



Aanbod van eten en drinken aan kinderen van 1 tot 4 jaar

Voor kinderen van 1 tot 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod

Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Het complete voedingsbeleid van Kidscasa Kinderopvang is ook te vinden onder 'formulieren' op de website

Eten

Brood en Beleg

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Zachte (dieet)margarine
- (seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei
- (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, in schijfjes/kleine stukjes of een groentespread zonder zout en suiker;
- (light)zuivelspread of hüttenkäse
- Ei

Dag keuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd

- (Halva)jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop
- Komkommersalade
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

Tussendoortjes

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood



Onze medewerkers vinden het belangrijk om te laten zien dat gezond eten lekker en leuk is. Als gezonde producten een vaste prik zijn, kiezen kinderen namelijk makkelijker een appel, een stukje komkommer of een volkoren boterham in plaats van een koekje of snoepje. We willen uw kind leren dat gezond eten en genieten samen gaan.