

Voedingsbeleid Kids First COP groep



Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Visie op voeding	3
3. Algemene regels voor KDV en BSO	5
4. Drinken	6
5. Brood eten	7
6. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	8
7. Pedagogisch beleid tijdens het eten en drinken	9
Bijlage 1 Overzicht hoeveelheid voedingsmiddelen	11
Bijlage 2 Voedingshygiene: bereiden en bewaren van voeding	13

1. Inleiding

Een goede gezondheid begint onder andere met voeding. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding en een gezond eetpatroon te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. In ons voedingsbeleid kiezen wij voor voldoende variatie in de producten die minder zout, minder zoet en minder verzadigde vetten bevatten.

Hoewel we in ons voedingsbeleid uit gaan van het gemiddelde kind, blijven we ook kijken naar het individuele kind en naar de situatie. Het ene kind kan nu eenmaal (tijdelijk) iets meer nodig hebben dan het andere. En wanneer kinderen actief hebben gespeeld, zullen zij meer trek hebben dan wanneer ze een zittende activiteit hebben gedaan.

Ons eetbeleid is gebaseerd op o.a. de vetwijzer van het Voedingscentrum. We vinden het belangrijk te kiezen voor magere producten en daar waar het kan gebruiken wij geen of weinig suiker. Thee of water maken we lekker door bijvoorbeeld het toevoegen van muntbladeren, limoenpartjes, sinaasappelpartjes etc.

De voedingsproducten waarmee we binnen Kids First werken zijn kwalitatief goede producten. We streven naar voedingsmiddelen met zo min mogelijk toegevoegde middelen als E-nummers, zouten, toegevoegde suikers en zoetstoffen. We bieden een diversiteit aan producten aan, waarbij er variatie in het aanbod is zodat kinderen met verschillende producten, kennis kunnen maken.

Ook het zelf klaarmaken en de wijze waarop voeding wordt aangeboden speelt hierbij een belangrijke rol.

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 (geloofs)overtuiging.

2. Visie op voeding

Als kinderopvang bieden we kinderen een veilige maar ook een uitdagende omgeving aan. Naast spel en ontwikkeling zijn de eetmomenten belangrijke onderdelen van de dag en daarbij letten wij op gezonde, verantwoordelijke voeding.

Voeding is meer dan eten en drinken alleen. Het eten en drinken zijn rustmomenten gedurende het dagritme. De regelmaat in eettijden draagt bij aan het zorgen voor geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. 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. 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. Wij dringen geen eten op.





Kinderen zitten in een fase van ontdekken en het leren de wereld om zich heen. Diversiteit van voedsel, het kennen van de bron van voedsel, voeding en verschillende culturen, maar ook het sociale element van samen eten, drinken en delen van voeding spelen hierbij een belangrijke rol. Daar willen we als Kids First dan ook een platform in bieden.

In onze peuter- en kinderopvang en in de BSO's zijn er veel momenten en activiteiten te bedenken waarbij we kinderen bewust maken van voeding en hen uitdagen nieuwe smaken te proeven en ontdekken.

Inspelen op de omgeving en de culturen vinden we belangrijk. Aandacht hebben voor typische streekproducten of gewoonten. Maar ook het ervaren hoe andere culturen met voeding omgaan. Zeker als er kinderen van andere culturen aanwezig zijn op de groep. Alle medewerkers van Kids First COP groep werken vanuit deze visie en zijn zich er van bewust wat zij de kinderen als voeding aanbieden.

Trakteren

Een verjaardag betekent feest en daarbij hoort meestal een traktatie. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij geven de voorkeur aan een gezonde traktatie. Wij verzoeken ouders om niet op snoepgoed en/of chips te trakteren. Voor ideeën voor een gezonde traktatie kunnen zij terecht bij de groepsleiding. Natuurlijk kan er wel op beschuit met muisjes getrakteerd worden bij de geboorte van een broertje of zusje.

Ouders kunnen ook de "richtlijnen trakteren" van het Voedingscentrum raadplegen en de website www.gezondtrakteren.nl

Onze voorkeur gaat uit naar:

- Fruit
zoals appel, banaan, mandarijn, meloen, pruimen.
- Rauwkost
zoals komkommer, worteltjes, tomaat, paprika etc.
- Rijstwafel.
- Volkoren soepstengels.
- Sultana naturel.
- Ontbijtkoek (volkoren).
- Rozijntjes.

Ouders kunnen van tevoren aan de pedagogisch medewerkers op de groep vragen of er kinderen met allergieën zijn, zodat zij hier eventueel rekening mee kunnen houden.

3. Algemene regels voor KDV en BSO

Eet gevarieerd

Gevarieerd eten is nodig om het lichaam gezond te houden. Zonder variatie is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Wanneer we eten volgens de Schijf van Vijf krijgen we voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen.



De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. 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.

Eet niet teveel en zorg voor voldoende beweging

Voeding is de brandstof voor je lichaam. Als je meer eet dan je lichaam verbrandt, dan kom je aan. Als je te weinig eet verlies je energie en kracht. Daarom zijn eten en bewegen onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Naast verantwoorde voeding is voldoende beweging belangrijk voor een goede gezondheid. Kinderen bewegen en spelen graag. Als kinderen de ruimte en de mogelijkheid krijgen om te bewegen maken ze hun eigen spel, met eigen voorkeuren en ontdekken ze de wereld om zich heen. Wij begeleiden en stimuleren kinderen daarin door op alle locaties structureel gevarieerde beweegactiviteiten aan te bieden, waarbij we rekening houden met de behoefte van het individuele kind. We zorgen er voor dat er voldoende uitnodigende beweegactiviteiten en materialen zijn. Sporten en bewegen, het liefst buiten, nemen dan ook een belangrijke plaats in bij ons.

Eet veel groente, fruit en brood

Voor een goede gezondheid op lange termijn is het voor kinderen belangrijk dat ze een gezond eetpatroon aanleren met voldoende groente, fruit en brood. Vezels uit groente, fruit en brood zorgen voor een goede darmwerking en spijsvertering. Veel groente en fruit eten verkleint het risico op ziekten.

Eet minder verzadigd vet

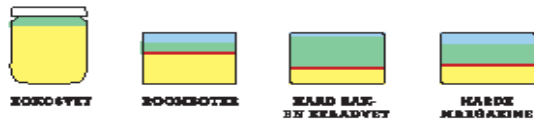
Vet is onmisbaar als brandstof en bouwstof voor je lichaam en levert vitamines A, D en E. Er bestaan gezonde en ongezonde vetten, dus het is belangrijk om de goede soorten vet te kiezen.

Wanneer we producten met veel verzadigd vet vervangen door producten met veel onverzadigd vet bestaat er minder kans op hart- en vaatziekten.

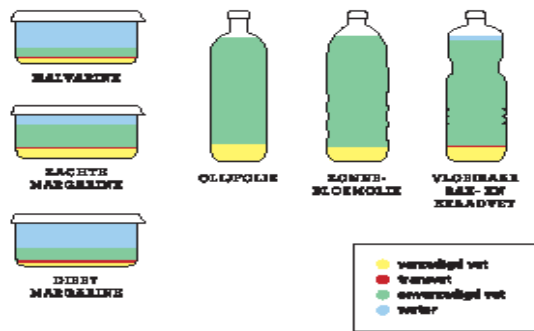
In producten uit de Schijf van Vijf zit vooral het onverzadigde vet dat goed is voor de bloedvaten.

Samenstelling vetten

Vervang producten met veel verzadigd vet



...door producten met veel onverzadigd vet



Verzadigd vet zit veel in dierlijke producten, zoals volvette kaas, worst, vet vlees en volle melkproducten. Ook zit er veel verzadigd vet in koek, gebak, snacks en zoutjes.

Vet dat zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur bevat veel onverzadigd vet. Denk aan vloeibare bak- en braadproducten en margarine in een kuipje. Daarnaast leveren ook vis en noten veel onverzadigd vet.

Onverzadigd vet past in een gezonde voeding. Onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol van het bloed. LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten. Om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen, is het van belang producten met veel verzadigd vet te vervangen door producten met veel onverzadigd vet.

4. Drinken

Wij vinden het belangrijk dat kinderen leren om water te drinken. Dit is samen met ongezoete thee de meest gezonde drank. Aan water voegen we regelmatig een lekker smaakje toe door middel van een schijfje sinaasappel, citroen of een blaadje munt. Kinderen vanaf 1 jaar drinken ook halfvolle melk en karnemelk. Kinderen mogen onbeperkt water drinken.

Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker.*

*Een alternatief voor limonadesiroop is Cool Bear. Cool Bear is limonade zonder suiker en bevat geen kunstmatige geur en kleurstoffen.

5. Brood eten

Brood wordt genuttigd met enkel beleg, eventueel aantrekkelijk gemaakt met stukjes groente. We houden rekening met het eetgedrag van kinderen. Zo bieden we bijvoorbeeld als een kind niet zo goed eet eerst een half broodje aan. We maken geen strijd van het eten.

Bij het brood eten gaan we ook uit van de schijf van vijf. We eten volkorenbrood of bruinbrood. Belangrijk vanwege de koolhydraten, eiwitten, vezels, B - vitamines en mineralen zoals ijzer. (Kinderen tot 1 jaar krijgen lichtbruin tarwebrood. Vanaf 1 jaar mogen kinderen volkorenbrood hebben.)

Als belegsoort kiezen we vooral voor:

- Zachte (dieet)margarine;
- (seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (light)zuivelspread of hüttenkäse;
- Hummus <0,5gr out per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of 100% pindakaas zonder zout en suiker.

(Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind).

Hartig beleg is niet beter dan zoet beleg. In veel kaas en vleeswaren zit vooral ongezond vet. Daarom kiezen wij voor de magere soorten, bijvoorbeeld 30+ kaas*, 15+ Eru smeerkaas, een plakje ham, kipfilet, of casselerrib. Als zoet broodbeleg geven wij bij voorkeur appelstroop, halva-jam, vruchtenhagel en honing (vanaf 1 jaar, honing kan namelijk besmet zijn met een bacterie waar kinderen tot 1 jaar erg ziek van kunnen worden)

** 20+ en 30+ kaas zijn ook hartig mager beleg uit de Schijf van Vijf, maar is voor een klein kind al gauw te zout.*

We variëren zoveel mogelijk met beleg en daarom bieden we niet alles tegelijk aan.

Bij de maaltijd drinken we 1 glas halfvolle melk of biologische karnemelk. Daarna wordt er water gegeven



- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Als alternatief kan vegetarische smeeworst gegeven worden.
- 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.

Een paar voorbeelden van broodbeleg



Linksboven: appel

Rechtsboven: hüttenkäse met komkommer en aardbei. De boterhammen zijn ook besmeerd met wat margarine uit een kuipje.

Linksonder: bruin Turks brood met humus zonder zout en reepjes paprika.

Rechtsonder: bruin Turks brood, met olijfolie, ei en olijven.

(Let op: olijven bevatten veel zout en staan daarom niet in de Schijf van Vijf, maar kunnen wel onderdeel zijn van een maaltijd. Het is belangrijk dat het een kleine hoeveelheid is.)

6. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

De voeding wordt aangepast op de leeftijd van het kind. Baby's hebben een eigen voedingschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.
Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van 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.
- Van 0 t/m 6 maanden krijgt het kind volledige zuigelingen- of borstvoeding. 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 zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit. (Wij bieden Nutrilon 1 en 2 aan: 2 tot 12 mnd.)

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 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 ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. 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.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
Er wordt geen kiwi gegeven.
Banaan bevat een enzym dat vitamine C omzet in een andere verbinding dan vitamine C en is dan even werkzaam en gezond als het oorspronkelijke vitamine .
Banaan kan daarom wel gecombineerd worden met vitamine C rijke producten.
Overgebleven restjes van de fruithap worden niet bewaard.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.
- Er worden geen noten en honing gegeven

7. Pedagogisch beleid tijdens het eten en drinken

Behalve dat eten en drinken noodzakelijk zijn voor de ontwikkeling van het kind, heeft het eetmoment ook een sociale functie en vormt het een moment van rust.

uitgangspunt	Werkwijze
Tijdens het eten is de aandacht op de kinderen gericht.	Kinderen krijgen de ruimte en worden gestimuleerd om met elkaar en de pedagogisch medewerker te praten over wat ze bezighoudt.
De maaltijden binnen het ritme van de dag rustmomenten. Een gezellige en goede sfeer zijn daarbij erg belangrijk.	Kinderen eten aan tafel, samen met een pedagogisch medewerker. De pedagogisch medewerkers hebben daarbij een voorbeeldfunctie. Zij begeleiden bij de maaltijd.
Vaste rituelen geven het kind houvast en vertrouwen.	Wij hebben vaste eet- en drinkmomenten in ons dagprogramma. Op het KDV en de peuteropvang zingen de kinderen een liedje. Op de BSO wensen de kinderen elkaar smakelijk eten.
De duur van de eetmomenten is afhankelijk van de concentratieboog van de kinderen.	Het rond gaan van een schaal met fruit duurt bijvoorbeeld soms te lang waardoor kinderen hun aandacht er niet bij houden.

	<p>Daarom krijgt ieder kind aan het begin alvast een stukje fruit.</p> <p>Bij de buitenschoolse opvang neemt het eten en drinken maar een korte tijd in beslag van de beperkte speeltijd van de kinderen.</p> <p>Om eten wordt geen strijd gemaakt.</p>
De zelfstandigheid van de kinderen wordt gestimuleerd.	<p>Afhankelijk van hun leeftijd en mogelijkheden worden kinderen uitgenodigd zelf drinken in te schenken, brood te smeren, fruit klaar te maken, met bestek te eten.</p>
Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel lekkernijen aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.	<p>Bijzondere gelegenheden zijn Pasen, Sinterklaas, Suikerfeest.</p>

BIJLAGE 1.

Overzicht hoeveelheid voedingsmiddelen

De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Als we eten volgens de Schijf van Vijf krijg we voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Dit is voor kinderen in de groei uitermate belangrijk!

Onderstaande tabellen geven 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 voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

Jongens & meisjes 0 t/m 3 jaar:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente	50 – 100 gram
Fruit	1,5 portie
Bruine/ volkoren boterhammen	2-3 sneetjes
Volkoren graanproducten of aardappelen	1-2 opscheplepels, 1-2 aardappelen
Vis, peulvruchten vlees	1 portie
Ongezouten noten	15 gram
Zuivel	2 porties
Kaas	0 gram
Smeer en bereidingsvetten	30 gram
Vocht	+/- 1 liter

Jongens & meisjes 4 t/m 8 jaar:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente	100-150 gram
Fruit	1,5 portie
Bruine/ volkoren boterhammen	2-4 sneetjes
Volkoren graanproducten of aardappelen	2-3 opscheplepels, 2-3 aardappelen
Vis, peulvruchten vlees	1 portie
Ongezouten noten	15 gram
Zuivel	2 porties
Kaas	20 gram(1 plak)
Smeer en bereidingsvetten	30 gram
Vocht	1-1,5 liter

Jongens 9 t/m 12 jaar:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente	150-200gram
Fruit	2 porties
Bruine/ volkoren boterhammen	5-6 sneetjes
Volkoren graanproducten of aardappelen	4-5 opscheplepels, 4-5 aardappelen
Vis, peulvruchten vlees	1 portie
Ongezouten noten	15 gram
Zuivel	3 porties
Kaas	20 gram (1 plak)
Smeer en bereidingsvetten	45 gram
Vocht	1-1,5 liter

Meisjes 9 t/m 12 jaar:

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Groente	150-200 gram
Fruit	2 porties
Bruine/ volkoren boterhammen	4-5 sneetjes
Volkoren graanproducten of aardappelen	3-5 opscheplepels, 3-5 aardappelen
Vis, peulvruchten vlees	1 portie
Ongezouten noten	15 gram
Zuivel	3 porties
Kaas	20 gram(1 plak)
Smeer en bereidingsvetten	40 gram
Vocht	1-1,5 liter

N.B. 1 portie vlees voor kinderen is 50 gram

BIJLAGE 2.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij 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. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de bewaarwijzer met de veilig etenkaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken flesvoeding:

- De handen worden gewassen voordat de melk wordt klaargemaakt.
- De flesvoeding wordt gemaakt op een plek die strikt gescheiden is van de verschoonplek.
- De flesvoeding wordt precies zoals op verpakking staat beschreven klaargemaakt met de juiste hoeveelheid water en schepjes
- De zuigelingenvoeding wordt klaargemaakt met water uit de kraan. De voeding lost dan beter op en het verlies van voedingsstoffen is kleiner. Ook de bacteriegroei is minder bij een lage temperatuur. Tenzij ouders anders willen bijv. afgekoeld gekookt water
- Zuigelingenvoeding wordt op het kinderdagverblijf klaargemaakt, het mag niet kant en klaar van huis worden meegenomen.
- We maken de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar en niet al van tevoren.
- De flesvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- Bij verwarming in de magnetron zwenken we de fles tussendoor om de warmte goed te verdelen. Dit doen we nogmaals als de melk op temperatuur is.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur).
- Als de zuigelingenvoeding klaar wordt gemaakt in de flessenwarmer, volgen we de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer
- Als we zuigelingenvoeding klaar maken een pannetje (au bain de marie), plaatsen we het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. We zwenken de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen, anders kan een deel van de melk te warm worden
- Als de zuigelingenvoeding in de magnetron warm wordt gemaakt , dan verwarmen we deze op maximaal 600 Watt. Een fles van 100 milliliter verwarmen we 30 seconden, van 150 milliliter 45 seconden en van 200 milliliter 60 seconden.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

Bewaren flesvoeding:

- Indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg. Bereidde zuigelingenvoedsel is 1 uur houdbaar buiten de koelkast.
- Restjes voeding worden weggegooid en een fles nooit opnieuw opgewarmd.
- De gesloten verpakking is houdbaar tot de datum op de verpakking
- Na openen is de voeding maximaal 4 weken houdbaar
- De openingsdatum wordt op het pak genoteerd met watervaste stift.
- Zuigelingenvoeding wordt niet in de deur van de koelkast bewaard; de deur gaat te vaak open en dicht, waardoor de temperatuur stijgt. De koudste plek zijn de lades onderin

Opwarmen van moedermelk:

- De handen worden gewassen voordat de melk wordt verwarmd
- De oudste melk wordt eerst opgemaakt
- Moedermelk wordt opgewarmd in het Bad van Marie ('au bain Marie'), met een flessenwarmer of de minste voorkeur via de magnetron!
- Au bain Marie, 30 °C tot maximaal 35 °C, verwarmen geleidelijk, behoud beschermende stoffen. Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Zwenk de fles tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen. Anders kan een deel van de melk te warm worden
- Flessenwarmer 30 °C tot maximaal 35 °C, verwarmen geleidelijk, neem elke keer schoon water om besmetting te vermijden, behoud beschermende stoffen Volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer
- Opwarmen via de magnetron. Moet zeer zorgvuldig gebeuren. Verwarm een flesje op maximaal 600 Wat . een fles van 100 milliliter verwarm je 30 seconden, van 150 milliliter 45 seconden, van 200 milliliter 60 seconden. In de magnetron verwarmde moedermelk is zeer bederfelijk, omdat de actieve ziektekiembestrijdende bestanddelen niet meer functioneren
- Teveel opgewarmde melk wordt weggegooid. Moedermelk mag niet opnieuw worden opgewarmd of opnieuw ingevroren.
- Moedermelk wordt niet warmer dan 35 °C opgewarmd. Als het opwarmwater namelijk warmer is, wordt de moedermelk toch plaatselijk te heet en gaan beschermende stoffen verloren. Veel kinderen lusten de melk ook op kamer- of koelkast temperatuur, voor bijna alle kinderen is 30 °C genoeg. Boven de 50 °C gaan er beschermende stoffen verloren
- De fles wordt, indien nodig tussendoor, en na het opwarmen niet geschud, maar wordt rustig heen en weer gezwenkt, zodat eventuele vlokjes oplossen.
- We controleren altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van de pols.

Bewaren moedermelk

- Bij 19 °C tot 26 °C, 4 uur (van la leche league)
- In de koelkast bij maximaal 4 °C, maximaal 24 uur.
- In de vriezer *** of *****, 6 maanden, direct na het kolven invriezen
- Elk zakje of flesje afgekolfd (bevroren) moedermelk wordt bewaard met een etiket met daarop de datum.
- We reserveren een aparte lade in de vriezer voor de moedermelk
- Au bain Marie opgewarmde moedermelk wordt niet in warm water bewaard. Kan lauw gegeven worden en na een uur wordt het weggedaan
- In de flessenwarmer opgewarmde moedermelk wordt niet bewaard in de flessenwarmer. Kan lauw gegeven worden en wordt na een uur weggedaan

- In magnetron opgewarmde moedermelk wordt direct opgemaakt en ongebruikte restanten worden weggegooid
- Opgewarmde moedermelk wordt niet warm gehouden in verband met mogelijke bacteriegroei en eventuele voedselvergiftiging
- Opgewarmde moedermelk wordt niet opnieuw opgewarmd en ingevroren

Ontdooien van moedermelk

- Ruim van tevoren achter in koelkast plaatsen, zodat dit geleidelijk kan ontdooien. Hierdoor behoud beschermende stoffen 100%
- Sneller ontdooien onder stromend lauwwarm water. Geen heet water vanwege het risico op verlies beschermende stoffen
- Ontdooide moedermelk wordt niet opnieuw ingevroren
- Moedermelk van verschillende kolfsessies kan na ontdooien worden gemengd
- Moedermelk kan worden gemengd met verse moedermelk (als ouders dit toestaan) of moedermelk uit de koelkast

Schoonmaken flesvoeding en moedermelk:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen wassen we in heet sop met een flessenborstel of in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen we met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers 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 ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- 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.

Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. 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.
- 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 alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.