



Voedingsbeleid AKROS



Inhoud

| | |
|--|----|
| 1. Visie op voeding en bewegen voorscholen en kinderopvang AKROS | 4 |
| Hoe doen wij dit? | 4 |
| Meer dan alleen eten | 4 |
| Visie op trakteren | 5 |
| Uitgangspunten | 5 |
| 2. Eet- en drinkmomenten kinderdagverblijf | 7 |
| Voedingsschema's: | 7 |
| Eten | 7 |
| Fruit en groente | 8 |
| Drinken | 8 |
| Broodmaaltijden (lunch) | 8 |
| Tussendoortjes/extra's | 8 |
| 3. Eet- en drinkmomenten voorschool | 9 |
| Fruit, groente en drinken | 9 |
| 4. Eet- en drinkmomenten buitenschoolse opvang | 10 |
| Broodmaaltijden (lunch) | 10 |
| Fruit en groente | 10 |
| Drinken | 10 |
| Tussendoortjes/extra's | 10 |
| BSO vakantieweken | 11 |
| Bijlage 1: Voedingslijst met voorbeelden | 12 |
| Bijlage 2: Gezonde voeding in de kinderopvang | 12 |
| Bijlage 3: Tussendoortjes | 24 |

Voorwoord

Voeding is een populair onderwerp op televisie, in de kranten, van gemeenten en scholen, maar ook van de kinderopvang. Er wordt veel geschreven en gespeculeerd over wat gezond is en wat niet. Weet u nog wat u moet geloven? Wij geloven in balans en de samenwerking met ouders en pedagogisch medewerkers.

AKROS heeft de afgelopen maanden de tijd genomen om hier een gedegen plan voor te maken. Wij hebben samen met de pedagogisch medewerkers, teamleiders en de oudercommissies naar ons beleid en ons aanbod gekeken. Het voedingsbeleid van AKROS is geschreven voor de voorscholen, kinderdagverblijven en buitenschoolse opvang. In dit voedingsbeleid kunt u lezen wat onze visie op voeding en bewegen is. Wat vinden wij belangrijk wat betreft voeding voor de kinderen? Welke voeding bieden wij aan?

We willen de kinderen verantwoorde keuzes in voeding bieden. Er komt een nieuw aanbod qua broodbeleg. We gaan groentespreads (zonder toevoegingen) en vleeswaren met minder e-nummers en minder zout aanbieden. Daarnaast gaan wij over op biologische zuivel.

Ook het aanbod van de tussendoortjes wordt uitgebreid, denk aan yoghurt met fruit en muesli.

Wat betreft het drinken gaan we mee met de weg die de gemeente Amsterdam is ingeslagen, we bieden de kinderen over het algemeen water, thee en melk gedurende de dag.

Wij willen ouders, kinderen en pedagogisch medewerkers inspireren om te proeven en experimenteren met voeding.

AKROS kiest voor balans. De basis bestaat uit gezonde en verantwoorde voeding. Iets lekkers of zoets mag, maar met mate. Wij lezen etiketten en bieden producten aan die zo puur mogelijk zijn, met zo min mogelijk verborgen suikers.

We leren onze pedagogisch medewerkers en de kinderen producten te kiezen die verantwoord zijn, maar dat het niet erg is om af en toe een product te kiezen uit de categorie iets minder gezond.

Het voedingsbeleid is bedoeld voor ouders, kinderen en alle medewerkers van AKROS. Op deze manier weten ouders en kinderen wat zij van AKROS kunnen verwachten als het gaat om voeding. De medewerkers weten wat zij kunnen en mogen aanbieden aan de kinderen en kunnen aan de hand van het beleid verantwoorde keuzes maken.

Wij danken mevrouw Astrid de Wilde (diëtiste) voor de feedback, het meedenken bij het samenstellen van dit voedingsbeleid en de uitgebreide informatie over het maken van gezonde keuzes en het lezen van de etiketten (zie bijlage 3)

Augustus 2018

1. Visie op voeding en bewegen voorscholen en kinderopvang AKROS

Gezonde voeding en bewegen zijn belangrijke onderdelen van het dagprogramma op de voorschool, dagverblijven en buitenschoolse opvanglocaties van AKROS. De basis voor een gezond lichaam en een gezond leven begint hier. Daarnaast zorgen beweging en een gezond lichaam voor betere leerprestaties. Ouders, pedagogisch medewerkers en de oudercontactmedewerkers spelen hier gezamenlijk een belangrijke rol in. Wij willen dat kinderen en ouders leren zelf gezonde keuzes te maken.

Goede voeding is essentieel bij de ontwikkeling en het welzijn van kinderen, daarom vindt AKROS het belangrijk een aantal uitgangspunten met betrekking tot het te hanteren voedingsbeleid duidelijk te formuleren. Het voedingsbeleid is erop gericht dat ieder kind voldoende en verantwoorde voeding krijgt tijdens de opvanguren in een evenwichtig klimaat.

De momenten waarop de maaltijden en tussendoortjes worden aangeboden dragen bij tot de kernwaarden (veiligheid, betrouwbaar, betrokken, professioneel en klantgericht) van AKROS. De wijze waarop de maaltijden worden aangeboden, de voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerkers en het aanleren van tafelmanieren dragen bij tot de ontwikkelingskansen van de kinderen.

Het voedingsbeleid maakt deel uit van het pedagogisch beleid van AKROS en is tot stand gekomen in overleg met pedagogische medewerkers en vastgesteld nadat de adviestrajecten met de oudercommissies zijn doorlopen.

Hoe doen wij dit?

Het eet- en drinkmoment is een gezellig tafelmoment. Op de locaties grijpen we eetmomenten aan om de kinderen ervan bewust te maken dat samen eten leuk is. Kinderen worden gestimuleerd om nieuwe dingen te proeven. De pedagogisch medewerkers hebben een voorbeeldfunctie en eten en drinken altijd pedagogisch mee.

Pedagogisch mee-eten houdt in dat de pm-ers gezellig bij de kinderen aan tafel zitten en hetzelfde eten als de kinderen.

Eten en drinken is natuurlijk afhankelijk van de leeftijd van het kind. Op onze kinderdagverblijven drinken de kinderen vanaf één jaar water, halfvolle melk, thee, yoghurt en karnemelk. De allerkleinsten eten op schoot, maar zodra het kan leren de kinderen zelfstandig eten en drinken. Tijdens het eten motiveren we kinderen om nieuwe dingen te proberen en zo hun smaak te ontwikkelen. De pedagogisch medewerkers stimuleren de zelfstandigheid bij het eet- en drinkmoment, de kinderen helpen bij het dekken van de tafel en smeren zelf hun boterham.

Bij een aantal van onze locaties is een groentetuin of –bak aanwezig, waar kinderen samen met de pedagogisch medewerkers de planten water geven en bijhouden hoe het groeit en bloeit. Op deze manier kunnen kinderen ervaren hoe er bijvoorbeeld uit een zaadje een tomatenplant groeit. De zelfgeteelde groente of fruit wordt samen met de kinderen bereid en gegeten.

Meer dan alleen eten; bewegen

Binnen het dagprogramma is veel ruimte voor bewegen. Buitenspelen, gymmen/spelen in de gymzaal, dansen en yoga zijn geïntegreerd binnen de (VVE) dagprogramma's.

AKROS is van mening dat een goede balans en voorlichting de sleutel is tot een gezond gewicht. Iets lekkers bij een feestje mag, maar met mate. Wij stimuleren ouders om gezond te trakteren. In de samenwerking met de basisscholen vinden wij het belangrijk dat er een gezamenlijk beleid is. Dit is wel zo duidelijk voor ouders en kinderen.

AKROS is een partner in opvoeding, daarom staan wij altijd open voor ouders met vragen over bijv. de voeding. Pedagogisch medewerkers en de oudercontactmedewerkers bieden vooral praktische ondersteuning aan de ouder. Zij geven bijvoorbeeld voorlichting of advies over het belang van ontbijten en hoe je er als ouder voor kunt zorgen dat je kind ontbijt.

In april 2016 starten wij het met opleiden van twee train-de-trainers beweegkriebels 0-4 jaar en in november 2016 richten wij ons op train-de-trainer beweegplezier 4-12 jaar.

Zo kunnen wij onze pedagogisch medewerkers zelf scholen en zorg dragen voor de borging van de beweegprogramma's binnen de dagverblijven, BSO's en voorscholen.

Visie op trakteren en snoep

Snoep wordt gekoppeld aan feestelijke gelegenheden zoals verjaardagen, Pasen, Kerst, Sinterklaas en het Suikerfeest. Bij speciale gelegenheden bieden wij een ander tussendoortje of iets extra's aan. Denk dan aan de pepernoten als Sinterklaas langskomt of een stukje kerstbrood bij de kerstlunch.

Wij vinden het belangrijk dat traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Er kan zowel een eetbare als niet-eetbare traktatie aangeboden worden. Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Ouders kunnen ook ideeën voor traktaties vragen aan de pedagogisch medewerkers.

Individuele afspraken

Binnen het voedingsbeleid is het soms nodig aanvullende of afwijkende afspraken voor een kind te maken (bijvoorbeeld bij allergie). In overleg met de ouders worden hierover afspraken gemaakt.

Het samen eten:

We hanteren vaste eettijden (behalve bij de baby's, zij hebben een eigen ritme).

Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, maar ook wel eens in de kring of gaan we picknicken in het lokaal. 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 te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel, ze 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 *of het eet, wat het eet en hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Samengevat samen eten:

- Doen we met regelmaat en op voorspelbare momenten;
- Is een moment van rust op de dag;
- Doen we aan tafel, maar soms ook in kring of gaan we picknicken in het lokaal;
- In een goede sfeer .

Uitgangspunten

AKROS heeft een aantal uitgangspunten voor het voedingsbeleid vastgesteld. Deze zijn gebaseerd op de adviezen van het voedingscentrum en in overleg met een diëtiste.

De volgende uitgangspunten vinden wij belangrijk:

- Eet gevarieerd en met veel kleur;
- Eet niet teveel en beweeg;
- Eet goede vetten;
- Eet volop groente en fruit;
- Ga veilig om met voedsel (om het risico van voedselinfectie te verkleinen/voorkomen);
- Geef aan wat wel gezond is om te eten en niet alleen wat niet gezond is;
- Kinderen betrekken bij de voedselbereiding en alle andere aspecten;
- We zorgen voor een gezonde balans in ons aanbod.

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel, munt);
- Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan;
- Wij bieden geen diksap aan op de dagverblijven. 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 margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Vanaf 4 jaar krijgen de kinderen halvarine. Halvarine bevat minder vet en vooral minder verzadigd vet dan margarine.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. 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.

Nieuw in ons aanbod: groentespreads:

- Verse groente met een vleugje fruit en niets anders;
- Drie verschillende smaken namelijk Tomaat & rode biet, zoete aardappel & olijf, doperwtjes & sperziebonen;
- De groentespreads zijn 100% biologisch.

Nieuw in ons aanbod: vleeswaren met minder e-nummers:

- De vleeswaren zijn ambachtelijk bereid en voller van smaak door het gebruik van pure specerijen en minder zout;
- We bieden kipfilet aan.

Geen gewone smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven wij 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.

De gemeente Amsterdam.

Gemeente Amsterdam heeft de missie om de Amsterdamse jeugd op gezond gewicht te krijgen in 2033. De ambitie die daarbij hoort is ervoor te zorgen, samen met al onze partners, dat alle kinderen die vanaf 2013 zijn en worden geboren, opgroeien met een gezonde leefstijl in een stad waarin de gezonde keuze steeds makkelijker is. Daarnaast willen we zorgen dat alle kinderen die nu al kampen met (ernstig) overgewicht en obesitas op gezonder gewicht komen.

De gemeente heeft een aantal richtlijnen opgesteld. Het voedingsbeleid van AKROS sluit aan bij deze richtlijnen.

Eet en drink gezond

- Drink water uit de kraan
- Eet op vaste tijden
- Eet drie hoofdmaaltijden en 2 gezonde tussendoortjes per dag
- Eet iedere dag groenten en fruit
- Kies volkoren producten, zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkoren pasta
- Eet zo min mogelijk producten met veel suiker en verzadigd vet

Wees actief

- Beweeg minimaal 1 uur per dag
- Speel veel buiten
- Loop of fiets naar school
- Doe aan sport en beweegactiviteiten
- Zit niet langer dan 2 uur per dag achter de TV, tablet of PC

Slaap goed

- Ga op vaste tijden slapen
- Slaap iedere nacht voldoende:
- 4 jaar ± 11 uur per nacht
- 6 jaar ± 10,5 uur per nacht
- 8 jaar ± 10 uur per nacht
- 10 jaar ± 9,5 uur per nacht
- 12 jaar ± 9 uur per nacht
- Geen TV of andere beeldschermen in de slaapkamer

2. Eet- en drinkmomenten kinderdagverblijf.

Tijdens de opvang wordt aandacht besteed aan een evenwichtige verdeling van eet- en drinkmomenten gedurende de dag.

Er is, in overleg met een diëtiste, gekeken naar de aangeboden voeding en de hoeveelheden daarvan. Op basis hiervan hebben we de tabel (voeding en hoeveelheden opgesteld). Deze vindt u in de bijlage.

Voedingsschema's:

Baby's eten en drinken volgens hun eigen schema. Als moeders het wensen zijn ze welkom om zelf borstvoeding te komen geven. Bij het klaarmaken van flesvoeding en het opwarmen en bewaren van borstvoeding volgen wij de richtlijnen van het voedingscentrum. Kinderen beneden het jaar krijgen geen honing en pindakaas.

Het bereiden van flesvoeding en het gebruik van moedermelk gaat gepaard met risico's die bijzondere aandacht vereisen. Hier zijn speciale werkinstructies voor geschreven. Deze werkinstructies zijn ter inzage beschikbaar op de locatie.

Melk:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de flesvoeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot het 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit in.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft het simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

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. We beginnen met de zogenaamde 'oefenhapjes', waarbij het eten fijngeprakt is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer echte maaltijden eten.
- Het fruit dat we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. Zo leert hij dat beter herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente het kind krijgen. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen of perzik.

Broodbeleg:

- 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 zie bijlage 3
- 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.

Het dagschema:

07.30-09.30 uur
07.30-09.30 uur
09.45-10.15 uur

De kinderen kunnen gebracht worden;
Vrij spelen;
Drinken en een tussendoortje eten aan tafel

| | |
|------------------------|---|
| 10.15-11.30 uur | Fruithap of cracker met zuivelspread/groentespread of fruit. Daarna worden de kinderen verschoond of gaan naar het toilet; slapen (jonge baby's) Activiteit bijvoorbeeld spelen, kleien, knutselen, buitenspelen; |
| 11.30-12.30 uur | lunchen daarna worden de kinderen verschoond en omgekleed om naar bed te gaan; |
| 12.30-15.00 uur | De kinderen (dreumesen en peuters) slapen of rusten |
| 15.00-15.30 uur | Drinken en fruit eten aan tafel; |
| Tussen 15.30-18.00 uur | activiteiten bijv. spelen, kleien, knutselen, buiten spelen; |
| 17.00 uur | kinderen krijgen rauwkost of fruit: tomaten, komkommer, wortel (peuters), stukjes paprika en avocado, appel, banaan; |
| Tussen 16.30-18.00 uur | De kinderen kunnen gehaald worden. |
| Evt. tot 18.30 uur | |

Fruit en groente

Twee keer per dag bieden we de kinderen fruit en groenten naar keuze aan, bijvoorbeeld tomaten, wortels, komkommer of paprika. Op de babygroepen maken we iedere dag een verse fruithap. Wij wisselen de soorten fruit en groente af. Als een kind geen fruit of groente eet, overleggen we met de ouders over welk alternatief wij een kind bieden.

Drinken

Naast het drinken bij de lunch wordt er ook 's ochtends en 's middags wat te drinken aangeboden, bij voorkeur thee (zonder suiker), water of melk.

Als kinderen tussen de maaltijden dorst hebben kunnen ze water drinken. Bij warm weer krijgen de kinderen meer drinken aangeboden.

Zodra kinderen ertoe in staat zijn drinken zij uit een gewone beker.

Broodmaaltijden (lunch)

We streven er naar zoveel mogelijk variatie in de voeding aan te bieden. Door variatie wordt de smaakontwikkeling gestimuleerd. Een kind mag zelf bepalen welk beleg het op de boterham wil. Wel wordt erop gelet dat als een kind meer boterhammen eet, niet steeds hetzelfde beleg wordt gekozen.

Tussendoortjes/extra's

Tussendoortjes zijn minder belangrijk voor het leveren van voedingsstoffen. Daarom worden ze "extra's" genoemd. We geven verantwoorde tussendoortjes, zoals yoghurt, soepstengels, rijstwafels, crackers, stukjes komkommer, paprika of wortel, kerstomaatjes of rozijntjes.

Op een aantal momenten per dag krijgen de kinderen een tussendoortje aangeboden.

Bewegen

Bewegen kan overal. Dansen op muziek, rondkruipen, yoga en natuurlijk buitenspelen.

De peutergroepen spelen minimaal 1,5 tot 3 uur per dag buiten. Behalve bij extreme weersomstandigheden.

De baby's zijn gevoeliger voor de kou, zeker omdat zij op de grond of in een wipstoeltje liggen. Echter kunnen zij naar hartenlust op de groep kruipen.

3. Eet- en drinkmomenten voorschool.

Er wordt vanuit gegaan dat de kinderen thuis ontbijten. Het is daarom niet de bedoeling dat er op de voorschool ontbeten wordt. Uiteraard zijn er uitzonderingen; bijvoorbeeld met Kerst of Pasen. Gezamenlijk fruit en lunch eten en drinken en tijdens een feestje een traktatie krijgen hoort ook bij de voorschool. Om ook deze activiteiten gezond en verantwoord te laten zijn, hebben de medewerkers van de voorscholen het volgende afgesproken.

Fruit, groente en drinken

Halverwege de ochtend of middag eten we gezamenlijk fruit en/of groenten. De pedagogisch medewerker, stagiaire en/of meedraaiouder schilt en wast het fruit/ of de groente en delen het met alle kinderen.

Lunch

Op de locaties met een 5 uur openstelling vragen wij ouders zelf een gezonde en voedzame lunch mee te geven aan de kinderen. De kinderen eten deze lunch met elkaar aan tafel op. Zij krijgen hierbij melk, water of thee zonder suiker. De pedagogisch medewerkers kunnen de ouders tips geven over een gezonde lunch.

Bewegen

Op de voorschool spelen we ongeveer een half uur per dag buiten. Bij extreme weeromstandigheden kunnen wij op een aantal locaties uitwijken naar de gymzaal.

Bewegen is natuurlijk meer dan alleen buitenspelen. In 2016 wordt een aantal pedagogisch medewerkers getraind in het programma beweegkriebels. In de training leren zij hoe bewegen kan worden geïmplementeerd binnen de dagprogramma's. Het aanbod varieert van spelletjes van een paar minuten tot bewegen op muziek.

Traktaties

Op feesten zoals Kerst en Sinterklaas wordt er met mate iets lekkers gegeten. Als kinderen jarig zijn dan wordt er ook getrakteerd. Wij vragen ouders om gezonde traktaties mee te geven. Op de locaties zijn traktatiewaaiers aanwezig waar ouders inspiratie uit kunnen halen.

4. Eet- en drinkmomenten buitenschoolse opvang.

Tijdens de opvang wordt aandacht besteed aan een evenwichtige verdeling van eet- en drinkmomenten gedurende de dag.

Er is, in overleg met een diëtiste, gekeken naar de aangeboden voeding en de hoeveelheden daarvan. Op basis hiervan hebben we tabel (voeding en hoeveelheden) opgesteld. Deze vindt u in de bijlage.

Korte middag voorbeeld (eettijden wisselen, afhankelijk van eindtijd school)

| | |
|-----------------|--|
| 15.30-16.00 uur | Drinken en tussendoortje eten aan tafel; |
| 16.30-18.30 uur | Activiteiten en fruit; |
| 16.30-18.30 uur | De kinderen kunnen opgehaald worden. |

Lange middag:

| | |
|-----------------|--|
| 12.30-13.15 uur | Lunchen; |
| 13.15-15.30 uur | Activiteit; |
| 15.30-16.00 uur | Drinken en tussendoortje eten aan tafel; |
| 16.30-18.30 uur | Activiteiten; |
| 16.30-18.30 uur | De kinderen kunnen opgehaald worden. |

Vakanties/studiedagen:

| | |
|-----------------|--|
| 08.00-09.30 uur | De kinderen kunnen gebracht worden; |
| 08.00-09.30 uur | Vrij spelen; |
| 09.45-10.15 uur | Drinken en een tussendoortje eten aan tafel; |
| 10.15-12.30 uur | Activiteit of uitstapje; |
| 12.30-13.15 uur | Lunchen; |
| 13.15-15.30 uur | Activiteit of uitstapje; |
| 15.30-16.00 uur | Drinken en fruit/cracker eten aan tafel; |
| 16.30-18.30 uur | Activiteiten. |
| 16.30-18.30 uur | De kinderen kunnen opgehaald worden. |

Na schooltijd (korte middag)

De kinderen komen op verschillende tijden uit school. Wij kiezen ervoor dat de kinderen die uit school zijn al iets te eten en drinken krijgen.

Op school hebben de kinderen al geluncht. Op de BSO krijgen de kinderen een gezond tussendoortje. Dit kan een volkoren cracker met beleg en plakjes komkommer, yoghurt met muesli en fruit, dadels of een rijstwafel met dun beleg zijn.

Broodmaaltijden (lunch)

We streven er naar zoveel mogelijk variatie in de voeding aan te bieden. Een kind mag zelf bepalen welk beleg het op de boterham wil.

De pm-ers letten er op als een kind meer boterhammen eet, niet steeds hetzelfde beleg wordt gekozen

Fruit en groente

Wij bieden de kinderen fruit en groente naar keuze aan. Denk bijvoorbeeld aan appel, snoeptomaten, paprika en avocado. Als een kind geen fruit of groente eet overleggen we met de ouders over welk alternatief wij het kind bieden.

Drinken

Bij de lunch is er keuze uit thee, water, melk of karnemelk.

Naast het drinken bij de lunch wordt er ook 's ochtends (in de vakanties) en 's middags wat te drinken aangeboden. Op warme dagen en tijdens uitstapjes zorgen de pm-ers er actief voor dat elk kind ieder uur water drinkt. Incidenteel wordt er limonade gedronken met een maximum van 1 glas per dag.

Tussendoortjes/extra's

Tussendoortjes zijn minder belangrijk voor het leveren van voedingsstoffen. Daarom worden ze "extra's" genoemd. Echter kinderen die opgroeien hebben echter wel behoefte aan tussendoortjes, vooral kinderen die de hele dag actief zijn op school en de BSO.

We geven daarom (over het algemeen) verantwoorde tussendoortjes, zoals yoghurt, soepstengels, rijstwafels, crackers, stukjes komkommer, paprika of wortel, kerstomaatjes of rozijntjes. Deze tussendoortjes leveren een belangrijke bijdrage aan de gezondheid van de kinderen en zijn bovendien lekker.

BSO vakantie weken

Tijdens de vakantie weken worden als basis dezelfde producten aangeboden als tijdens de schoolweken. Echter is er in de vakantie meer tijd om samen met de kinderen te koken. Regelmatig zal er dan ook een salade, soep of een omelet worden gemaakt

De vraag die wij regelmatig krijgen is of er dan nooit meer limonade mag worden gedronken of een ijsje mag worden gegeten. Incidenteel wordt dit aan de kinderen aangeboden.

Hoeveelheid tussendoortjes na schooltijd (normale schooldagen)

| | | |
|--|---|---|
| Twee volkerencrackers met beleg en 1 stuk groente of fruit | 1 volkerenboterham met beleg en 1 stuk fruit of groente | 1 bak yoghurt (geen vruchtenyoghurt) met vers fruit |
| 1 krentenbol + 1 stuk fruit of groente | 2 volkerenbeschuitjes +1 stuk fruit of groente | 1 roggebroodje met beleg en 1 stuk fruit of groente |

Bewegen

We stimuleren het buitenspelen en bewegen wel door aan te sluiten op de behoeften van de kinderen.

Dagelijks (behalve bij extreem weer) spelen wij buiten op de pleinen en in de parken in de buurt van onze locatie. In de vakantie gaan we naar het Amsterdamse bos of nemen wij deel aan een echte atletiektraining in het Olympisch stadion. Op deze manier kunnen de kinderen ontdekken wat zij leuk vinden op het gebied van sport en bewegen.

Bijlage 1: Voedingslijst met voorbeelden

| | AKROS kiest voor | Opmerkingen |
|------------------------------|--|---|
| Brood, crackers, rijstwafels | volkoren producten | Brood is belangrijk om koolhydraten, eiwitten, vezels, jodium, B-vitamines en ijzer binnen te krijgen. |
| Oliën en vetten | Margarine tot vier jaar Halvarine vanaf vier jaar | Belangrijk vanwege vitamine A, D en E en essentiële vetzuren |
| Broodbeleg | Humus Vleeswaren zoals kipfilet zonder toegevoegde E stoffen Pindakaas (niet beneden de 2 jaar ivm mogelijke allergieën) Appelstroop Zuivelspread. Avocado Tomaat, Komkommer Hüttenkäse Gekookte eieren Kaas (30+) Groentespreads Vegetarische smeerworst Halvajam | Afwisseling, kleur en verschillende smaken vinden wij belangrijk. Zoet beleg wordt in beperkte mate aangeboden. Kinderen onder de vier jaar max. 1 plak kaas i.v.m. zout. |
| Drinken | Halvolle melk Karnemelk Thee zonder suiker Water | Kinderen krijgen op meerdere momenten per dag drinken aangeboden en mogen hier ook altijd om vragen. Water kan worden aangekleed met schijfjes sinaasappel, munt, komkommer. Kinderen onder de 4 jaar geven wij geen kruidenthee. Het is nog onvoldoende onderzocht wat hier de effecten van zijn op de gezondheid. |
| Tussendoortjes | (seizoens)fruit Bleekselderij Snoeptomaatjes Komkommer Rijstwafel (zilvervliesrijst of spelt) met dun beleg. Volkoren cracker Yoghurt met ongezoete muesli en vers fruit. Dadels Smoothies van fruit en zuivel Roggebrood Volkoren beschuit met aardbeien. Krentenbrood Olijven Kwarkbolletjes | De richtlijn voor extra's naast de hoofdmaaltijden is bij kinderen tot 4 jaar maximaal 100 calorieën per dag. Voor kinderen van 4 tot 9 jaar maximaal 200 calorieën Kinderen van 9 tot 13 jaar maximaal 300 calorieën . Hier vallen ook frisdranken, ijs, zoet beleg en sauzen onder. |
| Bijgerechten lunch | Omelet met groenten Salade Soep Geroosterde groenten zoals zoete aardappel | Variatie is belangrijk. Ook tijdens de lunch. Bij de wat oudere kinderen kan het koken een onderdeel zijn van het activiteitenprogramma. |

Bijlage 2: Gezonde voeding in de kinderopvang

Gezonde Voeding

Kinderopvang



Aanbevolen hoeveelheden

Brood, aardappelen, rijst en pasta



Brood: 1 t/m 3 jr: 2-3 sneetjes, 4 t/m 8 jr: 2-4 sneetjes, 9 t/m 13 jr: 4-5 sneetjes (meisjes) en 5-6 sneetjes (jongens)

1 sneetje brood kan vervangen worden door 2 vitalu ontbijtcrackers.

1 krentenbol of pistolet komt overeen met 1½ snee brood.



50 g



100 g



150



200 g

Aardappels:

1-3 jr: 1-2 stuks (50-100 g)

4-8 jr: 2-3 stuks (100-150 g)

9-13 jr (m): 3-4 stuks (150-200 g)

9-13 jr (j): 4-5 stuks (150-250 g)



Rijst/Pasta:

1-3 jr: 1-2 opscheplepels (50-100 g)

4-8 jr: 2-3 opscheplepels (100-150 g)

9-13 jr (m): 3-4 opscheplepels (150-200 g)

9-13 jr (j): 4-5 opscheplepels (150-250 g)

gekookt versus rauw:

- 100-150-200 g gekookte pasta = 45-65-85 g rauw
- 100-150-200 g gekookte rijst = 35-50-70 g rauw
- 100-150-200 g gekookte couscous = 40-60-80 g rauw
- 100-150 gram gekookte bruine bonen = 40-60 g rauw

Groente en Fruit



50 g



100 g



150 g



200 g

Groente

1-3 jr: 1-2 opscheplepels (50-100 g)

4-8 jr: 2-3 opscheplepels (100-150 g)

9-13 jr: 3-4 opscheplepel (150-200 g)



Fruit:

1-3 jr: 1-2 porties

4-8 jr: 1-2 porties

9-13 jr: 2 porties

1 stuk komt overeen met: 1 dessertschaaltje (ca 150 g) aardbeien, kersen, frambozen, oid; 2 kiwi's/mandarijnen; 20 druiven. Diepvriesfruit is net zo goed als vers.



150 ml



200 ml

Zuivel: (Bv melk, yoghurt, kwark, biogarde, soja variant)

1-3 jr: 2 bekertjes (a 150 ml)

4-8 jr: 2 bekertjes (a 150 ml)

9-13 jr: 3 glazen (150-200 ml)

Gebruik geen producten met zoetstoffen

Vlees, vis, vleesvervangers, ei

1-3 jr: 50 g vlees/vis, 45 g peulvruchten, 1 ei
 4-8 jr: 50-75 g vlees/vis, 45-90 g peulvruchten, 1 ei
 9-13 jr: 75-100 g vlees/vis, 90 g peulvruchten, 2 eieren

Vleesvervangers zijn: quorn, seitan, tahoe, tempé

Vetten en oliën (nodig voor vitamine A en D)

5 g dieethalvarine per snee brood



1 eetlepel vloeibare margarine of olie per persoon
 Olie bevat geen vitamine A en D.

Broodbeleg

15 g



20 g



Normaal beleg komt overeen met 15-20 g
 1-3 jaar: geen kaas ivm de hoeveelheid zout



1 broodbeleg kaas/vleeswaren is 20 g.
 Voorverplakte plakjes kaas wegen 30-40 g per plak

Het advies is 2 plakjes vleeswaren en 1 plakje kaas

**Noten**

1-8 jaar: 15 gram (½ handje)
 9-13 jaar: 25 gram (1 handje)

Vocht

1-3 jaar: 1 liter
 4-13 jaar: 1-1½ liter



Hoeveel is 2 ons groente en een portie fruit?

Groente en fruit

Groente en fruit zijn belangrijke bronnen van vitamines en mineralen. Niet alle groente en fruit bevatten dezelfde vitamines en mineralen; variëren is daarom heel belangrijk.

Gekookte of rauwe groente

De manier waarop groente wordt bereid en gegeten heeft invloed op de hoeveelheid voedingsstoffen die het lichaam eruit opneemt. Het is een misverstand dat rauwkost beter is dan

gekookte groente. Gekookte groente is gemakkelijker verteerbaar en het lichaam kan soms beter voedingsstoffen uit opnemen.

Wissel gekookt en rauwe groente met elkaar af. Groente en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Daarom is het goed om dagelijks zowel groente als fruit eten.



Als richtlijn kun je ca 50 gram aanhouden voor een opscheplepel.

| Hoeveel is 100 gram groente | Hoeveel is 200 gram groente |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2 opscheplepels gekookte groente • 10 snoeptomaatjes • 1 tomaat en 2 eetlepels komkommerschijfjes • 1 stronk witlof | <ul style="list-style-type: none"> • 1 tomaat en 2 groentelepels wortels • 1 stronk rauwe witlof en 2 opscheplepels gekookte prei • 1 dessertschaaltje sla met 5 plakjes tomaat en 2 eetlepels komkommerschijfjes en 1 opscheplepel gekookte snijbonen |

Hoeveel is een portie fruit

Een portie fruit is ca 130 gram. Dit komt overeen met:

- 1 stuk appel, peer, banaan, sinaasappel
- 2 stuks mandarijnen, kiwi's
- 1/8 van een meloen
- trosje druiven (ca 15-20 stuks)
- 1 dessertschaaltje aardbeien, bessen, frambozen



Enkele fruintips:

- fruit als broodbeleg; bv schijfjes banaan, appel of aardbei op brood
- vers fruit met yoghurt, fruitmilkshake, fruitsmoothie
- fruit combineren met groente in een warme maaltijd; ananas door de zuurkool, mandarijnen met rauwe witlof, rode kool met appel

Voedingswaarde per broodbelegging

| Broodbeleg (20 g) | vet | verzadigd vet | zout | koolhydraten | suikers |
|------------------------------|------|---------------|------|--------------|---------|
| Schuddebuikjes | 3,8 | 1,8 | 0,17 | 14,8 | 7,8 |
| Kokosbrood | 2,5 | 2,7 | 0,02 | 13,4 | 8,5 |
| Chocopasta | 7,6 | 1,7 | | 11,0 | 11,0 |
| Hagelslag, puur | 3,2 | 1,9 | | 13,4 | 12,8 |
| Sandwichspread | 3,8 | 0,3 | 0,40 | | |
| Hummus | 5,8 | 0,6 | 0,25 | | |
| Zonnatura groentenspread | 3,5 | 0,4 | 0,30 | 1,9 | 1,2 |
| Pindakaas | 11,6 | 1,7 | 0,11 | | |
| Vegetarische smeerworst | 3,6 | 0,4 | 0,32 | | |
| Groentjespret (gem 3 smaken) | 1,2 | 0,2 | 0,01 | 1,9 | 0,9 |
| | | | | | |
| Gebraden gehakt | 4,2 | 1,8 | 0,46 | | |
| Boterhamworst | 3,8 | 1,7 | 0,58 | | |
| Kipfilet | 0,5 | 0,2 | 0,48 | | |
| Rookvlees | 0,5 | 0,2 | 0,58 | | |
| Rauwe ham | 2,0 | 0,7 | 1,00 | | |
| Ham | 0,4 | 0,2 | 0,44 | | |
| | | | | | |
| 48+ kaas | 6,2 | 4,2 | 0,40 | | |
| Smeerkaas | 4,0 | 2,8 | 0,54 | | |
| La vache quirit | 4,0 | 2,7 | 0,09 | | |
| Zuivelspread | 4,2 | 2,9 | 0,16 | | |
| 30+ kaas | 3,8 | 2,6 | 0,36 | | |
| Eru kids smeerkaas | 2,2 | 1,5 | 0,36 | | |
| Hüttekäse | 0,6 | 0,5 | 0,15 | | |
| | | | | | |
| Eiersalade | 5,3 | 0,8 | 0,28 | | |
| Selleriesalade | 4,0 | 0,3 | 0,20 | | |
| Kipkerrie salade | 4,0 | 0,3 | 0,24 | | |
| Huzarensalade | 1,7 | 0,2 | 0,24 | | |
| | | | | | |
| Vruchtenhagel | | | | 20,0 | 18,8 |
| Jam | | | | 12,0 | 12,0 |
| Appelstroop | | | | 13,8 | 12,0 |
| Fruitspread | | | | 7,6 | 7,6 |
| Halvajam | | | | 6,0 | 6,0 |

| Criteria per broodbelegging | Voorkeur | | | Bij uitzondering | | |
|-----------------------------|---------------|----------|--------|------------------|----------|--------|
| | Verzadigd vet | Zout | Suiker | Verzadigd vet | Zout | Suiker |
| Kaas | < 2,4 g | < 0,44 g | | > 3,2 g | > 0,44 g | |
| Vleeswaren/Vegetarisch | < 0,8 g | < 0,44 g | | > 13 en% | > 0,44 g | |
| Overig | < 13 en% | < 0,20 g | < 6 g | | | > 6 g |

Suggesties voor tussendoortjes

- **Fruitpannenkoekjes/Fruitwraps**

Pannenkoek dun beleggen met aardbeienjam. Fruit in smalle reepjes snijden en op de helft van de pannenkoek doen. Pannenkoek strak oprollen. Variatie: in plaats van jam kan ook chocoladepasta of pindakaas met banaan gebruikt worden. Je kunt de fruitpannenkoekjes van tevoren bereiden. Wikkel in vershoudfolie en bewaar tot gebruik op een koele plek. Kan ook bij de lunch gegeten worden.

- **Vruchtenbowl**

Vers fruit (bv 1 peer, 1 appel, 1 mango, 1 banaan, 250 g rode druiven, ½ theelepel kaneel) in stukjes snijden en in een kom doen. Dubbelfriss of limonadesiroop met mineraalwater naar smaak toevoegen.

- **Fruitsalade**

Vers fruit (bv 1 granaatappel, 2 sinaasappels, 2 peren, 2 rode appels, 1 rijpe mango), 1 citroen

Granaatappel doormidden snijden en de pitjes eruit scheppen. Sinaasappels pellen en in partjes. Peren en appels schillen en in dunne schijfjes snijden. Mango schillen en in blokjes snijden. Al het fruit, behalve granaatappel in kom. Citroen uitknijpen en alles goed mengen. Voor het opdienen granaatappelpitjes erop.

- **Zoete aardappelchips**

500 gram zoete aardappelen, zonnebloemolie, om te frituren

Boen de zoete aardappels schoon. Schaaf ze met een kaasschaaf in dunne plakjes. Bestrooi ze met zout en laat ze 15 minuten staan. Spoel ze dan schoon en dep ze zeer goed droog. Bewaar ze in een doek tot gebruik. Verhit de frituurolie tot 180 graden C. Frituur hierin per portie van 125 gram de zoete aardappels goudbruin en knapperig in een paar minuten. Schud ze uit op keukenpapier. Evt naar smaak kruiden.

- **Geroosterde kikkererwten**

Kikkererwten uit laten lekken. Doe ze in een schaaltje. Voeg 1-2 el olijfolie, 2 tl knoflookpoeder en 2 tl paprikapoeder (of andere kruiden) toe. Hussel door elkaar. Verdeel de kikkererwten over de bakplaat. Rooster de erwten ca 30 min krokant. Na 15 min erwten omscheppen. Oven: 200 graden. De oventijd is een richttijd. Kan zijn dat de kikkererwten langer in de oven moeten.

- **Zoete aardappel humus**

2 zoete aardappels, 1 pot kikkererwten (425 g), sap van 2 citroenen, 60 ml/g tahin (sesampasta), 2 el olijfolie, 2 tl gemalen komijn, 1 teentje knoflook, zout, peper

Aardappels 10-12 min koken. Aardappel en overige ingrediënten in keukenmachine. Pureer tot het pap is, ca 1 min. Verdun het met max 2 el water indien nodig. Voeg zout en peper toe. Evt paprikapoeder erover bij het opdienen. Lekker met broccoli, rode paprika of op soepstengel, cracker. Kan ook als broodbeleg bij de lunch worden gegeten.

- **Mango kipsalade**

Mango in blokjes snijden (of diepvries mangostukjes). Meng dit met de kipfiletreepjes (ipv kant-en-klare kipfiletreepjes kan je ook kipfiletplakjes in reepjes snijden). Evt chilisaus erover.

Suggesties voor tussendoortjes

- **Poffertjesstick met druiven**

Prik op een satéprikker om en om een poffertje (2-3 poffertjes) en een druif (of ander fruit) (2-3 stukjes fruit)

- **Verse vruchtenkwark**

Gebruik halfvolle of magere kwark. Pureer het verse fruit (mango, aardbei, frambozen, bessen, banaan (mag ook diepvries zijn)) met een staafmixer. Meng de vruchtenpuree door de kwark. Garneer met reepjes mango, stukjes aardbei, plakjes banaan)

- **Twee kleuren fruitsandwich**

1 sneetje bruinbrood, 2 sneetjes witbrood, abrikozenjam, nectarine, zuivelspread

Halveer de nectarine, verwijder de pit en snijd de helften in dunne plakken. Besmeer 1 snee witbrood met de jam en 1 snee witbrood met de zuivelspread. Beleg de jamboterham met de helft van de nectarine en bedek met het sneetje bruin brood. Leg hierop de rest van de nectarine en dek af met de snee brood met zuivelspread, de besmeerde kant naar onderen. Snijd de sandwiches 2 keer schuin doormidden, steek ze vast met de prikkers en verdeel over de trommel. Lekker met een paar cherrytomaten. Je kunt de sandwiches van tevoren bereiden. Wikkel in vershoudfolie en bewaar tot gebruik op een koele plek. Kan ook bij de lunch.

- **Dadel/notenreep**

180 g dadels, 60 gram amandelen, 60 g walnoten, 50 g geraspte kokos, 1 theelepel kaneel

Hak de dadels grof en laat ze 15 min weken in lauwwarm water. Hak ondertussen de amandelen en walnoten grof. Giet de dadels af. Doe de dadels met de noten, kokos en kaneel in de keukenmachine en mix tot een egale massa. (niet te lang. Crunchy stukjes noot maken het extra lekker.) Rol het mengsel, tussen 2 bakpapiertjes, uit tot een rechthoek van ca 1 cm dik. Snijd de rechthoek in repen en bewaar elke reep in een stukje bakpapier.

- Mini krentenbol of mini bolletje met margarine/halvarine en evt. beleg

- Appelschijfjes met een beetje kaneel

Voor de beoordeling van de muesli's zijn de volgende criteria gebruikt.

| | voorkeur | middenweg | uitzondering |
|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| Verzadigd vet | < 1,1 g/100 g | < 3 g/100 g | > 3 g/100 g |
| Suikers | < 2,5 g/100 g | < 20 g/100 g | > 20 g/100 g |
| Vezels | > 2,4 g/100 g | > 1,3 g/100 g | < 1,3 g/100 g |



Ingrediënten

34% fruit (rozijnen (rozijnen, katoenzaadolie, zonnebloemolie), gedroogde abrikoos (abrikoos, rijstmeel, antioxidant: e223 (sulfiet)), gedroogde dadel (dadel, rijstmeel), kokoschips, banaan-chips (banaan, kokosolie, suiker, aroma), 31% tarwevlokken, 18% havervlokken, 11% noten (hazelnoot, paranoot, amandel), branflakes (tarwe, tarwezemelen, suiker, gerstemoutextract, zout)

| Voedingswaarde | Per 100 g | Per 10 g |
|------------------------|--------------|-----------|
| Energie | 389 kcal | 38,9 kcal |
| Eiwit | 10,1 g | 1 g |
| Vet | 11,9 g | 1,2 g |
| Verzadigd vet | 3,7 g | 0,4 g |
| Koolhydraten | 55,5 g | 5,6 g |
| waarvan suikers | 20 g | 2 g |
| Vezels | 9,5 g | 1 g |
| Zout | 0,075 g | 0 g |

Ingrediënten

40% volkoren HAVERVlok*, 40% volkoren TARWEvlok*, 20% GERSTE-vlok*. *Van biologische oorsprong.



| Voedingswaarde | Per 100 g | Per 10 g |
|------------------------|--------------|----------|
| Energie | 350 kcal | 35 kcal |
| Eiwit | 12 g | 1,2 g |
| Vet | 4,5 g | 0,5 g |
| Verzadigd vet | 0,7 g | 0,07 g |
| Koolhydraten | 61 g | 6,1 g |
| waarvan suikers | 1 g | 0,1 g |
| Vezels | 9,5 g | 1 g |
| Zout | 0 g | 0 g |



Ingrediënten

graanvlokken*, 68% (haver* 22%, tarwe* [gluten] 16%, gerst* 15%, rogge* 8%, gemoute tarwe* 7% (tarwe*, gerstemout*), rozijnen* 18% (rozijnen*, zonnebloemolie*), banaan* 7% (banaan*, kokosolie*, rietsuiker*), sojavlokken*, hazelnoten* 2%, tarwecrisps* (volkoren tarwemeel*, rietsuiker*, zeezout), zonnebloempitten* 2%. *ingrediënt van biologische teelt.

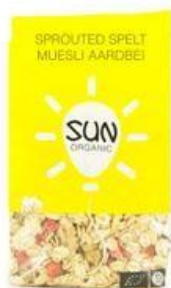
| Voedingswaarde | Per 100 g | Per 10 g |
|-----------------|---------------|----------|
| Energie | 363 kcal | 36,3 g |
| Eiwit | 10,5 g | 1,1 g |
| Vet | 7,1 g | 0,7 g |
| Verzadigd vet | 2,3 g | 0,2 g |
| Koolhydraten | 59,6 g | 6 g |
| waarvan suikers | 13,9 g | 1,4 g |
| Vezels | 9,4 g | 0,9 g |
| Zout | 0,08 g | 0 g |



Ingrediënten

Speltvlokken*, zonnebloempitten*, speltflakes* (speltmeel volkoren, rietsuiker) rozijnen Thompson*, pompoenpitten*, geroosterde hazelnoten*, gehakte abrikozen*, bananenchips* (bananen, kokosolie, rietsuiker, honing) pecannoten*. *ingrediënt van biologische teelt.

| Voedingswaarde | Per 100 g | Per 10 g |
|-----------------|---------------|-----------|
| Energie | 395 kcal | 39,5 kcal |
| Eiwit | 13,1 g | 1,3 g |
| Vet | 16,1 g | 1,6 g |
| Verzadigd vet | 3 g | 0,3 g |
| Koolhydraten | 58,2 g | 5,8 g |
| waarvan suikers | 18,9 g | 1,9 g |
| Vezels | 7,2 g | 0,7 g |
| Zout | 0,02 g | 0 g |

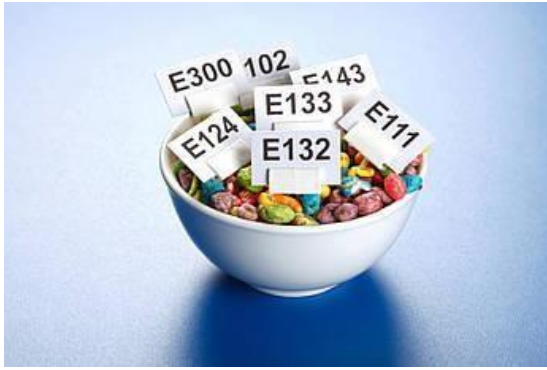


Ingrediënten

Sprouted **SPELT**vlokken* 85%, moerbeien*, witte **AMANDELEN***, **WALNOTEN** gehakt*, geroosterde **HAZELNOTEN** gehakt*, gevriesdroogde aardbeien* 0,5%, *van biologische oorsprong.

| Voedingswaarde | Per 100 g | Per 10 g |
|-----------------|---------------|-----------|
| Energie | 378 kcal | 37,8 kcal |
| Eiwit | 13,2 g | 1,3 g |
| Vet | 7,9 g | 0,8 g |
| Verzadigd vet | 0,65 g | 0,07 g |
| Koolhydraten | 59,2 g | 5,9 g |
| waarvan suikers | 3,2 g | 0,3 g |
| Vezels | 8,5 g | 0,9 g |
| Zout | 0,13 g | 0 g |

E-nummers



Onder E-nummers wordt meestal verstaan een lijst van additieven, die door de Europese Unie zijn toegestaan in voor menselijke consumptie geschikte levensmiddelen. Als een additief in de EU is toegelaten wordt er de letter E aan toegevoegd. In onderstaande lijst staan alle additieven die zijn toegestaan in voedingsmiddelen voor menselijke consumptie.

- Kleurstoffen (E100-E181): worden gebruikt om een product kleur te geven of de bestaande kleur te versterken.
- Conserveermiddelen (E200-E252): verlengen de houdbaarheid van een voedingsmiddel door bederf als gevolg van bacteriën, schimmels en/of gisten tegen te gaan.
- Voedingszuren (E260-E297 en E322-E392): verlagen de zuurgraad (pH) van een product, versterken in sommige gevallen de werking van antioxidanta en conserveermiddelen, en kunnen soms kleurbehoudend werken.
- Antioxidanten (E300-E321): vergroten de houdbaarheid van een product door aantasting door zuurstof tegen te gaan. Die veranderingen omvatten oa het ranzig worden van vetten en kleurveranderingen.
- Geleermiddelen, emulgatoren, stabilisatoren en verdikkingsmiddelen (E400-E495): worden toegevoegd om de textuur van een product te verbeteren. Emulgatoren maken het bijvoorbeeld mogelijk twee niet-mengbare producten zoals water en olie te mengen wat nodig is om onder meer sauzen te kunnen bereiden. Stabilisatoren zorgen er dan weer voor dat de menging van twee niet-mengbare stoffen gehandhaafd blijft.
- Zuurteregelaars, antiklontermiddelen, rijsmiddelen (E500-E586): Deze middelen regelen bijvoorbeeld dat de zuurtegraad niet te hoog is of houdt de klontering tegen of laat brood sneller rijzen.
- Smaakversterkers (E620-E650): versterken de natuurlijke smaak van een product.
- Glansmiddelen en antischuimmiddelen (E900-E919)
- Meelverbeteraars (E920-E928): worden aan meel of deeg toegevoegd om de bakeigenschappen te verbeteren of het meel witter te maken.
- Verpakkingsgassen (E938-E949): verlengen de houdbaarheid van een product door de gassamenstelling te veranderen. Op het etiket staat dan vermeld 'verpakt onder beschermende atmosfeer'.
- Zoetstoffen (E950-E968 en E420-E421): even een product een zoete smaak zonder de hoeveelheid joules sterk te verhogen. Zij worden vooral gebruikt in light producten en kauwgum.
- Overige hulpstoffen (o.a. gemodificeerd zetmeel en enzymen): E999-E1525

Als we het over zout hebben, bedoelen we meestal keukenzout. De scheikundige naam voor keukenzout is natriumchloride (NaCl).

Van nature zit er niet zoveel zout in het eten. Het meeste zout voegen fabrikanten toe om het eten op smaak te brengen. Het toevoegen van zout kan de houdbaarheid van een product verlengen of het is nodig bij de bereiding. Dit is bijvoorbeeld het geval bij vleeswaren, vis, kaas en gefermenteerde groenten zoals zuurkool. Daarnaast zorgt zout bij sommige producten voor de juiste structuur, zoals bij brood, kaas en sommige vleesproducten.

De belangrijkste bronnen van zout in de Nederlandse voeding zijn brood, vleesproducten en kaas.

Ook zit er veel zout in kant-en-klaarmaaltijden, pizza's, soepen, sauzen en hartige snacks. Zout zit niet alleen in producten waarbij het goed te proeven is, maar ook in bijvoorbeeld roomijs, koekjes of gebak.

Voor alle volwassenen geldt het advies om niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. Dit staat gelijk aan 2,4 gram natrium.

In de tabel staan de maximale hoeveelheden zout vermeld per leeftijdscategorie. Soms staat op de verpakking alleen natrium genoemd. Door de hoeveelheid natrium te vermenigvuldigen met 2,4 krijg je de hoeveelheid zout.

| Leeftijd | maximaal aantal gram zout per dag |
|-----------------|--|
| 0-6 maanden | minder dan 1 gram |
| 7-12 maanden | 1 gram |
| 1-3 jaar | 3 gram |
| 4-6 jaar | 4 gram |
| 7-10 jaar | 5 gram |
| > 10 jaar | 6 gram |

Bijlage 3: tussendoortjes

| Product | Portie (grammen) | Energie (kcal) |
|--------------------------------------|-------------------|----------------|
| Olijf | 1 stuks (2) | 2 |
| Kerstomaatjes | 1 stuks (10) | 3 |
| Salade met dressing (zonder olie) | 1 schaaltje (80) | 16 |
| 30+ kaas | 1 blokje (10) | 29 |
| Falafel | 1 stuks (20) | 53 |
| Beschuitje met aardbeien | 1 stuks (40) | 66 |
| Smoothie van zuivel en fruit | 1 glas (150) | 75 |
| Appel | 1 stuks (135) | 81 |
| Salade van vers fruit | 1 schaaltje (125) | 81 |
| Volkoren Knäckebröd met zuivelspread | 1 stuks (30) | 95 |
| Krentenbrood | 1 snee (35) | 96 |
| Druiven | 1 trosje (125) | 98 |
| Licht roggebrood met zuivelspread | 1 stuks (45) | 99 |
| Dadel (medjoul) | 1 stuk ((18) | 66 |