



Voedingsbeleid

Kinderdagverblijven, peuterspeelzalen
en buitenschoolse opvang
HappyKids Kinderopvang

1. Inleiding

Voor u ligt het voedingsbeleid van HappyKids Kinderopvang. In het voedingsbeleid vindt u het voedingsschema dat de kinderen volgen als ze bij HappyKids op het kinderdagverblijf, de peuterspeelzaal of de buitenschoolse opvang zijn. Ook staan de regels en gebruiken rondom het eten en drinken beschreven. U vindt ook richtlijnen en tips ten aanzien van trakteren bij feestelijke gebeurtenissen. Ten slotte is hygiëne een belangrijke voorwaarde voor veilig eten, daarom wordt dit onderwerp ook behandeld in ons voedingsbeleid.

Het voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen die het Voedingscentrum geeft ten aanzien van voeding. Het eten is namelijk gevarieerd, niet te veel, niet te vet, gezond en hygiënisch bewaard en bereid. Ons voedingsbeleid is daarnaast tot stand gekomen in samenwerking met een diëtiste.

Per locatie kunnen kleine verschillen bestaan in het aanbod van voedingsmiddelen. Wijzigingen ten opzichte van dit algemene beleid staan in dat geval beschreven in het werkplan van de locatie.

Met dit voedingsbeleid willen we u inzicht verschaffen in onze manier van werken. Mocht u na het lezen hiervan nog vragen hebben, dan kunt u altijd terecht bij onze pedagogisch medewerkers. Zij staan u graag te woord!

2. Eten en drinken

Het Voedingscentrum

Ons voedingsschema is gebaseerd op de regels die het Voedingscentrum hanteert voor gezonde en gevarieerde voeding. Gezond eten betekent met gezond verstand bewuste keuzes maken. Het Voedingscentrum gebruikt daarvoor vijf regels van de schijf van vijf. Namelijk:

1. Eet gevarieerd
2. Eet niet te veel en beweeg
3. Gebruik minder verzadigd vet
4. Eet volop groente, fruit en brood
5. Ga veilig met voedsel om

Baby's

Als de baby's op het kinderdagverblijf komen is er door de ouders een keuze gemaakt of ze borstvoeding of flesvoeding krijgen. Flessen dienen zelf door de ouders meegegeven te worden, voorzien van de naam van het kind.

Borstvoeding

Ouders kunnen naar het kinderdagverblijf afgekolfd moedermelk meegeven, gekoeld of ingevroren en voorzien van naam en datum. Wij beschikken over een vriezer, dus er kan eventueel een kleine reserve opgebouwd worden. Ook is het mogelijk om zelf uw kind te voeden. De pedagogisch medewerkers willen dit wel graag van te voren weten, zodat zij u eventueel een aparte ruimte aan kunnen bieden. Zo kunt u in alle rust uw kind voeden. Het is verstandig om een voorraadje in onze vriezer te bewaren in verband met eventueel spugen van uw kindje. Op deze manier wordt voorkomen dat u moet komen omdat de voeding op is.

Flesvoeding

Wij bieden Nutrilon 1, 2 en 3 en Kruidvat 1, 2 en 3 of een vergelijkbaar product aan voor de baby's die flesvoeding krijgen. Met onze keuze voor dit aanbod sluiten wij zoveel mogelijk aan bij wat onze ouders thuis geven. Mocht uw kind andere flesvoeding nodig hebben, dan dient u dit zelf mee te geven in bakjes voorzien van de naam van uw kind.

Fruithapje

Vanaf 4 á 6 maanden wordt in overleg met de ouders begonnen met het aanbieden van een fruithapje. Dit fruithapje wordt elke ochtend vers gemaakt door onze beroepskrachten. Het hapje wordt gepureerd met een staafmixer, zodat er geen harde stukjes meer in zitten. Het fruithapje bestaat in de regel uit banaan, appel en peer. Voor de oudere baby's wordt er soms ook kiwi of sinaasappel toegevoegd. Zodra een kind een fruithapje krijgt oefenen we de mondmotoriek met een stevige plastic lepel.

Brood

Vanaf 6 maanden kan er ook begonnen worden met het aanbieden van brood. De baby's krijgen lichtbruin brood. Ze eten van een eigen bordje. Uiteraard worden de stukjes brood in het begin door de pedagogisch medewerkers in de mond van de baby's gestopt. Als zij eraan toe zijn, zullen zij spelenderwijs leren dit zelf te proberen.

Het is voor jonge kinderen goed om het brood zelf met hun handen te pakken en naar hun mond te brengen. Dit is goed voor de oog-handcoördinatie. Daarnaast is eten niet alleen proeven, maar ook zien én voelen. Voelen met de handen geeft veel informatie over voeding: is het zacht, hard, koud warm? Dit kan kinderen helpen in het proces om te leren eten.

Wij smeren altijd een dun laagje margarine (of een plantaardig product) op brood. Boter is gezond, want het bevat veel essentiële vetzuren en vitamine A, D en E. Peuters mogen zelf margarine op hun brood smeren, zo oefen ze de motoriek.

Honing bieden wij helemaal niet aan op onze kinderdagverblijven. Honing kan besmet zijn met de bacterie die botulisme veroorzaakt. De stoffen die deze bacterie aanmaakt in de darmen, zijn uiterst giftig en kunnen bij jonge kinderen tot één jaar leiden tot ernstige ziekteverschijnselen.

Pindakaas bieden we pas aan op de peutergroep. Dit is een voorzorgsmaatregel, om een eventuele allergische reactie op pindakaas te voorkomen. Als de kinderen tweeënhalf zijn en dus naar de peutergroep doorstromen, is vaak al bekend of een kind allergieën heeft. Als ouders eerder al pindakaas willen aanbieden dan mogen ze dat aangeven bij de groepsleiding.

Tussendoortje

Vanaf een maand of 7 wordt er, in overleg met de ouders, water of thee aangeboden met een soepstengel, rijstwafel, kinderkoekje, maissnack of een volkorenbiscuit. Vanaf 1 jaar geven we ook rozijntjes.

Drinken

Naast (koe)melk (vanaf 1 jaar) bieden we water of (kinder) thee aan. We bieden voornamelijk water aan. Het advies is om gezoete dranken pas op latere leeftijd te geven en te bewaren voor een speciale dag in de week, bijvoorbeeld het weekend. Daarom bieden wij geen diksap of roosvicee en dergelijke aan. Wel bieden wij met mate limonade zonder suikers, kunstmatige zoetstoffen, en kleurstoffen.

Ritme

Voor de jonge baby's houden we rekening met het schema dat thuis aangehouden wordt. Ook voeden we wanneer nodig. Als een baby aangeeft eerder trek te hebben, dan vervroegen we de voeding. Het kan zijn dat het dagschema dan ietsjes aangepast moet worden.

De oudere baby's gaan al mee met het dagritme van de groep. Het voedingsschema ziet er dan als volgt uit:

9.30 uur	Fruithapje en water of thee
11.30 uur	Brood en melk/fles
15.30 uur	Tussendoortje, water of thee en eventueel halfvolle yoghurt

Dreumesen en peuters

Wij leren de kinderen op vaste tijden en gevarieerd eten. Wij gaan ervan uit dat het kind thuis ontbeten heeft. Wij bieden een broodmaaltijd aan en maximaal 2 tussendoortjes. Het kind raakt gewend aan deze vaste tijdstippen en heeft daardoor minder snel trek op de momenten daartussen. En het schept ook duidelijkheid. Het kind weet dat het tussendoor niet hoeft te vragen om eten. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dat is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie.

Wij vinden het belangrijk dat kinderen gezonde en voedzame producten eten. Zo krijgen ze verschillende vitamines, mineralen, vezels en overige belangrijke voedingsstoffen binnen door het eten van bruin/volkoren brood, groente, fruit en gezond broodbeleg.

Het voedingsschema ziet er als volgt uit:

- 9.30 uur Fruit met een beker drinken. Ieder kind krijgt minimaal één stuk fruit. Het aanbod van fruit is appel, banaan, peer, kiwi en sinaasappel. In het seizoen wordt er ook aardbei, mandarijn, druiven en meloen aangeboden.
- 11.30 uur Brood en melk. Er worden maximaal drie bruine/volkoren boterhammen gegeten. We smeren altijd een dun laagje margarine op brood. Boter is gezond, want het bevat veel essentiële vetzuren en vitamine A, D en E. Hartig en zoet beleg worden afgewisseld op de boterham.

Op de eerste boterham kan het kind kiezen uit de verschillende soorten hartig beleg.

Op de tweede boterham is het kind vrij om te kiezen tussen zoet en hartig.

Op de derde boterham mag het kind wederom kiezen uit hartig beleg.

Door het aanbod zo in te delen zorgen we ervoor dat de kinderen de aanbevolen dagelijkse porties niet overschrijden.

Wij bieden het volgende hartige broodbeleg aan:

- Kipfilet
- Zuivelspread light / huttenkase/ cottage cheese / 20+ smeerkaas met minder zout
- Vegetarische smeerworst
- Boterhamworst
- Achterham
- Spreads van groente (bv zonnatura spread, hoemoes met minder zout)
- Pindakaas zonder toevoegingen (vanaf de peutergroep of eerder met toestemming van ouders)
- Kalkoensalami (Halal) en kipboterhamworst (Halal)

Eigenlijk vallen alle vleesproducten buiten de Schijf van Vijf.

Het advies voor de belegsoorten buiten de Schijf van Vijf (waaronder halvajam, hagelslag en vleesbeleg) is max. 1 per dag.

Gezond broodbeleg binnen de Schijf van Vijf is 20+/30+ kaas, 20+/30+ smeerkaas met minder zout, light zuivelspread, hüttenkäse, hummus met minder zout, pindakaas en notenpasta van 100% pinda's of noten. Dit mag dus altijd gekozen worden.

Wij bieden het volgende zoete broodbeleg aan:

- Halvjam
- Vlokken of hagelslag (puur)
- Appelstroop of appelperenstroop, een dun laagje

Chocoladehagelslag (puur), appelstroop / appelperenstroop en halvjam vallen binnen de 'dagkeuze'. Een kind mag 1 portie per dag eten.

15:30 uur Tussendoortje met een bordje met groenten (komkommer, paprika, halve tomaatjes, augurk, olijfjes), met een beker halfvolle yoghurt.

Het tussendoortje kan bestaan uit één:

- Mini-Eierkoek
- Volkoren Cracker met beleg
- Rozijntjes (1 klein handje)
- Volkorenbiscuitje
- Plak ontbijtkoek (eventueel met boter)
- Rijstwafel of maiswafel (eventueel met beleg).
- Liga
- Of iets dergelijks

17:00 uur beker water of thee



Buitenschoolse opvang

Het voedingsaanbod op de BSO is grotendeels gelijk aan het aanbod van de peuters met een aantal aanvullingen, zoals liga en crackers. Er wordt op de BSO ook aandacht besteedt aan koken of bakken, zodat kinderen ook kennis maken met nieuwe producten en gerechten.

Bij het fruit moment worden ook groenten aangeboden, zoals tomaatjes, komkommer, paprika.

Het voedingsschema op de BSO ziet er als volgt uit:

(Alleen in vakanties en op studiedagen)

09:30 uur Fruit met een beker drinken

Ieder kind krijgt minimaal één stuk fruit. Het aanbod van fruit is appel, banaan, peer, kiwi en sinaasappel. In het seizoen wordt er ook aardbei, mandarijn, druiven en ananas en meloen aangeboden. Ook bieden we komkommer en tomaatjes aan. Het aanbod van drinken verschilt tussen water, thee en limonade. Na het fruit wordt er nog een cracker/koekje/rijstwafel/cracotte aangeboden.

(Alleen op woensdag, vrijdag, studiedagen of vakanties)

+/- 12:30 uur Brood en melk

Er worden maximaal 5 bruine boterhammen gegeten, afhankelijk van de leeftijd en de eetlust van het kind. (De aanbeveling voor kinderen van 4-8 jaar is 2-4 sneetjes per dag en van 9-13 jaar 4-6 sneetjes per dag). We smeren altijd een dun laagje boter op brood. Boter is gezond, want het bevat veel essentiële vetzuren en vitamine A, D en E. Hartig en zoet beleg worden afgewisseld op de boterham. Op de eerste boterham kan het kind kiezen uit de verschillende soorten hartig beleg. Op de tweede boterham is het kind vrij om te kiezen

tussen zoet en hartig. Op de derde boterham mag het kind kiezen tussen hartig beleg, pindakaas of appelstroop. Op de vierde en eventueel 5^e boterham mogen de kinderen zelf kiezen.

Wij bieden het volgende hartige broodbeleg aan:

- Kipfilet
- Zuivelspread
- Vegetarische smeerworst
- Boterhamworst
- Salami
- Achterham
- Spreads van groente (bv sandwich spread, hoemoes)
- Pindakaas zonder toevoegingen
- Plakjes jong belegen kaas
- 30+ smeerkaas
- Kalkoensalami (Halal) en kipboterhamworst (Halal)

Wij bieden het volgende zoete broodbeleg aan:

- Appelstroop, een dun laagje
- Halvjam
- Chocopasta puur
- Hagelslag puur
- Vruchtenhagel
- Gestampte muisjes

+/- 16:00 tussendoortje met drinken

(In schoolweken is dit het fruitmoment, in vakantieweken is het fruitmoment om 09:30 uur)

Het tussendoortje kan bestaan uit:

- Eierkoek
- Volkorencracker/beschuit met beleg
- Volkorenbiscuit
- Plak ontbijtkoek (eventueel met boter)
- Rijstwafel of maiswafel (eventueel met beleg)
- Liga (Evergreen)
- Of iets dergelijks

+/- 17:30 Een beker drinken

Bij warm weer mag er altijd extra gedronken worden.



Kookactiviteiten op de BSO

Op de BSO worden naast sport- en spelactiviteiten, ook met regelmaat kook- en bakactiviteiten aangeboden. De kinderen mogen dan hun creatie opeten (dit wordt dan aangeboden in plaats van het “normale” tussendoortje, of het mag mee naar huis). Voor kookactiviteiten kan het zijn dat er minder gezonde tussendoortjes gegeten worden, zoals wanneer in vakanties cakejes of appelflappen gebakken worden.

3. Regels en gebruiken

Baby's

Baby's krijgen de fles op schoot bij een pedagogisch medewerker. Er wordt oogcontact gemaakt en gepraat tegen het kind. Het kind krijgt hierdoor de kans zich te hechten aan de pedagogisch medewerker. Op het moment dat een kindje in staat is zelf de fles vast te houden wordt dit gestimuleerd, maar persoonlijke aandacht blijft hierbij gewaarborgd.

De oudere baby's gaan al wat meer in groepsverband eten. Zo worden ze alvast voorbereid op de overgang naar de dreumesgroep. Daar maken ze voor het eerst echt kennis met het tafelritueel. Baby's mogen brood met hun handjes eten, dit bevordert de motoriek en geeft ze de mogelijkheid om het eten te “ontdekken”

Dreumesen en peuters

De dreumesen en peuters eten alle maaltijden en tussendoortjes aan tafel. Het is een groepsgebeuren. Het eten is geen vervelende verplichting, maar een sociaal moment. We hebben de volgende gewoonten:

- Voor het eten worden eerst de handen gewassen.
- Als iedereen iets te eten of drinken voor zich heeft staan, wordt er een liedje gezongen. Daarna mogen de kinderen beginnen. Op deze manier leren ze te wachten op elkaar.
- We stimuleren de kinderen zelf keuzes te maken. Kleinere kinderen vinden het maken van keuzes soms nog lastig. De pedagogisch medewerkers zullen in dit geval de keuzemogelijkheden beperken om de keuze eenvoudiger te maken.
- We stimuleren de kinderen ook om zelf netjes te vragen om nog een boterham. Wij leren dan de volgende vorm aan: 'Mag ik nog een broodje?'
- Een tweede boterham wordt pas gegeven als het eerste broodje en de beker melk helemaal op zijn.
- De pedagogisch medewerkers eten de broodmaaltijd mee met de kinderen. Zij hebben een voorbeeldfunctie.
- We stimuleren de kinderen om hun bordje leeg te eten. Ook de korstjes. We maken er echter geen machtsstrijd van. Als het kind zijn broodje niet op krijgt, dan halen we dat aan het einde van de maaltijd, zonder hier te veel aandacht op te vestigen, weg.
- We leren de kinderen ook tafelmanieren aan. Zoals met je mond dicht eten en niet praten met volle mond.
- Brood wordt zoveel mogelijk met een vork gegeten, omdat het hygiënisch is en goed voor de ontwikkeling van de fijne motoriek.
- De kinderen eten van een eigen bordje en drinken uit een eigen beker.
- Tijdens de maaltijd is er ruimte voor gezellige conversatie.
- Crackers en rijstwafels worden altijd van een bordje gegeten.
- Bij het fruit of groente eten krijgen alle kinderen een eigen bordje of bakje. De kinderen mogen zelf kiezen wat ze lekker vinden. Wel stimuleren we de kinderen om ook verschillende soorten te proberen.
- Na het eten worden de handjes en gezichten schoongemaakt met een washandje. Ieder kind krijgt een eigen washandje. We proberen hierbij de zelfstandigheid van de kinderen te bevorderen door ze het zelf te laten doen. Daarna controleren wij de kinderen nog een keer.

Buitenschoolse opvang

De kinderen eten alle maaltijden en tussendoortjes aan tafel. Het is een groepsgebeuren. Het eten en drinken is een sociaal moment. We hebben de volgende gewoonten:

- Voor het eten worden eerst de handen gewassen.
- De kinderen wachten tot iedereen iets te eten of te drinken voor zich heeft staan. Daarna mogen de kinderen beginnen met eten of drinken. Op deze manier leren ze te wachten op elkaar.
- De (oudere) kinderen worden gestimuleerd om zelf hun brood te smeren en te snijden. Uiteraard altijd onder begeleiding van één van onze pedagogisch medewerkers.
- We stimuleren de kinderen om zelf keuzes te maken en elkaar te helpen. Zo mogen de kinderen bij de broodmaaltijd zelf uit een aantal opties kiezen welk beleg ze op hun boterham kiezen.
- Kleinere kinderen vinden het maken van keuzes soms nog lastig. De pedagogisch medewerkers zullen in dit geval de keuzemogelijkheden beperken om de keuze eenvoudiger te maken.
- We stimuleren de kinderen om zelf netjes te vragen om nog een broodje of om het beleg aan elkaar door te geven. Wij gebruiken de volgende vorm: 'Mag ik nog een broodje?'
- De pedagogisch medewerkers eten verplicht mee met de kinderen. Zij hebben een voorbeeldfunctie.
- We stimuleren de kinderen om hun bord leeg te eten. Pas als het bord helemaal leeg is, mogen ze nog een boterham. We maken er echter geen machtsstrijd van. Als het kind zijn boterham niet op krijgt, dan halen we dat aan het einde van de maaltijd, zonder hier te veel aandacht op te vestigen, weg.
- We leren de kinderen ook tafelmanieren aan. Zoals met je mond dicht eten en niet praten met volle mond.
- Brood wordt van een eigen bord gegeten.

- Tijdens de maaltijd is er ruimte voor gezellige conversatie.
- Crackers en rijstwafels worden altijd van een eigen bord gegeten of uitgedeeld van een groot bord.
- Bij het fruit eten krijgen alle kinderen een eigen bord of bakje. De kinderen mogen zelf kiezen wat ze lekker vinden. Wel stimuleren we de kinderen om diverse soorten fruit te proberen.
- Tijdens uitstapjes nemen we zoveel mogelijk eigen eten en drinken mee. Het kan wel eens voorkomen dat we een ander lunchmenu kiezen, bijvoorbeeld patatjes/pannenkoeken o.i.d.



Traktaties

Bij een feestelijke gebeurtenis als bijvoorbeeld een verjaardag of de geboorte van een broertje of zusje mag er natuurlijk getrakteerd worden. Trakteren gebeurt bij ons op de vaste eet- en drinkmomenten. Bijvoorbeeld om 9:30 uur of om 15:15 uur. De traktatie komt dan in plaats van het tussendoortje. Wel wordt er elke dag fruit gegeten. Dus als er 's ochtends getrakteerd wordt, dan verschuift het fruit eten naar de middag.

We willen graag dat de traktatie klein en gezond gehouden wordt. Als er op snoep getrakteerd wordt, dan zullen we dat aan de kinderen mee naar huis. Ouders kunnen dan zelf bepalen of en wanneer hun zoon/dochter het snoep krijgt. Traktaties hoeven niet altijd in de vorm van voedsel te zijn, een bellenblaas is ook leuk.

Enkele voorbeelden van gewenste traktaties zijn per leeftijdsgroep te vinden op de website van het voedingscentrum. Daar zijn ook leuke sjablonen te vinden om een traktatie extra feestelijk te versieren.



Allergieën en voedingswensen

Wanneer uit geloofsovertuiging, principe of andere reden een kind bepaalde producten niet mag, dan houden wij hier uiteraard rekening mee. We zullen alternatieven aanbieden en ouders kunnen eventueel van thuis iets meenemen wat bij ons niet aanwezig is. Dit betreft uitsluitend ongeopende voorverpakte voedingsmiddelen (zoals crackers, pap, koekjes, brood, potjes fruit) met de houdbaarheidsdatum zichtbaar. Zelf bereide maaltijden, fruithapjes en dergelijke mogen helaas niet worden meegegeven (op basis van de wet- en

regelgeving rondom voeding op de kinderopvang), omdat bijvoorbeeld bereidingsdatum en temperatuur niet voldoende kunnen worden aangetoond voor deze producten.

Ook als een kind allergisch is voor bepaalde producten, wordt hier zorgvuldig mee omgegaan. In ons ouderportaal houden we per kind de bijzonderheden bij omtrent voeding, allergieën, ongevallen en ziekten. Op deze manier zijn alle pedagogisch medewerkers altijd op de hoogte van bijzonderheden van het kind

6. Hygiëne en voedselbereiding

Wij van HappyKids zijn medeverantwoordelijk voor de gezondheid van uw belangrijkste bezit. Daarom willen wij elk risico dat kan ontstaan bij het bewaren en bereiden van voedsel uitsluiten. Hieronder treft u onze regels op het gebied van eten en veiligheid aan.

Boodschappen

Al onze producten komen bij een vaste leverancier vandaan en worden twee keer per week op locatie bezorgd. Zodra de bestelling binnen is, worden de producten op de juiste plek opgeruimd. Ook wordt de houdbaarheidsdatum gecontroleerd. We werken volgens het First in, First out systeem. Nieuwe producten worden dus achterin neergezet en de producten met de kortste houdbaarheidsdatum worden naar voren gehaald.

Bewaren van levensmiddelen

Gekoelde producten

Zodra een product geopend is, wordt de datum van openen er opgeschreven. Zo voorkomen we dat producten te lang blijven liggen. Geopende producten worden goed afgedekt met huishoudfolie of bewaard in speciale vershouddozen. Ook ligt de temperatuur van de koelkast altijd beneden de 7 graden Celsius.

Ongekoelde producten

- Producten met de kortste houdbaarheidsdatum worden vooraan bewaard, zodat ze als eerste op gaan. Als de datum verstreken is, worden de producten weggegooid.
- Zoet beleg wordt hoog en droog bewaard. Uitzondering is bijvoorbeeld jam, wat in de koelkast bewaard wordt. Er wordt altijd goed op de verpakking gekeken naar de juiste manier van bewaren.

Diepvries

Producten uit de diepvries worden niet langer dan drie maanden bewaard. De temperatuur in de vriezer is niet hoger dan -18 graden Celsius.

Fruit

- Fruithapjes worden 's ochtends klaargemaakt van vers fruit.
- Na bereiding wordt de fruithap gelijk goed afgedekt en in de koelkast bewaard. Als alle kinderen fruit gegeten hebben, worden de restjes weggegooid.
- Geschild fruit wordt gelijk gereserveerd of afgedekt in de koelkast bewaard. Restjes worden direct weggegooid.

Broodmaaltijd

- Eten en drinken wordt zo kort mogelijk (maximaal vijf minuten) van te voren uit de koelkast gehaald.
- Melk en melkproducten mogen niet langer dan een half uur buiten de koelkast bewaard worden.

Zuigelingenvoeding

In het beleidsplan veiligheid en gezondheid leest u ons beleid ten aanzien van (fles)spenen en fopspenen

Regels ten aanzien van het bewaren en opwarmen van gekolfde moedermelk:

- Was de handen en polsen met water en zeep voor het omgaan met flesvoeding.
- Bevroren moedermelk moet altijd langzaam ontdooien voor het opwarmen.
- Bewaar ontdooide moedermelk achterin de koelkast (nooit in de deur) en gebruik deze binnen 24 uur.
- Gooi restjes weg
- Moedermelk kan het best opgewarmd worden in een flessenwarmer.
- Bij gebruik van de magnetron moet de magnetron op het laagste vermogen staan. De speen moet van de fles en tussendoor moet er twee keer geschud worden.
- Opgewarmde restjes moedermelk kunnen 1 uur bewaard worden, behalve als het opgewarmd is in de magnetron. Dan dienen de restjes gelijk weggegooid te worden.
- Verwarmde moedermelk mag niet nog een keer opgewarmd worden.

Regels ten aanzien van het klaarmaken, bewaren en opwarmen van flesvoeding:

- Was de handen en polsen met water en zeep voor het omgaan met flesvoeding.
- Er mag geen reeds aangemaakte flesvoeding worden meegegeven van thuis.
- Voor het klaarmaken van de fles, dient de gebruiksaanwijzing op de verpakking gevolgd te worden.
- Flesvoeding moet direct na het klaarmaken in de koelkast (nooit in de deur) bewaard worden.
- Klaargemaakte flesvoeding kan niet langer dan acht uur bewaard worden.
- Restjes moeten altijd weggegooid worden.
- Reeds opgewarmde flesvoeding mag niet nogmaals opgewarmd worden.



