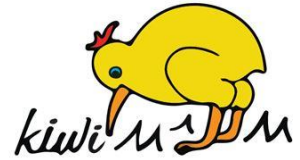


# Kinderopvang KiWi

Plezier, veiligheid, vertrouwen en ontwikkeling sinds 1988



## **Voedingsbeleid Stichting Kinderopvang KiWi**

**Voor kinderen van 0 t/m 12 jaar**

**Een gezonde leefstijl begint bij het begin, vanaf 0 jaar!**

## **Inhoud**

- 1- Inleiding
- 2- Wat eten en drinken we?
- 3- Voedingsaanbod voor kinderen van 0-1 jaar
- 4- Voedingsaanbod voor kinderen van 1- 12 jaar
- 5- Hoe eten we met de kinderen?
- 6- Bronvermelding

## 1- Inleiding

Stichting Kinderopvang KiWi vindt een gezonde leefstijl vanaf 0 jaar t/m 12 jaar belangrijk. Naast bewegen, zorg voor je eigen lichaam en een gezonde omgeving, is ook gezonde voeding heel belangrijk. In dit stuk vindt u onze gezonde voeding uitgangspunten.

## 2- Wat eten en drinken we?

Rust, reinheid en regelmaat vindt KiWi belangrijk. Gezond eten en drinken wordt op vaste momenten aangeboden, te weten 9.30 en 14.30 fruitmoment en gezond drinken en tussen de middag, 11.30 uur, een gezonde broodmaaltijd ( of eigen warm eten) Rond 16.30 uur is er nog een eetmoment in de vorm van een boterham of cracker. Mocht u warm eten meegeven voor tussen de middag, dan krijgt uw kind van ons een boterham aan het eind van de middag.

Het ontbijt verzorgt u zelf. Het is belangrijk dat u kind in alle rust de dag begint met een ontbijt bij u thuis. In nood kan er bij KiWi een zelf meegebracht ontbijt tot 8 uur gegeten worden.

KiWi hanteert als uitgangspunt de schijf van vijf van het voedingscentrum.



### **Zeven uitgangspunten die KiWi hanteert bij gezonde voeding:**

- 1- KiWi bepaalt wat en wanneer het kind eet, het kind bepaalt hoeveel hij eet.
- 2- KiWi zorgt voor vaste eet- en drinkmomenten, 9.30 uur, 11.30 uur, 14.30 uur en 16.30 uur.
- 3- Bij KiWi eten we gezellig aan tafel van bordjes, eten is een activiteit.
- 4- De omgeving is prikkelarm tijdens het eten en drinken.
- 5- De medewerkers van KiWi geven zelf het goede voorbeeld door gezond te eten en te drinken.
- 6- Bij KiWi is eten geen troost of beloning.
- 7- De medewerkers maken gezond eten en drinken bespreekbaar met ouders en elkaar.

### **Algemene uitgangspunten:**

- 1- Variatie in voeding
- 2- Voldoende beweging
- 3- Ruim groente, fruit en volkoren graanproducten
- 4- Maximaal 7 eetmomenten per dag

#### 2.1 van baby tot tiener

Een baby krijgt tot ongeveer 6 maanden borstvoeding en/of flesvoeding, daarna wordt langzaam overgegaan op bijvoeding en later vast voedsel. KiWi probeert kinderen zo snel mogelijk te leren om uit een beker te drinken, dit bevordert de kauw en spraakontwikkeling. KiWi leert kinderen vanaf 1 jaar zo snel mogelijk zelfstandig te eten, o.a. boterhammen smeren. KiWi leert kinderen op jonge leeftijd wat gezonde voeding is. KiWi biedt geen snoep aan. Bij de peuters en BSO wordt dit beperkt toegestaan bij feestelijke gelegenheden.

#### 2.2 allergieën, dieet en afspraken

KiWi houdt rekening met allergieën , dieet en/of geloofs overtuigingen. U dient de producten zelf mee te geven.

#### 2.3 Traktaties

Traktaties kunnen eetbaar en niet eetbaar zijn. Bij eetbare traktaties vindt KiWi het belangrijk dat het gezond is. Wilt u daar rekening mee houden?

### 3- Voedingsaanbod kinderen van 0- 1 jaar

We hanteren de volgende uitgangspunten.:

Kinderen van 0-4 maanden krijgen borst en of flesvoeding. Geen vast voedsel.  
Daarna overleg ouders wat wenselijk is.

Kinderen tot 1 jaar hebben een eigen voedingschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

#### 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 hij 12 maanden is. Daarin zit te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

#### 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 en/ of Kiddy Boo 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.

#### (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 en de groente die we als oefenhapje tussendoor geven is vers gepureerd. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan de losse smaken. Zo leert hij die beter herkennen

## Rapley methode

De overgang van melk naar vast voedsel is spannend, smerig en smakelijk. Met de Rapley methode bepalen baby's zelf wat ze willen eten, hoeveel en in welk tempo. Als de baby ongeveer zes maanden oud is krijgt de baby bijvoeding. Dat is nodig omdat de baby nu meer voedingsstoffen nodig heeft. Het 'leren eten' is een spannende maar vooral erg leuke ontwikkeling. Er zijn natuurlijk potjes te koop met gepureerd eten. Maar omdat ik zelf ook niet elke dag uit kant-en-klare potjes eet heb ik me verdiept in de Rapley methode. Dat komt er op neer dat de baby gewoon 'met de pot mee eet'. Kort gezegd komt de Rapley methode er op neer dat je de baby het eerste half jaar uitsluitend borstvoeding geeft en daarna direct al vast voedsel aanbiedt. Dat heeft verschillende voordelen. Zo ontwikkelt de mondmotoriek zich goed en leert de baby verschillende smaken kennen. Het eten dat je de baby op jonge leeftijd geeft beïnvloedt het eetgedrag op latere leeftijd. Baby's, die direct al in aanraking komen met veel verschillende smaken en texturen lusten later ook meer soorten voedsel. De baby is de baas bij de Rapley methode Tijdens de borstvoeding bepaalt de baby het tempo en de hoeveelheid van elke voeding. Ook bij het introduceren van vast voedsel blijken baby's goed in staat om zelf het tempo en de hoeveelheid te bepalen. Dat is het uitgangspunt van de Rapley methode. Ontdekken is het doel, niet voeden De baby ontdekt de wereld om hem heen en begint gedrag van anderen te kopiëren. Door de baby zelf het tempo en de hoeveelheid te laten bepalen kan de baby het eten ontdekken. Dwing de baby nooit om meer te eten. Het is belangrijk dat de baby spelenderwijs kan leren eten. De nieuwe 'maaltijd' is extra. Er hoeft dus geen melkvoeding komen te vervallen. Kauwen en kokhalsen De baby weet zelf wanneer hij er klaar voor is. Een baby kan pas kauwen als hij ook in staat is om iets te pakken en in zijn mond te stoppen. Een baby heeft zelf niet de mogelijkheid om voedsel direct naar het achterste gedeelte van zijn mond te werken. De kans op verslikken is dus minimaal. Let er wel op, dat met behulp van een lepel het kokhals-reflex voor in de mond omzeilt wordt. Begint de baby toch te kokhalsen, blijf dan rustig. Het ziet er misschien een beetje bangstigend uit, maar het kokhalsen is juist nuttig. Overigens verslikken mensen zich sneller in vloeibaar voedsel, dan in vast voedsel. Om te kunnen kauwen heeft een baby geen tanden nodig. Fingerfood Fruit en groente zijn super geschikt om met de Rapley methode mee te beginnen. De baby moet leren welke kleuren, vormen, smaken en texturen hij lekker vindt. Biedt stukken groente en fruit als geheel aan. Het hoeft niet in mondformaat gesneden te worden. De baby moet het juist kunnen vasthouden. Denk bijvoorbeeld aan een klein stronkje broccoli. Soorten voedsel Voedsel met toegevoegde suikers en zout is niet gezond voor kinderen. De baby is nog steeds de baas De baby neemt zoveel melk als hij nodig heeft. Sla daarom geen voeding over omdat de baby nu ook vast voedsel begint te eten. De baby bepaalt immers en niet de moeder. Zes maanden Het introduceren van vast voedsel kan rond de zes maanden. De zes maanden grens is natuurlijk niet heilig. De baby moet er motorisch klaar voor zijn en voldoende immuunsysteem hebben opgebouwd. Je weet zelf het beste wanneer je baby er klaar voor is. Kijk gewoon naar het gedrag van je kindje. Heeft hij buitengewoon veel interesse voor je als je aan het eten bent en graait hij het zo'n beetje van je bord? Dan zou je kunnen overwegen voorzichtig met de Rapley methode te beginnen. Is de Rapley methode vreemd? Voor wie denkt dat de Rapley methode een vrij alternatieve methode is... dat is niet waar. Ook op het consultatiebureau raden ze je aan om je kindje zoveel mogelijk met de pot mee te laten eten en zelf het voedsel voor je kindje te bereiden. Maar ergens in onze samenleving hebben marketeers een gigantisch succes geboekt waardoor we zijn gaan denken dat kant-en-klare babyvoeding de enige goede keuze zou zijn. Praktisch Gebruik je gezond verstand! Een baby kan misschien wel een pinda pakken, maar dat betekent nog niet dat hij die ook kan wegwerken. Gebruik het bijvoedingsschema om te bepalen wat je aanbiedt. Met de Rapley methode worden de keukentafel en de baby zelf vies. Zelf eten met de Rapley methode betekent dikke pret maar ook heel veel

vuile was. Je kunt het een beetje beperken met mouwslabbetjes en een tafelkleed onder de kinderstoel.

#### **4-Voedingsaanbod voor kinderen van 1 jaar t/m 12 jaar**

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

##### **Drinken**

- . Water (kraanwater), eventueel met schijfjes fruit;
- . (Vruchten)thee zonder suiker;
- . Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers en/of zoetstoffen.
- . Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Uw kind heeft elke dag 5 a 7 bekertjes( 200ml) drinken nodig, dat is inclusief melk. Van melk heeft u kind 2 bekertjes nodig.

##### **Smeersel**

- . Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste (dieet)margarine eten. In (dieet)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.

##### **Brood en beleg**

- . Volkorenbrood of bruinbrood ( kan afgewisseld worden met muesli of havermout of brinta en/of yoghurt);
- . Zoet beleg, zoals appelstroop, halvajam, honing( niet onder de één jaar) of (seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes
- . Hartig beleg (mager), zoals 20+ en 30+ kaas, kip/kalkoenfilet, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, magere zuivelspread, vegetarische smeerworst, notenpasta, sandwichspread, komkommersalade en selderijsalade;
- . (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes, radijs, paprika en komkommer;
- . Ei.

. 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.

- . Magere smeerkaas met minder zout, licht zuivelspread of hüttenkäse Wij bieden geen gewone smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in.
- . Vegetarische smeerworst. 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.

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.

Soms maken wij een uitzondering op ons beleid. Dit doen we op speciale dagen, zoals pepernoten met Sinterklaas, maar ook een ijsje bij warm weer

### **Tussendoor**

- . (seizoens)fruit \*, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- . (seizoens)groente\*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes;
- . Rijstwafel (niet dagelijks), volkoren knäckebröd, volkoren soepstengel

\* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn.

Afwijkingen op de hierboven genoemde richtlijnen zijn alleen mogelijk in overleg met en na vastlegging door de oudercommissie. Vervolgens wordt dit opgenomen in het pedagogisch werkplan van de locatie. Zet er dan ook bij dat samen met de oudercommissie besloten is af te wijken van de richtlijnen van het voedingscentrum.

### **5- Hoe eten wij met de kinderen?**

Naast het eten en drinken om gezond te blijven en om ervan te genieten levert deze 'activiteit' ook een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen.

- . De sociale ontwikkeling; samen eten, genieten van het eten, kinderen waarderen dat er goed voor ze gezorgd wordt, kinderen leren dat ze zich beter kunnen voelen nadat ze hebben gegeten en gedronken, ze leren op elkaar wachten, iets aan elkaar doorgeven.
- . Motorische ontwikkeling; de beleving van kinderen dat ze zelf kunnen eten/drinken (lepel vasthouden, zelf brood smeren etc.)
- . Morele ontwikkeling; kinderen leren op een goede manier omgaan met voeding
- . De taalontwikkeling; kinderen leren zelf aan te geven en wat ze willen, met taal maak je het eten ook gezellig.
- . De cognitieve ontwikkeling; tijdens het eten kan de PM de kinderen spelenderwijs allerlei dingen leren.
- . Zintuiglijke ontwikkeling; het proeven, voelen en ruiken van eten.



Tijdens de kennismaking tussen PM en ouders worden afspraken over eetgewoontes thuis en op het kindercentrum uitgewisseld zodat iedereen goed geïnformeerd is. Indien noodzakelijk kunnen wensen van de ouders en de mogelijkheden die het kindercentrum hiervoor biedt worden afgestemd.

### 5.1. Organisatie voor het eten

#### De eetplek

- . Baby's worden in alle rust gevoed en krijgen hierbij exclusieve aandacht. Als baby's nog niet rechtop kunnen zitten verdient het de voorkeur om ze een fruithapje op schoot te geven. Op deze manier wordt de intimiteit verhoogd
- . Om het eten te bevorderen wordt de tafel aantrekkelijk, uitnodigend gedekt.
- . Eten gebeurt bij jonge kinderen, in de regel, aan tafel (ook als een kind 's morgens binnenkomt met nog een broodje in de hand kan de PM het kind met een bordje even aan tafel zetten).
- . Eten en drinken na schooltijd (BSO) hoeft niet per definitie aan tafel. BSO kinderen kunnen ook vanaf een 'buffet' even wat eten en drinken om vervolgens vlot door te kunnen gaan naar de activiteiten. Het is van belang dat PM van de BSO nagaan wat het doel is van het eetmoment. Ligt het accent op een sociale activiteit dan kan er juist meer aandacht zijn voor gezamenlijk aan tafel wat te eten en drinken. Ligt het accent op de activiteit van de middag dan kan volstaan worden met een kort eet- en drinkmoment.
- . Voor BSO kinderen maximaal 6 boterhammen, eerst een boterham met hartig beleg, daarna eigen keuze
- . Voor peuters maximaal 4 boterhammen, eerst een boterham met hartig beleg, daarna eigen keuze.

#### Aandacht voor veiligheid/hygiëne en structuur

- . Handen wassen voor en na het eten. Verplicht volgens protocol voedselhygiëne
- . Rituelen voorafgaand aan het eten, bijvoorbeeld een liedje zingen, zijn wenselijk ze bieden duidelijkheid en rust.
- . Er is ruimte en respect voor rituelen die voortkomen uit geloof. Wanneer een ouder wenst dat het kind bidt voor het eten dan wordt deze gelegenheid geboden. Het is goed dat andere kinderen hiermee in aanraking komen en respect tonen door even stil te zijn.

#### Respect voor de autonomie

- . Zodra kinderen dit kunnen worden ze betrokken bij het klaar zetten van het eten en het opruimen van de tafel. Om de kinderen zo kort mogelijk te laten wachten voordat ze kunnen eten gaan ze pas aan tafel als alles ook op tafel staat.
- . Een- en tweejarigen kunnen samen met groepsgeenootjes eten, mits de groep niet te groot is en de zittijd niet te lang. Voor alle leeftijdscategorieën geldt dat er de voorkeur aan wordt gegeven om in overzichtelijke groepjes met maximaal acht kinderen te eten en er naar te streven niet langer dan een half uur tot uiterlijk drie kwartier (wanneer dat ontstaat door de

gezellige sfeer aan tafel bijvoorbeeld) aan tafel te zitten. Geef jongere kinderen nog ruimte om eerder van tafel te gaan. Oudere kinderen kunnen daarentegen goed leren om op elkaar te wachten.

. Kinderen mogen zoveel mogelijk zelf kiezen bij wie ze aan tafel willen zitten.

Tijdens de lunch wordt zo weinig mogelijk kant-en-klaar aangeboden, kinderen bereiden hun eten zelf. Een balans tussen rust en gezelligheid is tijdens het eten belangrijk. Kleine kinderen zijn nog overwegend gericht op zichzelf en het eten. Voor kinderen vanaf drie jaar is het samen eten en drinken een gezellig gebeurtenis met liedjes, grapjes en gesprekjes met de andere kinderen en de PM. Het eetgedrag wordt gevolgd. Wanneer dit zorgelijk is wordt nagegaan welke aanpak wenselijk is. Een kind wordt niet gedwongen om te eten.

De ontwikkeling in 'zelf eten' van kinderen wordt gevolgd en kinderen worden aangesproken binnen de zone van de naaste ontwikkeling; PM biedt mogelijkheden en ondersteuning om het kind een stapje verder te helpen in het zelf leren eten.

Regels worden flexibel gehanteerd; prijzen is belangrijker dan corrigeren. Eten ontnemen mag nooit een straf zijn. Kinderen leren gangbare tafelmanieren die passen bij de leeftijd. Voorbeelden: niet met volle mond praten, even vragen als je iets wilt hebben waar je niet bij kunt. Voor en na het eten is er voor de kinderen gelegenheid om te bewegen. Het is van belang dat BSO kinderen die op school al veel gezeten hebben hun energie kwijt kunnen. Ook dreumesen en peuters zijn sterk op beweging gericht. Lang rustig aan tafel zitten is dus voor veel kinderen een behoorlijke opgave.

## 5.2. Eten en REIS

Bovenstaande richtlijnen vragen om bepaalde vaardigheden van de PM-ers. Allereerst moeten zij er voor zorgen dat eten een gezellige gebeurtenis is dat vanuit een veilig klimaat kan plaatsvinden. Net zo belangrijk is dat de PM-er zich bewust is van haar eigen voorbeeldgedrag rondom eten en drinken, de PM-er geeft te allen tijde het goede voorbeeld. REIS als basishouding staat centraal en kan als volgt een bijdrage leveren aan dit klimaat en de ontwikkeling van kinderen tijdens het eten:

### Respect voor autonomie

De PM geeft de kinderen de ruimte om te leren. Kinderen leren bijvoorbeeld drinken uit een beker. Daarnaast geven PM de kinderen, zodra ze dit kunnen aangeven, de ruimte om te kiezen wat ze op hun brood willen. PM leren driejarigen bijvoorbeeld om zelf hun brood te smeren, beleggen en snijden. Ze leren hen ook vaardigheden om bij te dragen aan de gezamenlijke eetsituatie: tafel dekken, bekertjes uitdelen, inschenken, afwassen of inruimen van de afwasmachine. De PM leert kinderen van helpen naar zelf doen; van het kind voeren naar samen lepel vasthouden en dan alleen proberen.

## Emotionele ondersteuning

Qua contact hoort het voeden van de baby tot de belangrijkste momenten van de dag. Als PM ben je exclusief gericht op het kind en praat je tegen de baby en reageer je sensitief. Andere activiteiten tijdens het voeden zoals voorlezen zijn dus niet wenselijk. Sommige baby's kunnen het aan als andere kinderen komen kijken. De PM houdt in de gaten of de baby niet teveel wordt afgeleid en zij blijft haar aandacht op het kind richten. De PM ondersteunt de kinderen tijdens het eten door kinderen aan te moedigen en te imiteren: bijvoorbeeld door zelf uitdrukkelijk een hap te nemen en te zeggen: "kijk zullen we allemaal een hapje nemen". Daarnaast geven PM ruimte voor herhalen en oefenen en stellen ze niet te hoge eisen: laat een kind rustig spelen en knoeien als het leert een boterham te smeren. Ook bij oudere kinderen is het belangrijk dat zij ervaren dat je belangstelling hebt voor hen. Prijzen en aanmoedigen moeten tijdens alle eetmomenten plaatsvinden.

## Informatie en uitleg geven

Voor dreumesen is de overgang naar gezamenlijk eten een hele stap. Kinderen moeten eraan wennen om met andere kinderen aan tafel te zitten. Door kinderen tijdig aan te kondigen (informerend) dat er gegeten gaat worden helpen de PM de kinderen bij het omschakelen. Veel communicatie tussen PM en kinderen aan tafel gaat over het eten zelf terwijl PM ook kunnen inspringen op spontane gesprekjes van kinderen. Terloops wordt er tijdens het eten ook veel geleerd over de wereld. Kleuren kunnen worden benoemd bij het kiezen van een beker. Er kan geteld worden bij het tafeldekken, kinderen kunnen de 'grootste' of 'kleinste' boterham kiezen. PM zijn op een speelse manier bezig met het stimuleren van de ontwikkeling.

## Structuur bieden en regels stellen

Kinderen leren in een kindercentrum spelenderwijs goede manieren van omgaan met voeding. Vaste rituelen en duidelijke aanwijzingen van PM dragen hieraan bij. Het is belangrijk dat er niet teveel regels zijn en dat de regels op basis van leeftijd gedifferentieerd worden gehanteerd. Daarnaast is het van belang regels regelmatig te evalueren.

## PM letten erop dat:

- . goede manieren plezierig zijn voor kinderen;
- . er rekening wordt gehouden met het individuele kind;
- . er ruimte is om plezier te hebben aan tafel;
- . kinderen niet te lang aan tafel zitten;
- . pm' er eet zelf mee tijdens de verschillende eet en drinkmomenten, net als in een thuis situatie.
- .open producten voorzien van een datumsticker en na twee geopende dagen weggooien.

## 5. Bronvermelding

- . [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- . Pedagogisch kader kindercentra 0-4 jaar; Elly Slinger en Loes Kleerekoper
- . Pedagogisch kader kindercentra 4-13 jaar; Schreuder, Boogaard, Fukkink, Hoex