

### Inleiding

Binnen onze opvang wordt op verantwoorde wijze omgegaan met voeding. Voor een goede ontwikkeling van de kinderen zorgen wij ervoor dat ze de benodigde bouw- en voedingsstoffen binnenkrijgen. We streven een gezond eetpatroon van de kinderen na.

### Doel

Dit voedingsbeleid geeft de kaders en uitgangspunten aan met betrekking tot voeding en zaken die daar betrekking op hebben .

In overleg met oudercommissie kan er gekozen worden uit een lijst met voedingsmiddelen die onderdeel uitmaken van dit beleid.

### Uitgangspunten

Tijdens vakanties, studie of kleutervrijedagen gaan we ervan uit dat de kinderen thuis hebben ontbeten, het is niet de bedoeling dat zij hun ontbijt meenemen om op de opvang op te eten. Rond 10 uur kunnen de kinderen kiezen uit crackers, rijstwafel of beschuit. Zo nu en dan is er ook ontbijtkoek. Wij bieden een lunch; warme of broodmaaltijd en op vaste tijden iets tussendoor; reguliere dagen 1 keer, tijdens vakantiedagen 2 keer.

De hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch en avondeten vormen de basis van een gezond voedingspatroon.

Zoetigheid, kleur- en smaakstoffen, toevoegde zouten, en conserveringsmiddelen worden zoveel mogelijk gemedend. Het valt onder onze verantwoordelijkheid dat kinderen niet te veel en niet te weinig eten krijgen tijdens de opvang.

Bij het omgaan met etenswaren en de bereiding van voeding volgen wij hygiëncode voor Jeugdzorg en Kinderopvang.

Het samen eten met de daarbij behorende dagelijkse rituelen, zoals het uitwisselen van ervaringen maken het eten en drinken tot een gebeurtenis met een sociale meerwaarde. Hierdoor eten kinderen beter " zien eten doet eten" . De regelmaat in eettijden draagt bij aan het gevoel van geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. Tevens leren we de kinderen dat samen eten en rust moment is voor iedereen.

De pedagogisch medewerker treedt hierin als voorbeeld voor de kinderen en "geniet" met de kinderen mee. Om kinderen te stimuleren en te begeleiden eten de pedagogisch medewerkers mee. Zij eten hetzelfde als de kinderen.

### Aanbod

De voedingsmiddelen worden gedurende de week gevarieerd aangeboden, De kinderen krijgen per dag in principe een keer een zuivelproduct en twee keer ( biologische)thee/water; als zij nog behoefte hebben aan drinken geven wij de kinderen water.

Bij warm weer krijgen de kinderen extra te drinken. Tijdens uitstapjes( zie uitstapjes beleid) wordt er ook voor extra drinken gezorgd.

### Bijzonderheden met betrekking tot voeding

In overleg met de ouders houden wij zoveel mogelijk rekening met (speciale) voeding voortkomende uit allergieën, religie, levensovertuiging of culturele achtergrond.

Bijzonderheden m.b.t. voeding kunnen door ouders/verzorgers opgenomen worden in het formulier "overdracht bijzonderheden kind". Het formulier wordt in het dossier van het kind gestopt. In de groep worden de bijzonderheden bijgehouden en goed overgedragen aan eventuele invalmedewerkers.

### uitgangspunten

- Bij het samenstellen van het menu wordt zo mogelijk rekening gehouden met het milieu: wij eten geen of weinig vlees ,er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van groenten en fruit van het seizoen.
- Er wordt geen zout toegevoegd aan eten.
- Er wordt geen gebruik gemaakt van voorverpakte voedingsmiddelen( behalve knakworstjes en vegetarische worstjes).
- De stand van de koelkast wordt met regelmaat gecontroleerd op temperatuur tussen de 5 en 7 graden Celsius om de producten goed houdbaar te houden.
- Opengemaakte producten worden verpakt met vershoud- of aluminiumfolie als het geen verpakking heeft

### **Biologisch eten**

Dit komt zo nu en dan voor: vegetarische worst, brood, theekoekjes, soepstengel, melk, karnemelk en biologische honing.

### **Trakteren en snoepen**

Om te komen tot een gepaste en gezonde( niet zoete , zoute en/of vette) traktatie overleggen de pedagogisch medewerkers vooraf met de ouders. Hierbij is ook aandacht voor de cultuur en voedingsgewoonte van het kind en de kinderen in de groep. De traktatie vervangt dan het tussendoortje van de dag.

Bij bijzondere gelegenheden zoals Kerst, Pasen, Suikerfeest, Zomerfeest en Sinterklaas kan worden afgeweken van het reguliere voedingsbeleid. De mate waarin en manier waarop er wordt afgeweken, wordt bepaald door de pedagogisch medewerker en de leidinggevende.

### **Tussendoortje uit school op buitenschoolse opvang**

's Middags uit school krijgen de kinderen drinken en eten iets voedzaam uit de Schuif van vijf te eten.

Kinderen kunnen kiezen uit maximaal 3 crackers of anders.

Groente zoals; komkommer, tomaatjes of worteltjes wordt ook aangeboden. De kinderen krijgen ook dagelijks fruit aangeboden. Het aanbod is niet bedoeld als een vervangende maaltijd. De kinderen hebben de keuze uit hartig of zoet beleg. Kinderen die rond half 6 nog op de opvang zijn en trek hebben krijgen iets lichts zoals cracker zonder beleg.

Op woensdagmiddag wordt er warm gegeten, u kunt hierbij denken aan gekookt/gebakken ei, worstjes, pannenkoeken, pizza, tosti, macaroni. Groente en fruit wordt altijd aangeboden.

Vruchtensappen ( ongezoet) worden tijdens de "lange" dagen ook aangeboden.

Verder

- Kinderen krijgen geen snoep
- Kinderen krijgen geen suiker in thee (biologische thee zoals groene of witte thee)
- Kinderen krijgen geen limonadesiroop (m.u.v. vieringen; Carvan Cevitam of biologische limonade)
- Volop keus uit hartig beleg
- Kinderen krijgen geen chocolade pasta op brood/cracker
- Kinderen hebben de keuze uit: melk, karnemelk, thee, sap, water