De Droomplaats Kinderopvangservice

Voedingsbeleid

De Droomplaats Kinderopvangservice
Voedingsbeleid
2021, Versie 1
form WI 61

Inhoudsopgave

Voorblad **0**

Inhoudsopgave **1**

Inleiding **2**

Babyvoeding **3**

- Kunstvoeding 3
- Borstvoeding 4
- Fruithapje 6
- Groentehapje 7
- Tussendoortjes 7
- Brood 7
- Rapley methode 8
- Samenwerking 8

het Droomplaats menu **9**

- Dagritme 9
- Water en thee 10
- Fruit 10
- Warme maaltijden 11
- Tussendoortjes 12

Algemene informatie **13**

- Allergieën 13
- Bereiding 13
- Aan tafel als pedagogisch medewerker 14
- Traktatiebeleid 14
- Buitenschoolse opvang 15
- Feestmenu 15

Bijlagen **16**

- Recepten 16
  - Groentehapjes 16
  - Maaltijdsoepen 17
  - Rijst gerechten 19
  - Pasta gerechten 21
  - Stamppotten 22
  - Tussendoortjes 24
  - Feestgerechten 25
- Maandmenu 26
- Boodschappenlijst 27

Inleiding

Bij De Droomplaats staan veiligheid en gezondheid centraal. Een veilige plek voor kinderen om zich te kunnen ontwikkelen. Voeding speelt hierin een belangrijke rol. Gezond eten, voedzaam eten en gevarieerd eten is erg belangrijk. Een kind in de groei moet voldoende voeding binnen krijgen. In het voedingsbeleid richten we ons op verantwoorde voeding voor kinderen. Zodat zij genoeg brandstof binnenkrijgen voor een dag vol plezier.

Samen met de ouders willen wij de basis leggen voor het gezonde eetgedrag bij kinderen van 0 - 12 jaar. Door het zo jong mogelijk aanleren van gezond eetgedrag wordt de basis gelegd voor gezonde voedingsgewoonten gedurende het gehele leven. De nadruk wordt vaak gelegd over hoeveel en hoe het kind eet, wij willen graag de nadruk leggen op wat we eten.

Het ene kind heeft wat meer eten nodig. De ander heeft wat minder nodig. Het verschilt bij een kind soms per dag hoeveel hij nodig heeft. Een groeispurt zorgt er bijvoorbeeld voor dat je kind meer trek heeft. Het blijft daarom belangrijk om naar uw kind te luisteren. Het lichaam geeft aan hoeveel er nodig is. Het bord of de fles hoeft dus niet leeg. Het is aan de pedagogisch medewerkers om te bepalen wat en wanneer het kind eet, het kind bepaalt hoeveel hij of zij eet. Bij De Droomplaats dwingen we niet om te eten of te drinken, wij motiveren wel!

We stimuleren de kinderen door hen te betrekken en verantwoordelijkheid te geven tijdens de eet- en drinkmomenten. Gezamenlijk dekken wij de tafel met bordjes, bestek, bekers en alle andere benodigdheden. Bij het bereiden van het eten betrekken de pedagogisch medewerkers en de keukenhulp de kinderen actief door middel van samen koken, schillen en snijden en het ontdekken en benoemen van alle soorten voeding.

In dit voedingsbeleid wordt u meegenomen hoe alle voeding vorm krijgt. Wij nemen u mee in onze werkwijze op de babygroep, waarbij het belang van een goede communicatie tussen ouder en mentor duidelijk wordt. U wordt meegenomen in het Droomplaats menu, waarin wij alle kinderen vanaf 1 jaar in mee nemen en een hoofdstuk met algemene informatie waarin wordt besproken hoe wij de maaltijden bereiden, hoe we omgaan met allergieën, traktaties en feestdagen. Een allesomvattend beleid zowel voor de ouders, pedagogisch medewerkers en keukenhulp.

Mocht u naar aanleiding van het voedingsbeleid nog vragen hebben kunt u altijd contact opnemen met de mentor van uw kindje of de locatiemanager van de betreffende locatie.

Babyvoeding

In het hoofdstuk babyvoeding wordt uitgegaan van kinderen met de leeftijd 0 tot 1 jaar. Voor informatie over voeding vanaf 1 jaar kunt u starten bij het volgende hoofdstuk, het Droomplaats menu.

Bij baby's op de kinderopvang staat de samenwerking van de pedagogisch medewerkers en ouders centraal. Bij De Droomplaats volgen wij tot 1 jaar zoveel mogelijk het ritme van thuis, zo ook in het dagritme van de voedingen. Omdat een baby hard groeit, veel ontwikkelingen doorgaat en constant veranderd van ritme, is een frequente communicatie tussen ouder en mentor belangrijk. Verandert er iets in het dagritme thuis, is uw kindje begonnen met het eten van fruit, groente of zijn er andere bijzonderheden, bespreek dit dan met de mentor van uw kindje.

Bij de intake en contactmomenten met de mentor van uw kindje geeft u het voedingsschema, zoals thuis wordt gehanteerd, door. Deze proberen wij nauw te volgen. Wij vragen de ouder op de eerste dag van de opvang een fles, speen(optioneel) en kunstvoeding(optioneel) mee te geven, de speen en fles worden dagelijks gesteriliseerd.

Kunstvoeding

Naast de optie borstvoeding, kunnen ouders kiezen voor kunstvoeding, ook wel poedermelk genoemd. Er zijn verschillende soorten kunstvoeding van koemelk, geitenmelk of sojamelk. Deze verschillende soorten kunstvoeding zijn er van verschillende merken.

Bij De Droomplaats bieden wij standaard Nutrilon 1 of Nutrilon 2 aan. Nutrilon 1 wordt, in overleg met ouders, aangeboden tot 6 maanden, daarna kan een ouder ervoor kiezen om Nutrilon 2, opvolgmelk, aan te bieden. Over het nut van opvolgmelk verschillen de inzichten. De World Health Organisation (WHO) verklaart dat opvolgmelk niet nodig is. Er kan dus ook gekozen worden door ouder om de zuigelingenvoeding, nummer 1, tot 1 jaar aan te bieden. Mocht dit uw voorkeur hebben overleg dit met de mentor van uw kindje.

Mocht u thuis een ander soort of merk kunstvoeding geven dan Nutrilon, kunt u dit bij de intake aangeven bij de mentor van uw kindje. Wij vragen u een verpakking mee te nemen naar de opvang, zodat wij uw kindje dezelfde voeding als thuis kunnen aanbieden. Mocht u kindje minder dan 3 dagen komen kunt u er ook voor kiezen de voeding afgemeten mee te geven in de, daarvoor bestemde, melk torentjes. Wij voorzien deze voeding van naam en datum.

Bijvoeding zoals johannesbroodpitmeel, verdikkers zoals pap of andere medicijnen geven wij alleen op medische indicatie. Mocht dit het geval zijn kunt u samen met de mentor van uw kindje, het medicijn machtigingsformulier invullen. Deze middelen nemen wij alleen aan als deze in de originele en ongeopende verpakking met bijsluiter worden aangeleverd, de mentor van uw kindje voorziet deze van naam en datum van openen.

Kunstvoeding wordt bij De Droomplaats aangemaakt met kraanwater. Flesvoeding bieden wij aan tot 1 jaar. Voor aanvang van de eerste verjaardag wordt er door de mentor van de baby samen met ouders overlegd over het afbouwen van flesvoedingen op de kinderopvang,

Borstvoeding

Er zijn verschillende manieren om uw kindje te voeden als het op de opvang is. Als u dichtbij de opvang werkt, woont of studeert is het mogelijk dat u zelf naar de locatie komt om uw baby daar de borst te geven. Als u dit wilt gaan doen, kan dit op de groep of wordt er een ander rustig plekje gecreëerd. Samen met de mentor van uw kindje kunt u bespreken of u op vaste tijden komt of dat u wordt geïnformeerd zodra uw baby honger heeft.

In de meeste gevallen kolven moeders af, nemen zij dit mee naar de opvang en bieden de pedagogisch medewerkers de melk aan in een fles.

Als u baby gewend is aan uitsluitend voeding direct uit de borst, adviseren we een aantal weken voor start van de opvang te gaan oefenen met een fles. Het drinken uit een fles vraagt een andere drinktechniek dan aan de borst. Door op voorhand te starten met oefenen kunt uw baby gewend raken aan de fles en samen met u ontdekken welke fles en speen, het fijnst drinkt. Als uw baby eenmaal uit de fles kan drinken, blijf dit dan een aantal keer per week oefenen zodat hij of zij dit niet verleert. Mocht uw kindje moeite hebben met het drinken uit de fles, overleg dit met de mentor van uw baby. De pedagogisch medewerkers op de babygroep hebben veel ervaring met kinderen leren drinken uit een fles.

Hoeveel afgekolfde borstvoeding, nader genoemd moedermelk, een baby drinkt verschilt. Er zijn verschillende richtlijnen te vinden, bijvoorbeeld op de site: Borstvoedingorganisatie La Leche League | LLL startpagina, maar hoeveel uw baby uiteindelijk echt uit de fles gaat drinken verschilt per baby. Moedermelk kan ook elke voeding verschillen van samenstelling. Sommige baby's komen de dag door met een aantal flesjes van 160ml en andere baby's hebben behoefte aan meerdere kleine hoeveelheden op een dag. Sommige baby's worden nooit echt fan van het drinken uit flessen en drinken maar weinig, om 's avonds bij moeder weer in te halen. Dat is ook prima. Om te starten kunnen we uw baby evenveel voedingen aanbieden als het bij u thuis krijgt. We proberen mee te gaan met een ouder als deze aangeeft op verzoek te voeden, soms is dit een uitdaging met plannen van de voedingen van meerdere baby's, maar we proberen de baby zoveel mogelijk in zijn of haar behoefte te volgen. Als uw baby op vaste tijden drinkt, kunt u deze doorgeven aan de mentor, u kunt ook doorgeven om de hoeveel tijd uw baby ongeveer wil drinken en daarbij aangeven als de baby eerder hongersignalen geeft het ook eerder mag.

Voor het meebrengen van moedermelk vragen wij u dit aan te leveren in een koeltas, zodat de melk op temperatuur blijft. U kunt de moedermelk meegeven op kamertemperatuur, gekoeld of ingevroren. Op de flesjes, of zakjes, moedermelk moet altijd duidelijk naam, datum en tijd van afkolven vermeld staan. Ingevroren melk, mag tot 4 maanden bewaard blijven in de vriezer en mag na ontdooien 24 uur worden bewaard in de koelkast, daarna mag deze niet opnieuw worden ingevroren. Gekoelde verse moedermelk mag tot 8 dagen bewaard blijven in de koelkast. Melk op kamertemperatuur, mag tot 8 uur na afkolven worden gegeven aan baby. De pedagogisch medewerkers maken duidelijke afspraken met ouder over de eventuele restanten in de fles van de moedermelk, deze worden nooit op eigen initiatief weggegooid.

Het klaarmaken van flesvoeding

Het klaarmaken van de fles moet precies en hygiënisch gebeuren. Was daarom van te voren altijd je handen. Kleine baby's kunnen namelijk snel infecties krijgen. In klaargemaakte flesvoeding kunnen bacteriën zich goed vermenigvuldigen. Ook de juiste dosering is van belang. Kijk hiervoor op de verpakking, op de kindgegevens en de bijzonderheden lijst hoeveel voeding de baby mag. Gebruik alleen het schepje dat bij de verpakking zit en geef het kind geen schepje meer of minder. Zorg dat de fles goed schoon is gemaakt. Voor het bereiden van een fles kunstvoeding of afgekolfde borstvoeding zijn er verschillende bereidingswijzen.

Het stappenplan voor het maken van een fles kunstvoeding

1. Was je handen
2. Zorg dat de fles en speen goed schoon zijn
3. Kijk op de bijzonderheden lijst hoeveel ml water er toegevoegd moet worden aan de fles
4. Vul het flesje met koud kraanwater
5. Verwarm de fles, hier zijn 2 manieren voor:
    a. Verwarm de fles in de flessenwarmer, volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer
    b. Verwarm de fles in de magnetron, verwarm het flesje op maximaal 600 WATT
        Fles 100 milliliter: 30 seconden
        Fles 150 milliliter: 45 seconden
        Fles 200 milliliter: 60 seconden
6. Kijk op de bijzonderheden lijst hoeveel schepjes er toegevoegd moeten worden.
   Gebruik hiervoor het schepje dat bij de verpakking zit voor de juiste hoeveelheid.
   Doe nooit een extra schepje of een schepje minder!
7. Roer de fles door met een vork, zodat de poeder zit goed mengt in het water.
8. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols, wanneer de fles ongeveer even warm is als de huid, dan is het goed.
9. Laat het kind niet langer dan een half uur drinken, melk die over is wordt weggegooid. De melk mag niet opnieuw opgewarmd worden.

Het stappenplan voor het maken van een fles moedermelk

1. Was je handen
2. Zorg dat de fles en speen goed schoon zijn
3. Kijk op de bijzonderheden lijst hoeveel milliliter moedermelk het kindje drinkt
4. Vul het flesje voorzichtig met de aangeleverde moedermelk
5. Verwarm de fles in de flessenwarmer, volg de gebruiksaanwijzing van de flessenwarmer
6. Zwenk de fles rustig als deze verwarmd is, dit kan ook tussendoor om de warmte goed te verdelen
7. Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols, wanneer de fles ongeveer even warm is als de huid, dan is het goed.
8. Laat het kind rustig drinken, melk die over is wordt in overleg met ouder bewaard of later aangeboden. Moedermelk kan op kamertemperatuur aangeboden worden.

Het schoonmaken van de fles

Spoel direct na het drinken de fles en speen om met water met een flessenborstel.
Zet de fles en speen ondersteboven op een schoon droogrek. Iedere ochtend wordt er geïnventariseerd welke baby’s er komen die dag. Voor de aanwezige baby’s worden de flessen en spenen gesteriliseerd (middels de speciale bak voor in de magnetron of in de sterilisator, volg de gebruiksaanwijzing). Flessen die niet worden gebruikt worden goed afgedroogd en weggezet. We laten geen restjes water in de flessen, deze kunnen bederven.

Water
In de eerste 6 maanden krijgt uw baby genoeg vocht uit de flesvoedingen. De baby heeft geen extra water nodig*. Vanaf 6 maanden beginnen de meeste baby's met het eten van vast voedsel en kan ook langzaamaan kleine beetjes water worden aangeboden. Vanaf 8 maanden wordt er bij elk (vast)voedingsmoment water aangeboden. Eerst in kleine hoeveelheden en naarmate de baby beter gaat drinken en minder flesvoeding krijgt, wordt dit meer. Mocht u als ouder toch voor 6 maanden water willen aanbieden aan uw baby, overleg dit met de mentor van uw kindje.

Wij bieden aan de baby's enkel (warm)water aan, hier wordt in overleg met ouder mee gestart. Wij starten met het aanbieden van water uit een beker met een tuit, als uw baby gewend is aan de smaak van water en het water heeft leren doorslikken beginnen we met het aanbieden van een open beker, dit is meestal tussen de 8 en 12 maanden. We oefenen regelmatig en helpen de baby bij het zelfstandig drinken uit een beker. Vanaf 1 jaar drinken alle kinderen uit een beker.

Twijfelt u of uw baby, bijvoorbeeld bij het afbouwen van de flessen, genoeg vocht binnenkrijgt? Overleg dit met de mentor van uw kindje. Samen kunnen we naar oplossingen zoeken door bijvoorbeeld extra drinkmomenten aan te bieden of uw baby extra te stimuleren tot drinken.

*In het hitteprotocol staat beschreven dat baby's onder de 6 maanden extra vocht aangeboden krijgen, natuurlijk in overleg met ouder. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van wat lepeltjes water of het sabbelen op een nat washandje. Bij borstvoeding is dit niet nodig, omdat deze voeding van nature waterig wordt bij warm weer.

Fruithapje

Als een baby tussen de 4 en 6 maanden is kan er begonnen worden met de eerste kleine hapjes, dit noemen we oefenhapjes. De ouder bepaalt wanneer er mee wordt gestart, de ene ouder vindt het fijn om al met 4 maanden te beginnen, de ander wacht nog even tot 6 maanden. Wij vragen de ouders altijd thuis te beginnen met hapjes en wanneer uw baby gewend is aan het krijgen van vast voedsel, kunnen wij op de kinderopvang ook starten. Mocht uw kindje thuis dus al vaste voeding krijgen, overleg dit dan met de mentor van uw kindje.

Bij De Droomplaats bieden wij de baby's 1 soort fruit aan per dag. We starten met appel, peer en banaan. Dit doen wij zodat het kindje de pure smaken leert herkennen en ook de textuur en kleuren die daarbij horen. We ontdekken samen de fruitsoorten en praten hierover met de kinderen.

Elk kind krijgt gemiddeld 1 tot 2 stuks vers fruit per dag. Voor de kleine baby's wordt deze fijngemaakt met de staafmixer, wanneer uw kindje beter gaat eten pureren wij het hapje steeds grover, totdat er over wordt gegaan op stukjes. Naarmate uw kindje ouder wordt en meer gaat ontdekken op het gebied van voeding, bieden we in overleg, naast de standaard bovengenoemde fruitsoorten, ook seizoensfruit aan. Denk aan bijvoorbeeld druiven, mango of mandarijn. Onder 12 maanden bieden wij geen kiwi, aardbeien of sinaasappel aan. Vanaf 1 jaar krijgen de kinderen een eigen bakje fruit, of een gedeeld bord met fruit, waarbij zij zelf kunnen kiezen welk fruit zij eten en lekker vinden. We stimuleren om elk fruit te proberen door te voelen en te proeven.

Groentehapje

Als er met de oefenhapjes wordt gestart bepaalt ouder welke zij eerst krijgen, groente of fruit. Wij bieden voor de baby's tot 8 maanden een fruithapje of een groentehapje. Overleg met mentor van uw kindje welk hapje uw voorkeur geniet. Wij vragen de ouders altijd thuis te beginnen met hapjes en wanneer uw baby gewend is aan het krijgen van vast voedsel, kunnen wij op de kinderopvang ook starten.

Op De Droomplaats bieden wij de baby's 1 soort groente aan per dag. De groenten die wij aanbieden als groentehap zijn wortel, bloemkool, broccoli, pompoen of doperwten. Dit doen wij zodat het kindje de pure smaken leert herkennen en ook de textuur en kleuren die daarbij horen. We ontdekken samen de groentesoort en praten hierover met de kinderen. De groentehapjes worden bereid door het te stomen, in een babyvoedingmaker, of te koken in een pan met water. De groente wordt gepureerd met een staafmixer en wanneer uw kindje beter leert eten pureren wij het hapje steeds grover. Het groentehapje kan worden aangeboden op het fruitmoment of tijdens de lunch, dit is afhankelijk van het slaapritme van uw kindje.

Vanaf 8 maanden bieden wij, in overleg met de ouders, in plaats van het groentehapje de warme maaltijden aan. Zo kunt uw kindje, naast fruit, ook de warme groentemaaltijden mee eten met zijn groepsgenootjes. De warme maaltijden en de bijbehorende ingrediënten kunt u de bijlagen van dit beleid raadplegen. De warme maaltijden worden voor de baby's bij start gepureerd en steeds grover aangeboden. Voor de kinderen onder de 1 jaar koken wij zonder toevoeging van de bouillonblokjes.

Tussendoortjes

Tussen 8 en 12 maanden kan ook het tussendoortje uit het Droomplaats menu worden aangeboden. Zie het hoofdstuk Bijlagen voor alle tussendoortjes en de bijbehorende ingrediënten. Het tussendoortje wordt vaak aangeboden vanaf ongeveer 10 maanden als vervanging voor een middagfles, dit kan in de vorm van yoghurt, maar bijvoorbeeld ook als cracker met zuivelspread. Het zoete beleg wordt tot 1 jaar niet aangeboden aan de baby's. Heeft u één van de ingrediënten in de tussendoortjes thuis nog niet geprobeerd, of wacht u liever nog even met het aanbieden van een bepaald ingrediënt, overleg dit met de mentor van uw kindje.

Brood

Vanaf 7 maanden mag een kind brood met margarine eten. Vanaf 6 maanden kan ervoor gekozen worden de baby te laten sabbelen op een broodkorstje, dit alles natuurlijk in overleg met de ouder. Alle boterhammen worden besmeerd met margarine. Vanaf 12 maanden mag er dun besmeerd beleg op de boterham, in overleg met de mentor kan dit ook eerder aangeboden, met uitzondering van het zoete beleg. Zie voor meer informatie over het beleg het hoofdstuk het Droomplaats menu.

In brood zitten vezels. De darmen van een baby moeten hieraan wennen. Op De Droomplaats bieden we daarom pas vanaf 7 maanden de broodmaaltijd aan, thuis kan hier eerder mee begonnen worden, het advies is dan om lichtbruin brood te geven, dit bevat minder vezels dan volkorenbrood, zo kunnen de darmen van de baby rustig aan wennen aan de vezels. Voor 7 maanden geven wij op De Droomplaats geen andere producten waar gluten in zitten.

De boterham wordt door de pedagogisch medewerker besmeerd met plantaardige margarine, vervolgens wordt de boterham in kleine stukjes gesneden en met een vork aan de baby gegeven. Voor de kleine baby's kan ook geoefend worden door een stukje brood in het wangetje te stoppen, dit helpt om te leren kauwen, ook al heeft uw baby nog geen tandjes. Wanneer de baby een fijne hand-mond motoriek ontwikkelt kan de baby zelf oefenen met zijn of haar handjes om de boterham te eten, met het vorkje oefenen vinden de baby's ook erg interessant. De pedagogisch medewerkers proberen de baby zoveel mogelijk te stimuleren zelfstandig te eten, natuurlijk altijd onder de begeleiding van een pedagogisch medewerker.

Rapley methode

De laatste jaren merken wij, bij De Droomplaats, een groei naar de vraag van het gebruik van de Rapley-methode. De Rapley-methode gaat ervan uit dat baby's zelf in staat zijn om te bepalen wanneer ze met vast voedsel beginnen als daar de ruimte voor wordt gegeven. Er wordt het kindje vaste voeding voorgelegd en daarbij krijgt het kindje zelf de ruimte en controle over wat hij of zij pakt en hoeveel het kindje in zijn of haar mond stopt. Zo maakt het kindje op een speelse manier kennis met eten.

Rond de leeftijd van 6 maanden kan er begonnen worden met het aanbieden van vaste voeding. De baby moet goed rechtop kunnen zitten in een kinderstoel en hij of zij is motorisch ook voldoende ontwikkeld om de stukken eten op te pakken. Er zijn verschillende voordelen aan de Rapley-methode verbonden, zoals dat het de oog-handcoördinatie bevordert, het bevordert de spijsvertering doordat uw kindje goed leert kauwen en het draagt bij aan de zelfstandigheid en zelfvertrouwen van de baby.

Bij De Droomplaats kunnen wij op de babygroep ook de Rapley-methode aanbieden bij het brood, groente, fruit en tussendoortje. De groente- en fruithapjes worden dan hetzelfde bereid maar niet gepureerd, het vaste voedsel wordt op een bordje gelegd en de baby is dan vrij om zelf het voedsel op te pakken en te eten. Omdat dit een vrij nieuwe en spannende methode is voor pedagogisch medewerkers, vragen wij de ouders de mentor goed te informeren over hoe het kindje thuis eet en andere eventuele bijzonderheden. De voorwaarden die wij stellen aan het eten via de Rapley methode zijn:

- ❏ Uw kindje kan zelfstandig kauwen en het eten oppakken en naar zijn mond brengen
- ❏ Uw kindje kan goed zelfstandig rechtop zitten
- ❏ U heeft thuis voldoende geoefend met uw kindje

Vanaf 1 jaar, als uw kindje volledig mee gaat eten met het Droomplaats menu, eten wij eenpansgerechten, met een lepel uit een kom. Hierbij helpen wij de kinderen met eten of begeleiden wij de kinderen in het zelfstandig met een lepel eten.

Mocht u als ouder meer informatie willen over het eventuele gebruik van de Rapley methode, raden wij u de volgende boeken aan:

- Baby Led Weaning van Gill Rapley en Tracey Murkett
- Eten van de kleintjes van Stefan Kleintjes

Samenwerking

Uit bovenstaande informatie betreft de verschillende soorten voeding waarmee een baby start op de opvang komt het belang van een goede samenwerking tussen mentor en ouder naar voren.
Onderstaand de verschillende belangrijke contactmomenten tussen mentor en ouder verzameld

- ★ 0 - 12 maanden, contact over opbouw en afbouw flesvoedingen
- ★ 4 - 6 maanden, start groente- of fruithapje
- ★ 6 maanden, start broodkorstje
- ★ 6 maanden, start water
- ★ 7 maanden, start broodmaaltijd
- ★ 8 maanden, start warme maaltijden
- ★ 8 - 12 maanden, start tussendoortjes

het Droomplaats menu

Vanaf 1 jaar eten de kinderen bij De Droomplaats volledig mee met het Droomplaats menu. Dit is een zorgvuldig samengesteld menu, om uw kindje zo gezond en gevarieerd mogelijk te voeden op de kinderopvang. Water, fruit en groente spelen de hoofdrol in ons voedingsbeleid, wij vinden het belangrijk dat uw kindje alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt om zo voldoende te kunnen groeien en ontwikkelen.

Samen met de ouders willen wij de basis leggen voor het gezonde eetgedrag bij kinderen van 0 - 12 jaar. Door het zo jong mogelijk aanleren van gezond eetgedrag wordt de basis gelegd voor gezonde voedingsgewoonten gedurende het gehele leven. De nadruk wordt vaak gelegd over hoeveel en hoe het kind eet, wij willen graag de nadruk leggen op wat we eten.

Het ene kind heeft wat meer eten nodig. De ander heeft wat minder nodig. Het verschilt bij een kind soms per dag hoeveel hij nodig heeft. Een groeispurt zorgt er bijvoorbeeld voor dat je kind meer trek heeft. Het blijft daarom belangrijk om naar uw kind te luisteren. Het lichaam geeft aan hoeveel er nodig is. Het bord hoeft dus niet leeg. Het is aan de pedagogisch medewerkers om te bepalen wat en wanneer het kind eet, het kind bepaalt hoeveel hij of zij eet. Bij De Droomplaats dwingen we niet om te eten of te drinken, wij motiveren wel!

We stimuleren de kinderen door hen te betrekken en verantwoordelijkheid te geven tijdens de eet- en drinkmomenten. Gezamenlijk dekken wij de tafel met bordjes, bestek, bekers en alle andere benodigdheden. Bij het bereiden van het eten betrekken de pedagogisch medewerkers en de keukenhulp de kinderen actief door middel van samen koken, schillen en snijden en het ontdekken en benoemen van alle soorten voeding.

Dagritme

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 het fruit en tussendoortje. 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. 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.

Ons dagritme vanaf ongeveer 1 jaar leest u onderstaand, let op dit kan per locatie iets verschillen door de verschillende inlooptijden in de ochtend en uitlooptijden in de middag.

- 07.00 - 09.30 Inloop op de stamgroep
- 09.00 - 09.30 fruit eten + water
- 09.30 - 11.30 ochtend activiteiten binnen of buiten
- 11.30 - 12.00 lunch + water of thee
- 12.30 - 15.00 slapen
- 15.00 - 15.30 tussendoortje + water of thee
- 15.30 - 17.15 middagactiviteiten binnen of buiten
- 17.15 - 17.30 biscuit, soepstengel of maiswafel + water of thee
- 17.00 - 18.30 uitloop op de stamgroep

Water en thee

Bij De Droomplaats bieden wij enkel water en thee aan als dranken. Bij het fruit in de ochtend wordt water gedronken en bij de andere eet- en drinkmomenten mogen de kinderen kiezen tussen water en thee. De pedagogisch medewerker maakt een kan met water en een kan met (lauw)warm water waar kort(minder dan 1 minuut) een zakje thee wordt ingehangen. Wij drinken groene thee, omdat er in groene thee minder theïne zit dan in zwarte thee. Er wordt gebruik gemaakt van zoete en herkenbare smaken zoals sinaasappel, mango en appel. De kannen water worden in de lente en de zomer aangevuld met verschillend zomerfruit. In de winter kunnen de pedagogisch medewerkers kiezen om het water op te frissen met appel, munt, komkommer of gember.

Er zijn 4 vaste drinkmomenten, als de kinderen aangeven dorst te hebben mogen zij altijd extra water drinken. Op de peutergroepen staan zichtbaar kannen met water, waar de peuters zelf een beker water uit kunnen tappen.

Vanaf de babygroep moedigen we de kinderen aan om water te drinken, dit doen we door een gezellig en gezamenlijk drinkmoment te creëren, we zingen samen het "lekker eten, lekker drinken" liedje en drinken onze beker leeg. Tijdens het drinken bieden we taal aan en praten we over hoe vol of hoe leeg onze bekers zijn. Ook stimuleren we de motorische ontwikkeling en rekenvaardigheden door de peuters zelf het water uit de kan te laten schenken in hun eigen beker. Door de kinderen een keuze te geven, zelf te laten ontdekken en mee te denken over oplossingen dagen wij ze uit om voldoende te drinken. Wij dwingen nooit tot drinken, we stimuleren en motiveren.

Fruit

Dagelijks eten wij gezamenlijk met de kinderen fruit. De kinderen eten stukjes fruit uit een eigen bakje of krijgen grotere stukjes uitgedeeld op een schaal met verschillende soorten fruit waar ze tussen kunnen kiezen. De standaard fruitsoorten die iedere dag aanbieden zijn appel, peer en banaan. Naast de standaardopties zorgen we dat er minimaal 1 soort seizoensfruit is.

Het fruitmoment is altijd in de ochtend tussen 09.00 - 09.45, exacte tijd verschilt per locatie. Voor het fruitmoment vragen wij alle kindjes binnen te zijn, zodat we gezamenlijk de dag kunnen starten. Aan tafel bespreekt de pedagogisch medewerker samen met de kinderen welke fruitsoorten we vandaag eten, bereiden we het fruit zoveel mogelijk samen met de kinderen en moedigen we aan tot het proberen van de verschillende soorten fruit, dit kan door te voelen, ruiken, proeven en/of eten. Tijdens het fruitmoment leiden we de dag in en bespreken we samen hoe de ochtend is verlopen, de rest van de dag eruit zal gaan zien en of er bijzonderheden zijn.

Zie onderstaande lijst voor inspiratie van de keuze van het seizoensfruit.

Herfst-winter fruit

- druiven, *let op altijd doormidden gesneden!*
- mandarijnen
- sinaasappels
- mango, tropisch fruit
- kiwi, tropisch fruit

Lente-zomer fruit

- druiven, *let op altijd doormidden gesneden!*
- aardbeien
- meloen
- nectarine
- perzik
- kiwi Gold

Warme maaltijden

Bij De Droomplaats bieden wij 3 of 4, dit verschilt per locatie, dagen een warme maaltijd aan als lunch, om 11.30 uur. Deze maaltijd bestaat uit groente, koolhydraten en eiwitten. Er zijn 4 verschillende soorten maaltijden die we bereiden: een maaltijdsoep, rijstgerecht, pastagerecht of stamppot. De warme maaltijden worden in de ochtend vers bereid en dezelfde dag opgegeten. Omreden dat de pedagogisch medewerkers zelf, op sommige locaties werkt een keukenhulp, verantwoordelijk zijn voor het bereiden van de maaltijden betreffen het over het algemeen gezonde en variërende eenpansgerechten.

Het hoofdingrediënt van elke warme maaltijd is groente. Wij vinden het belangrijk dat uw kindje genoeg (verse)groenten binnenkrijgt om de brandstof voor een middag vol plezier aan te vullen. Naast de groente bieden wij in de maaltijd koolhydraten aan in de vorm van volkoren pasta, zilvervliesrijst of aardappelen. Onze warme maaltijden zijn, op de populaire vissoep na, vegetarisch. We bieden eiwitten aan in de vorm van linzen, bonen, ei of kaas. De gerechten zijn nauwkeurig samengesteld, waarbij goed is gekeken naar de verhouding tussen groente, koolhydraten en eiwitten.

Er kan door de ouders geen vervangend eten van thuis worden meegegeven, het is voor de kinderen belangrijk dat zij allen hetzelfde eten, samen eten doet namelijk eten. Heeft uw kindje speciale dieetwensen, allergieën of intoleranties, overleg dit met de mentor van uw kindje, wij bereiden dan een passende maaltijd voor uw kindje waardoor uw kindje de soortgelijke maaltijd kan mee eten met zijn groepsgenootjes.

Een verse warme lunch op de kinderopvang is gezond en biedt mogelijkheden aan de ouder, na een lange werkdag kan er in de avond gekozen worden voor een makkelijke maaltijd. Uw kind heeft een groot deel van de benodigde vitaminen al binnen.

Onderstaand de lijst van verschillende gerechten die we aanbieden bij De Droomplaats

Maaltijdsoepen

- Broccoli-courgette soep (lente-zomer)
- Tomaat-paprika soep (lente-zomer)
- Bonensoep (lente-zomer)
- Linzensoep (herfst-winter)
- Pompoensoep (herfst-winter)
- Wortelsoep (herfst-winter)
- Vissoep

Rijst gerechten

- Mexicaanse rijst
- Curry
- Paella
- Nasi

Pasta gerechten

- Sneeuwwitte pasta
- Macaroni met spinaziesaus
- Macaroni met boerenkoolsaus
- Fusilli met broccoli-courgette saus
- Spaghetti Bolognese

Stamppotten

- Stamppot spinazie
- Stamppot sperziebonen/snijbonen
- Stamppot boerenkool
- Stamppot andijvie

Broodmaaltijd
Minimaal één keer per week bieden we een broodmaaltijd als lunch. Wij eten (fijn) volkoren brood, volkoren graanproducten bevatten meer vezels dan graanproducten gemaakt van bloem. Bij de broodmaaltijd mogen de kinderen kiezen uit 2 soorten beleg en 1 soort zoet beleg. Op elke boterham wordt plantaardige margarine gesmeerd, hierna wordt de boterham dun belegd. Bij de broodmaaltijd wordt altijd groente aangeboden in de vorm van rauwkost. Dit kan (zoete)paprika, sla, wortel, komkommer of tomaat zijn.

Bij de broodmaaltijden worden de kinderen actief gestimuleerd eigen keuzes te maken in het belegsoort wat hen aanspreekt. Ook het smeren van de eigen boterham proberen we jong mee te beginnen. De eerste boterham wordt samen gesmeerd en in stukjes gesneden en met een vork gegeten, dit bevorderd de fijne motoriek, de navolgende boterham(men) worden dubbelgeklapt, doormidden gesneden en uit het vuistje gegeten.

De verschillende belegsoorten:
- plantaardige margarine
- zuivelspread
- kaas
- kipfilet, optioneel halal
- ei, hard gekookt of gebakken
- vegetarische smeerworst
- appelstroop, zoet beleg
- jam, zoet beleg

Tussendoortjes

Na het middagdutje, rond 15.00 uur, eten wij gezamenlijk aan tafel een tussendoortje. We bieden verschillende tussendoortjes aan, aangepast op de eerder gegeten lunch. De verschillende soorten tussendoortjes:
- Yoghurt met groente
- Luchtige volkoren cracker met beleg
- Maiswafel met beleg
- Bananenbrood met margarine

De maiswafels en luchtige crackers worden belegd met 1 soort beleg, aangeduid op het maandmenu.
De volgende belegsoorten bieden wij aan:
- Avocado
- Hoemoes
- Huttenkase/Cottage cheese
- Zuivelspread
- Appelstroop

Bij het tussendoortje wordt rauwkost aangeboden, zodat de kinderen de mogelijkheid hebben nogmaals een stukje groente te eten. Staat er bijvoorbeeld een cracker met appelstroop op het menu, kan er ook gekozen worden hier een mandarijntje of sinaasappel bij aan te bieden. Door inname van extra vitamine C, naast appelstroop, wordt het ijzer goed opgenomen.

De kinderen eten het tussendoortje uit het vuistje, aan tafel gezamenlijk met hun groepsgenootjes en pedagogisch medewerker op. Bij yoghurt wordt altijd rauwkost in langwerpige stukken gesneden zodat ze deze kunnen dopen in de yoghurt. Wij kiezen bij De Droomplaats voor volle yoghurt, omdat hier meer vetten in zitten, deze vetten kunnen kinderen in de groei goed gebruiken.

Algemene informatie

Allergieën

Heeft uw kind een voedingsallergie dan is er altijd een nauwe samenwerking tussen de mentor ouders van het kind. Met de ouders wordt afgesproken wat er wel en niet gegeten kan worden. Samen met ouders wordt het voedingsbeleid goed doorgenomen en de ingrediënten lijst nauwkeurig besproken.

Op de kindkaart wordt de allergie door de mentor aangegeven, wat het kind niet mag eten en de mate van de allergie. Als er een EPI pen is, vragen we de ouders een extra mee te nemen voor op de locatie. Deze wordt op een vaste plek binnen de groep bewaard en alle pedagogisch medewerkers worden hier mondeling en schriftelijk, in de communicatie in de registratiemap, van op de hoogte gesteld door de mentor. Op het bijzonderhedenformulier wordt de allergie nogmaals in dikgedrukte letters vermeld en deze wordt op elke groep bijgewerkt. Is het een levensbedreigende allergie, dan wordt dit product op de hele locatie geweerd.

Mochten er veranderingen optreden in een allergie, overleg dit dan met de mentor van uw kindje. De mentor noteert dit op de kindkaart, past het bijzonderhedenformulier aan en stelt de locatiemanager op de hoogte, zij kan eventueel extra acties ondernemen. Bij de overgangsgesprekken, als uw kindje naar een nieuwe groep gaat, wordt er extra aandacht besteed aan de allergie.

Heeft uw kindje speciale dieetwensen, allergieën of intoleranties overleg dit met de mentor van uw kindje, wij bereiden dan een passende maaltijd voor uw kindje waardoor uw kindje de soortgelijke maaltijd kan mee eten met zijn groepsgenootjes.

Bereiding

De bereiding van de verse maaltijden vindt plaats op de locatie. Wij bereiden de maaltijden in de ochtend en deze worden tijdens de lunch door de kinderen genuttigd, wat overblijft wordt niet bewaard. Op de meeste locaties is er een keukenhulp, wie verantwoordelijk is voor het bereiden van de maaltijden. Op andere locaties worden de maaltijden bereid door de pedagogisch medewerkers. Mocht een keukenhulp afwezig zijn, worden de werkzaamheden zoveel mogelijk overgenomen door de pedagogisch medewerkers. In uitzonderlijke gevallen moet er gekozen worden om de warme maaltijd te vervangen door een broodmaaltijd, dit wordt altijd aan de ouders doorgegeven op de betreffende dag of eerder indien mogelijk.

Bij de bereiding van alle maaltijden betrekken de pedagogisch medewerkers de kinderen actief. Dit kan bijvoorbeeld door gezamenlijk het fruit en groente te proberen te snijden, samen een keus te maken welke rauwkost of fruit we de betreffende dag gaan eten, maar ook alles rondom het koken: hoeveel water gaat er in de pan, wat hebben we nodig om te koken, de vaatwasser inruimen en nog tal van andere taken waarbij de kinderen betrokken kunnen worden en samen uitgevoerd kunnen worden.

Er zijn bepaalde hygiënevoorschriften waar wij als pedagogisch medewerkers, en keukenhulp, aan houden.

- We wassen en drogen alvorens en tijdens het bereiden van de maaltijden grondig onze handen
- Onze handen zijn schoon, nagellak en lange (nep)nagels zijn niet toegestaan
- Haren worden vast naar achter gedragen
- We dragen geen juwelen/sieraden
- Het groente en fruit worden gespoeld tot het spoelwater zuiver is
- We schillen fruit, groente en aardappelen kort voor het bereiden
- We ontdooien de bevroren groente niet op kamertemperatuur, deze koken wij direct uit de vriezer
- We ruimen het afval direct op
- We bewaren niets in de keuken zonder het af te dekken
- Geopende verpakkingen worden altijd voorzien van datum van openen

Aan tafel als pedagogisch medewerker

De medewerkers eten pedagogisch mee en dat houdt in dat ze hetzelfde eten als de kinderen. Met de boterhammen eten de pedagogisch medewerkers max. 2 boterhammen. Met de warme maaltijd 1 portie. We eten met de kinderen aan de tafel. Wanneer er getrakteerd wordt mogen de medewerkers gelijk met de kinderen de een gelijksoortige traktatie eten. Voordat de kinderen aan tafel gaan wordt de maaltijd klaargezet te worden door de pedagogisch medewerkers, hier worden de kinderen actief bij betrokken. Als alles klaar is gezet gaan de kinderen en pedagogisch medewerkers handen wassen en aan tafel. Op de babygroep worden eerst alle, mee etende baby's, aan tafel gezet en daarna worden de handjes met een washand schoongemaakt, ieder kind heeft een aparte washand. Bij de jonge kinderen wordt ook een slabbetje gebruikt.

De hoeveelheid die de kinderen mogen eten wordt aangepast aan de behoefte van het kind, bij bijzonderheden wordt dit overlegd met de mentor, ouders en locatiemanager. Als richtlijn houden we aan dat een kind maximaal 3 boterhammen, 2 kommen warme maaltijd, 2 tussendoortjes, in totaal 2 hele stuks fruit en 2 tussendoortjes eet. Rauwkost mag onbeperkt aangeboden en gegeten worden.

De warme lunch mag **niet heet** geserveerd worden, het moet eerst afkoelen voordat het de keuken uit gaat. Dit om brandwonden te voorkomen. Hoe lang het tafelmoment exact duurt hangt af van de maaltijd, dag en kinderen af. We proberen niet te lang aan tafel te zitten, we proberen dit op maximaal 30 minuten te houden, bij het fruit en het tussendoortje hoeft dit natuurlijk niet zo lang te zijn. Minimaal 1 pedagogisch medewerker blijft de gehele maaltijd bij de kinderen aan tafel zitten, mochten er meerdere medewerkers zijn kan er samen getafeld worden of kan er iemand verantwoordelijk zijn voor het opruimen en klaarmaken van de navolgende activiteiten. Na het eetmoment mogen de kinderen zelf hun handen wassen of krijgen ze een schoon washandje om het gezicht en handjes schoon te maken. Bij het afruimen en opruimen betrekken we de kinderen actief.

Voor de kinderen die niet aanwezig zijn bij een eetmoment wordt er niet meer achteraf iets aangeboden. Mits het kind naar het consultatiebureau, ziekenhuis of andere afspraken is geweest dan maken we natuurlijk een uitzondering.

Traktatiebeleid

Wij vinden dat we als kinderdagverblijf een voorbeeldfunctie hebben en willen het snoepen zoveel mogelijk beperken, daarom bieden we samen met de ouders gezonde traktaties aan. Traktaties worden in plaats van ons tussendoortje of op het fruitmoment gegeven. Op die manier valt een traktatie samen met een eetmoment en vormt de traktatie geen extra aanslag op de tanden. Er wordt één keer per dag getrakteerd aan de kinderen die aanwezig zijn. Te veel of snoep traktaties wordt aan de ouders retour gegeven. Daarom maakt de mentor duidelijke en goede afspraken met de ouders over een geschikte datum en de traktatie die binnen het voedingsbeleid past.

De traktatie moet in verhouding zijn van ons tussendoortje en aangepast zijn naar de leeftijdsgroep. De ouder kan er iets leuks van maken door het op een leuke schaal te presenteren. Ingewikkelde traktaties zijn echt niet nodig. Het gebruik van prikkertjes zoveel mogelijk beperken omdat deze gevaar kunnen opleveren voor onze kinderen. Op veel locaties hangt een informatiebord met suggesties voor een leuke en gezonde traktatie.

Twee weken voor aanvang van de verjaardag vindt er overleg plaats tussen mentor en ouder, op initiatief van de mentor, wanneer het feestje wordt gevierd en wat er wordt getrakteerd. De traktatie wordt gecontroleerd door de mentor of het vaste gezicht, mocht het toch gebeuren dat een traktatie niet volgens de besproken gezonde richtlijnen is, wordt deze retour meegegeven aan de ouder.

Buitenschoolse opvang

Aan de kinderen van de buitenschoolse opvang wordt na schooltijd fruit en een tussendoortje volgens het dagmenu, thee of water verstrekt. Komen de kinderen een lang dagdeel wordt er natuurlijk ook lunch verzorgd, in de vorm van een warme maaltijd of een broodmaaltijd. Op de vakantieopvang wordt de lunch meegenomen bij de uitstapjes, hierbij kan ook wel eens gekozen worden voor een volkoren broodje of volkoren krentenbol. Bij het uitstapje krijgen de kinderen hun eigen flesje water mee die zij de hele dag kunnen bijvullen en drinken. Tijdens de vakantieopvang zijn er regelmatig kookactiviteiten gepland waarbij de kinderen hun eigen lunch voorbereiden.

Voor het trakteren maken we gebruik van het traktatieboekje op de BSO. Enkele dagen van te voren overlegd de pedagogisch medewerker met de jarige of hij/zij wil trakteren en wanneer, zo ja dan kiezen we samen een traktatie uit het boekje. De pedagogisch medewerker zorgt dat al de spullen voor de traktatie aanwezig zijn op de dag dat er getrakteerd gaat worden. Samen met enkele vrienden mag de jarige de traktatie op de BSO maken. Deze traktatie wordt gegeven in plaats van het fruit of het tussendoortje.

Omreden dat de BSO locaties verschillende openingstijden, schooltijden en roosters hebben, zijn de exacte eetmomenten locatie afhankelijk. Raadpleeg hiervoor het pedagogisch beleid van de betreffende BSO.

Feestmenu

Een aantal dagen per jaar vieren wij feest op de locatie en daar hoort een speciale feest lunch bij. Dit wordt altijd aangegeven op het maandmenu en is maximaal 1 keer per maand, met uitzondering van december. De feestdagen die wij vieren zijn onder andere Leidsterdag(in september), sinterklaas, kerst, pasen en het jaarlijkse zomerfeest. Tijdens een feestdag kan er door de locatiemanager gekozen worden voor een aangepaste maaltijd. Onderstaande maaltijden mogen worden bereid op een feestdag, de recepten zijn te vinden in de bijlagen.

- Volkoren pannenkoeken
- Gevulde omelet
- Tosti's
- Pizza

Bijlagen

In de bijlagen vindt u de recepten van alle maaltijden, de boodschappenlijst voor de pedagogisch medewerkers of de keukenhulp, het maandmenu en hoe deze het beste in te vullen en de bronnen waar gebruik van zijn gemaakt voor het schrijven van dit voedingsplan.

Recepten

De recepten zijn onderverdeeld in de groentehapjes, warme maaltijden en tussendoortjes. Bij de recepten van de warme maaltijden wordt uitgegaan van 16 kinderen en 2 volwassen, vermenigvuldig het recept door het aantal volle groepen die mee eten.

Groentehapjes

Alvorens de groente wordt bereid was je goed je handen. Daarna wordt de groente grondig gewassen en gesneden in kleine roosjes of stukjes. Mocht het kindje via de Rapley-methode eten, maak de stukken dan niet te klein, hij of zij moet de groente goed kunnen vastpakken. Onderstaand de informatie over hoe een groentehapje verder kan worden bereid. Let op: dit is een indicatie.

Wortel
De wortel kan in 8 - 10 minuten beetgaar worden gestoomd in de babymachine en daarna worden gepureerd.
De wortel kan in 10 - 12 minuten beetgaar worden gekookt in een pan met kokend water en daarna worden gepureerd met de staafmixer.

Broccoli
De broccoli kan in 5 minuten beetgaar worden gestoomd in de babymachine en daarna worden gepureerd.
De broccoli kan in 4 minuten beetgaar worden gekookt in een pan met kokend water en daarna worden gepureerd met de staafmixer.

Bloemkool
De bloemkool kan in 10 - 12 minuten beetgaar worden gestoomd in de babymachine en daarna worden gepureerd.
De bloemkool kan in 8 - 10 minuten beetgaar worden gekookt in een pan met kokend water en daarna worden gepureerd met de staafmixer.

Doperwten
De doperwten kunnen in 6 - 8 minuten beetgaar worden gestoomd in de babymachine en daarna worden gepureerd.
De doperwten kunnen in 6 minuten beetgaar worden gekookt in een pan met kokend water en daarna worden gepureerd met de staafmixer.

Pompoen
De pompoen kan in 8 - 10 minuten beetgaar worden gestoomd in de babymachine en daarna worden gepureerd.
De pompoen kan in 10 - 12 minuten beetgaar worden gekookt in een pan met kokend water en daarna worden gepureerd met de staafmixer.

Maaltijdsoepen

Broccoli-courgette soep

- 4 liter water
- 5 stronken broccoli
- 5 courgettes
- 8 grote aardappelen
- 1 ui
- knoflook
- 1 pakje sojaroom
- 4 blokjes groentebouillon
- olijfolie

Snij de broccoli en courgette in blokjes/roosjes en snij de ui en knoflook fijn. Fruit de ui en de knoflook in olie in de pan, voeg aardappelen, groenten, water en bouillonblokjes toe aan de pan. Laat het in zijn geheel zachtjes 20 minuten koken. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg de sojaroom toe.
Laat afkoelen, lauw serveren.

Tomaat-paprikasoep

- 4 liter water
- 800 gram soepgroenten
- 10 paprika's
- 2 kg (roma) tomaten
- 2 uien
- knoflook
- 1 pakje sojaroom
- olijfolie
- 4 blokjes groentebouillon
- gedroogde peterselie
- (fijn)volkoren brood

Snij de paprika en tomaten in reepjes en snij de ui en knoflook fijn. Fruit de ui en de knoflook in olie in de pan, voeg paprika, tomaten, soep groenten, water en bouillonblokjes toe aan de pan. Laat het in zijn geheel zachtjes 15 minuten koken. Haal de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg de sojaroom en gedroogde peterselie toe. Laat afkoelen, lauw serveren. De kinderen kunnen, met hulp van de pedagogisch medewerker, de boterham scheuren en in de soep toevoegen.

Pompoensoep

- 4 liter water
- 4 blokjes groentebouillon
- 4 grote flespompoenen
- 2 appels
- 2 uien
- knoflook
- 1 pakje sojaroom
- olijfolie
- Nootmuskaat
- (optioneel) ½ halve uitgeknepen sinaasappel

Verwijder de zaadlijsten van de pompoen en snij de pompoen en de (geschilde)appel in stukken. Snij de ui en knoflook fijn. Fruit de ui en de knoflook in olie in de pan, voeg de pompoen, water en bouillonblokjes toe. Laat het in zijn geheel zachtjes koken voor 20-30 minuten. Voeg de laatste 5 minuten de geschilde appels toe. Haal

de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg de sojaroom, sinaasappelsap en nootmuskaat toe. Laat afkoelen, lauw serveren.

Wortelsoep

- 4 liter water
- 4 blokjes groentebouillon
- 4 kg winterpeen
- 2 uien
- knoflook
- 1 blik kokosmelk a 200ml
- olijfolie
- Komijn

Schil de wortels en snij de worteltjes in schijfjes en snij de ui en knoflook fijn. Fruit de ui en de knoflook in olie in de pan. Voeg de winterpeen, water en bouillonblokjes toe. Laat het in zijn geheel koken voor 15 minuten.
Haal de pan van het vuur af en zet deze in de gootsteen. Pureer de soep met een staafmixer tot een glad geheel. Voeg nu de kokosmelk en sojaroom toe en verwarm iets. Niet koken. Voeg als laatste de komijn toe.
Laat afkoelen, lauw serveren.

Linzensoep

- 4 liter water
- 1,2 kg linzen
- 800 gram soepgroenten
- 8 grote aardappelen
- 1 blik tomatenstukjes
- 2 uien
- knoflook
- 1 pakje sojaroom
- 4 blokjes groentebouillon
- olijfolie
- gedroogde selderij

Schil de aardappels en snij deze in blokjes. Snij de ui en knoflook fijn. Fruit de ui met de knoflook in de pan. Voeg water, bouillonblokjes, Linzen, soepgroenten, tomatenstukjes en aardappels toe. Laat het in zijn geheel zachtjes koken voor 15-20 minuten. Haal de pan van het vuur en voeg de sojaroom en de gedroogde selderij toe. Laat afkoelen, lauw serveren.

Bonensoep

- 4 liter water
- 600 gram soepgroenten
- 1 kg bonenmix
- 400 gram kikkererwten
- 8 grote aardappelen
- 2 pakjes passata
- 2 uien
- knoflook
- 1 pakje sojaroom
- olijfolie
- 4 blokjes groentebouillon
- gedroogde selderij

Schil de aardappels en snij deze in blokjes. Snij de ui en knoflook fijn. Spoel de bonen en kikkererwten met water om. Fruit de ui en knoflook in olijfolie. Voeg water, bouillonblokjes, bonenmix, soepgroenten, aardappels en gezeefde tomaten toe. Laat het in zijn geheel zachtjes koken voor 15-20 minuten. Haal de pan van het vuur en voeg de sojaroom en gedroogde selderij toe. laat afkoelen, lauw serveren.

Vissoep

- 4 liter water
- 800 gram soepgroenten
- 3 blikjes tonijn op olie
- 3 blikjes zalm op olie
- 8 grote aardappelen
- 2 pakje tomaten passata
- 2 blikje tomatenstukjes
- 1 venkel
- 2 uien
- knoflook
- 1 pakje sojaroom
- 4 blokjes groentebouillon
- gedroogde dille
- olijfolie

Schil de aardappels en snij deze in blokjes. Was de venkel en snij deze in stukjes. Snij de ui en knoflook fijn. Laat de zalm en tonijn uitlekken. Fruit de ui en knoflook in olijfolie. Voeg water, bouillonblokjes, alle groenten, aardappels tomatenstukjes en gezeefde tomaten toe. Laat het in zijn geheel zachtjes koken voor 15 minuten. Voeg als laatste de zalm en tonijn toe en laat deze nog 5 minuten meekoken. Haal de pan van het vuur en voeg de sojaroom en gedroogde dille toe.
Laat afkoelen, lauw serveren.

Rijst gerechten

Mexicaanse rijstgerecht

- 600 gram zilvervliesrijst
- 600 gram bloemkoolrijst
- 450 gram tuinerwten,
- 600 gram kidneybonen
- 3 rode paprika's
- 2 gele paprika's
- 300 gram maïs
- 2 uien
- knoflook
- 4 bouillonblokjes
- olijfolie

Snij de paprika's in kleine vierkantjes. Snij de ui en knoflook fijn. Spoel de kidneybonen om.
Kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing en voeg de laatste 3 minuten de bloemkool rijst toe en laat deze meekoken. Giet de rijst af en laat de pan met de deksel erop even nagaren. Bak de paprika, knoflook en ui in een pan met een beetje olie. Voeg de tuinerwten, kidneybonen en maïs toe en bak deze even mee totdat het warm is. De rijst toevoegen en even meebakken met de rest.

Curry

- ❏ 750 gram rijst
- ❏ 450 gram quinoa
- ❏ 1 grote flespompoen
- ❏ 1 grote bloemkool
- ❏ 600 gram linzen
- ❏ 2 blikjes tomatenblokjes
- ❏ 1 blikje kokosmelk
- ❏ 2 uien
- ❏ knoflook
- ❏ 4 bouillonblokjes
- ❏ 4 tl milde kerriepoeder
- ❏ gedroogde peterselie

Bereid de rijst en quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking, dit kan in 1 pan. Spoel de linzen af en kook deze de laatste minuten met de rijst mee. Giet de rijst af en laat de pan met de deksel erop even nagaren.
Snij de pompoen doormidden en verwijder de pitten. Snij de pompoen en bloemkool in kleine blokjes/roosjes. Verwarm wat olie in de pan en fruit de ui en knoflook aan. Voeg de kerrie toe en bak deze even kort mee. Voeg de pompoen, en tomaten toe en bak 2 minuutjes mee. Schenk de kokosmelk erbij en laat het geheel tot het goed gaar is op laag vuur pruttelen. Voeg het groentemengsel aan de rijst met quinoa toe.

Paella

- ❏ 600 gram zilvervliesrijst
- ❏ 600 gram bloemkoolrijst
- ❏ 675 gram sperziebonen
- ❏ 450 gram tuinerwten
- ❏ 3 rode paprika's
- ❏ 3 oranje paprika's
- ❏ 1,5 pak tomatenblokjes
- ❏ 2 uien
- ❏ knoflook
- ❏ olijfolie
- ❏ 4 bouillonblokjes
- ❏ 3 el saffraan

Snij de paprika's in kleine vierkantjes. Snij de ui en knoflook fijn.
Kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing en voeg de laatste 5 minuten de sperziebonen en tuinerwten toe en laat deze meekoken voeg als laatste de bloemkoolrijst toe en laat deze nog 3 minuten meekoken. Giet de rijst af en laat de pan met de deksel erop even nagaren. Bak de paprika, knoflook en ui in een pan met een beetje olie. Voeg de saffraan, tomatenblokjes en maïs toe en bak deze even mee totdat het warm is. Voeg het groentemengsel aan de rijst toe en meng goed door elkaar.

Nasi

- ❏ 600 gram zilvervliesrijst
- ❏ 600 gram bloemkoolrijst
- ❏ 450 gram tuinerwten
- ❏ 900 gram nasi groenten
- ❏ 2 el nasikruiden
- ❏ knoflook
- ❏ olijfolie
- ❏ 4 bouillonblokjes
- ❏ 8 eieren

Kook de zilvervliesrijst volgens gebruiksaanwijzing en voeg de laatste 3 minuten de bloemkoolrijst en tuinerwten toe en laat deze meekoken. Giet de rijst af en laat de pan met de deksel erop even nagaren. Bak de nasi groenten in een pan met een beetje olie. Voeg de nasikruiden en een klein beetje water toe en roer dit goed door. Voeg het groentemengsel aan de rijst toe. Kluts de eieren en bak omeletten. Rol de omeletten op en snij deze in reepjes/stukjes. Serveer de stukjes omelet apart in de bakjes erbij.

Pasta gerechten

Sneeuwwitte pasta

- ❏ 1,5 kg volkoren macaroni
- ❏ 5 grote bloemkolen
- ❏ 2 uien
- ❏ knoflook
- ❏ 1 pakje sojaroom
- ❏ olijfolie
- ❏ 4 bouillonblokjes
- ❏ 1 zakje geraspte kaas
- ❏ gedroogde peterselie

Snij de bloemkool in kleine roosjes en spoel deze met water. Kook de bloemkool gaar. Giet de bloemkool af. Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af. Snij de ui en knoflook fijn en bak zachtjes in olijfolie. Voeg de sojaroom toe en warm dit een beetje op (niet koken). Voeg de gekookte bloemkool, uitjes,knoflook en gedroogde peterselie toe aan de pasta en roer deze goed door. Geraspte kaas aan tafel toevoegen.

Pasta met spinaziesaus of boerenkoolsaus

- ❏ 1,5 kg volkoren macaroni
- ❏ 1 kg diepvries spinazie (naturel) of boerenkool(naturel)
- ❏ 2 uien
- ❏ knoflook
- ❏ 1 pakje sojaroom
- ❏ 4 bouillonblokjes
- ❏ olijfolie
- ❏ 1 zakje geraspte kaas

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet de pasta af. Snij de ui en knoflook fijn en bak zachtjes in olijfolie. Voeg de spinazie toe en laat al roerend ontdooien. Voeg de sojaroom toe en warm dit een beetje op (niet koken). Schep de spinazie bij de pasta en roer alles door elkaar.

Pasta met courgette en broccoli

- ❏ 1,5 kg volkoren fusilli
- ❏ 4 stronken broccoli
- ❏ 2 courgette
- ❏ 1 zak diepvries tuinerwten à 750 gram
- ❏ 2 uien
- ❏ knoflook
- ❏ 1 pakje sojaroom
- ❏ olijfolie
- ❏ 4 bouillonblokjes

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet de pasta af. Was de courgette en broccoli en snijd in grove blokjes/roosjes. Snij de ui en knoflook fijn en bak zachtjes in olijfolie. Voeg de courgette en broccoli toe en voeg water toe zodat de groenten net onder staan. Kook de groenten gaar en giet ze af. Pureer de groenten glad met een staafmixer. Voeg de tuinerwten en de sojaroom toe en verwarm de saus. Meng de saus door de pasta.

Spaghetti bolognese

- ❏ 1,5 kg volkoren spaghetti
- ❏ 1 kg winterpenen
- ❏ 2 courgette
- ❏ 2 blikjes linzen van 400 gram
- ❏ 2 pakjes passata
- ❏ 2 blikjes tomatenblokjes
- ❏ 1 zakje geraspte kaas
- ❏ 2 uien
- ❏ knoflook
- ❏ olijfolie
- ❏ basilicum
- ❏ italiaanse kruiden
- ❏ 4 bouillonblokjes

Kook de pasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en giet de pasta af. Snij de ui en knoflook fijn. Snij de winterpeen en courgette in kleine blokjes. Bak de ui, knoflook, wortel en courgette zachtjes in olijfolie. Spoel de linzen af en voeg deze toe aan de groenten. Voeg de passata en de tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Voeg de saus toe aan de spaghetti en roer goed door.

Stamppotten

Stamppot spinazie of boerenkool met ei

- ❏ 4 kg aardappelen (kruimig)
- ❏ 2 kg diepvries spinazie (naturel) of diepvries boerenkool (naturel)
- ❏ 1 pakje sojaroom
- ❏ 10 eieren
- ❏ 4 bouillonblokjes

Schil de aardappelen, snij ze in 4 stukken en spoel ze om met water. Kook de aardappelen gaar (prik met een vork om de gaarheid te testen). Giet de aardappelen af.
Ontdooi de spinazie al roerend in een pan en voeg de sojaroom toe. Kook de eieren.
Stamp de aardappelen met een aardappelstamper en voeg de spinazie toe. Roer goed door.
Serveer de eieren apart (½ ei per kind)

Stamppot sperziebonen met ei

- 4 kg aardappelen (kruimig)
- 1,8 kg (diepvries)sperziebonen
- 1 pakje sojaroom
- 10 eieren
- 4 bouillonblokjes

Schil de aardappelen, snij ze in 4 stukken en spoel ze om met water. Kook de aardappelen gaar (prik met een vork om de gaarheid te testen). Giet de aardappelen af. Kook de sperziebonen gaar en giet ze af. Verwarm de sojaroom een klein beetje. Kook de eieren. Stamp de aardappelen met een aardappelstamper en voeg de sperziebonen en sojaroom toe. Roer goed door.
Serveer de eieren apart (½ ei per kind)

Stamppot andijvie met ei

- 4 kg aardappelen (kruimig)
- 2 kg andijvie (fijngesneden)
- 1 pakje sojaroom
- 10 eieren
- 4 bouillonblokjes

Schil de aardappelen, snij ze in 4 stukken en spoel ze om met water. Kook de aardappelen gaar (prik met een vork om de gaarheid te testen). Giet de aardappelen af. Verwarm de sojaroom een klein beetje. Kook de eieren. Stamp de aardappelen met een aardappelstamper en voeg de rauwe andijvie en de sojaroom toe. Roer goed door. Serveer de eieren apart (½ ei per kind)

Tussendoortjes

Bananenbrood

- 3 bananen (hoe rijper, hoe zoeter)
- 3 eieren
- 150 gram fijne havermout
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- rozijnen (optioneel)

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een cakevorm in met olie en bekleed met bakpapier.
Prak of pureer de bananen, voeg de overige ingrediënten 1 voor 1 toe en mix/roer goed door.
Schep het beslag in de vorm en bak het in 45-60 minuten gaar. Je kunt dit controleren door er met een satéprikker in te prikken. Zit er nog beslag op dan mag het bananenbrood nog iets langer in de oven blijven.
Haal de bakvorm uit de oven en til het bananenbrood uit de vorm. Gebruik hiervoor het bakpapier.
Laat het bananenbrood afkoelen op een rooster. (tijdens het afkoelen zakt het brood nog wat in).
Dit is het recept voor 1 brood, voor een volle groep zijn minimaal 2, soms zelfs 3 broden nodig.

Perenbrood

- 6 peren
- 3 eieren
- 200 gram fijne havermout
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- rozijnen (optioneel)

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een cakevorm in met olie en bekleed met bakpapier.

schil de peren en snij deze in kleine blokjes. Voeg de overige ingrediënten 1 voor 1 toe en mix/roer goed door. Schep het beslag in de vorm en bak het in 45-60 minuten gaar. Je kunt dit controleren door er met een satéprikker in te prikken. Zit er nog beslag op dan mag het perenbrood nog iets langer in de oven blijven.
Haal de bakvorm uit de oven en til het perenbrood uit de vorm. Gebruik hiervoor het bakpapier.
Laat het perenbrood afkoelen op een rooster. (tijdens het afkoelen zakt het brood nog wat in).
Dit is het recept voor 1 brood, voor een volle groep zijn minimaal 2, soms zelfs 3 broden nodig.

Appelbrood

- 6 appels
- 3 eieren
- 200 gram fijne havermout
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- rozijnen (optioneel)

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet een cakevorm in met olie en bekleed met bakpapier.
schil de appels en snij deze in kleine blokjes. Voeg de overige ingrediënten 1 voor 1 toe en mix/roer goed door. Schep het beslag in de vorm en bak het in 45-60 minuten gaar. Je kunt dit controleren door er met een satéprikker in te prikken. Zit er nog beslag op dan mag het appelbrood nog iets langer in de oven blijven.
Haal de bakvorm uit de oven en til het appelbrood uit de vorm. Gebruik hiervoor het bakpapier.
Laat het appelbrood afkoelen op een rooster. (tijdens het afkoelen zakt het brood nog wat in).
Dit is het recept voor 1 brood, voor een volle groep zijn minimaal 2, soms zelfs 3 broden nodig.

Feestgerechten

Een feestgerecht wordt gegeven bij de lunch.

Volkoren pannenkoeken

- 1 pak (koopmans)Volkoren pannenkoekenmix
- 900 ml volle melk
- 4 eieren
- Olie of boter om in te bakken

Doe de mix in een beslagkom en voeg de helft van de melk toe (circa 425 ml).
Roer het geheel met een garde of mixer tot een glad beslag. Voeg al roerend de rest van de melk en de 4 eieren toe. Doe een klontje boter of scheutje olie in een koekenpan en laat de pan goed heet worden. Giet wat beslag in de pan, laat het uitlopen over de bodem en bak de pannenkoeken op niet al te hoog vuur aan beide zijden goudbruin.

Tosti's

- Volkoren brood
- plakjes kaas
- plakjes kipfilet

Besmeer de boterhammen met boter, beleg met plakje kaas en met een plakje kipfilet.
Bak de tosti enkele minuten in de tosti-apparaat tot de kaas is gesmolten.

Gevulde omelet

- 8 eieren
- 500 gram vastkokende aardappelen
- 250 gram tuinerwten
- tomaten
- komkommer

- olijfolie

Schil de aardappelen en snij ze in kleine blokjes. Kook de aardappelen 5 minuten.
Klop de eieren. Giet de aardappelen af en schep ze met de tuinerwten door het eimengsel en laat even staan.
Verwarm de olie in een grote koekenpan, schenk het eimengsel erin en laat de omelet op een laag vuur stollen en gaar worden met een deksel op de pan. Laat de omelet wat afkoelen en verdeel in stukjes.
Tomatenstukjes en komkommertjes aan tafel toevoegen.

Pizza

- Pitabroodjes
- geraspte kaas
- tomatensaus
- uien
- paprika's
- mais
- champignons
- kipfilet
- tonijn

Verwarm de oven voor op 175 graden. Snij de pitabroodjes helemaal open. Smeer de pitabroodjes rijkelijk in met de tomatensaus en beleg ze met wat het kind lekker vindt. Geraspte kaas erover, 10 minuten in de oven.

Maandmenu

Onderstaand een voorbeeld van hoe een maandmenu bij De Droomplaats er uit kan zien. Bij het opstellen van het maandmenu wordt er nauwkeurig naar een aantal zaken gekeken:

- De fruitsoort die tussen haakjes achter Fruit staat aangegeven is de soort fruit die de baby's de betreffende dag als fruithapje krijgen. De fruitsoorten worden wekelijks wisselend ingepland.
- De warme maaltijden worden wisselend ingepland, bijvoorbeeld week 1 op dinsdag stamppot, week 2 op woensdag stamppot enzovoorts. Dit doen we zodat alle kinderen een keer stamppot, rijst, pasta of soep eten op hun opvangdag.
- De tussendoortjes wisselen wekelijks, soms komt het voor dat twee keer in 1 week hetzelfde tussendoortje wordt gegeten, dit is de week daarna dan weer anders ingepland.
- Bij de broodmaaltijd en tussendoortjes wordt altijd extra rauwkost aangeboden. Deze staat in schuingedrukte letters bij het menu geschreven
- De tussendoortjes worden afgestemd op de warme maaltijd. Na een maaltijdsoep wordt er bijvoorbeeld geen yoghurt gegeten, omdat we in de middag al vloeibaar hebben gegeten. Na de stamppot wordt er geen bananenbrood gegeten, de kinderen hebben in de middag al ei gegeten.
- Het bananenbrood wordt ingepland op de dag dat banaan niet het fruitsoort is voor de baby's, hetzelfde geldt voor de andere broden.

Maandmenu maart 2021

WEEK	MAANDAG 1-mrt.	DINSDAG 2/3	WOENSDAG 3/3	DONDERDAG 4/3	VRIJDAG 5/3
9:15	Fruit (peer)	Fruit (banaan)	Fruit (appel)	Fruit (peer)	Fruit (appel)
11:30	Brood met beleg en sla	Stamppot sperziebonen	Sneeuwwitte pasta	Wortelsoep	Nasi
15:00	Yoghurt met wortel	Maiswafel met zuivelspread *Paprika*	Yoghurt met komkommer	Cracker met appelstroop *Sinaasappel*	Bananenbrood *Snoeptomaten*
17:00	Biscuit	Soepstengel	Maiswafel	Soepstengel	Biscuit

WEEK	MAANDAG 8-mrt.	DINSDAG 9/3	WOENSDAG 10/3	DONDERDAG 11/3	VRIJDAG 12/3
9:15	Fruit (appel)	Fruit (peer)	Fruit (banaan)	Fruit (appel)	Fruit (banaan)
11:30	Brood met beleg en tomaten	Spaghetti Bolognese	Stamppot spinazie	Mexicaanse rijst	Wortelsoep
15:00	Maiswafel met avocado *Paprika*	Yoghurt met komkommer	Cracker met hoemoes *Snoeptomaten*	Perenbrood *Komkommer*	Cracker met zuivelspread *Wortel*

Boodschappenlijst

Onderstaand volgt een boodschappenlijst die door de medewerkers van De Droomplaats wordt gebruikt om de wekelijkse boodschappen te bestellen. Alle locaties bestellen hun boodschappen via Albert Heijn en enkele locaties maken daarnaast ook gebruik van een verse groenteboer die wekelijks het groente en fruit komt leveren.

Groente & Fruit

Het groenten en fruit kunnen zowel bij de Albert Heijn als bij de groenteboer besteld worden. Houdt rekening met de seizoensgroenten, naast de standaard groente, met de rauwkost die we bij het brood en tussendoortjes eten en met het bananen-, peren- en appel brood wat wij als tussendoortje klaarmaken. De groente voor het groentehapje kunnen in de diepvries variant worden aangeschaft zodat deze houdbaar zijn, als er gering gebruikt wordt gemaakt van de groentehapjes op de babygroep.

Diepvries producten

De hoofdgroenten worden vers of uit het vriesvak gekocht. In blik of in pot zitten soms toegevoegd zout en/of E-nummers en dat willen we natuurlijk niet voor onze kinderen. Sommig groente zit wel in blik, dit is dan enkel met toegevoegd water en soms een klein beetje zout, hier wordt rekening mee gehouden bij de warme gerechten zodat er geen extra zout wordt toegevoegd. Gerechten met sperziebonen, boerenkool en spinazie worden het beste bereid met de naturel diepvriesblokjes.

Houdbare producten

Voor bijvoorbeeld de groentebouillon, kiezen we voor de bouillonblokjes van Zonnatura, hier zitten 100% pure producten in en geen toegevoegde E-nummers, zoals bijvoorbeeld in die van Knorrr of Maggi. Bij de tussendoortjes kiezen wij altijd voor de Volkoren luchtige crackers van AH huismerk of Cracotte, maiswafels zijn van Zonnatura. We kiezen voor groente thee met fruitsmaak.

Zuivel en Eieren

Voor het tussendoortje yoghurt kiezen wij voor volle yoghurt, hier zitten meer vetten in waar kinderen voldoende energie uit kunnen halen voor een middag vol activiteiten. Als toevoeging bij de warme maaltijden maken we gebruik van Soja room, deze kan worden besteld van het merk Alpro of het AH huismerk, er wordt voor Soja room gekozen, voor de eiwitten en zodat de kinderen met een lactose intolerantie of aangepast dieet de warme maaltijd ook kunnen mee eten. We kiezen ook voor Zuivelspread en Hüttenkäse, in plaats van smeerkaas, omdat er in de smeerkaas veel zout wordt toegevoegd, het AH huismerk heeft verschillende spreads, kies altijd voor de normale variant(geen light). Kies scharreleieren. We smeren het brood en de tussendoortjes altijd in met plantaardige margarine, deze mag van het huismerk AH zijn.

Brood en beleg

Voor het brood kiezen wij (fijn) volkoren brood, dit kan van het huismerk AH of Zaans brood, brood mag ook bij de lokale bakker worden gekocht. Bij kaas wordt er gekozen voor jong belegen 30+. (halal)Kipfilet kan van huismerk of Meester &Zn worden gekocht, let op deze kipfilet bevat melk en lactose. Voor de smeerworst wordt gekozen voor de naturel variant Vegetarische smeerworst van Garden Gourmet, let op: hier zit ei in. Voor de hoemoes kiezen we de Maza Hoemoes (naturel), in deze hoemoes zitten geen E-nummers.

Volkoren

Wij kiezen voor volkoren producten let op dat de volgende producten altijd volkoren zijn: volkoren luchtige crackers, zilvervlies rijst, volkoren brood, volkoren macaroni, volkoren spaghetti, volkoren fusilli.