

# Voedingsbeleid



Griendtsveenseweg 5 Deurne • [www.kinderopvanghuppakee.nl](http://www.kinderopvanghuppakee.nl)

Versie: 13 januari 2026

Auteur: Kaylee Leenders

# Inhoudsopgave



Wat is ons voedingsbeleid?

Blz. 3 t/m 6

- Gezond eten met de Schijf van Vijf
- Vaste en rustige eetmomenten
- Allergieën of andere individuele afspraken
- Minder verspillen
- Traktaties en feestjes
- Trakteer gezond!
- Extraatjes

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1,5 jaar

Blz. 7 t/m 8

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1,5 jaar

Blz. 9

Voedingshygiëne

Blz. 10 t/m 13

- Bereiden en bewaren van voeding
- Flesvoeding en borstvoeding
- Overige voeding
- Veilig omgaan met eten, hoe doe je dit?

## Wat is ons voedingsbeleid bij kinderopvang Huppakee?



Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van je kind. Daarom volgen wij de adviezen voor de kinderopvang van het Voedingscentrum. Dat betekent onder andere dat wij: vooral producten uit de Schijf van Vijf aanbieden.

De hoeveelheid zout, suiker en verzadigd vet die kinderen binnenkrijgen beperken en ervoor zorgen dat ze voldoende vezels binnenkrijgen.

We vragen aan ouder(s)/verzorger(s) om traktaties klein en niet te calorierijk te maken. Niet- eetbare traktaties zijn een leuk alternatief. Feestjes en verjaardagen proberen we zo gezond mogelijk te vieren.

Bij kinderopvang Huppakee houden we ons aan vaste eetmomenten op de dag, waarbij we rustig aan tafel eten of gezellig in de natuur picknicken. Onze pedagogisch professionals eten samen met de kinderen, begeleiden ze bij de maaltijden en hebben een voorbeeldfunctie.

Voor baby's gebruiken we een eigen voedingsschema en stemmen dit met ouder(s)/verzorger(s) af. We stemmen ook het geven van de eerste hapjes af.

## Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

Bij kinderopvang Huppakee vinden wij het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling.

Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf:



### 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.

## Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden

(deze zijn te vinden in het pedagogisch beleid deel 2).

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. Onze pedagogisch professionals 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 professionals bepalen wanneer het kind

eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan

eet. Wij dringen geen eten op.

## Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele

afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid,

bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloof)overtuiging. Deze afspraken leggen we

schriftelijk vast.

## Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We

proberen zoveel mogelijk te kopen en koken wat we nodig hebben en bewaren eten bij

de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum en gooien

restjes niet zomaar weg. Bijvoorbeeld soep kan je de volgende dag ook nog opwarmen,

of een pak geopende crackers kun je ook goed houdbaar houden op de juiste manier.

Schillen en eetbaar afval lusten onze dieren wel.

## Traktaties en feestjes

Een verjaardag van een kind is een leuke en belangrijke gebeurtenis voor het kind. Kinderopvang Huppakee wil hier ook een bijdrage aan leveren. Zo krijgen de kinderen die jarig zijn een mooie kroon op en worden er liedjes gezonden voor de jarige. Pedagogisch professionals en stagiaires die jarig zijn vieren dit meestal ook met de kinderen. Door al die verjaardagen hebben we vaak traktaties op de groep. Dit is natuurlijk heel leuk en gezellig maar in het kader van Gezonde Kinderopvang is het wel iets waar wij op willen letten dat dit ook verantwoord gebeurt.

## Trakteer gezond!

Hoe gezellig al die feestjes ook zijn willen we in het kader van de Gezonde Kinderopvang er wel op letten om deze zo gezond mogelijk te laten verlopen. We vragen ouder(s)/verzorger(s) dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren).

Dit kan iets zijn met fruit, groente, rijstwafels, rozijnen of een fruitijsje. Ook kunt u bijvoorbeeld bellenblaas of een boekje trakteren. Ouder(s)/verzorger(s) zijn niet verplicht om hieruit te kiezen, en ook niet verplicht om te trakteren. Maar mochten ze wel willen trakteren en zelf ook leuke ideeën hebben vragen wij wel om dit zo gezond mogelijk te doen.

Mochten ouder(s)/ verzorger(s) hier over twijfelen kunnen ze altijd terecht bij de pedagogisch professionals van de groep.

## Extraatjes

In plaats van of als aanvulling op de broodmaaltijd wordt er incidenteel iets warmes aangeboden zoals een ei, knakworstje, soep, tosti, pannenkoek, stukje pizza of als het past in een thema die we volgen.

- Denk aan: ijsje (in de zomer), Danoontje, pepernoten etc.

## Voedingsaanbod voor kinderen tot 1,5 jaar



Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

### **Drinken:**

Fles/Borstvoeding

Afgekolfde borstvoeding leveren ouder(s)/verzorger(s) voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) aan bij de kinderopvang. Ouder(s)/verzorger(s) leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltasje bewaren.

### **Ander drinken:**

Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten) thee. In overleg met ouder(s)/verzorger(s) kan dit ook een sterk verdunde diksap zijn. Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een open beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met tuit. Ook hierin zijn de ouder(s)/verzorger(s) bepalend.

### **Eten:**

#### **(eerste hapjes)**

- We starten met het geven van de eerste hapjes altijd in overleg met ouder(s)/verzorger(s).
- Het fruit dat we geven is vers gepureerd. We overleggen voor het geven van aardbei en/of kiwi of het kind dit al eens heeft gegeten. Dit i.v.m. allergieën. We bieden bij dit fruithapje geen combinaties van verschillende fruit soorten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert het kind de smaak beter herkennen en waarderen, dat is beter voor de smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan kauwen, zal het stukjes vers fruit krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan etc. Wij geven kinderen onder 1 jaar nog geen kiwi en druiven.

**Broodbeleg:**

- We besmeren het brood altijd een beetje met zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten en vitamine A, D en E. Meer beleg dan margarine hoeft niet.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

**Warm eten:**

- Voor kinderen geldt dat ouder(s)/verzorger(s) de keuze hebben tot het meegeven van een potje of het eten van een maaltijd lekker vers.

**Tussendoortje:**

- Als tussendoortje geven wij de kinderen tot een jaar een soepstengel, brood korst, rijstwafel, craccotje, cracker, beschuit, maïsstengel etc.

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1,5 jaar



### Drinken:

- Koude/lauwwarme thee
- Water
- Halfvolle melk
- Incidenteel diksap/vruchtensap/ranja (zonder suiker)

### Brood + broodbeleg

- Volkorenbrood of tarwebrood
- Zachte margarine uit een kuipje
- Zuivelspread
- Notenpasta of pindakaas 100%
- Sandwichspread
- Kipfilet , boterhamworst
- Stroop
- Jam
- Kaas
- Honing
- Smeerkaas
- Vruchtenhagel
- Hazelnootpasta
- Pure hagelslag

### Tussendoortjes

- Crackers
- Rijstwafels
- Soepstengels
- Fruit
- Groente
- Volkoren beschuit
- Maisstengels
- Waterijsje (zomer)
- Koekje

# Voedingshygiëne

## Bereiden en bewaren van voeding

De pedagogisch professionals gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten.



## Flesvoeding en borstvoeding

### Ontvangst:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam
- Ouder(s) / verzorger(s) leveren de flesjes schoon aan.
- Spenen moeten met een dop zijn afgedekt.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- Moedermelk wordt gekoeld aangeleverd
- Moedermelk mag alleen aan het eigen kind worden gegeven.
- Ouder(s) / verzorger(s) leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan.

### Vorbereiding:

- We maken zuigelingenvoeding altijd klaar aan de aanrecht
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

### Klaarmaken:

- We maken de flesvoeding per fles klaar en niet al van tevoren.
- De afgekolfde moedermelk verwarmen we Au bain-marie. In warm water rustig laten verwarmen.
- We laten 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.
- Draai het flesje na opwarming verschillende keren om, om de warmte te verdelen en daarmee hotspots te voorkomen.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

### Schoonmaken:

- Melk die overblijft na het voeden mag je nog 1 uur bewaren om nogmaals aan te bieden en daarna gooien we het weg. Moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen.
- Na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met lauw water. Indien nodig koken we de flesjes uit.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schoon droogrek drogen

## Overige voeding



### Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen we met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische professionals wassen we 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 baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

### Klaarmaken:

- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron of in de pan.

### Bewaren:

- We schrijven met watervaste stift de datum op de verpakking wanneer het product geopend is.
- Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we 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, gebruiken we niet en gooien we weg.

Door veilig om te gaan met je eten, voorkom je dat je ziek wordt. Hoe je dat doet? Let goed op bij het kopen, koken en bewaren van voedsel. Lees deze tips om het risico op een voedselinfectie te beperken.

### 1 Kopen



Let op de houdbaarheidsdatum! Bij erg bederfelijke producten is het belangrijk dat je ze opeet uiterlijk op de TGT- datum (Te Gebruiken Tot).

Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste. Berg de producten zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.

### 2 Wassen



Was je handen vaak en goed met zeep. Was ze **ALTIJD** voor het eten en voor het bereiden van voedsel. Maar ook na het aanraken van rauw vlees en na toiletbezoek.

Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.

### 3 Scheiden



Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.

Gebruik keukengerei (zoals snijplanken, messen of spatels), dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.

### 4 Verhitten



Verhit warm eten goed totdat het gaar is. Vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.

Verhit restjes eten en soep door en door tot stromend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.

### 5 Koelen



Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4 c. Gooi bederfelijke producten weg als deze langer dan 2 uur buiten de koelkast hebben gestaan.

Bewaar restjes eten in een goed afgesloten bakje in de koelkast. Eet restjes op binnen 2 dagen.