

Enjoy!

childcare

**Hoe wij kijken naar
voeding.**

©door Joy-Ellen Bos
10 maart 2023

Enjoy! childcare

Inhoudsopgave

Hoe wij naar 'gezond' kijken bij Enjoy!	3
Bij Enjoy!	4
Eten we voornamelijk écht voedsel (dus niet bewerkt met kunst- of hulpstoffen die niet goedgekeurd zijn door EU)	4
Kiezen we voor producten die zo dicht mogelijk bij huis vandaan komen.	4
Eten wij zo veel mogelijk biologische producten.	4
Zijn we zelf een voorbeeld, eten we samen en bewegen we veel.	4
Kijken wij naar de natuurlijke behoeften van een kind.	5
Geloven we niet in diëten om af te vallen.	5
Geven wij geen voeding waar wij van achten dat het niet bijdraagt aan een gezond lijf (en dus hoofd) ⁵	
Traktaties en feestjes	5
Schijf van Vijf	6
Zo gaan wij om met allergieën, diëten en voedingsvoorkeuren	7
Calamiteitenplan en te nemen stappen in geval van calamiteit omtrent een allergische reactie	8
Wat staat er op het menu?	8
Voor de kleintjes bij Enjoy! Daycare en Enjoy! Preschool	8
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	8
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar	10
Voor de grotere Enjoykids van 4 tot 13 jaar	12
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	13
Flesvoeding en borstvoeding	13
Andere voeding	14
Voeding voor de kleintjes bij Enjoy! Daycare – op een rijtje	14
Productenlijst:	15
Bronnen:	17

Hoe wij naar 'gezond' kijken bij Enjoy!

Voeding is een veelbesproken onderwerp, ook in onze sector. Als leerkracht en moeder ken ik de gevoeligheden van ouders en ook de eindeloze verscheidenheid aan meningen, opvattingen, culturen, wensen en overtuigingen. Van schoolpleinmoeders die lunchtrommeltjes van andere kinderen controleren tot verhitte discussies tijdens het klassenouder-overleg over het inlassen van een vaste fruitdag tot aan klachten en oordelen over andere ouders. Wat gezond is blijft een actueel onderwerp waar nog altijd geen zekerheden over zijn.

Er zijn veel verschillende visies op 'gezond' zijn. Die visies liggen soms mijlenver uit elkaar. Het is onmogelijk om te voldoen aan ieders visie, daar zijn we ons bewust van. Elk gezin heeft zo zijn eigen eetcultuur, eetgewoontes, eetmanieren en inzichten. Wij laten ieders gezin zoveel mogelijk in zijn waarde en staan altijd open voor nieuwe of andere inzichten.

Wij kiezen de inzichten die bij ons team passen en vormen zo ons voedingsbeleid. Onze pedagogisch begeleider die verantwoordelijk is voor de voeding binnen Enjoy! bedenkt recepten en zorgt er door haar benadering voor dat kinderen als vanzelf interesse krijgen (als ze dat al niet hadden) in voeding, eten en bereiden. De begeleiders koken samen met de kinderen. Kinderen krijgen verantwoordelijkheden en leren hoe je lekkere (meestal;) gezonde gerechten kunt maken.

Wij laten ons onder andere inspireren door de uitleg en inzichten van Prof. Dr. Martijn B. Katan. De boeken 'Voedingsmythes' – over valse hoop en nodeloze vrees (2016) en 'Wat is nu gezond?' – fabels en feiten over voeding zijn een grote inspiratiebron in het opstellen van een voedingsbeleid voor Enjoy! Kinderopvang B.V.

De boeken van Martijn Katan hebben veel helderheid geboden over wat er nu wel en niet gezond is en over wat we gewoonweg niet of nog niet weten.

Wij blijven, zoals met elk beleid, open staan voor nieuwe inzichten.

Alle lichamen zijn anders en elk lichaam heeft unieke behoeften. We zoeken naar een middenweg die aansluit bij zoveel mogelijk kinderen. Over kinderen die allergisch zijn, een dieet behoeven of andere voorkeuren hebben is meer te lezen later in dit stuk.

Wij geloven erg in terug naar de basis: waar komt het eten vandaan? Hoe groeit het of hoe verkrijgen we het? Maar ook bijvoorbeeld het verkieszen van een komkommer die uit Nederland komt boven een komkommer die helemaal vanuit Kenia komt. Dit bespreken wij zowel met de kinderen als dat wij dit meenemen in onze afweging bij het doen van boodschappen.

Omdat wij te maken hebben met veel wensen, culturen en overtuigingen serveren wij geen vlees. Dit om onduidelijkheden te voorkomen en ouders vlees ook thuis kunnen aanbieden.

We maken kinderen bewust van waar voedsel vandaan komt. Zo hebben wij een eigen kookboek gemaakt met recepten.

Bij Enjoy!

Eten we voornamelijk écht voedsel (dus niet bewerkt met kunst- of hulpstoffen die niet goedgekeurd zijn door EU)

Echt voedsel is voor ons voedsel dat herkenbaar is. Zelf bereid en zoveel mogelijk passend bij de seizoenen. Echter past in onze visie ook dat er ruimte is voor lekkernijen die niet per se helemaal suikervrij zijn. Een traktatie mag ook een snoepje of chipje zijn. Wij geloven niet in het helemaal onthouden van dit soort lekkers. We adviseren ouders bewust te kijken naar de eventuele toevoegingen aan een product, maar laten de keuze wel bij de ouders. We hebben niet het gevoel dat we de ouders die bij Enjoy! komen moeten 'opvoeden'. Zij hebben al een hele bewuste keus gemaakt voor onze organisatie en dus onze visie en filosofie. Wanneer wij opmerken dat er sprake is van eetgewoonten binnen een gezin waar een kind zich niet beter door voelt, gaan wij in gesprek met de ouders. Wanneer de eetgewoonten cultuur-gerelateerd zijn respecteren wij dat, mits het past binnen onze werkwijze en afspraken rondom hygiëne (zo hebben wij het verzoek om geen rauw ei te voeden).

Kiezen we voor producten die zo dicht mogelijk bij huis vandaan komen.

Dus zo min mogelijk geïmporteerd uit verre landen.

Eten wij zo veel mogelijk biologische producten.

Bij de productie van biologisch voedsel wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met milieu en dierenwelzijn. Daarnaast wijst onderzoek uit dat biologische producten in het algemeen minder resten van bestrijdingsmiddelen bevatten. In andere woorden: biologische producten zijn minder bewerkt/bespoten.

Zijn we zelf een voorbeeld, eten we samen en bewegen we veel.

Niet alleen het eten zelf, maar ook de tijd nemen voor het eten vinden wij belangrijk. We eten aan tafel, op een kleed, lekker op de bank of buiten op de banken. Waar we ook eten: we eten altijd samen. Het is een rustmoment voor iedereen. Een moment om te kletsen, de belevenissen van de dag door te nemen en bewust te zijn van wat je eet. Vaste eetmomenten geven rust en zorgen voor een herkenbaar moment samen. Samen eten is gezellig en zorgt ervoor dat kinderen vaker willen proeven en nadoen. We nemen de tijd om te eten.

De kinderen hoeven niet alles op te eten. Zo leren ze hun lichaam kennen en weten ze zelf wanneer ze genoeg hebben. Uiteraard letten we goed op wanneer kinderen opeens anders eten, minder of veel meer eten en of ze blij zijn tijdens het eten. Als we zorgen hebben gaan we in gesprek met de ouders. Hierover staat meer beschreven in ons beleid '[Wanneer wij ons zorgen maken](#)'.

Wanneer kinderen een gezonde snack hebben bereid, bijvoorbeeld gegrilde courgette met Parmezaanse kaas of boerenkoolchips, wordt dit mooi neergezet in de groep van de Master

Chefs. Dan kan de proeverij beginnen: in groepjes komen de kinderen van de verschillende groepen langs om te smullen van al het lekkers.

Kijken wij naar de natuurlijke behoeften van een kind.

Vandaar dat kinderen hun bord of bakje niet leeg hoeven te eten. We stimuleren kinderen wel even te proeven van een nieuwe smaak. Bijvoorbeeld: 'Toen je zes was hield je nog niet van courgette, maar nu ben je 7 en denk ik dat je het nu misschien wel lekker vindt, probeer maar'.

Geloven we niet in diëten om af te vallen.

Onze overtuiging is dat je dan niet de voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. Wij geloven WEL in een verandering van je voedingspatroon voor de toekomst. Dus niet een tijdelijke tekortkoming van een aantal stoffen om je lichaam tijdelijk te laten denken dat het gezonder is, maar een blijvende verandering door bewustwording waardoor je lichaam gezonder wordt en blijft.

Geven wij geen voeding waar wij van achten dat het niet bijdraagt aan een gezond lijf (en dus hoofd).

Enjoy! stimuleert zowel kinderen als begeleiders om gezond en volgens ons voedingsbeleid te eten en drinken. Wij willen en kunnen echter niemand verbieden om 'ander' eten en drinken mee te nemen naar je werk. Wij vragen van jullie om deze voeding nooit in het zicht te laten komen van kinderen en ouders (denk aan de personeelsruimte). Wanneer de kinderen er zijn eten en drinken de begeleiders mee met wat de kinderen krijgen - volgens het voedingsbeleid van Enjoy!. Zo zien de kinderen dat wij zelf bewust zijn van voeding.

Daarnaast hopen wij en vinden wij het belangrijk dat begeleiders weten wat gezond eten en drinken en daarmee een gezonde levensstijl is. Dit straalt je tenslotte ook uit;-).

Traktaties en feestjes

Verjaardagen zijn er om te vieren. Trakteren is traditie. Dit hoeft bij Enjoy! niet, maar mag wel. Wanneer ouders kiezen te trakteren, adviseren wij een bewuste traktatie mee te nemen. Bewust betekent voor ons dat er niet al te veel suiker in zit of toevoegingen of hulpstoffen die niet goedgekeurd zijn door de EU. We laten de keuze wel bij de ouders. Ook kan een traktatie bestaan uit een niet eetbaar kleinigheidje.

Schijf van Vijf



Hier een stukje over de inhoud van de Schijf van Vijf, dit is onderdeel van onze visie en beleid. We hebben ons laten inspireren en adviseren. Echter is onze visie een combinatie van diverse inzichten, meningen, adviezen, boeken, inspiratiebronnen en gevoel.

“Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld bewerkte producten en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.

- *die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep”.*

Ook gevonden op de website van het Voedingscentrum:

“Iedereen maakt zijn eigen Schijf van Vijf

Iedereen kan de Schijf van Vijf invullen zoals hij of zij wil. Daardoor is de Schijf van Vijf bijvoorbeeld ook geschikt voor mensen die geen typische Nederlandse producten eten. Zo past de groente okra net zo goed in de schijf van Vijf als de sperzieboon en de yoghurtdrink ayran net zo goed als karnemelk en bruin Turks brood net zo goed als een bruine boterham.

Wanneer je bijvoorbeeld diabetes type 2, een hart- en vaatziekte of een darmprobleem hebt, is de Schijf van Vijf een goede basis om gezond te eten. Maar het kan zijn dat je aanvullende of afwijkende adviezen krijgt van een diëtist. In dat geval is de diëtist altijd leidend.

Bij een allergie voor één product of een paar producten kun je prima eten volgens de Schijf van Vijf. Je laat die producten dan gewoon weg. Soms is het ingewikkelder, bijvoorbeeld wanneer je gevoelig bent voor een hele groep producten. Denk aan lactose-intolerantie of coeliakie (glutenintolerantie). De Schijf van Vijf kan nog steeds dienen als basis, maar er zullen ook aanpassingen nodig zijn. Een diëtist kan hierbij helpen.

Wanneer je te licht bent, dan gelden niet alle adviezen uit de Schijf van Vijf. Zo kun je als je aan moet komen beter kiezen voor volle melk en vet vlees in plaats van voor de magere varianten. Wanneer je weer op gewicht bent, dan kun je weer eten volgens de Schijf van Vijf.”

Zo gaan wij om met allergieën, diëten en voedingsvoorkeuren

Bij de eerste kennismaking bespreken we voeding met de ouder(s). Ook of er sprake is van een allergie of een speciaal dieet. Ouders vullen het Formulier [‘Allergie’](#) in samen met de overeenkomst. De lijsten hangen zichtbaar bij de keuken of het keukenblok. In geval van ernstige consequenties nodigen wij ouders uit om een duidelijke brief te maken of om toelichting te geven in een teamoverleg.

De stappen die genomen moeten worden in geval het toch misgaat omschrijven ouders ook op het Formulier. Deze stappen worden besproken in het teamoverleg en hangen ook zichtbaar in alle keukens, in geval een kind op een andere dag met toestemming op een andere groep speelt. Er is bijvoorbeeld een moeder die een presentatie heeft gegeven tijdens het teamoverleg over de allergie van haar dochter. Er hangt nu een duidelijke informatiekaart in de keukens en er leeft meteen in het team dat er sprake is van een allergie, wat het inhoudt, wat we kunnen doen om te voorkomen dat er een allergische reactie optreedt en wat de gevolgen kunnen zijn.

Zelf hebben we ook afspraken gemaakt over wanneer er calamiteiten zijn. Dit is een algemene procedure die verder in dit document beschreven staat. Wanneer er een specifieke actie wordt gevraagd van ons, nodigen we de ouders uit voor toelichting.

Dieetwensen geven ouders ook aan bij het intakegesprek. Deze wens wordt aangegeven op het Formulier '[Allergie](#)'. Wanneer de dieetwens voortkomt uit een bepaalde overtuiging proberen we een alternatief aan te bieden in overleg. Indien dit niet mogelijk of wenselijk is vragen we de ouders zelf voor een alternatief te zorgen (bijvoorbeeld bij traktaties of vieringen).

Calamiteitenplan en te nemen stappen in geval van calamiteit omtrent een allergische reactie

- Laat het kind niet alleen. Probeer rustig te blijven. Observeer het kind goed en probeer het gerust te stellen. Wanneer er een Epipen aanwezig is in de EHBO doos van het kind zal de begeleider die bekwaam is deze te gebruiken de Epipen gebruiken. Zowel in het Formulier '[Toedienen Geneesmiddelen](#)' als in het beleid '[Epipen](#)' is hier meer over te vinden. Wanneer er een kind is met een allergie waarbij een epipen nodig kan zijn, wordt deze meegenomen in de rugtas die we meenemen wanneer we op stap gaan.
- Waarschuw een volwassene (of laat één van de kinderen een volwassene halen waarbij je duidelijk zegt wat het kind tegen de volwassene moet zeggen)
- Bel direct de huisarts en/of de specialist van het kind
- Bel bij een ernstige situatie direct het landelijk alarmnummer 112
- Geef door naar aanleiding van welk allergeen de calamiteit zich heeft voorgedaan
- Zorg ervoor dat je alle relevante gegevens van het kind bij de hand hebt (of laat ze direct door iemand opzoeken bij de overeenkomst) zoals:
 - Naam van het kind
 - Geboortedatum
 - Adres
 - Telefoonnummer van ouders en/of andere, door de ouder aangewezen, persoon
 - Naam + telefoonnummer van huisarts/specialist
 - Ziektebeeld waarvoor medicijnen of medische handeling nodig zijn
- Bel de ouders (bij geen gehoor een andere, door de ouders aangewezen, persoon):
 - Leg duidelijk uit wat er gebeurd is.
 - Vertel, indien bekend, wat de arts heeft gedaan/gezegd
 - In geval van opname, geef door naar welk ziekenhuis het kind is gegaan.

Wat staat er op het menu?

Voor de kleintjes bij Enjoy! Daycare en Enjoy! Preschool

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding en altijd in overleg met de ouders.

Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfdde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af bij Enjoy! Daycare. 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 opvolgmelk of nog borstvoeding. Wij geven nog geen koemelk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe thee zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Wij geloven dat deze dranken niet bijdragen aan een gezond eetpatroon, bovendien is het niet goed voor de tandjes.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij 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. We beginnen met 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. Ook zal natuurlijkerwijs de borstvoeding minder nodig zijn en anders van samenstelling zodat we ook de kindjes die nog borstvoeding krijgen langzaam wat meer vast voedsel kunnen geven.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en fruit, eventueel aangelengd 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 kindje beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een broccoli hapje met enkele broccoliroosjes.

- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker na de heerlijke borstvoeding van mama of de speciale babymelk aangepast aan de behoefte van kleintjes. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik of avocado. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, pompoen, boontjes of broccoli. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt of gestoomd in een beetje water zonder zout.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruinbrood zonder extra suiker. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood met een beetje zachte margarine uit een kuipje of boter.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

Water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe thee zonder suiker aan.
- Melk (diverse soorten) bieden we op verzoek van ouders aan.

Beleg:

- Margarine
- Roomboter
- Suikerarme jam
- Hummus zonder zout
- Vegetarische smeerworst
- Fruitstroop
- Kaas
- Komkommer
- Tomaat
- Pindakaas
- Ei
- Hüttenkäse/zuivelspread
- Groentesmeersels zonder toevoegingen

Warme maaltijd:

- Minimaal drie keer in de week hebben wij warme maaltijden voor de kleintjes klaar en wij maken zelf ook hapjes met verse en seizoensgebonden producten. Er wordt zo min mogelijk zout en zoveel mogelijk groenten gebruikt. Op de menukaart staat wat de gerechten deze week zullen zijn.

- Op andere dagen krijgen de kleintjes ook groenten. Per kind kijken de begeleiders of zij de groenten gepureerd, geprakt of in het geheel geven.

Tussendoor:

- Fruit (zoveel mogelijk passend bij het seizoen en van dichtbij). Ook hier kijken de begeleiders of zij het fruit of de groente gepureerd, zo of met of zonder schil aanbieden aan het kind.
- Volkoren crackers en soepstengels
- Groentechips

Bovenstaande punten gelden tot 4 jaar. Er komt steeds een uitgebreider menu. Steeds dezelfde filosofie. Niet te veel, altijd proeven, niet op hoeven eten als je genoeg hebt en water mag altijd.

We hebben vaste eetmomenten. Bij de Enjoy! Daycare vestigingen is rond 9.30 het eerste moment, dan rond 11.30 de lunch (warm of koud) en na de meeste slaapjes een tussendoortje. Drinken op verzoek en in overleg met ouders. Tijdens de eetmomenten bieden we de kinderen vanaf 1 jaar altijd iets te drinken aan.

Waarom we kiezen voor bepaalde producten

Inspirerend voor deze leeftijdsgroep is voor ons onder andere de volgende informatie van <https://www.borstvoeding.com/>.

We worstelen met het verschil tussen roomboter en margarine en de adviezen rondom deze twee. Wij kiezen ervoor om beide aan te bieden en allebei met mate.

Vet heeft een functie in de voeding

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is vet niet altijd slecht.

Zeker voor een kindje is het belangrijk om voldoende vetten binnen te krijgen. Vet komt van het begin af aan in de voeding van een zuigeling voornamelijk in moedermelk.

Plantaardige olie

Plantaardige olie levert geen vitamine A en D, maar wel belangrijke onverzadigde vetzuren en vitamine E. Gebruik olie met mate en varieer; kies bijvoorbeeld uit lijnzaadolie, raapzaadolie, sojaolie, olijfolie, zonnebloemolie en maïsolie.

Boter en margarine

Het voordeel van roomboter is dat het weinig hulpstoffen bevat, super licht verteerbaar is én vitamine A en D levert. Het is daarentegen een dierlijk product, met verzadigde vetten, die weer minder gezond zijn, dus gebruik het met mate.

Plantaardige halvarine en margarine leveren ook vitamine A en D, omdat dat eraan is toegevoegd. Margarine en halvarine heb je in verschillende soorten en kuipjes, met en zonder gezondheidsclaims.

Je kunt beter geen harde margarine in een wikkel kiezen, want ook al is deze plantaardig, hij bevat veel (gehard) verzadigd vet. Dan kun je beter halvarine of zachte margarine uit een kuipje kiezen.

Soorten vetten

Melkvet en vet in roomboter zijn verzadigde vetten, en daarvan wordt aangenomen dat deze niet de gezondste typen vet zijn. Je zou bij voorkeur vooral onverzadigde vetten (vet uit vis en plantaardige oliën) moeten gebruiken. Toch kan een zeer matig gebruik van melkvet en/of roomboter geen kwaad binnen het geheel van een vegetarische voeding, die over het algemeen al minder vetrijk is dan een gemiddeld niet-vegetarisch dagmenu.

Belangrijk is dat het totale vetpercentage in de voeding laag is, want vetten leveren veel calorieën. Ook belangrijk is dat het grootste gedeelte van de vetten gezonde onverzadigde vetten zijn. Het ezelsbruggetje om deze vetten uit elkaar te houden is: Onverzadigd vet is Oké – Verzadigd vet is Verkeerd.

Voor de grotere Enjoy Kids van 4 tot 13 jaar

Wat drinken we?

- 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. De kinderen kunnen de hele dag water pakken van het buffet. Bij de jongere kinderen zijn er meerdere drinkmomenten en mogen de kinderen altijd om water vragen.

Groente hoort erbij:

- Onze hapjes en tussendoortjes bevatten groenten. Gewoon in hun natuurlijke vorm en het liefst uit de buurt en passend bij het seizoen. Er zijn altijd keukenhulpjes. Zij helpen (voor-)bereiden, proeven en uitserveren.

Geen vis of vlees:

- Om verwarring te voorkomen en niemand tegen het hoofd te stoten hoeven wij de discussie over vlees en vis niet te voeren. Wij kiezen voor vegetarisch. Ook omdat wij van mening zijn dat ouders thuis vlees of vis kunnen aanbieden indien gewenst.

Brood:

- Er wordt volkoren brood gegeten.

Tussendoortjes:

- Zie ook hierboven bij de kleintjes. Natuurlijk zijn er veel meer variaties mogelijk doordat kinderen steeds meer kruiden kunnen eten. Ook staan noten en rozijntjes soms op het menu. Bijvoorbeeld bij de appeltjes. IJsjes komen ook regelmatig voorbij

(het is immers nooit te koud voor ijs!). De ijsjes kunnen stukken (water)meloen of banaan uit de vriezer zijn. Ook kunnen we bijvoorbeeld fruit mengen met (haver)yoghurt. Maar er is bij Enjoy! ook ruimte op het menu voor een ander ijsje zo nu en dan. Een raketje of een perenijsje, tijdloos lekker!

Bij de grotere kinderen wordt er maandag, dinsdag en donderdag gelijk uit school een eetmoment ingelast. Op woensdag en vrijdag wordt er direct na school geluncht, en is er rond 15:30/16:00 nog een eetmoment.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de '[Bewaarwijzer](#)' met de '[Algemene kaart veilig eten](#)'. Daarnaast gebruiken wij de '[Hygiëncode voor kleine instellingen](#)' van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

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

Klaarmaken:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren.
- De flesvoeding en afgekolfde borstvoeding 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 zonder met de speen de pols te raken.

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 onderin 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.

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen worden gewassen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de begeleiders worden met water en zeep gewassen voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van luiers van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op de 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 eieren.
- 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 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/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Voeding voor de kleintjes bij Enjoy! Daycare – op een rijtje

We bespreken met de ouders de voeding en hoe zij het graag willen voor hun kindje(s).

Wanneer de moeder nog borstvoeding geeft, mag zij dat uiteraard ook zelf doen als zij dat

wenst. Wij hebben diverse plekken waar dit kan. Op de bank bij Enjoy! Daycare of boven op kantoor of in de personeelskamer. Op kantoor en in de personeelskamer kan ook worden gekolfd.

Flesvoeding:

Onze standaard flesvoeding is van Nutrilon. Mochten er andere voorkeuren zijn kan dit in overleg gekocht worden door Enjoy! Daycare. De flesjes zijn voorzien van de naam van het kindje.

Borstvoeding:

Ook is er uiteraard de mogelijkheid om afgekolfd borstvoeding mee te geven voor het kindje. Dit moet in een goed afgesloten fles/ potje meegegeven worden en wordt bij ons gelabeld in de koelkast bewaard. We bewaren borstvoeding maximaal 2 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer. Niet langer omdat borstvoeding zich steeds aanpast naar de behoefte van een kind.

Vorbereiding:

De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.

De afgekolfd borstvoeding is voorzien van naam en datum.

Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

We maken de flesvoeding per fles klaar.

De flesvoeding verwarmen we door middel van een waterkoker die afgesteld kan worden op 40 graden.

We bewaren de melk nog maximaal een uur wanneer een kindje de fles niet leeg drinkt. We bieden het nog een keer aan. Wanneer het kindje echt klaar is gooien we de melk weg.

Moedermelk (zowel vers als ontdooid) mag maar 1 keer opgewarmd worden. Bevroren moedermelk laten we eerst ontdooien in de koelkast, en bij gebrek aan tijd onder de kraan met heel lauwwarm stromend water.

Fruit & Groente:

Wij geven gepureerde hapjes aan de jongere kinderen en zodra het kind er aan toe is en thuis al grotere stukjes heeft gehad, nemen wij dit over van thuis en zullen wij grovere stukjes geven. Druiven snijden wij in de lengte in twee stukken. Wij geloven in overleg met ouders. Zij kennen hun kindje het beste.

Productenlijst:

Lieve verzorgende mentoren van onze prinsen en prinsessen,

Hierbij een lijst met producten die wij gebruiken bij Enjoy!

Groente en fruit: bij Van Kekem fruit . Ons brood halen wij bij de bakker. Overige producten halen wij bij de supermarkt.

Producten die niet biologisch zijn, maar wel zonder toevoegingen kunnen ook.

Een verse soep en wat over? Vries het in porties in.

Tussendoortjes? Heerlijk! maar kleine porties en niet te vaak.

Liefs en een bewuste knuffel van Joy Ellen & de voedings brigadiers

Belangrijk bij boodschappen doen:

1. Is het volkoren?
2. Is het biologisch?
3. Let op seizoensproducten
4. Let op de prijs

Bronnen:

Boeken:

Prof. Dr. Martijn B. Katan.

'Voedingsmythes' – over valse hoop en nodeloze vrees (2016)

'Wat is nu gezond?' – fabels en feiten over voeding

Michelle van Roost en Manon van Eijsden

'Wegwijs in de voedingsjungle' –

Websites:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>

<https://www.optimalegezondheid.com/schijf-van-vijf/>

<https://www.hartstichting.nl/wetenschappelijk-onderzoek/risicofactoren/verzadigde-vetten-zuivel-en-hart-en-vaatziekten>

Artikelen:

<https://www.ad.nl/koken-en-eten/besmeer-brood-voor-de-baby-met-margarine-en-5-andere-tips-voor-jonge-ouders~ad8a8f36/>

<https://www.parool.nl/nieuws/antwoord-op-al-je-vragen-over-voeding-en-gezondheid~b4acfd6e/>

<https://decorrespondent.nl/4354/wat-echt-gezond-eten-is-weten-we-nog-niet-maar-wie-wil-dat-horen/819070448196-053ec905>

<https://www.consumentenbond.nl/gezond-eten/duurzaam-eten>

<https://www.volkskrant.nl/mensen/vet-is-terug-op-het-menu-en-niet-zo-n-beetje-ook~b3e9ea76/>

<https://www.ftm.nl/artikelen/cholesterol-mythe-deel-1?share=1>

<https://www.vno-ncw.nl/forum/e-nummers-gevaarlijk-je-dan-nog-wel-een-tomaat-kan-eten>

Podcasts:

<https://www.gezondheidsnieuwsradio.nl/wp-content/uploads/02-05-2019-Juglen-Zwaan-boter.mp3>

Documentaires en tv:

https://www.npo3.nl/keuringsdienst-van-waarde/KN_1678993

<https://www.2doc.nl/documentaires/collecties/themas/gezondheid/voedsel.html>

https://www.bedrock.nl/de-8-beste-food-docus/?utm_source=google&utm_medium=organic