



Voedingsbeleid

Steeds wijzer



Inhoud

1. Algemeen	3
1.1 Gezond voedingsaanbod	3
1.2 Vaste en rustige eetmomenten	4
1.3 Allergieën en individuele afspraken	4
1.4 Traktaties en feestje	4
2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	5
2.1 Drinken	5
2.2 Eten	5
3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar.	6
3.1 Algemene uitgangspunten in het voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar	6
3.2 Gemiddelde hoeveelheden	8
4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	9
4.1 Algemene uitgangspunten	9
4.2 Gemiddelde hoeveelheden	11
5. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	11
5.1 Flesvoeding en borstvoeding	11
5.2 Andere voeding	12



1. Algemeen

1.1 Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding 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.

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.
- De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën bedacht: de dag keuze en de weekkeuze.
- Een dag keuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe dag keuzes aan (veelal als broodbeleg). Weekkeuzes bieden we niet aan.

1.2 Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren 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.

Wijzer in Opvang heeft als pedagogisch basisdoel o.a. de competentie normen en waarden in het pedagogisch beleid en op grond daarvan willen wij kinderen regels en gewoontes, waarbij het wachten op elkaar voor het eten er één is. Tevens is als basisdoel de persoonlijke competentie onderdeel van het beleid waarbij het kindgericht werken uitgangspunt is. Gekeken zal worden door de Pedagogisch medewerkers samen met de leidinggevende hoe er per groep met beide competenties omgegaan wordt. In een groep 0-4 jarigen kan dus besloten worden niet te wachten met eten, i.v.m. de verschillende leeftijden en ontwikkelingsstadia van de verschillende kinderen en in een groep met 2-4 jarigen wordt dan wellicht wel gewacht op elkaar. Op de BSO wordt wel gewacht op elkaar.

We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang.

Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Wanneer de beroepskracht iets anders eet of drinkt, wordt dit niet op de groep bij de kinderen genuttigd. Tijdens de pauze kan er in een andere ruimte eigen meegebrachte etenswaren genuttigd worden. Ook het toevoegen van extra zout, peper en aromaat ect mag niet waar kinderen bij zijn. Onze pedagogisch medewerkers 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.

1.3 Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën, diëten en religieuze voedingsgewoontes 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.

1.4 Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij



de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren, het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en de traktaties met fruit en/of groente van de website www.gezondtrakteren.nl.

Bij speciale gelegenheden kunnen wij incidenteel afwijken van het voedingsbeleid, daarbij denken wij aan Pasen, Sinterklaas, kerst, afsluiten thema en/of oudercontacten. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding. Er wordt altijd met ouders overlegd wat hun kind aangeboden krijgt op de dagen dat hij/zij de opvang bezoekt.

2.1 Drinken

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.
- 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.

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. Wij bieden geen limonadesiroop of dik sap aan. Limonadesiroop en dik sap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- 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.

2.2 Eten

(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 dat we als oefenhapje tussendoor geven is fijn geprakt. We bieden bij dit fruit nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij dat beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen. Het Consultatiebureau adviseert om te beginnen met hele dunne schijfjes en naar mate kinderen groter worden dikkere schijfjes.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- Wanneer we druiven en/of snoeptomaatjes geven aan kleine kinderen is het van belang dat deze altijd in de lengte door gesneden worden het liefst in vier partjes.
- Ook met rauwe wortels moet je oppassen. Snij deze altijd in lange stroken door midden. Voor kleine kinderen is het beste om de worteltjes te koken, zodat ze zacht en makkelijk uit elkaar vallen
- Tot de leeftijd van 1 jaar kan op verzoek van de ouders, 's middags voor 16.30 uur, een groentehap uit een potje of zelf meegebrachte gekookte groente worden gegeven. Verse groente wordt aanbevolen.
- De eerste stukjes brood besmeren we met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten.
- Het is niet nodig om tot de leeftijd van 1 jaar de boterham te beleggen. Doen we dat wel dan is het altijd iets wat benoemd wordt in de tabel op bladzijde 6.
- Wij geven kinderen tot 1 jaar geen honing. *Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden. Citaat advies Voedingscentrum: "Honing is een natuurproduct dat besmet kan zijn met sporen van de bacterie Clostridium botulinum. Dit is een bacterie die botulisme veroorzaakt. Sporen van deze bacterie kunnen normaal gesproken geen kwaad. Bij heel jonge kinderen kunnen sporen van deze bacterie echter uitgroeien tot volwaardige Clostridium botulinum-bacteriën. De stoffen die deze bacterie aanmaakt in de darmen, zijn uiterst giftig en kunnen bij heel jonge kinderen leiden tot ernstige ziekteverschijnselen. Het Voedingscentrum adviseert daarom kinderen tot 1 jaar geen honing te geven"*

3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar.

3.1 Algemene uitgangspunten in het voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of dik sap aan. Limonadesiroop en dik sap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.



Smeersel:

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

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dag keuzes zijn. 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. Producten die weekkeuzes zijn bieden we niet aan.

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone kaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we Eru balans 15 + smeerkaas, zuivelspread (light) of hüttenkäse.

Geen (smeer)leverworst:

- 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. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan.

Geen rauw vlees:

- 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.

Geen Pindakaas:

- Kinderen kunnen wanneer zij allergisch zijn voor pinda's ernstig ziek worden of zelfs overlijden bij het eten van pindakaas. Feit is dat je bij jonge kinderen niet altijd weet of zij allergisch zijn, zolang zij nog geen pinda's hebben gegeten. Om te voorkomen dat er iets ernstigs gebeurt wordt er geen pindakaas aangeboden.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dag keuzes. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dag keuzes). Wij bieden geen weekkeuzes aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Water (kraanwater); • (Vruchten)thee zonder suiker; • Halfvolle melk, en karnemelk.
Brood en beleg
<u>Schijf van Vijf producten</u> <ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood of bruinbrood; • Volkoren knäckebröd; • 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 zout per 100 gram;
- Ei;
- Avocado

Dag keuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij de broodmaaltijd aan.

Waarvan we per broodmaaltijd Max 1 boterham mogen beleggen.

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Appelstroop;
- Komkommersalade;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren en kaas zoals Eru balans 15+ smeerkaas, kipfilet, ham, kalkoenfilet.

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit*, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes;
- Volkoren knäckebröd of volkoren Matse belegd met een product van de schijf van vijf.
- Een klein volkoren koekje/kaakje, volkoren soepstengel.

* Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](#) als richtlijn.

** Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten op de vorige pagina.

3.2 Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding 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 gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	1-3 jaar
	jongen en meisje
gram groente	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees	1
gram ongezouten noten	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1



4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

4.1 Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of dik sap aan. Limonadesiroop en dik sap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Geen rauw vlees:

- 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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dag keuzes). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.



Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
<ul style="list-style-type: none">• (Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;• (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes;• 1 bruine of volkoren boterham;• stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;• Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen. <p>Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:</p> <ul style="list-style-type: none">• een klein koekje (volkoren kaakje of speculaasje);• een paar (suikervrije) snoepjes;• een handje popcorn of chips;• een waterijsje. <p>Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.</p>
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood of bruinbrood;• Zachte (dieet)margarine of halvarine**• (seizoens)fruit*, zoals banaan, appel, aardbei;• (seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker;• (light) zuivelspread, hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;• Hummus <0,5gr zout per 100 gram;• Ei; <p>Dag keuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij de broodmaaltijd aan. Waarvan we per broodmaaltijd Max 1 boterham mogen beleggen.</p> <ul style="list-style-type: none">• (Halva)jam;• Vruchtenhagel;• Appelstroop;• Komkommersalade;• Minder vette en minder zoute vleeswaren en kaas zoals boterhamworst, kipfilet, ham, kalkoenfilet.

* Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](#) als richtlijn.



4.2 Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	9-13 jaar
	Jongen/meisje	jongen	meisje
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepel volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-4
porties vis, peulvruchten of vlees	1	1	1
gram ongezouten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5
Gram vis	50-60	100	100
Opscheplepels Peulvruchten	1-2	2	2

5. 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 eten-kaart](#). Daarnaast gebruiken wij de [hygiëncode voor kleine instellingen](#). (www.voedingscentrum.nl/.../5xveilig/algemene-kaart-5x-veilig-eten)

5.1 Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De afgekolfde borstvoeding is voorzien van naam en datum.
- 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 tijden van de flesvoeding worden in overleg met ouders afgestemd.
- Borstvoeding verwarmen we au bain-marie of in een flessenwarmer.



- Flesvoeding maken we met koud of warm water klaar. Indien met koud water klaargemaakt wordt de flesvoeding 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. Verwarm het flesje op maximaal 600 watt. Een fles van 100 ml verwarm je 30 seconden, van 150 ml 45 seconden en 200 ml 60 sec.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is vooral van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- 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 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.

Vervangen van:

Flessen :1x per jaar
Flessenspenen :1x per 3 maanden
Fopspenen :1x per 3 maanden

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast.

5.2 Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze 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 verschoneren 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 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:

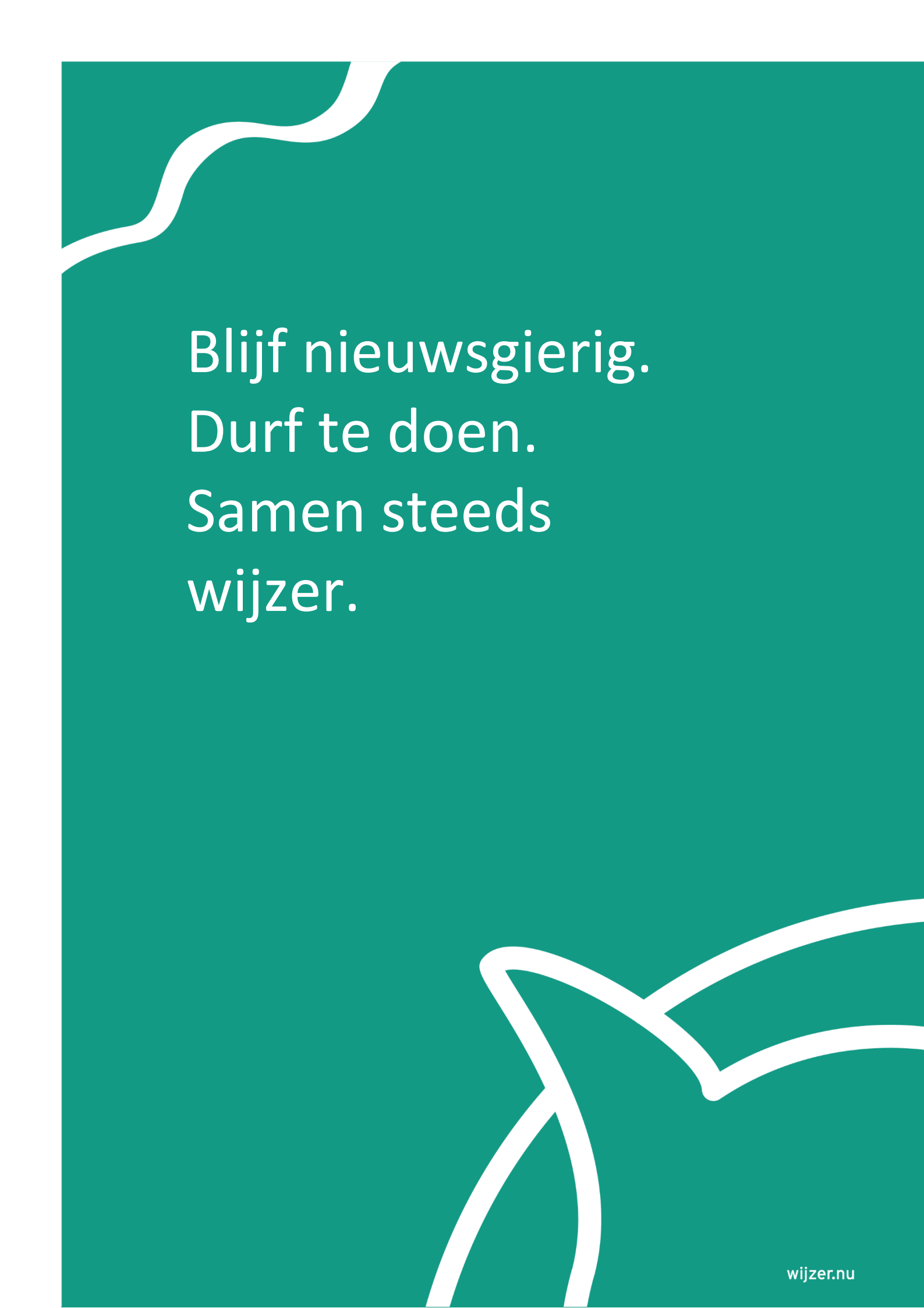
- Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de ‘te gebruiken tot’-datum is verlopen.
- Na het openen van de flesvoeding is het nog één maand houdbaar
- 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.

Bron:

Het CJG en

eerlijk over eten

Voedingscentrum

The background is a solid teal color. In the top-left corner, there is a white wavy line that curves downwards and then back up. In the bottom-right corner, there is a white abstract shape that resembles a stylized bird or a leaf, composed of several overlapping curved lines.

Blijf nieuwsgierig.
Durf te doen.
Samen steeds
wijzer.