

3. Veiligheid en gezondheid

3.1.2. Voedingsbeleid

Meer dan alleen eten

Bij 't Mereltje vinden we het belangrijk om met gezonde voeding positief bij te dragen aan de ontwikkeling van kinderen. We eten en drinken op vaste, rustige momenten. Kinderen worden zoveel mogelijk voor en tijdens het eten actief betrokken en we ontdekken en leren met en van elkaar. Zo gaat een tafelmoment niet alleen over het eten en drinken, maar ook om aandacht en het contact met elkaar. Plezier en een sfeer van gezellig samenzijn staat voorop.

1. Gezond voedingsaanbod

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. 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 namelijk 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

Wat valt buiten de Schijf van Vijf? Dit zijn 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, wanneer 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. We gebruiken daarom twee categorieën:

- De dagkeuze: dit is een klein product, bijvoorbeeld een klein koekje zoals een biscuitje of ontbijtkoek, soepstengel, maiswafel, creamcracker, een handje rozijnen, vleeswaren op brood of een waterijsje.
- De weekkeuze: dit is een groter product, zoals een krentenbolletje, een muffin, een beker of pakje frisdrank en bij een bijzondere activiteit (bijvoorbeeld een uitje of een feestje) een zakje chips.

Wij bieden een weekkeuze als uitzondering aan, als we bijvoorbeeld een uitje hebben, de high tea voor opa's en oma's of de jaarafsluiting.

Vaste en rustige eetmomenten

Op 't Mereltje hanteren wij 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 gezonde snackmomenten tussendoor. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer.

Onze pedagogisch medewerkers begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. 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, maar stellen wel een maximale hoeveelheid vast binnen ons aanbod. De pedagogisch medewerkers leren de kinderen rustig en goed te kauwen, zodat het lichaam het signaal kan afgeven dat het vol zit en het kind dit leert herkennen.

Allergieën en individuele afspraken

Met de broodmaaltijd en tussendoortjes kunnen wij in overleg met de ouder rekening houden met allergieën van kinderen. Bij de warme maaltijd proberen we individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid. Bijvoorbeeld bij een bepaalde (geloofs)overtuiging.

Is afwijking van het voedingsbeleid niet mogelijk of is het risico te groot, dan vragen we de ouders zelf een tussendoortje, brood, beleg en dergelijke mee te nemen. De maaltijden zijn NIET lactose- en/of glutenvrij, dit is voor ons niet haalbaar.

Traktaties

Iets te vieren? Als ouder kun je dan kiezen voor een niet-eetbare traktatie of een eetbare traktatie. 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 rekening te houden met ons voedingsbeleid. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen binnenkrijgen zoveel mogelijk te beperken. Op de locatie vind je een map met leuke, gezonde traktatie.

Warme maaltijd van brasserie Bubbles & Blessings

Bij het serveren van onze warme maaltijden gebruiken wij de volgende checklist:

- Het eten wordt door brasserie Bubbles & Blessings bereid.
- De warme maaltijden worden in de keuken verdeeld per groep en deze worden op de groep geserveerd.
- De pedagogisch medewerkers zitten aan tafel met de kinderen en maken er een gezellig en veilig eetmoment van. Voeding wordt niet opgedrongen aan de kinderen.

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben elk een eigen voedingsschema. Wel overleggen wij met ouders om zo de voedingstijden zoveel mogelijk tussen 11.00 en 12.00 uur te laten plaatsvinden en vervolgens tussen 15.00 en 16.00 uur. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding:

Melk

- We bespreken met ouders of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- Ouders leveren afgekolfd borstvoeding voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) aan op het kinderdagverblijf, voorzien van sticker met naam en datum.
- Ouders leveren klaargemaakte flesvoeding aan of lege flessen met afgemeten poederbakjes (de juiste dosis per fles). We geven ouders het advies: bewaar de voeding tijdens het vervoer in een koeltas, zodat het voldoende koud wordt bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij/zij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en juist te veel eiwit.

Overig drinken

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (rooibos)thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water, zodat deze niet te warm is.
- We oefenen met de kinderen vanaf 8 maanden met drinken uit een open (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft het misschien geen dorst. Wij proberen het kind zoveel mogelijk te stimuleren, maar als het kind niet meer wil, dan hoeft hij/zij het niet op te drinken. We hebben gezamenlijke eetmomenten, waarbij we ook drinken aanbieden. De kinderen die nog slapen, krijgen achteraf nog wat aangeboden.

(Eerste) hapjes

- Als ouders thuis zijn gestart met het geven van de eerste hapjes, kunnen wij hierin volgen. We geven dan een paar lepeltjes per oefenmoment. Dit kan wat fruit zijn of groente, die door ouders is meegegeven. We geven deze zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten is fijngeprakt, met een (ondiep, plastic) lepeltje en oefenen op deze manier de mondmotoriek.
- In overleg met de ouders vervangen we na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen steeds meer en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit wat we geven is vers gepureerd. Naarmate het kind beter kan happen, krijgt het stukjes vers fruit. Tussen de middag krijgt het kind een gepureerde warm hap tot dat het kind eraan toe is een normale warme maaltijd mee te eten. Wil hij of zij liever brood eten? Dan mag dat ook.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld een peer, appel of banaan. De warme hap of de normale warme maaltijd bestaat uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, courgette, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaargekookt in een beetje water zonder zout.

Broodbeleg

- We besmeren het brood met een beetje zachte (dieet)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 bij Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar.
- 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

Wij geven de kinderen water. Daarnaast bieden we lauwe (rooibos)thee zonder suiker aan. Kinderen mogen te allen tijde water drinken. Denk eraan als pedagogisch medewerker: wanneer kinderen om water of vocht vragen, is het eigenlijk te laat. Het kind heeft dan dorst. Vocht moet gedurende de hele dag worden aangeboden, vooral in de zomer (en) als het warm is.

Margarine

- 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.

Broodbeleg

- Als beleg kiezen wij vooral Schijf van Vijf-producten. Daarnaast bieden we een paar producten aan voor op brood die niet in de Schijf van Vijf staan. Dit zijn de zogeheten dag- en weekkeuzes. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Bij alle dagkeuze- en weekkeuzeproducten letten we op de hoeveelheid suiker en zout.
- Wij bieden geen gewone kaas en smeerkaas aan. Hierin zit namelijk veel zout. Als alternatief geven we (light) zuivelspread.
- Wij bieden geen pindakaas aan. Aangezien pindakaas heel plakkerig kan zijn, kan het bij kinderen in de keel blijven plakken. Daarnaast kan een kind een ernstige allergie voor pinda's of noten hebben in een groep van 0-4 jaar. Dit geeft in deze leeftijdscategorie te veel risico's.

Warme maaltijd

Vanaf 1 jaar mogen kinderen deelnemen aan de warme maaltijd. Ouders krijgen voor de eerste verjaardag de keuze of hun kind met de lunch een warme maaltijd of brood mag eten. Dit wordt doorgegeven aan planning en bij de kindgegevens genoteerd.

Mocht een kind moeite hebben met de warme maaltijd, dan wordt dit elke dag gestimuleerd en wordt er geprobeerd het kind wat hapjes te laten eten. We laten een kind echter niet met een lege maag naar bed gaan; als een kind echt niets wil eten van de warme maaltijd, dan krijgt het een boterham. Mogelijk wordt na het slaapje nog geprobeerd of het kind wat hapjes van de warme maaltijd wil eten.

Op de BSO wordt geen warme maaltijd aangeboden.

Eten en drinken op een opvangdag

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 dagkeuzes. Alleen voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan.

Drinken
• (kraan)water • (rooibos)thee zonder suiker • halfvolle melk of karnemelk
Broodlunch
Schijf van Vijf-producten: • bruin brood • zachte (dieet)margarine • (seizoens)fruit, zoals banaan, appel of peer (geprakt of in kleine stukjes) • (light) zuivelspread. • hummus (let op: hummus kan sporen van noten/pinda's bevatten) We bieden daarnaast 4 dagkeuzes aan. Kinderen kiezen tijdens een broodmaaltijd 1 van de volgende soorten beleg: Dagkeuze: • halvajam • appelstroop • vegetarische smearworst • maiswafel/maisfingers Weekkeuze: • kokosbrood • kipfilet
Tussendoor – ochtend en middag
• (seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei en mandarijn • (seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika en snoeptomaatjes • (halfvolle) yoghurt Af en toe bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan: • soepstengel, maiswafel/maisfingers, creamcracker of cracotte • handje rozijnen • waterijsje
Warme maaltijd
Schijf van Vijf-producten: • 50 gram vlees, vis of vega • 100 gram groente • 100 gram koolhydraten

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer¹. Kortom, de dagvoeding die een kind nodig heeft om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. Wij passen de hoeveelheden aan op basis van de behoefte van het kind. Wij dwingen kinderen niet te eten.

*Binnen het vak Vis, peulvruchten of vlees variëren we elke week: 50 gram vis, 0,5 opscheplepel peulvruchten, maximaal 250 gram vlees of 1 tot 2 eieren.

1-3 jaar	Jongen en meisje
Groente (gram)	50-100
Fruit (porties)	1,5
Bruine boterhammen (stuks)	2-3
Volkoren graanproducten of aardappelen (opscheplepels)	1-2
Vis, peulvruchten of vlees*	1
Zuivel (porties)	2
Kaas (gram)	-
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	30
Vocht (liter)	1

3-4 jaar	Jongen en meisje
Groente (gram)	100-125
Fruit (porties)	1,5
Bruine boterhammen (stuks)	2-4
Volkoren graanproducten of aardappelen (opscheplepels)	2-3
Vis, peulvruchten of vlees*	1
Ongezouten noten (gram)	15
Zuivel (porties)	2
Kaas (gram)	20
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	30
Vocht (liter)	1-1,5

Kinderopvang 't Mereltje biedt elke dag bij de lunch versbereide warme en zo nodig gepureerde maaltijden. In principe geven wij geen warme maaltijden die van thuis zijn meegenomen. Maar daarop zijn uitzonderingen mogelijk: als het volgens het eetschema van een baby (tot 1 jaar) echt niet anders kan of als er sprake is van een voedselallergie.

Voor deze uitzonderingen is er een overeenkomst *Warme maaltijd van thuis*. Hierbij gelden de volgende voorwaarden:

- De warme maaltijd komt direct uit de koelkast thuis en wordt bij aankomst op de groep direct weer in de koelkast gezet.
- De warme maaltijd moet opgewarmd kunnen worden in de magnetron.
- Wij geven de warme maaltijd tussen 11.30 uur en 16.00 uur.
- Een warme maaltijd/warm hapje van thuis voor baby's geven we uiterlijk tot het 1^e jaar. Daarna eet het kind mee volgens het eetschema van de groep. De pedagogisch medewerkers werken daar, in overleg met de ouders/verzorgers, zo goed mogelijk naar toe.
- De verantwoordelijkheid ligt volledig bij de ouders/verzorgers. Natuurlijk voeren we de overeenkomst uit volgens afspraak en met de grootst mogelijke zorg, maar Kinderopvang 't Mereltje en onze medewerkers zijn niet aansprakelijk voor fouten, behalve als deze zijn ontstaan door opzet of grove schuld van de bestuurders of het leidinggevend personeel.
- Kinderopvang 't Mereltje heeft het recht deze overeenkomst op te zeggen als ze, gezien de gezondheidstoestand van het kind, niet meer de noodzakelijke zorg kan geven.
- De ouders/verzorgers moeten deze overeenkomst ondertekenen.

¹ Bron: Voedingscentrum, april 2026

4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten:

- De kinderen drinken (karne)melk, water of (rooibos)thee (zonder suiker) of limonade.
- De kinderen eten geen producten van rauw vlees, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij bieden ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis aan. Deze producten kunnen ziekmakende bacteriën bevatten.

Eten en drinken op een opvangdag

Voor kinderen vanaf 4 jaar heeft 't Mereltje het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat wij voornamelijk kiezen voor Schijf van Vijf-producten. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan.

Drinken
• (kraan)water • (rooibos)thee zonder suiker • halfvolle melk of karnemelk • limonade
Tussendoor – ochtend en middag (na school)
• (seizoens)fruit, zoals appel of peer • (seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika of snoeptomaatjes • bij een halve dag 1 bruine boterham na schooltijd; bij een hele dag maximaal 4 boterhammen tussen de middag • biscuitje, ontbijtkoek, volkoren beschuit, soepstengel, maiswafel, creamcracker of handje rozijnen Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties, high tea, uitjes) bieden we bij wijze van uitzondering een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan: • klein koekje: bijvoorbeeld een lange vinger of (tijdens een activiteit) een zelfgebakken versnapering • handje popcorn of een zakje chips • waterijsje
Brood en beleg
Tijdens de broodmaaltijd staan de volgende producten op tafel: Schijf van Vijf-producten: • volkorenbrood of bruin brood • zachte (dieet)margarine of halvarine • (seizoens)fruit, zoals banaan, appel, peer en mandarijn • (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes, paprika en komkommer • light zuivelspread • hummus (let op: hummus kan sporen van noten bevatten) We bieden daarnaast 4 dag- of weekkeuzes aan. Kinderen kiezen tijdens een broodmaaltijd 1 van de volgende soorten beleg: Dagkeuze: • halvajam • vegetarische smeerworst • appelstroop

Weekkeuze:

- kokosbrood
- kipfilet

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Kortom, de dagvoeding die een kind nodig heeft om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag krijgen op school en thuis. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. Wij passen de hoeveelheden aan op basis van de behoefte van het kind. Wij dwingen kinderen niet te eten.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	Jongen en meisje	Jongen	Meisje
Groente (gram)	100-150	150-200	150-200
Fruit (porties)	1,5	2	2
Bruine of volkoren boterhammen (stuks)	2-4	3-6	3-5
Volkoren graanproducten of aardappelen (opscheplepels)	2-3	3-5	3-5
Vis, peulvruchten of vlees* (porties)	1	1	1
*Vis (gram)	50-60	100	100
*Peulvruchten (opscheplepels)	1-2	2	2
*Vlees (gram)	max. 250	max. 500	max. 500
Ongezouten noten (gram)	15	25	25
Zuivel (porties)	2	3	3
Kaas (gram)	20	20	20
Smeer- en bereidingsvetten (gram)	30	30-45	30-40
Vocht (liter)	1-1,5	1-1,5	1-1,5
Eieren (stuks)	2-3	2-3	2-3

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met voedsel op de opvang om te voorkomen dat de kinderen ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij daarom een aantal strikte regels. Zie hiervoor hoofdstuk 5 en 6.

5. Fles- en borstvoeding

Zie ook 3.1.2.a. Borstvoeding

Vorbereiding

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

Bereiden

- We proberen de ouders zoveel mogelijk de flesvoeding kant en klaar mee te laten nemen.
- Afgekolfde borstvoeding verwarmen we in een flessenwarmer.
- De flesvoeding verwarmen we in de magnetron. We zwenken de fles als het water op temperatuur is om de warmte goed te verdelen, waarna we poeder toevoegen en nogmaals goed omschudden.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30 tot 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 (na maximaal 1 uur bewaren) weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De flessen, spenen enz. die elke dag weer mee naar huis gaan, worden enkel goed omgespoeld met heet water en worden thuis schoongemaakt.
- Wordt er bij elke voeding eenzelfde fles gebruikt? Dan wordt deze fles na elke voeding met heet water en afwasmiddel door de medewerker op de groep schoongemaakt.
- De fles en speen laten we ondersteboven op een schone, droge doek drogen.

Bewaren

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk in het midden van de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: klaargemaakte flesvoeding zetten we meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

6. Overig - voeding

Voorbereiding

- De handen van de kinderen wassen we met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- Pedagogische medewerkers wassen hun handen met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Bereiden

- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet worden verhit.
- Het eten scheppen we enkele keren om, zodat de warmte wordt verdeeld.

Bewaren

- We maken gebruik van codering 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 nadat ze 2 dagen open zijn geweest of als de 'Te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren', dan hoort het in de koelkast.
- Producten die de 'Ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, worden ook niet meer gebruikt en weggegooid.
- Restjes van de warme maaltijden worden altijd weggegooid.
- Aangebroken hummus en zuivelspread worden maximaal 2 dagen gebruikt.