

# **Protocol**

## **voeding en traktaties**

### **voor dreumes en peuter**



**GASTOUDERLAND**

• Kwaliteit in gastouderopvang •

## **Richtlijnen traktaties, ontbijt, lunch, drinken, avondeten en tussendoortjes**

De richtlijnen zijn opgesteld om tegemoet te komen aan een gezonde en verantwoorde voeding binnen de opvang. Het is bedoeld om ondersteuning te bieden aan (gast)ouders bij het bevorderen van bewust eten en het tegengaan van overgewicht bij kinderen. De richtlijnen zijn een onderdeel van ons beleid. De meeste gastouders verzorgen de tussendoortjes, drankjes en het middag- en/of avondeten. Babyvoeding wordt meestal meegenomen door de ouders. Daarom staat dit niet beschreven.

De richtlijnen van 'Het Voedingscentrum' vormen het uitgangspunt.

### **Gezond eten voor dreumes en peuter**

#### **Ontbijt en lunch**

Het ontbijt is een onmisbaar begin van de dag voor een dreumes of peuter. Ontbijten brengt de spijsvertering op gang. Bovendien voorkomt het trek in snoepjes of koekjes later op de ochtend. Een goede lunch is belangrijk om de hele middag te kunnen spelen en te leren.

#### **Gezond met brood**

Een kind eet ongeveer 2 tot 3 boterhammen per dag, meestal verdeeld over het ontbijt en de lunch. Brood heeft een kind nodig om bijvoorbeeld genoeg koolhydraten, eiwitten, vezels, jodium, B-vitamines en ijzer binnen te krijgen. Welk brood kies je, en ook belangrijk: wat smeer je erop? En hoe dik?

#### **Wat kies ik als brood?**

Volkorenbrood en bruinbrood zijn de gezondste keuzes. Daarin zitten namelijk lekker veel vezels. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.



## Voor de afwisseling

Je kunt brood afwisselen met een keer havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd suiker en zout.

## Wat is gezond beleg?

### Goede keuze uit de schijf van vijf

- Margarine uit een kuipje op elke boterham;
- Hartig mager beleg zoals Hüttenkäse, ei en zuivelspread;
- Notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten zonder toegevoegd zout of suiker;
- Vis;
- Heerlijk op brood: groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, avocado, banaan, appel en aardbei.



Uit deze belegsoorten buiten de Schijf van Vijf kun je dagelijks een keer iets kiezen:

- Vegetarische smeerworst, vleeswaar zoals kipfilet, magere knakworst of een plakje ham:\*\*
- Salades op brood zoals komkommersalade, farmersalade;
- Appelstroop, jam en honing (geef honing pas na de eerste verjaardag van je kind, honing kan namelijk besmet zijn met een bacterie waar kinderen tot 1 jaar erg ziek van kunnen worden);
- 20+ en 30+ kaas is ook hartig mager beleg uit de Schijf van Vijf, maar is voor een klein kind al gauw te zout. Vandaar het advies om hiervan niet meer dan 1 boterham per dag te geven.

\*\* Smeerleverworst en paté kun je beter niet geven. Dat bevat veel vitamine A, en dat kan schadelijk zijn voor jonge kinderen. Geef om voedselinfecties te voorkomen ook geen rauwe vleeswaren op brood zoals filet américain.



**Voorkeurslijst voor eten tijdens de lunch:**

- Bruine of volkoren boterham of broodje;
- Hartig beleg; 30+ kaas;
- Vleeswaren (met zo min mogelijk vet),
- Sandwich(groenten)spread,
- Kruidenkaassmeersel of smeerkaas,
- Plakjes ei;
- Zoetbeleg: appelstroop, jam, vruchtenhagel, pindakaas, hagelslag en chocopasta;
- Fruit;
- Rauwkost;
- Krentenbol;
- Mueslibol;
- Rijstwafel naturel.

## Wat geef je te drinken?

In dranken is er zóveel keus. Maar de basis is simpel: water is de beste dorstlesser. Sap, diksap, limonade en frisdrank kun je beter niet geven. Melk heeft een dreumes of peuter elke dag nodig, zo'n 2 bekertjes is genoeg.

Elke dag heeft een kind ongeveer 5 tot 7 bekertjes drinken nodig (ongeveer 1 liter), dat is inclusief melk. Van melk heeft een kind 2 bekertjes nodig. Wat zijn geschikte drankjes naast melk? Kijk maar eens hoeveel suikerklontjes er voor de verschillende soorten dranken (150 ml per glas) liggen:



## Vruchtendranken:



Vruchtendranken met zuivel:



Zuiveldranken:





Frisdranken:



### Water en lichte thee: de beste dorstlesser

Water bevat geen calorieën en heeft een neutrale smaak, waardoor een kind niet aan een zoete smaak went. Een kopje met water aangelengde thee is een lekker alternatief.

### Tips om een kind met plezier water te laten drinken

Maak het water bijzonder. Serveer het in een kan met muntblaadjes of een schijfje citroen. Je kunt water ook in een mooie beker schenken en versieren met een schijfje sinaasappel, komkommer, een leuk rietje of fleurig parasolletje. Maar omdat de zuren uit fruit niet goed zijn voor het gebit van een kind, kun je water met fruit erin beter niet al te vaak geven. Een paar stukjes fruit is genoeg. Geef een kopje lichte thee met een speciaal smaakje. Je kunt het extra leuk maken door het te schenken uit een mooie pot of er een theefeestje van te maken.



Is een kind gewend aan zoete drankjes en wil je hem aanleren om water te drinken? Laat het kind langzaam wennen aan een minder zoete smaak. Verdun een sapje of siroop met steeds meer water. Wil hij geen water? Geef het rustig wat tijd en blijf proberen.

### **Sap, diksap, limonade en frisdrank: geef ze niet**

Zoals je ziet, zit in frisdrank en in sap veel suiker. Wel 4 suikerklontjes per glas. Ook limonadesiroop en diksap zijn erg zoet. In light frisdrank zit geen suiker, maar zorgt er alsnog voor dat een kind went aan een zoete smaak. Bovendien tast het zuur in (light) frisdrank het tandglazuur aan. Jonge kinderen hebben geen ruimte voor dranken die alleen maar calorieën leveren. En voor fruit geldt: eten is veel beter dan drinken!

### **Etiketten checken**

Op het pak van sap, diksap, aanmaaklimonade en (light) frisdrank vind je allerlei kreten. Denk aan 'zonder toegevoegd suiker', 'natuurlijk', 'puur sap' of 'met extra vitamine C'. Blijf kritisch, want deze termen zeggen niets over het aantal calorieën dat in een drank zit. En extra vitamines (behalve vitamine D uit een supplement) heeft een kind niet nodig als hij gezond eet volgens de Schijf van Vijf. Op het etiket kun je zien hoeveel calorieën er per 100 milliliter inzitten. Bedenk dat in een bekertje ongeveer 150 milliliter past en in een longdrinkglas 250 milliliter.

Koop je wel eens flessen water met een smaakje in de supermarkt? Kijk of er 'voedingszuren' op de ingrediëntenlijst van de verpakking staan. Die kun je beter niet kopen: de zuren kunnen de tanden aantasten.

### **Magere of halfvolle melk: elke dag**

Naast water heeft een kind ook ongeveer 300 milliliter = 2 bekertjes melk(producten) nodig. Melk is vooral belangrijk door calcium en de vitamines B2 en B12.

Kies het liefste de halfvolle of magere varianten. Karnemelk is ook een goede keuze. Houd het op 2 bekertjes per dag, anders heeft een kind misschien minder trek in ander eten. In plaats van melk kun je ook halfvolle, of magere yoghurt, magere kwark of magere vla geven, bijvoorbeeld als toetje.

Voor kinderen met een koemelkallergie zijn sojadranken met toegevoegd calcium en vitamine B12 een alternatief.

### **Voorkeurslijst voor het drinken:**

- Water;
- Afgekoelde thee



## **Wat kun je tussendoor geven?**

Een koekje, snoepje of sapje tussendoor: het is al snel allemaal te veel. Bovendien heeft een kind minder trek bij de volgende maaltijd als zijn buikje al gevuld is met iets anders.

Geef de dreumes of peuter tussendoor alleen producten uit de Schijf van Vijf zoals fruit, groente of wat volkorenbrood. En geef een kind ook niet de hele tijd eten tussen de maaltijden door. Probeer het aantal eetmomenten te beperken tot 7 per dag om de tanden te beschermen. Dit geldt dus ook voor drinkmomenten anders dan water.

### **Top voor tussendoor: groente en fruit**

Fruit en snackgroenten zijn de beste keuze voor tussendoor. Denk bijvoorbeeld aan stukjes appel, peer, kiwi, meloen, aardbei, druif en mandarijn. Handige groenten zijn plakjes wortel, schijfjes komkommer, reepjes paprika of in de lengte gehalveerde snoeptomaatjes.

Een aandachtspunt: In hele snoeptomaatjes of druiven kan een kindje zich verslikken. Omdat te voorkomen kun je kleine tomaatjes en druiven in de lengte halveren. Let trouwens ook nog op met nootjes of pinda's vanwege het verslikgevaar. Slimme oplossing: geef notenpasta zonder toegevoegd suiker of zout op brood.



### **Voorkeurslijst voor het eten van een tussendoortje:**

- Fruit;
- Gedroogd fruit;
- Rauwkost (tomaatjes, komkommer, wortel, ect.);
- Ontbijtkoek;
- Eierkoek;
- Rijstwafel naturel.

## De warme maaltijd

Een goede warme maaltijd vult de maag met gezonde producten. Een dreumes of peuter eet lekker met jou mee. Hetzelfde dus, alleen wel wat minder natuurlijk. Ook een toetje kan erbij horen, als afsluiter van de maaltijd.

Hoe eten jij en een kind een gezonde avondmaaltijd? En wat is een gezond toetje?

## Avondmaaltijd

Eet je een avondmaaltijd volgens de Schijf van Vijf dan varieer je volop: met groente, maar ook tussen aardappelen, peulvruchten en volkoren producten, zoals volkoren pasta en zilvervliesrijst. En wissel af tussen verschillende soorten vis, peulvruchten, vlees en ei.

Op het bord van de dreumes of peuter ligt elke dag ongeveer:

- 1 tot 2 opscheplepels groente (50 tot 100 gram)
- 1 tot 2 opscheplepels aardappelen, couscous, bulgur, volkoren pasta of zilvervliesrijst (50 tot 120 gram), 50 gram vlees, vis, peulvruchten of vegetarisch product, inclusief vleeswaren op brood.
- 1 eetlepel van het goede onverzadigde vet, zoals bak- en braadvet uit een knijpfles, olie of een klontje zachte margarine uit een kuipje.

## Hoeveel moet je opscheppen?

Vergeleken met jouw bord ligt er behoorlijk wat minder op het bordje van een kind. Kijk maar eens naar de gemiddelde porties.

## Aanbevolen portiegrootte

**Volwassene**



200 gram groente  
200 gram volkoren pasta  
100 gram kipfilet  
Glas water

**Kind van 1-3 jaar**



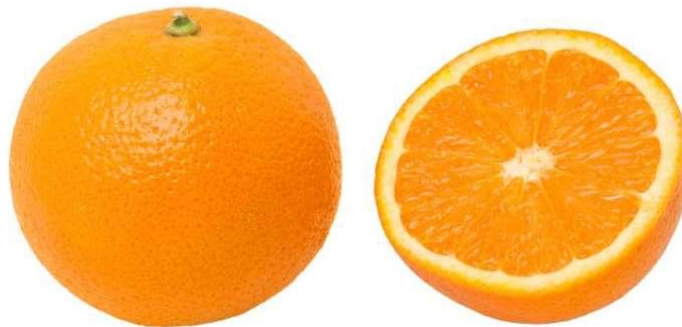
50-100 gram groente  
50-100 gram volkoren pasta  
50 gram kipfilet  
Glas water

## Toetje

Misschien geef jij het kind elke dag een toetje, of misschien maar af en toe. Wat je ook doet: of een toetje gezond of ongezond is, dat ligt er helemaal aan wat je geeft.

### Je eigen fruittoetje

Het toetje kan bijdragen om elke dag de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te halen van 1,5 stuks. Een voorbeeld: een halve sinaasappel na de maaltijd.



Maak het extra leuk door een kind mee te laten helpen met het maken van spiesjes van verschillende soorten fruit. Of maak de mandarijn of sinaasappel specialer door er een poppetje van te maken.

### Maak het toetje af met zuivel

- Het is gezond en lekker om het fruit te combineren met wat halfvolle of magere yoghurt of magere kwark. Zo helpt het toetje ook mee om elke dag genoeg melkproducten binnen te krijgen. Een klein schaaltje (50 tot 100 milliliter) en wat fruit is genoeg voor een kind.



Bijvoorbeeld:

- Magere yoghurt met een halve appel in stukjes;
- Halfvolle yoghurt met een half banaantje in plakjes;
- Magere kwark met een mandarijn in partjes.

## Hoe zit het met snoep?

Koek, snoep en ijs is al snel veel te veel voor een jong kind. Zelfs de producten die op kinderen gericht zijn, zoals speciale kinderkoekjes. Dus bedenk: snoepen hoeft niet! Geef snoep, koek of een ijsje eerder één keer in de week dan één keer per dag. En wanneer je iets geeft: hou het dan klein. Een goede richtlijn is minder dan 75 kilocalorieën (kcal).

## Traktaties

Het vieren van de verjaardag is elk jaar weer een belangrijke gebeurtenis voor een kind. Daar hoort het uitdelen van een traktatie natuurlijk bij. Maar op de opvang zitten misschien ook kinderen met een voedsel- of kleurstofallergie en ook kinderen die vanwege hun geloof bepaalde traktaties niet mogen eten. Het leukste is wanneer iedereen mee kan genieten van een traktatie.

Daarom geven wij in deze richtlijnen aan wat de voorkeursproducten zijn voor traktaties bij de gastouder. Uitgangspunt is dat een traktatie feestelijk én gezond is, terwijl die rekening houdt met de andere kinderen. Daarnaast hopen we dat de kinderen gezond feest leren vieren.

## Richtlijnen

- De traktatie is bedoeld voor de andere kinderen én de gastouder;
- Geef traktaties mee die op de voorkeurslijst staan;
- De gastouder geeft het goede voorbeeld en deelt dus gewoon mee in de traktatie;
- Houdt de traktaties klein, het gaat om het trakteren en niet om de hoeveelheid.

De lijst hieronder geeft suggesties voor verantwoorde voeding en traktaties. Daarbij is het uitgangspunt dat de producten niet teveel vet, suiker en/of zout bevatten.

Deze lijst is de voorkeurslijst. Andere producten kunnen dus ook geschikt zijn voor de kinderen zolang ze maar gezond en verantwoord zijn. De uiteindelijke beslissing ligt bij de gastouder en wordt, indien nodig, met de ouder(s) besproken. Twijfel je of de traktatie die je wilt maken gezond genoeg is, vraag het dan vooraf aan de gastouder.

## Voorkeurslijst voor ingrediënten voor kleine traktatie:

- Fruit;
- Ontbijtkoek;
- Eierkoek;
- Pannenkoek (zonder stroop of suiker);
- Poffertjes (zonder suiker);
  
- Waterijsjes;

- Rozijnen;
- Groente;
- Popcorn;
- Zoute stengels;
- Soepstengels.



Deze traktaties liever niet:

- Zakjes Chips;
- Chocolade;
- Zakjes snoep;
- Koek;
- Taart.

In de BackOffice vind je een traktatieboekje ter inspiratie.