



Voor wie: Locatiemanager, pedagogisch  
medewerkers en ouders  
Waar: Website Amfiera onder kwaliteit  
Versie: 1.2 februari 2020

## Inhoudsopgave

1. Inleiding .....	2
2. Eten bij traktaties en feestjes.....	2
3. Voeding .....	3
3.1 Vaste en rustige eetmomenten.....	4
3.2 Allergieën en individuele afspraken .....	4
3.3 Traktaties en feestjes.....	4
4. Voedingsaanbod voor kinderen.....	5
4.1 Voedingsaanbod.....	6
4.2 Gemiddelde hoeveelheden.....	7
5. Beweging .....	8
5.1 Bewegen binnen.....	8
5.2 Schoolpein (buiten bewegen) .....	9

### Voorwoord

Amfiera vindt gezonde voeding in de opvang van essentieel belang. Dit voedingsbeleid is daarom gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de Schijf van Vijf en hanteren de 5 regels van de Schijf

Aanpassingen van versie 2.0

- Karvan is vervangen voor Slimpie (0%)
- Borst- en flesvoeding
- Volkoren cracker

## 1. Inleiding

Gezonde voeding is onmisbaar. Gezonde voeding draagt bij aan de gezondheid en **gezonde** leefstijl van kinderen. Het is gemakkelijker jong een **gezonde** leefstijl aan te leren, dan op latere leeftijd een ongezonde leefstijl af te leren. Hierbij kun je tevens gezondheidsproblemen verminderen zoals obesitas. Het voeding en bewegingsbeleid geeft de richtlijn welke voedingsproducten wij gebruiken binnen Amfiera. Het doel van dit beleid is om de gezondheid en gezonde leefstijl van kinderen te bevorderen. Samen met ouders speelt Amfiera een rol bij het aanleren van een gezonde leefstijl. Tijdens een opvangdag eten kinderen bij ons volkoren/tarwe brood, een gezonde lunch <sup>1</sup>, een rijstwafel of cracker. Baby's krijgen vanzelfsprekend flesvoeding, voor de kinderen die dat nodig hebben maken we van vers fruit een fruithapje. Verder drinken we water, thee of sap zonder toegevoegde kleur-/smaakstoffen of met mate Slimpie siroop met 0% suiker. We hanteren een voedingsbeleid dat gebaseerd is op het advies van het voedingscentrum en schijf van vijf. Het is vanzelfsprekend dat we letten op zout, verkeerde vetten en suikers. We eten daarom ook geen snoep, koekjes of mayonaise op de opvang. Alléén in de vakanties kunnen we afwijken met bijv. tosti's, waterijsjes (in de zomer) of zelf gemaakte koekjes. Dit gebeurt natuurlijk met mate en we houden hier ook rekening met de Schijf van Vijf.

---

<sup>1</sup> Bij lange middag (vanaf 12:00 uur) of in de vakanties lunchen de kinderen op de locatie van Amfiera.

## 2. Eten bij traktaties en feestjes

Een verjaardag is altijd een gezellig moment en daar wordt tijdens de opvang ook aandacht aan geschonken. Er kan zowel een niet-eetbare als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Bij het uitdelen van een eetbare traktaties vragen wij de ouders/verzorgers om bij voorkeur (vers) fruit mee te nemen.

## 3. Voeding

### Gezond voedingsaanbod

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en het eten zonder vlees of vis. Gezond eten zonder vlees of met minder vlees is niet moeilijk. Ook zonder vlees eet je volgens de Schijf van Vijf. Daarbij let je erop dat je genoeg eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12 binnenkrijgt. Dit zijn voedingsstoffen die je vindt in vlees, maar ook in andere producten. Precies weten hoe het zit? Bekijk de exacte [criteria](#) voor alternatieven voor vlees.

### Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf <sup>2</sup> bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in Schijf van Vijf staan, zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

### Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de (Vega) Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels of die wij niet geven op de de opvang
- Denk aan roomboter, vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar.

- Wij bieden dagelijks fruit met af en toe een klein (volkoren) crackertje.
- Wij bieden volkoren/tarwe brood aan wat binnen de schijf van vijf past

---

<sup>2</sup> Schijf van vijf, voedingscentrum.nl

### 3.1 Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eet- en drinkmomenten in het dagritme. Een herkenbaar ritme levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, nemen de tijd 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 en begeleiden ze bij de maaltijd. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

### 3.2 Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het gewenst is om af te wijken van onze voedingsrichtlijn, bijvoorbeeld bij een dieet, of een bepaalde geloofs- of levensovertuiging.

### 3.3 Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag kan een traktatie passen. Er kan zowel een niet-eetbare als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. In de richtlijn 'Richtlijn traktaties' staan toelichting en tips voor ouders over hoe zij om kunnen gaan met traktaties in de kinderopvang<sup>3</sup>.

Bij speciale gelegenheden zoals bijvoorbeeld activiteiten in de vakantie, verjaardag of feestthema bieden wij ook zo veel mogelijk gezonde traktaties aan, bijvoorbeeld een minikrentenbolletje of een leuk ingepakt roziendoosje. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnen krijgen te beperken.

## 4. Voedingsaanbod voor kinderen

### De uitgangspunten

- Drinken  
Water drinken is gezonder dan limonade. Wij geven naast water of thee, als alternatief Slimpie (0% suiker). Bij Slimpie heeft de suiker plaatsgemaakt voor zoetstof<sup>4</sup>, waardoor een glas van deze limonade nauwelijks suiker en dus calorieën bevat. Wij hebben gekozen voor Slimpie siroop, omdat per fles bijna 8 liter suikervrije limonade oftewel 39 glazen kan worden gehaald. Dit betekent dat de siroop minder zoet hoeft worden gemaakt (mengverhouding van 1 op 11), waardoor kinderen minder siroop en meer water binnen krijgen. Slimpie bevat tevens géén gluten of lactose. Wij zullen als richtlijn max. 3 a 4 glazen Slimpie per dag aanbieden, om onder de ADH (algemene dagelijkse hoeveelheid) te blijven.
- Flesvoeding  
Het is niet toegestaan om klaargemaakte **flesvoeding** mee te nemen naar het kinderdagverblijf, omdat tijdens het terugkoelen en het vervoer naar het kinderdagverblijf de kwaliteit van de voeding achteruit kan gaan. Krijgt je kind borstvoeding? Dan geef je zelf afgekolfde moedermelk mee, de pm'er van het kinderdagverblijf kan dit in de koelkast zetten. Drinkt je kindje flesvoeding: *vergeet niet om zelf aan te geven welke hoeveelheid melk je kind drinkt*, en hoe vaak of op welke tijdstippen.
- Geen vlees  
Wij geven kinderen geen producten van vlees of vleesbeleg (salami en boterhamworst etc). Tevens bieden wij ook geen vis aan. We bieden wel zuivel aan zoals halfvolle melk of yoghurt drink.

<sup>3</sup> [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

<sup>4</sup> gebruikte zoetstoffen zijn volledig veilig bevonden door de EFSA en SCF.

- Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:
  - ✓ Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.
- Warme maaltijd  
Op locaties -indien van toepassing- wordt aan de kinderen een warme maaltijd aangeboden. Deze maaltijden zijn afkomstig van erkende leveranciers. De maaltijden zijn samengesteld volgens 'de richtlijnen goede voeding' van het Voedingscentrum en voldoen hierdoor aan de aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen voor kinderen.

#### 4.1 Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij onderstaand voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan. Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.

- Water (kraanwater), thee of Slimpie
- Halfvolle melk of Soja melk, magere yoghurtdrink
- (seizoens)fruit, zoals zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- (seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatje
- 1 bruine of volkoren boterham; 1 stuks volkoren knäckebröd of volkoren cracker
- Een handje rozijnen.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- een klein koekje (volkoren)biscuitje etc.
- een handje popcorn of een waterijsje.
- Zelf gemaakte pizza/tosti

Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf aan, zoals grote koeken met veel suiker, cake, zakje chips of roomijs.

#### Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- zachte (dieet)margarine of halvarine;
- (seizoens)fruit, zoals banaan, appel, aardbei;
- (seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker;
- (light)zuivelspread of hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, 30+ kaas;
- hummus <0,5gr zout per 100 gram;
- notenpasta of pindakaas

Tijdens de schoolweken bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan en hieruit kan per dag een belegsoort worden gekozen

- Jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop
- Vlokken

## 4.2 Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde voeding per dag voor kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de voeding per dag die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

Productgroep	4 - 8 jaar		9-13 jaar	
gram groente	100-150		150-200	150-200
porties fruit	1,5		2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4		5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3		4-5	3-5
porties, peulvruchten	1		1	1
gram notenpasta/ pindakaas zonder toegevoegd zout en suiker	15		25	25
gram smeer- en bereidingsvetten	30		45	45
porties zuivel	1		2	2
gram kaas	20		20	20
liter vocht	1-1,5 (inclusief melk)		1-1,5	1-1,5
opscheplepels peulvruchten	1-2		2	
eieren	1		1	

Per week een variatie van onderstaande producten waarbij de genoemde maximale hoeveelheid per product per week niet overschreden wordt

Wij geven, naast water als alternatief Slimpie 0% suiker  
(mengverhouding 1 op 11)

## 5. Beweging

We bieden kinderen iedere dag veel mogelijkheden tot spelenderwijs bewegen. Hierdoor kunnen we een bijdrage leveren aan plezierbeleving aan bewegen en spelen, preventie van overgewicht op jonge leeftijd en goede motorische, sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling. Door beweegspelletjes leren kinderen samen spelen, ruzie maken en tegenslagen verwerken. Daarnaast ontwikkelen zij het besef dat dagelijks bewegen normaal is voor ieder kind en bijdraagt aan een gezonde levensstijl. Ons schoolplein biedt daarom genoeg bewegingsmogelijkheden.

### 5.1 Bewegen binnen

We geven de kinderen de gehele dag de mogelijkheid om te kunnen bewegen en zorgen hierbij dat de randvoorwaarden aanwezig zijn:

- we zorgen dat de inrichting van de ruimtes aansluit bij de beweeg- en ervarbehoefes van kinderen
- we sluiten aan bij de spontane beweegervaringen van de kinderen
- we bieden bewegingsactiviteiten aan die passen bij de leeftijd van de kinderen, in de verschillende basisschoolleeftijden
- bij alle bewegingsactiviteiten nemen de pedagogische medewerkers een actieve houding aan. Het maakt het meedoen voor kinderen toegankelijker.

#### Voorbeelden binnen activiteiten

##### KDV 0 tot 3 jaar

Voorlezen  
Liedjes zingen of muziek maken  
Kiekeboe

##### KDV/BSO: 2 tot 5 jaar

Spelactiviteiten  
Een parcours maken (doen we ook buiten)  
Allerlei beweegspelletjes waarbij gezongen wordt  
Bewegen/dansen op muziek of op zelf gezongen liedjes

##### Bso: 6-12 jaar

Materialen: voetbaltafel/airhockey.  
Dansen: op muziek, op zelf gezongen liedjes of spotify.  
Eigen kunstwerk maken  
Verven, kleuren of knutsel activiteit.

### 5.2 Buitenruimte (buiten bewegen)

Buitenspelen levert een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen; het doet een groter beroep op het evenwichtsgevoel dan binnen spelen, er is meer ruimte en de verre horizon is er als oriëntatiepunt. Zo is op gras spelen heel anders dan op zand of op steen. Daarom wordt er minstens één keer per dag en waar mogelijk vaker buiten gespeeld, ook met de jongste kinderen. Als het weer niet heel mooi is, wordt er ook buiten gespeeld tenzij medewerkers inschatten dat dit niet verantwoord is.



### **Voorbeelden buitenactiviteiten**

Voetballen of indien mogelijk schommelen.

Dingen om vanaf of in te springen: klimhuisje , glijbaan, boomstammetjes, hoepels, driewieler, skelter, (loop)fietsje, step, kruiwagen, tractor en aanhanger

Een parcours maken over het buitenterrein

Allerlei spelletjes als tikkertje, verstoppertje, pakkertje

Materialen: ballen, waterpistool, springtouw, stelten, fiets, skelter, rolschaatsen, skates, skateboard, stoepkrijt, vlieger, knikkers

Een parcours maken over het buitenterrein

Allerlei spelletjes als tikkertje, verstoppertje, pakkertje

Balspelen zoals tikkertje met de bal

Tikkertje en verstoppertje

Sport en spelactiviteiten zoals bijvoorbeeld balsporten

## Bijlage 1: Bronnenlijst

Tips van voedingscentrum:

[Gezond eten en bewegen met kinderen 1-3 jaar](#) Voedingscentrum

[Gezond eten en bewegen met kinderen 4-8 jaar](#) Voedingscentrum

[Gezond eten en bewegen met kinderen 9-13 jaar](#) Voedingscentrum

[Kinderen en gezond gewicht](#)

### Websites

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

Het Voedingscentrum is de autoriteit die consumenten wetenschappelijk onderbouwde en onafhankelijke informatie biedt over een gezonde, veilige en meer duurzame voedselkeuze. Op deze site is alle informatie met betrekking tot voeding te vinden voor jong en oud.

[www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl)

Op deze site staan allerlei voorbeelden van gezonde traktaties

[www.huisvoorbeweging.nl/bewegen-stimuleren/beweegkriebels/over-beweegkriebels/](http://www.huisvoorbeweging.nl/bewegen-stimuleren/beweegkriebels/over-beweegkriebels/) Beweegkriebels gaat over bewegen met jonge kinderen, over een actieve leefstijl en over het aanbieden van beweegmogelijkheden.

## Bijlage 2: wat geef je wel en niet?

### Doen!

Volkorenbrood of tarwebrood.

Gezonde boter op basis van soja met vitamine

Beleg zoals appelstroop (ijzer), of fruit, geprakt of in kleine stukjes.

Hartig mager beleg, hüttenkäse, zuivelspread, notenpasta of pindakaas met of pinda's zonder toegevoegd zout of suiker, hummus of bonenspread zonder zout.

Groente en fruit, zoals tomaat, worteltjes, komkommer, banaan, appel en aardbei.

### Niet doen!

Zoet beleg met veel toegevoegde suikers en/of veel verzadigd vet. Met name de chocolade varianten, zoals chocoladehagel en -pasta.

Smeerkaas met veel zout. Gewone smeerkaas bevat te veel zout. En de nieren van jonge kinderen kunnen nog niet veel zout aan.

*Hüttenkäse en zuivelspread kunnen uiteraard wel worden gegeven.*

*Geen mayonaise, curry of sauzen met veel suiker*

### Waarom?

Hier zitten lekker veel vezels in. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. In volkorenbrood zitten de meeste vezels.

Jonge kinderen krijgen vaak te weinig goede vetten binnen. Daarom is het goed om bij kinderen tot 4 jaar altijd een beetje boter met vitamine op brood te smeren.

Zoet beleg staat niet in de aan Schijf van Vijf. Hierin zit (vaak) veel (toegevoegd) suiker. Fruit op brood is een gezond zoet alternatief. Denk plakjes banaan, aardbei, appel of peer.

Groente en fruit zijn altijd een gezonde keuze: ze zitten vol met vitamines, mineralen en vezel.

### Waarom?

Dit type zoet beleg bevat veel suiker en ongezond verzadigd vet. En deze inname willen we juist beperken.

Teveel suiker en heel veel calorieën

## Doen of niet doen drinken

### Doen!

Water (eventueel met een schijfje sinaasappel of komkommer). Voor de afwisseling: slappe of aangelengde lauwe (vruchten)thee zonder suiker.

### Waarom?

In water en thee zitten geen calorieën, er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet (dus zo wennen kinderen niet aan zoete smaken). Dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers! In gewone (zwarte) thee en in groene thee zit wel cafeïne. Geef daarom niet meer dan 1 à 2 kopjes zwarte thee of 4 kopjes groene thee. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet kun je het iets vaker geven.

Melk tijdens ontbijt en lunch: magere -, halfvolle melk (voor kinderen vanaf 1 jaar). Magere- of halfvolle yoghurt (ook voor kinderen tussen de 6 maanden en 1 jaar, een beetje naast de borstvoeding of opvolgmelk).

Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben gemiddeld zo'n 300 milliliter aan melk(producten) nodig, dat zijn bijvoorbeeld 2 bekertjes halfvolle melk en een schaalkje halfvolle yoghurt.

### Niet doen!

Alle zoet smakende drankjes.

Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter.

### Extra aandachtspunten

Diksap en aanmaaklimonade. Slimpie mag, maar moet niet de basis zijn!

Diksap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. Daarom is ook aanmaaklimonade geen goede keus. Help de kinderen een gezond gewicht te behouden en geef ze iets anders te drinken, zoals water of lauwe thee.

Light-dranken.

Ook bij light-drank wennen kinderen aan de zoete smaak. Light-drank is wel een betere keuze dan gewone frisdrank, limonade en sap, want daarin zitten veel calorieën.

Chocolademelk en zuiveldranken met een zoete smaak, zoals Fristi en Yoki.	Deze dranken bevatten weliswaar ook goede voedingsstoffen zoals calcium, maar bevatten ook veel toegevoegde suiker en daardoor ook veel calorieën. Geef daarom deze dranken alleen bij uitzondering.
Zoete dranken met extra vitamines.	Extra vitamines (met uitzondering van vitamine D) hebben kinderen niet nodig als ze verder gezond eten. Laat je dus niet misleiden: als op een zoet drankje bijvoorbeeld 'met extra vitamine C' staat, is dit niet automatisch een gezond product.

### Niet nodig

Speciale peuter- groei- of dreumesmelk of pyjama papjes.	Het is niet slecht voor ze, maar bij een gevarieerde voeding krijgen kinderen alle benodigde voedingsstoffen binnen. Ze hebben het dus niet nodig.
--	--

## Doen of niet doen, etmomenten tussendoor

Doen!	Waarom?
Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of radijsjes.	Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.
Met mate	Waarom?
Rijstwafel, volkoren knäckebröd, volkoren crackertjes, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbescuitje, volkorenbiscuitje, eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.	Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets wil geven iets kleins. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!
Niet doen!	Waarom?
Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.	Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna.