

# BELEID. Voeding



**WIJ  
ZIJN  
JONG.**

**1. INHOUDSOPGAVE.**

<b>1. INLEIDING.</b>	<b>2</b>
<b>1.1 UITGANGSPUNTEN.</b>	<b>2</b>
<b>2. PEDAGOGISCHE WAARDEN.</b>	<b>3</b>
2.1 EEN RIJKE UITDAGENDE OMGEVING.	3
2.2 ZELFSTANDIG VERANTWOORDE KEUZES MAKEN.	4
2.3 DIVERSITEIT EN INCLUSIVITEIT.	4
2.4 DE PEDAGOGISCH MEDEWERKER ALS VOORBEELD.	4
2.5 ALTIJD IN DIALOOG	5
<b>3. VERANTWOORDE VOEDING.</b>	<b>6</b>
3.1 DE SCHIJF VAN VIJF.	6
3.2 ALLERGENEN, DIEETVOORSCHRIFTEN EN DIEETWENSEN.	6
3.3 KOKEN ALS ACTIVITEIT.	6
3.4 TRAKTATIES EN BIJZONDERE GELEGENHEDEN.	7
3.5 DUURZAAMHEID	7
<b>4. BASISAANBOD PER LEEFTIJDGROEP</b>	<b>8</b>
4.1 KINDEREN TOT 1 JAAR.	8
4.2 KINDEREN VANAF 1 JAAR.	9
<b>5. BIJLAGE 2: BETER NIET TOT 1 JAAR</b>	<b>13</b>
<b>BIJLAGE 3: BRONNENOVERZICHT.</b>	<b>14</b>

## 1. INLEIDING.

Wij zijn JONG (WZJ) is een missie gedreven maatschappelijke onderneming die zich inzet voor opgroeiende kinderen. Met onze diensten verrijken en faciliteren we – direct en indirect – de ontwikkeling van kinderen. Zodat zij kunnen opgroeien tot sociale, bekwame en verantwoordelijke volwassenen die een positieve bijdrage leveren aan de samenleving van nu en de toekomst.

De gezondheid van jonge kinderen bevorderen heeft voordelen. JONG geleerd is immers oud gedaan. (On)gezonde gewoontes en gebruiken worden voor een groot deel bepaald door opvoeding en ervaringen in de kindertijd. Uit onderzoek blijkt dat ongezond gedrag op jonge leeftijd ook op latere leeftijd tot gezondheidsproblemen kan leiden. Bovendien hebben gezonde mensen over het algemeen een betere kwaliteit van leven. Ze kunnen langer en beter participeren in de maatschappij. (Ministerie van VWS en SWZ, 2011). Het aanleren van gezond gedrag kan dan ook het beste zo jong mogelijk beginnen.

Behalve de voordelen voor kinderen, levert aandacht voor gezondheid en gezonde leefstijl ook voordelen op voor ouders, medewerkers, organisatie en de maatschappij. Ouders vinden het belangrijk dat hun kinderen een goede gezondheid hebben en waarderen het wanneer de kinderopvangorganisatie hier aandacht aan besteedt (Gezonde kinderopvang, 2021 en ouderpanels WZJ).

Gezonde Kinderopvang sluit aan op de gezonde school in het primair onderwijs. Daarmee ontstaat er een doorgaande leerlijn rondom gezond opgroeien. Het stimuleert medewerkers hun kennis te vergroten en vaardigheden te ontwikkelen en een positieve houding over gezondheid en een gezonde leefstijl bevorderen bij kinderen. Ook kunnen medewerkers van kinderopvangorganisaties het goede voorbeeld geven aan kinderen en ouders.

### 1.1 UITGANGSPUNTEN.

1. *Wij stimuleren een gezonde relatie met voeding;*
2. *Wij bieden gezonde voeding, diversiteit en variatie;*
3. *Pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld, in gedrag en in taal;*
4. *Wij nemen kinderen serieus en gaan ervan uit dat zij zelf een verantwoorde keuze kunnen maken binnen ons aanbod;*
5. *Wij vergroten de zelfstandigheid van kinderen door zelf actief te laten helpen bij de (voor)bereiding van voeding zodat zij leren door ervaring op te doen;*
6. *Wij zijn altijd in dialoog met kinderen en ouders.*
7. *Wij stimuleren kinderen te ontdekken waar voeding vandaan komt;*
8. *Wij houden rekening met persoonlijke voorkeuren en behoeften;*
9. *Wij werken conform ons inkoopbeleid;*

## 2. PEDAGOGISCHE WAARDEN.

Binnen Wij zijn JONG is voeding onlosmakelijk verbonden met het pedagogisch beleid. Een gezonde relatie met voeding is meer dan beweging en gezonde voeding. Onze medewerkers creëren de bewustwording bij kinderen over een gezonde levensstijl.

### 2.1 EEN RIJKE UITDAGENDE OMGEVING.

Ieder moment grijpen wij aan voor kinderen om ervaringen op te kunnen doen, omdat je daarvan leert. We zien de eetmomenten als een belangrijke sociale activiteit en vinden sfeer en een gezellige aankleding belangrijk. Het is ook een veilig moment waarin ruimte is voor initiatief. Wie initiatief neemt, kan en mag proberen of iets kans van slagen heeft. Dit doen wij ontwikkeling adequaat en in overleg met ouders. Vallen en opstaan – het hoort erbij. Kinderen de ruimte bieden om zelf initiatief te nemen, is een krachtig middel om betrokkenheid te verhogen en zelfstandigheid en ontwikkeling te stimuleren. Het bereiden van de voeding is hierin een belangrijk onderdeel, waarbij kinderen actief betrokken worden. Medewerkers laten professioneel voorbeeldgedrag zien aan kinderen, dragen een gezonde relatie met voeding uit en hebben kennis over voeding, vitaliteit, gezondheid en allergieën.

- We werken zoveel als mogelijk met echte materialen zoals porseleinen serviesgoed, messen en aardappelschilmesjes. Door te doen, leren kinderen wat de risico's zijn, leren kinderen zelf risico's in te schatten en zo veilig om te gaan met deze materialen.
- We hanteren een vast ritme en eetmomenten aan tafel. Dit zorgt voor rust en duidelijkheid. We tafelen echter niet langer dan nodig, en laten kinderen niet onnodig wachten.
- Waar mogelijk helpen kinderen actief mee met de maaltijd, het verzorgen van de moestuin, het samen koken, het zelf smeren en snijden en het tafel dekken en afruimen. Zo leren kinderen de risico's en waar voeding vandaan komt.
- We bieden een gevarieerd aanbod, zowel in soorten voeding als in bereidingswijzen, verschillende soorten fruit en groenten, maar ook maaltijden uit andere culturen. Zo leren kinderen al vroeg kennis te maken met verschillende smaken.

Wij leren kinderen over de diversiteit van eten. Bijvoorbeeld de soorten groenten en fruit die er bestaan, hoe verschillend de smaken zijn en hoe anders ze allemaal voelen.

Veel locaties van Wij zijn JONG bieden de mogelijkheid zelf groente, fruit en kruiden te kweken, in een moestuin op het buitenterrein of potten in de binnenruimte. Daar hoort natuurlijk ook een goede zorg voor de omgeving bij zoals planten water geven, onkruid wieden en je handen vies maken.

## 2.2 ZELFSTANDIG VERANTWOORDE KEUZES MAKEN.

Eten speelt een belangrijke rol in het leven van schoolkinderen. Niet alleen omdat het nodig is om te groeien, te bewegen en zich te kunnen concentreren op school, maar ook omdat ze het lekker vinden en ervan genieten.

Wat en hoeveel we eten verschilt van mens tot mens, van kind tot kind en van dag tot dag. Het is dan ook heel gewoon dat het ene kind wat meer (of minder) eet dan het andere. Hierbij is wel belangrijk dat een kind alles binnenkrijgt dat het nodig heeft, maar ook dat een kind leert eigen grenzen aan te geven. Binnen ons aanbod, mag het kind bepalen hoeveel en wat het eet. Daarnaast is er de hele dag rauwkost en fruit beschikbaar. Zo kan een kind ook tussendoor zelf iets eten als het honger heeft.

## 2.3 DIVERSITEIT EN INCLUSIVITEIT.

Wij zijn JONG gelooft in een inclusieve samenleving waarin we nieuwsgierig zijn naar elkaar, waarin we van elkaar leren en elkaars levens verrijken. Kinderen hebben ook het recht op verbondenheid en respect voor hun culturele identiteit. Voeding is een laagdrempelige manier om kennis te maken met verschillende culturen en achtergronden, met verschillende normen, waarden en gebruiken. Wij vinden het daarom belangrijk dat deze diversiteit terugkomt in het voedingsaanbod en dat medewerkers en kinderen samen experimenteren met recepten, voedingsgewoonten en eetrituelen uit verschillende culturen. Het daagt ons uit na te denken over een gezamenlijkheid en herkenbaarheid voor alle kinderen in onze voeding en eetcultuur. Zorgen voor veiligheid en gezamenlijkheid is een voorwaarde om samen verschillend te kunnen zijn. Het biedt tegelijk een mogelijkheid tot een divers voedingsaanbod, een aanbod dat uit meer bestaat dan alleen brood.

Dezelfde uitgangspunten gelden ook voor de diverse feestdagen. Locaties kunnen in overleg met ouders en kinderen zelf kiezen welke feestdagen zij vieren en op welke wijze.

## 2.4 DE PEDAGOGISCH MEDEWERKER ALS VOORBEELD.

Pedagogisch medewerkers eten samen met de kinderen mee van een gevarieerd voedingsaanbod; zij hebben een belangrijke rol in het bewaken van de groeps sfeer en een voorbeeldrol in hoe zij omgaan met voeding en hoe zij communiceren over voeding. Pedagogisch medewerkers geven aan *wanneer* kinderen gaan eten, het kind bepaalt uit het voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Medewerkers dringen geen eten op en bepalen ook niet wanneer een kind voldoende gegeten heeft (tenzij anders afgesproken met ouder), zij stimuleren kinderen wel te experimenteren en communiceren hierbij op een positieve uitnodigende manier over voeding zodat kinderen kennismaken met de verschillende smaken. Nieuwsgierig zijn naar dingen die je (nog) niet kent en deze proeven, leren eten, waarderen en soms ook gewoon niet lekker vinden.

Een gezonde relatie met voeding is belangrijk en de pedagogisch medewerker geeft

hierin het goede voorbeeld door op een gezonde en positieve manier te communiceren over voeding. Omdat we weten dat kinderen leren door te kijken hoe anderen het doen, zowel de andere kinderen als de volwassenen in hun wereld. Het goede voorbeeld zijn maakt ons tot een rolmodel waaraan kinderen zich kunnen spiegelen.

## 2.5 ALTIJD IN DIALOOG

Opvoeden doen we samen. Ouders zijn de eerste en belangrijkste opvoeders die zorgen voor een goede start in het leven van de kinderen. Als professionals leveren wij een belangrijke aanvulling op de thuissituatie. We zijn nieuwsgierig naar en betrokken bij de thuissituaties van kinderen. Wij blijven altijd in dialoog met ouders en kinderen, waarbij het welzijn van het kind voorop staat. Door kinderen eigen cultuuraspecten terug te laten vinden in ons beleid over voeding dragen we bij aan een gevoel van sociaal emotionele veiligheid. Deze aanpak versterkt de gedachte dat ouders en kinderopvangorganisatie partners zijn in de opvoeding van het kind en dat zij een gedeelde verantwoordelijkheid hebben (Wij zijn JONG. *Pedagogisch Kompas, opvoeden doen we samen, 2020*).

Behalve de voordelen voor kinderen, levert aandacht voor gezondheid en een gezonde leefstijl ook voordelen op voor ouders, medewerkers, organisatie en de maatschappij. De kinderopvangorganisatie is een laagdrempelige vraagbaak om gezondheidsonderwerpen rond kinderen te bespreken. Ouders die thuis een gezonde leefstijl hanteren, zien dit nu ook ondersteund op de kinderopvang. Kinderopvang kan ouders inspireren ook thuis een gezondere leefstijl te hanteren. Partnerschap tussen ouders en opvang heeft een positieve invloed op de ontwikkeling van een kind. Gezonde Kinderopvang geeft ook aansluiting op de gezonde school in het primair onderwijs. Daarmee ontstaat er een doorgaande leerlijn rondom gezond opgroeien (gezonde kinderopvang, 2021).



Bron: <https://www.voedingcentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-er-in-de-vakken-van-de-schijf-van-vijf.aspx>

### 3. VERANTWOORDE VOEDING.

Behalve een gezond aanbod, betekent verantwoord voor Wij zijn JONG ook het stimuleren van een gezonde relatie met voeding. Dat betekent dat wij naast de voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerker enerzijds, anderzijds voedingsmiddelen niet zozeer verbieden, als wel zorgen voor een gezond en gevarieerd aanbod waaruit het kind zelf kan kiezen.

#### 3.1 DE SCHIJF VAN VIJF.

De schijf van vijf van het voedingscentrum is voor dat aanbod een van de bepalende uitgangspunten. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen binnen. De aanbevolen hoeveelheden wisselen per leeftijd en zijn te vinden in de bijlage.

#### 3.2 ALLERGENEN, DIEETVOORSCHRIFTEN EN DIEETWENSEN.

Kinderen kunnen allergisch of intolerant zijn voor bepaalde voedingsstoffen. Ook kan het zijn dat een kind een dieet heeft, voorgeschreven door een arts of vanwege een levensovertuiging. Het is belangrijk dat wij hier als Wij zijn JONG rekening mee houden. Wij streven ernaar hieraan tegemoet te komen op een manier passend binnen ons (pedagogisch) beleid en passend binnen de samenstelling van de groep. Het bespreken hiervan is daarom al onderdeel van het intakegesprek. De praktische uitwerking hiervan kun je terugvinden in **de werkinstructie voeding, allergieën en hygiëne**.

#### 3.3 KOKEN ALS ACTIVITEIT.

Wij zijn JONG vindt het belangrijk dat kinderen meegenomen worden in het gehele proces van de productie van voeding, daarom wordt het ook gestimuleerd voeding gerelateerde activiteiten te ondernemen, zoals samen koken en daarvoor samen boodschappen doen. Samen koken is ook een mooie manier om kennis te maken met andere voedingsmiddelen, andere culturen en andere, meer gevarieerde maaltijden.

Onder meer het team activiteiten ondersteunt de locaties hierin met bijvoorbeeld de smultruck en de ontdektuin.

Als organisatie zijn wij er wel verantwoordelijk voor dat dit veilig gebeurt. Medewerkers worden dan ook gestimuleerd kennis op te doen over koken en voeding via Jongleren. Het is belangrijk dat een medewerker weet waarmee er rekening gehouden moet worden op het gebied van hygiëne, allergenen en kruisbestuivingen. Ook moet de medewerker vooraf weten welke voedingsmiddelen op welke manier veilig geconsumeerd kunnen worden. Bijzondere activiteiten zoals wildplukken dienen altijd plaats te vinden onder begeleiding van een expert.

### 3.4 TRAKTATIES EN BIJZONDERE GELEGENHEDEN.

Bij feestdagen, verjaardagen, afscheid is het uitgangspunt dat Wij zijn JONG iets regelt in overleg met het kind of de kinderen. Vanuit onze ervaringsgerichte aanpak kiezen wij ervoor om samen met de kinderen de traktaties te verzorgen in plaats van dat ouders verantwoordelijk zijn voor de traktaties.

Wij zijn JONG kiest hiervoor om meerdere redenen. Een verjaardag zal vaak op meerdere plekken gevierd worden, zoals school en bij sport of op de club. Op al deze plekken zal er mogelijk ook getrakteerd worden. Daarnaast willen wij graag een gelijk aanbod voor alle kinderen. Dit betekent dat de traktatie niet af mag hangen van de mogelijkheden van de ouder, maar dat wij ervoor zorgen dat ieder kind gelijkwaardig de verjaardag kan vieren. Ook willen we een gezond voedingsaanbod stimuleren en kijken we graag naar alternatieven voor het vieren van een feestje, bijvoorbeeld een activiteit als samen dansen op (wereld)muziek, of samen een spel spelen.

Dezelfde uitgangspunten gelden voor de diverse feestdagen. Locaties kunnen in overleg met ouders en kinderen zelf kiezen welke feestdagen zij vieren en de wijze waarop. Daarnaast wordt medewerkers gevraagd om creatief om te gaan met feestdagen en vooral ook na te denken over alternatieve manieren van vieren passend bij de leeftijdsgroep.

### 3.5 DUURZAAMHEID

Wij zijn JONG vindt het belangrijk om zo duurzaam mogelijk te handelen. In voeding kan dit meerdere vormen aannemen. Een ervan is het streven om zo min mogelijk voedsel te verspillen en medewerkers hierin te faciliteren.

Duurzame voeding is voeding met een lage impact op het milieu, die bijdraagt tot voedselzekerheid en voedselveiligheid en een goede gezondheid garandeert voor huidige en toekomstige generaties. Het gaat om een eetpatroon dat de biodiversiteit en de ecosystemen respecteert, cultureel aanvaardbaar is en economisch haalbaar. Je kunt de omgang met voedsel duurzaam noemen als:

- Bij de productie zuinig wordt omgegaan met natuurlijke bronnen als water, energie en land;



- Bij de productie zo min mogelijk verontreinigende stoffen zoals bestrijdingsmiddelen, antibiotica en CO2 in het milieu komen;
- Mensen en dieren die bij de productie betrokken zijn zo goed mogelijk worden behandeld;
- Er bewust en afgemeten wordt ingekocht en verspilling wordt beperkt;
- Zo min mogelijk afval wordt geproduceerd.

Er wordt gestimuleerd om gebruik te maken van seizoen producten, door seizoen gericht in te kopen. Ook wordt gestimuleerd rekening te houden met de productie- en consumptiewijze van onze voedingsmiddelen. Hierbij valt te denken aan geen chemische toevoegingen zoals geur-kleur- en smaakstoffen, zo min mogelijk bewerkte voeding en producten die zo verantwoord mogelijk geteeld zijn zonder schade voor mens en milieu.

Voor incidentele kookactiviteiten is het mogelijk om vanuit het activiteitenbudget – al dan niet gezamenlijk met de kinderen - in te kopen bij lokale aanbieders. We zien dit als een mooi leer- en ervaringsmoment voor kinderen passend binnen onze pijler ruimte voor initiatief. Daarnaast is het streven gericht in te kopen en te bewaren om zo verspilling te voorkomen.

Wij zijn JONG vindt het belangrijk dat kinderen meegenomen worden in het gehele proces van de productie van voeding. Diverse locaties hebben daarin de mogelijkheid om bijvoorbeeld een moestuin te onderhouden. Bij Wij zijn JONG wordt ook zoveel als mogelijk gebruik gemaakt van duurzaam servies. Waar mogelijk wordt het afval gescheiden.

## 4. BASISAANBOD PER LEEFTIJDGROEP

Wij bieden een gevarieerd aanbod aan, passend bij de leeftijd. De lijsten met concrete voedingsmiddelen zijn te vinden in de bijlage. Het aanbod en eventuele afwijkingen daarop zijn altijd in overleg met de ouders en er zal gekeken worden naar de individuele behoeften en het welzijn van het kind.

### 4.1 KINDEREN TOT 1 JAAR.

Baby's hebben een eigen voedingsschema, dat aangegeven wordt door de ouders. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

#### Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- Over door de ouders meegebrachte afgekolfde borstvoeding en flesvoeding worden afspraken gemaakt volgens onze hygiënecode die je kunt vinden in de **werkinstructie voeding, allergieën en hygiëne.**

- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind met flesvoeding opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot het 12 maanden oud is. De hoeveelheid wordt afgesproken met de ouders. Instructies voor de bereiding en het bewaren/vervoer kun je vinden in **de werkinstructie voeding, allergieën en hygiëne**.
- Daar waar mogelijk bieden wij ouders de ruimte om op locatie te voeden.
- Flesvoeding brengen ouders zelf mee.

Naast borstvoeding of opvolgmelk bieden we kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene thee zonder suiker aan. Op deze leeftijd hoeven suikers en zoetstoffen nog niet aan de orde te zijn en heb je nog de mogelijkheid kinderen niet te laten wennen aan zoete middelen. Met het drinken van lauwe groene thee en water leveren wij hier een bijdrage aan.

#### Eten

- Vanaf ongeveer 4 maanden bieden wij in overleg met de ouders oefenhapjes aan in de vorm van bijvoorbeeld geprakt fruit. Hiermee laten wij kinderen al vroeg kennis maken met verschillende smaken en structuren.
- Op zijn vroegst vanaf 6 maanden en altijd in overleg met ouders/verzorgers kunnen wij stukjes fruit en groenten aanbieden. We variëren in de soorten fruit en groenten en bieden een brede variatie aan om kinderen kennis te laten maken met de vele verschillende smaken en structuren. Vers fruit en groenten is gezond, en het eten van stukjes bevordert de kaak- en spraakontwikkeling.
- Vanaf ongeveer 6 maanden kunnen wij ook, in overleg met ouders, stukjes brood aanbieden. Het is voldoende dit te besmeren met een dun laagje margarine, maar je kunt ook experimenteren met andere smaken, zoals geprakt fruit, geprakte groentes, groentespread zonder zout en suiker, zuivelspread of hüttenkäse, Hummus met minder dan 0,5 gram zout of ei.

#### Let op!

**Wij bieden géén Honing, Leverpastei, Smeerkaas, Notenpasta en Pindakaas aan bij kinderen onder de 1 jaar. Zij kunnen erg ziek worden van Honing en onbekend allergisch zijn voor Noten en Pinda's. Leverpastei heeft een te hoog gehalte aan vitamine A en Smeerkaas is te zout. Zie bijlage 2.**

## 4.2 KINDEREN VANAF 1 JAAR.

Vanaf de leeftijd van 1 jaar zijn er geen beperkingen meer in voedingsmiddelen; allergieën en dieetvoorkeuren daargelaten. Wij bieden een brede variatie aan voedingsmiddelen aan om kinderen kennis te laten maken met verschillende smaken

en structuren. Daarbij beperken we de hoeveelheid suikers en zoetstoffen. Juist nu is er de mogelijkheid kinderen niet te laten wennen aan deze smaken. We wisselen geregeld in ons aanbod, proberen met de seizoenen mee te gaan en laten kinderen zelf kiezen wat en hoeveel zij willen eten vanuit dat aanbod.

### Drinken

Kinderen krijgen bij ons in de basis water (eventueel met een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente) en lauwe thee zonder suiker.

### Eten

- We bieden altijd groenten aan, bijvoorbeeld als bijgerecht, of doorlopend als snacks. Het bevordert de smaakontwikkeling en het eten van stukjes bevordert ook de kaak- en daarmee de spraakontwikkeling.
- Alle kinderen krijgen vers fruit aangeboden dat ze zelf in stukjes kunnen snijden, afhankelijk van de ontwikkeling van het kind. Het bevordert de smaakontwikkeling en het eten van stukjes bevordert ook de kaak- en daarmee de spraakontwikkeling.
- Voor kinderen tot 4 jaar is het voldoende brood met Margarine aan te bieden, maar er kan ook met smaken geëxperimenteerd worden met broodbeleg uit de [bijlage](#). We variëren geregeld in het aanbod van beleg en bieden niet altijd hetzelfde aan.
- Vanaf 4 jaar kan er uitgebreid met smaken geëxperimenteerd worden met brood en crackers en broodbeleg uit de [bijlage](#).
- We proberen geregeld te variëren in ons aanbod door niet alleen brood aan te bieden, maar ook een salade, soep, een samen gekookte maaltijd of iets anders. Houd hierbij wel rekening met [de voedingswaarden uit de bijlage](#).
- Op locaties van Wij zijn JONG kan tegen betaling gebruik gemaakt worden van de warme-maaltijd-service.

## 1. BIJLAGE 1: VOEDINGSTABELLEN

Gemiddelde dagelijks aanbevolen hoeveelheden (voedingscentrum, 2021).

	1-3 jaar	4-8 jaar	9 jaar en ouder
<b>Gram groente</b>	50-100	100-150	150-200
<b>Porties fruit</b>	1,5 (150 gram)	1,5 (150 gram)	2 (200 gram)
<b>Bruine of volkoren boterhammen</b>	2-3	2-4	4-6
<b>Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen</b>	1-2 (50 tot 100 gram)	2-4 (100 tot 200 gram)	3-5 (150 tot 250 gram)

<b>Maximale hoeveelheid/gram vis, peulvruchten of vlees (eiwitten), waarvan niet elke dag vis of vlees</b>	100 gram vis of 135 gram peulvruchten of 100 gram vlees of 1 ei	100 gram vis of 135 gram peulvruchten of 100 gram vlees of 2 eieren	100 gram vis of 135 gram peulvruchten of 100 gram vlees of 2 eieren
<b>Gram ongezouten noten</b>	n.v.t.	15	25
<b>Gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout</b>	15	n.v.t.	n.v.t.
<b>Porties zuivel</b>	2 (300 gram/ml)	2 (300 gram/ml)	3 (450 gram/ml)
<b>Gram kaas</b>	n.v.t.	20	20
<b>Gram smeer- en bereidingsvetten</b>	30	30	40
<b>Liter vocht</b>	1	1,5	1,5

Lijsten met mogelijke voedingsmiddelen ter inspiratie. Bij kookactiviteiten, kijk ook naar de voedingswaarden hierboven.

<b>Wat</b>	<b>1-3 jaar</b>	<b>4 jaar en ouder</b>
<b>Drinken</b>	Water Thee zonder suiker Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers	Water Thee zonder suiker Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers
<b>Brood en Broodbeleg</b>	<u>Schijf van vijf</u> Volkorenbrood of bruinbrood; Zachte margarine; Fruit uit het seizoen; Groente uit het seizoen; Groentespread zonder zout en suiker; (Light)Zuivelspread; Cottage cheese/ Hüttenkäse; Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram; Ei; Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker.  <u>Beperkt aanvullend</u> (Halva)jam; Vruchtenhagel; Appelstroop; Sandwichspread;	<u>Schijf van vijf producten</u> Volkorenbrood of bruinbrood; Volkoren crackers; Rijstwafels; Zachte margarine of halvarine; Fruit uit het seizoen; Groente uit het seizoen; Groentespread zonder zout en suiker; Zuivelspread; Cottage cheese/ Hüttenkäse; Smeerkaas, zachte geitenkaas, Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram; Ei; Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker.  <u>Beperkt aanvullend</u> (Halva)jam;

	<p>Selderij­salade;          Komkommersalade;          Hummus met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram;          Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet. (Let op soms hieraan toegevoegde allergenen zoals lactose en gluten)</p>	<p>Vruchtenhagel;          Appelstroop;          Sandwichspread;          Selderij­salade;          Komkommersalade;          Hummus met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram;          Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet. (Let op soms hieraan toegevoegde allergenen zoals lactose en gluten)</p>
<b>Tussen- door</b>	<p>Fruit uit het seizoen;          Groente uit het seizoen;</p> <p>In overleg volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.</p>	<p>Fruit uit het seizoen;          Groente uit het seizoen;          Een klein handje ongezouten noten;          Een handje gedroogd fruit;          In overleg volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, roggebrood, een (belegde) boterham, een biscuitje.</p> <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>• een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);</li> <li>• een paar (suikervrije) snoepjes;</li> <li>• een handje popcorn of chips;</li> <li>• een waterijsje.</li> </ul>

## 5. BIJLAGE 2: BETER NIET TOT 1 JAAR



### WAT KUN JE BETER NIET GEVEN AAN JE KIND? Voor kinderen vanaf 4 maanden tot 1 jaar.

	GEEF NIET	WAAROM NIET	
<p>Je kind kan deze producten wel eten als je ze goed verhit.</p>	<p><b>VLEES, VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN EN EIEN</b></p> <p>Rauw vlees en producten van rauw vlees, zoals carpaccio, ossenworst, filet américain, of niet-doorbakken tartaar.</p> <p>Rauwe schaal- en schelpdieren. Rauwe of voorverpakte gerookte vis zoals sushi en gerookte zalm.</p> <p>Rauwe eieren en producten met rauwe eieren, zoals zelfgemaakte mayonaise of tiramisu (uit de supermarkt zijn deze producten wel veilig).</p>	<p>Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.</p>	
	<p>Lever.</p>		<p>Dit bevat veel vitamine A.</p>
	<p><b>BROODBELEG EN HONING</b></p> <p>Leversmeerworst of leverpaté.</p> <p>Smeerkaas en gewone kaas.</p> <p>Honing.</p>		<p>Dit bevat veel zout, verzadigd vet en vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen.</p> <p>Dit bevat veel verzadigd vet en zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.</p> <p>Honing kan besmet zijn met een bacterie waar kinderen tot 1 jaar erg ziek van kunnen worden.</p>
<p>Tot 8 maanden geef je alleen kleine stukjes brood en geen hele boterham. Als je iets op brood wil doen naast margarine uit een kuipje, geef dan bijv. zuivelspread, notenpasta of pinokakao's zonder zout en suiker, groente of fruit.</p>	<p><b>MELK EN MELKPRODUCTEN</b></p> <p>Gewone melk.</p> <p>Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.</p> <p>Magere of halfvolle yoghurt.</p>	<p>Gewone zuivel bevat veel eiwit en weinig ijzer.</p> <p>Deze dranken heeft je kind niet nodig. Ze bevatten veel suiker.</p> <p>Vanaf 8 maanden kan een beetje als toetje wel, zolang borstvoeding of opvolgmelk maar de grootste melkbron blijft.</p>	
	<p><b>ZOETE KINDERTOETJES</b></p> <p>Alle zoete kindertoetjes, zoals kinderkwark, vruchtenyoghurt of vla.</p>		<p>Deze toetjes bevatten veel suiker.</p>
	<p><b>DRINKEN</b></p> <p>Alle zoete dranken, zoals (vruchten)sap, diksap, aanmaaklimonade en (light) frisdrank.</p>		<p>Deze dranken bevatten veel suiker. en zijn slecht voor het gebit. Ook went je kind hierdoor aan een zoete smaak.</p>
<p>Geef je kind water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker.</p>	<p><b>ZOUT</b></p> <p>Toegevoegd zout.</p> <p>Kant-en-klaarmaaltijden met toegevoegd zout.</p>	<p>De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.</p> <p>Producten hebben vaak al veel smaak van zichzelf. Het is niet nodig om hier zout aan toe te voegen.</p>	

Kijk voor meer informatie op:

[www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes](http://www.voedingscentrum.nl/eerstehapjes)

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

## BIJLAGE 3: BRONNENOVERZICHT.

Gezondheidsraad, 2015. *Richtlijnen goede voeding*. Geraadpleegd op 29 september 2021, van:

<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>

*Kenmerken van eetstoornissen*. Geraadpleegd op 20 september 2021, van:

<https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/eetstoornissen/introductie>

Ministerie van VWS en SWZ. (2011). *Preventief gezondheidsbeleid*. Geraadpleegd op 29 september 2021 van: [Landelijke nota gezondheidsbeleid Gezondheid dichtbij, 2011](#)

Voedingscentrum. *Voedingstabellen*. Geraadpleegd op 30 september 2021, van:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>

*Waarom gezonde kinderopvang?* (2021). Geraadpleegd op 13 september 2021, van:

<https://www.gezondekinderopvang.nl/aan-de-slag/waarom-gezonde-kinderopvang> en [www.gezondekinderopvang.nl](http://www.gezondekinderopvang.nl)

Wij zijn JONG, 2020. Adviesnota Pedagogisch Kompas, *opvoeden doen we samen*.