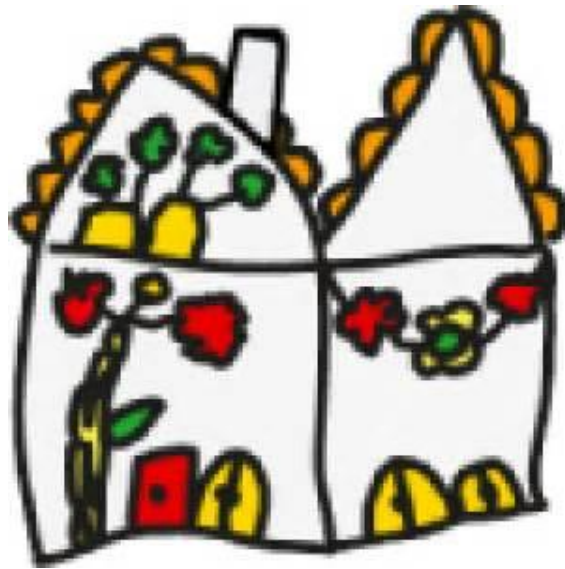


# Voedingsbeleid

## Kinderopvang Het Tuinhuis



# Inhoud

- **Inleiding**
- **Wat is gezond?**
- **Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar**
  - Borstvoeding
  - Flessenvoeding
  - Ander drinken
  - Fruithapje
  - Brood
  - Groentehap
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar**
  - Eetmomenten van de dreumes en peuter
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar**
  - Eetmomenten van de buitenschoolse opvang na school
  - Eetmomenten van de buitenschoolse opvang in vakantie en studiedagen
- **Allergieën**
- **Individuele afspraken**
- **Uitzondering**
- **Traktatie**
- **Pedagogische aspecten**
- **Tafelmanieren**
- **Veilig omgaan met voedsel**

## Inleiding

Voor het gezond opgroeien van het kind, is het van belang dat kinderen dagelijks de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnenkrijgen. Kinderopvang Het Tuinhuis vindt het belangrijk dat kinderen gezond eten en dat zij gevarieerde voeding aangeboden krijgen.

In ons voedingsbeleid staat beschreven hoe wij omgaan met voeding. We beschrijven wat we verstaan onder “gezond” met betrekking tot voeding. Wij volgen hierin grotendeels de adviezen en richtlijnen van het Voedingscentrum. Er wordt minimaal gebruik gemaakt van toegevoegde suikers. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan het gebruik van goede vetten en wordt er minimaal gebruik gemaakt van kleurstoffen en zout.

In dit voedingsbeleid wordt beschreven welke eetmomenten we hebben en wat de kinderen op die momenten te eten en te drinken aangeboden krijgen.

Ook komen bijzondere omstandigheden aan bod, die er kunnen zijn met betrekking tot de voeding op de kinderopvang. Zo wordt onder andere beschreven hoe wij omgaan met voeding met betrekking tot feestdagen, traktaties, allergieën en diëten.

Voeding is zoals gezegd meer dan alleen eten en drinken.

De momenten waarop de maaltijden worden aangeboden dragen bij aan datgene wat Het Tuinhuis graag wil uitstralen namelijk; structuur, veiligheid, geborgenheid en zelfstandigheid. De wijze waarop maaltijden worden aangeboden, de voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerkers, het stimuleren van sociale omgang, het aanleren van tafelmanieren etc. dragen expliciet bij tot ontwikkelingskansen die de kinderen bij kinderopvang Het Tuinhuis krijgen.

Dit Voedingsbeleid is terug te vinden in de Dropbox, Beleid en Protocollen, Beleid 3.9

## Wat is gezond?

Het is soms lastig te bepalen welke voedingsmiddelen gezond zijn en welke niet. Wij houden ons in eerste instantie aan de voedingsrichtlijnen die worden voorgeschreven door het Voedingscentrum.

Het Voedingscentrum geeft zes tips om gezond te eten:

1. Eet volop groente en fruit
2. Gebruik vooral volkoren producten
3. Gebruik zachte en vloeibare vetten
4. Drink dorstlessers zonder suiker
5. Eet meer plantaardig en minder vlees
6. Eet niet te veel en niet te vaak

Wij willen wij zo veel mogelijk voldoen aan deze richtlijnen van het Voedingscentrum. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe wij invulling geven aan de hierboven genoemde zes tips.

### 1. Eet volop groente en fruit.

Wij stimuleren de kinderen om veel fruit en groente te eten. We hebben vaste momenten waarop wij met de kinderen aan tafel gaan. Het gezellig met elkaar eten stimuleert kinderen vaak om goed te eten. Wij bieden de kinderen minstens één keer per dag fruit aan. Afhankelijk van het seizoen bieden we de volgende fruitsoorten aan: appels, peren, bananen, mandarijnen, sinaasappels, druiven, kiwi's, nectarines, perziken, meloen en pruimen. Daarnaast bieden we de kinderen wortel, komkommer, tomaat en paprika aan.

### 2. Gebruik vooral volkoren producten.

Bij de maaltijden maken we zoveel mogelijk gebruik van volkoren producten. Het zorgt het voor een langer verzadigd gevoel. Daarnaast verlaag je de kans op verschillende ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Om de darmen van baby's onder een jaar te laten wennen aan vezels bieden wij tarwebrood aan. Boven een jaar krijgen de kinderen volkoren brood aangeboden.

### 3. Gebruik zachte en vloeibare vetten

Onverzadigd vet is goed voor de bloedvaten.

Denk aan olie en halvarine. Om de juiste vetten in de voeding aan te kunnen bieden gebruiken we (dieet) margarine voor op de boterhammen van de kinderen. In (dieet) margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. Ook wordt gekozen voor 30+ kaas voor op brood. We bieden de kinderen geen smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread.

### 4. Drink dorstlessers zonder suiker

Naast voldoende en goede voeding moeten kinderen voldoende vocht binnenkrijgen. Het Tuinhuis wil graag gezonde dorstlessers aanbieden, maar is zich er bewust van dat de meeste kinderen thuis zoete dranken nuttigen. Om de kinderen te laten wennen aan gezonde drankjes, zoals bijvoorbeeld fruitwater is er een overgangperiode van 3 maanden, lopend tot 31 december 2019. Dit betekent dat we de kinderen maximaal 1 x per dag nog limonade aanbieden, daarnaast wordt er (fruit)water of thee aangeboden. Het Tuinhuis geeft de kinderen water (met eventueel een schijfje sinaasappel of ander fruit of lauwe (vruchten) thee zonder suiker aan. Vanaf 1 januari 2020 bieden we geen limonadesiroop of diksap meer aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers. Dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Tussen de georganiseerde momenten door mogen kinderen altijd water drinken als zij willen. Als het warm is buiten, of als kinderen grote fysieke inspanningen hebben geleverd krijgen kinderen ook vaker te drinken.

## 5. Eet meer plantaardig en minder vlees

Variatie in de voeding voor kinderen zorgt ervoor dat ze veel kunnen proeven en dus leren eten. Een kind moet 10 tot 15 keer iets proeven voor het de smaak kan waarderen! 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. Als alternatief bieden wij wel vegetarische smeerworst aan.

## 6. Eet niet te veel en niet te vaak

Vaste eetmomenten zorgen ervoor dat wij een goed inzicht hebben in wat en hoeveel de kinderen eten en drinken. Hoewel de kinderen op deze momenten zo veel mogelijk zelf aan mogen geven hoeveel zij willen eten, houden we ook in de gaten dat zij niet te veel eten. Beweging komt in dit beleid niet specifiek aan bod, maar Het Tuinhuis hecht veel waarde aan buitenspelen en bewegen. Frisse lucht is gezond en een belangrijk wapen tegen overgewicht.

## Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Een baby die naar Het Tuinhuis gebracht wordt, moet wennen aan de nieuwe omgeving en de nieuwe gezichten. Tijdens het geven van voeding willen wij zoveel mogelijk onverdeelde aandacht aan het kind schenken. Hiermee geven wij de boodschap: "je bent belangrijk voor mij". Dit brengt rust voor het kind en geeft vertrouwen.

We gaan ervan uit dat ouders thuis al geoefend hebben met het drinken uit de fles, ook als een kind borstvoeding krijgt. Dit om de overgang tussen thuis en Het Tuinhuis zo ontspannen mogelijk te laten zijn.

## Borstvoeding

Op de kinderopvang kan aan een baby afgekolde moedermelk gegeven worden. Ook kan de moeder zelf haar baby borstvoeding komen geven.

Aandachtspunten:

- De moedermelk moet van huis naar Het Tuinhuis gekoeld overgebracht worden in bijvoorbeeld een koeltas of koelbox, voorzien van etiket met naam en datum.
- De moedermelk wordt bewaard in de koelkast op 4°C, niet in de koelkastdeur omdat de temperatuur in de deur niet constant hetzelfde is.
- De moedermelk wordt gebruikt op dag van aanleveren of deze wordt ingevroren (maximaal 48 uur na afkolven) Moedermelk kan twee weken in de gewone vriezer goed blijven en drie maanden bij -18°C.
- Ontdooi bevroren moedermelk nooit twee keer in.
- Schrijf de datum en tijdstip van ontdooien op (wanneer de fles uit de vriezer wordt gehaald). Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur.
- De moedermelk uit de koelkast wordt opgewarmd in een flessenwarmer of au bain marie in een pannetje met warm water. Zwenk de melk even tussendoor om de warmte goed te verdelen.
- De temperatuur van de melk wordt altijd gecontroleerd met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Dan weet je zeker dat het niet te heet is.

## Flessenvoeding

De ouders geven gemerkte flessen met de naam van het kind mee. Het melkpoeder zit apart in een toren met naam van het kind erop (liefst een extra voeding meegeven)

### Aandachtpunten:

- Water kan worden opgewarmd in de magnetron of gekookt water met koud water mengen.
- Ouders leveren flesvoeding aan in afgemeten hoeveelheden in poedervorm.
- Restant flesvoeding mag niet bewaard worden.
- De warmte van het water voor de flesvoeding wordt altijd gecheckt d.m.v. een druppel op de pols.
- Het Tuinhuis maakt gebruik van Avent flessen, deze worden aangeschaft door Het Tuinhuis. Wil de ouder graag gebruik maken van een andere fles, dan verzoeken wij de ouder deze fles zelf mee te geven.

### Ander drinken

Naast borstvoeding of flessenvoeding krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water en/of lauwe groene of thee(met vruchtensmaak) zonder suiker.

Bij voorkeur gaat een kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een plastic beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met tuit.

Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft het simpelweg geen dorst. Wel stimuleren wij de kinderen om te drinken en zo voldoende vocht binnen te krijgen.

### Fruithapje

Rond de 4 a 6 maanden wordt in overleg met de ouders/verzorgers de borst of flesvoeding aangevuld met een fruithapje.

#### Aandachtpunten:

- Het fruit wordt iedere dag vers gemaakt. Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Fruit om mee te beginnen zijn: banaan, peer, appel, meloen of perzik.
- Bij de eerste fruithappen bieden we geen combinaties aan van verschillende soorten fruit. Kinderen leren zo eerst wennen aan de losse smaken. Zo leren ze die beter te herkennen en waarderen. En dat is goed voor de smaakontwikkeling!
- Wij leren de baby te eten van een plastic lepeltje
- Het fruithapje is van zacht fruit. Dit wordt in de blender gepureerd. Eventueel wordt er water toegevoegd om de fruithap wat smeuïger te maken.
- Een fruithapje dat niet gelijk gegeven wordt, mag enkele uren afgedekt in de koelkast staan.
- Heeft de baby de lepel met fruit in de mond gehad, maar eet hij het fruithapje niet op dan wordt het fruithapje weggegooid.

### Brood

Rond de 6 maanden mag een kind granen eten zoals tarwe en wordt in overleg met de ouders/verzorgers, rustig aan begonnen met het geven van brood. Wij geven het kind tarwebrood

#### Aandachtspunten:

- De baby's geven tarwebrood, eventueel gedoopt in wat melk (opvolgmelk of moedermelk) zodat de smaak herkenbaar is en het brood wat zachter en natter wordt.
- Het brood besmeren wij dun met zachte (dieet) margarine.
- Tussendoor bieden we het kind af en toe een broodkorst aan, waar het zelf op kan sabbelen. Zo kan het kind wennen aan een grovere structuur.
- Baby's onder een jaar mogen geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
- In overleg met ouders geven wij de kinderen 100% pindakaas. Ouders dienen dit eerst zelf thuis uit te proberen i.v.m. mogelijk een allergische reactie.

- De boterham hoeft niet belegd te worden maar het mag met zuivelspread, groentespread of vegetarische smeerworst.

## Groentehap

Dit kan in overleg. Wij geven alleen kinderen onder een jaar een groentehap. Ouders geven zelf de groentehap mee als ze het kind komen brengen naar de kinderopvang.

## Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 tot 4 jaar

Een dreumes/peuter voelt zelf heel goed aan wanneer het voldoende gegeten heeft. Het heeft namelijk nog een natuurlijk gevoel voor honger en verzadiging. Bovendien kan het op sommige dagen minder trek hebben dan op andere. Sommige kinderen zullen op de kinderopvang meer eten dan thuis. Dit “eten voor de gezelligheid” proberen wij af te remmen. Wij bieden de kinderen 2/3 boterhammen aan.

### Eetmomenten van de dreumes en peuter

9:15 tussendoortje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkoren cracottes besmeerd met een dun laagje boter</li> <li>• Volkoren ontbijtkoek met een dun laagje boter</li> <li>• Rijstewafel</li> <li>• Water (met fruit erin zoals sinaasappel of komkommer)</li> <li>• Lauwe vruchtenthee zonder suiker</li> </ul>
11:30 lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/3 volkoren boterhammen (eerste hartig)</li> <li>• Zachte (dieet) margarine</li> </ul> <p>Beleg: wordt dun aangebracht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado</li> <li>• Groente zoals tomaat, worteltjes, komkommer</li> <li>• Groentespread zonder zout en suiker</li> <li>• Zuivelspread, 30+ kaas, vegetarische smeerworst</li> <li>• Ei</li> <li>• 100% pindakaas</li> <li>• Kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet</li> </ul> <p>Van onderstaande producten bieden we er maximaal 3 tegelijk aan per dag waarvan de kinderen er 1 mogen kiezen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Honing</li> <li>• Appelstroop</li> <li>• Sandwichspread</li> <li>• Komkommersalade</li> <li>• (halva)jam</li> <li>• Vruchtenhagel</li> <li>• Chocopasta extra puur fair trade</li> </ul> <p>Drinken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halfvolle melk of karnemelk</li> <li>• Water</li> <li>• Lauwe vruchtenthee</li> </ul>
15:00 tussendoortje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appel, peer, banaan, sinaasappel, mandarijn, kiwi, meloen, aardbei, perzik, druiven*, tomaat*, wortel, komkommer, paprika, avocado, mango.</li> <li>• Water met eventueel een stukje fruit erin voor smaak of lauwe vruchtenthee</li> </ul>

	<p>We bieden de kinderen seizoensgebonden fruit aan. Kinderen kiezen zelf welk fruit ze eten, in totaal komt dat op 1 stuk fruit per kind. *het fruit wordt door in stukjes gesneden om verstikking te voorkomen.*</p>
17.00/17:30 extraatje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handje rozijnen of een soepstengel</li> </ul>

## Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

### Eetmomenten van de buitenschoolse opvang na school

Uit school	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomaat, wortel, komkommer, paprika, avocado, mango, appel, peer, banaan, sinaasappel, mandarijn, kiwi, meloen, aardbei, perzik, druiven.</li> <li>• 1 volkoren cracottes zonder beleg</li> <li>• Water met eventueel en stukje fruit erin voor de smaak of lauwe vruchtenthee.</li> </ul> <p>We bieden de kinderen seizoensgebonden groente en fruit aan. Het fruit wordt wel gewassen, maar niet geschild. De voorkeur gaat uit naar groente, dit i.v.m. de houdbaarheid en opslag. Kinderen kiezen zelf welke groente/fruit ze eten, in totaal komt dat op 1 stuk groente/ fruit per kind.</p>
17.00/17:30 extraatje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handje rozijnen of een soepstengel</li> </ul> <p>In de zomer af en toe een waterijsje</p>

### Eetmomenten van de buitenschoolse opvang in de vakantie of studiedag

9:15 tussendoortje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Volkoren cracottes besmeerd met een dun laagje boter</li> <li>• 2 volkoren ontbijtkoeken met een dun laagje boter</li> <li>• 2 Rijstewafels</li> <li>• Water (met fruit erin zoals sinaasappel of komkommer)</li> <li>• Lauwe vruchtenthee zonder suiker</li> </ul>
12:00 lunch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2/4 volkoren boterhammen (eerste hartig) vanaf 9 jaar max. 5 boterhammen</li> <li>• Zachte (dieet) margarine</li> </ul> <p>Beleg: wordt dun aangebracht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit geprakt of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei, avocado</li> <li>• Groente zoals tomaat, worteltjes, komkommer</li> <li>• Groentespread zonder zout en suiker</li> <li>• Zuivelspread, 30+ kaas, vegetarische smeerworst</li> <li>• Ei</li> <li>• 100% pindakaas</li> <li>• Kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet</li> </ul> <p>Van deze producten bieden we er maximaal 4 tegelijk aan per dag waarvan de kinderen er 2 mogen kiezen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Honing</li> <li>• Appelstroop</li> <li>• Sandwichspread</li> <li>• Komkommersalade</li> <li>• (halva)jam</li> <li>• Vruchtenhagel</li> <li>• Chocopasta extra puur fair trade</li> </ul>



	<p>Drinken</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halfvolle melk of karnemelk</li> <li>• Water</li> <li>• Lauwe vruchtenthee</li> </ul>
15:15 tussendoortje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appel, peer, banaan, sinaasappel, mandarijn, kiwi, meloen, aardbei, perzik, druiven, tomaat*, wortel, komkommer, paprika, avocado, mango.</li> <li>• Water met eventueel en stukje fruit erin voor de smaak of lauwe vruchtenthee.</li> </ul> <p>We bieden de kinderen seizoensgebonden groente en fruit aan. Het fruit wordt wel gewassen, maar niet geschild. De voorkeur gaat uit naar groente, dit i.v.m. de houdbaarheid en opslag. Kinderen kiezen zelf welke groente/fruit ze eten, in totaal komt dat op 1 stuk groente/ fruit per kind.</p>
17:00/17.30 extraatje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handje rozijnen of een soepstengel.</li> </ul> <p>In de zomer af en toe een waterijsje</p>

## Allergieën

Tijdens het intakegesprek wordt met de ouders/verzorgers afgestemd of er mogelijk sprake is van bepaalde allergieën waar wij rekening mee moeten houden. Tevens zal dit onderwerp gedurende periode dat het kind bij ons in de opvang is constant onder de aandacht zijn en duidelijk beschreven worden in de kindgegevens en op het bijzonderhedenlijst van alle kinderen. Dit doen we zodat alle pedagogische medewerkers op de hoogte zijn. Indien blijkt dat een kind voor zijn/haar allergie vervangende voedingsmiddelen nodig heeft, vragen wij die zelf mee te geven naar de opvang. Dit wordt dan bewaard in hun eigen mandje.

## Individuele afspraken

Binnen het beleid is er voldoende ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid. Dit is van toepassing wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een dieet of als er een bepaalde geloofsovertuiging is. Graag gaan wij in overleg met de ouders/verzorgers over de hoeveelheden en producten die geschikt zijn voor hun kind, ook al wijkt dit af van onze richtlijnen. Indien het kind voedingsmiddelen moet krijgen die niet in ons assortiment zitten, zullen de ouders zelf voor vervangende voedingsmiddelen zorgen.

## Uitzonderingen

Wij hebben wel graag de mogelijkheid om eens af te wijken van ons beleid, bijvoorbeeld bij speciale gelegenheden, feesten of voor de afwisseling. Bij een feest staat vaak het eten centraal. Er wordt dan gekozen voor een gerecht wat bij het feest hoort. In de vakantie wordt er (voornamelijk op de buitenschoolse opvang) wel eens iets lekkers gemaakt, zoals patat, pannenkoeken, tosti's of iets dergelijks. Uitzonderingen worden daarbij geen regel, zijn altijd een bewuste keuze en zullen tot een minimum (afhankelijk van de soort uitzondering) beperkt blijven.

## Traktatie

Kinderen die jarig zijn mogen trakteren op de groep. Wij stellen het zeer op prijs wanneer ouders/verzorgers bij het kiezen van de traktatie rekening houden met ons voedingsbeleid. Wij vragen aan alle ouders/verzorgers de traktaties niet te groot te maken. Kijk voor tips op [www.voedingscentrum.nl/trakteren](http://www.voedingscentrum.nl/trakteren) of op [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

## **Pedagogisch aspecten bij de maaltijd**

Het dagritme van het voedingsbeleid geeft structuur en duidelijkheid aan het kind. Zo ook het gezamenlijk eten aan tafel. De pedagogisch medewerkers bieden begeleiding bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. De maaltijden worden ondersteund door vaste rituelen op de kinderopvang. De pedagogisch medewerkers zingen samen met de kinderen het “eet smakelijk” liedje van Het Zaaigoed. Het Tuinhuis in Bodegraven draagt de Christelijke identiteit, de pedagogisch medewerkers bidden samen met de kinderen voor en na het eten. De pedagogisch medewerkers zijn verantwoordelijk voor rust en een gezellige sfeer aan tafel. Eten is geen straf, maar een sociaal moment, waar naast het eten aandacht is voor elkaar. Deze momenten zijn dan uitstekend om onze bak te legen of de appelboom van Kate te doen. (Zaaigoed)

## **Tafelmanieren**

Bij Het Tuinhuis hebben we enkele tafelmanieren met elkaar afgesproken:

- Voor dat we aan tafel gaan wassen we onze handen en gaan we nog even naar de wc (mocht dit nodig zijn).
- De kinderen kiezen hun eigen plekje aan tafel (als ze dit al kunnen).
- We beginnen met het zingen van het “eet smakelijk” liedje van het Zaaigoed.
- Op de locatie in Bodegraven wordt er gebeden voor en na het eten.
- De eerste boterham is hartig en de kinderen mogen zelf een keuze maken.
- We helpen de kinderen te leren om zelf hun boterham te smeren.
- De kinderen die kunnen smeren mogen zelf hun boterham smeren.
- We wachten met eten tot iedereen een boterham heeft.
- Op het kinderdagverblijf stimuleren we kinderen om met een vork te eten.
- In alle smeersels zit een mes (dit om te voorkomen dat er broodkruimels en andere smeersels mengen).
- De kinderen krijgen een beker met melk of water/thee na de eerste boterham.
- Als iedereen klaar is, worden de handen en het gezicht schoongemaakt met voor ieder kind een eigen washand.

## **Veilig omgaan met voedsel**

Bij Het Tuinhuis gaan wij veilig met voedsel om door ons te houden aan het Protocol Hygiëne.

In dit protocol staat beschreven: - de handhygiëne,  
- de voedsel hygiëne,  
- de hygiëne t.a.v. zuigelingenvoeding.

Het protocol Hygiëne is terug te vinden in de Dropbox, onder Beleid en Protocollen, 6. Protocollen

## Fruitwater recepten

Er zijn talloze fruitwater recepten en fruitwater combinaties. En het leuke is: ze zijn allemaal even eenvoudig om te maken. Wil je zelf fruitwater maken? Inspiratie met deze 13 fruitwater recepten.

### 1. Water met limoen

Wil je een limoen drankje maken? Voor een fles fruitwater heb je dit nodig:

- 1 Sinaasappel
- 1 Limoen
- Water

Was de sinaasappel en limoen. Halveer ze en knijp een helft limoen en sinaasappel uit in de fles. Snijd de andere helften in partjes. Doe de partjes samen in de fles. Vul de fles met water en klaar is dit zomerse limoendrankje.

### 2. Citroen limoen water maken

Water met citroen en limoen is een gouden combinatie voor water met een smaakje. Dit fruitwater zelf maken, doe je zo:

- Halve citroen
- 1 Limoen

Was het fruit en halveer de limoen. Knijp 1 helft van de limoen uit in een fles. Snijd de andere helft en de halve citroen in partjes. Doe de partjes in de fles. Voeg eventueel wat ijsklontjes toe en vul de fles verder met water. Meer hoeft je niet te doen voor citroen-limoen-water.

### 3. Zelf citroen water maken

Dit recept voor citroenwater is mega simpel. Zelf citroen water maken, is perfect op zomerse dagen. Lekker verfrissend. Alles wat je nodig hebt is:

- 1 Citroen
- Water

Was de citroen en halveer hem. Snijd een halve citroen in partjes en pers de andere helft boven de waterkan uit. Vul de waterkan met de citroenschijfjes, water en ijsklontjes. Citroen water drinken heeft gunstige effecten. Met een glaasje citroen water in de ochtend breng je je



spijsvertering op gang, het werkt ontgiftend en het zit vol vitamine B, C, calcium ijzer, magnesium, kalium, enzymen, antioxidanten en vezels. Goede reden om je dag te beginnen met citroen water. Laat dan de ijsklontjes achterwege en vul je glas met lauwwarm water.

#### **4. Citroen komkommer water maken**

Water met komkommer en citroen is een heerlijke combinatie voor fruitwater. De komkommer brengt het zuurtje van de citroen een beetje naar de achtergrond en geeft een fijne smaak. Dit is het recept:

- 1/3 Komkommer gewassen en in plakjes
- 1 Citroen
- Water

Was en halveer de citroen. Knijp 1 helft uit boven de fles waar je het fruitwater in wilt maken. Snijd de andere helft in partjes. Doe die partjes samen met de plakjes komkommer en het water in de waterfles. Laat even trekken voordat je het fruitwater uitschenkt.

#### **5. Water met komkommer**

Komkommerwater maken, is hier favoriet. Een recept voor komkommerwater, kan ik eigenlijk niet eens noemen. Zo makkelijk is het. Dit heb je nodig:

- 1/3 Komkommer gewassen en in plakjes
- Water

Meng de plakjes komkommer en het water in de waterfles en klaar is je fles fruitwater met komkommer!

#### **6. Water met munt**

Muntwater maken, dat doe je bijvoorbeeld als je hoofdpijn hebt, misselijk bent of je spijsvertering wilt bevorderen. Of gewoon als je munt in huis hebt en zin hebt in water met een lekker smaakje. Voor dit muntwater recept heb je nodig:

- 4 Takjes munt
- Water

Vul een fles met de munt en water. Zet de fles even weg in de koelkast zodat het water lekker koud wordt en de munt in het water kan trekken.

## 7. Water met citroen en munt

The best of both worlds, dat vind ik van water met citroen en munt. Water krijgt een heerlijke smaak, het is verfrissend, bevordert je spijsvertering (handig als je wilt afvallen), werkt ontgiftend en zit vol vitamines en mineralen. Bomvol gezondheidsvoordelen dus.

- 1 Citroen
- 4 Takjes munt
- Water

Was de citroen en halveer hem. Knijp een helft uit boven de fles of de waterkan. Snijd de andere helft in partjes. Vul de fles of waterkan met de munt, de partjes citroen, water en eventueel wat ijsklontjes. Voeg eventueel nog wat plakjes komkommer toe, als je water met citroen komkommer en munt wilt maken. De komkommer maakt dit fruitwater extra lekker!

## 8. Appelsap zonder suiker

Appelwater is een leuke variant op appelsap. Maar dan zonder suiker. Water met appel, heerlijk voor de kinderen en voor jou een fijn gevoel doordat je kleine geen suikers binnenkrijgt.

- 1 Appel
- Water

Schil de appel en snijd hem in vier parten. Snijd de vier parten vervolgens in smalle plakjes. Meng de plakjes appel met water in de waterfles. Laat de appel even in het water trekken *et voila*: klaar is je fruitwater met appel!

## 9. Water met sinaasappel

Een paar schijfjes sinaasappel doen het goed in water. Het geeft water een heerlijk smaakje. Niet zo zoet en vol suikers als een glas jus d'orange, maar wel een subtiel vleugje van die heerlijke sinaasappelsmaak in je water.

- Halve sinaasappel in partjes
- Water

Meng de partjes sinaasappel met het water in een waterkan. Zet de kan even in de koelkast zodat de smaak van de sinaasappel in het water trekt.

## 10. Water met aardbei

Heb jij hartje zomer een flinke oogst aardbeien? Naast in jams en salades zijn aardbeien ook perfect in fruitwater. Meng een handje schoongemaakte en gehalveerde aardbeien met water en klaar is je aardbeienwater.

## 11. Water met druiven en munt

Water met druiven en munt. Een heerlijke combinatie voor fruitwater.

- Trosje druiven
- 4 Takjes munt

Halveer de druiven, meng ze met de munt en het water in de waterfles. Zet de fles korte tijd in de koelkast en verras je kinderen met water met een heerlijke smaak.

## 12. Water met watermeloen en munt

De rode kleur van watermeloen met het groen van de munt geven prachtige kleuren aan deze fruitwater. Een feestje om naar te kijken dus én om te serveren. Iets wat er zo leuk uitziet, dat wil je toch drinken? Dit heb je nodig:

- 1 hand watermeloen in stukjes
- 3 Takjes munt

Meng de ingrediënten in een kan met water, zet even weg in de koelkast en geniet daarna samen van water met verfrissende zomerse smaak

## 13. Limoen munt water

Een heerlijke variatie om water met citroen en munt is limoen munt water. Het is minder zuur dan het citroenwater. Dit heb je nodig:

- 1 Limoen
- 4 Takjes munt

Was de limoen, halveer hem en snijd hem in partjes. Meng de partjes met de munt en het water. Laat de smaken even trekken en geniet dit drankje!