



Voedingsbeleid

Kinderopvang Stichting De Linge

Colofon

Voedingsbeleid Kinderopvang Stichting De Linge
oktober 2023

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Gezond opgroeien	3
Gezonde Kinderopvang	3
Visie op voeding	4
Baby's en voeding	5
Borstvoeding	5
flesvoeding	5
Reinigen van de fles	6
Drinken	6
De eerste hapjes	7
Bereiden en bewaren van fruit(hapjes)	7
Drinken en voeding vanaf 1 jaar	8
Vaste en rustige eetmomenten	8
Drinken	8
Broodmaaltijd	8
Hartig én zoet beleg	8
Gezonde voeding	9
Ontbijt	10
Tussendoortjes	10
Warme maaltijd	10
Allergieën	10
Wat hebben kinderen nodig?	11
Traktaties	12
Voedselveiligheid bij het meebrengen van voeding van thuis	13
Voedingsschema in de opvang	14
Voorbeeld voedingsschema vanaf 1 jaar	14
Voorbeeld voedingsschema BSO	14

Inleiding

Gezond opgroeien

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 op latere leeftijd tot gezondheidsproblemen kan leiden. Bovendien hebben gezonde mensen over het algemeen een betere kwaliteit van leven. Het aanleren van gezond gedrag kan dan ook het beste zo jong mogelijk beginnen.

Bij De Linge zetten we ons maximaal in om de kinderen die aan ons worden toevertrouwd zo gezond en veilig mogelijk op te laten groeien. Wij willen als kinderopvangorganisatie een rol spelen bij het aanleren van een gezonde leefstijl bij jonge kinderen. Hiervoor willen we bewuste keuzes maken op het gebied van voeding en gezondheid, in samenspraak met ouder(s)¹.

Gezonde Kinderopvang

Kinderopvang De Linge werkt aan een gezonde kinderopvang waarbij gezonde voeding een van de 10 thema's is binnen het programma Gezonde Kinderopvang. Gezonde kinderopvang is een initiatief van de ministeries van VWS en SZW.



Dit voedingsbeleid dient als basis voor beroepskrachten in de dagelijkse praktijk voor de eetmomenten van de kinderen. Verder is het bedoeld voor ouder(s) en overige belangstellenden ter informatie.

Dit beleid biedt de medewerkers van Kinderopvang De Linge op verschillende locaties een kader. Dit beleid is geen vaststaand gegeven, maar blijft zich in de loop der tijd verder ontwikkelen. Dit kan zijn naar aanleiding van nieuwe inzichten, wijzigingen in wetgeving, signalen vanuit de branche en de evaluatie met ouder(s) via de Centrale Lingeraad. Ook de groeiende samenwerking tussen kinderopvang en primair onderwijs en de zich verder ontwikkelende doorgaande lijn op de Integrale Kindcentra zullen mogelijk aanleiding zijn om dit voedingsbeleid aan te passen.

¹ Daar waar we ouder(s) schrijven bedoelen we ook verzorger(s)

Visie op voeding

“Structurele aandacht op jonge leeftijd vergroot de kans op een gezondere leefstijl en betere gezondheid als kind én volwassene.”

De Linge wil op een planmatige manier structureel en integraal bijdragen aan een goede gezondheid van kinderen. Kinderen en jongeren leggen in hun jeugd een belangrijke basis voor hun toekomstige (on)gezondheid. Door gezond gedrag te stimuleren is een deel van de gezondheidsproblemen op volwassen leeftijd al in de jeugd te voorkomen of uit te stellen. Behalve de voordelen voor kinderen, levert aandacht voor gezondheid en een gezonde leefstijl ook voordelen op voor ouder(s), medewerkers, kinderopvangorganisatie en de maatschappij.

Het voedingsbeleid is erop gericht kinderen van jongs af aan een gezond eetpatroon aan te wennen. Maar voeding is meer dan eten en drinken alleen. Tijdens eetmomenten gaat het ook om vaardigheden leren, communicatie over eten en normen overdragen. Regelmatige eettijden dragen bij aan een gevoel van geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. Daarom hanteren we bij alle werksoorten een vast dagritme, waarbij de kinderen altijd eten en drinken onder toezicht van een pedagogisch medewerker.

In het voedingsbeleid gaan we uit van gemiddelden. We blijven echter wel kijken naar het individuele kind en de situatie. Wanneer kinderen actief hebben buiten gespeeld, zullen zij meer trek hebben dan wanneer ze een zittende activiteit hebben gedaan. En het ene kind kan (tijdelijk) meer calorieën nodig hebben dan het andere. Ook kijken we in overleg met de ouder(s) naar alternatieven van het voedingsaanbod, indien een kind bijvoorbeeld een allergie voor bepaald voedsel heeft.

Medewerkers zijn zich bewust van wat zij de kinderen aanbieden en hun verantwoordelijkheid daarbij. Kinderen ontwikkelen in de eerste levensjaren een voedingspatroon en een eetgedrag. Het voorbeeld van de volwassene speelt hierin een belangrijke rol.

De maaltijden zijn een rustmoment op de dag. Met een prettige sfeer aan tafel en onder het motto ‘zien eten, doet eten’, proberen pedagogisch medewerkers ieder kind voldoende te laten eten.

Ook bij het aanleren van manieren geldt: goed voorbeeld doet goed volgen. Pedagogisch medewerkers zijn zich ervan bewust dat zij een voorbeeldrol hebben, ook als zij aan tafel zitten met de kinderen. Tijdens de maaltijden krijgen kinderen ruimte om binnen de gegeven kaders keuzes te maken voor broodbeleg of fruit. Door uitleg te geven waar eten vandaan komt en zelf het goede voorbeeld te geven dragen medewerkers bij aan het aanleren en stimuleren van gezond eetgedrag. Een aantal medewerkers heeft de scholing “een gezonde start” gevolgd waarbij zij geleerd hebben interactievaardigheden rond een gezonde leefstijl toe te passen.

De medewerkers eten ‘pedagogisch’ mee met de kinderen. Dit houdt in dat de inkoop en het voedingsbeleid gericht is op de kinderen en dat er geen specifieke producten voor volwassenen worden ingekocht. We kiezen voor producten die minder zout, suiker en verzadigde vetten bevatten.

Baby's en voeding

Baby's tot één jaar hebben een eigen voedingsschema en drinkpatroon. Dit volgen wij dan ook op de groep.

Baby's drinken thuis voordat ze naar de opvang gaan hun eerste voeding thuis. Dit kan in alle rust gegeven worden. Pedagogisch medewerkers hebben tijdens de drukke brengmomenten weinig ruimte om een baby de fles te geven.

Borstvoeding

Het geven van borstvoeding bij Kinderopvang De Linge is mogelijk.

Daar zijn twee mogelijkheden voor.

1. De moeder komt zelf naar de locatie en voedt haar kind
2. De baby krijgt de melk die de moeder afgekolfd heeft in een fles. De ouder(s) zorgen dat bij het brengen van hun kind de moedermelk gekoeld meegebracht wordt in flesjes. Wij vragen ouders de naam van het kind goed duidelijk op de flesjes te schrijven.

Wij vragen ouder(s) extra voeding mee te geven voor als de baby meer wil drinken, het flesje omvalt of de melk niet meer drinkbaar is.

We adviseren ouders wanneer het kind nog niet eerder voeding uit de fles heeft gehad om hiermee te oefenen voordat het naar de opvang gaat. Ook iemand anders dan de moeder de fles te geven. Het kind vindt het dan ook niet erg als een pedagogisch medewerker het kind voedt.

Richtlijnen voor pedagogisch medewerkers hierbij zijn:

- Tijdens het kennismakingsgesprek bespreekt de medewerker met de ouder(s) het drinkpatroon van het kind. Dit wordt genoteerd in het ouderportaal.
- Moedermelk wordt verwarmd in flessenwarmer of magnetron; verwarm het flesje op maximaal 600 Watt.
- Controleer de temperatuur van de voeding op de klassieke manier met enkele druppels op de pols. Aan de buitenzijde van de fles is de temperatuur niet goed te controleren.
- Conform de richtlijnen warmen we moedermelk niet een tweede keer op of opnieuw invriezen. Bekijk [hier](#) de houdbaarheid.

flesvoeding

Op locaties van De Linge krijgen kinderen tot 6 maanden Nutrilon 1 en kinderen van 6 tot 12 maanden Nutrilon 2. Als ouder(s) kiezen voor een ander merk of een andere soort voeding (bijvoorbeeld allergene voeding), vragen we hen tijdens het kennismakingsgesprek om zelf voldoende afgemeten hoeveelheden mee te brengen. Deze dienen voorzien te zijn van de naam van het kind en verbruiksdatum.

Richtlijnen voor pedagogisch medewerkers hierbij zijn:

- Tijdens het kennismakingsgesprek bespreekt de medewerker met de ouder(s) het voedingsschema van het kind. Dit wordt genoteerd in het ouderportaal.
- Was de handen goed met water en zeep, droog ze af met een schone handdoek of met een wegwerphanddoek (papier);
- Zorg dat de fles en de speen goed schoon zijn;
- Lees de gebruiksaanwijzing op de verpakking en volg deze zorgvuldig op;

- Vul het flesje met **koud** kraanwater. Het water hoeft niet eerst gekookt te worden. Doe er nog geen poeder in.
- Verwarm de fles. Maak het water in de fles niet warmer dan 30 tot 35 °C.
- Voeg het poeder toe. Gebruik het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste hoeveelheid. Doe geen extra schepje of schepje met “kop” erop in de fles.
- Schud de fles rustig tot het poeder helemaal is opgelost.
- Controleer de temperatuur van de voeding met enkele druppels op de binnenkant van de pols.
- Laat een kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, wordt weggegooid.
- Kinderen krijgen nog geen gewone melk tot ze 12 maanden zijn. Daarin zit te weinig ijzer en onvoldoende goede vetten en te veel eiwit.
- Poedervormige zuigelingenvoeding is een kwetsbaar product. Aangelengd met water is het een goede voedingsbodem voor bacteriën. Het moet altijd gekoeld worden bewaard.
- Ouder(s) leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Maak flesvoeding klaar op een plek die strikt gescheiden is van de verschoonplek;
- Uit een kraan die gebruikt wordt voor het wassen van handen na het verschonen van kinderen mag geen water getapt worden voor flessenvoeding;
- We houden flessenwarmers met heet water buiten bereik van kinderen.
- Maak flessen en spenen na iedere voeding schoon.

Let op: Indien de babyvoeding op een te hoge temperatuur komt, kunnen waardevolle elementen uit de melk worden aangetast. Het is dus van belang dat, ongeacht de verhittingsbron (pannetje, flessenwarmer of magnetron), de tijd van verhitting zorgvuldig in de gaten wordt gehouden. Bij verhitting in de magnetron is de temperatuur afhankelijk van de tijd, het vermogen en de hoeveelheid voeding. Omdat in de magnetron ongelijkmatige verwarming plaatsvindt, kunnen zogeheten ‘hotspots’ ontstaan. Het is daarom noodzakelijk het flesje na opwarmen goed te schudden. De temperatuur van de voeding is aan de buitenkant van het flesje niet goed te voelen.

Reinigen van de fles

- Spoel direct na het voeden de fles en speen om met koud water.
- Was ze daarna in de vaatwasser op minimaal 55°C of in heet sop met een speciale flessenborstel.
- Spoel de fles en speen na met warm water, om zeepresten te verwijderen.
- Laat de fles en speen ondersteboven drogen op een droge, schone doek.

Drinken

Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe thee zonder suikers en theïne. Bij voorkeur gaat het kind vanaf acht maanden oefenen met het drinken uit een beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.

Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft het simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op vaste momenten te drinken. Wij bieden kinderen alleen water, al dan niet met fruit aan. Hier zijn geen extra suikers aan toegevoegd, en het ziet er leuk uit.

De eerste hapjes

We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouder(s). Volgens de richtlijn 'Voeding en eetgedrag' van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.

De periode tussen 1 en 2 jaar is echt een overgangperiode waarin het goed is dat het kind veel smaken en structuren leert kennen. Langzaam zal het kind met de oudere kinderen mee kunnen eten. Elk kind volgt hierin zijn eigen tempo.

In overleg met de ouder(s) gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer maaltijden eten die in de opvang worden aangeboden.

Richtlijnen voor pedagogisch medewerkers hierbij zijn

- kinderen krijgen tarwebrood tot vier jaar.
- aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- wij geven kinderen tot en met 18 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
- controleer altijd de temperatuur van de voeding, voordat ze deze aan het kind gegeven wordt. Bij potjesvoeding wordt een hapje tegen de binnenkant van de pols gehouden.

Bereiden en bewaren van fruit(hapjes)

Richtlijnen voor pedagogisch medewerkers hierbij zijn

- Dek het geschilde, gesneden of geprakte fruit goed af.
- Bewaar het in een goed sluitende koelkastdoos in de koelkast.
- Haal de benodigde hoeveelheid er ongeveer vijftien minuten voor gebruik uit en zet de rest terug in de koelkast.
- Zet een gedeeltelijk opgegeten fruithapje niet terug in de koelkast, maar gooi de rest weg;
- Let op: druiven dienen doorgesneden te worden voor kinderen tot 3 jaar;
- Gooi het geschilde, gesneden of geprakte fruit aan het eind van de dag weg.

Schoongemaakt fruit kan snel verkleuren. Dit kan geen kwaad. Verkleuring kan eventueel worden voorkomen door het fruit te vermengen met een beetje citroensap.

Drinken en voeding vanaf 1 jaar

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen in (kleine) groepjes aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar tafelen niet langer dan nodig. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerker bepaalt *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *hoeveel* het daarvan eet. We dringen geen eten op.

Drinken

Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft het simpelweg geen dorst. Uiteraard stimuleren wij kinderen wel om te drinken.

Wij geven de kinderen het liefst alleen water met vers fruit of koude thee. Hier zijn geen suikers aan toegevoegd, en het ziet er leuk uit. Kinderen mogen onder begeleiding zelf helpen inschenken of tappen. Hierdoor maak je het water drinken aantrekkelijker. Je kunt glazen tapkannen neerzetten met gewoon water of:

- Water en komkommer
- Water met diepvriesfruit
- Water met munt

Broodmaaltijd

We besmeren het tarwebrood altijd met een beetje boter. Waar het kan (brood met pindakaas, appelstroop of jam) laten we de boter weg omdat kinderen bij een normaal voedingspatroon gedurende de dag genoeg vetten binnenkrijgen. Kinderen kunnen het beste zachte margarine of halvarine eten.

Hartig én zoet beleg

Als beleg bieden wij afwisselend hartig en zoet beleg aan (100% pindakaas, jam, appelstroop, smeerkaas). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.
- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we hüttenkäse, zuivelspread light of Eru kids.
- We geven uitsluitend jam zonder toegevoegde suikers.

Gezonde voeding

Binnen Kinderopvang De Linge kiezen wij **voornamelijk** producten die binnen de Schijf van Vijf vallen van het voedingscentrum. Als je eet volgens de Schijf van Vijf, neem je vooral producten die gezondheidswinst opleveren. Hiermee krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken die helpen om gezondere keuzes te maken.



Wat staat er niet in de Schijf van Vijf?

Kies niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze). Er is een tool ontwikkeld om te ontdekken welke portiegrootte van een product binnen een dagkeuze valt. Bekijk [hier](#) de schijf van vijf

Dagkeuze binnen Kinderopvang De Linge:

Om het kiezen van producten buiten de schijf van vijf op onze locaties concreter te maken, maken we beperkt gebruik van de dagkeuze. Van de dagkeuze krijgt ieder kind per dag maximaal 1 portie per dag aangeboden. Per kind wordt bijgehouden welk product en hoeveelheid dit is.

Voorbeelden van een dagkeuze die wij aanbieden zijn (1 portie per kind, per dag):

- 20 gram vegetarische smeerworst,
- Kaas van 35+ of lager,
- 20 gram ham,
- 10 gram licht gezouten runderrookvlees,
- 20 gram casselerrib,
- 20 gram kip- of kalkoenfilet
- Waterijsje van max. 55 gram

Binnen Kinderopvang De Linge worden er geen voedingsmiddelen aangeboden die vallen onder de zogenaamde weekkeuze.

Ontbijt

Kinderen die tussen 7.00-7.30 uur gebracht worden kunnen bij ons ontbijten.

Tussendoortjes

Als tussendoortjes bieden wij een combinatie van fruit en groenten (knaagschaal met stukjes komkommer, augurk, paprika, wortel etc.) aan.

Verder verstrekken we crackers, soepstengels en maiswafels/ maisvingers.

Na **18.00 uur** wordt yoghurt aangeboden aan kinderen die op dat moment nog aanwezig zijn.

Warme maaltijd

Voor kinderen tot 1 jaar bieden wij de mogelijkheid om een warme maaltijd te nuttigen.

Kinderen in de leeftijd van 1 tot 4 jaar kunnen alleen warm eten wanneer zij **na 18.00 uur** worden opgehaald.

- Ouder(s)zorgen zelf voor de maaltijd en plaatsen deze bij binnenkomst direct in de koelkast.
- De maaltijd is voorzien van de naam van het kind.

Allergieën

Bij voedselallergie of voedselintolerantie ontstaan gezondheidsklachten/ongewenste reacties na het eten van bepaalde voedingsmiddelen. Deze klachten kunnen zeer ernstig zijn. Om te voorkomen dat een kind met een voedselallergie of -intolerantie gezondheidsklachten krijgt, is het noodzakelijk dat we weten voor welk voedingsmiddel het kind een allergie heeft.

Richtlijnen voor pedagogisch medewerkers hierbij zijn

- Tijdens het kennismakingsgesprek met de ouder(s) worden de gegevens in het (digitale) kinddossier en in het ouderportaal genoteerd. We doen dit om ongelukken te voorkomen wanneer er bijvoorbeeld een invaller op de groep komt.
- Afhankelijk van de ernst van de intolerantie of allergie moeten extra voorzorgsmaatregelen worden genomen, zoals het gebruik van apart bestek en dergelijke.
- De volgende gegevens worden vastgelegd:
 - Voor welke stof/voedingsmiddel is het kind allergisch?
 - Wat te doen als het kind de stof/voedingsmiddel toch binnen krijgt?
 - Wie zijn de contactpersonen in geval van nood?
- Daarnaast vullen we aanvullende formulieren in en ondertekenen deze, zoals de overeenkomst gebruik geneesmiddelen of bekwaamheidsverklaring voor het uitvoeren van medische handelingen (zie ziektebeleid).

Voor kinderen met een allergie zorgen ouder(s) voor een alternatief. Een voorbeeld hiervan is glutenvrij brood, allergene babyvoeding, of alternatieven voor een eventuele traktatie. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Wat hebben kinderen nodig?

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de voeding die een kind elke dag nodig heeft om alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouder(s)/verzorger(s). De hoeveelheden passen wij in overleg met ouder(s)/verzorger(s) aan op de situatie en behoeften van elk kind.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Tarwebrood (tot 4 jaar) Volkorenbrood (vanaf 4 jaar)	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels/ zoete aardappels of rijst/ pasta/ peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Melk(producten)	2-3 bekertjes (300 ml)	2 normale bekers (400 ml)	3 normale bekers (600 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1 plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	50-60 gram	60-80 gram	80-100 gram
Margarine/halvarine voor op brood	5 g/sneetje (dieet)margarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra's	100 kcal	200 kcal	200-300 kcal

Gezonde traktaties

Een verjaardag betekent feest en vaak: trakteren. Wij vinden het belangrijk dat eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouder(s) dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken.

Voorbeelden van gezonde traktaties:



Voedselveiligheid bij het meebrengen van voeding van thuis

Uit schattingen blijkt dat in Nederland jaarlijks meer dan een miljoen mensen maag-darmklachten krijgen door voedselvergiftiging. Bij (jonge) kinderen kunnen de gevolgen hiervan zeer ernstig zijn. Voedselveiligheid staat daarom bij ons voorop.

Binnen Kinderopvang De Linge hechten wij belang aan zorgvuldig omgaan met voeding en hygiëne, dit raakt immers de gezondheid en veiligheid van de kinderen. Op basis van de Hygiëncode Kleine Instellingen hebben wij afspraken gemaakt voor het omgaan met voeding en hygiëne op de groepen. De belangrijkste punten omtrent het veilig omgaan met voeding is voor de medewerkers verzameld in de **kwaliteitskaart voedselveiligheid**.

Indien ouder(s) voeding vanuit huis meebrengen is het belangrijk onderstaande punten in acht te nemen. Deze informatie is gebaseerd op de richtlijnen genoemd in de Hygiëncode, de adviezen van het Voedingscentrum en het consultatiebureau.

Flesvoeding:

- Graag iedere dag de eigen (schone) fles + speen van uw kind meenemen, voorzien van de naam van het kind.
- Graag iedere dag afgepaste hoeveelheden flesvoeding (in poedervorm) meenemen, de bakjes voorzien van de naam van het kind. Daarbij minimaal 1 extra (=reserve) voeding meegeven. Toelichting: flesvoeding wordt door ons niet een tweede keer opgewarmd (conform de richtlijnen). Het kan voorkomen dat een nieuwe voeding moet worden klaargemaakt, bijvoorbeeld omdat uw kind tussendoor in slaap valt. Ook in het geval van een ongelukje (bijvoorbeeld een fles die omvalt) is het noodzakelijk om een reservevoeding te hebben.

Borstvoeding:

- Advies is om de afgekolfde borstvoeding gekoeld te vervoeren, bijvoorbeeld in een koeltas. Op de opvanglocatie graag direct in de koelkast zetten.
- De flessen/bakjes borstvoeding graag voorzien van de naam van het kind en de datum van afkolven en/of invriezen.
- Borstvoeding die ingevroren is, moet in de koelkast geplaatst worden om te ontdooien.
- Borstvoeding moet verpakt worden aangeleverd.

Overige voedingsmiddelen:

- Alle meegebrachte voeding moet voorzien zijn van de naam van het kind.
- De voeding moet voorzien zijn van houdbaarheidsdatum of uiterste verbruiksdatum.
- De voeding moet verpakt zijn.
- Bevroren voeding moet in de koelkast geplaatst worden om te ontdooien op een lekbak/bord.

Informatie over het reinigen van de flessen en spenen:

De pedagogisch medewerkers maken de fles na iedere voeding schoon met warm water. Thuis dienen de flessen eveneens grondig gereinigd te worden. Geadviseerd wordt om de fles dagelijks te reinigen met warm water + flessenborstel of in de vaatwasser. Uitkoken van flessen en spenen is niet nodig.

Voorbeelden voedingsschema in de opvang

Voorbeeld voedingsschema vanaf 1 jaar

Vers fruit met water of thee
Tarwebrood met thee of melk
Groente met water en/of thee
Soepstengel/maiswafel/maisvinger met water en/of thee
Yoghurt (na 18.00 uur)

Wij maken dagelijks vers fruit en groente klaar.

Voorbeeld voedingsschema BSO

BSO-middag

Vers fruit/groente/ met water en/of thee
Maiswafel/ soepstengel/ cracker met water en/of thee
Yoghurt (na 18.00 uur)

Wij maken dagelijks vers fruit en groente klaar.

BSO-vakantiedag

Vers fruit met water of thee
Volkorenbrood met thee of melk
Groente met water en/of thee
Soepstengel/maiswafel/ cracker met water en/of thee
Yoghurt (na 18.00 uur)

Wij maken dagelijks vers fruit en groente klaar.