

Voedingsbeleid voor de buitenschoolse opvang

De reden voor het uitwerken van een nieuwe locatieoverstijgend voedingsbeleid is naast de grote diversiteit in het verstrekken van voeding tussen locaties, de behoefte van Kinderopvang SKAR om mee te werken aan de gezondheid van kinderen.

Onze uitgangspunten hierbij zijn:

- De gezondheid van de kinderen (adviezen Stichting Thuiszorg Gelderland Midden¹).
- Gezondheidsopvoeding op het kinderdagverblijf en de buitenschoolse opvang.
- Voldoende keuze en afwisseling in de voeding.
- De keuze van de kinderen en hun voorkeuren.

Binnen de buitenschoolse opvang maken wij in het voedingsbeleid onderscheid tussen eten en drinken tijdens korte en lange opvangdagen en hele opvangdagen tijdens vakanties.

Korte opvangdagen

Fruit:

De kinderen krijgen met name vers fruit dat bij het seizoen hoort.

Lichte maaltijd:

Na schooltijd worden er 1 of 2 tarwe boterhammen of 1 boterham en 1 cracker, beschuit of rijstwafel met hartig en/of zoet beleg gegeven. Er wordt margarine op het brood, het beschuit, de rijstwafel of de cracker gesmeerd in verband met gezonde vetten en vitamines. In overleg met de ouders kunnen per kind grotere of kleinere hoeveelheden worden afgesproken.

Gezonde tussendoortjes:

Tussendoortjes zijn extra en worden niet bij de maaltijd, het fruit of een traktatie aangeboden. De locaties zorgen hierin voor afwisseling en bepalen zelf hun keuzes binnen de aangegeven kaders. Er kan bijvoorbeeld gekozen worden uit: fruit, yoghurt, ontbijtkoek, rijstwafel, soepstengels, crackers, soep, popcorn, snoepje (maximaal 1 per dag) of waterijsje.

Drinken tijdens de middag

De pedagogisch medewerker zorgt voor voldoende variatie in het aanbod en voor voldoende drinken. De kinderen kunnen kiezen tussen melk, thee, water of siroop. Per dag wordt er maximaal twee keer aanmaaklimonade (zonder toegevoegde suikers) in de vorm van Diksap of siroop aangeboden

Lange opvangdagen en hele opvangdagen tijdens vakanties

Fruit:

De kinderen krijgen met name vers fruit dat bij het seizoen hoort.

Broodmaaltijd:

Tijdens de broodmaaltijd wordt tarwebrood met hartig en/of zoet beleg gegeven. Er wordt margarine op het brood gesmeerd in verband met gezonde vetten en vitamines. Als drinken wordt er (karne-) melk, thee of water gegeven. Kinderen die vegetarisch eten, krijgen extra fruit, tomaat of paprika bij de broodmaaltijd.

In plaats van een broodmaaltijd:

Incidenteel wordt de broodmaaltijd vervangen door iets anders. Dit gaat vaak gepaard met een thema of activiteit. Te denken valt dan bijvoorbeeld aan gezamenlijk bereiden van de maaltijd, een picknick (binnen of buiten) of restaurantje spelen.

¹ Stichting Thuiszorg Gelderland Midden baseert haar adviezen op de richtlijnen van het Voedingscentrum en geeft tevens adviezen aan de diverse consultatiebureaus.

Gezonde tussendoortjes:

Tussendoortjes zijn extra en worden niet bij de maaltijd, het fruit of een traktatie aangeboden. De locaties zorgen hierin voor afwisseling en bepalen zelf hun keuzes binnen de aangegeven kaders. Er kan bijvoorbeeld gekozen worden uit: fruit, yoghurt, ontbijtkoek, rijstwafel, soepstengels, crackers, soep, popcorn, snoepje (maximaal 1 per dag) of waterijsje.

Drinken:

De pedagogisch medewerker zorgt voor voldoende variatie in het aanbod en voor voldoende drinken. De kinderen kunnen kiezen tussen melk, thee, water of siroop. Per dag wordt er maximaal twee keer aanmaaklimonade (zonder toegevoegde suikers) in de vorm van Diksap of siroop aangeboden

Algemeen

Traktaties bij feest

Bij feest is het tijd voor een traktatie. Wij verzoeken ouders om niet op snoep te trakteren, maar te kiezen voor een 'gezonde' traktatie. De pedagogisch medewerkers hebben voorbeelden van leuke 'gezonde' traktaties.

Eet- en drinkmomenten en energieverdeling

Een evenwichtige verdeling van eet- en drinkmomenten gedurende de middag of dag is belangrijk. Ligt het eetmoment tussen de middag vroeg (bijvoorbeeld om half twaalf), dan wordt een eetmoment gedurende de middag toegevoegd. Wij kiezen er niet voor de aanvangstijd van de lunch of bijvoorbeeld de drinkmomenten op een dag voor de locaties vast te stellen. Het is belangrijk dat deze momenten enigszins flexibel blijven ten behoeve van de activiteiten die op een dag met de kinderen worden gedaan

Regels en afspraken

De pedagogisch medewerker maakt in overleg met de kinderen heldere afspraken over onder andere de hoeveelheid eten en drinken en waar wel en niet gegeten en/of gedronken wordt. Individuele afwijkingen gaan in overleg met de ouders.

Individuele afspraken

Binnen het voedingsbeleid, is het soms nodig om aanvullende of afwijkende afspraken voor een kind te maken. Te denken valt dan bijvoorbeeld aan kinderen die te veel of te weinig vet binnen krijgen, allergisch zijn voor bepaalde voedingsmiddelen of voor kinderen die erg gevoelig zijn voor schommelingen in de bloedsuikerspiegel. In overleg met de ouders worden hier afspraken over gemaakt.