



Voedingsbeleid

bso

**Voor pedagogisch medewerkers van de bso
(en andere geïnteresseerden)**

Gezond eten: een feestje!

Gezond eten is belangrijk voor kinderen: kinderen die op jonge leeftijd het goede voorbeeld zien, eten zelf op latere leeftijd vaak ook gezond. Jij als pedagogisch medewerker bent dus hartstikke belangrijk in het overbrengen van gezonde eetgewoontes bij kinderen! Dagelijks tijdens de normale bezigheden op de groep, maar ook op feestelijke momenten. Niet snoep of koek maken het feestje geslaagd: jij zorgt daarvoor!

Zelfs van de dagelijkse lunch kun je al een feestje maken. Zo kun je bijvoorbeeld met een feestdag van brood leuke figuurtjes maken (door brood uit te drukken met koekvormpjes). Ook met fruit kun je variëren. Wat dacht je van fruitspiesjes? De kinderen kunnen je hierbij helpen en je kunt er eindeloos mee variëren. Combineer 's zomers bijvoorbeeld eens een stukje komkommer met aardbeien. Snel én lekker!

Gezamenlijke verantwoordelijkheid

Wij zijn samen met de ouders verantwoordelijk voor gezonde voeding voor de kinderen. Dit beleid is geschreven om aan deze verantwoordelijkheid gehoor te geven en deze gezamenlijk te dragen. In dit beleid lees je hoe wij zorgen voor gezonde voeding op de bso.

Bij SKRS staat het kind voorop! We zien het als onze verantwoordelijkheid om kinderen een gezond voorbeeld te geven als het gaat om eten en bewegen. Dit is namelijk essentieel voor een gezonde ontwikkeling van kinderen. Kinderen die gezond eten en voldoende bewegen, zijn minder vaak ziek, kunnen zich beter concentreren, zitten lekkerder in hun vel en hebben een kleinere kans op overgewicht. Verder zullen kinderen die gewend zijn aan gezond eten en voldoende beweging, dit leefpatroon op volwassen leeftijd vaak overnemen.

Het voedingsbeleid is afgestemd op de behoefte van een kind. Gezonde voeding bevat voldoende goede voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Denk hierbij aan: groente en fruit, voldoende vezels, weinig zout, zo weinig mogelijk verzadigde vetten, en het drinken van water.

SKRS heeft haar voedingsaanbod en -beleid samengesteld in samenspraak met de oudercommissie en een diëtiste. Daarnaast geeft SKRS haar medewerking aan Jongeren Op Gezond Gewicht, oftewel JOGG, van de gemeente Schagen.

Uitgangspunten

SKRS biedt gezonde en gevarieerde voeding die is afgestemd op de behoefte van het kind. Hierbij hanteert SKRS de volgende uitgangspunten:

- SKRS heeft een voorbeeldfunctie voor kinderen in het laten zien wat gezond gedrag is.
- SKRS ziet het als haar taak om gezonde eetgewoonten bij kinderen te bevorderen. Hierbij stemmen we ons voedingsaanbod af op de energiebehoefte van kinderen.
- SKRS bevordert de ontwikkeling van gezond eetgedrag bij kinderen al vanaf de babyleeftijd. We stimuleren dit door een hapje aan te bieden, het eten te laten proeven en de smaken te benoemen. We pushen de kinderen niet en we vergelijken ook niet met andere kinderen.
- SKRS vindt het belangrijk voor het op gang brengen van de spijsvertering dat een kind 's morgens thuis ontbijt.
- SKRS biedt kinderen op vaste tijden eten en drinken aan, waarbij het eten en drinken gezamenlijk aan tafel plaatsvindt.
- De pedagogisch medewerkers bepalen wannéér het kind eet; het kind kiest uit een gezond voedingsaanbod wát het eet en hoévéeel het daarvan eet. De pedagogisch medewerkers dringen geen eten op, want dit leidt vaak niet tot meer eten, maar juist tot minder eten en achterblijven in gewicht. Eventueel kan, in overleg met de ouders, een maximaal aantal broodjes worden afgesproken.
- SKRS viert feestdagen op feestelijke wijze en met aandacht, met een traktatie die voldoet aan ons gezonde voedingsbeleid.
- SKRS bevordert naast gezonde voeding ook gezonde beweeggewoonten bij kinderen. Dit doen we door hen dagelijks buiten te laten spelen.

Allergieën en individuele afspraken

SKRS houdt rekening met allergieën van kinderen. In verband met mogelijke pinda- en notenallergieën bieden we geen pindakaas aan.

Ook is er ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of (geloofs)overtuiging. Ook wanneer een kind bijvoorbeeld uit medisch oogpunt een dieet moet volgen of speciale voeding nodig heeft, houden we hier rekening mee. Vervangende voedingsmiddelen kunnen al dan niet door ouders verzorgd worden; dit gebeurt in overleg met de pedagogisch medewerkers.

Drinken

SKRS stimuleert het drinken van water. Water drinken is gezond, heeft geen gevolgen voor het gewicht en kan tussendoor naar behoefte worden gedronken. Een goed en warm alternatief voor water is thee (zonder suiker) met eventueel een scheutje halfvolle melk. Naast gewoon water mogen de kinderen ook water met een schijfje sinaasappel of citroen nuttigen.

Bij de lunch krijgen kinderen, in overleg met de ouders, water, thee, halfvolle melk, karnemelk of sojamelk. Eén keer per dag krijgen de kinderen aangelengde limonade. Dit is tijdens het eten van fruit aan tafel. Tussendoor krijgen de kinderen de gelegenheid om naar behoefte water te drinken, dit staat klaar op tafel of op het aanrecht. Zeker in de zomer is het belangrijk dat kinderen voldoende vocht binnen krijgen, daarom wordt in de zomer extra water aangeboden.

(Rauwe) groenten en fruit

Bij gezonde voeding hoort naast fruit ook groente. SKRS biedt kinderen bij de lunch daarom tomaat, komkommer en/of rauwe wortel aan. Het dagelijkse aanbod van fruit en rauwkost is onbespoten.

Als je druiven of snoeptomaatjes aan kinderen geeft, snijd ze dan eerst in de lengte door midden. Dit is in verband met stikgevaar.

Brood en broodbeleg

Kinderen krijgen biologisch fijn volkorenbrood, waarbij ze dieetmargarine als boter op hun brood krijgen. We bieden zoveel mogelijk verantwoord broodbeleg met een laag of matig vet- en zoutgehalte aan. Te veel zout is namelijk slecht voor de gezondheid: de nieren van en kinderen kunnen nog niet veel zout aan. Ook geven we zo weinig mogelijk suiker.

Daarnaast biedt SKRS biologische vleeswaren aan. Ook kunnen de kinderen kiezen voor andere hartige belegsoorten met weinig zout. We bieden geen rauw vlees (zoals filet american, ossenworst en carpaccio) en ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis aan: hierin kunnen namelijk ziekmakende bacteriën zitten.

- De biologische vleeswaren zijn:
 - Boterhamworst
 - Cervelaat
 - Gebraden gehakt
 - Grillworst (gesneden)
 - Kipfilet
 - Palingworst
 - Runderboterhamworst
 - Runderrookvlees
 - Schouderham

- De hartige belegsoorten zijn:
 - Jonge of jongbelegen kaas
 - Hüttenkäse
 - Zuivelspread
 - Sandwichspread (diverse smaken)
 - Hummus / hoemoes (diverse smaken)
 - Komkommersalde
 - Farmersalade

- De zoete belegsoorten zijn:
 - Appelstroop
 - Halva aardbeienjam
 - Rozenbotteljam

- Deze zoete belegsoorten worden beperkt aangeboden:
 - Hagelslag (purechocoladehagelslag en vruchtenhagelslag)
 - Chocoladepasta

Niet alle zoete belegsoorten worden tegelijkertijd op tafel gezet. Er worden maximaal drie varianten per keer aangeboden.

Naast brood krijgen de kinderen af en toe een gekookt eitje aangeboden en elke dag tomaat, rauwe worteltjes en komkommer. Verder krijgen kinderen seizoensgebonden producten, zoals aardbeien of paprika. Ook een omeletje vinden veel kinderen erg lekker. Als het ei helemaal gaar is, heb je gezond beleg, aangezien eieren boordevol bouwstoffen en mineralen zitten.

Gezonde tosti's

Heb je extra tijd voor de lunch? Maak dan eens tosti's met de kinderen. Gezonde varianten zijn tosti's met appel en een snufje kaneel, met plakken banaan of tosti's met tomaat en pesto.

Alternatieven voor brood

Als alternatief voor brood bieden we het volgende aan:

- Volkoren Lu cracotte
- Volkoren ontbijtkoek
- Matze Holandia cracker
- Wasa volkoren knäckebröd
- Rijstwafel
- Groot's Fries roggebrood
- Krentenbol

Niet alle keuzes worden tegelijkertijd op tafel gezet. We bieden maximaal twee varianten per keer aan.

Aantal sneetjes

Onderstaande tabel geeft weer hoeveel sneetjes brood kinderen gemiddeld nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het broodje dat ze eventueel thuis krijgen. Deze hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers. De hoeveelheden kun je aanpassen aan de behoefte van het kind of (als de ouder wil dat er een minimum of maximum is) aan de wens van de ouders.

	4 tot 8 jaar	9 tot 13 jaar	
	Jongens en meisjes	Jongens	Meisjes
Aantal volkoren boterhammen	2 - 4	5 - 6	4 - 5

Tussendoortjes

De kinderen krijgen maximaal tweemaal per dag een tussendoortje aangeboden. Dit kan een volkoren soepstengel, volkoren Lu cracotte, volkoren ontbijtkoek of een rijstwafel zijn. Ieder kind mag genieten van het tussendoortje. Dit houdt in dat het tussendoortje niet gebruikt mag worden als beloning.

Na het eten van het fruit, is er de keuze uit twee soorten koekjes (tarwebiscuit en theebiscuit). Hierna krijgen kinderen die rond 17.30 uur nog niet zijn opgehaald, nog de keuze uit een volkoren soepstengel en een rijstwafel (beide zonder beleg) of een paar plakjes komkommer. En extra water om te drinken, naar behoefte.

Traktaties en feestdagen

Kinderen zijn altijd blij met traktaties. Je kunt je voorstellen dat het aantal traktaties in een jaar al snel oploopt. Als iedere verjaardag en ieder afscheidsmoment van kinderen, medewerkers en stagiaires een zakje chips of snoepgoed zou betekenen, dan doorkruist dat ons gezonde voedingsbeleid. Om die reden hebben we besloten om het trakteren van snoepgoed op de bso niet toe te staan. Het vieren van feesten en feestelijke gebeurtenissen doen de pedagogisch medewerkers van SKRS met aandacht en veel enthousiasme. Bij een verjaardag van een kind op de groep trakteren de pedagogisch medewerkers het kind op een feestelijke dag. Het is ook belangrijk om vooraf aan de ouders te communiceren dat zij geen ongezonde traktaties meenemen voor de pedagogisch medewerkers.

Bij SKRS vieren we jaarlijkse feestdagen zoals Pasen, sinterklaas en kerst. Met deze feestdagen kan er gekozen worden voor een variatie in het aanbod, zonder dat die afwijkt van ons voedingsbeleid. Zo krijgen kinderen met Pasen een gekookt eitje, met kerst een stukje rozijnenbrood (zonder spijs) en met sinterklaas een handje pepernoten in plaats van het koekje. Ook de jaarlijkse pannenkoekendag wordt gevierd met gezond beleg.

Pedagogisch mee-eten

Het voedingsbeleid is van toepassing op de kinderen en alle medewerkers van SKRS. Als medewerkers aan het werk zijn, zijn zij een voorbeeld voor de kinderen. Daarom eten en drinken zij hetzelfde als wat de kinderen krijgen en ook op dezelfde momenten. Zij eten en drinken pedagogisch mee met de kinderen. Wij eten met vork en mes en snijden het brood op het bord. Kinderen die nog niet goed kunnen snijden, help je hierbij. Uitzonderingen voor de medewerkers zijn het eten van het donkere brood en het drinken van koffie en thee op elk gewenst moment.

Wat medewerkers aanvullend willen nuttigen, doen zij buiten het zicht van de kinderen en de ouders. Hierbij moet ook gelet worden op de geuren van etenswaren. Daarom mag dit alleen gebeuren in de personeelsruimte, op kantoor en in de keuken wanneer er geen kinderen bij zijn.

Pedagogisch mee-eten is belangrijk, omdat kinderen vooral leren van wat zij volwassenen zien dóen en veel minder van wat volwassenen zéggen. Kinderen kijken wat je doet en hoe je iets doet, dus ook wat je eet en hoeveel je beweegt, en doen dat na.

Voedingsschema kinderen op de bso

In deze tabel is het dagprogramma voor een lange bso-middag, een korte bso-middag en een vakantie-opvangdag weergegeven. De genoemde tijden zijn een indicatie voor ons dagelijkse programma. Tijdens het verloop van een bso-middag en tijdens een vakantie-opvangdag zijn er voldoende momenten ingepland voor eten, drinken, allerlei activiteiten en rustpauzes.

Lange bso-middag:	Korte bso-middag:	Vakantie-opvangdag:
7.00 uur: Voorschoolse opvang	7.00 uur: Voorschoolse opvang	7.00 uur: Opvangdag
		9.30 uur: Limonade, thee of water + tussendoortje (bijv. ontbijtkoek)
Vanaf 12.00 uur: Lunch		Vanaf 12.00 uur: Lunch
Tussen 15.00 en 15.30 uur: Limonade en water + fruit + koekje	Tussen 15.00 en 15.30 uur: Limonade en water + fruit + koekje	Tussen 15.00 en 15.30 uur: Limonade en water + fruit + koekje
Vanaf 17.00 tot 18.30 uur: De ouders halen de kinderen op. Kinderen die rond 17.30 uur nog niet zijn opgehaald, krijgen een volkoren soepstengel, rijstwafel of plakjes komkommer en extra water aangeboden.	Vanaf 17.00 tot 18.30 uur: De ouders halen de kinderen op. Kinderen die rond 17.30 uur nog niet zijn opgehaald, krijgen een volkoren soepstengel, rijstwafel of plakjes komkommer en extra water aangeboden.	Vanaf 17.00 tot 18.30 uur: De ouders halen de kinderen op. Kinderen die rond 17.30 uur nog niet zijn opgehaald, krijgen een volkoren soepstengel, rijstwafel of plakjes komkommer en extra water aangeboden.

Uitzonderingen

Daarnaast krijgen de kinderen die in schoolvakanties en op studiedagen van school een hele dag gebruikmaken van de bso, vaker drinken aangeboden, waarvan maximaal twee keer limonade.

Op dagen met tropische temperaturen trakteren we de kinderen soms op een waterijsje (peren- of aardbeienijsjes van Festina of een raket). Dit doen ze na overleg met een regiomanager.

Bij kook- en bakactiviteiten met de kinderen houden we ook zoveel mogelijk rekening met het ons voedingsbeleid.

Voedingsschema kinderen algemeen

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de hoeveelheid voeding die kinderen per dag 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.

	4 tot 8 jaar	9 tot 13 jaar	
	Jongen en meisje	Jongen	Meisje
Groente	150 – 200 gram	200 – 250 gram	200 – 250 gram
Fruit	2 porties	2 porties	2 porties
Volkoren boterhammen	2 – 4	5 – 6	4 – 5
Opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2 – 3	4 – 5	3 – 5
Vis, kip of vlees	80 gram	100 gram	100 gram
Ongezouten noten	15 gram	25 gram	25 gram
Porties zuivel	2	2	2
Kaas	20 gram	20 gram	20 gram
Smeer- en bereidingsvetten	30 gram	45 gram	45 gram
Vocht	1 – 1,5 liter	1 – 1,5 liter	1 – 1,5 liter