

Kwaliteitsgarantie Belgomeals

Dit document werd uitgeschreven voor de verantwoordelijke en de kinderbegeleidsters in het kinderdagverblijf om jullie een volledige informatie te verschaffen.



✓ Werkt volgens de richtlijnen van Kind en Gezin

Wanneer we het hebben over de menu's van de baby's en peuters, alsook de groentepapjes, volgen we de richtlijnen van Kind en Gezin.

Voor de groentepapjes worden enkel groenten gekozen die gegeven mogen worden aan baby's vanaf het moment dat ze starten met vaste voeding. We hebben 11 groentepapjes in ons assortiment, hierdoor kan men gedurende twee volledige opvangweken dagelijks variëren in groenten. Elke dag een andere groente dat uitgeprobeerd kan worden dus.

Ook voor onze babymenu's, die een 6 weken cyclus volgen, hebben we enkel gebruik gemaakt van groenten die gegeten mogen worden vanaf 6 maanden. Vlees en vis die in deze mixen gebruikt worden, zijn steeds de natuur variant zonder extra kruidingen of toevoegingen. Informatie rond het toevoegen van vetstof en het gebruik van seizoensgroenten vind je in titels 'Groenten worden gekozen volgens het seizoen' en 'Groentepapjes en mixen worden reeds verrijkt met plantaardige olie'.

Onze peutermenu's werden volledig nagekeken en goedgekeurd door de diëtiste van Kind en Gezin. Voor de peutermenu's volgt Kind en Gezin zelf ook de richtlijnen die gegeven worden door het Vlaams Instituut Gezond Leven.

✓ Volgt de aanbevelingen van Vlaams Instituut Gezond Leven

Vlaams Instituut Gezond Leven, het vroegere VIGEZ, heeft gezorgd voor het ontstaan van de nieuwe voedingsdriehoek. Het is natuurlijk de bedoeling om de kinderen reeds een voorbeeld te kunnen geven van wat een gezonde en gebalanceerde voeding inhoudt.





Eerst en vooral een goede portie groenten! De portie voor onze peuters is 150 gram groenten. Deze groenten kunnen zowel gestoofd zijn als in bechamel als verwerkt in een stampot.

Onze groenten worden diepgevroren aangekocht bij onze leverancier. Wist je dat diepgevroren groenten vaak verser zijn dan aangekochte verse groenten? Dit komt omdat de tijd tussen de oogst van de groenten en het invriezen vaak korter is dan de oogst van de groenten, het aankopen en het bereiden ervan. Door het invriezen behouden de groenten de hoeveelheid vitaminen en mineralen beter. Hoe langer verse groenten bewaard worden, hoe meer de vitaminen en mineralen worden afgebroken. Ook het fruit dat we gebruiken om fruitpap te maken, wordt om deze reden diepgevroren aangekocht.

Wanneer er eenpansgerechten op het menu staan, zullen we zoveel mogelijk de portiegrootte van de groenten proberen te respecteren. We vinden het alvast belangrijk dat onze eenpansgerechten ook groenten bevatten. Voorbeelden zijn onze varianten op de klassieke bolognese of kaassaus met ham. Onze bolognaisesaus wordt steeds gemaakt met brunoisegroenten wortel en knolselder, ook de kaassaus met ham wordt geserveerd met broccoli.

Gezond leven hecht meer en meer belang aan plantaardige producten, daarom krijgt de vegetarische voeding steeds meer aandacht in onze samenleving. Ook Agape is zich hiervan bewust en zorgt 1x per week voor een vegetarisch gerecht op het basis menu. Toch blijft het zeer moeilijk om peulvruchten een plaats te geven in de menu's als vervanger van vlees. Daarom proberen we alternatieven aan te rijken zoals tofu of vegetarische balletjes. Niettemin, is er dagelijks de mogelijkheid om een vegetarische maaltijd te bestellen.

Aardappelen hebben een cruciale plaats in de voedingsdriehoek als het op feculenten aankomt. Ze blijven nog steeds de basis van een gezonde voeding. Deegwaren en rijst kunnen natuurlijk ook, maar deze worden beperkt in het menu. Elke week zullen deze op het menu komen, waarbij de ene week deegwaren en de andere week rijst. Dit is de ideale afwisseling volgens Gezond Leven.

Verder zullen we ook steeds beroep doen op plantaardige vetstoffen. Meer info hierover onder titels '*Gebruik van vloeibare margarine verrijkt met omega 3 en 6*' en '*Groentepapjes en mixen worden reeds verrijkt met plantaardige olie*'.



Vis staat wekelijks op het menu, de ene week 1 maal de andere week 2 maal. We hechten belang aan het geven van vis omdat dit de leverancier is van goede vetten en omega 3. Vlees kan zeker met regelmaat vervangen worden door vis, zowel vette vis als magere vis kan.

Omdat gevogelte behoort tot het lichtgroene deel van de voedingsdriehoek, worden kip en kalkoen vaker op het menu gezet dan rundsvlees. We hebben dan ook geprobeerd om een balans te vinden in onze menu's tussen gevogelte, vis, vegetarisch en rood vlees.



Runds- en kalfsvlees worden volgens dezelfde richtlijnen 1 maal per week op het menu gezet omdat deze behoren tot het oranje deel van de voedingsdriehoek. In het oranje deel van de voedingsdriehoek worden voedingsmiddelen afgebeeld die op minder regelmatige basis op het menu mogen staan.



Wat sauzen betreft proberen we zoveel mogelijk het juiste evenwicht te vinden tussen een gezonde voeding voor het kind en de smakelijkheid van de gerechten. De voeding mag voor het kind niet te droog zijn.

✓ Maaltijden aangepast aan de noden van het kind

Wanneer een kind een bepaalde allergie of intolerantie heeft, zullen de gepaste maatregelen genomen worden. Zo zijn er verschillende dieetmenu's die Agape ter beschikking stelt.

Voor het opstellen van een dieet moet er eerst een dieetaanvraag opgestuurd worden. De enige vereiste voor het aanvragen van een dieet is het voorleggen van een doktersattest. De reden hiervoor is dat we de juiste en volledige informatie verkrijgen. Alleen dan kan een correct dieet opgesteld worden.

✓ Zeer uitgebreid assortiment

Agape heeft een basismenu uitgewerkt volgens de normen die hierboven uitgeschreven staan. Kinderen van alle leeftijden kunnen een warme maaltijd ontvangen.

Naast het basis menu is er dagelijks een vegetarische menu beschikbaar, alsook voor diegene die wensen, een halal menu. Er wordt niet enkel rekening gehouden met richtlijnen zoals die van Kind en Gezin en Gezond Leven, maar ook met de waarden die de ouders hun kinderen willen meegeven. Verder bestaat er ook een extra menu op de dagen met het vegetarisch basismenu, zodat het kinderdagverblijf zelf kan bepalen of hun kinderen hier al dan niet klaar voor zijn.

✓ 100% vegetarische soep

Alle soepen zijn vegetarisch en dus enkel op basis van plantaardige voedingsmiddelen. Op deze manier zijn de soepen toegankelijk voor alle kinderen. Ook baby's vanaf 6 maanden mogen deze soepen nuttigen.

✓ 100% MSC gecertificeerde vis

Agape gaat mee in het verhaal van duurzaamheid. Daarom beschikt de vis die wordt aangekocht/bereid steeds het MSC label. Dit label is een duurzaamheidslabel dat staat voor wilde vis dat gevangen wordt met respect voor het milieu en de vispopulatie¹.

¹ Definitie MSC via labelinfo

✓ 80% van de groenten is residuvrij

Bij de selectie van onze groenteleverancier zijn we op zoek gegaan naar een partner die gelijkaardige normen en waarden als de onze nastreeft. Onze leverancier investeert in duurzaamheid op alle vlakken alsook zijn er bij meer dan 80% van de groenten geen sporen van pesticiden. De normen van onze leverancier leunen sterk aan tegen de normen die gehanteerd worden bij biologisch geteelde groenten.

✓ Groenten worden gekozen volgens het seizoen



Onze peutermenu's werden opgemaakt volgens de seizoenen en dus met seizoensgebonden groenten.

De menu's werden samengesteld door de werkgroep van de menucommissie van de kinderdagverblijven. Door te kiezen voor seizoensgebonden menu's zien we dat alle groenten op jaarbasis aan bod komen, maar ook dat de variatie binnen een seizoen beperkter is. Daarom hebben we dan ook gekozen om enkel seizoensgebonden te koken voor de peuters en niet voor de baby's. Een peuter zal de cyclus 1,5 keer doorlopen en krijgt alle soorten groenten meerdere malen voorgeschoteld. Baby's, die de gemixte voeding eten en dus het baby menu volgen, zullen ongeveer een half jaar de baby cyclus doorlopen. Het is voor deze leeftijdscategorie belangrijk om op korte tijd zo veel mogelijk verschillende smaken te leren kennen en die dan ook verschillende keren aan te bieden. Natuurlijk houden we voor de baby's ook zoveel mogelijk rekening met het seizoen. Een voorbeeld kan zijn: aardpeer is een groente die moeilijk te verkrijgen is in de winter, terwijl andijvie een typische wintergroente is. Dan zullen we deze aardpeer vervangen door andijvie ten gepaste tijde.

Seizoensgebonden koken zorgt ervoor dat de groenten nog steeds boordevol vitaminen en mineralen zitten, draagt zijn steentje bij aan het milieu en komt op voor duurzaamheid.

✓ Puree wordt gemaakt met echte aardappelen, melk en margarine zoals 'thuis'

Een van de fierheden (in België, maar ook in Agape) zijn onze stampotten en puree. Ze worden gemaakt van aardappelen met melk en margarine zoals thuis. De voorgedroogde aardappelen en groenten worden in de keuken gepureerd, je kan het vergelijken met een passe vite (of groentezeef) maar dan 10 keer zo groot.

Voor een grootkeuken zou het veel makkelijker en minder tijdrovend zijn om een puree te maken met aardappelvlokken, maar dit doet af aan de kwaliteit. Daarom blijven we tijd en energie steken in het maken van lekkere puree en stampotten boordevol groenten en vitaminen (en mineralen). De echte smaak van puree!

✓ Gebruik van vloeibare margarine verrijkt met omega 3 en 6

Omega 3 en omega 6 vetzuren worden essentiële vetzuren voor het lichaam genoemd. Deze benaming werd gekozen omdat deze vetzuren nodig zijn voor het lichaam maar niet door het lichaam zelf kunnen aangemaakt worden. De vetten moeten dus door het lichaam opgenomen worden via de voeding. Omdat Agape zich bewust is van het belang hiervan, kiezen we voor het gebruik van een margarine die verrijkt is met omega 3 en 6. Alle kleine stappen helpen naar een evenwichtige voeding voor het kind.

Tevens delen we ook mee (omdat deze vraag toch regelmatig gesteld wordt) dat onze margarine van plantaardige oorsprong is en niet van dierlijke oorsprong. Dit maakt ook dat onze margarine voornamelijk bestaat uit goede (onverzadigde) vetten.

✓ Groentepapjes en mixen worden reeds verrijkt met plantaardige olie

Onze groentepapjes kunnen gegeven worden als startvoeding. Omdat het kind nood heeft aan voeding verrijkt met goede vetten, zorgen we ervoor dat onze groentepapjes deze vetten reeds bevatten. Goede of gezonde vetten zijn de onverzadigde vetten, deze zijn te vinden in plantaardige olie. Als verrijker van onze groentepapjes variëren we tussen zonnebloemolie, maïsolie en olijfolie.

We voegen deze olie zelf al toe aan onze papjes zodat het kinderdagverblijf dit zelf niet meer hoeft te doen. Dit brengt verschillende voordelen met zich mee zoals, er zit automatisch meer variatie in het gebruik van de olie, de kinderverzorger hoeft er niet meer zelf aan te denken om olie toe te voegen en het geeft een meerwaarde aan onze groentepapjes.

Hetzelfde geldt voor onze mixen met vlees/vis voor kinderen vanaf 6 maanden. Daar deze een 6 wekencyclus volgen, kiezen we elke week voor een bepaalde olie. Weken 1 en 4 worden verrijkt met zonnebloemolie, weken 2 en 5 met maïsolie en weken 3 en 6 met olijfolie.

✓ Fruitpap wordt gemaakt met fairtrade bananenpuree

Niet alleen proberen we te werken met duurzame producten, we willen ook nog een stapje verder gaan en waar het mogelijk is, werken met fairtrade producten. Onze bananenpuree, die we gebruiken bij het maken van onze fruitpappen, is zo een product.

✓ Koude lijn

De maaltijden worden gemaakt volgens de strengste Europese normen inzake kwaliteit en hygiëne. De bereiding van de maaltijden gebeurt in hoofdzaak in koude lijn (ook ontkoppelend koken genoemd). Door deze kookprocedure zorgen we voor maximaal behoud van vitamines en mineralen. Onze folieverpakking en pasteurisatie zorgen voor de houdbaarheid van onze maaltijden zonder enige toevoeging van bewaargas of andere. Daarna worden de maaltijden gekoeld bewaard. Na controle vertrekken ze naar de scholen die voor regeneratie van de maaltijd zorgen.