



## Voedingsbeleid Kinderopvang OOK 4-13 jaar

### Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is 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 voornamelijk basisproducten aan uit de schijf van vijf.



De meningen over gezonde voeding zijn continu aan verandering onderhevig. Er wordt steeds nieuw onderzoek gedaan en eerder gemaakte conclusies worden vaak herzien. Wij houden daarom met regelmaat contact met het voedingscentrum en voedingsdeskundigen van het CJG om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen.

### Eetmomenten

Kinderen in de basisschooltijd hebben wat eetlust betreft veel verschillende behoeften. In overleg met ouders spelen wij zoveel als mogelijk in op de individuele behoeften van elke kind. Daarnaast hanteren we direct na schooltijd een vast eet-, en drinkmoment omdat dit na schooltijd even een moment van rust creëert en aansluitend aan het eten er met elkaar besproken kan worden welke activiteiten die middag geboden worden.

We nemen de tijd om wat te eten en te drinken, zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten hetzelfde als

de kinderen en samen met de kinderen. Het kind kiest zelf uit het gezonde voedingsaanbod wat het eet en hoeveel. Wij dringen geen eten op.

### **Allergieën en individuele afspraken**

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging.

### **Traktaties en feestje**

Kinderen die de BSO bezoeken zijn schoolkinderen. De BSO tijd sluit in schoolweken aan bij de schooltijd. Dit betekent dat de verjaardag op school gevierd is en daar wordt getrakteerd. Aansluitend besteden wij in de BSO natuurlijk ook aandacht aan deze feestdag, maar laten het trakteren achterwege. Het jarige kind staat de hele dag in de schijnwerpers en heeft een bepalende rol t.a.v. het programma van die dag.

Is het kind in een schoolvakantie jarig en bezoekt het op haar of zijn verjaardag de BSO, dan mag het kind in plaats van op school wel bij de BSO trakteren. Wij vragen ouders om traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen bij de medewerkers van de locatie informatie opvragen over gezond trakteren.

### **Voedingsaanbod voor kinderen van 4-13 jaar**

#### **Drinken**

- Water, thee, fruitsap
- Tijdens de broodmaaltijd op de lange middagen bieden we thee, bouillon, melk

#### **Eten**

Op de korte middagen bieden we twee eetmomenten; direct uit school en halverwege de middag. Er is een eetmoment waarbij kinderen ook iets zoets mogen kiezen en een moment waarbij de kinderen kiezen uit fruit of groente (zie algemene uitgangspunten).

De kinderen mogen zelf bepalen welk moment ze als eerste kiezen. We vinden het belangrijk om de kinderen zelf te laten ervaren of hetgeen zij gekozen hebben, ook hun maag (voldoende) vult. Vanuit die ervaringen kunnen zij hun keuzes maken.

Met kinderen wordt regelmatig het voedingsaanbod besproken. Wij leggen aan de kinderen uit waarom iets wel/niet aangeboden wordt. Vervolgens stemmen wij met hen af wat er, binnen de kaders, aangeboden, gekookt, gekweekt en/of gebakken wordt.

#### **Broodmaaltijd:**

Tijdens de lange middagen of in schoolvakanties eten de kinderen tussen de middag een broodmaaltijd. Incidenteel worden ook andere maaltijden, meestal door de kinderen zelf gemaakt, aangeboden.

#### **Algemene uitgangspunten**

<b>Drinken</b>
▪ Water (kraanwater + eventueel een stukje fruit of fruitsap)

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ (Vruchten en kruiden)thee zonder suiker; (geen zwarte thee)</li> <li>▪ 1x per dag limonade (zonder koolzuur)</li> <li>▪ Halfvolle melk, karnemelk of yoghurt drank zonder toegevoegde suikers</li> <li>▪ Bouillon</li> </ul>
<b>Brood en beleg</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Volkorenbrood of bruinbrood</li> <li>▪ Halvarine</li> <li>▪ Zoet beleg, zoals appelstroop, pindakaas, jam op basis van natuurlijke suikers, honing of (seizoens)fruit</li> <li>▪ Hartig beleg; ham, kaas, kipfilet, 20+ of 30+smeerkaas met minder zout, zuivelspread, vegetarische smeerworst</li> <li>▪ (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer</li> <li>▪ Ei</li> </ul>
<b>Tussendoor</b>
<p><b>Kiesmoment 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rijstwafel, volkoren knäckebröd, krentenbol, soepstengel, cracker, eventueel met gezond beleg</li> <li>▪ Zoete varianten bijv.: ontbijtkoek, kaneelbiscuit, koekje</li> </ul> <p><b>Kiesmoment 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit)</li> <li>▪ (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes</li> </ul> <p>Kinderen bepalen zelf of ze kiesmoment 1 of 2 als eerste kiezen.</p>

### Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Melk(producten)	2-3 bekertjes (300 ml)	2 normale bekertjes (400 ml)	3 normale bekertjes (600 ml)

Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	60-80 gram	50-60 gram	80-100 gram
Margarine/halvarine voor op brood	5 g/sneetje (dieet)margarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra's	100 kcal	200 kcal	200-300 kcal