

Voedingsbeleid



Thuis bij Barbamama
Gastouderopvang



Gezonde
Kinderopvang

eerlijk over eten
Voedingscentrum



Algemeen

Inleiding

Het voedingsbeleid van Thuis bij Barbamama is erop gericht dat ieder kind voldoende en verantwoorde voedingsmiddelen krijgt. Het voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en aangepast aan de voedingsbehoefte per leeftijd.

Thuis bij Barbamama vindt het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Thuis bij Barbamama vindt het belangrijk dat kinderen de gelegenheid krijgen om kennis te maken met allerlei smaken en structuren. Kinderen leren spelenderwijs wat gezond is en dat gezond eten heel lekker is. Naast het Voedingscentrum laat ik mij inspireren door de aanpak Gezonde Kinderopvang.

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van je kind.

Maar voeding is meer dan alleen eten en drinken. Ook de momenten waarop de maaltijden worden aangeboden en de manier waarop Thuis bij Barbamama dit doet zijn opgenomen in de pedagogische visie/dagritme. Zo is er tijdens de eetmomenten oog voor de sociale omgang, worden er tafelmanieren geleerd en de kinderen gestimuleerd een goede en gezonde maaltijd te nuttigen.

Gezond biologisch voedingsaanbod

Naast de keuzes vanuit de Schijf van Vijf biedt Thuis bij Barbamama zoveel als mogelijk biologische producten aan. In het algemeen is niet aangetoond dat biologisch voedsel gezonder is dan gangbaar voedsel.

Biologische producten bevatten geen chemische toevoegingen en bij de teelt worden geen giftige bestrijdingsmiddelen gebruikt. Bovendien is biologische landbouw milieuvriendelijk.

Voedingsbeleid Thuis bij Barbamama 0-3 jaar



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels 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: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

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

Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Thuis bij Barbamama vindt het belangrijk om te letten op de hoeveelheid en soort suiker, zout, vet en voedingswaarden in de voedingsmiddelen. En als het even kan let ik ook op de herkomst van de (biologisch) voedingsmiddelen.

Volgens de schijf van 5 mag je best eens iets wat minder gezond is. Zij maken hierin onderscheid tussen iets kleins (klein koekje, waterijsje, handje rozijntjes enz) Dit noemen zij een dagkeuze. Daarnaast is er ook een weekkeuze. Dit is iets groters, zoals een stuk taart, een zakje chips, een croissant etc.

Thuis bij Barbamama biedt de kinderen wel een dagkeuze aan. Maar het aanbieden van de weekkeuze laat ik graag aan de ouders zelf over. Een uitzondering hierop wordt wel eens gemaakt tijdens een kook/bak activiteit, een feestelijke lunch bij het afscheid van een kind, of bijvoorbeeld met Pasen of kerst.

Pedagogische aspecten

Vaste en rustige eetmomenten

Het dagritme van het voedingsbeleid geeft structuur en duidelijkheid aan het kind. Thuis bij Barbamama heeft vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten.

Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Thuis bij Barbamama geeft het goede voorbeeld aan tafel. Ik eet samen met de kinderen, begeleid de kinderen bij de maaltijd en heb een voorbeeldfunctie.

Thuis bij Barbamama bepaalt wanneer je kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Ik dring geen eten op.

Eetmomenten

Thuis - Een goed ontbijt is het halve werk!

Een volwaardig ontbijt is voor een kind een onmisbaar begin van de dag. Een gezond ontbijt bevat waardevolle voedingsstoffen en geeft energie waardoor een kind lekker kan spelen en zich goed kan ontwikkelen. Thuis bij Barbamama verwacht dat kinderen een goed ontbijt thuis hebben gehad/aangeboden hebben gekregen, voordat zij naar Barbamama komen.

Ochtend – tussendoortje

Voor kleine kinderen zijn tussendoortjes net zo belangrijk als de hoofdmaaltijden. Een kind heeft in verhouding namelijk meer voedingsstoffen nodig dan een volwassene. Die voedingsstoffen kan een dreumes of peuter nooit alleen met de hoofdmaaltijden binnenkrijgen. Daar is de kindermaag veel te klein voor. Een gezond tussendoortje in de ochtend en middag is dus heel belangrijk voor een goede groei en ontwikkeling. Alle fruitsoorten leveren belangrijke vitaminen, vezels en antioxidanten en mogen dus niet op het menu ontbreken. Een kind heeft elke dag 1,5 stuks of 150 gram fruit nodig. Het ochtendtussendoortje is het eerste moment van de dag waarop de kinderen op een leuke manier vertrouwd raken met gezonde eetgewoonten.



Hoe? De Monkey Platter

Heb je al eens gehoord van een Monkey Platter? In Nederland is dit nog een tamelijk onbekend begrip. Het komt er in grote lijnen op neer dat het kind zelf kan kiezen wat hij wil eten.

Het gebruik van een Monkey Platter heeft een gunstig effect voor de ontwikkeling van de smaak van je kind. Dagelijks in de ochtend en/of middag staat er een bord klaar met gezonde en variërende voeding, waar je kindje zelf uit mag kiezen

Baby's en kleine kinderen blijken van nature te kiezen voor gevarieerde voeding. Uit onderzoek is gebleken dat kinderen helemaal niet eenzijdig gaan eten als ze zelf mogen kiezen, in tegendeel. Onderzoek naar eetvoorkeuren In 1939 voerde Clara M. Davies een aantal experimenten uit met kleine kinderen en voeding. Ze runde een weeshuis en observeerde gedurende vier jaar de voedingsvoorkeuren van vijftien kinderen. Ze konden (in eerste instantie) dagelijks kiezen uit 33 voedingsmiddelen: verschillende soorten groenten, fruit, vis, eieren, vlees en melkproducten. Vanaf het eerste moment van bijvoeding mochten de kinderen zelf kiezen wat ze wilden eten en hoeveel. De kinderen bleken uiteindelijk een compleet dieet binnen te krijgen met alle essentiële voedingsstoffen. Deze groep kinderen was te klein om er echte wetenschappelijke waarde aan te hechten, maar het is wel een interessante bevinding.

Ontwikkelingsgebieden

Tijdens deze activiteit stimuleer je verschillende ontwikkelingsgebieden. Het kind proeft verschillende voedingsmiddelen van de Monkey Platter (sensomotorische ontwikkeling). Het kind oefent de fijne motoriek bij het vast pakken van de verschillende voedingsmiddelen. Het kind bepaalt zelf wat hij wil eten van de Monkey Platter (zelfstandig). De Monkey Platter in de ochtend zal (seizoens) fruit voor $\frac{3}{4}$ deel de platter beslaan en aanvullend wat verantwoorde, gezonde snacks en wat te drinken.

Lunch

De lunch is een moment om bij te komen van alle belevenissen van de morgen en nieuwe energie op te doen. Samen gezellig aan tafel, een liedje zingen, kiezen wat je op je brood wilt en wat drinken. Kinderen tot 1 jaar krijgen lichtbruin tarwe/speltbrood. Vanaf 1 jaar mogen kinderen volkorenbrood hebben. Margarine levert energie en waardevolle vetten en vitaminen. Elk sneetje brood besmeer ik daarom altijd met margarine.

De kinderen krijgen keuze uit beleg en na $\frac{3}{4}$ van de boterham gegeten te hebben, bied ik een beker melk(of thee met melk, thee of water) aan, daarna kunnen ze kiezen voor nog een boterham met een gezonde belegsoort.

Gezond belegde boterhammetjes

Hartig beleg is niet beter dan zoet beleg. In veel kaas en vleeswaren zit vooral ongezond vet. Daarom kies ik voor de magere soorten, bijvoorbeeld licht zuivelspread, een plakje ham, kipfilet, of casselerrib. Als zoet broodbeleg geef ik soms (biologische) 100% appelstroop. 100% notenpasta en halva-jam.

Middag- tussendoortje

Het middagtussendoortje is een prima moment om ervoor te zorgen dat kinderen meer groente eten. Groente bevat volop vitaminen, vezels en mineralen die nodig zijn voor een gezonde ontwikkeling.

De Monkey Platter in de middag zal voor $\frac{3}{4}$ deel rauwe groente beslaan en aanvullend wat verantwoorde, gezonde snacks en wat drinken.

5 uurtje

Rond half 5 krijgen de kinderen nog een gezond tussendoortje en wat drinken (water, thee) Voorbeelden van gezonde tussendoortjes zijn: (biologische) volkoren/speltcracker, soepstengel, een maiswafel of een stukje fruit.

Sociale activiteit

Het gebruiken van maaltijden en tussendoortjes is een gezamenlijke sociale activiteit. Het gaat hierbij niet alleen om het eten en drinken maar ook om het contact met elkaar, de sfeer van het gezellig samenzijn en een rustmoment op de dag. Er is aandacht voor elkaar, er wordt gepraat en gezongen. Vanuit dit samen eten wordt aandacht besteed aan, afhankelijk van de leeftijd van de kinderen, de tafelmanieren; handen wassen, zitten aan tafel, met een vorkje eten en zelf drinken.

Het eten en drinken wordt niet aan de kinderen opgedrongen. De kinderen worden positief benaderd, eten dient iets leuk te blijven. Zien eten doet eten. Kinderen eten in een groepje vaak beter dan thuis.

Allergieën algemeen

Kun je allergie voorkomen bij kinderen?

Preventie van allergie richt zich op het voorkomen van een allergie of het uitstellen daarvan. Kinderen hebben een verhoogd risico op een allergie als ten minste 1 van de ouders of 1 van de oudere kinderen in een gezin een allergie hebben, zoals hooikoorts, astma of een voedselallergie. Het geven van borstvoeding de eerste 6 maanden heeft de voorkeur voor kinderen met een verhoogd risico op allergie. Net als voor elk kind.

Als het niet lukt om borstvoeding te geven, is kunstvoeding een betrouwbaar en veilig alternatief. Hypoallergene kunstvoeding op basis van een partieel eiwithydrolysaat helpt niet om een allergie te voorkomen. Intensief gehydrolyseerde kunstvoeding wordt zelfs afgeraden.

Het risico op het ontwikkelen van een voedselallergie is lager wanneer de baby tussen de 4 maanden en 6 maanden start met eerste hapjes naast de borst- of kunstvoeding.

Begin zo vroeg mogelijk met het aanbieden van verschillende soorten voedsel, waaronder pindakaas en ei. Vanaf 4 maanden kun je beginnen met de eerste oefenhapjes groente en fruit. Zodra je kind hieraan gewend is kun je pindakaas of ei aan deze hapjes toevoegen. Het advies is om te beginnen met het geven van pindakaas en ei vóór je kind 8 maanden is.

Heeft je baby ernstig eczeem of een voedselallergie? Dan is het extra belangrijk om vroeg te starten met verschillende soorten voeding, zoals ei en pindakaas. Start hiermee vóór de leeftijd van 6 maanden. Overleg wel eerst met de behandelend arts of de diëtist van je kind.

In principe is het ook bij kinderen met voedselallergie niet noodzakelijk om de voeding aan te vullen met extra vitamines en mineralen, buiten de gebruikelijke vitamine D en K bij borstvoeding en vitamine D bij kunstvoeding.

Allergieën en oudervoorkeuren

Thuis bij Barbamama houdt rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het medisch noodzakelijk of wenselijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Graag ga ik vooraf in overleg met de ouders over de hoeveelheden en producten die geschikt zijn voor hun kind en in

Voedingsbeleid Thuis bij Barbamama 0-3 jaar

hoeverre Thuis bij Barbamama hierin kan voorzien. Indien het kind voedingsmiddelen nodig heeft welke ik niet in huis heb, zullen de ouders zelf voor vervangende voedingsmiddelen zorgen.

In de Algemene Voorwaarden van Thuis bij Barbamama is opgenomen dat ouders verplicht en verantwoordelijk zijn voor aanvang van en tijdens de opvang dergelijk (wijzigingen van) allergieën, direct te melden.

Wanneer er sprake is van een allergie maakt Thuis bij Barbamama gebruik van een formulier allergie. Dit formulier dient bij iedere nieuwe allergie, dieet of andere voedingsaangelegenheid opnieuw ingevuld en ondertekend te worden door de ouders/verzorgers en Thuis bij Barbamama. Ouders zijn zelf verantwoordelijk om wijzigingen tijdig door te geven aan Thuis bij Barbamama.

Als er een kind met een ernstige allergie in de groep zit maken we, hier specifieke afspraken over. Zodra Thuis bij Barbamama medische handelingen uit moet voeren (bijvoorbeeld het toedienen van medicijnen d.m.v. een epi-pen), wordt er gebruik gemaakt van een protocol, welke in overleg met de ouder en eventueel behandeld arts wordt opgemaakt.

Streven is het kind, wat kan en mag, te zullen aanbieden. Het kind doet zoveel als mogelijk mee met de groep en haar activiteiten.

Wanneer de risico's van de allergie zeer hoog zijn, de extra inspanning vanwege oudervoorkeuren door Thuis bij Barbamama niet geleverd kan worden of het belang van de andere kinderen in het geding komt (een gastouder werkt immers alleen) kan weigering of opzegging van de kindplaats aan de orde zijn of komen. Dit in overleg met ouder, maar ter beoordeling en beslissing door Thuis bij Barbamama.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Thuis bij Barbamama vindt het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Ik vraag ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseer ik de traktaties op de website : www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Voedingsaanbod

-Algemene uitgangspunten

LEVERWORST BEVAT VEEL VITAMINE A

Voor jonge kinderen is een teveel aan vitamine A niet goed. Het maximum is drie boterhammen met (smeer)leverworst per week.

- Op voorhand wordt er bij Thuis bij Barbamama geen smeeworst gegeten om overdaad te voorkomen.

IN (SMEER)KAAS ZIT VEEL ZOUT

Kinderen krijgen genoeg zout binnen. En in smeerkaas zit nog meer zout.

- Er wordt bij Thuis bij Barbamama geen smeerkaas gegeten. Als alternatief biedt Thuis bij Barbamama, zuivelspread light aan.

IN LIMONADE ZIT VEEL SUIKER

- Thuis bij Barbamama biedt zo weinig mogelijk diksap of light limonadesiroop aan. Als alternatief biedt Thuis bij Barbamama water of lauwe biologische (vruchten, rooibos, kamille)thee zonder suiker, aan.

GEEN RAUW VLEES

- Thuis bij Barbamama geeft kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartar. Ook geef ik geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

HARTIG EN ZOET BELEG

Als beleg biedt Thuis bij Barbamama vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bied ik een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Ik zorg ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook let ik op de hoeveelheid suiker en zout en bied ik zo mogelijk biologisch aan.

SMEERSEL

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

DRINKEN

Vanaf een jaar heeft een kind ongeveer $\frac{3}{4}$ liter vocht per dag nodig. Dit komt overeen met zes a zeven bekertjes drinken. Een gedeelte bestaat uit melkproducten (300 ml). Naast melk wordt lauwe biologische thee, water en bij uitzondering licht aangelengde biologische diksap/light limonadesiroop door de dag heen aangeboden (afhankelijk van leeftijd, voorkeur ouder/kind en/of allergieën)

De kinderen krijgen drinken aangeboden na het eten van het fruit (ochtend), tijdens de middagmaaltijd, na het rusten/ slapen en later in de middag en voordat de ouders de kinderen komen halen. Na drukke activiteiten en bij warm weer wordt er extra vocht aangeboden, water of thee.

Het belang van water drinken

Het lichaam bestaat voor het grootste deel (70%) uit water. Water is daarom, net als zuurstof, van levensbelang en het wordt ook direct opgenomen in je lichaam. Water drinken is dus gezond, heeft geen gevolgen voor het gewicht en kan tussendoor naar behoefte worden gedronken. Thee (zonder suiker) is een goed (warm) alternatief.

Baby's

Baby's hebben veelal een vast voedingsschema. Thuis bij Barbamama streeft er naar de voeding en voedingsgewoontes van thuis zoveel mogelijk en indien haalbaar door te laten lopen. Dit houdt in dat de voedingstijden en gewoontes van het kind, in overleg met de ouder(s), gevolgd zullen worden.

Het is mogelijk om afgekolfdde moedermelk mee te geven. Deze zal in de koeling bewaard worden en het flesje zal in de flessenwarmer gewarmd worden. In overleg met de ouder(s) zal op het moment dat het kind er aan toe is de voeding van het kind uitgebreid worden met een fruithapje. De overstap naar vaste voeding gaat geleidelijk en in overleg met de ouder(s). Vanaf een jaar streeft de Thuis bij Barbamama er naar de kinderen mee te laten eten in het dagschema van de dreumes/peuter.

Thuis bij Barbamama hanteert onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfdde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af, voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe thee zonder suiker.
- Thuis bij Barbamama biedt geen met suiker gezoete dranken (diksap, roosvicee, light limonades of vruchtensap) aan.

Voedingsbeleid Thuis bij Barbamama 0-3 jaar

- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 7/8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij Thuis bij Barbamama de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Ik stimuleer kinderen wel om op één moment te drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- Ik start met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn is dit tussen 4 en 6 maanden en geef ik een paar lepeltjes per oefenmoment. Ik begin met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laat ik ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders ga ik na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerd fruit. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter 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 ik begin is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geef ik de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- Ik besmeer het brood altijd met een beetje margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruik ik toch meer beleg, dan kies ik voor de gezonde keuze.
- Ik geef kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Voedingsbeleid Thuis bij Barbamama 0-3 jaar

Mondmotorische vaardigheden- structuur voedsel

Vanaf leeftijd	Structuur
0-6 maanden	Dun vloeibaar (melk)
4-6 maanden	Dun gepureerde voeding (groente, fruit)
5-7 maanden	Dik gepureerde voeding Vaste voeding die snel zacht wordt.(bv maiswafel) Zacht kauwbaar voedsel (bijvoorbeeld peer)
8-12 maanden	Fijngemaakte voeding met kleine stukjes Vast voedsel waar kauwbewegingen voor nodig zijn (brood, stukjes fruit)
12-18 maanden	Grof geprakt eten. Grove stukken voedsel. Voedsel dat stevig blijft bij kauwen (bijvoorbeeld gedroogde vruchten of vlees)

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar heeft Thuis bij Barbamama het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Thuis bij Barbamama biedt een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Thuis bij Barbamama biedt sporadisch een product uit de weekkeuze aan.

Drinken(zoveel als mogelijk biologisch)

- Water (kraanwater);
- Vruchten/rooibos /kamille thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, yoghurt;
- Magere yoghurtdrank, zonder suiker;
- Dagkeuze:
 - Diksap-light limonanadesiroop.

Brood en beleg (zoveel als mogelijk biologisch)

Schijf van Vijf producten

- Vers volkorenbrood of tarwe /spelt brood;
- Margarine;
- (Seizoens)fruit, geprakt, zoals banaan, aardbei, avocado;
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes ;
- Light zuivelspread;
- Gekookt ei;
- 100 % notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- Halvajam;
- 100 % fruitstroop;
- Sandwichspread;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, casselerrib, kalkoenfilet.

Tussendoor in de ochtend en in de middag Monkey Platter (zoveel als mogelijk met schil en biologisch)

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, druiven, blauwe bessen, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, sinaasappel, perzik, aardbei, nectarine, mango, avocado, pruim, abrikoos, framboos, kers.
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, (zoete)paprika, tomaatjes
- Dagkeuzes; of rozijntjes of ontbijtkoek minder suiker of spelt/volkoren-spelt cracker/soepstengel of bio maiswafels of volkoren biscuitje of gekookte biologische volkoren pasta, ongezouten noten.

Sporadisch(zoveel als mogelijk biologisch)

- Agavesiroop (bv bij koekjes bakken)
- Speltmeel/bloem (bv bij pannenkoeken maken)
- Magere knakworstjes (bv op brood)
- Krentenbol (bv als lunch)
- Vissticks (op brood)

Gemiddelde hoeveelheden

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.

	1-3 jaar
Totaal per dag thuis en opvang	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

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Thuis bij Barbamama gaat veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteer ik de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruik ik hiervoor de [Bewaarwijzer](#) met de [veilig eten-kaart](#).

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maak ik de werkplek schoon en was ik mijn handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- Ik maak de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding verwarm ik in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken ik de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doe ik nogmaals als de melk op temperatuur is.
- Ik laat de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- Ik druppel klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden gooi ik weg.
- Direct na het drinken spoel ik de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen was ik in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.
- De fles en speen laat ik ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaats ik zo snel mogelijk onderin de koelkast. Ik bewaar deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaar ik maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zet ik deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaar ik maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooi ik het weg.

Hygienemaatregelen

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- Mijn handen was ik met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van de kinderen,
- Ingevroren producten ontdooi ik afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- Ik zorg ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden was ik om stof en vuil te verwijderen.

- Ik houd rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhit ik goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- Ik verwerk geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.

Voedingsbeleid Thuis bij Barbamama 0-3 jaar

Bewaren:

- Ik vermeld de datum waarop het product geopend is op de verpakking. Verpakking sluit ik direct na gebruik. Ik gebruik afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leg ik direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). Ik gooi deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Restjes verdelen in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de.
- Kannen met inhoud bewaar ik afgedekt in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruik ik niet.

Bronnen:

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

<https://www.gezondekinderopvang.nl/>

<https://apps.apple.com/nl/app/kiesikgezond/id1184292666>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.voedingscentrum.voedingsapp>