



# richtlijn voeding en beweging

Opgemaakt door  
**Kwaliteit**

Doelgroep  
**Locatiemanagers, pedagogisch medewerkers,  
ouders**

Ingangsdatum  
**November 2016**

**Versie 2.0**

## colofon

### richtlijn voeding en beweging

Het doel van dit document is het omschrijven van de ambities van Smallsteps omtrent gezonde voeding en beweging voor kinderen. Hierdoor kunnen medewerkers de juiste voedselkeuze maken en voldoende bewegingsactiviteiten aanbieden aan kinderen die de opvang bezoeken.

Doelgroep: **locatiemanagers, pedagogisch medewerkers, ouders**  
Versie: **2.0**  
Ingangsdatum: **november 2016**

Opslagplek: **in map 3: Protocollen**  
Bijbehorende documenten: **handreiking feesten en traktaties**

Met vragen over dit document kun je terecht bij je specialist kwaliteit

#### Overzicht wijzigingen

In november 2015 heeft de Gezondheidsraad nieuwe voedingsrichtlijnen uitgebracht. De richtlijnen van het Voedingscentrum zijn gebaseerd op deze richtlijnen, hierdoor is de bekende "Schijf van vijf" aangepast en zo ook de richtlijnen voor kinderen en het "Voedingsbeleid voor kinderdagverblijven". Deze aanpassingen hebben we verwerkt in de richtlijn Voeding en beweging van Smallsteps.

De belangrijkste aanpassingen zijn:

- Pindakaas en notenpasta zijn toegevoegd
- Gewone kaas voor kinderen tot 4 jaar wordt alleen als dagkeuze aangeboden
- Humus is toegevoegd
- Dagelijks groenten worden aangeboden middels rauwkost als tussendoortje of bij brood, groentespread op brood, groenten bij de warme maaltijd
- In de richtlijn is een duidelijker onderscheid gemaakt in leeftijden van kinderen: onder 1 jaar, 1 tot 4 jaar en 4 tot 13 jaar
- Het gebruik van de 'Schijf van vijf' wordt kort toegelicht in de richtlijn

## inhoudsopgave

richtlijn voeding .....	1
<b>1. Inleiding .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Voeding .....</b>	<b>5</b>
<b>Algemeen .....</b>	<b>5</b>
Vaste en rustige eetmomenten .....	6
Allergieën en individuele afspraken .....	6
Traktaties en feestjes .....	6
<b>Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar .....</b>	<b>7</b>
Drinken .....	7
Eten .....	7
<b>Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar .....</b>	<b>9</b>
Algemene uitgangspunten .....	9
Voedingsaanbod .....	10
Gemiddelde hoeveelheden .....	10
<b>Voedingsaanbod voor kinderen van 4-13 jaar .....</b>	<b>12</b>
Algemene uitgangspunten .....	12
Voedingsaanbod .....	13
Gemiddelde hoeveelheden .....	14
<b>3. Beweging .....</b>	<b>15</b>
<b>Bewegen binnen .....</b>	<b>15</b>
Voorbeelden binnen activiteiten .....	15
<b>Bewegen buiten .....</b>	<b>16</b>
Voorbeelden buitenactiviteiten .....	16
<b>bijlage A: naslagwerken .....</b>	<b>18</b>
<b>Drukwerk .....</b>	<b>18</b>
<b>Websites .....</b>	<b>18</b>
<b>bijlage B: voorbeelden van verschillende eetmomenten .....</b>	<b>19</b>
<b>Kinderdagverblijf .....</b>	<b>19</b>
<b>Buitenschoolse opvang .....</b>	<b>19</b>
<b>bijlage C: do's en don'ts: wat geef je wel en niet? .....</b>	<b>20</b>
<b>Do's en don'ts van brood en beleg .....</b>	<b>20</b>
<b>Do's en don'ts van drinken .....</b>	<b>21</b>
<b>Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor .....</b>	<b>22</b>

# 1. Inleiding

Het bieden van gezonde voeding aan kinderen staat bij Smallsteps kinderopvang hoog in het vaandel. Gezonde voeding is belangrijk, zeker voor kinderen, omdat het de basis legt voor de gezondheid op latere leeftijd en bijdraagt aan de preventie van overgewicht, zowel op jonge leeftijd als op latere leeftijd. Met de leeftijd verandert de behoefte van een kind, omdat het lichaam volop in ontwikkeling is. Veel producten zijn niet per definitie goed of slecht, het gaat om een gezond evenwicht van producten. Deze adviezen met betrekking tot voeding zijn gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. In maart 2016 heeft het Voedingscentrum nieuwe richtlijnen uitgebracht. Deze zijn verwerkt in de tweede versie van deze richtlijn.

Een ander belangrijk onderdeel van onze richtlijn is het bieden van voldoende bewegingsactiviteiten. Bewegen betekent plezier en is goed voor de lichamelijke, verstandelijke, sociale én emotionele ontwikkeling van kinderen. Elke dag bieden wij kinderen de gelegenheid om zoveel mogelijk te bewegen, zowel binnen als buiten.

Voor meer informatie en praktische tips verwijzen we naar de naslagwerken in bijlage A , B en C.

## 2. Voeding

### Algemeen

#### 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 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 dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins zoals bijvoorbeeld een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje.
- Een weekkeuze is wat groter zoals bijvoorbeeld een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

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

### **Vaste en rustige eetmomenten**

Wij hanteren vaste eet- en drinkmomenten in het dagritme. Een herkenbaar ritme levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, nemen de tijd 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 en begeleiden ze bij de maaltijd. 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.

### **Allergieën en individuele afspraken**

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het gewenst is om af te wijken van onze voedingsrichtlijn, bijvoorbeeld bij een dieet, of een bepaalde geloofs- of levensovertuiging.

### **Traktaties en feestjes**

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag kan een traktatie passen. 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. In het document 'Handreiking feesten en traktaties' staan toelichting en tips voor ouders over hoe zij om kunnen gaan met traktaties in de kinderopvang. Zie ook voor gezonde traktaties de volgende site [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

Bij speciale gelegenheden zoals bijvoorbeeld bij een zomerfeest, open dag en opa en oma dag bieden wij ook zo veel mogelijk gezonde traktaties aan (zoals een puntzakje met naturel popcorn, minikrentenbolletje met vlaggetje, leuk ingepakt rozijnendoosje etc.) Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen te beperken.

Bij een 'kook-activiteit' op het kinderdagverblijf of de buitenschoolse opvang en in vakantieperiodes kunnen gerechten worden gemaakt die mogelijk wat minder gezond zijn (b.v. pannenkoeken, pizza, koekjes). Hierbij wordt op de locatie rekening gehouden met de frequentie van deze 'uitzonderingen' en zoveel mogelijk gebruik gemaakt van gezonde ingrediënten.

## Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding. Wanneer baby's nieuwe voedingsmiddelen aangeboden krijgen gebeurt dit altijd in overleg met de ouders.

### Drinken

#### Melk

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding brengen ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) mee naar het kinderdagverblijf (zie ook: richtlijnen voor ouders; moedermelk, op Smallstepsnet, voor mijn werk/kwaliteit)
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard. Flesvoeding wordt daarom in poedervorm aangeleverd, zo mogelijk afgestapt in een bakje. (Tenzij op locatie anders afspraken gemaakt zijn over het gebruik van flesvoeding)
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk (of borstvoeding). Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij/zij 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 zo min mogelijk zoete dranken zoals limonadesiroop of diksap aan. Deze 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 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, kan het zijn dat het kind geen dorst heeft. Tijdens de eet- en drinkmomenten stimuleren we kinderen wel om te drinken. De medewerkers houden in de gaten of de kinderen voldoende drinken en bieden zo nodig de kinderen die te weinig drinken tussendoor drinken aan. Als een kind weinig heeft gedronken wordt dit tijdens de overdracht aan de ouders verteld.
- Bij warm weer wordt aan de kinderen vaker water aangeboden.

### Eten

#### (Eerste) hapjes

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de JGZ (Jeugdgezondheidszorg) richtlijn 'Voeding en eetgedrag', is dit tussen 4 en 6 maanden. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngemaakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we 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 of in sommige situaties uit een potje. (Kant-en-klaar voeding uit een potje bevat alle voedingsstoffen die het kind nodig heeft. Het nadeel is echter dat de smaken meestal zijn gemengd. Zo went het kind niet aan "losse" smaken op zijn bordje) 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 deze beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, krijgt het stukjes vers fruit en groente.
- 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.

### Brood en broodbeleg

- Vanaf 6 maanden kan een kind brood krijgen. We beginnen met kleine stukjes lichtbruin brood. Zo wennen de darmen rustig aan vezels in de voeding. Gaat dat goed, dan wordt overgegaan op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte dieetmargarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel op pagina 9 .
- 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.



## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

### Algemene uitgangspunten

#### 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 zo min mogelijk zoete dranken zoals limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap 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 beleg uit de Schijf van Vijf

- 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 dagkeuzes 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.

#### Gewone kaas

- In gewone kaas zit veel zout en ongezond vet. We bieden dit daarom alleen als dagkeuze aan.

#### Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout

- 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.

#### Geen gewone smeerkaas

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread 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. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

#### 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.

#### Warme maaltijd

Op sommige locaties wordt aan de kinderen een warme maaltijd aangeboden. Deze maaltijden zijn afkomstig van erkende leveranciers. De maaltijden samen samengesteld volgens 'de richtlijnen goede voeding' van het Voedingscentrum en voldoen hierdoor aan de aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen voor kinderen.

## Voedingsaanbod

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

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater);</li> <li>• (Vruchten)thee zonder suiker;</li> <li>• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.</li> </ul>
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood of bruinbrood;</li> <li>• Zachte (dieet)margarine</li> <li>• (seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;</li> <li>• (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;</li> <li>• (light)zuivelspread of hüttenkäse;</li> <li>• Humus &lt;0,5gr zout per 100 gram;</li> <li>• Ei;</li> <li>• Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker</li> </ul> <p>Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan en hieruit kan per dag een belegsoort worden gekozen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Halva)jam;</li> <li>• Vruchtenhagel;</li> <li>• Appelstroop;</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.</li> <li>• Minder vette kaas (30+)</li> </ul>
Tussendoor
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn ;</li> <li>• (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes;</li> <li>• Volkoren knäckebröd/cracotte , volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood</li> <li>• Rijstwafel, soepstengel, volkoren knäckebröd,</li> <li>• Volkoren ontbijtkoek, lange vinger, biscuitje (hebben niet de voorkeur)</li> </ul>

## 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 voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoefte van elk kind.

Productgroep	1 tot 4 jaar
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 notenpasta/ pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker	15
gram smeer- en bereidingsvetten	30
porties zuivel	2
liter vocht	1 (inclusief melk)

\* Lees dit zo: per week een variatie van onderstaande producten waarbij de genoemde maximale hoeveelheid per product per week niet overschreden wordt:  
50 gram vis, 0,5 opscheplepels peulvruchten, max. 250 gram vlees en 1-2 eieren

## Voedingsaanbod voor kinderen van 4-13 jaar

### Algemene uitgangspunten

#### 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 zo min mogelijk zoete dranken zoals limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap 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.

#### Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- 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.

#### Warme maaltijd

Op sommige locaties wordt aan de kinderen een warme maaltijd aangeboden. Deze maaltijden zijn afkomstig van erkende leveranciers. De maaltijden samen samengesteld volgens 'de richtlijnen goede voeding' van het Voedingscentrum en voldoen hierdoor aan de aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen voor kinderen.

## Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij onderstaand 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 dagkeuzes). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer 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"> <li>• Water (kraanwater);</li> <li>• (Vruchten)thee zonder suiker;</li> <li>• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.</li> </ul>
Tussendoor in de ochtend en in de middag na school
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (seizoens)fruit, zoals zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn</li> <li>• (seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes</li> <li>• 1 bruine of volkoren boterham;</li> <li>• 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;</li> <li>• Een klein handje ongezouten noten (vanaf 6 jaar);</li> <li>• Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.</li> </ul> <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"> <li>• een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);</li> <li>• een paar (suikervrije) snoepjes;</li> <li>• een handje popcorn of chips;</li> <li>• een waterijsje.</li> </ul> <p>Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.</p>
Brood en broodbeleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood of bruinbrood;</li> <li>• Zachte (dieet)margarine of halvarine</li> <li>• (seizoens)fruit, zoals banaan, appel, aardbei;</li> <li>• (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker;</li> <li>• (light)zuivelspread of hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas;</li> <li>• Humus &lt;0,5gr zout per 100 gram;</li> <li>• Ei;</li> <li>• Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker</li> </ul> <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan en hieruit kan per dag een belegsoort worden gekozen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Halva)jam;</li> <li>• Vruchtenhagel;</li> <li>• Appelstroop;</li> <li>• Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet</li> </ul>

### 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 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.

Productgroep	4 - 8 jaar	9-13 jaar	
	Jongens en meisje	Jongens	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
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram notenpasta/ pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker	15	25	25
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
liter vocht	1-1,5 (inclusief melk)	1-1,5	1-1,5
gram vis	50-60	100	
opscheplepels peulvruchten	1-2	2	
gram vlees	max. 250	max. 500	
eieren	2-3	2-3	

\* Lees dit zo: per week een variatie van onderstaande producten waarbij de genoemde maximale hoeveelheid per product per week niet overschreden wordt

### 3. Beweging

We bieden kinderen iedere dag veel mogelijkheden tot spelenderwijs bewegen. Hierdoor kunnen we een bijdrage leveren aan plezierbeleving aan bewegen en spelen, preventie van overgewicht op jonge leeftijd en goede motorische, sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Door beweegspelletjes leren kinderen samen spelen, ruzie maken en tegenslagen verwerken. Daarnaast ontwikkelen zij het besef dat dagelijks bewegen normaal is voor ieder kind en bijdraagt aan een gezonde levensstijl.

#### Bewegen binnen

We geven de kinderen de gehele dag de mogelijkheid om te kunnen bewegen en zorgen hierbij dat de randvoorwaarden aanwezig zijn:

- we zorgen dat de inrichting van de ruimtes aansluit bij de beweeg –en ervaarbehoeftes van kinderen
- we sluiten aan bij de spontane beweegervaringen van de kinderen
- we bieden bewegingsactiviteiten aan die passen bij de leeftijd van de kinderen , zowel bij baby's, dreumesen en peuters als bij kinderen in de verschillende basisschoolleeftijden
- we laten baby's slechts voor een korte periode (maximaal 10 minuten) in een wipstoeltje zitten en alleen met een reden zoals bij het geven van voeding of in verband met de veiligheid. We zorgen ervoor dat baby's gedurende de dag zoveel mogelijk vrij kunnen bewegen op de grond of in de box (waarbij in de box voldoende bewegingsvrijheid is doordat overbodig speelgoed hierin is verwijderd)
- bij alle bewegingsactiviteiten nemen de pedagogische medewerkers een actieve houding aan. Het maakt het meedoen voor kinderen toegankelijker.

#### Voorbeelden binnenactiviteiten

Baby's
Liggen op de buik of zij: in de box voor een spiegel, op de grond, op de commode tijdens het verschonen. Bied speelgoed aan waar de baby naar kan reiken.
Rollen: gebruik je stem om aandacht te vragen en het kind uit te lokken tot rollen, leg een kussen of andere verhoginkjes schuin neer om vanaf te rollen
Kruipen: uitnodigen om naar je toe te kruipen, speurtochtje achter de gordijnen of de box, leg verhoginkjes neer waar overheen gekropen kan worden
Optrekken tot staan: zorg voor allerlei dingen waar een kind zichzelf aan op kan trekken: hekje van de grondbox, lage tafel, jouw broekspijpen, etc. Nodig een kind uit tot optrekken door bijvoorbeeld wat speelgoed op de tafel te leggen.
Lopen: verschillende soorten ondergrond zoals zachte mat, vloerbedekking, zeil, etc. Hulpmaterialen zoals poppenwagen, kruiwagens, duwkarren, etc.
Mat omgevouwen in 2 hoepels vormt een schommel, plank over een bankje en je hebt een wip, schommels
Allerlei beweegspelletjes op schoot met en zonder muziek.
Dreumesen en peuters
Dozen en hoekjes om in en onderdoor te kruipen, bankjes om overheen te lopen, verhoginkjes neerleggen om over te kruipen/lopen.
Dingen om vanaf of in te springen: klimbank , glijbaan, klimhuisje, grote stapelblokken, hoepels
Allerlei beweegspelletjes waarbij gezongen wordt
Ochtendgymnastiek
Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes
Een parcours maken van zachte blokken

<b>Bso: kleuters</b>
Spelactiviteiten, gymnastiek, balspelen
Een parcours maken
Allerlei beweegspelletjes waarbij gezongen wordt
Dingen om vanaf of in te springen: klimbank , glijbaan, klimhuisje, grote stapelblokken, hoepels
Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes
<b>Bso: 6-12 jaar</b>
Materialen: darts, kegelen, boksbal,
Spelactiviteiten, gymnastiek en diverse verschillende indoorsporten zoals judo, balsporten, badminton, etc. Kan ook worden aangeboden in workshops in samenwerking met een sportvereniging.

## Bewegen buiten

Buitenspelen levert een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen; het doet een groter beroep op het evenwichtsgevoel dan binnen spelen, er is meer ruimte en de verre horizon is er als oriëntatiepunt. Zo is op gras spelen heel anders dan op zand of op steen. Daarom wordt er minstens één keer per dag en waar mogelijk vaker buiten gespeeld, ook met de jongste kinderen. Als het weer niet heel mooi is, wordt er ook buiten gespeeld tenzij medewerkers inschatten dat dit niet verantwoord is.

### Voorbeelden buitenactiviteiten

<b>Baby's</b>
Liggen op de buik of zij: in het gras, op een kleed, aanbieden van speelgoed waar de baby naar toe kan reiken
Rollen: gebruik je stem om aandacht te vragen en het kind uit te lokken tot rollen, leg een kussen of andere verhoginkjes schuin neer om vanaf te rollen, in het gras, op een kleed
Kruipen: uitnodigen om naar je toe te kruipen, speurtochtje achter de struiken, gebruik verhoginkjes in de buitenruimte om er overheen te kruipen
Optrekken tot staan: optrekken aan het hekje, jouw broekspijpen, vaste speeltoestellen
Lopen: verschillende onderlagen: gras, zand, tegels, houtsnippers, etc. Hulpmaterialen zoals loopkarretje, loopfiets, etc.
Schommelen
Allerlei beweegspelletjes op schoot.
<b>Dreumesen en peuters</b>
Ballen, schommel
Dingen om vanaf of in te springen: klimhuisje , glijbaan, boomstammetjes, hoepels
driewieler, skelter, fietsje, step, kruitwagen, tractor en aanhanger
Ochtendgymnastiek
Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes
Een parcours maken over het buitenterrein
Allerlei spelletjes als tikkertje, verstoppertje, pakkertje
<b>Bso: kleuters</b>
Materialen: ballen, waterpistool, springtouw, stelten, fiets, skelter, rolschaatsen, skates, skateboard, stoepkrijt, vlieger, knickers
Een parcours maken over het buitenterrein
Klimmen en springen op klimrek met rekstok, schommel, wip, glijbaan. Kan op eigen terrein, maar ook op schoolplein of in een speeltuin
Allerlei spelletjes als tikkertje, verstoppertje, pakkertje
Balspelen zoals tikkertje met de bal



<b>Bso: 6-12 jaar</b>
Materialen: skeelers/skateboard, springtouw, ballen, waterpistolen, hockeystick, badmintonrackets, tafeltennis.
Tikkertje en verstoppertje
Springen en klimmen op toestellen in een speeltuin of op het schoolplein
Sport en spelactiviteiten: balsporten, atletiek. Kan ook worden aangeboden in workshops in samenwerking met een sportvereniging.

## bijlage A: naslagwerken

Voor meer achtergrondinformatie kan gebruik worden gemaakt van de onderstaande bronnen.

### Drukwerk

Doelgroep	Boek	Omschrijving
Ouders	Feest, 46 traktaties voor school en thuis, Voedingscentrum	Voorbeelden van allerlei traktaties
Pedagogisch medewerkers, ouders	<a href="#">Oeps, folder over gezonde voeding in de kinderopvang</a> Voedingscentrum	Folder over gezonde voeding in de kinderopvang
Pedagogisch medewerkers, ouders	<a href="#">De eerste hapjes.</a> Voedingscentrum	Folder over de eerste hapjes
Pedagogisch medewerkers, ouders	<a href="#">Gezond eten en bewegen met kinderen 1-3 jaar</a> Voedingscentrum	Folder met praktische tips
Pedagogisch medewerkers, ouders	<a href="#">Gezond eten en bewegen met kinderen 4-8 jaar</a> Voedingscentrum	Folder met praktische tips
Pedagogisch medewerkers, ouders	<a href="#">Gezond eten en bewegen met kinderen 9-13 jaar</a> Voedingscentrum	Folder met praktische tips
pedagogisch medewerkers, ouders	<a href="#">Kinderen en gezond gewicht</a>	Folder met informatie over gezond eten en drinken, de juiste (eet)opvoeding en genoeg beweging.

### Websites

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Het Voedingscentrum is de autoriteit die consumenten wetenschappelijk onderbouwde en onafhankelijke informatie biedt over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. Op deze site is alle informatie met betrekking tot voeding te vinden voor jong en oud.

[www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)

Op deze site staan allerlei voorbeelden van gezonde traktaties

[www.huisvoorbeweging.nl/bewegen-stimuleren/beweegkriebels/over-beweegkriebels/](http://www.huisvoorbeweging.nl/bewegen-stimuleren/beweegkriebels/over-beweegkriebels/)

Beweegkriebels gaat over bewegen met jonge kinderen, over een actieve leefstijl en over het aanbieden van beweegmogelijkheden.

## bijlage B: voorbeelden van verschillende eetmomenten

### **Kinderdagverblijf**

Tussendoor kan een keuze worden gemaakt uit onderstaande voorbeelden

- 1 portie fruit/ rauwkost
- 1 biscuitje
- 1 plakje volkoren ontbijtkoek
- 1 rijstwafel
- 1 volkoren cracker/cracotte met beleg (zie toegestane soorten)
- Water of (vruchten)thee zonder suiker

Lunch:

- bruin of volkoren brood met beleg (zie toegestane soorten)
- tomaatjes of plakje komkommer
- 1 bekertje halfvolle melk

Warme maaltijd (geleverd door vaste leveranciers):

- Aardappel, bloemkool en hamlapje
- Pasta met tomatensaus en gehakt
- Rijst met boontjes en kip

### **Buitenschoolse opvang**

Tussendoor kan een keuze worden gemaakt uit onderstaande voorbeelden:

- 1 portie fruit/rauwkost
- brood met beleg (zie toegestane soorten)
- 1 plak volkoren ontbijtkoek
- 1 volkoren cracker met beleg (zie toegestane soorten)
- Water of (vruchten)thee zonder suiker

Broodmaaltijd tijdens vakantiedagen:

- Bruin of volkoren brood met beleg (zie toegestane soorten)
- 1 beker halfvolle melk
- rauwkost

## bijlage C: do's en don'ts: wat geef je wel en niet?

### Do's en don'ts van brood en beleg

Doen!	Waarom?
Volkorenbrood of bruinbrood.	Hier zitten lekker veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.
Zachte margarine en vanaf 4 jaar margarine of halvarine.	Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje dieetmargarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. In halvarine zitten ook de goede vetten, maar bevatten minder calorieën.
Zoet beleg zoals appelstroop, (halva)jam of fruit, geprakt of in kleine stukjes. Vanaf 1 jaar mag honing ook gegeven worden.	Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd) suiker. Fruit op brood is een gezond zoet alternatief. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel of peer. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
Hartig mager beleg, zoals ei, hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, zelfgemaakte humus of bonenspread zonder zout.	
Groente en fruit, zoals tomaat, worteltjes, komkommer, banaan, appel en aardbei.	Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels.
Niet doen!	Waarom?
Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladehagel en -pasta.	Dit type zoet beleg levert veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.
(Smeer)leverworst.	(Smeer)leverworst bevat veel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan bijvoorbeeld leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Daarom is de aanbeveling: kinderen tot 1 jaar: 1 of 2 boterhammen per week. Kinderen tussen 1 en 3 jaar: maximaal 3 boterhammen per week. Omdat kinderen vaak thuis al (smeer)leverworst eten, is het risico te groot dat ze te veel vitamine A binnenkrijgen als ze het ook in de kinderopvang krijgen.

Producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Rauwe of voorverpakte gerookte vis.

Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten. Jonge kinderen zijn daar extra gevoelig voor.

Gewone smeerkaas.

Gewone smeerkaas bevat te veel zout. En de nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Hüttenkäse en zuivelspread kan wel worden gegeven.

## Do's en don'ts van drinken

### Doen!

Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangengende lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

### Waarom?

In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone (zwarte) thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 kopjes zwarte thee of 4 kopjes groene thee. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet kun je het iets vaker geven.

Melk tijdens ontbijt en lunch: magere -, halfvolle-of karnemelk (voor kinderen vanaf 1 jaar). Magere- of halfvolle yoghurt (ook voor kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar, een beetje naast de borstvoeding of opvolgmelk).

Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt.

### Niet doen!

Alle zoet smakende drankjes.

Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.

### Extra aandachtspunten

Diksap en aanmaaklimonade.

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. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus. Help de kinderen een gezond gewicht te behouden en geef ze iets anders te drinken, zoals water of lauwe thee.

Light-dranken.

Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën.

Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.	Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering.
Zoete dranken met extra vitamines.	Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.
<b>Niet nodig</b> Speciale peuter- groei- of dreumesmelk of pyjama papjes.	Het is niet slecht voor ze, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig.

## Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor

<b>Doen!</b>	<b>Waarom?</b>
Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of radijsjes.	Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.
<b>Met mate</b>	<b>Waarom?</b>
Rijstwafel, volkoren knäckebröd, volkoren crackertjes, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbescuitje, volkorenbiscuitje, eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.	Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets wil geven iets kleins. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!
<b>Niet doen!</b>	<b>Waarom?</b>
Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.	Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna.