

Voedingsbeleid



Inhoudsopgave

1. Algemeen	3
1.1 Gezond voedingsaanbod	3
- 1.1.1 Gezond eten met de Schijf van Vijf	3
- 1.1.2 Niet in de schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond	3
1.2 Vaste en rustige eetmomenten	4
1.3 Allergieën of andere individuele afspraken	4
1.4 Traktaties en feestje	5
1.5 Warme maaltijden	5
1.6 Broodmaaltijden	5
1.7 Minder verspillen	5
1.8 Veilig eten en drinken	5
Minder verspillen	
2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	6
2.1 Drinken	6
2.2 Oefen met drinken uit een beker	6
2.3 Eten	
3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar	8
3.1 Algemene uitgangspunten	8
3.2 Gemiddelde hoeveelheden	9
4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	10
4.1 Algemene uitgangspunten	10
4.2 Gemiddelde hoeveelheden	11
5. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	12
5.1 Flesvoeding en borstvoeding	12
5.2 Andere voeding	12
Bijlage 1: Do's en Don'ts: wat geef je wel en niet	14
Bijlage 2: Bewaaradvies groente en Fruit	18
Bijlage 3: Bewaarwijzer	19
Bijlage 4: Veilig eten kaart	22

1. Algemeen

Gezonde voeding draagt bij aan een goede ontwikkeling van je kind. Daarom volgen wij grotendeels de adviezen voor de kinderopvang van het Voedingscentrum en hebben wij ons voedingsbeleid ook grotendeels gebaseerd op het voedingsbeleid van het Voedingscentrum. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout, verzadigd vet en calorieën die de kinderen binnenkrijgen zo veel mogelijk te beperken.

Voor aanvullende informatie verwijzen wij naar het pedagogisch werkplan van onze locaties.

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:



1.1.1 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 eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen 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.

1.1.2 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: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze 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, chocoladepasta op brood.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestdagen en festiviteiten bieden wij incidenteel wel eens wat anders zoals pannenkoeken, broodje knakworst, een tussendoortje zoals snoep of met warm weer een waterijsje. Bij een kookactiviteit wordt de maaltijd of het tussendoortje aangepast aan het thema waarbij de kinderen helpen in het bereiden van de maaltijd/tussendoortje.

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 tafel¹, 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 langer dan nodig. begeleiden de kinderen bij de maaltijd. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind te eten krijgt, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten of drinken op.

Over de hele dag zijn er verschillende vaste eet- en drinkmomenten:

7.00-7.45 uur	Op de BSO wordt de mogelijkheid geboden om desgewenst een boterham te eten
9.30-10.00 uur ²	Lauwe Thee zonder suiker/ water(evt. met een schijfje fruit) en vers fruit
11.30-12.30 uur	KDV: Warme maaltijd met water en milde yoghurt BSO: broodmaaltijd met rauwkost en melk of water tijdens schoolvakanties en schoolsluitingsdagen
14.30-15.00 uur ³	KDV: koekje (bij voorkeur volkoren) / volkoren soepstengel (fruit)water
14.00-15.30 uur ³	BSO: Na schooltijd krijgen de kinderen fruit/groente aangeboden (fruit) water/ lauwe thee zonder suiker /lichte siroop. Als de kinderen dit niet lusten/willen wordt dit niet opgedrongen en krijgen ze een beker lichte siroop.
17.00 uur	KDV: Rauwkost (paprika, tomaat, komkommer, wortel etc.) met (fruit)water BSO: cracker of koekje(bij voorkeur volkoren)
18.00 uur	KDV: Kinderen die na 18 uur nog gebruik maken van de opvang kan, in overleg met ouder, nog een volkoren soepstengel of cracker aangeboden worden. De PM'ers ruimen na de maaltijd de tafel af en maken de tafels, stoelen en vloer schoon.

1.3 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. Bij het afwijken van het voedingsbeleid kiezen wij zoveel mogelijk voor vergelijkbare producten (zodat het verschil in producten niet te veel opvalt voor kinderen) Deze afspraken leggen we schriftelijk vast in het ouderportaal Konnect.

¹ Bij mooi weer wordt er ook wel eens buiten gepicknickt.

² BSO-kinderen krijgen dit ook aangeboden als zij de hele dag aanwezig zijn.

³ BSO-kinderen krijgen dit ook aangeboden als zij de hele dag aanwezig zijn. Het fruitmoment tussen 14-15.30 vervalt.

1.4 Traktaties en feestjes

In de groepen besteden wij aandacht aan de verjaardagen van de kinderen. Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Andere momenten waarop getrakteerd kan worden zijn wanneer een kind een broertje of zusje heeft gekregen of als een kind afscheid neemt. Omdat er regelmatig getrakteerd wordt, spreken wij onze voorkeur naar ouders uit om te kiezen voor een gezonde traktatie (Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn) of in ieder geval iets kleins, maar de keus laten we bij de ouders. Grote traktaties geven we (deels) mee naar huis. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Grote traktaties geven we (deels) mee naar huis. Bij speciale gelegenheden, zoals feestdagen en festiviteiten (Denk aan Pasen, Sint, Kerst, verjaardagen van de pedagogisch medewerkers) bieden wij incidenteel snoep of snacks aan.

1.5 Warme Maaltijden

Wij bieden bij het KDV een warme maaltijd als lunch aan. Veel kinderen zijn rond lunchtijd minder moe dan aan het eind van de dag en gezamenlijk eten werkt stimulerend. Daarnaast biedt een warme maaltijd als lunch doorgaans meer variatie en groente dan een broodmaaltijd. Ook vinden veel ouders het vaak prettig als de warme maaltijd al gegeten is. Het geeft ouders de flexibiliteit om te kiezen tussen een warme maaltijd of een broodmaaltijd in de avond. Voordeel van twee keer per dag een warme maaltijd is o.a. dat de aanbevolen hoeveelheid groente per dag mogelijk makkelijker wordt gehaald. Het is wel verstandig dat ouders de portie vlees(vervanger) in de avond klein houden en als ontbijt en/of tussendoor brood aanbieden. Dit laatste is belangrijk vanwege het jodium in het brood dat een kind nodig heeft.

1.6 Broodmaaltijd⁴

Bij Partez kunnen de BSO-kinderen tussen 7:00 en 7:45, op woensdag- en vrijdagmiddag en tijdens schoolsluitingsdagen en schoolvakanties desgewenst een boterham eten. Wij bieden volkorenbrood aan. Dit bevat meer vezels, vitamines en mineralen dan witbrood. Voor alle kinderen van het kinderdagverblijf geldt dat wij ervan uitgaan dat zij thuis hebben ontbeten.

1.7 Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We kopen en koken precies wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum en gooien restjes niet zomaar weg.

1.8 Veilig eten en drinken

Wij gebruiken kinderservies van veilige materialen, zoals steen, glas, siliconen, plastic of rvs. Servies van melamine (zonder bamboe of mais) gebruiken we bij kinderen tot 3 jaar alleen voor koud eten en drinken. In servies gemaakt van melamine met bamboe of mais kan de schadelijke stof formaldehyde vrijkomen. Wij gebruiken [deze](#) pagina van het Voedingscentrum om te bekijken welke serviessoorten er geschikt zijn voor kinderen.

Onze opvang heeft geen loden waterleidingen. We gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen voor producten die water opnemen tijdens koken en flesvoeding.

⁴ Voor kinderen onder 1 jaar geldt dat wij hun eigen voedingsschema aanhouden. Zij krijgen tijdens de opvang een boterham als dit in hun voedingsschema is opgenomen.

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Voor kinderen onder 1 jaar geldt dat wij hun eigen voedingsschema aanhouden. Bij kinderopvang Partez gebruiken wij Nutrilon flesvoeding (standaard). Als een baby (bijvoorbeeld wegens een melkallergie) speciale voeding nodig heeft vragen wij ouders dit zelf mee te brengen. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding. Wanneer de fles-/borstvoedingen worden afgebouwd en kinderen vast voedsel gaan eten gaan ze mee in het vaste dagritme. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

2.1 Drinken

Melkvoeding

- Met de ouders is besproken of hun kind (afgekolfde) moedermelk of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde moedermelk leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een 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 (afgekolfde) moedermelk of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken

- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) of kruidentheo, zoals rooibos of kamille zonder suiker. De hoeveelheid cafeïne in lichte thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. Wij geven uit voorzorg geen venkel- of anijsthee aan baby's. Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen uit venkel en anijs binnenkrijgen dan goed voor ze is.
- Wij bieden kinderen tot 1 jaar geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

2.2 Oefenen met drinken uit een beker

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.

2.3 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 verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd 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 opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en fruit, eventueel aangengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter

voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een broccolihapje met enkele broccoliroosjes.

- 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 gaargekookt in een beetje water zonder zout.
- Op het moment dat kinderen vast voedsel gaan eten zullen zij ook met het algemene dagritme mee eten. In overleg met ouders wordt bepaald wanneer dit (deels) van start gaat.

Brood en broodbeleg

- Kinderen tot 1 jaar krijgen tijdens de opvang een boterham als dit in hun voedingsschema is opgenomen. In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruinbrood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine 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.

3. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar tot 4 jaar

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

3.1 Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

DRINKEN

- 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.
- Bij de warme maaltijd krijgen de kinderen water en een beker milde yoghurt.
- Wij bieden **met mate** lichte limonadesiroop aan. Limonadesiroop bevat veel calorieën en suikers.
- Wij bieden geen diksap aan. 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 appel-concentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.

LUNCH

De kinderen krijgen een warme maaltijd als lunch aangeboden.

TUSSENDORTJES IN DE OCHTEND EN IN DE MIDDAG

Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groente en fruit aan te bieden.

- (Seizoens)fruit⁵, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven⁶, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente⁵, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in schijfjes/kleine stukjes⁶
- Volkoren Cracker, volkoren soepstengel, (volkoren) koekje of rijstwafel zoals vermeld op boodschappenlijst Partez.
- Belegkeuzes volkoren cracker: (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, Hummus.

⁵ Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Bied dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

⁶ Wij adviseren dit om verslikken/verstikking te voorkomen.

3.2 Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen in de leeftijd van 1 tot 4 jaar 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.

	1 t/m 3 jaar
	jongen en meisje
gram groente ^a	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen ^a	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees ^{b, c}	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

Warme maaltijd

De warme maaltijd bevat per kind:

- Minimaal 50 gram groente zonder suiker of zout;
- Minimaal 50 gram gekookte^d volkoren of zilvervlies graanproducten of 1 aardappel, zonder zout;
- 50 gram vis of 30 gram peulvruchten of max. 50 gram vlees^c of max. 1 ei, waarbij deze producten voldoen aan de criteria voor de Schijf van Vijf;
- 1 eetlepel vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie voor de bereiding;
- Maximaal 1 dagkeuze per dag bij de warme maaltijd (bijvoorbeeld lepel ketchup of satésaus), maar niet elke dag.

^a Als kinderen meer groenten, graanproducten of aardappelen eten dan als minimum vermeld staat bij de warme maaltijd, zorgen we dat we grotere hoeveelheden aanbieden.

^b We variëren **elke week** met: 50 gram vis, een halve opscheplepel peulvruchten, max. 250 gram vlees en 1-2 eieren.

^c Als het kind al bij ons op de opvang op een ander moment op de dag vlees(waren) heeft kunnen eten, bieden we minder dan 50 gram vlees per kind aan bij de warme maaltijd.

^d Het ongekookte gewicht ligt lager, want graanproducten nemen water op tijdens het koken.

4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Ook hierbij is het uitgangspunt dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden.

4.1 Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

DRINKEN

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe, lichte (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden **met mate** lichte limonadesiroop aan. Limonadesiroop bevat veel calorieën en suikers.
- Halfvolle melk.

LUNCH: BROOD EN BELEG

We bieden de kinderen volkorenbrood aan.

Smeersel

Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. We gebruiken zachte margarine uit een kuipje.

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 dagkeuzes zijn. Beleg dat weekkeuze is, bieden we niet aan.

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 te veel 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.

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.

Beleg uit de schijf van vijf

- (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in schijfjes/ kleine stukjes⁷ of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, 30+ kaas of ei;
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Pindakaas met weinig zout en minder suiker.

⁷Wij adviseren deze te halveren om verslikken/verstikking te voorkomen.

Dagkeuzes

(Wij stimuleren de kinderen om voor afwisseling van producten te kiezen)

- (Halva)jam;
- Appelstroop;
- Vruchtenhagelslag(met mate);
- Sandwichspread;
- Selderijсалade;
- Komkommersalade;
- Hummus met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Vegetarische smeerworst
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet.

TUSSENDOORTJES IN DE OCHTEND EN IN DE MIDDAG

Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten en fruit aan te bieden.

- (Seizoens)fruit⁶, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven⁷, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente⁶, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes⁷
- Volkoren Cracker, volkoren soepstengel, (volkoren) koekje of rijstwafel zoals vermeld op boodschappenlijst Partez.
- Belegkeuzes volkoren cracker: (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, Hummus, vegetarische smeerworst
- Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties of wanneer iemand jarig is) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf (dag- of weekkeuze) aan zoals een waterijsje, een handje popcorn of een traktatie.

4.2 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 gemiddelden 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	
	jongen en 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
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees ⁸	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
gram vlees	max. 250	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3

⁸Als we een warme maaltijd aanbieden, dan variëren we **elke week** met: Vis, Peulvruchten, vlees en eieren.

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 Bewaaradvies groente en fruit (Bijlage 2), de [Bewaarijzer](#) (Bijlage 3) en de [veilig eten-kaart](#) (Bijlage 4). Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen [van de Brancheorganisatie Kinderopvang](#).

5.1 Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

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

Klaarmaken:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde moedermelk 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). Dit is met name 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.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onder in de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- 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.

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 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, fruit en kruiden 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.
- 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 alleen als de verpakking onbeschadigd is en de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Bijlage 1: Do's en don'ts: Wat geef je wel en niet?

Wat kun je geven op brood, als drinken en tussendoor aan de kinderen in jouw kinderopvangorganisatie? De antwoorden vind je in de onderstaande tabellen. Er staat ook bij waarom je iets wel of niet zou moeten geven.

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 zachte margarine op brood te smeren. In zachte margarine uit een kuipje zitten juist veel goede onverzadigde vetten. In halvarine zitten ook de goede vetten, maar het bevat minder calorieën. Op het etiket kun je zien hoeveel vet een kuipje zachte margarine of halvarine bevat. Kies voor kinderen tot 4 jaar voor die met het meeste vet.
Groente en fruit, geprakt of in kleine stukjes.	Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezels. Groente of fruit op brood is een gezond alternatief voor zoet beleg. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel, peer, tomaat, komkommer of paprika, of een eigengemaakte <u>groentespread</u> . Of geef eens een groentesoep (zonder zout) als lunch.
Hartig mager beleg, zoals ei, cottage cheese/hüttenkäse, (light) zuivelspread, notenpasta of pindakaas met 100% noten of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, vis, zelfgemaakte Hummus of bonenspread zonder zout.	Dit beleg bevat eiwit, vitamines en mineralen.
Met mate	Waarom?
Zoet beleg, zoals vruchtenhagel, appelstroop en (halva)jam.	Zoet beleg staat niet in de Schijf van Vijf. Hierin zit veel (toegevoegd) suiker. Honing geef je pas vanaf 1 jaar, omdat het besmet kan zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, en kalkoenfilet.	Vleeswaren zijn bewerkt vlees en staan niet in de Schijf van Vijf. Magere en minder vette vleeswaren hebben de voorkeur boven vettere en zoutere varianten.
Niet doen!	Waarom?
Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladepasta.	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. Bij kinderen jonger dan 4 jaar raden we daarom af om (smeer)leverworst en paté op de boterham te geven. Voor kinderen boven de 12 jaar en volwassenen zijn (smeer)leverworst en paté [weekkeuzes](#). De veilige hoeveelheid per dag loopt langzaam op met leeftijd. De veilige hoeveelheid voor volwassenen is 3.000 microgram per dag.

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 (smeer)kaas.

Gewone (smeer)kaas bevat te veel zout. De nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Cottage cheese/hüttenkäse en (light) 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 aangelengde 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 of halfvolle melk 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 vitaminen 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.

Niet nodig

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. [Meer informatie](#) over dit onderwerp vind je op de website van het Voedingscentrum.

DO'S EN DON'TS VAN DE EETMOMENTEN TUSSENDOOR



Doen!

Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, rettich of radijsjes. Of blancheer stukjes groente die je niet rauw kunt eten, zoals courgette of broccoli.

Waarom?

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.

Met mate

Rijstwafel, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, (volkoren)biscuitje, stukje eierkoek

Waarom?

Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets tussendoor wilt geven liefst iets uit de Schijf van Vijf.

of een handje popcorn zonder suiker of zout.

Wil je toch iets geven wat niet in de Schijf van Vijf staat, houd dat tussendoortje dan klein. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!

Niet doen!

Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.

Waarom?

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. Als je bijvoorbeeld chips, cake of koekjes geeft, geef dan een heel klein beetje, zoals 3 chipjes of een kwart koekje.

Bijlage 2: Bewaaradvies groente en Fruit



VAN KEKEM FRUIT

BEWAARADVIES

✓ in de koelkast ✗ buiten de koelkast ! buiten of binnen de koelkast

SOORT	KOELKAST	SEIZOEN	ADVIES
AARDAPPEL	✗	JAARROND	Aardappelen zijn het beste houdbaar op een koele (8 -10 °C) en donkere plaats.
AARDBEI	✓	MEI - SEP	Bewaar aardbeien gekoeld of consumeer ze als eerste.
ANANAS	✗	JAARROND	Ruikt de vrucht lekker en zitten de bladeren los? Dan is de ananas rijp.
APPEL	!	JAARROND	Bewaar appels zo koel mogelijk. Maar ook buiten de koelkast zijn appels prima houdbaar. De appels komen uit eigen teelt!
AVOCADO	✗	JAARROND	Avocado's zijn op een koele plaats (12 - 15 °C) tot 6 dagen houdbaar.
BANAAN	✗	JAARROND	Bananen zijn gevoelig voor temperatuurverschillen en tocht. Ze rijpen het best bij een temperatuur tussen de 12-16 °C. Bij voorkeur bananen gescheiden van ander fruit bewaren.
DRUIF	✓	JAARROND	Bewaar druiven bij voorkeur gekoeld. Snijd de druiven doormidden in verband met stikkingsgevaar!
KAKIFRUIT	✗	NOV - FEB	Kakifruit altijd buiten de koelkast bewaren en goed door laten rijpen. Kunt u de kaki indrukken en is de schil glanzend? De kaki is rijp! Eetbaar mét of zonder schil.
KIWI	!	JAARROND	Een kiwi is rijp wanneer deze kan worden ingedrukt.
KOMKOMMER	✗	JAARROND	Komkommers zijn het beste houdbaar op een temperatuur van ongeveer 12 °C. Bewaar komkommers liever te koud dan te warm.
MANDARIJN	✗	JAARROND	Buiten de koelkast zijn mandarijnen tot 14 dagen houdbaar. Mandarijnen zijn in principe jaarrond te verkrijgen maar zijn tussen oktober en maart het lekkerst!
MANGO	✗	JAARROND	Ruikt de vrucht lekker en geeft hij mee wanneer u hem indrukt? De mango is rijp!
MELOEN	✗	JAARROND	Meloenen zijn rijp wanneer deze zoet ruikt en de onderkant meegeeft bij het indrukken.
MINEOLA	✗	JAN - SEP	Bij een kamertemperatuur komen mineola's goed op smaak.
NECTARINE	!	JUN - SEP	Nectarines zijn binnen de koelkast tot een week houdbaar. Rijpen het beste door buiten de koelkast.
PAPRIKA	✗	JAARROND	Bewaar paprika's het liefst op een koele plaats buiten de koelkast.
PEER	!	JAARROND	Is de peer nog hard? Laat hem dan doorrijpen buiten de koelkast. Is de peer al rijp? Bewaar hem binnen de koelkast. De peer is rijp wanneer u hem rondom de steel in kunt drukken. De peren komen uit eigen teelt!
PERZIK	!	JUN - SEP	Perziken zijn binnen de koelkast tot een week houdbaar. Rijpen het beste door buiten de koelkast.
SINAASAPPEL	!	JAARROND	Zowel binnen als buiten de koelkast zijn sinaasappels goed houdbaar.
TOMAAT (CHERRY/TROS)	!	JAARROND	Tomaten zijn het beste te bewaren op een koele plaats. Voor een goede smaak buiten de koelkast houden. Snijd de tomaten doormidden om stikkingsgevaar te voorkomen!
WASPEEN	✓	JAARROND	In de koelkast is waspeen ruim een week houdbaar.

Bijlage 3: Bewaarwijzer



Slim bewaren

Door op de juiste manier en op de juiste plaats je boodschappen te bewaren gaat je eten langer mee. En je loopt minder risico dat je ziek wordt door schadelijke bacteriën in je eten.

Wel in de koelkast

Met deze praktische koelkasttips houd je je eten langer goed:

- De ideale koelkasttemperatuur is 4 °C. Bij deze temperatuur bederven producten veel minder snel dan bijvoorbeeld bij 7 °C.
- Hoe hoger in de koelkast hoe warmer het is. Wat het snelst bederft, bijvoorbeeld verse vis of vlees, kun je het beste bewaren op de plek waar het het koudst is. En dat is op de onderste plank, boven de groentelade. De deur is het minst koud doordat deze regelmatig opengaat.
- Laat bederfelijke producten, zoals vleeswaren en melk, niet te lang op tafel of het aanrecht liggen, maar leg ze na gebruik direct terug in de koelkast.
- Wanneer je veel ongekoelde producten tegelijk in de koelkast legt, bijvoorbeeld na het boodschappen doen, wordt de koelkast warm. Om dat te voorkomen kun je je koelkast tijdelijk op een hogere stand zetten (of de temperatuur wat lager).
- Gesneden groenten en bladgroenten zoals sla bewaar je in de koelkast, daar krijgen schadelijke bacteriën minder kans. Ook appels, druiven en broccoli blijven langer goed in de koelkast.
- Staat op een product 'gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast.
- Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' kun je het beste in een donkere ruimte bewaren bij een temperatuur van 12 tot 15 °C.
- Maak minstens één keer per maand je koelkast en vrieskast schoon en ontdooi je vriezer eens per drie maanden.
- Ontdooi vlees afgedekt op een bord of schaal in de koelkast. Bacteriën krijgen dan geen kans om te verspreiden en het vlees blijft lekker sappig.
- Zorg dat je eten niet onnodig snel uitdroogt. Doe groente in de groentelade en sluit kaas en vleeswaren goed af. Bewaar eieren in hun doos.
- Gebruik afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en vuil.

Als bananen, kiwi's, abrikozen, mango's, avocado's, meloenen, appels, peren en perziken rijpen, verspreiden ze een gas (ethyleen) en dat versnelt de rijping van ander fruit. Wil je dit voorkomen, bewaar ze dan apart.

Niet in de koelkast

Je hoeft niet alle producten in de koelkast te bewaren. Deze producten doen het beter buiten de koelkast:

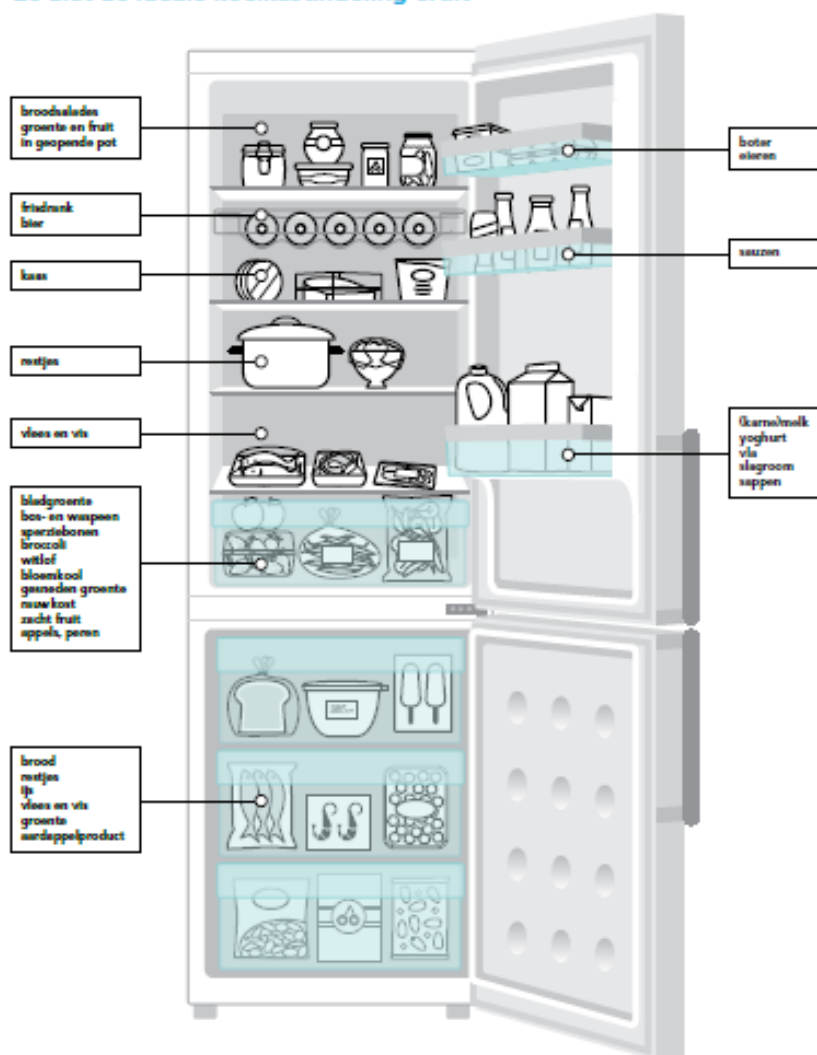
- Bewaar aardappelen op een koele donkere plek. Leg ze niet direct naast de uien, want uien nemen het vocht op uit de aardappelen waardoor beide eerder gaan rotten.
- Vruchtgroenten, zoals tomaat, komkommer, aubergine, paprika en courgette en wintergroenten, zoals winterpeen, knolselderij en ui blijven buiten de koelkast in een koele ruimte langer goed.
- Tropisch fruit bewaar je het beste op een fruitschaal. In de koelkast krijgen ze koudschade, waardoor een banaan bijvoorbeeld bruin wordt. Ook citrusvruchten, zoals citroen en mandarijn horen niet in de koelkast. Gesneden fruit, zoals ananas, moet wel in de koelkast.

Ja-Nee Koelkaststicker

Plak de Ja-Nee Koelkaststicker op de groentelade in de koelkast en gebruik hem als geheugensteun. Gratis te bestellen via www.voedingscentrum.nl/webshop



Zo ziet de ideale koelkastindeling eruit



Zet je koelkast op 4 °C!

Een koelkast is natuurlijk onmisbaar om producten langer goed te houden. Maar weet jij eigenlijk hoe koud jouw koelkast staat? Heeft je koelkast een draaiknop? Bij veel koelkasten gaat de temperatuur omlaag als je hem op een hogere stand zet. Ontdek hoe het bij jouw koelkast werkt door een koelkast-thermometer te gebruiken. Zet een bakje met water in het midden op de onderste plank van de koelkast en doe daarin een thermometer. Lees de temperatuur af na anderhalf uur. Wijk die af? Zet het met de knop op de juiste temperatuur. De ideale temperatuur is 4 °C.

Zo de vriezer in

De vriezer is superhandig om je eten veel langer te bewaren. Als de temperatuur in de vriezer laag blijft (onder -18 °C), kunnen er geen bacteriën groeien. Wel kan de kwaliteit van producten wat achteruitgaan. De meeste producten kun je ongeveer drie maanden invriezen zonder kwaliteitsverlies. Sommige producten tot wel een jaar.

Met deze tips gaat je eten langer mee in de diepvries:

- Gebruik voor restjes goed afsluitbare bakjes of diepvrieszakken. Noteer wat er inzit en de datum van invriezen.
- Te veel verse groente gekocht? Leg deze twee tot vier minuten in kokend water en laat het afkoelen. Je kunt de groente nu nog een jaar in de vriezer bewaren.
- Vries brood direct na aankoop in en ontdooi per keer wat je nodig hebt.
- Vlees ontdooien? Leg het vlees een avond van tevoren in de koelkast en laat het hier ontdooien. In de magnetron kun je alleen kleine stukken vlees ontdooien. Bereid het vlees daarna wel direct en vries het niet opnieuw in.
- Brood en (slagroom)gebak kun je maar relatief kort bewaren in de diepvries, namelijk een maand.

WAT IS HET VERSCHIL?

TGT

TE GEBRUIKEN TOT

Geeft aan tot en met welke datum het voedsel veilig gebruikt kan worden. Na deze datum kun je er ziek van worden.

THT

TEN MINSTE HOUDBAAR TOT

Geeft aan tot en met welke datum het voedsel gegarandeerd de juiste kwaliteit behoudt.

HOE LANG IS HET HOUDBAAR IN EEN GESLOTEN VERPAKKING?

PAAR DAGEN TOT EN MET DE DATUM EN GEKOELD BEWAARD.



VERSVLEES, KIP, VIS, MAALTIJDSALADES, GESNEDEN GROENTE EN FRUIT.

PAAR DAGEN * TOT EN MET DE DATUM EN GEKOELD BEWAARD.



VLEESWAREN, GEROOKTE VIS EN (RAUWMELESE) ZACHTE KAAS.



Door voedsel kort na aankoop in te vriezen of te bereiden kun je de houdbaarheid verlengen tot na de TGT-datum.



Gebruik bij onderstaande producten je zintuigen, ook na de THT-datum, om te bepalen of een product nog goed is. Sommige producten zijn langer houdbaar dan andere.

WEEK



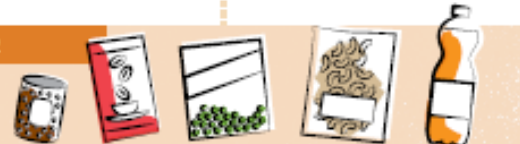
BROOD, CAKES, KOEK MET VULLING, GEBAK, DESSERTS, MELK, YOGHURT, VERPAKT GROENTE EN FRUIT, (PLAKKEN OF GERASPT) HARDE KAAS, VERS VRUCHTENSAP EN BIEREN.

MAANDEN



DROGE KOEK, ONTSJUTGRANEN, ZOET BROODDELEG, CHIPS, ZOUTES, NOTEN, SAUZEN, INSTANT POEDER, MARGARINE, ZACHT SNOEP, GESTERILISEERDE MELKPRODUCTEN, STUK HARDE KAAS EN ZELF INGEVROREN PRODUCTEN.

JAAR



BLOEM, DROGE PASTA, GRANEN, RIJST, KOFFIE, THEE, INSTANT POEDER, WATER, FRISDRANKEN, BLIKKEN, POTTEN, SIROOP, HONING EN DIEPVRIESPRODUCTEN.

ONBEPERKT



ZOUT, AZIJN, SUIKER, HARD SNOEPGOED, KAUNGOM, STERKE-ALCOHOLISCHE DRANKEN EN WIJN.

* BEPAALDE GROEPEN ZOALS ZWANGERE VROUWEN, BABY'S EN JONGE KINDEREN, OUDEREN EN ZIEKEN ZIJN GEVOELIGER VOOR VOEDSELINFECTIES. VOOR HEN IS HET EXTRA BELANGRIJK OM BIJ BEDERFELIJKE, KORT HOUDBARE PRODUCTEN (ZOALS VLEESWAREN) GOED TE LETTEN OP DE HOUDBAARHEIDSDATUM EN DEZE PRODUCTEN ALTIJD VOOR DEZE DATUM TE ETEN.

Bijlage 4: Veilig eten kaart



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	2 Wassen	3 Scheiden	4 Verhitten	5 Koelen
				
<p>Let op de houdbaarheidsdatum. Bij erg bederfelijke producten is het belangrijk dat je ze opeet uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).</p> <p>Koop bederfelijke en diepvriesproducten als laatste. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.</p>	<p>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.</p> <p>Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.</p>	<p>Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.</p> <p>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.</p>	<p>Verhit warm eten goed totdat het gaar is. Vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren.</p> <p>Verhit restjes eten en soep door en door tot stomend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.</p>	<p>Bewaar bederfelijke producten in de koelkast op 4°C. Gooi bederfelijke producten weg als deze langer dan 2 uur buiten de koeling hebben gestaan.</p> <p>Bewaar restjes in een goed afgesloten bakje in de koelkast. Eet restjes binnen twee dagen op.</p>

Let op!



Zwangere vrouwen, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verminderde weerstand wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwe melk, rauwmelkse kaas, gerookte vis en rauwe kiemgroenten zijn risicovolle producten. Als deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze veilig gegeten worden. Kijk voor meer uitleg op www.voedingscentrum.nl/kwetsbaregroepen.

02714



eerlijk over eten
Voedingscentrum