

Voedingsbeleid

Afdeling: kwaliteit en beleid
Versie: 1 - 2025

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf:



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen 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.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan 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.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of halva-jam op brood, een waterijsje of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stukje zelfgebakken taart of een handje chips.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan (als broodbeleg of als tussendoortje).

Weekkeuzes bieden we niet aan op de dagopvang en peuteropvang. Op de BSO kan in vakanties of bij feesten af en toe een weekkeuze aangeboden worden.

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 langer dan nodig. We blijven aan tafel tot de meeste kinderen klaar zijn met eten, maar vermijden onnodig wachten op elkaar. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Dit betekent dat onze medewerkers mee-eten volgens dit voedingsbeleid. Kiest een pedagogisch medewerker ervoor iets te willen eten dat niet binnen het voedingsbeleid valt dan eet hij of zij dit in de eigen pauze, buiten het zicht van de kinderen. Onze pedagogisch medewerkers bepalen de eetmomenten, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Wij dringen geen eten op. Wel stimuleren we kinderen spelenderwijs. Kinderen hoeven bijvoorbeeld niet eerst hun drinken op te drinken voor ze een broodje krijgen.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. 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. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast in de SKIK-ouderapp (Konnect).

Eten van SKIK of zelf meenemen?

Op de dagopvang en BSO krijgen kinderen alle maaltijden, tussendoortjes en drinken van SKIK, ook kinderen die vanwege een allergie andere voeding nodig hebben krijgen dit van SKIK. Alleen babymelk geven ouders zelf mee. Tijdens de opvang op deze locaties is er altijd eten en drinken voor de kinderen. Kinderen die naar een peuteropvanglocatie gaan nemen zelf fruit mee. Drinken krijgen de peuters van SKIK.

Trakteren

Een verjaardag betekent feest en vaak vinden ouders en/of kinderen het leuk om te trakteren. Trakteren hoeft niet bij ons. We zetten de kinderen die jarig zijn natuurlijk graag in het zonnetje. Dat kan ook zonder traktatie. Voor de jongsten wordt gezongen en een feestmuts gemaakt en de oudere kinderen mogen daarnaast iets kiezen, bijvoorbeeld uit een doos vol activiteiten. Het gaat bijvoorbeeld om samen een spel doen, dansen of langer buitenspelen. Daar kan de hele groep dan van genieten.

Kiezen ouders en kind ervoor om wel te trakteren dan vragen we om een fruit- of groentetraktatie mee te geven in een portiegrootte die past bij de leeftijd. De jarige mag de traktatie dan uitdelen tijdens het fruit- eetmoment. Een kind van één jaar is nog te jong om dit te beseffen. We vragen

daarom om bij de eerste verjaardag niet te trakteren. Hiermee beperken we het aantal traktaties op de groep. Vanaf de tweede verjaardag kan wel worden getrakteerd.

Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Veilig eten en drinken

Wij gebruiken kinderservies van veilige materialen, zoals steen, glas, siliconen, plastic of rvs. Servies van melamine gebruiken we bij voorkeur niet. Als het wel wordt gebruikt dan gebruiken we het voor kinderen tot 3 jaar alleen bij koud eten en drinken. Servies van melamine met bamboe of mais mag niet worden gebruikt. In servies gemaakt van melamine met bamboe of mais kan de schadelijke stof formaldehyde vrijkomen. Het melamine servies doen we ook niet in de magnetron of vaatwasser.

We gebruiken zoveel mogelijk open drinkbekers en geen bekers met rietjes. Een tuitbeker kan tijdelijk worden gebruikt als overgang naar leren drinken uit een gewone beker. De peuter- en BSO groepen drinken uit bekers van (gekleurd) glas. Voor de jongere kinderen kan ook gekozen worden voor bekers van siliconen, plastic of rvs.

Wij gebruiken [deze](#) pagina van het Voedingscentrum om te bekijken welke serviessoorten er geschikt zijn voor kinderen.

Onze opvang heeft geen loden waterleidingen. We gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen voor producten die water opnemen tijdens koken en flesvoeding.

Minder verspillen

Wij gooien zo min mogelijk eten en drinken weg. Dat is beter voor het milieu. We kopen bereiden voor precies wat we nodig hebben en bewaren eten bij de juiste temperatuur. We houden rekening met de houdbaarheidsdatum, noteren de datum op een geopende verpakking, en gooien restjes niet zomaar weg.

Roomboter of margarine

Er is al jaren discussie over roomboter of margarine. Zowel roomboter als margarine hebben hun voor- en tegenstanders. SKIK volgt hierbij de richtlijnen van het Voedingscentrum. Voor kinderen tot 4 jaar adviseert het Voedingscentrum om margarine op brood te smeren.

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema, waarbij voedingskeuzes in overleg met ouders worden gemaakt. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor de voeding van baby's.

Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind (afgekolfde) moedermelk of flesvoeding krijgt.
- De afgekolfde moedermelk leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een 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 maanden tot 12 maanden krijgt een kind (afgekolfde) moedermelk of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Dat bevat te weinig goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken

- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette groene thee of kruidenthee, zoals rooibos of kamille zonder suiker. 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. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Wij geven uit voorzorg geen venkel- of anijs- of kaneelthee aan baby's. Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen uit deze theesoorten binnenkrijgen dan goed voor ze is.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken 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 of bijvoorbeeld een 360° 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.

Eten

(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 rond de leeftijd van 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. Op verzoek van ouders kan er gebruik gemaakt worden van de Rapley-methode. Deze kenmerkt zich door het aanbieden van hapjes voedsel in hun oorspronkelijke vorm. Als het kind goed rechtop kan zitten is hij motorisch voldoende ontwikkeld om stukken voeding op te pakken. Daarnaast moet het kind al kunnen kauwen en slikken.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.

- We laten de kinderen kennismaken met veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde groente en fruit, eventueel aangelengd met wat kooknat of water. We bieden bij dit fruit- en groentehapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groenten aan. Het kind leert dan eerst wennen aan losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is goed voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een broccolihapje met enkele broccoliroosjes.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. Kiezen we voor groenten dan zijn dat bijvoorbeeld worteltjes of broccoli. De groenten zijn dan gaargekookt in een beetje water zonder zout.

Brood en broodbeleg

- In eerste instantie geven we de kinderen bruinbrood. Gaat dat goed, dan stappen we over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte 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 het voedingsaanbod dat in dit voedingsbeleid wordt benoemd.
- 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.

Voedingsaanbod voor kinderen van 1 – 4 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water

- Wij geven de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we slap gezette, lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel

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

Vooraf Schijf van Vijf beleg

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we per keer één product voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staat en een dagkeuze is. Wij zorgen ervoor dat het beleg niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Beleg dat weekkeuze is, bieden we niet aan.

Geen gewone kaas en smeerkaas

- Wij bieden geen gewone kaas (wat je in plakken koopt of snijdt met de kaasschaaf) en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse.

Geen (smeer)leverworst

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees

- 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.

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.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen voor op brood en bij de tussendoortjes (fruit/groente/crackermomenten) bieden we per keer één product dat buiten de Schijf van Vijf valt aan (een dagkeuze). Wij bieden geen weekkeuzes aan.

Drinken

- Water (kraanwater);
- Lichte (vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk of karnemelk

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood;
- Zachte margarine uit een kuipje;
- (Seizoens)fruit, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse;
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker.

Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.
- Een rijstwafel of maiswafel zonder zout

Dagkeuzes

Hiervan bieden we er maximaal 1 tegelijk bij een broodmaaltijd of bij een tussendoormoment aan

- Halvjam/fruitspread
- Sandwichspread;
- Selderijсалade;
- Komkommersalade;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet of kalkoenfilet;
- Een volkoren soepstengel
- Bij warm weer; een waterijsje

Druiven, snoeptomaatjes, schijfjes mandarijn of sinaasappel halveren we om verslikken te voorkomen.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 – 13 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe, lichte (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

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 groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

Geen rauw vlees:

- 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.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

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

Voedingsaanbod

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 (alleen dagkeuzes). Kinderen van 4-13 jaar kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt.

Drinken

- Water (kraanwater);
- Lichte (vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk of karnemelk

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood;
- Zachte margarine of halvarine uit een kuipje;
- (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse, 20+ smeerkaas, zachte geitenkaas, 30+ kaas.
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker.

Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)

- (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich. Of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli;
- 1 volkoren boterham;
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;
- Een mais- of rijstwafel zonder zout
- Een klein handje ongezouten noten;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

Dagkeuzes

Hiervan bieden we er maximaal 1 tegelijk bij een broodmaaltijd of bij een tussendoormoment aan

- Een volkoren soepstengel
- Halvjam/fruitspread
- Sandwichspread;
- Selderijlade;
- Komkommersalade;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, runderrookvlees lichtgezouten of kalkoenfilet.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) aan:

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger);
- Een paar (suikervrije) snoepjes;
- Een handje chips;
- Een waterijsje;
- Yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers.

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 werken we volgens de [hygiënerichtlijnen voor de Kinderopvang](#).

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van 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 afgekolfde moedermelk verwarmen we au bain Marie, in een flessenwarmer of in de magnetron op de laagste stand.
- 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 onder in 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 worden gewassen 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 verschoenen.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, fruit en kruiden 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:

- We noteren op een product de datum waarop het product geopend is. 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'-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.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt 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°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Bijlage: Wat geven we?

In dit overzicht staan voorbeelden van gezonde keuzes voor broodbeleg, tussendoortjes en dagkeuzes. Deze lijst is niet compleet en kan worden aangevuld worden met producten die binnen de schijf van 5 vallen bijvoorbeeld met behulp van de **'kies ik gezond'** app van het Voedingscentrum.

Dagkeuzes vallen niet binnen de schijf van 5. Daarvoor checken we de ingrediënten en letten we erop dat deze weinig zout en/of suiker bevatten.

Broodbeleg	
Zuivelspread	Philadelphia light, melkan zuivelspread light, jumbo zuivelspread light
Cottage cheese	Danone, melkan, AH, melkunie, jumbo, milbona
Pindakaas	100% pindakaas van helaes, plus, g'woon, VitaD'or, AH, AH Terra, Bio Jumbo
Notenpasta	Notenpasta AH Terra, Biotoday, Notenpasta smooth Jumbo
Hummus	Granoliva houmous Original, Maza houmous less Salt,
Groentespread	Zelf maken of groentedip pompoen hummus Jumbo.
Tussendoortjes	
Krentenbrood	Volkoren
Knäckebröd	Volkoren
Mais/rijstwafel	Smaakt, AH of Jumbo dunne maiswafels, Jumbo Bio speltwafel
Dagkeuzes	
Vleeswaren	Kipfilet of kalkoenfilet
Halvjam/fruitspread	Cereal, AH fruitspread aardbei, bosvruchten of abrikoos, Hero aardbei, abrikozen of kersen Zero.
Sandwichspread	Smaakt (sandwich)spread,
Groentespread	Muhammara, paprika/tomaat Jumbo of AH Terra, Frisse groentespread doperwt/pesto/cashew Jumbo
Selderijssalade	Kesbeke
Komkommersalade	Plus, Jumbo, g'woon, AH
Waterijsjes	Slimpie 0% suiker, dubbellikkers, wicky fruitijs,
Alleen voor BSO	
Smeerkaas	Smeerkaas 20+ melkan, milbona, jumbo, Slankie
Kaas	30+ kaas, bijvoorbeeld leerdammer light, jong belegen 20+ Jumbo
Geitenkaas	Zachte geitenkaas met minder dan 0,5 gr zout per 100 gram
Vleeswaren	Runderrookvlees lichtgezouten