



GastouderbureauNL

gobnl.nl

GEZOND ETEN

Protocol Gezond Eten bij de Gastouder

1. Doel van het protocol

Dit protocol beschrijft hoe gastouders binnen [naam gastouderbureau] omgaan met voeding tijdens de opvang.

Het doel is om kinderen een **gezonde, gevarieerde en verantwoorde voeding** aan te bieden die bijdraagt aan hun ontwikkeling en welzijn.

2. Uitgangspunten

- Eten is een **gezellige en leerzame** activiteit.
 - De gastouder geeft het **goede voorbeeld** in eetgedrag.
 - Kinderen worden gestimuleerd om **nieuwe smaken** te proeven, maar nooit gedwongen te eten.
 - Er wordt aangesloten bij de **voedingsadviezen van het Voedingscentrum** en de **leeftijd en behoefte van het kind**.
-

3. Maaltijden en tussendoortjes

Ontbijt (indien van toepassing)

- Een voedzaam ontbijt is belangrijk voor een goede start van de dag.
- Indien het ontbijt bij de gastouder plaatsvindt, bestaat dit uit volkoren producten, fruit en melk of een zuivelalternatief.

Lunch

- De lunch bestaat uit:
 - Volkoren brood of crackers
 - Gezonde belegopties zoals kaas, kipfilet, ei, hummus, groenten of fruit
 - Water, melk of thee zonder suiker als drinken

Tussendoortjes

- Fruit en/of groente zijn de standaard tussendoortjes.
- Af en toe mag een klein koekje of cracker worden aangeboden, maar **geen snoep of chips**.

Warme maaltijd (indien van toepassing)

- De warme maaltijd bevat:
 - Groente of salade

- Aardappelen, volkoren pasta of rijst
 - Vis, peulvruchten, kip of vleesvervanger
 - Zout en suiker worden zo min mogelijk gebruikt.
-

4. Dranken

- Kinderen drinken voornamelijk **water, melk of ongezoete thee**.
 - Frisdank, siroop en sapjes met toegevoegde suikers worden niet aangeboden.
 - Tijdens warme dagen wordt extra aandacht besteed aan **voldoende drinken**.
-

5. Traktaties

- Bij verjaardagen of feestdagen wordt gekozen voor een **gezonde traktatie** (bijv. fruitspiesjes, rozijntjes, komkommerhapjes).
 - Ouders worden vooraf geïnformeerd over het beleid en aangemoedigd om gezonde alternatieven mee te geven.
 - Snoeptraktaties zijn niet toegestaan.
-

6. Voedselallergieën en dieetwensen

- Ouders geven **schriftelijk** door als een kind een allergie of speciaal dieet heeft.
 - De gastouder houdt hier strikt rekening mee en leest altijd de etiketten van producten.
 - In geval van twijfel wordt contact opgenomen met de ouder(s).
-

7. Hygiëne en veiligheid

- De gastouder **wast altijd de handen** voor het bereiden en serveren van eten.
 - Eten wordt hygiënisch bewaard, bereid en geserveerd.
 - De gastouder volgt de richtlijnen uit de **Hygiëncode voor Gastouderopvang**.
-

8. Rol van de ouders

- Ouders worden geïnformeerd over dit protocol bij de start van de opvang.
- Wensen of gewoonten thuis worden besproken, zodat er **afstemming en herkenbaarheid** is voor het kind.
- Ouders kunnen suggesties doen, zolang deze binnen de kaders van gezonde voeding passen.

9. Evaluatie

- Het protocol wordt jaarlijks geëvalueerd en waar nodig aangepast aan nieuwe inzichten van het **Voedingscentrum**, de **GGD** of het **gastouderbureau**.