



Q&A Voedingsbeleid

Algemeen

1. Waarom een nieuw voedingsbeleid?

Bzzzonder vindt het belangrijk om kinderen een gezonde basis te bieden en wil daarom een voedingsbeleid uitdragen dat past bij de meest recente richtlijnen ten aanzien van gezonde voeding. In 2015 zijn de nieuwe richtlijnen Goede Voeding verschenen, in 2016 de bijbehorende richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

De richtlijnen Goede Voeding worden elke 5 tot 10 jaar opgesteld door een groep wetenschappelijke experts van de Gezondheidsraad. Deze groep evalueert al het wetenschappelijk onderzoek op het gebied van voeding en leidt daaruit af wat het meest ideale voedingspatroon is voor gezonde inwoners van Nederland van 2 jaar en ouder. Meest ideaal wil zeggen het voedingspatroon waarbij de kans op ziekte zo klein mogelijk wordt gemaakt. De richtlijnen Goede Voeding worden vervolgens door het Voedingscentrum vertaald naar de richtlijnen Schijf van Vijf en naar aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen.

De Schijf van Vijf omvat alle voedingsmiddelen die bijdragen aan een goede gezondheid. De aanbevolen hoeveelheden zijn gespecificeerd naar productgroep (zoals brood, fruit, groente, enz.), en naar hoeveelheid: wat elke dag nodig is om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Deze zijn ook opgesteld voor kinderen. Hierbij is rekening gehouden met wat kinderen nodig hebben voor een gezonde ontwikkeling. Denk dan aan de hoeveelheid energie, de hoeveelheid en soorten macronutriënten, zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vocht en vezels én de soorten en hoeveelheid micronutriënten, zoals vitamines en mineralen.

In het nieuwe voedingsbeleid wordt zoveel mogelijk aangesloten bij de richtlijnen Schijf van Vijf, zodat alle kinderen die bij Bzzzonder komen een gezonde basis meekrijgen op het gebied van voeding.

2. Waarom is in het nieuwe voedingsbeleid weinig ruimte voor producten buiten de Schijf van Vijf?

Kinderen in de groei hebben veel voedingstoffen nodig. Die voedingstoffen zitten in voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf. Voedingsmiddelen die niet in de Schijf van Vijf staan, bevatten vaak veel suiker, zout of verzadigd vet en dragen niet bij aan een gezonde groei.

In het nieuwe voedingsbeleid stimuleert Bzzzonder daarom vooral het eten van voedingsmiddelen binnen de Schijf van Vijf. Tegelijkertijd wil ook Bzzzonder de mogelijkheid bieden om bij speciale gelegenheden, bij het geven van kookworkshops, of tijdens de vakanties, iets extra's te kunnen doen. Dat kan ook, juist doordat Bzzzonder in de basis de gezonde optie kiest.



3. Waarom organiseren we op de BSO wel kook- en bakworkshops met producten buiten de Schijf van Vijf?

Bij kook- en bakworkshops is naast plezier het leerproces een belangrijk aspect; het heeft een pedagogische functie. Kinderen leren waar eten vandaan komt, welke ingrediënten het bevat, hoe je iets samen klaarmaakt.

Soms is dat iets wat binnen de Schijf van Vijf valt (bijvoorbeeld een fruitsalade, brood of hummus maken), soms zal het iets zijn wat buiten de Schijf van Vijf valt (bijvoorbeeld koekjes bakken).

Omdat Bzzonder juist in de basis de gezonde optie aanbiedt bij haar maaltijden en tussendoortjes, is er ruimte om met een kook- of bakworkshop ook eens iets te maken dat buiten de Schijf van Vijf valt. Daarbij houdt Bzzonder rekening met portiegrootte en samenstelling.

4. Waarom beperken we het aantal eet- en drinkmomenten?

In onze huidige omgeving is het normaal geworden dat je de hele dag door kunt eten en drinken. Overal is eten of drinken beschikbaar. Dat heeft niet alleen effect op de energie-inname maar ook op de mondgezondheid. Op 8-jarige leeftijd heeft ongeveer 20% van de kinderen één of meerdere gaatjes in het gebit; op 14-jarige leeftijd is dit al opgelopen tot ongeveer 50% (bron: [Zorginstituut Nederland](#)). Elke keer als een kind iets eet of drinkt, geeft dit een zuurstoot in de mond. Hierdoor kunnen gaatjes ontstaan. Water geeft geen zuurstoot. Daarom mogen kinderen tussendoor natuurlijk een glas water als ze daar behoefte aan hebben.

Het Ivoren Kruis (de Nederlandse Vereniging voor Mondgezondheid) adviseert zowel voor volwassenen als voor kinderen maximaal zeven eet- en of drinkmomenten op een dag, met tussen de eet- en drinkmomenten een rustpauze van het liefst minimaal twee uur. Hierdoor kunnen de tanden herstellen van een zuuraanval en wordt de kans op gaatjes kleiner.

Voor kinderen op het kinderdagverblijf of op de BSO tijdens een vakantiedag geldt dat ze minimaal twee keer thuis eten en drinken (ontbijt en avondeten). Met vier eet- en drinkmomenten op de opvang, heeft een kind dus al zes eet- en drinkmomenten op een dag. Bzzonder wil ook hierin een gezonde basis bieden en kiest er dus voor om niet méér dan vier eet- en drinkmomenten aan te bieden tijdens de opvanguren. Meer eet- en drinkmomenten passen ook niet als we de twee-uur regel volgen.

5. Waarom maken we onderscheid in het voedingsaanbod tot 1 jaar, 1 tot 4 jaar en 4 tot 13 jaar?

Dit onderscheid volgt uit de ontwikkeling van een kind. Een baby begint met melkvoeding, bij voorkeur borstvoeding, met flesvoeding (kunstmatige zuigelingenvoeding) als alternatief. Melkvoeding wordt altijd op verzoek gegeven. Vanaf 4 maanden kan een baby die eraan toe is starten met de eerste oefenhapjes. Deze zijn puur voor de smaakontwikkeling, de baby haalt tot 6 maanden alle voedingsstoffen uit de melkvoeding. Vanaf 6 maanden wordt de vaste voeding verder opgebouwd, en wordt de melkvoeding langzaam afgebouwd. Baby's mogen nog niet alles eten, zo moeten de darmen bijvoorbeeld wennen aan vezels. Het opbouwen van vaste voeding gebeurt altijd op geleide van het kind, het ene kind is sneller in zijn/haar ontwikkeling dan het andere kind. De meeste baby's zullen vanaf 1 jaar volgens een normaal dagritme mee-eten.

Vanaf 1 jaar gelden de richtlijnen Schijf van Vijf. De aanbevolen hoeveelheden verschillen echter tussen de verschillende leeftijdsgroepen. Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben relatief veel voedingsstoffen nodig. Voor een gezonde groei en ontwikkeling is het belangrijk dat zowel de maaltijden als de tussendoortjes voedzaam zijn. In die leeftijdsgroep is weinig ruimte voor producten buiten de Schijf van Vijf. Bzzonder hanteert voor die groep dan ook een strikter afkappunt voor producten buiten de



Schijf: 50 kcal of minder per portie. Kinderen van 4 jaar en ouder hebben uiteraard nog steeds veel voedingsstoffen nodig. De aanbevolen hoeveelheden voor kinderen van 4 tot 9 jaar en 9 tot 13 jaar zijn hoger, daarbij is er ook iets meer ruimte voor producten buiten de Schijf van Vijf in de vorm van een dagkeuze van maximaal 75 kcal per portie.

Voeding tot 1 jaar

6. Waarom bieden we tussen 8 en 12 maanden geen drinken aan in een tuitbeker?
Het leren drinken uit een beker is belangrijk voor een goede ontwikkeling van de mondmotoriek en daarmee om goed te leren praten. Het gebruik van een tuitbeker is niet wenselijk omdat dit nog steeds gebaseerd is op een vorm van zuigen (indien met antilek). Oefenen doen we in kleine stapjes, door te beginnen bij één keer per dag drinken uit een beker en dat langzaam op te bouwen.
7. Waarom krijgen kinderen tot 12 of 18 maanden bruinbrood en geen volkorenbrood?
De darmen van een baby moet wennen aan vezels. Het advies is daarom te beginnen met bruin brood, dat wil zeggen brood met ongeveer 4,5 gram vezel per 100 gram. Dit brood is volgens de Schijf van Vijf ook gezond brood. De hoeveelheid vezel kun je langzaam opbouwen. Er is geen duidelijke richtlijn hiervoor; de ene baby kan wellicht bij 8 maanden al volkorenbrood eten (brood met 6 gram vezel per 100 gram of meer), de andere baby pas bij 11 maanden. Het Voedingscentrum adviseert in ieder geval om vanaf 12 maanden volkorenbrood te geven. Om het in de praktijk haalbaar te houden, kiest Bzzzonder ervoor om in de babygroepen (tot 18 maanden) alle baby's bruinbrood te geven, en in de verticale groepen alleen de baby's tot 12 maanden bruin brood te geven, en de kinderen ouder dan 12 maanden volkorenbrood.
8. Waarom is voor baby's tot 12 maanden geen beleg nodig anders dan zachte margarine uit een kuipje?
Broodbeleg anders dan zachte margarine uit een kuipje draagt niet direct bij aan de voedingsstofinname van baby's, tenzij het beleg is dat past binnen de Schijf van Vijf. Maar ook dan haalt een baby zijn voedingsstoffen vooral uit de melkvoeding in combinatie met de andere basisvoedingsmiddelen (zoals brood, fruit, groente, etc.). Zachte margarine uit een kuipje is wel heel belangrijk, omdat baby's vaak te weinig onverzadigde vetten binnen krijgen. Een baby heeft die gezonde, onverzadigde vetten nodig om te kunnen groeien. Vet is een belangrijke bouwstof voor het lichaam en voor de hersenen.
Hoe herken je de juiste margarine? Kijk op het kuipje: als er letterlijk 'margarine' op staat is het goed. Staat dat er niet op, dan kijk je bij de voedingswaarde: margarine bevat ongeveer 80 gram vet per 100 gram product. Zachte (dieet)margarine uit een kuipje is soms lastig verkrijgbaar, daarom zijn margarineproducten met circa 70 gram vet per 100 gram ook goede opties.
9. Waarom is de standaard water?
Bzzzonder kiest voor water omdat dat beter is voor het lichaam en voor de tanden. Als alternatief wordt er bij eetmomenten ook lauwe thee zonder suiker aangeboden. Voor meer uitleg, zie antwoord op vraag 10.



Voeding vanaf 1 jaar

Drinken

10. Waarom is de standaard water?

Bzzzonder kiest voor water omdat dat beter is voor het lichaam en voor de tanden. Dranken zoals (aanmaak)limonade en diksap bevatten suiker, zelfs behoorlijk verdunde diksap (1:10) bevat nog steeds twee klontjes suiker per beker van 150 ml. Eén suikerklontje bevat 16 kcal. Een kind dat drie bekers diksap op een dag krijgt, krijgt op die manier dus al 96 kcal binnen. Diezelfde hoeveelheid kcal zit bijvoorbeeld ook in een kleine banaan, waarin ook vezels en voedingsstoffen zitten, zoals kalium, fosfor en magnesium. Diksap levert voornamelijk energie. Daarbij krijgen de tanden bij elke beker diksap of limonade een zuurstoot. Hierdoor kunnen gaatjes ontstaan. In Nederland heeft circa 20% van de 8-jarigen al één of meerdere gaatjes, van de 14-jarigen is dit al ongeveer de helft (bron: [Zorginstituut Nederland](#)).

11. Waarom wordt drinken aangeboden in een beker en wordt er geen gebruik gemaakt van tuitbekers?

Het leren drinken uit een beker is belangrijk voor een goede ontwikkeling van de mondmotoriek en daarmee om goed te leren praten. Het gebruik van een tuitbeker is niet wenselijk omdat dit nog steeds gebaseerd is op een vorm van zuigen (indien met antilek). Bij Bzzzonder oefenen we met een beker vanaf de leeftijd van 8 maanden.

12. Hoeveel drinken heeft een kind op een dag nodig?

Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben op basis van de richtlijnen van het Voedingscentrum naast twee bekers melk ongeveer vier bekers water of thee zonder suiker nodig; kinderen vanaf 4 jaar hebben naast twee bekers melk ongeveer vijf bekers water of thee zonder suiker nodig. (Een beker is ongeveer 150 ml.) Deze aantallen gelden voor de hele dag. Daarnaast haalt het lichaam ook vocht uit fruit en groente, zoals bijvoorbeeld komkommer. Het is niet per se erg als een kind weinig drinkt als hij op de opvang is, kinderen volgen in principe hun dorstgevoel. Oudere kinderen willen misschien niet drinken omdat ze gewend zijn aan zoete limonade. Dit is doorgaans een kwestie van volhouden. Je kunt er van uitgaan dat een kind thuis en op school al twee tot vier bekers drinken heeft gedronken, als hij of zij dus weinig drinkt op de BSO is dat geen probleem.

13. Waarom maar 1 beker halfvolle melk bij de lunch?

Kinderen van 1 tot 9 jaar hebben gemiddeld 300 ml zuivel (zoals (karne)melk en yoghurt) per dag nodig, vanaf 9 jaar is dit 450 ml. Bzzzonder gaat er van uit dat kinderen thuis ook zuivel krijgen, zoals een beker melk bij het ontbijt en/of yoghurt of andere zuivel als toetje. Méér dan genoemde hoeveelheid zuivel is niet nodig, en zeker bij jonge kinderen bestaat dan de kans dat ze door de zuivel al vol zitten en minder van andere basisvoedingsmiddelen eten. Om die reden bieden wij niet méér dan één beker zuivel aan bij de lunch. Naast melk wordt er bij de lunch ook water en of slappe thee aangeboden, kinderen mogen hiervan naar behoefte drinken.

Brood en broodbeleg

14. Waarom geven we volkorenbrood?

Volkorenbrood is het meest gezonde brood vanwege de hoeveelheid vezel hierin (minimaal 6 gram per 100 gram brood). Daarnaast is brood belangrijk vanwege het eiwit, B-vitamines, ijzer en jodium dat erin zit. Jodium is een belangrijke voedingsstof voor kinderen voor de groei en hersenontwikkeling. Dit zit echter niet standaard in



brood, het wordt toegevoegd in het productieproces in de vorm van gejodeerd zout (ook wel bakkerszout genoemd). Biologisch brood bevat vaak minder jodium omdat het soms met zeezout wordt gemaakt, dit heeft daarom voor kinderen niet de voorkeur. Licht bruinbrood met een vezelgehalte van ongeveer 4,5 gram vezel per 100 gram brood is een prima alternatief voor volkorenbrood; dit brood valt ook binnen de Schijf van Vijf. Bzzonder kiest vanaf 1 jaar vooral voor volkorenbrood omdat dit de meest gezonde optie is, maar medewerkers kunnen af en toe variëren met andere soorten brood, zolang dit brood ongeveer 4,5 gram vezel/100 gram bevat en gejodeerd/bakkerszout.

15. Wat doen we bij kinderen die meer of minder brood willen eten dan de algemene richtlijn?

De aanbevolen hoeveelheden brood voor kinderen zijn:

1 tot 4 jaar: 2-3 boterhammen

4 tot 9 jaar: 2-4 boterhammen

vanaf 9 jaar: voor meisjes 4-5 en voor jongens 5-6 boterhammen.

Deze hoeveelheden gelden voor de hele dag. Bzzonder gaat er van uit dat er in ieder geval dagelijks één boterham (tot 9 jaar) of twee boterhammen (vanaf 9 jaar) thuis worden gegeten (bij een hele dag opvang) en biedt daarom doorgaans de volgende hoeveelheid brood aan:

1 tot 4 jaar: 2 boterhammen

4 tot 9 jaar: 3 boterhammen

vanaf 9 jaar: voor meisjes 3 en voor jongens 4 boterhammen.

Als een kind meer brood vraagt dan wordt dat niet geweigerd. De ouders kunnen met de pedagogisch medewerkers (en vice versa) overleggen over de hoeveelheid brood voor hun kind. Als een kind standaard minder brood eet, overleggen de pedagogisch medewerkers ook met de ouders.

Ieder kind is anders, en het ene kind heeft meer nodig dan het andere kind. Samen met de ouders kijken we wat wenselijk is voor het kind, waarbij rekening wordt gehouden met de verdere inname van basisvoedingsmiddelen. Op die manier willen we voorkomen dat de broodmaaltijd voor andere maaltijden gaat compenseren.

16. Waarom smeren we margarine of halvarine op brood?

Brood besmeren met zachte (dieet)margarine uit een kuipje (tot 4 jaar) of halvarine is belangrijk omdat jonge kinderen vaak te weinig vet binnen krijgen. Kinderen hebben gezonde, onverzadigde vetten nodig om te kunnen groeien. Vet is een belangrijke bouwstof voor het lichaam en voor de hersenen. Tot 4 jaar smeren we zachte margarine uit een kuipje op brood. Margarine bevat ongeveer 80 gram vet per 100 gram. Omdat dit product soms lastig te verkrijgen is, volstaat een zacht margarineproduct uit een kuipje van 70 gram vet per 100 gram ook.

Vanaf 4 jaar hebben kinderen nog steeds voldoende goede vetten nodig, maar in verhouding minder dan kinderen tot 4 jaar. Daarom smeren we vanaf 4 jaar halvarine op brood. Halvarine bevat ongeveer 40 gram vet per 100 gram.

17. Waarom kiezen we ervoor zowel hartig als zoet beleg aan te bieden?

Bzzonder stimuleert kinderen vooral beleg te eten dat binnen de Schijf van Vijf past omdat dit beleg nuttige voedingsstoffen bevat. Dat kan hartig zijn (groente, zuivelspread en groentespread of hummus zonder zout), maar ook zoet (fruit). Voor alle dagkeuzes van beleg, die buiten de Schijf van Vijf vallen, geldt dat ze ofwel toegevoegd suiker, ofwel toegevoegd zout en/of verzadigd vet bevatten. Bij hartig beleg is de hoeveelheid zout en verzadigd vet vaak een punt, bij zoet beleg de hoeveelheid suiker. Het streven is daarom om met deze producten te variëren en dun te beleggen.



18. Waarom is kaas en smeerkaas een dagkeuze voor 1- tot 4-jarigen en een Schijf van Vijf-keuze voor kinderen van 4 jaar en ouder?

Kaas bevat belangrijke voedingsstoffen, zoals eiwit en calcium. Tot 4 jaar halen kinderen de voedingsstoffen die in kaas zitten voldoende uit andere producten binnen de Schijf van Vijf. Kaas is erg zout en is daarom voor deze groep een dagkeuze. Vanaf 4 jaar is kaas wel een voedingsmiddel dat kinderen dagelijks dienen te eten om binnen de totale voeding voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Het voordeel van de voedingsstoffen in de kaas weegt dan op tegen het nadeel van het zout. Om binnen de Schijf van Vijf te vallen, moet de kaas wel voldoen aan twee criteria: de hoeveelheid verzadigd vet moet lager zijn dan 14 gram per 100 gram product en de hoeveelheid zout moeten lager zijn dan 2,05 gram per 100 gram product.

Tussendoortjes en traktaties

19. Waarom is gekozen voor de huidige tussendoortjes (fruit, groente, cracker)?

Jonge kinderen hebben relatief veel voedingsstoffen nodig. Voor een gezonde groei en ontwikkeling is het belangrijk dat zowel de maaltijden als de tussendoortjes voedzaam zijn. Om die reden kiezen we op het kinderdagverblijf voor fruit in de ochtend en groente en volkoren crackers in de middag. Daarbij houden we ook rekening met het eetmoment. Groenten leveren wel voedingsstoffen maar weinig energie. Kinderen op de basisschool hebben vaak veel trek na een lange dag op school; het is dus ook belangrijk dat het tussendoortje na school voldoende vult. Een stuk fruit met naar behoefte één of twee volkoren crackers met een belegkeuze binnen de Schijf van Vijf is een voedzame en vullende snack voor kinderen op de BSO direct na school. Groente geven we dan om 17u.

Voor baby's en peuters geldt het omgekeerde, zij zullen na het dutje 's middags niet direct behoefte hebben aan veel energie, maar wel aan het eind van de middag. Hun crackermoment is daarom juist pas om 17u, en om 15u krijgen zij groente.

20. Waarom kiezen we voor bij het kinderdagverblijf voor een expliciet traktatiebeleid met traktatiepot, en bij de BSO niet?

In de praktijk worden verjaardagen op het kinderdagverblijf anders gevierd op de BSO. Kinderen op de BSO hebben meestal al een traktatiemoment gehad op school en/of de sportvereniging of hobbyclub en trakteren niet altijd meer op de BSO. Voor kinderen op het kinderdagverblijf geldt dat niet. Voor hen is het kinderdagverblijf het enige trakteermoment. Om deze reden is ervoor gekozen op het kinderdagverblijf de verjaardagen altijd te vieren en ouders hier proactief over te informeren. We kiezen daarbij voor een traktatiebeleid waarbij Bzzzonder zelf de traktatie verzorgt. Dit is prettig voor zowel ouders als medewerkers; ouders weten waar ze aan toe zijn en medewerkers hoeven niet per traktatie te beoordelen of de traktatie past binnen de richtlijnen van het Voedingsbeleid.

Ouders worden ruime tijd voordat de verjaardag gevierd wordt geïnformeerd over dit traktatiebeleid. Ouders die aangeven toch iets te willen doen, krijgen de optie om iets op basis van fruit of groente te trakteren, of een uitdeeldootje, zoals een potlood of een stuiterbal of stickervel.

Op de BSO worden verjaardagen over het algemeen niet gevierd, maar er zijn uitzonderingen. Kinderen die jarig zijn op de dag dat ze bij de BSO zijn, bijvoorbeeld. Ouders die aangeven hun kind te willen laten trakteren, worden gewezen op het Voedingsbeleid en de daarin vermelde traktatieopties.