

Voedingsbeleid

2024



Inhoud

Inhoud	3
1. Algemeen	4
1.1 Variatie en smaak	4
1.2 Gezamenlijke eetmomenten	5
1.3 Traktatie	5
1.4 Ontbijt	5
1.5 De opvoeder bepaalt wat het kind eet, het kind bepaalt hoeveel het eet.	5
2. Kinderen jonger dan 1 jaar	6
2.1 Tussendoormomenten	6
1.2 Lunch	6
1.3 Over op vast voedsel	7
3. Kinderen van 1 tot en met 3 jaar	7
3.1 Tussendoormomenten	7
3.2 Lunch	8
4. Kinderen van 4 tot 12 jaar	8
4.1 Korte middag	8
4.2 Lange middag	8
4.2 Hele dag	9
5. Tips voor de pedagogisch medewerkers	10
Conclusie	11

1. Algemeen

Gezonde voeding is belangrijk. Een kind heeft voldoende nodig voedingsstoffen om te groeien. Het aanleren van een gezond voedingspatroon draagt bij aan een gezond gewicht. Met dit voedingsbeleid wordt uitgegaan van de richtlijnen van het voedingscentrum en de Gezonde Kinderopvang. Deze richtlijnen zijn een handvat om met de ouders in gesprek te gaan over hun wensen zijn ten aanzien van de voeding van hun kind. Shezaf respecteert de wensen van de ouders en volgt deze zo veel mogelijk op.

In 2022 zijn de pedagogisch medewerkers meegenomen in de verschillende onderwerpen van Gezonde Kinderopvang, waaronder de gezonde voeding. Sindsdien is er op de groep geëxperimenteerd met verschillende gezonde alternatieven en zijn langzaam de 'minder goede' etenswaren weggelaten. Inmiddels hebben alle locaties de 'minder goede' etenswaren weggelaten en wordt er alleen gezonde alternatieven aangeboden. Alle locaties krijgen ook vers fruit aangeboden in kratjes die op de groep neergezet kunnen worden. In deze kratjes zit ook regelmatig exotisch fruit om nieuwe smaken te ontdekken.

Naast dat een kind voldoende voedingsstoffen nodig heeft, zijn er een aantal voedingsstoffen die beperkt dienen te worden. Hiervoor zijn de volgende richtlijnen opgesteld:

- In leverworst zit veel vitamine A. Jonge kinderen mogen maar een beperkt aantal boterhammen met leverworst per week, anders krijgen ze teveel vitamine A binnen. Om deze reden wordt op de dagopvang (0-4 jaar) vegetarische smeerworst gebruikt.
- Kinderen jonger dan één jaar krijgen nog geen honing en geen pindakaas. Dit in verband met mogelijke overgevoeligheid.
- Er wordt beperkt diksap aangeboden (max één keer per dag), door middel van diksap kan een kind namelijk ongemerkt te veel calorieën binnen krijgen. Alternatieve dorstlessers zijn (lauwe) thee of water.
- Ook in bepaalde soorten broodbeleg zitten soms te veel calorieën. Voorbeelden hiervan zijn pasta, pindakaas en chocoladehagelslag. Deze worden alleen aangeboden tijdens de feestdagen.
- Verzadigde vetten en zout dienen met mate gegeven te worden. Dit zit in kaas en worst. Om deze reden wordt er smeerkaas gegeven waar minder vet en minder zout in zit. Er wordt op gelet dat een kind niet te veel vette kaas en worst binnenkrijgt. Bij de boterham worden magere vleessoorten gegeten.

1.1 Variatie en smaak

In het aanbieden van voeding aan jonge kinderen is variatie het sleutelwoord. Gevarieerde voeding bieden wij aan door bijvoorbeeld af te wisselen met het broodbeleg en variatie in de fruitsoorten en de tussendoortjes aan te bieden. Door variatie in de voeding aan te bieden wordt de kans vergroot dat de kinderen de benodigde voedingsstoffen binnen krijgen. De zogenoemde 'schijf van vijf' speelt hierbij een belangrijke rol. Ook nodigt afwisselende voeding vaak uit tot het eten van de voedingsmiddelen. Een kind moet vaak wennen aan een nieuwe smaak. Soms moet een kind een voedingsmiddel een aantal keer proeven voordat hij of zij het lekker vindt. Een kind krijgt bij Shezaf de ruimte om dingen te proeven en aan te geven of het iets wel of niet lekker vindt. Bij het wennen aan een nieuwe smaak is de houding van de pedagogisch medewerker en de andere kinderen belangrijk. Onderzoek heeft uitgewezen dat de houding van de opvoeder grote invloed heeft op het eetgedrag van het kind. Wanneer een pedagogisch medewerker of ander kind laat zien dat hij de smaak lekker vindt, zal een kind sneller hetzelfde proberen te eten. Jonge kinderen ontwikkelen sneller een



voorkeur voor zoet. Daarom is het advies om nog niet te veel zoete dingen aan jonge kinderen te geven, maar ze aan diverse maken te laten wennen.

1.2 Gezamenlijke eetmomenten

Op onze kinderopvang zitten kinderen aan tafel als er iets gegeten of gedronken wordt. Dit heeft te maken met het aanleren van een gezond voedingspatroon, namelijk op vaste momenten eten, maar ook met de veiligheid van de kinderen. Met de eet- en drinkmomenten heerst er een ontspannen en gezellige sfeer. De pedagogisch medewerkers eten mee met de kinderen. Het mee-eten met de kinderen maakt van eet- en drinkmomenten een groepsactiviteit. De pedagogisch medewerker dient als voorbeeld wat betreft het eten van gezonde voeding.

1.3 Traktatie

Als een kind zijn verjaardag viert hoort daar vaak een traktatie bij. Wij vragen hiervoor een gezonde traktatie mee te nemen. Vaak maakt het uiterlijk van de traktatie het voor een kind al feestelijk. Voor ideeën over gezonde traktaties kan men bijvoorbeeld terecht op: <http://www.gezondtrakteren.nl/> of <http://www.gezonde-traktatie.nl/traktaties/gezonde-traktaties/>.

Ook vragen we aan de ouders om alleen een traktatie mee te nemen voor de kinderen die er dag van het vieren zijn. De lekkernij hoort immers bij het feestje. Indien het een erg grote traktatie is, kan het zijn dat de pedagogisch medewerker de keus maakt om een gedeelte van de traktatie op het moment zelf te nuttigen. Het andere gedeelte van de traktatie wordt dan met de kinderen mee naar huis te geven.

1.4 Ontbijt

Als een kind 's morgens naar de opvang wordt gebracht, gaan wij er vanuit dat het thuis een ontbijt aangeboden heeft gekregen. Wij verzoeken de ouder, omwille van de veiligheid van uw kind en de andere kinderen op de groep, om een kind met het brengen geen eten te laten nuttigen. Mocht een kind niet makkelijk of weinig ontbijten, dan kan er met de pedagogisch medewerkers van de groep overlegd worden op welke wijze er samen voor gezorgd kan worden dat een kind op een veilig manier voldoende voeding binnen krijgt.

Wilt u uw kind bij Shezaf laten ontbijten? Dan kunt u gebruik maken van de ontbijtservice. Meer informatie over deze ontbijtservice treft u in het pedagogisch beleid.

1.5 De opvoeder bepaalt wat het kind eet, het kind bepaalt hoeveel het eet.

Wij dwingen kinderen niet met eten. Een kind heeft een natuurlijk gevoel van verzadiging en als een kind dan gedwongen wordt daar overheen te gaan kan dit op latere leeftijd leiden tot overgewicht. Daarnaast kan dwingen ook averechts werken, eten kan dan namelijk een strijd gaan worden. Oudere kinderen stimuleren we wel om hetgeen wat ze hebben gekozen op te eten. Bijvoorbeeld de boterham die ze nog graag wilde of het stuk fruit dat ze hebben gepakt. Wanneer een kind op een eetmoment niet of weinig eet of wordt er in principe geen alternatief aangeboden. Vanzelfsprekend houdt de pedagogisch medewerker in de gaten hoeveel het kind eet en ziet ze er op toe dat het kind dit in het volgende eetmoment wel goed eet. Daar zijn natuurlijk uitzonderingen op mogelijk. Het kan natuurlijk zijn dat een kind iets echt niet lust. Er wordt dan met de ouders gezocht naar een alternatief. Melk kan bijvoorbeeld vervangen worden voor thee of water. Indien een kind allergisch is voor een voedingsmiddel, zullen we samen met ouders kijken wat het kind wel en niet mag. Het is mogelijk dat ouders hiervoor speciale voedingsmiddelen meegeven die alleen voor dit kind zullen zijn. Voor de feestdagen hoeven ouders niet apart voedingsmiddelen meegegeven te worden, maar wordt er door Shezaf voedingsmiddelen besteld waarbij rekening wordt gehouden met allergieën, denk aan glutenvrije kruidnoten of een glutenvrije en lactosevrije krentenbol. Ook wordt er rekening gehouden met de overige wensen van ouders met betrekking tot de voeding van hun kind, bijvoorbeeld

vanuit de geloofsovertuiging. Indien ouders aangeven dat hun kind meerdere producten (liever) niet mag, noteren de pedagogisch medewerkers dit bij de kindnotities in de ouderapp Konnect. Op deze manier kunnen alle pedagogisch medewerkers rekening houden met de wensen van de ouder.

Er wordt wat betreft de voedingsrichtlijnen onderscheid gemaakt tussen de volgende leeftijdsgroepen:

- Kinderen jonger dan 1 jaar
- Kinderen van 1 tot en met 3 jaar
- Kinderen van 4 tot 12 jaar

2. Kinderen jonger dan 1 jaar

Een kind jonger dan 6 maanden krijgt opvolgmelk of borstvoeding (flesvoeding). De ouder dient de flesvoeding zelf mee te nemen. Afgekolfd borstvoeding wordt in de koelkast bewaard en in de flessenwarmer opgewarmd. Ouders wordt gevraagd de naam en datum van de borstvoeding op het flesje te schrijven. Een flesje borstvoeding wat na opwarmen niet volledig wordt opgedronken, wordt niet een tweede keer opgewarmd. Het wordt tevens ook niet opnieuw (koud) aangeboden aan uw kindje (tenzij u dit wel graag wil) maar wel bewaard zodat u het weer mee kan nemen einde dag. Met het geven van flesvoeding volgen we het ritme dat het kind van thuis gewend is. Bij voorkeur geven we geen flesvoeding voor 08.30 uur en na 17.00 uur omdat er dan minder pedagogisch medewerkers op de groep aanwezig zijn. Tussen de 4 en 6 maanden kan een kind, naast de flesvoeding, beginnen met wennen aan vaste voeding. De eerste periode blijft de flesvoeding echter de belangrijkste bron van de voedingsstoffen dat het kind nodig heeft. De hapjes die een kind krijgt zijn dan om te oefenen en aan de smaken te wennen. Het zijn kleine hoeveelheden, bijvoorbeeld een paar lepeltjes groente of fruit of een reepje broodkorst (vanaf 7 maanden). Dit worden ook wel oefenhapjes genoemd. Vanaf 8 maanden worden de hapjes steeds meer maaltijden en kunnen deze ook flesvoedingen gaan vervangen. Wanneer een kind rond 10 maanden is kan het voedingschema er als volgt uit gaan zien:

9:30u	Tussendoormoment 1
11:30u	Lunch
15:00u	Tussendoormoment 2

2.1 Tussendoormomenten

Er is op het kinderdagverblijf iedere dag een tussendoormoment waarbij de kinderen fruit aangeboden krijgen. Dit is over het algemeen in de ochtend. Het fruit kan bestaan uit stukjes peer, banaan of een (geraspte) appel. Het fruit wordt bij de jonge baby's geprakt of gepureerd. De hoeveelheid fruit dat een kind aangeboden krijgt hangt af van de leeftijd van het kind. Een kind van 6 maanden krijgt een paar lepeltjes geprakt fruit, oftewel oefenhapjes. Tegen de tijd dat een kind één jaar oud is, krijgt hij ongeveer één stuk fruit. Op de andere tussendoormomenten krijgen de kinderen een cracker en/ of rauwkost aangeboden. Bij de tussendoormomenten wordt lauwe thee, water of (één keer per dag) dik sap aangeboden.

1.2 Lunch

De lunch kan bestaan uit een sneetje bruinbrood met margarine besmeerd en belegd met bijvoorbeeld (zout- en vetarme) smeerkaas of vegetarische smeerworst, appelstroop, en jam. Bij jonge baby's kan een reepje broodkorst volstaan als oefenhapje. Zo maakt een kind kennis met de smaak en textuur van brood. Bij de boterham krijgt een kind jonger dan een jaar vaak nog borstvoeding of opvolgmelk.

1.3 Over op vast voedsel

Op het kinderdagverblijf wordt er pas fruit aan kinderen gegeven als ouders aangeven dat hiermee begonnen mag worden. Het fruit dat dan wordt gegeven is gepureerd of geprakt. Het fruit wordt niet gezien als vervanging van de borst- of kunstvoeding, maar als bijvoeding. Soms vinden ouders het fijn als pedagogisch medewerkers een groentehapje geven aan een baby. Ouders wordt dan gevraagd deze groente zelf mee te nemen. Soms wordt er vanuit huis gewerkt met de Rapley-methode. Met deze methode kunnen kinderen vanaf 6 maanden beginnen met vast voedsel, hiermee wordt bedoeld dat kinderen grijpbare stukken fruit of groente krijgen. De 6 maanden die hiervoor worden gegeven is een vanaf periode. Het gaat hierbij om kinderen die qua ontwikkeling toe zijn aan het eten van vast voedsel. Voor kinderen die te vroeg geboren zijn, worden deze weken bij de 6 maanden opgeteld. Als een ouder wenst dat hun kind ook op de kinderopvang vast voedsel krijgt aangeboden volgens de Rapley- methode, dient hiervoor schriftelijk toestemming gegeven te worden.

Er is nog geen uitgebreid onderzoek gedaan naar de Rapley-methode, om deze reden zullen wij bij Shezaf volgens een aantal richtlijnen werken met de Rapley-methode. Dit kan afwijken van wat de ouder en het kind thuis gewend is.

- De Rapley-methode wordt pas toegepast als een kind 6+ maanden is (bij vroeggeboorte worden de weken hierbij opgeteld), het kind qua ontwikkeling er aan toe is en zelfstandig kan zitten in een kinderstoel. Onze ervaring is dat dit rond 8 maanden is.
- Voor de Rapley- methode wordt bij Shezaf enkel gebruik gemaakt van zacht fruit wat je kunt snijden in de grootte van een vuistje of groter (dus geen appel, druif etc.)
- Ouders wordt gevraagd om te tekenen voor toestemming van het gebruiken van de Rapley-methode op de groep en gaan daarbij akkoord met de richtlijnen die Shezaf stelt aan het gebruik van de Rapley-methode.

3. Kinderen van 1 tot en met 3 jaar

Vanaf de eerste verjaardag mogen kinderen 'met de pot mee-eten'. Daarbij hoeft er geen opvolgmelk meer gegeven te worden en mag het kind gewone halfvolle melk drinken. Uiteraard gaat deze overgang in overleg met en op initiatief van de ouders van het kind. Er zijn vanzelfsprekend uitzonderingen mogelijk, bijvoorbeeld een kind met ondergewicht dat langer flesvoeding nodig heeft. Wij gaan hierbij uit van de wensen van de ouders. Vanaf dat het kind één jaar is kan het vaak ook gaan wennen aan het drinken uit een open beker. Dit gaat stap voor stap en in overleg met de ouders. Vanaf twee jaar hebben de kinderen meestal wel de vaardigheid van het drinken uit een open beker onder de knie. Als tussenstap wordt er op de groep gebruikt van 360 graden bekers. Deze bekers drinken als een open beker alleen kunnen deze niet lekken.

Als vervanging van het derde tussendoormoment krijgen sommige kinderen rond deze leeftijd groente mee van de ouders. Deze groente wordt gegeven rond 17.00 uur en tot kinderen die twee jaar zijn. Voor het bepalen van het geven van de groentehap wordt altijd gekeken naar de haalbaarheid op de groep.

Het voedingsschema waar we vanuit gaan is als volgt:

9:30u	Tussendoormoment 1
11:30u	Lunch
15:00u	Tussendoormoment 2

3.1 Tussendoormomenten

De richtlijn van het voedingscentrum is om niet te veel aan te bieden met de tussendoormomenten, zodat de kinderen leren om hun eetlust te bewaren voor de maaltijden. Er is iedere dag een tussendoormoment waarbij de kinderen fruit aangeboden krijgen. Het fruit wordt aan tafel gesneden om het pedagogisch handelen hierin terug te laten komen. Pedagogisch medewerker benoemt het fruit, kleuren, etc. Door het aan tafel te snijden, wordt er precies genoeg aangeboden en wordt er geen voedsel verspild. Bij de tussendoormomenten wordt lauwe thee, water of (beperkt) limonade/dik sap aangeboden. De tussendoortjes die de kinderen krijgen kunnen over de dag als volgt verdeeld zijn:

- Tussendoormoment 1: Fruit met thee
- Tussendoormoment 2: Lauwe thee met bijvoorbeeld een cracker en rauwkost.

3.2 Lunch

Bij de lunch wordt er bruin brood geserveerd. Aangezien jonge kinderen voldoende onverzadigde vetten nodig hebben, wordt iedere boterham met margarine besmeerd. De kinderen mogen hun eigen boterhammen smeren. De kinderen kunnen kiezen uit diverse soorten broodbeleg, bijvoorbeeld: diverse vleeswaren, kaas (30+), (zout- en vetarme) smeerkaas en vegetarische smeerworst, appelstroop, humus, zuivelspread light en jam. Meer calorierijke belegsoorten zoals pasta, pindakaas en chocoladehagelslag worden alleen met feestelijkheden gegeven. Ook kan de boterham belegd worden met fruit. De eerste boterham kunnen de kinderen kiezen uit hartig broodbeleg, bij de tweede of derde boterham mag er ook uit zoet broodbeleg gekozen worden. Tot twee jaar worden er maximaal twee boterhammen aangeboden, vanaf twee jaar zijn dit er maximaal drie. In principe krijgen de kinderen bij de lunch een beker melk aangeboden. Indien een kind geen melk lust of er allergisch voor is, wordt de melk bij voorkeur vervangen voor water. Ook als kinderen na de eerste beker melk nog dorst hebben, kunnen zij kiezen voor een beker water. Volgens het voedingscentrum heeft een kind namelijk voldoende aan drie bekertjes melk of yoghurt per dag. Indien een kind thuis een beker melk of pap bij het ontbijt en yoghurt bij het avondeten krijgt, heeft een kind nog maar één beker melk nodig voor de voedingsstoffen uit melkproducten. Daarnaast is water een goede dorstlesser. Naast brood en melk is er rauwkost bij de lunch. Bijvoorbeeld plakjes komkommer voor op brood, worteltjes of tomaatjes. Ook zijn er soms broodvervangers waar een kind voor kan kiezen om te eten, zoals volkoren beschuit of volkoren cracker. Eén cracker of beschuit staat daarbij gelijk aan een halve boterham wat betreft voedingsstoffen en koolhydraten. Een rijstwafel of plakje ontbijtkoek is geen broodvervanger en hoort niet thuis bij de lunch. Een peuter eet ongeveer één tot drie boterhammen.

4. Kinderen van 4 tot 12 jaar

Op de BSO kan het per dag verschillen hoeveel eet- en drinkmomenten er zijn. Dit hangt namelijk af van de tijdsduur. Op vakantie- en studiedagen zijn de kinderen de gehele dag op de BSO. De rest van de dagen brengen de kinderen een korte of lange middag door op de BSO.

4.1 Korte middag

Op een korte middag zijn er één of twee tussendoormomenten. De kinderen komen dan zo rond 15:00u of 15:30u uit school. Er wordt dan gezamenlijk wat gedronken en gegeten. Op dit moment van de dag drinken de kinderen limonade en eten fruit met een cracker (eventueel belegt met smeerkaas, zuivelspread of vegetarische leverworst). Aan het einde van de dag kunnen kinderen nog wat water drinken en krijgen wat rauwkost.

4.2 Lange middag

Een lange middag begint rond de lunch en start dan ook met een broodmaaltijd. Bij de broodmaaltijd wordt in principe melk gedronken. Indien een kind geen melk lust of er allergisch voor is, wordt de melk bij voorkeur vervangen voor water. De broodmaaltijd bestaat uit bruin brood, welke de kinderen zelf mogen besmeren met boter en beleggen met broodbeleg. De kinderen kunnen kiezen uit diverse soorten broodbeleg, bijvoorbeeld: diverse vleeswaren, 30+ kaas en smeerkaas, vegetarische leverworst, appelstroop en jam. Ook kan de boterham belegd worden met fruit. Meer calorierijke belegsoorten zoals pasta, pindakaas en chocoladehagelslag worden alleen tijdens feestelijkheden op tafel gezet. Na de lunch zijn er op de lange middag nog één of twee tussendoormomenten, net zoals bij een korte middag.

4.2 Hele dag

Op vakantie- en studiedagen zijn er, naast de lunch, twee á drie tussendoormomenten. Op een dag wordt minimaal één keer fruit als tussendoor aangeboden. Daarnaast kan een tussendoortje bestaan uit een belegde cracker en rauwkost. Vette en calorierijke tussendoortjes, zoals chips en snoep, wordt bij niet gegeven. Hier kan een uitzondering op zijn wanneer er bijvoorbeeld een feestdag is. De kinderen krijgen beperkt limonade/diksap aangeboden. Er zijn ook drinkmomenten waarop de kinderen thee of water te drinken krijgen.

5. Tips voor de pedagogisch medewerkers

- Per locatie is er één pedagogisch medewerker verantwoordelijk voor de boodschappen. Aanschaf van nieuwe producten gaat in overleg met de beleidsmedewerker.
- Bij de levering van de boodschappen is de groepshulp verantwoordelijk voor het direct koud leggen van de gekoelde producten.
- Laat de kinderen bij de boterham, naast het hartige beleg, kiezen uit maximaal drie verschillende soorten zoetbeleg. Voor kinderen maakt het de keuzemogelijkheden overzichtelijk. Varieer daarbij in de soorten broodbeleg dat je in het 'mandje' met zoetbeleg hebt.
- Wanneer een baby de flesvoeding af gaat bouwen en ook ander drinken krijgt, overleg dan met de ouders wat zij willen geven. Ook bij baby's zijn thee en water goede dranken om mee te starten. Zo leren de kinderen ook niet meteen voorkeur te krijgen voor zoete drank. Indien ouders dit willen kan er natuurlijk diksap worden gegeven.
- Indien je als pedagogisch medewerker een koek of andere lekkernij krijgt vanwege een verjaardag of andere festiviteit, nuttig je dit op een gepast moment bijvoorbeeld tijdens je pauze.
- Let er op dat je gepaste porties geeft aan de kinderen, rekening houdend met de leeftijd van het kind. Bij het hartige moment aan het einde van de dag dien je niet te veel te geven. Zeker gezien de kinderen eetlust dienen te hebben voor het avondeten. Je kunt bijvoorbeeld een halve cracker geven met wat smeerkaas of vegetarische smeerworst en samen met een stukje komkommer of klein tomaatje is dit een prima peuterportie. Grote stukken kaas dienen daarbij zeker vermeden te worden.
- Let er op dat zowel tomaatjes als druiven in de lengte door de midden worden gesneden, dit in verband met verstikkingsgevaar. Het liefst snijd je het in vieren.
- Zodra er een nieuwe verpakking wordt geopend dient de datum van die dag erop geschreven te worden zodat er meer zicht is op de houdbaarheid van het product. Vleeswaren en melk zijn nog twee dagen na opening houdbaar (als de houdbaarheidsdatum op het product dan nog niet verlopen is). Zorg ervoor dat vleeswaren goed afgesloten terug in de koelkast worden gelegd.
- Laat gekoelde producten niet te lang buiten de koelkast staan. Zodra iedereen is uitgegeten wordt alles weer direct gekoeld.
- Voordat een fles wordt aangeboden aan het kind moet de temperatuur van de voeding worden gecontroleerd door een beetje voeding op de binnenkant van de pols te druppen. Dit mag niet te warm aanvoelen.

Conclusie

Dit voedingsbeleid is een richtlijn voor de pedagogisch medewerkers en kinderen over het omgaan met voeding. In de afgelopen jaren heeft gezonde voeding een steeds grotere plek ingenomen, dit mede doordat er aandacht wordt besteedt aan de 'Gezonde Kinderopvang'. Daarnaast is het van belang in gesprek te gaan met de ouders ten aanzien van hun wensen. In het gesprek met de ouder is dit voedingsbeleid een handvat. Variatie in het aanbieden van eten is van groot belang. Door variatie is er balans in het binnenkrijgen van bepaalde voedingsstoffen. Daarbij wordt er door variatie tevens een brede smaakontwikkeling gestimuleerd. Ook dient men rekening te houden met de leeftijd van het kind wat betreft de grootte van een portie. De drie hoofdmaaltijden zijn belangrijk en daarvoor dient een kind nog genoeg etenslust te hebben.