



# Voedingsbeleid

## Inhoud

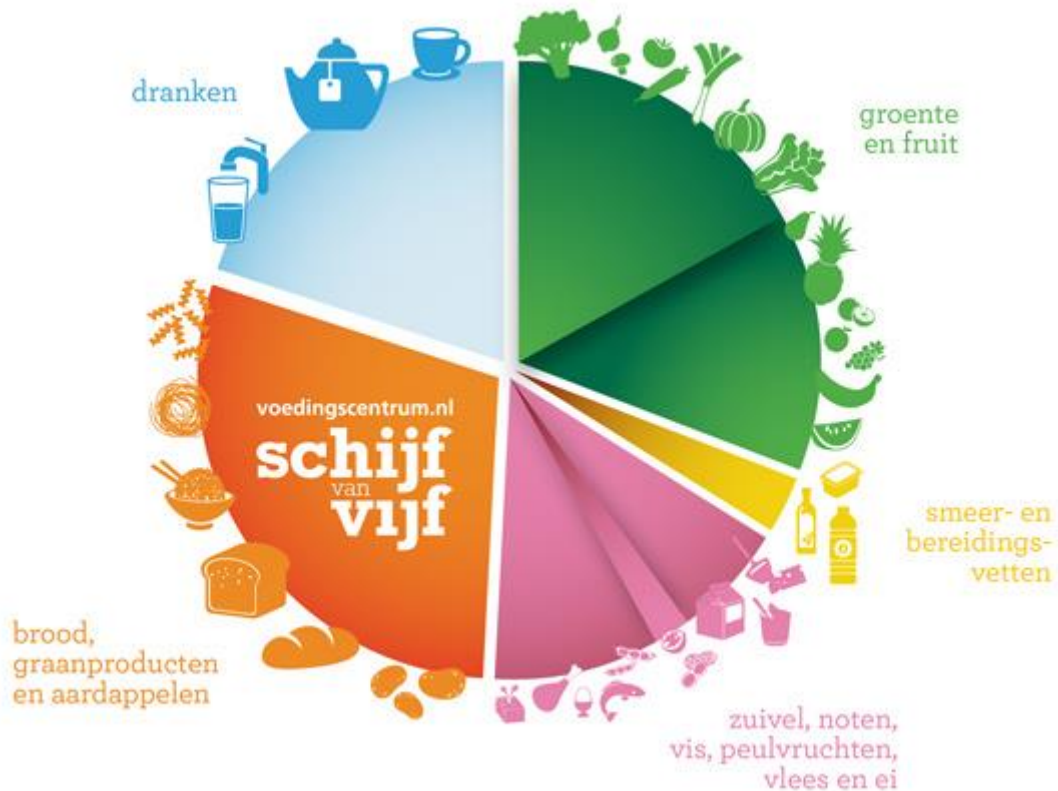
1. Algemeen .....	2
2. Gezond voedingsaanbod.....	2
2.1 Gezond eten met de Schijf van Vijf .....	3
2.2 Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond .....	3
2.3 Vaste, rustige eetmomenten .....	3
2.4 Allergieën of andere individuele afspraken .....	4
3. Traktaties en feestjes.....	4
4. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar .....	5
4.1 Drinken.....	5
4.2 Eten.....	5
4.3 Brood en broodbeleg.....	6
5. Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar .....	6
5.1 Algemene uitgangspunten .....	6
5.2 Voedingsaanbod .....	7
6. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar .....	8
6.1 Algemene uitgangspunten .....	8
6.2 Voedingsaanbod .....	9
7. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding .....	11
7.1 Flesvoeding en borstvoeding .....	11
7.2 Andere voeding.....	12

## 1. ALGEMEEN

De opvang binnen Allente gebruikt het voedingsbeleid van het Voedingscentrum als basis. Echter vindt de opvang binnen Allente het belangrijk om op dit onderwerp te kijken naar de behoeften en ervaringen van kinderen, ouders en medewerkers. Medewerkers en de ouderraden hebben op verschillende aspecten inbreng gehad en op deze wijze heeft de opvang binnen Allente haar eigen visie op voeding en eetmomenten opgenomen in het voedingsbeleid.

## 2. 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:



## 2.1 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.

De opvang binnen Allente vindt het belangrijk om een gevarieerd maar overzichtelijk aanbod voor de kinderen te creëren. Daarom bieden de pedagogisch medewerkers bijvoorbeeld een beperkt aantal belegkeuzes aan waarin een balans bestaat tussen hartig en zoet.

Omdat de organisatie het belangrijk vindt om rekening te houden met duurzaamheid wordt vanuit deze visie op de dinsdag géén vlees gegeten. In plaats daarvan worden er vegetarische producten aangeboden. Bij het bestellen van fruit letten we op het land van herkomst i.v.m transport om op deze wijze zo duurzaam mogelijk in te kopen. Bij diverse thema's wordt gebruik gemaakt van boerderijproducten en producten uit een moestuin.

## 2.2 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.
- We bieden niet elke dag een rijstwafel aan. In rijstproducten kan arseen (arsenicum) zitten dat schadelijke gevolgen kan hebben.

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.

## 2.3 Vaste, rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel of in de kring, 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.

## 2.4 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.

Indien ouders kinderen eten meegeven vanuit huis wordt dit bewaard conform de Hygiënerichtlijnen van het LCHV en de afspraken zoals te lezen onder Voedingshygiëne: Bereiden en bewaren van voeding, hoofdstuk 7. We vragen ouders om enkel voeding mee te geven dat zoveel mogelijk overeenkomt met dit voedingsbeleid.

## 3. TRAKTATIES EN FEESTJES

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Dit kan ook een kleine, goedkope niet-eetbare traktatie zijn. 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. Indien de traktatie erg groot is of veel zoetheid bevat zullen de pedagogisch medewerkers een deel van de traktatie op de groep geven en de rest met het kind mee naar huis geven.

Wij vragen ouders om bij verjaardagen de leidsters geen aparte traktatie te geven, maar hen hetzelfde te trakteren als de kinderen. Zo kan er samen genoten worden van de traktaties. Bij speciale gelegenheden, zoals feestjes, bieden wij incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen te beperken.

Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren).

## 4. VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

### 4.1 Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind borstvoeding of flesvoeding krijgt.
- Wij bieden Hero 1, 2 of 3 aan.
- De afgekolfdde borstvoeding 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 opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe groene of zwarte thee (met vruchtensmaakje) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor 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. 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. Bij warm weer stimuleren wij de kinderen extra te drinken.

### 4.2 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 tussen 4 en 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.
- 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 wennen aan 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 alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter 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.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik. De groenten bestaan uit bijvoorbeeld worteltjes, ontvelde tomaat of paprika. De groenten zijn indien nodig gaar gekookt in een beetje water zonder zout.

#### **4.3 Brood en broodbeleg:**

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)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 de tabel van het voedingsaanbod.
- 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.

## **5. VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VANAF 1 JAAR**

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten.

### **5.1 Algemene uitgangspunten**

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente of eventueel aangelengd met Coolbear of karvan cevitam 0% suiker). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

Smeersel:

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

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- 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.

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 teveel 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.

Duurzaamheid:

- Op dinsdag bieden we geen vlees aan.
- Bij het inkopen van fruit letten we op het land van herkomst ivm transport.

## 5.2 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 warme maaltijd bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan. De warme maaltijd wordt enkel aangeboden bij uitzonderingen. Er worden indien nodig hier individuele afspraken over gemaakt met de ouders.

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Water (kraanwater); eventueel aangelengd met fruit, Coolbear of Karvan Cevitam 0% suiker</li> <li>• (Vruchten)thee zonder suiker;</li> <li>• Halfvolle melk of karnemelk</li> </ul>
<b>Brood en beleg</b>
<u>Schijf van Vijf producten</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood of bruinbrood;</li> <li>• Zachte (dieet)margarine *;</li> <li>• (Seizoens)fruit*, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei;</li> <li>• (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/ kleine stukjes of een <u>groentespread</u> zonder zout en suiker;</li> <li>• (Light)zuivelspread, kindersmeerkaas of 30+ kaas;</li> </ul>



- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker\*.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Gestampde muisjes;
- Appel/ perenstroop;
- Sandwichspread;
- Selderijсалade;
- Komkommersalade;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zonder E nummers zoals kipfilet, kipfilet met tuinkruiden, ham, boterhamworst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet.

#### Tussendoor in de ochtend en in de middag

- (Seizoens)fruit\*\*, zoals stukjes appel, perzik, sinaasappel, peer, banaan, kiwi, druiven\*\*\*, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente\*, zoals stukjes worteltjes, tomaten, komkommer, paprika
- Volkoren cracottes, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood.
- Rijstwafel (Niet dagelijks)
- Soepstengels

#### Extra

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we voeding buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een klein koekje ( Lange vinger (tarwe)biscuitje);
- Een waterijsje (suikervrij);
- Pannenkoeken/ poffertjes (eventueel met schenkstroop en/ of poedersuiker);
- Knakworstjes

Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake of roomijs.

\* Uitleg staat beschreven in de algemene uitgangspunten

\*\* Wij gebruiken de groente- en fruitwijzer als richtlijn. Juist tot de leeftijd van 1,5-2 jaar staan kinderen open voor nieuwe smaken. Bied dus veel variatie aan groente/fruit om aan een breed repertoire te wennen.

\*\*\* Wij adviseren deze te halveren om verslikken te voorkomen.

## 6. VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 13 JAAR

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

### 6.1 Algemene uitgangspunten

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente of aangelengd met Coolbear of karvan cevitam 0% suiker). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.

Wij geven groente:

- Wij bieden 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.

Duurzaamheid:

- Op dinsdag bieden we geen vlees aan.
- Bij het inkopen van fruit letten we op het land van herkomst ivm transport.

## 6.2 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 af en toe een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan. 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.

### Brood en beleg

#### Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine of halvarine;
- (Seizoens)fruit\*, geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado;
- (Seizoens)groente\*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light)zuivelspread of kindersmeerkaas, 30+ kaas;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker.

#### Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- (Halva)jam;
- Vruchtenhagel;
- Gestampde muisjes;
- Appel/ perenstroop;
- Sandwichspread;
- Selderijсалade;
- Komkommersalade;

- Minder vette en minder zoute vleeswaren zonder E nummers zoals kipfilet, kipfilet met tuinkruiden, ham, boterhamworst, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet.

#### Drinken

- Water (kraanwater) eventueel aangelengd met fruit/ kruiden, Coolbear of Karvan Cevitam 0% suiker;
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

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

- (Seizoens)fruit\*, zoals appel, perzik, sinaasappel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente\*, zoals tomaten, augurken, worteltjes, komkommer, paprika
- 1 bruine of volkoren boterham;
- 1 stuks volkoren cracottes, volkoren beschuit, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

#### Extra

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we voeding buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een klein koekje (Liga, (tarwe)biscuitje, speculaasje, lange vinger);
- Een paar (suikervrije) snoepjes;
- Een handje popcorn of chips;
- Een waterijsje (suikervrij);
- Pannenkoeken/ poffertjes (eventueel met schenkstroop en/ of poedersuiker);
- Eieren;
- Knakworstjes (eventueel met ketchup)
- TUC koekje

Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake of roomijs.

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

## 7. VOEDINGSHYGIËNE: BEREIDEN EN BEWAREN VAN VOEDING

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de Bewaarwijzer met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang en de documentatie vanuit de LCHV.

### 7.1 Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De flesjes van de kinderen zijn voorzien van een naam.
- De afgekolde borstvoeding 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 afgekolde borstvoeding 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 onderin de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch al van tevoren wordt klaargemaakt dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

## 7.2 Andere voeding

#### Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en 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 maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. 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/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.