

PROTOCOL.

Protocol Voeding



**WIJ
ZIJN
JONG.**

DOCUMENTBEHEER.

Eigenaar	Manager Pedagogiek & Kwaliteit
Auteur	
Geschreven voor	• Vestigingsmanagers • Pedagogisch professionals
Reikwijdte	-
Maand van vaststelling	
Maand van actualisatie	donderdag 31 december 2026
Vastgesteld door	
Gerelateerde documenten	

INHOUDSOPGAVE.

INHOUDSOPGAVE.....	2
INLEIDING.....	4
CONTEXT	4
DOEL.....	5
LEESWIJZER.	5
WAT BEDOELEN WE MET ‘PROTOCOL’?.....	5
WAT BEDOEL WE MET ‘RICHTLIJN’?	5
DEFINITIE(S).....	5
DEFINITIE VOEDING	5
PROTOCOL.....	5
SCHIJF VAN VIJF.	5
GEZOND ETEN MET DE ‘SCHIJF VAN VIJF’	5
HOE ZIET ONS AANBOD ERUIT?	6
BASISAFSPRAKEN	6
STROOMSCHEMA	7
DIVERSITEIT	7
AANBOD KINDEREN TOT 1 JAAR.....	8
HOE EN WANNEER BIEDEN WE VOEDING AAN.....	8
BASISAFSPRAKEN VOOR IEDER EETMOMENT	8
AANBOD EN BEGELEIDING VAN (KLEINE) ETENSWAREN	9
KOKEN ALS ACTIVITEIT	9
VOEDINGSALLERGIEËN, INTOLERANTIES, DIEETWENSEN EN SPECIEKE VOORKEUREN	10
SERVIES EN KEUKENGEREI.....	11
DUURZAAMHEID	11
VIERINGEN EN FEESTDAGEN.....	12
VERJAARDAGEN VIEREN	12
AANVULLINGEN VOOR KLUPPLUŽ	12
FEESTDAGEN EN VESTIGING GEBONDEN GELEGENHEDEN.....	12
BRONVERMELDING.....	13
BIJLAGEN.	13

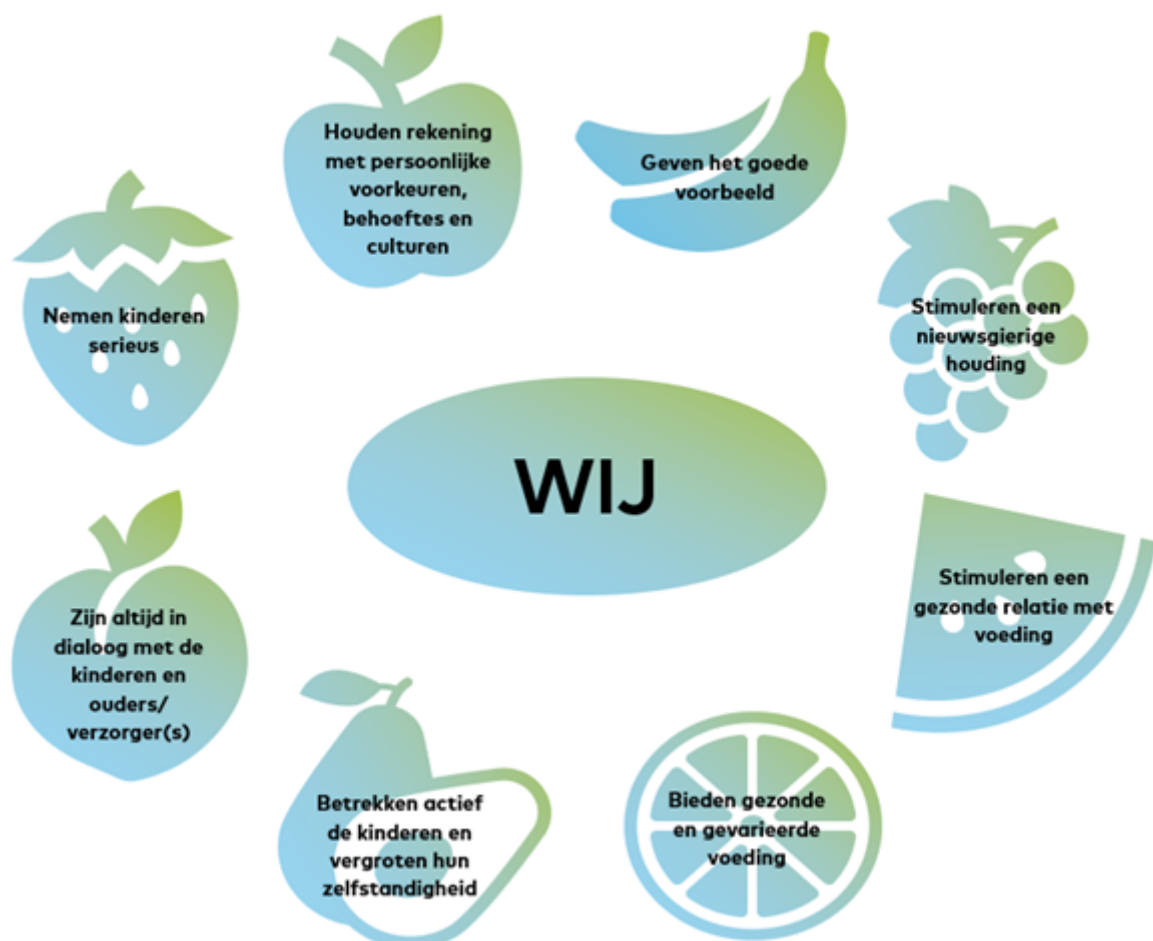
BIJLAGE 1: WAT GEEF IK NOG NIET LIJST.	13
WAT GEEF JE NIET AAN EEN KIND VAN 4 MAANDEN – 1 JAAR?.....	13
WAT GEEF JE NIET AAN EEN KIND VAN 1 – 4 JAAR?	15
WAT GEEF JE NIET AAN EEN KIND VAN 4 JAAR EN OUDER?	16
BIJLAGE 2: BOODSCHAPPENLIJSTEN.	16
BIJLAGE 3: VOEDINGSMIDDELEN TABEL.....	16
BIJLAGE 4: OVERZICHT SEIZOENSPRODUCTEN.	18

INLEIDING.

Wij zijn JONG heeft het pedagogisch professioneel handelen hoog in het vaandel staan. Om ervoor te zorgen dat medewerkers op de juiste wijze protocollair kunnen handelen wordt gewerkt met beleidsthema's. Een beleidsthema bestaat minimaal uit een beleidsdocument en een procestekening met onder andere een duidelijke beschrijving van rollen, taken en verantwoordelijkheden. Zo nodig wordt het beleidsthema aangevuld met een protocol en/of werkinstructies voor de pedagogisch professionals als hulpmiddel bij de uitvoering op de groepen.

Context

Binnen Wij zijn JONG proberen we met alles wat we doen, de kindontwikkeling te verrijken. Zo ook op het gebied van voeding. Voor Wij zijn JONG is de visie op voeding, onlosmakelijk verbonden met ons pedagogisch kompas. Daarom vinden wij het belangrijk om kinderen te ondersteunen bij het ontwikkelen van een gezonde levensstijl en relatie met voeding. En dit doen we op veel verschillende manieren, maar zijn eigenlijk te vangen in 8 kernpunten, welke vervolgens weer verweven zijn in dit protocol.



Doel

Het vastleggen van het protocol 'voeding' met voorschriften en richtlijnen, die leiden tot pedagogisch professioneel handelen.

LEESWIJZER.

In dit document zijn alle voorschriften (protocol) en adviezen (richtlijn) opgenomen die horen bij het thema 'voeding'. Hoe je deze informatie moet lezen en toepassen, staat hieronder in de leeswijzer.

Wat bedoelen we met 'protocol'?

Alle tekst die in het zwart is geschreven, lees je als 'protocol'. Dit zijn voorschriften die in de wet zijn opgenomen, die landelijk zijn vastgesteld of waarvan we als organisatie hebben besloten dat we deze altijd willen naleven. Binnen de organisatie hebben we afgesproken dat iedereen zich aan deze regels moet houden

Wat bedoel we met 'richtlijn'?

Alle tekst die *schuin* en in het *grijs* is geschreven, lees je als 'richtlijn'. Dit zijn adviezen

Binnen de organisatie hebben we afgesproken dat iedereen deze adviezen zo veel mogelijk opvolgt. Het kan echter voorkomen dat je als pedagogisch professional of locatieverantwoordelijke een weloverwogen keuze maakt om af te wijken van de richtlijn.

DEFINITIE(S).

Definitie voeding

Al het eten en drinken dat op de vestigingen wordt aangeboden en dat door de kinderen, ouders/verzorger(s) en pedagogisch professionals wordt genuttigd tijdens de opvang.

PROTOCOL.

SCHIJF VAN VIJF.

Gezond eten met de 'Schijf van Vijf'

De 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum 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.

Wat staat niet in de 'Schijf van Vijf'?

Wanneer producten niet in de 'Schijf van Vijf' staan, dat kan dit komen doordat deze producten:

- te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezel bevat. Denk bijvoorbeeld aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- negatieve gezondheidseffecten hebben als je er te veel van neemt. Denk bijvoorbeeld aan vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan gezonde voeding. Denk bijvoorbeeld aan koek en snoep.



HOE ZIET ONS AANBOD ERUIT?

We maken onderscheid tussen het basisaanbod en het beperkt aanvullende aanbod. Het basisaanbod bestaat uit producten uit de 'Schijf van Vijf'. Het beperkt aanvullende aanbod zijn producten die niet in de Schijf van Vijf vallen, maar die je dus wel af en toe mag aanbieden. In beide categorieën is het belangrijk dat je rekening houdt met de leeftijd en ontwikkeling van het kind.

Basisafspraken

De pedagogisch professional

- biedt tijdens maaltijden en als tussendoortjes zo veel mogelijk producten aan uit de 'Schijf van Vijf'. Door [hier](#) te klikken kun je controleren of een product in de Schijf van Vijf staat of gebruik de app 'KiesIkGezond'.
- mag maaltijden en tussendoortjes aanvullen met producten die buiten de 'Schijf van Vijf' vallen. En probeert dit zoveel mogelijk te beperken tot maximaal 1 à 2 keer per dag. Het stroomschema hieronder kan je helpen bij bepalen of je iets wel of niet kan geven.
- beperkt de hoeveelheid suiker en zoetstoffen.
- geeft kinderen in basis water en lauwe thee zonder suiker (vanaf 6 maanden). Geef kinderen tot 8 jaar niet meer dan 1 kopje groene thee of zwarte thee per dag. En geef kinderen vanaf 8 jaar niet meer dan 3 kopjes groene of zwarte thee per dag. Dit is vanwege de cafeïne die in groene en zwarte thee zit.
- biedt aan kinderen **géén** producten aan uit de 'Wat geef je nog niet?' lijst (zie bijlage 1).
- varieert het aanbod van fruit, groente, broodbeleg, etc.
- bespreekt (tijdens de intake) de bijzonderheden rondom voeding met de ouders/verzorger(s) en legt eventuele afspraken vast in het ouderportaal.
- *houdt zich zoveel mogelijk aan de boodschappenlijsten in de JUMBO app. Zie bijlage 2 'boodschappenlijsten' om te zien hoe je de boodschappenlijsten kunt toevoegen aan het JUMBO*

account van de vestiging. Het is nog steeds mogelijk om producten te bestellen die niet in deze lijsten staan. De pedagogisch professional kan hier zelf een verantwoorde keuze in maken.

- *mag naast brood ook andere lunchopties aanbieden zoals soep, salade, een warme maaltijd enz. (vanaf 1 jaar).*

Stroomschema



Diversiteit

Wij zijn JONG is zich bewust van de diversiteit in onze samenleving. We zijn nieuwsgierig en leren van en met elkaar. Wij vinden het daarom belangrijk dat we een divers voedingsaanbod aanbieden met producten, smaken en rituelen van over de hele wereld. Op iedere vestiging kan dit er anders uitzien en geeft het team hier zijn eigen invulling aan. Bijvoorbeeld door de broodmaaltijd te vervangen voor iets anders of door te experimenteren met recepten, eetgewoonten en rituelen uit verschillende landen en culturen.

De pedagogisch professional

- *biedt maaltijden / tussendoortjes aan uit andere culturen.*

Aanbod kinderen tot 1 jaar

De pedagogisch professional

- bespreekt met de ouders/verzorger(s) of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- volgt het voedingsschema van baby's dat wordt aangegeven door de ouders/verzorger(s).
- volgt voor het gebruik van afgekolfde borstvoeding of flesvoeding het protocol 'voedingshygiëne'.
- laat de ouders/verzorger(s) zelf de flesvoeding meegeven (met uitzondering van Skar groep).
- biedt vanaf 4 maanden, in overleg met de ouders/verzorger(s), [oefenhapjes](#) aan in de vorm van bijvoorbeeld geprakt fruit of groente.
- gaat, na overleg met de ouders/verzorger(s), vanaf 6 à 8 maanden de borstvoeding of flesvoeding steeds meer vervangen door vaste voeding.
- biedt vanaf 6 maanden, in overleg met ouders/verzorger(s), stukjes groente en fruit aan. Het eten van stukjes bevordert de kaak- en spraakontwikkeling.
- biedt vanaf 6 maanden, in overleg met ouders/verzorger(s), stukjes brood aan. En begint met het geven van (licht) bruin brood. Als dit goed gaat wordt er geleidelijk overgegaan op volkoren brood. Besmeren met een dun laagje margarine is al voldoende, maar er mag ook geëxperimenteerd worden met andere smaken.
- biedt ouders de mogelijkheid om op de vestiging te kunnen voeden.

Let op! Wij bieden géén producten aan uit de 'Wat geef ik nog niet lijst' (zie bijlage 1).

HOE EN WANNEER BIEDEN WE VOEDING AAN.

Binnen Wij zijn JONG hechten wij veel waarde aan een gezonde relatie met voeding. Het opbouwen van een gezonde relatie kost tijd en is een proces dat bij iedereen anders verloopt. Welke voeding en hoeveel voeding iemand nodig heeft, verschilt van mens tot mens, van kind tot kind en van dag tot dag. Het is dan ook heel normaal dat de een, net wat meer of minder eet, dan de ander.

Om deze 'gezonde relatie met voeding' zo veel mogelijk te stimuleren is het belangrijk dat de pedagogisch professionals zichzelf zien als een rolmodel voor ieder kind.

Basisafspraken voor ieder eetmoment

De pedagogisch professional

- is zich bewust van zijn/haar voorbeeldrol en eet daarom mee met de kinderen. Als dit niet mogelijk is, kiest de pedagogisch professional een passend alternatief dat past binnen de 'Schijf van Vijf'. Andere etenswaren zoals eigen eten of traktaties van collega's en dergelijke, worden buiten het zicht van de kinderen én in de eigen pauze gegeten.
- zorgt voor een fijne en gezellige groeps sfeer aan tafel.
- stimuleert kinderen om te experimenteren met verschillende smaken en texturen en laat kinderen zelf ervaren wat ze van bepaald eten vinden.
- stimuleert kinderen om met aandacht te eten en hen te leren herkennen wanneer zij verzadigd zijn.
- laat kinderen niet langer dan nodig aan tafel zitten en laat de kinderen niet onnodig wachten.
- laat kinderen aan tafel zo veel mogelijk zelf doen.
- zorgt voor een gevarieerd aanbod aan voeding.
- vult ieder eetmoment (zowel maaltijden als tussendoortjes) aan met groente en/of fruit.

- laat kinderen zelf bepalen wát zij eten en hoeveel zij willen eten en maakt kinderen bewust van de hoeveelheid die zij pakken of opscheppen. Tenzij anders afgesproken met de ouders/verzorger(s). Denk bijvoorbeeld aan een kind met een dieet of afwijkend eetpatroon.
- stimuleert kinderen om te blijven zitten tijdens het eten.
- stimuleert kinderen om goed te kauwen voor het doorslikken.
- stimuleert kinderen om met aandacht te eten en drinken.
- gaat, wanneer een kind een afwijkend of opvallend eetpatroon laat zien (te veel, te weinig, lust bijna niets) in gesprek met het kind (indien mogelijk) en de ouders/verzorger(s) en maakt samen met hen afspraken en legt deze vast in het ouderportaal. Om in te schatten of een kind vaak te veel/te weinig eet, kan gebruik gemaakt worden van bijlage 3 'voedingsmiddelen tabel'.
- werkt volgens de 'hygiëncode kleine instellingen'.
- werkt volgens het protocol 'voedingshygiëne'.
- werkt volgens het hoofdstuk 'allergieën' uit het protocol 'zieke kinderen en medicatie'.
- *laat bij voorkeur kinderen vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een beker, aangezien dit beter is voor de mondmotoriek dan een tuitbeker of fles.*
- *zorgt voor vaste eetmomenten met een herkenbaar ritme.*
- *verhoogt de betrokkenheid door bijvoorbeeld samen boodschappen te bestellen, maaltijden te bereiden, recepten te bedenken, tafel te dekken/af te ruimen, etc.*

Tip: In de bijbehorende achtergrondnotitie Voeding lees je meer (pedagogische) achtergrondinformatie. Ook vind je hier meer inspiratie om voeding leuk en interessant te maken op je vestiging.

Aanbod en begeleiding van (kleine) etenswaren

Onderstaande afspraken gelden voor kinderen tot 6 jaar en kinderen die nog begeleiding nodig hebben bij het eten van kleine etenswaren. Er mag te allen tijde gekozen worden om ook voor oudere kinderen kleine etenswaren te snijden en in stukjes aan te bieden. Denk bijvoorbeeld aan de volgende situaties:

- Je kent de kinderen nog niet goed genoeg (als professional uit de flexpool).
- Je hebt een (grote) verticale bso groep.
- Je twijfelt.

De pedagogisch professional

- biedt kleine etenswaren op een passend formaat aan.
- snijdt druiven, cherrytomaten en andere vergelijkbare etenswaren minimaal in tweeën (in de lengte).
- biedt appels en ander rauw fruit of groente in schijfjes, geraspt of gekookt aan.
- zorgt dat er te allen tijde ten minste één pedagogisch professional aan tafel zit.
- past, op verzoek van ouders/verzorger(s), alleen de Rapley methode toe, mits er een extra pedagogisch professional beschikbaar is om de juiste begeleiding en ondersteuning te bieden.
- werkt volgens het protocol 'incidenten en calamiteiten' als er verstikking door kleine etenswaren plaatsvindt.

Koken als activiteit

Binnen Wij zijn JONG vinden we het belangrijk dat kinderen meegenomen worden in het gehele proces van de productie van voeding, daarom wordt het ook gestimuleerd om voeding gerelateerde activiteiten te ondernemen. Zoals samen koken of 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.

De pedagogisch professional

- is zich bewust van hygiënisch werken, allergenen en kruisbestuiving wanneer hij/zij gaat koken met de kinderen.
- zorgt voor veilig keukengerei wat geschikt is voor het doel van de activiteit en de kinderen die de activiteit uitvoeren. Bijvoorbeeld een appel snijden met een (bot) mes wat daar niet voor bedoeld is, zorgt sneller voor ongelukken. Gebruik hiervoor dus een speciale appelsnijder.
- blijft altijd bij de kinderen wanneer zij koken of voedsel aan het bereiden zijn.
- onderneemt alleen bijzondere activiteiten zoals wildplukken onder begeleiding van een expert.
- werkt volgens de 'hygiëncode kleine instellingen'.
- werkt volgens het protocol 'voedingshygiëne'.
- werkt volgens het hoofdstuk 'allergieën' uit het protocol 'zieke kinderen en medicatie'.

Voedingsallergieën, intoleranties, dieetwensen en specifieke voorkeuren

Kinderen kunnen allergisch of intolerant zijn voor bepaalde voedingsstoffen. Maar er kan ook sprake zijn van een dieet of specifieke voorkeuren. Bijvoorbeeld vanwege een levensovertuiging (zoals vegan), een geloofsovertuiging (zoals halal) of vanwege een dieet dat is voorgeschreven door een arts of diëtist (zoals bij onder- of overgewicht). Denk daarnaast aan specifieke voorkeuren van kinderen met betrekking tot smaak, kleur, geur en textuur van voedingsmiddelen (in het bijzonder bij KluppluZ). Het is belangrijk dat we hier rekening mee houden. Wij streven ernaar hieraan tegemoet te komen (met een passend alternatief).

Een belangrijk uitgangspunt is dat dieetwensen en voorkeuren vanuit ouders/verzorger(s) passen binnen onze visie op veiligheid en gezondheid en pedagogiek. Daarnaast moet het uitvoerbaar zijn op de groep. Indien dit niet (meer) het geval is, gaan wij hierover in gesprek met ouders/verzorger(s) om samen de mogelijkheden te bekijken.

De pedagogisch professional

- laat ouders/verzorger(s) de akkoordverklaring 'verwerken dieetwensen, intoleranties en allergieën' ondertekenen.
- zorgt er, indien nodig, voor dat de akkoordverklaring jaarlijks én bij wijzigingen, samen met de ouders/verzorger(s) wordt herzien en opnieuw wordt ondertekend.
- weet welke kinderen er in de groep een voedingsallergie, intolerantie, dieetwens of specifieke voorkeur hebben en houdt hier rekening mee.
- werkt volgens het hoofdstuk 'allergieën' uit het protocol 'zieke kinderen en medicatie' wanneer er sprake is van een allergie.
- werkt bij extreme situaties van voedingsallergieën, intoleranties of andere bijzonderheden met betrekking tot voeding volgens het protocol 'interne zorgstructuur'. Denk hierbij bijvoorbeeld aan sonde voeding of een extreme pinda allergie.
- noteert de voedingsallergieën, intoleranties, dieetwensen en specifieke voorkeuren van het kind in het ouderportaal.

De pedagogisch professional / de vestigingsmanager

- gaat in gesprek met ouders/verzorger(s) wanneer er niet (meer) voldaan kan worden op de groep aan specifieke dieetwensen/voorkeuren en bekijkt samen met hen de mogelijkheden.

- is zich ervan bewust dat dieetwensen en voorkeuren ‘bijzondere persoonsgegevens’ zijn en gaat hier daarom zorgvuldig en privacy bewust mee om.

De vestigingsmanager

- zorgt ervoor dat er conform het hoofdstuk ‘allergieën’ uit het protocol ‘zieke kinderen en medicatie’ wordt gewerkt.

Servies en keukengerei

In ons aanbod kiezen we voor materialen die werkelijkheidsnabij zijn. Materialen uit het dagelijks leven van kinderen. Dat betekent dat we bij voorkeur kiezen voor ‘echt’ servies en keukengerei, zodat kinderen al op jonge leeftijd de ervaring opdoen om hiermee om te gaan.

De pedagogisch professional

- zorgt ervoor dat het bestek en servies, aansluit bij de ontwikkeling van het individuele kind.
- gebruikt servies van veilige materialen, zoals steen, glas, siliconen, plastic of rvs.
- gebruikt servies dat magnetron, vriezer en vaatwasser bestendig zijn.
- gebruikt bekertjes en schenkkannen waarbij kinderen kunnen zien wat er in zit (transparant).
- gebruikt géén serviesgoed gemaakt van melamine of bamboe/maïs. Via servies van melamine en bamboe/maïs kun je mogelijk schadelijke stoffen binnenkrijgen wanneer het verwarmd wordt. Bekertjes van alleen bamboe/maïs mogen wel worden gebruikt door Team Activiteiten voor het serveren van koud eten en drinken. Dit is niet schadelijk.

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.

De pedagogisch professional

- koopt bewust in om verspilling te voorkomen.
- probeert niet meer eten op tafel te zetten dan nodig, om weggooien te voorkomen.
- scheidt afvalstromen op vestigingen waar dit mogelijk is.
- *maakt gebruik van seizoensgebonden producten (zie bijlage 4 voor een overzicht van seizoen producten).*
- *gebruikt zo min mogelijk wegwerpservies.*

De vestigingsmanager

- bekijkt en onderzoekt samen met het team de mogelijkheden op het gebied van duurzaamheid m.b.t. voeding. Dit kan bijvoorbeeld door middel van het aanleggen van een moestuin, afval scheiden of door het lokaal inkopen van ingrediënten voor kookactiviteiten.

Tip: [Deze boodschappenlijst](#) van de JUMBO bevat alleen maar producten van Nederlandse bodem.

VIERINGEN EN FEESTDAGEN.

Verjaardagen vieren

Wij zijn JONG wil graag een gelijk aanbod voor alle kinderen. Dit betekent dat het vieren van de verjaardagen en de bijbehorende traktaties niet mogen afhangen van de (financiële) mogelijkheden van de ouders/verzorger(s). In plaats daarvan zorgen wij ervoor dat ieder kind gelijkwaardig de verjaardag kan vieren. Daarnaast 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.

De pedagogisch professional

- draagt zorg voor een bijzondere dag, voor ieder kind.
- bespreekt samen met collega's op welke wijze zij verjaardagen willen vieren, waarbij er gezorgd wordt dat het kind zich écht jarig voelt.
- zorgt voor herkenbare rituelen voor kinderen en sluit hierbij aan op de specifieke behoefte van ieder kind.
- *verzorgt de traktaties voor de kinderen.*
- *betrekt de kinderen bij de wijze waarop zij aandacht willen besteden aan verjaardagen; samen een gezonde traktatie maken, spelletje/activiteit naar keuze, zingen van liedjes met instrumenten enz.*
- *attendeert voorafgaand aan de verjaardag de (nieuwe) ouders/verzorger(s) op het traktatiebeleid.*

De vestigingsmanager

- communiceert jaarlijks naar ouders/verzorger(s) op welke wijze er op de vestiging verjaardagen worden gevierd.
- *stemt met de lokale oudercommissie af op welke wijze verjaardagen worden gevierd.*

Aanvullingen voor KluppluZ

Voor kinderen bij KluppluZ is structuur, voorspelbaarheid, eenduidigheid en duidelijkheid extra belangrijk. Om daarvoor te zorgen is het belangrijk dat iedere pedagogisch professional op iedere vestiging van KluppluZ hetzelfde werkt. Daarom gelden er voor KluppluZ een aantal aanvullende afspraken op het gebied van verjaardagen vieren, om te zorgen dat iedere verjaardag overal op dezelfde wijze gevierd wordt.

De pedagogisch professional

- zorgt voor een kaart voor de jarige. Andere kinderen kunnen hier ook iets op schrijven of een sticker op plakken bijvoorbeeld.
- verzorgt een traktatie die past binnen het voedingsbeleid.

Feestdagen en vestiging gebonden gelegenheden

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. Iedere vestiging is anders. Daarom bepaalt iedere vestiging, in overleg met elkaar, de kinderen en ouders/verzorger(s), welke feestdagen zij vieren en hoe zij daar invulling aan geven.

De pedagogisch professional

- zorgt voor een, bij de leeftijdsgroep passende, invulling van feestdagen en bijzondere gelegenheden.

- biedt overwegend gezonde voeding aan, maar mag hier wel van afwijken, bijvoorbeeld pepernoten bakken voor het Sinterklaasfeest.
- bespreekt samen met de kinderen welke feestdagen er zijn en wat deze inhouden.

De vestigingsmanager

- bespreekt samen met zijn/haar team en eventueel ouders/verzorger(s) welke feestdagen er op de vestiging worden gevierd en hoe daar invulling aan wordt gegeven.
- bespreekt met de lokale oudercommissie aan welke feestdagen en vestiging gebonden gelegenheden er aandacht wordt besteed.
- communiceert naar ouders/verzorger(s) welke feestdagen en vestiging gebonden gelegenheden er gevierd worden en op welke manier.

BRONVERMELDING.

- [Een gezond voedingsbeleid in de kinderopvang | Voedingscentrum](#)
- [Do's en don'ts: wat geef je wel en niet? | Voedingscentrum](#)
- [Alles over de eerste hapjes voor je baby | Voedingscentrum](#)
- [Wat kun je beter niet geven aan je baby? | Voedingscentrum](#)
- [Dreumes en peuter | Voedingscentrum](#)
- [Wat geef je nog niet? | Voedingscentrum](#)
- [Alles over eten en drinken voor kinderen van 4-13 jaar | Voedingscentrum](#)
- [Welk kinderservies kan ik gebruiken voor mijn baby, dreumes of peuter? | Voedingscentrum](#)
- [Wat zijn persoonsgegevens? | Autoriteit Persoonsgegevens](#)
- [Is de Rapley-methode veilig voor mijn baby? | Voedingscentrum](#)
- [Wat kan ik doen om te voorkomen dat mijn kind zich verslikt? | Voedingscentrum](#)
- De GGD en VeiligheidNL zijn ondervraagt tot welke leeftijd kleine etenswaren in stukjes gesneden moeten worden.

BIJLAGEN.

BIJLAGE 1: WAT GEEF IK NOG NIET LIJST.

Deze lijsten zijn gebaseerd op de lijsten van het Voedingscentrum. In deze lijsten vind je welke producten je niet moet geven aan kinderen van een bepaalde leeftijd. Ook wordt uitgelegd waarom sommige producten niet geschikt zijn voor een bepaalde leeftijd. Een deel van onderstaande producten valt niet in de 'Schijf van Vijf', deze biedt je dus beperkt aan. Tenzij het niet geschikt is voor de leeftijd van het kind zoals je in deze lijsten kunt terugvinden.

Wat geef je niet aan een kind van 4 maanden – 1 jaar?

Broodbeleg en dergelijke	
Product	Waarom niet?
Leverworst of leverpaté	Dit bevat veel vitamine A. Een teveel hiervan kan leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid.

Smeerbaar en gewone kaas	Dit bevat veel verzadigd vet en zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.
Honing	Honing kan besmet zijn met een bacterie waar kinderen tot 1 jaar erg ziek van kunnen worden.
Notenpasta en pindakaas	Jonge kinderen kunnen onbekend allergisch zijn voor noten en pinda's. Ouders kunnen dit zelf in de thuissituatie aanbieden.
Kaas gemaakt van rauwe melk, bijvoorbeeld boerenkaas	Naast verzadigd vet en zout kunnen hier ziekmakende bacteriën in zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.

Melk en melkproducten	
Product	Waarom niet?
Gewone melk	Borstvoeding en flesvoeding zijn beter afgestemd op de behoefte van een baby. Het bevat meer goede vetten, minder zout en minder eiwitten dan gewone melk. Een beetje gewone melk is niet schadelijk voor een baby, hij kan het gewoon verteren. Maar als hij te veel gewone melk drinkt, krijgt hij te veel eiwit binnen. Te veel eiwit kan schadelijk zijn voor de nieren van een baby. Ook kunnen de nieren zout nog niet goed verwerken.
Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.	Deze dranken heeft een kind niet nodig. Ze bevatten veel suiker.
Magere of halfvolle yoghurt (Vanaf 8 maanden kan een beetje als toetje wel, zolang borstvoeding of opvolgmelk maar de grootste melkbron blijft)	

Drinken	
Product	Waarom niet?
Alle zoete dranken, zoals (vruchten)sap, diksap, aanmaaklimonade en (light) frisdrank.	Deze dranken bevatten veel suiker en zuren die slecht zijn voor het gebit.
Thee met kaneel, venkel of anijs en niet meer dan 1 kopje zoethoutthee per dag	Vanwege de plantengifstoffen die hierin kunnen zitten.
Zout	
Product	Waarom niet?
Toegevoegd zout.	De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.

Kant-en-klaarmaaltijden met toegevoegd zout.	Producten hebben vaak al veel smaak van zichzelf. Het is niet nodig om hier zout aan toe te voegen.
--	---

Overig	
Product	Waarom niet?
Alle zoete kindertoetjes, zoals kinderkwark, vruchtenyoghurt en vla.	Deze toetjes bevatten veel suiker.
Rauw vlees en producten van rauw vlees zoals carpaccio, ossenworst, filet américain.	Hier kunnen ziekmakende bacteriën inzitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Rauwe schaal- en schelpdieren, rauwe of voorverpakte gerookte vis.	Hier kunnen ziekmakende bacteriën inzitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.
Rauwe eieren/melk en producten met rauwe eieren/melk zoals zelfgemaakte mayonaise.	Hier kunnen ziekmakende bacteriën inzitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.

Wat geef je niet aan een kind van 1 – 4 jaar?

Broodbeleg en dergelijke	
Product	Waarom niet?
Gewone kaas en smeerkaas	Dit bevat relatief veel verzadigd vet en zout. Je kunt beter kiezen voor een soort met weinig of minder zout zoals mozzarella, zuivelspread of hüttenkäse.
Kaas van rauwe melk (zoals boerenkaas). Dit staat dan op de verpakking	Hierin zitten bacteriën die voedselinfectie veroorzaken. Jonge kinderen tot 4 jaar hebben vaak een verminderde weerstand en zijn hier gevoeliger voor.
(Smeer)leverworst of paté	Dit 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.

Zout	
Product	Waarom niet?
Producten met veel zout (VB: kant-en-klare sauzen en snacks)	De nieren van kinderen tot 4 jaar kunnen dat nog niet goed verwerken. Dit kan schadelijk zijn.

Overig	
Product	Waarom niet?

Rauwe vis en voorverpakte gerookte vis	Hier kunnen schadelijke bacteriën inzitten, waar jonge kinderen gevoeliger voor zijn.
Rauw vlees zoals filet américain, ossenworst, carpaccio, niet-doorbakken tartaar)	Hier kunnen ziekmakende bacteriën inzitten.
Producten met rauwe melk of rauw ei	Hier kunnen ziekmakende bacteriën inzitten.

Wat geef je niet aan een kind van 4 jaar en ouder?

Overig	
Product	Waarom niet?
Rauwe vis en voorverpakte gerookte vis	Hier kunnen schadelijke bacteriën inzitten, waar jonge kinderen gevoeliger voor zijn.
Rauw vlees zoals filet américain, ossenworst, carpaccio, niet-doorbakken tartaar)	Hier kunnen ziekmakende bacteriën inzitten.
Producten met rauwe melk of rauw ei	Hier kunnen ziekmakende bacteriën inzitten.

BIJLAGE 2: BOODSCHAPPENLIJSTEN.

Om het bestellen van de boodschappen makkelijker te maken zijn er boodschappenlijsten opgesteld. In de lijsten 'basisaanbod' vind je producten uit de 'Schijf van Vijf', op deze manier weet je dat je gezond bezig bent. In de lijsten 'beperkt aanvullend' vind je andere alternatieven die niet in de 'Schijf van Vijf' vallen, maar waar je je aanbod wel af en toe mee kunt aanvullen. Je kunt nog steeds producten bestellen die niet in deze lijsten staan, maar deze boodschappenlijsten maken het makkelijker om gezonde voeding te bestellen en aan te bieden.

Deze lijsten zijn beschikbaar in het Jumbo portaal. Deze kun je toevoegen door te klikken op de link en vervolgens te klikken op de knop 'volgen'. Vanuit deze lijst kun je producten toevoegen aan je winkelmandje.

- [Basisaanbod bso](#)
- [Beperkt aanvullend bso](#)
- [Basisaanbod dagopvang](#)
- [Beperkt aanvullend dagopvang](#)

BIJLAGE 3: VOEDINGSMIDDELEN TABEL.

In onderstaande tabellen zie je de gemiddelde 'dagvoeding' van kinderen per leeftijdsgroep. Dit is de dagvoeding die kinderen gemiddeld nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Het gaat hier om het eten/drinken van de hele dag, dus inclusief dat wat kinderen thuis (en school) krijgen. Deze hoeveelheden mag je lezen als gemiddelden en dienen als leidraad voor pedagogisch professionals en

ouders/verzorger(s). Blijf daarom altijd naar het individu kijken en pas hoeveelheden aan, aan de behoeften van het kind.

Gemiddelde hoeveelheden dagopvang kinderen	
	1-3 jaar Jongens én meisjes
Gram groente*	50-100
Stuks fruit	1,5
Bruine of volkoren boterhammen	2-3
Opscheplepels volkoren graanproducten / aardappelen*	1-2
Porties vis, peulvruchten of vlees**/**	1
Gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
Porties zuivel	2
Gram kaas	-
Gram smeer- en bereidingsvetten	30
Liter vocht	1
Bij warme maaltijden bevat de maaltijd per kind:	
• Minimaal 50 gram groente zonder suiker of zout. • Minimaal 50 gram gekookte**** volkoren of zilvervlies graanproducten of 1 aardappel, zonder zout. • 50 gram vis of 30 gram peulvruchten of 50 gram vlees*** of max 1 ei. Deze producten voldoen daarnaast aan de criteria voor de 'Schijf van Vijf'. • 1 eetlepel vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie voor de bereiding. • Maximaal 1 dagkeuze per dag bij de warme maaltijd (zoals een lepel ketchup of satésaus), maar niet iedere dag.	
Extra informatie m.b.t. De warme maaltijden:	
* Wanneer kinderen meer groenten, graanproducten of aardappelen eten dan als minimum vermeld staat bij de warme maaltijd, biedt dan grotere hoeveelheden aan. ** Varieer iedere week met: 50 gram vis, een halve opscheplepel peulvruchten, max. 250 gram vlees en 1-2 eieren. *** Wanneer het kind op de opvang op een andere moment op de dag vlees(waren) heeft kunnen eten, biedt dan minder dan 50 gram vlees per kind aan bij de warme maaltijd. **** Het ongekookte gewicht ligt lager, dit komt doordat graanproducten water opnemen tijdens het koken.	

Gemiddelde hoeveelheden bso kinderen		
	4-8 jaar Jongens én meisjes	9 jaar en ouder
Gram groente	100-150	150-200
Stuks fruit	1,5	2
Bruine of volkoren boterhammen	2-4	Meisjes 4-5 Jongens 5-6
Opscheplepels volkoren graanproducten / aardappelen*	2-3	Meisjes 2-3 Jongens 4-5
Porties vis, peulvruchten of vlees**/**	1	1
Gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15	25

Porties zuivel	2	3
Gram kaas	20	20
Gram smeer- en bereidingsvetten	30	45
Liter vocht	1-1,5	1-1,5
*In geval van warme maaltijd elke week variëren met:		
Gram vis	50-60	100
Opscheplepels peulvruchten	1-2	2
Gram vlees	Max. 250 gram	Max. 500 gram
Eieren	2-3	2-3

BIJLAGE 4: OVERZICHT SEIZOENSPRODUCTEN.

Groente- en fruitkalender

Januari	Februari	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December
aardpeer boerenkool groene selderij knolselderij koolraap meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	boerenkool groene selderij knolselderij meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	bloemkool boerenkool groene selderij knolselderij meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei raapsteel rabarber radijs rammenas rode biet rodekool roodlof spinazie savooikool schorseneer snijbiet spinazie spruiten ui veldsla winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	andijvie asperge bloemkool groene selderij meiraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei raapsteel rabarber radijs rammenas rode biet rodekool roodlof spinazie spitskool ui waterkers wortel aardbei appel peer	andijvie asperge bloemkool doperwt groene selderij koolrabi kropsla meiraap paddenstoelen paksoi peultjes prei raapsteel rabarber radijs rode biet rodekool roodlof spinazie spitskool tomaat tuinboon ui venkel waterkers wortel aardbei appel peer	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette doperwt groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika peultjes prei spertzieboon rabarber radijs rode biet rodekool savooikool snijbiet spinazie spitskool tomaat tuinboon ui venkel waterkers witte kool wortel aardbei abrikoos blauwe bes braam framboos kers nectarine perzik rode bes zwarte bes	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika pompoen prei spertzieboon raapsteel radijs rode biet rodekool savooikool snijbiet spinazie spitskool tomaat ui venkel waterkers witte kool wortel aardbei abrikoos blauwe bes braam druif framboos kers meloen nectarine peer perzik pruim vijg zwarte bes	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla maïs paddenstoelen paksoi paprika pompoen prei schorseneer spertzieboon raapsteel radijs rammenas rode biet rodekool savooikool snijbiet spinazie spitskool tomaat ui venkel waterkers witte kool wortel appel blauwe bes braam druif framboos kiwibes kweeper meloen nectarine peer perzik pruim vijg zwarte bes	andijvie artisjok aubergine bleekselderij bloemkool broccoli Chinese kool courgette groene selderij knolselderij komkommer koolrabi kropsla paddenstoelen paksoi paprika pastinaak pompoen prei spertzieboon raapsteel radijs rammenas rode biet rodekool roodlof savooikool schorseneer snijbiet spinazie spitskool spruiten tomaat ui veldsla venkel waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel druif meloen peer	aardpeer andijvie bleekselderij bloemkool boerenkool knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei raap rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	aardpeer andijvie boerenkool groene selderij knolselderij koolraap paddenstoelen pastinaak pompoen prei raap rammenas rode biet rodekool savooikool schorseneer spruiten ui veldsla waterkers winterpostelein witlof witte kool wortel appel peer	

*Deze seizoenskalender is samengesteld op basis van informatie van Velt.
 Aangevuld met inzichten van BioNext en het Voedingencentrum.

*Deze seizoenskalender is samengesteld op basis van informatie van Velt. Aangevuld met inzichten van Bionext en het Voedingencentrum.

