

Viela

Club

Ko

**DE KRESJ**

De Allerallerleukste

## Voedingsbeleid

Datum: 25-06-2026

Gezien door oudercommissie:

## Inleiding

Naast dat wij op het gebied van spelen, leren en ontwikkelen de beste plek voor je kind willen zijn, is het ook ons doel bij te dragen aan zijn of haar gezondheid. Wij vinden het belangrijk om je kind te leren wat gezond is, maar ook dat je af en toe even lekker mag snoepen. Bij De Kresj hebben we daarom een verantwoord voedingsbeleid, waarbij ons basisaanbod gezond is, volgens de richtlijnen van het voedingscentrum, maar waar we met verjaardagen, feestdagen en andere bijzondere momenten afwijken van deze richtlijnen. Wij willen hiermee een gebalanceerd voedingsaanbod bieden, waarbij je kind goed kan spelen, groeien en bloeien!

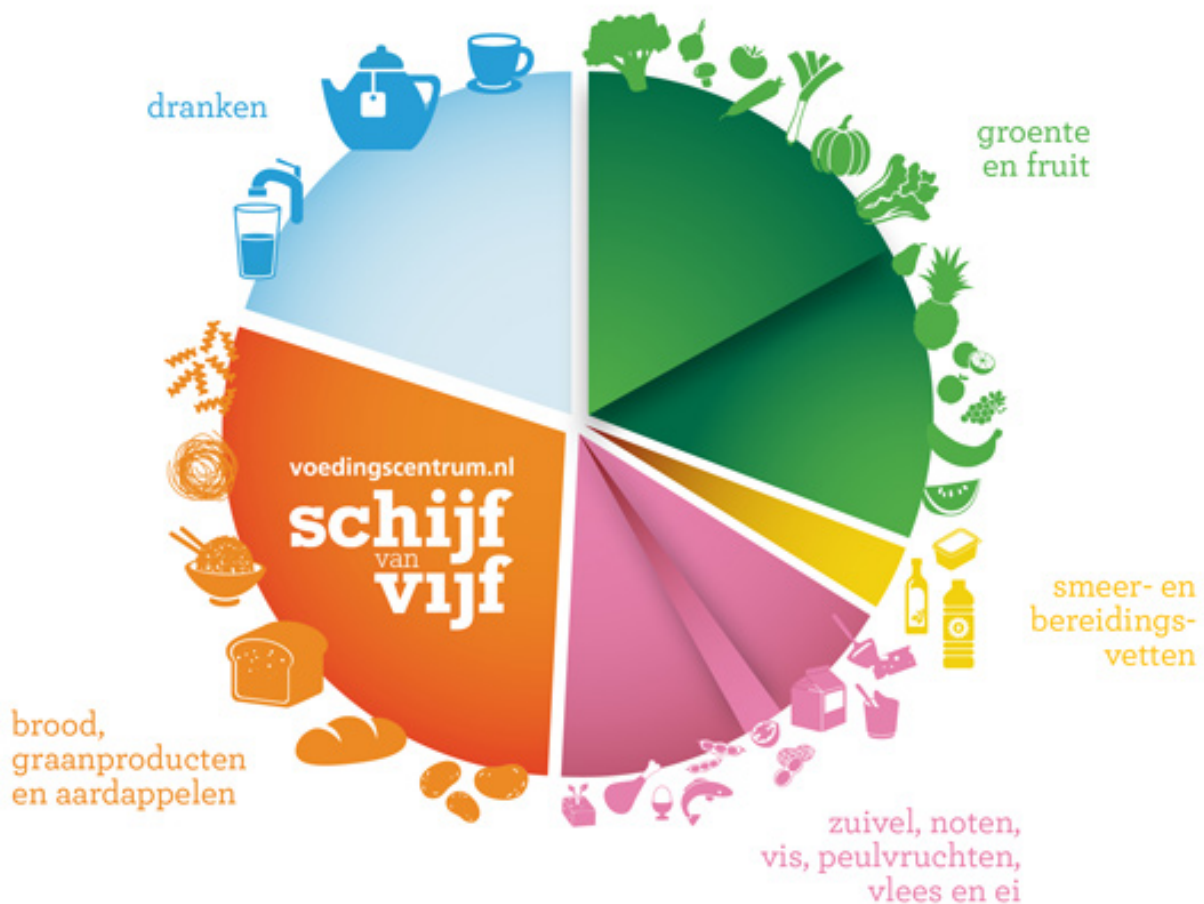
Het team van De Kresj

## Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
De Schijf van Vijf.....	3
Vaste, rustige eetmomenten .....	4
Allergieën of andere individuele afspraken .....	4
Ontbijten .....	4
Wie jarig is trakteert! .....	4
Kinderen tot 1 jaar .....	5
<i>Drinken</i> .....	5
<i>Eten</i> .....	5
Kinderen vanaf 1 jaar .....	6
<i>Algemene uitgangspunten</i> .....	6
<i>Wat eten we?</i> .....	7
<i>Gemiddelde hoeveelheden</i> .....	8
<i>Warme maaltijd</i> .....	8
Kinderen van 4 tot 12 jaar .....	8
<i>Wat eten we?</i> .....	9
Voedingshygiëne .....	10

### De Schijf van Vijf

De richtlijnen van het Voedingscentrum zijn gebaseerd op eten volgens de Schijf van Vijf. Deze bestaat uit 5 vakken, met in elk vak een ander 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.



Producten die niet op de Schijf van Vijf staan, hoef je niet te eten. Ze zijn niet nodig of minder gezond. Hierbij horen producten die:

- Met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta
- Met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap
- Die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep

Natuurlijk mag je af en toe ook iets eten wat niet op de Schijf van Vijf staat. Wij bieden deze uitzonderingen aan bij feestdagen (Pasen, Kerst, Sinterklaas), verjaardagen of tijdens vakanties.

### Vaste, rustige eetmomenten

Op De Kresj hebben wij vaste eetmomenten. Hierdoor is er een herkenbaar ritme wat voor rust zorgt. We eten elk eetmoment samen aan tafel. Onze pedagogisch medewerker kunnen dan het goede voorbeeld geven en het is een gezellig, duidelijk moment. Je kind krijgt de tijd om te eten, maar we zorgen wel dat hij of zij niet te lang aan tafel zit. Onze medewerkers eten mee en kunnen hem of haar begeleiden. De pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* je kind eet, maar hij of zij bepaalt zelf uit het aanbod *wat* en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Ons dagritme op het kinderdagverblijf ziet er als volgt uit:

<b>09.00 uur</b>	Fruit eten en drinken baby's en dreumesen
<b>09.30 uur</b>	Fruit eten en drinken peuters
<b>11.30 uur</b>	Warme maaltijd of brood met melk of water
<b>14.30 uur</b>	Yoghurt en drinkmoment baby-dreumesgroep
<b>15.30 uur</b>	Eet en drink moment dreumes-peutergroepen
<b>16.30 uur</b>	Eet en drink moment dreumesgroep

Voor de buitenschoolse opvang zit dit er op een schooldag zo uit:

<b>15.00 uur</b>	Eet en drinkmoment met fruit
<b>16.30 uur</b>	Eet en drinkmoment met groente of crackers met beleg

Tijdens de vakanties hebben we een langere dag en hebben we dit dagritme:

<b>9.30 uur</b>	Fruit eten en drinken
<b>11.30 uur</b>	Lunch met brood en beleg
<b>15.00 uur</b>	Eet en drinkmoment met crackers met beleg
<b>16.30 uur</b>	Eet en drinkmoment met crackers met beleg

### Allergieën of andere individuele afspraken

Er is ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we in de ouderapp vast.

### Ontbijten

Het ontbijt is een van de belangrijkste eetmomenten van de dag. We zien het liefst dat kinderen met een gevulde buik naar de opvang komen. Als het niet lukt om thuis te ontbijten, dan mag je kind tot 8.30 nog zijn of haar ontbijt van thuis meegenomen, op De Kresj eten. Wel dient dit een gezond ontbijt te zijn (geen koeken, toastjes), denk aan brood met gezond beleg of yoghurt met muesli of fruit. Je kind kan aan tafel rustig ontbijten. Wij vinden het ook fijn wanneer baby's thuis alvast hun fles krijgen, zodat zij rustig en tevreden aan hun dag bij ons kunnen beginnen. Zo hebben wij bij binnenkomst voor alle kinderen onze handen vrij.

### Wie jarig is trakteert!

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn, maar laten deze keuze bij jullie en je kind. We vragen ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren).

Bij speciale gelegenheden, zoals een zomerfeest, Kerst, Sinterklaas en Pasen, bieden wij zeer incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

In ons voedingsbeleid maken we onderscheid tussen kinderen tot 1 jaar, kinderen van 1 tot 4 jaar en kinderen van 4 tot 12 jaar. Hieronder zullen we per leeftijdsgroep toelichten hoe ons voedingsbeleid eruit ziet.

### Kinderen tot 1 jaar

Vaak hebben baby's een eigen voedingsschema en wij hanteren bij dit eigen schema onderstaande aandachtspunten:

#### Drinken

##### Melkvoeding:

- Samen met de ouders wordt besproken of jouw baby fles- of borstvoeding krijgt. Als je je baby borstvoeding geeft, is het belangrijk dat deze voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) bij ons wordt afgeleverd
- Geef je je kind flesvoeding? Wij mogen geen klaargemaakte flesvoeding aannemen. Dit omdat deze tijdens het vervoeren naar De Kresj toe, (zelfs in een koeltas) niet voldoende gekoeld kan worden
- Wij willen jullie graag verzoeken om alles (flesje, potjes, poedertorentjes etc.) te voorzien van naam! Bij borstvoeding moet er een datum aanwezig zijn op de potjes/zakjes. Ook bij de voeding die in de diepvries gaat
- Wij geven kinderen tot 1 jaar geen gewone melk. Hierin zitten te weinig goede vetten en te veel eiwit. Je kind krijgt tot 1 jaar alleen borstvoeding of opvolgmelk

##### Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk, krijgt je kind bij ons als hij of zij ouder is dan 6 maanden water of slappe, lauwe thee (groene of zwarte met vruchtensmaak) zonder suiker
- Natuurlijk zorgen we ervoor dat de thee niet te heet is. We laten het afkoelen of vullen het aan met koud water. De hoeveelheid cafeïne in lichte thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Je kind krijgt bij ons geen vruchtensap of suiker gezoete dranken aangeboden. Dit betekent ook geen limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers wat niet ten goede komt aan een gezond gewicht en een gezond gebit
- Graag gaan we vanaf 8 maanden met je kind oefenen om te drinken uit een rietjes beker of een 360\* beker. Dit is beter voor de mondmotoriek dan het drinken uit een tuitbeker
- Als je kind zijn of haar beker niet wilt leegdrinken, vinden wij dat niet erg. Dan heeft je kind gewoon even geen dorst. Wel zullen we je kind stimuleren goed te drinken, omdat wij zoveel mogelijk tijdens de vaste momenten drinken

#### Eten

##### (Eerste) Hapjes:

- Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg begint kind tussen de 4 en 6 maanden met het eten van hapjes. In overleg met jou zullen we beginnen met een paar lepeltjes om te oefenen. Je kind krijgt bij ons een vers hapje, dat goed geprakt en gepureerd is. Als je kind hapjes krijgt, laten we hem of haar ook oefenen met de mondmotoriek door te oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje
- In overleg met jullie beginnen we vanaf de leeftijd van 6 maanden, de opvolgmelk steeds meer te vervangen door vaste voeding
- We laten je kind wennen aan veel soorten goed geprakte en gepureerde groenten en fruit, eventueel aangelengd met water. Wanneer je kind beter kan happen, zullen wij stukjes fruit of groente aanbieden, in combinatie met een fruit- of groentehap

- Aan een zachte smaak went je kind makkelijker. Daarom beginnen we met peer, appel, banaan, meloen, blauwe bes en aardbei. De groenten zijn bijvoorbeeld: boontjes, erwtjes, worteltjes, bloemkool of broccoli en aardappel

#### Brood en broodbeleg:

Mocht je kind brood eten, dan volgen we onderstaande:

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel die verderop staat
- 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

#### Kinderen vanaf 1 jaar

##### Algemene uitgangspunten

##### Water

Wij geven water! Je kind krijgt bij ons water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit). Ook bieden we lauwe (groene of vruchten) thee zonder suiker aan. We bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Deze bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

##### Smeersels

Het is voor je kind (tot 4 jaar) het beste om (dieet)margarine te eten. Hierin zitten vooral goede vetten, die je kind in zijn of haar eerste levensjaren hard nodig heeft.

##### Vooraf Schijf van Vijf beleg

Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood of cracker. Daarnaast bieden we een paar producten aan die niet op de Schijf van Vijf staan. We zorgen dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

##### Geen gewone kaas & smeerkaas

Omdat er in kaas en smeerkaas veel zout zit, bieden wij dit niet aan. In plaats hiervan geven we (light) zuivelspread.

##### Geen (smeer)leverworst

Je kind krijgt bij ons geen (smeer)leverworst. Hierin zit namelijk veel vitamine A. Als je kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt, kan dit schadelijk zijn. Aangezien je kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij dit uit voorzorg niet aan.

##### Geen rauw vlees

Wij geven je kind geen producten van rauw vlees. Denk hierbij aan filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Ook bieden we geen rauwe of voorverpakte gerookte vis aan. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

##### Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout

Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

### Warme maaltijd

Bij ons krijgt je kind een warme maaltijd als lunch. Je kind is tussen de middag minder moe dan aan het eind van de dag en gezamenlijk eten stimuleert je kind. Ook biedt een warme maaltijd meer variatie en groente dan een broodmaaltijd. Als ouder kun je zelf kiezen om 's avonds nog een keer warm te eten met je kind of dan een broodmaaltijd te geven. Een voordeel van 2 keer per dag warm eten is o.a. dat de aanbevolen hoeveelheid groente per dag makkelijker wordt gehaald. Wel is het verstandig om thuis de portie vlees(vervanger) klein te houden en om als ontbijt of tussendoor brood aan te bieden. Dit laatste is belangrijk vanwege het jodium in het brood dat je kind nodig heeft.

### Wat eten we?

Hieronder hebben we een overzicht gemaakt met ons voedingsaanbod.

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Water (kraanwater)</li> <li>- (Vruchten)thee zonder suiker</li> <li>- Halfvolle melk</li> </ul>
Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volkorenbrood</li> <li>- Zachte (dieet)margarine*</li> <li>- (Light)zuivelspread of cottage cheese</li> <li>- Humus met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram</li> <li>- Ei</li> <li>- (Halva)jam</li> <li>- Vruchtenhagel</li> <li>- Appelstroop</li> <li>- Sandwichspread</li> <li>- Selderijsalade</li> <li>- Komkommersalade</li> <li>- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker</li> <li>- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet</li> </ul> <p>Daarnaast kiezen wij er bij De Kresj voor om licht gezouten rookvlees ook op te nemen in ons aanbod</p>
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none"> <li>- (Seizoen)fruit**, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven***, meloen, aardbei, mandarijn</li> <li>- (Seizoen)groente*, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes*** of minder bekende soorten zoals avocado en radijs</li> <li>- Volkoren knäckebröd</li> </ul> <p>Daarnaast kiezen wij er bij De Kresj voor om ons aanbod uit te breiden met volkoren tortilla's, volkoren beschuit, rijstwafels, volkoren luchtige crackers, vanille yoghurt, zero ontbijtkoek, volkoren pannenkoeken, volkoren soepstengels, volkoren digestives en naturel soepstengels (alleen voor baby's)</p>

\*Uitleg waarom er voor margarine wordt gekozen is te lezen op pagina 5 en 6.

\*\* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer ([Voedingscentrum.nl](http://Voedingscentrum.nl)) als richtlijn. Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. We bieden dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

\*\*\* Wij halveren deze om verslikken te voorkomen.

### Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die je kind nodig heeft om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat je kind 's morgens en 's avonds thuis krijgt. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor jullie en voor ons. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van je kind.

	1-3 jaar
	jongen en meisje
Gram groente	50-100
Porties fruit	1,5
Bruine of volkoren boterhammen	2-3
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	1-2
Porties vis, peulvruchten of vlees	1
Gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
Porties zuivel	2
Gram kaas	-
Gram smeer- en bereidingsvetten	30
Liter vocht	1

### Warme maaltijd

Wanneer je kind een warme maaltijd krijgt, dan bevat de maaltijd per kind:

- 100 gram groente zonder suiker of zout
- 100 gram gekookte volkoren of zilvervlies graanproducten of 1 aardappel, zonder zout
- Een half stukje vlees, vis of ei (denk aan hamburger, kipfilet, stukje koolvis. Dit komt overeen met ongeveer 50 gram)
- Lepel jus

### Kinderen van 4 tot 12 jaar

Ook voor deze leeftijdsgroep hanteren we een aantal algemene uitgangspunten:

#### Water

Wij geven water! Je kind krijgt bij ons water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit). Ook bieden we lauwe (groene of vruchten) thee zonder suiker aan. We bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Deze bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

#### Geen rauw vlees

Wij geven je kind geen producten van rauw vlees. Denk hierbij aan filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Ook bieden we geen rauwe of voorverpakte gerookte vis aan. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

#### Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout

Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

### Wij geven groente

Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden. Wij bieden daarom minimaal eens per week groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

### Wat eten we?

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan.

Brood en beleg
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volkorenbrood</li> <li>- Zachte (dieet)margarine of halvarine</li> <li>- (Light)zuivelspread of cottage cheese, 20+ of 30+ smeerkaas, zachte geitenkaas, 30+ kaas</li> <li>- Humus met minder dan 0,5gr zout per 100 gram</li> <li>- Ei</li> <li>- (Halva)jam</li> <li>- Vruchtenhagel</li> <li>- Appelstroop</li> <li>- Sandwichspread</li> <li>- Selderijladsalade</li> <li>- Komkommersalade</li> <li>- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet</li> </ul>
Drinken
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Water (kraanwater)</li> <li>- (Vruchten)thee zonder suiker</li> <li>- Halfvolle melk</li> </ul>
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- (Seizoens)fruit*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn</li> <li>- (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich</li> <li>- Bruine of volkoren boterham</li> <li>- Volkoren knäckebröd,</li> <li>- Klein handje ongezouten noten</li> <li>- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen</li> </ul> <p>Daarnaast kiezen wij er bij De Kresj voor om ons aanbod uit te breiden met volkoren tortilla's, volkoren beschuit, rijstwafels, volkoren luchtige crackers, vanille yoghurt, zero ontbijtkoek, volkoren pannenkoeken, volkoren soepstengels, volkoren digestives. Ook merken we dat de voedingsbehoeften van de kinderen hoger ligt dan hier beschreven. Daarom kiezen wij ervoor om bij het crackermoment de kinderen 2 crackers/rijstwafels etc. aan te bieden. Hierbij meegenomen dat de tortilla's niet XL-formaat zijn. Indien dit wel het geval is, dan wordt deze gehalveerd.</p> <p>Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Een ander koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger)</li> </ul>

- Een paar (suikervrije) snoepjes
- Een handje popcorn
- Een waterijsje
- Wij bieden af en toe grote tussendoortjes buiten de Schijf aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs

\* Wij gebruiken de [groente- en fruitwijzer](http://Voedingscentrum.nl) (Voedingscentrum.nl) als richtlijn.

#### Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die je kind nodig heeft om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat je kind de rest van de dag op school en thuis krijgt. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor jullie en voor ons. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van je kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
Gram groente	100-150	150-200	150-200
Porties fruit	1,5	2	2
Volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
Porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
Gram ongezouten noten	15	25	25
Porties zuivel	2	3	3
Gram kaas	20	20	20
Gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
Liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

#### Voedingshygiëne

Wij gaan veilig om met het eten van je kind om te voorkomen dat hij of zij ziek wordt.

Bij het bereiden en bewaren hanteren wij daarom onderstaande aandachtspunten. Hiervoor gebruiken wij als richtlijn de Bewaarwijzer met de veilig eten kaart. Daarnaast gebruiken wij ook de hygiëncode voor kleine instellingen van Brancheorganisatie Kinderopvang.

#### Vorbereiding

- Je kind wast de handen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek
- Wij wassen onze handen met water en zeep voor het eten, voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van kinderen
- We zorgen ervoor dat het aanrecht en keukengerei schoon zijn
- Groente, fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen

#### Klaarmaken

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden
- Restjes verhitten we door en door

- Wanneer we eten opwarmen in de magnetron, dan scheppen we dit tussendoor om

#### Borstvoeding

We hanteren 3 manieren om borstvoeding op te warmen. We warmen standaard op in de magnetron. Mocht de voorkeur uitgaan naar een andere manier van verwarmen, dan kan dit overlegd worden met de pedagogisch professionals op de groep.

#### 1. Melk opwarmen in de magnetron

Verwarm het flesje op maximaal 600 Watt. Voor borstvoeding die uit de koelkast komt (4-7 graden) geldt:

Fles 90 milliliter: 50 seconden

Fles 120 milliliter: 60 seconden

Fles 150 milliliter: 1 minuut en 10 seconden

Fles 180 milliliter: 1 minuut en 20 seconden

Draai de melk in de fles tussendoor een beetje rond om de warmte goed te verdelen. Doe hetzelfde als de melk opgewarmd is. Anders kan een deel van de melk te warm worden.

#### 2. Melk opwarmen in de flessenwarmer

Gebruik de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer.

#### 3. Melk opwarmen in een pan

Plaats het flesje in een pannetje met warm, maar niet kokend water. Draai de melk in de fles tussendoor een beetje rond om de warmte goed te verdelen. Doe hetzelfde als de melk opgewarmd is. Anders kan een deel van de melk te warm worden.

#### Bewaren

- We schrijven met een watervaste stift om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken zakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we ook in de koelkast
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we niet. Ook niet als ze ongeopend zijn of er nog goed uitzien en goed ruiken
- Nieuw binnengekomen producten worden altijd achteraan gezet (first in, first out)
- De koelkast zetten we niet te vol, zo kunnen we goed overzicht houden
- Eten wat van thuis wordt meegenomen wat koel bewaard moet worden, zetten we direct in de koelkast, voorzien van naam.