

Voedingsbeleid

protocol Plukkecode tabblad 26

1.	Algemeen.....	2
	Gezond voedingsaanbod.....	2
	Vaste en rustige eetmomenten.....	2
	Allergieën en bijzonderheden.....	3
	Voeding bij bijzondere gelegenheden	3
	Traktaties.....	3
	Kinderen die moeite hebben om mee te eten met het dagritme.....	4
	Ouders.....	4
	Kook- en bakactiviteiten	4
2.	Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	5
	Voedingsschema.....	5
	Drinken	5
	Eten	5
	Broodbeleg:.....	6
3.	Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar	7
	Algemene uitgangspunten.....	7
	Voedingsaanbod.....	7
4.	Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar.....	9
	Algemene uitgangspunten.....	9
	Voedingsaanbod.....	9
	Gemiddelde hoeveelheden	10
5.	Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding	12
	5.1 Flesvoeding en borstvoeding	12
	Andere voeding.....	13
	Bijlage: overzicht producten.....	
	Bijlage: houdbaarheid.....	

1. Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Bij Plukkebol vinden we het belangrijk dat kinderen gezond en gevarieerd eten. Dit houdt in dat we dagelijks de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid aanbieden in het belang van het gezond opgroeien van het kind. Onder belangrijke voedingsstoffen verstaan we; mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels. De aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast blijft het belangrijk om te variëren in het voedingsaanbod.

Wat is gezond? Het is soms lastig te bepalen welke voedingsmiddelen gezond zijn en welke niet. Wij houden ons in eerste instantie aan de voedingsrichtlijnen die worden voorgeschreven door het voedingscentrum. Daarnaast hebben wij bij het vaststellen van ons voedingsbeleid ondersteuning gehad van een voedingsdeskundige.

Het voedingscentrum geeft zes tips om gezond te eten.

1. Eet volop groente en fruit
2. Gebruik vooral volkoren producten
3. Gebruik zachte en vloeibare vetten
4. Drink dorstlessers zonder suiker
5. Eet meer plantaardig en minder vlees
6. Eet niet te veel en niet te vaak

In dit voedingsbeleid staat beschreven hoe wij omgaan met voeding op het kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Het gaat om pedagogisch mee-eten. In de pauze van de medewerkers nuttigen zij hun eigen lunch. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

Bij uitzondering wijken wij af als wij bijvoorbeeld gaan picknicken in het park of als wij met de kinderen op een ander uitstapje zijn. Ook dan gaat het eten volgens vaste rituelen.

Allergieën en bijzonderheden

In sommige gevallen kan het voorkomen dat kinderen niet mee-eten met wat we standaard aanbieden tijdens de opvang, maar dat zij tijdens de vaste eetmomenten of daarbuiten wat anders (moeten) eten. Hier kunnen verschillende redenen voor zijn. We proberen deze kinderen wel zo veel mogelijk hetzelfde aan te bieden als de andere kinderen.

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Dit houdt in dat bij elke aanmelding in kaart wordt gebracht of er sprake is van een allergie bij het kind. Wanneer een allergie later wordt ontdekt is het belangrijk dat ouders ons hiervan op de hoogte stellen. Alle allergieën van kinderen houden we bij in een veilige lijst. Op elke groep is deze in te zien, waardoor dit in het voedingsaanbod afgestemd kan worden. Er is ook 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.

Vanuit Plukkebol verzorgen wij de traktaties voor kinderen met allergieën niet. Dit heeft o.a. te maken met de houdbaarheid van producten, maar ook omdat bij aanschaf niet elk product geschikt is voor elk ander kind met een allergie. We raden ouders daarom aan om zelf een doosje met traktaties mee te geven passend binnen ons voedingsbeleid. Op deze manier heeft ieder kind wat lekkers wanneer een ander kind trakteert.

Voeding bij bijzondere gelegenheden

Bij Plukkebol vinden we dat er bij bijzondere gelegenheden iets lekkers gegeten mag worden. Voorbeelden van bijzondere gelegenheden zijn feestdagen zoals Pasen en Kerst, maar ook kan er gedacht worden aan Sinterklaas of een zomerfeest. Ook kan ervoor gekozen worden om in vakanties een uitzondering te maken. We vinden het belangrijk dat er op zulke dagen de ruimte is om een keer iets bijzonders te eten. Je kunt hierbij denken aan bijvoorbeeld een handje chips, een stuk kaas of worst en chocolademelk. Zo horen bij een Sinterklaasfeest traditiegetrouw kruidnootjes. Natuurlijk wordt wel in de gaten gehouden dat kinderen niet te veel kunnen snoepen.

Wanneer we afwijken van ons dagelijks voedingsschema, compenseren we dat met een ander tussendoortje, waarbij we ten alle tijden rekening houden met de dagelijks aanbevolen hoeveelheden.

Bij het trakteren maken wij deze uitzondering niet aangezien de verjaardagen van kinderen elkaar in korte perioden achter elkaar kunnen opvolgen. Hierdoor bestaat de kans dat het "ongezonde aanbod" niet beperkt blijft.

Traktaties

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties gezond zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Naast gezond is veiligheid ook van belang. Spekkies en lolly's zijn gevaarlijk voor kinderen en daarom niet toegestaan. Een spekje kan opzwellen in de luchtpijp, waardoor een kind kan stikken. Met een lolly is het gevaar dat deze achter in de keel schiet als een kind valt. Wanneer een kind iets ongezonds wil trakteren, zal dit door de pedagogisch medewerker niet worden aangenomen. Het is

overigens ook prima wanneer een kind niet trakteert, ouders en kinderen hoeven zich hier zeker niet verplicht toe te voelen.

Op Plukkebol verzorgen we de traktaties op de BSO. Hierbij kunnen kinderen een keuze maken tussen de volgende traktaties:

- Popcorn;
- Fruitcocktail;
- Watermeloenijsjes;
- Aardbeienkwarktaartje in een glaasje;
- Smoothie.

Kinderen die moeite hebben om mee te eten met het dagritme

Wanneer een kind niet wil eten, stimuleren wij het kind op een positieve manier om toch te eten. Dit doen wij bijvoorbeeld door kleine beetjes eten tegelijk te geven, de borden niet weg te halen als de andere kinderen nog niet klaar zijn met eten of door het kind te helpen. We stimuleren kinderen wel, maar dwingen kinderen niet (hun bord leeg) te eten. Eten moet gezellig, prettig en leuk blijven! We bieden de kinderen geen alternatief aan (bijvoorbeeld brood wanneer we groente eten). Op de andere eetmomenten van de dag houden we in de gaten of de kinderen dan wel voldoende eten.

Ouders

Voeding is een onderwerp waar de oudercommissies adviesrecht op hebben. Nieuw beleid of aanpassingen dienen daarom eerst voorgelegd te worden aan de oudercommissies. De oudercommissies hebben ingestemd met dit beleid.

Kook- en bakactiviteiten

Bij de ukken, peuter, peuterplus en bso groepen kunnen de kinderen kook- en bakactiviteiten doen. Zo worden er bijvoorbeeld koekjes, soep of een pizza gemaakt. Gezonde producten hebben de voorkeur, maar een uitzondering op zijn tijd mag best.

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Wij hanteren onderstaande aandachtspunten:

Voedingsschema

De baby's hebben hun eigen voedingsschema dat in overleg met de ouders is vastgesteld. Hierdoor wordt het ritme, zoals het kind dat van thuis kent, voortgezet in Plukkebol. Alleen die producten waar een ouder toestemming voor gegeven heeft, worden verstrekt aan de baby. Hiervoor gebruiken wij het formulier 'voedingsschema' dat bewaard wordt op de groep in het dossier van het kind. Ouders kunnen dit schema steeds aanvullen.

Drinken

Melk:

- 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 op het kinderdagverblijf. Voorzien van 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 tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten)thee zonder suiker.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker.
- 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 na overleg en met toestemming van de ouders. Volgens de richtlijn 'Voeding en Eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg' is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. 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 na de leeftijd van 6 maanden de melkvoedingen steeds meer vervangen en gaat het kind langzaam 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 en waarderen en dat is van belang voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan en meloen. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli.

Broodbeleg:

We besmeren het brood altijd met een beetje zachte halvarine 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 als zuivelspread, fruitspread, groentespread of pindakaas. Dit kan als een kind dit van huis uit al gewend is of om een keer te oefen als een kind bijna één jaar is.

Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het aanbieden van pindakaas onder een jaar de kans op een allergie verkleint. Kinderartsen, allergologen en het Voedingscentrum raden daarom aan om bij baby's vanaf vier maanden te starten met bijvoeding en voor 8 maanden kennis te laten maken met pindakaas of gemalen pinda's. Bij baby's die aanleg hebben voor een allergie, verkleint dit de kans op een pinda-allergie. Als Plukkebol volgen wij dit advies, maar vinden wij het wel belangrijk dat ouders dit eerst zelf thuis hebben aangeboden.

3. Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water, daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee aan.

Halvarine/margarine:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste halvarine/margarine eten. Hierin zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Beleg:

- Wij bieden diverse soorten beleg aan voor op brood. Deze producten vindt u terug in het schema. Hierbij houden we rekening met het variëren in het aanbod, waarbij we per eetmoment en dag afwisselen tussen de producten die wij tot onze beschikking hebben.

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.

Tussendoortjes:

- Wij bieden de kinderen voornamelijk gezonde tussendoortjes aan, zoals fruit en groente. Wel vinden we bij Plukkebol dat er af en toe ruimte mag zijn voor een minder verantwoord tussendoortje, denk hierbij aan een volkoren biscuitje. Zoals eerder beschreven maken we tijdens bijzondere gelegenheden uitzonderingen in het aanbod.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod.

Drinken
<u>Drinken:</u> <ul style="list-style-type: none">• Water• Thee• Halfvolle melk of magere yoghurt
Brood en Beleg
<ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood;• Halvarine;

- Hartig: kipfilet, achterham, kalkoenfilet, boterhamworst, vegetarische smeerworst, ei, pindakaas (100%), notenpasta, kaas, zuivelspread (naturel/bieslook), paprikaspread, humus, hüttenkäse;
- Zoet: fruitspread, appelstroop.

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit: appel, peer, banaan, mango, druiven, mandarijn, sinaasappel, aardbeien, meloen, watermeloen, kiwi, blauwe bessen, nectarines, bramen, ananas, pruimen;
- (Seizoens)groenten: tomaat, komkommer, paprika, wortels;
- Volkoren crackers, volkoren knäckebröd, volkoren soepstengels, meergranen rijstwafels;
- Volkoren digestive koekjes, rozijnen, gedroogd fruit.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk 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 ongezouten noten	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

* Als we een avondmaaltijd aanbieden, dan variëren we **elke week** met: 50 gram vis, 0,5 opscheplepel peulvruchten, max. 250 gram vlees en 1-2 eieren.

4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water, daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee aan.

Halvarine/margarine:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste halvarine/margarine eten. Hierin zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Beleg:

- Wij bieden diverse soorten beleg aan voor op brood. Deze producten vindt u terug in het schema. Hierbij houden we rekening met het variëren in het aanbod, waarbij we per eetmoment en dag afwisselen tussen de producten die wij tot onze beschikking hebben.

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.

Tussendoortjes:

- Wij bieden de kinderen voornamelijk gezonde tussendoortjes aan, zoals fruit en groente. Wel vinden we bij Plukkebol dat er af en toe ruimte mag zijn voor een minder verantwoord tussendoortje, denk hierbij aan een volkoren biscuitje of een waterijsje. Zoals eerder beschreven maken we tijdens bijzondere gelegenheden uitzonderingen in het aanbod.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod.

Drinken
<ul style="list-style-type: none">• Water• Thee• Halfvolle melk•
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
<ul style="list-style-type: none">• (Seizoens)fruit: appel, peer, banaan, mango, druiven, mandarijn, sinaasappel, aardbeien, meloen, watermeloen, kiwi, blauwe bessen, nectarines, bramen, ananas, pruimen;• (Seizoens)groenten: tomaat, komkommer, paprika, wortels;• Volkoren crackers, volkoren knäckebröd, meergranen rijstwafels;

- Volkoren digestive koekjes, popcorn, rozijnen, gedroogd fruit, waterijs.

Brood en Beleg lunch

- Volkorenbrood;
- Halvarine;
- Hartig: kipfilet, achterham, kalkoenfilet, boterhamworst, vegetarische smeeworst, ei, pindakaas (100%), notenpasta, kaas, zuivelspread (naturel/bieslook), paprikaspread, humus, hüttenkäse;
- Zoet: fruitspread, appelstroop.

Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongens en meisje	jongens	meisje
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of 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 ongezoeten 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

* * Als we een avondmaaltijd aanbieden, dan variëren we **elke week** met:

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongens en meisje	jongens	meisje
gram vis	50-60	100	100
opscheplepels peulvruchten	1-2	2	2
gram vlees	max. 250	max. 500	Max. 500

eieren	2-3	2-3	2-3
--------	-----	-----	-----

5. 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 veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen.

5.1 Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfdde borstvoeding is voorzien van een 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 afgekolfdde borstvoeding verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand. Vooraf vragen wij aan ouders wat zij de prettigste methode vinden.
- 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.

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 wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en de snijplanken schoon zijn.
- Groente en 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.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- Plukkebol hanteert de hygiëncode voor kleine instellingen.
- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden en we vermelden de interne verbruiksdatum. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes 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' of de 'interne verbruiksdatum' is verlopen.
- Producten die over de 'te gebruiken tot' datum heen zijn of producten die over de 'interne verbruiksdatum' heen zijn, worden weggegooid.
- 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 in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°

Bijlage: overzicht producten

Drinken	0-1	1-4	4-12
borstvoeding	x		
flesvoeding	x		
melk (halfvol)		x	x
opvolgmelk	x		
thee (lauwe vruchtenthee zonder suiker)	x	x	x
water	x	x	x
water met fruit, munt, of groenten		x	x
yoghurt mager		x	x
Brood & Beleg	0-1	1-4	4-12
Brood lichtbruin	x		
Brood volkoren		x	x
Halvarine	x	x	x
Pindakaas 100% (AH)	x	x	x
Notenpasta	x	x	x
Hummus		x	x
Paprikaspread	x	x	x
Zuivelspread (naturel)	x	x	x
Zuivelspread (bieslook)		x	x
Hüttenkäse	x	x	x
Achterham (250 gr)		x	x
Boterhamworst		x	x
Kipfilet		x	x
Kalkoenfilet		x	x
Kaas 30+ plakjes		x	x
Smeerworst vegetarisch		x	x
Fruitspread	x	x	x
Appelstroop	x	x	x
Ei		x	x
Groenten & Fruit	0-1	1-4	4-13
aardbeien		x	x

ananas		x	x
appels	x	x	x
avocado	x	x	x
banaan	x	x	x
blauwe bessen		x	x
bloemkool	x	x	
boontjes	x	x	
Bramen		x	x
Broccoli	x	x	
courgette	x	x	
Druiven		x	x
Kiwi		x	x
Komkommer		x	x
mandarijn		x	x
Mango	x	x	x
Meloen	x	x	x
Nectarine		x	x
paprika		x	x
peren	x	x	x
Pompoen	x	x	x
Pruimen		x	x
Sinaasappel		x	x
Tomaat	x	x	x
Watermeloen		x	x
wortels	x	x	x
zoete aardappel	x	x	
Overige	0-1	1-4	4-13
knäckebröd volkoren		x	x
digestive volkoren		x	x
meergranen rijstwafel		x	x
volkoren soepstengel	x	x	x
Luchtige volkoren cracker	x	x	x
Waterijs		x	x

Bijlage: houdbaarheid na openen van product:	
Product	TGT
Halfvolle melk	3-5 dagen
Halfvolle yoghurt	5-7 dagen
Appelstroop	Tot 1 jaar
Halvarine	1 maand
Achterham	3-5 dagen
Hummus	5 dagen
Halvjam/fruitspread	1 maand
Kaas	2 weken
Kip/kalkoen	3-5 dagen
Boterhamworst	3-5 dagen
Vega smeeworst	2-3 dagen
Zuivelspread	1 week
Groentespread	2 weken
Hüttenkäse	4 dagen
Gekookt ei	1 week
Sojamelk/yoghurt	3 dagen
Gekookte groenten	2 dagen
Volkoren crackers	1 maand
Digestive	>2 maanden
Rijstwafel	1 maand
Knäckebröd	1 maand
Soepstengels	2-5 dagen
Rozijnen	6-9 maanden
Gedroogd fruit	6-9 maanden
Pindakaas	Tot 1 jaar
Notenpasta	Tot 1 jaar