 jaar

Soort voeding	Dagelijks aanbod	Uitzonderingen	Opmerkingen
Borstvoeding			De afgekolfde moedermelk verzorgen de ouders volgens de richtlijnen. Zie hf Voedingshygiëne.
Flesvoeding			Flesvoeding van ons of wat ouders meegeven in poedervorm.
	Oefenhapjes		Tussen 4 en 6 maanden beginnen met fijngeprakte ingrediënten na overleg met ouders. Niet in plaats van borst-/ flesvoeding. Kies voor fruit met een zachte smaak.
Lunch/ brood	(Licht-)bruin brood van vezelarm naar vezelrijk		Als het vezelarmere brood goed gaat, kun je het laten wennen aan volkoren.
Boter	Zachte (dieet)margarine (kuipje)		Hierin zitten goede onverzadigde vetten.
Beleg (niet nodig in het begin)	<ul style="list-style-type: none"> Fruit, bijv. geraspte appel, geprakte banaan of aardbeien Groentespread zonder zout/ suiker (Light) zuivelspread of cottage chees/hüttenkäse Vegapaté met weinig zout. Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram Hardgekookt ei of goed doorbakken roerei 100% pindakaas zonder stukjes. Vruchtenstroop zonder toegevoegde (biet)suiker, bijv. appel- of perenstroop Fruitspread (jam met hoog vruchtgehalte) 		Als een kind wat ouder is, kun je een beetje beleg toevoegen voor smaakontwikkeling. Smeerkaas en 48+ kaas staan niet op tafel omdat die teveel zout bevatten. Smeerworst ook niet. Dit bevat veel zout, verzadigd vet en vitamine A. Wij kiezen voor een vegapaté van een merk met weinig zout. In overleg met ouders mag je na de oefenhapjes met 8 maanden ook een beetje pindakaas of ei geven. Dit zou voedselallergie kunnen voorkómen.
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> Banaan, appel, peer meloen, mango, abrikoos, perzik 		We bieden fruit van het seizoen aan. We kiezen in het begin voor fruit met een

	<ul style="list-style-type: none"> • Groente: tomaat, worteltjes, komkommer avocado 		zachte, zoete smaak. Eerst geprakt of niet te fijn gepureerd. 's Winters kiezen we voor de variatie ook voor (gepureerd) ontdooid diepvriesfruit.
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> • Een beetje magere of halfvolle yoghurt zonder suiker (vanaf 8 maanden) • Maisfinger/ maiswafeltje • Volkoren soepstengel • Volkoren cracotte • Rauwkost 		We zijn matig met tussendoortjes omdat kinderen tot 4 jaar voldoende zouden moeten hebben aan de hoofdmaaltijden. Maar omdat de behoeften verschillen, kiezen we tussendoortjes uit de schijf.

Voedingslijst 2 t/m 4 jaar

Soort voeding	Dagelijks aanbod	Uitzonderingen	Opmerkingen
Drinken	<ul style="list-style-type: none"> • Halfvolle melk • Magere yoghurt • Water • Lauwe slappe thee zonder suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • Sterk verdunde limonade op een hete zomerdag boven 28 graden, of SKZ feestdag (geen verjaardagen) 	Kies voor (vruchten)thee of kruidenthee zoals rooibos, munt of kamille. In deze kruidentheesoorten zit geen theïne (cafeïne). Kinderen mogen 1 tot 2 bekertjes groene thee of zwarte thee per dag vanwege de hoeveelheid theïne.
Boter	Zachte (dieet-)margarine (kuipje)		Hierin zitten goede onverzadigde vetten.
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren brood • Volkorenwrap of groentewrap • Haverhout • Volkoren pita • Groentecräckers 	<ul style="list-style-type: none"> • Krentenbol/mueslibrood • Pannenkoek • Volkoren beschuit • Maiswafels 	Rijstwafels staan niet in onze voedingslijst ivm relatief veel arseen in rijstproducten. Teveel arseen is schadelijk voor de gezondheid.
Beleg	<ul style="list-style-type: none"> • Vruchtenstroop zonder toegevoegde (biet)suiker, bijv. appel- of perenstroop • Fruitspread (jam met hoog vruchtgehalte) • Vegapaté met weinig zout • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet • Fruit, bijv. appel, banaan of aardbeien • Groentespread zonder zout/ suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • Pure hagelslag • Magere knakworst • Hardgekookt ei/ roerei • Muisjes bij geboortetraktatie 	<p>Smeerworst bevat teveel vitamine A, wat klachten kan veroorzaken. Wij kiezen voor een vegapaté van een merk met weinig zout.</p> <p>We zetten maximaal 4 keuzes op tafel en probeer dit dagelijks af te wisselen.</p> <p>We geven de kinderen geen dubbel beleg. Wel versieren we de boterham met bijvoorbeeld kiemen, geraspte wortel, komkommer of augurk.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • (Light) zuivelspread of cottage cheese /hüttenkäse • Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram • 100% pindakaas/ notenpasta zonder zout, suiker en stukjes. • 30+ kaas of 48+ boerenkaas vers. 		
Groente/ fruit	<ul style="list-style-type: none"> • Mango, perzik, rode of blauwe bessen, bramen, frambozen, kersen, abrikozen, pruimen, nectarines, pomelo, grapefruit, mineola, granaatappel, lychee • Banaan, appel, peer, mandarijn, druiven, aardbeien, kiwi, ananas, en meloen • Komkommer, tomaat, paprika, wortel, radijs, bleekselderij, avocado 	<ul style="list-style-type: none"> • Handje gedroogd fruit zoals rozijnen, abrikozen, pruimen, vijgen 	We bieden fruit van het seizoen aan. 's Winters kiezen we voor de variatie ook voor ontdooid diepvriesfruit. In de zomer is bevroren fruit (in de vorm van een ijsje) een verfrissende afwisseling. We bieden groente ook wel eens anders aan, denk aan groentesoep, salade met gezonde dressing, pasta saus met courgetti, groente met een gezond dipsausje op yoghurtbasis of in een omelet.
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> • Groente en fruit, zie hierboven • Schaaltje magere of halfvolle yoghurt of kwark • Knäckebröd, cracotte, matze (allen volkoren) • Maisfinger/ maiswafeltje • Soepstengel (volkoren) • Rauwkost 	<ul style="list-style-type: none"> • Minihandje popcorn zonder zout 	We zijn matig met tussendoortjes omdat kinderen tot 4 jaar voldoende zouden moeten hebben aan de hoofdmaaltijden. Maar omdat de behoeften verschillen, kiezen we tussendoortjes uit de schijf.

Voedingslijst 4 t/m 12 jaar

Voedingslijst:

Soort voeding	Dagelijks aanbod	Uitzonderingen	Opmerkingen
Drinken	<ul style="list-style-type: none"> • Halfvolle / volle yoghurt • Water met een smaakje (munt etc) • Lauwe slappe thee zonder suiker • Halfvolle melk 	<ul style="list-style-type: none"> • Sterk verdunde limonade op een hete zomerdag of SKZ feestdag (geen verjaardagen) • Yoghurt drank zonder toegevoegde suikers. 	Kies voor (vruchten)thee of kruidenthee zoals rooibos, munt of kamille. In deze kruidentheesoorten zit geen theïne (cafeïne). Kinderen mogen 1 tot 2 bekertjes groene thee of zwarte thee per dag vanwege de hoeveelheid theïne.

Boter	Zachte (dieet-)margarine (kuipje)		Hierin zitten goede onverzadigde vetten.
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood • Volkorenwrap of groentewrap • Haverhout • Volkoren pita • Groentecräckers • Volkoren knäckebröd • Volkoren ontbijtcräckers 	<ul style="list-style-type: none"> • Krentenbol/mueslibrood • Pannenkoek • Volkoren beschuit • Maiswafels 	Rijstwafels staan niet in onze voedingslijst vanwege relatief veel arseen in rijstproducten. Teveel arseen is schadelijk voor de gezondheid.
Beleg	<ul style="list-style-type: none"> • Vruchtenstroop zonder toegevoegde (biet)suiker, bijv. appel- of perenstroop • Fruitspread (jam met hoog vruchtgehalte) • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet. • Vegetarisch broodbeleg (let op zoutgehalte) • Vegetarische paté met weinig zout • Fruit, bijv. appel, banaan of aardbeien • Groentespread zonder zout/ suiker • (Light) zuivelspread of cottage cheese /hüttenkäse • Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram • 100% pindakaas/ notenpasta zonder zout, suiker en stukjes. • 20+ (smeer)kaas of 48+ boerenkaas • 30+geitenkaas of verse zachte geitenkaas 	<ul style="list-style-type: none"> • Pure hagelslag • Komkommersalade, selderijsalade • Sandwichspread • Magere knakworst • ei/ roerei/gebakken ei 	<p>Smeerworst bevat teveel vitamine A, wat klachten kan veroorzaken. Wij kiezen als alternatief voor vegetarische paté met weinig zout.</p> <p>We zetten maximaal 5 keuzes op tafel en probeer dit dagelijks af te wisselen.</p> <p>We geven de kinderen geen dubbel beleg. Wel versieren we de boterham met bijvoorbeeld kiemen, geraspte wortel, komkommer of augurk.</p>
Groente/ fruit:	<ul style="list-style-type: none"> • Mango, perzik, rode of blauwe bessen, bramen, frombozen, kersen, abrikozen, pruimen, nectarines, pomelo, grapefruit, mineola, granaatappel, lychee • Banaan, appel, peer, mandarijn, druiven, aardbeien, kiwi, ananas, en meloen • Komkommer, tomaat, paprika, wortel, radijs, bleekselderij, avocado 	<ul style="list-style-type: none"> • Handje gedroogd fruit zoals rozijnen, abrikozen, pruimen, vijgen 	<p>We bieden fruit van het seizoen aan. 's Winters kiezen we voor de variatie ook voor ontdooid diepvriesfruit. In de zomer is bevroren fruit (in de vorm van een ijsje) een verfrissende afwisseling.</p> <p>We bieden groente ook wel eens anders aan, denk aan groentesoep, salade met gezonde dressing, pasta saus met courgetti, groente met een gezond dipsausje op yoghurtbasis of in een omelet.</p>

Tussendoor:	<ul style="list-style-type: none"> • Groente en fruit, zie boven • Schaaltje magere of halfvolle yoghurt of kwark • Knäckebröd, cracotte, matze (allen volkoren) • Handje ongezouten noten • Soepstengel (volkoren) • Maisfinger/ maiswafeltje 	<ul style="list-style-type: none"> • Handje zoute popcorn of chips • Waterijsje bij erg warm weer 	
-------------	--	---	--

Andere relevante documenten:

Document	Doel
Richtlijnen en instructies voor hygiëne	Instructies voor het omgaan met voedselveiligheid en hygiëne, inclusief babyvoeding, bewaartermijnen en koelkasttemperatuur.