



Beleid gezonde kinderopvang 2020

Inhoud

- **Algemeen**
 - Gezond voedingsaanbod
 - Vaste en rustige eetmomenten
 - Allergieën of andere individuele afspraken
 - Traktaties en feestje
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
 - Drinken
 - Eten
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 13 jaar**
 - Algemene uitgangspunten
 - Gemiddelde hoeveelheden
- **Voedingsschema voor kinderen van 1 tot 13 jaar per groep**
- **Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding**
 - Andere voeding

Bijlage; do's en dont's

Algemeen

Gezond voedingsaanbod

Dit beleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en de website van gezonde kinderopvang. <https://www.gezondekinderopvang.nl/> Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde kinderopvang aan te bieden middels voeding en beweging 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 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.

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 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.

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

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan (als broodbeleg en in de warme maaltijd). Weekkeuzes bieden we alleen met themadagen of festiviteiten aan.

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 de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. 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.

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 deze informatie komt in het dossier van het kind.

Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Bij kinderen op de babygroep adviseren wij het volgende bij 1 jaar en twee jaar;

Dit kan of een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. Of een kleine traktatie zoals een nijntje koekje of een danootje. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. 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.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, 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. Wij delen geen traktaties uit met snoep, spekJes of lollies.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 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 (vruchten)thee zonder suiker aan.

En ongezoete limonadesiroop aan. (vanaf 2 jaar)

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.

Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. 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. Producten die weekkeuzes zijn bieden we niet aan.

kaas en smeerkaas:

Wij bieden gewone (harde) kaas en smeerkaas van **HERU Kids want het bevat minder vet en 34,5% minder natrium dan reguliere smeerkaas.**

(smeer)leverworst:

Wij bieden (smeer)leverworst aan. (vanaf 2 jaar) Maar wel beperkt max. 1 boterham per kind. In

(smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Als alternatief bieden we ook extra vegetarische smeerworst aan.

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:

- 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 bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Wij bieden geen weekkeuzes aan. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes.

Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Water (kraanwater); met eventueel schijfje sinaasappel of ander soort fruit. • (Vruchten)thee zonder suiker; • Limonade zonder suiker (vanaf 2 jaar) • Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.
Brood en beleg
<p><u>Schijf van Vijf producten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood of bruinbrood; • Zachte margarine *; • (Seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei; • (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een <u>groentespread of zuivelspread</u> zonder zout en suiker; • Hummus • (Light) smeerkaas van Heru Kids • Ei; • Notenpasta of pindakaas <p><u>Dagkeuzes</u>, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Halva)jam; • Vruchtenhagel; • Appelstroop; • Sandwichspread; • pindakaas • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, gekookte worst en plakjes kaas.
Tussendoor in de ochtend en in de middag
<ul style="list-style-type: none"> • (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 pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli; • Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.

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.

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 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.

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 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 ^a	50-100
porties fruit	1,5
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen ^a	1-2
porties vis, peulvruchten of vlees ^{b, c}	1
gram notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15
porties zuivel	2
gram kaas	-
gram smeer- en bereidingsvetten	30
liter vocht	1

	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
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten 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

Voedingsschema vanaf 1 jaar

Groep	Eet/drink moment	Eten/drinken;
Baby vanaf 1 jaar	09:00 uur	Fruit/water/thee
	11:30 uur	Brood/melk of warme maaltijd
	15:00 uur	Water/thee/ liga/maiskoekje/volkoren soepstengel
	17:00 uur	Water/thee groentesnackje of boterham
Peutergroep KDV	09:00 uur	Fruit/water/thee/limonade zonder suiker
	11:30 uur	Brood/melk/warme maaltijd
	15:00 uur	Beker yoghurt met honing
	17:00 uur	Water/groentesnackje of boterham
Peutergroep in school	10:00 uur	Fruit/water/limonade zonder suiker
BSO groep na schooltijd	14:30–15:30 uur	1 of 2 stuks fruit en een volkoren koek/ limonade zonder suiker/water
	17:00–17:30 uur	Groentesnacks/ water
BSO groep tijdens studiedagen en vakanties	09:00 uur	1 of 2 stuks fruit/limonade zonder suiker/water/thee
	11:30 uur	Brood/melk
	15:00 uur	Twee crackers met hartig beleg
	17:00–17:30 uur	Water/groentesnack

Warme maaltijd (indien van toepassing) KDV ouders kunnen voor de lunch als optie kiezen voor de mogelijkheid tot het extra afnemen van een warme maaltijd (besteld kinderWORLD via Madaga.nl) dit is voor kinderen vanaf 1 tot en met 4 jaar. Om 16:30 uur krijgen de kinderen dan nog 1 of twee volkoren boterhammen met hartig beleg.

Als we een warme maaltijd aanbieden, dan bevat de maaltijd per kind:

- Minimaal 50 gram groente zonder suiker of zout;
- Minimaal 50 gram gekookte^d volkoren of zilvervlies graanproducten of 1 aardappel, zonder zout;
- 50 gram vis of 30 gram peulvruchten of max. 50 gram vlees^c of max. 1 ei, waarbij deze producten voldoen aan de criteria voor de Schijf van Vijf;
- 1 eetlepel vloeibare margarine, vloeibare bak- en braad of olie voor de bereiding;
- Maximaal 1 dagkeuze per dag bij de warme maaltijd (bijv. lepel ketchup of satésaus), maar niet elke dag.

Bewegingsaanbod van 0-1 jaar

Belang van bewegen Voldoende bewegen en gezond eten vormt de basis voor een gezonde ontwikkeling van baby's, dreumesen, en peuters tot gezonde volwassene. Door op een vroege leeftijd al te investeren in bewegen wordt er een basis gelegd voor een actief leven (Beck & van Brussel-Visser, 2017). Kinderen zullen dan vanaf een jonge leeftijd ervaren dat bewegen leuk is, wat doorwerkt totdat ze volwassen zijn. Verder zullen de gewoontes die een kind van 0- 4 jaar ontwikkelt zeer bepalend zijn voor de rest van zijn of haar leven (Beck & van Brussel-Visser, 2018). Dit is vooral duidelijk terug te zien bij de kans op overgewicht. Overgewicht is een groeiend probleem bij jonge kinderen wereldwijd en vormt daardoor een van de belangrijkste gezondheidsuitdagingen van de 21e eeuw (World Health Organization, 2017). In 2016 werd het aantal kinderen van 0 tot 4 met overgewicht geschat op meer dan 41 miljoen in de hele wereld, wat op kan lopen tot 70 miljoen kinderen in 2025 (World Health Organization, 2017). Het probleem is dat kinderen die overgewicht hebben dat vaak ook de rest van hun leven houden en meer kans hebben op het ontwikkelen van niet-overdraagbare ziekten (Singh et al., 2008; World Health Organization, 2017). Deze basis voor de ontwikkeling van overgewicht en niet-overdraagbare ziekten wordt vooral in de voorschoolse periode gelegd (De Kroon et al., 2010). Investeren in bewegen, minder zitten en goed slapen bij 0-4 jarigen in de voorschoolse periode is daarom van belang bij het verbeteren van de fysieke gezondheid, het voorkomen van de ontwikkeling van overgewicht en de bijbehorende niet-overdraagbare ziektes, en het verbeteren van mentale gezondheid en welzijn (World Health Organization, 2019). Verder heeft bewegen ook andere positieve effecten voor 0-4 jarigen. Zo blijkt uit onderzoek dat bewegen voor 0-4 jarigen verschillende positieve effecten heeft (Timmons et al., 2012; Beck & van Brussel-Visser, 2017; World Health Organization, 2019):

. Kinderopvang en kinderdagverblijven spelen een grote rol in de voorschoolse periode en dus ook bij het beweeggedrag van de allerkleinsten. Steeds meer kinderen spenderen een groot gedeelte van de week in een kinderopvang. In Nederland steeg het gebruik van dagopvang voor kinderen tot de basisschoolleeftijd (0-4) bijna met 31% van 573.150 in 2007 naar 878.400 in 2017 (CBS, 2018). Uit onderzoek blijkt dat kinderopvanggebruik op een jonge leeftijd samenhangt met een verhoogde risico op het ontwikkelen van overgewicht, ook wanneer er gecorrigeerd wordt voor andere kenmerken van ouders en kind.

- Geef als pedagogisch medewerkers het goede voorbeeld door veel te bewegen en zelf mee te doen, bij spelletjes, buiten spelen en dansen op muziek. Laat zien hoe leuk bewegen is. Door een oprechte en enthousiaste houding zien en voelen kinderen dat jullie samen iets leuks gaan doen en dat u er voor ze bent.
- Laat baby's vrij bewegen en leg ze regelmatig op hun buik. Zo legt u de basis voor een goede motorische ontwikkeling.
- Variatie van omgeving (box, speelkleed, aankleedkussen, op de arm) daagt een kind uit om te gaan spelen in buikligging.
- Daag een dreumes uit om kruipend op ontdekkingstocht te gaan. Bouw bijvoorbeeld een hindernisbaan met stoelen waar een dreumes onderdoor en achterlangs kan kruipen. U kunt ook een tent van de stoelen maken waar hij/zij in en uit kan kruipen. Ook middels liedjes zingen en beweegactiviteiten of het aanbieden van yoga.
- Laat een peuter lopen, fietsen met zijwieltjes, rennen, dansen, springen, klimmen, klauteren, kruipen en stoeien. Een peuter beweegt namelijk nog met het hele lichaam.
- Zet baby's zo min mogelijk in wipstoeltjes of kinderstoelen, laat ze zoveel mogelijk vrij bewegen en spelen.
- Leer dreumesen en peuters (begeleid) zelf de trap op en af lopen, zo leren ze spelenderwijs.

- Doe beweegspelletjes. Die hebben ook een sociale functie: contact leggen, samen spelen, ruzie maken en teleurstellingen verwerken. Kijk voor beweegspelletjes op Huisvoorbeweging.nl. en in peuterplein.
- Speel veel buiten. In en met de natuur spelen en bewegen bevordert persoonlijke ontwikkeling, de gezondheid, creativiteit en samenspel.
- Integreer bewegen in de dagelijkse routines. Denk daarbij ook aan bewegen integreren in liedjes en rijmpjes. Zet daarnaast ook in op langere beweegmomenten.
- Plan dagelijks een uurtje bewegen in of verschillende beweegmomenten op een dag en in een week. Bijvoorbeeld: pedagogisch medewerkers organiseren minimaal een keer per dag buiten of binnen beweegspelletjes

Beweegschema per leeftijdsgroep;

Leeftijdsgroep;	tijdstip	Activiteit;
babygroep	10:00–10:30	Oefenen met zitten/omrollen /grijpen/aanrijken/voorkeurshouding
Babygroep 1–2 jaar	10:00–10:30 16:00–16:30	Binnen babyyoga/springen/rollen/klauteren
Peutergroep KDV	10:00–10:30 16:00–16:30	Bewegingsactiviteit springen, dansen, klimmen, klimparcour, peutoryoga, liedjes met beweging, peuterpleinactiviteiten
Peutergroep in school	11:00–11:20	Bewegingsactiviteit springen, dansen, klimmen, klimparcour, peutoryoga, liedjes met beweging, peuterpleinactiviteiten
BSO groep	16:00–16:30	Dansen, sport en spelactiviteit, parcour estafette, yogaoefening

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 als richtlijn de Bewaarwijzer met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

Bijlage

Do's en don'ts: wat geef je wel en niet?

Wat kun je geven op brood, als drinken en tussendoor aan de kinderen in jouw kinderopvangorganisatie? De antwoorden vind je in de onderstaande tabellen. Er staat ook bij waarom je iets wel of niet zou moeten geven.

Do's en don'ts van brood en beleg en drinken

Doen!	Waarom?
Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangelengde lauwe (vruchten)thee zonder suiker.	In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone (zwarte) thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 kopjes zwarte thee of 4 kopjes groene thee. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet kun je het iets vaker geven.
Melk tijdens ontbijt en lunch: magere -, halfvolle-of karnemelk (voor kinderen vanaf 1 jaar). Magere- of halfvolle yoghurt (ook voor kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar, een beetje naast de borstvoeding of opvolgmelk)	Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaaltje halfvolle yoghurt.

Niet doen!	
Alle zoet smakende drankjes.	Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.

Extra aandachtspunten	
Diksap en aanmaaklimonade.	Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt

namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus. Help de kinderen een gezond gewicht te behouden en geef ze iets anders te drinken, zoals water of lauwe thee.

Light-dranken.

Ook bij light-drink wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drink is wel een betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën.

Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.

Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegd suiker daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering.

Zoete dranken met extra vitamines.

Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.

Niet nodig

Speciale peuter- groei- of dreumesmelk of pyjama papjes.

Het is niet slecht voor ze, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig. [Meer informatie](#) over dit onderwerp.

Do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor



Doen!	Waarom?
Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, rettich of radijsjes. Of blancheer stukjes groente die je niet rauw kunt eten, zoals courgette of broccoli.	Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.
Met mate	Waarom?
Rijstwafel, volkoren knäckebröd, volkoren crackertjes, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, volkorenbiscuitje, eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.	Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets wil geven iets kleins. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!
Niet doen!	Waarom?
Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.	Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna. Als je bijvoorbeeld chips, cake of koekjes geeft, geef dan een heel klein bakje.