
Inhoudsopgave

1.	Algemeen	2
1.1	Doel gezond voedingsaanbod	2
1.2	Vaste en rustige eetmomenten	2
1.2.1	Voedingsschema Naschoolse opvang	
1.2.2	Voedingsschema Vakantieopvang	
1.3	Allergieën of andere individuele afspraken	3
1.4	Traktaties en feestje	3
2.	Voedingsaanbod voor kinderen 4 tot 13 jaar	3
2.1	Brood en beleg	3
2.2	Groente en fruit	4
2.3	Tussendoortjes	4
2.4	Drinken	
3.	Algemene uitgangspunten	5
3.1	Lunchen op de Buitenschoolse opvang	5
3.2	Groente en fruit op de naschoolse opvang	5
3.3	Picknicken op een buitenlocatie	5

1 Algemeen

1.1 Doel gezond voedingsaanbod

Wij zijn samen met de ouder(s) verantwoordelijk voor gezonde voeding voor de kinderen. Gezonde voeding is belangrijk voor iedereen, het zorgt voor energie en voedingsstoffen die noodzakelijk zijn voor een gezonde groei en ontwikkeling. Kinderen zijn zich nog volop aan het ontwikkelen en het is daarom extra belangrijk dat ze de voedingsstoffen binnenkrijgen die een gezonde ontwikkeling mogelijk maken. Wij vinden het belangrijk om bij de kinderen een bijdrage te leveren in het aanleren van een gezonde leefstijl. Dit beleid is geschreven om aan deze verantwoordelijkheid gehoor te geven en deze gezamenlijk te dragen.

In dit beleid wordt verteld hoe wij zorgen voor (gezonde) voeding op de BSO.

Het voedingsbeleid is afgestemd op de behoefte van een kind. We houden rekening met de schijf van vijf vanuit het voedingscentrum. Gezonde voeding bevat voldoende goede voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Denk hierbij aan: groente en fruit eten en het drinken van water. Wij hebben een voorbeeldfunctie voor kinderen in het laten zien wat gezond gedrag is m.b.t. eten- en drinken. Wij willen gezonde eetgewoonten bij de kinderen bevorderen. Dit doen we o.a. door de kinderen eten te laten proeven.

Een goede hygiëne is belangrijk, zeker ook bij het nuttigen en bereiden van voeding. Hoe wij hiermee omgaan is beschreven in het protocol hygiëneplan en hygiënecode.

1.2 Vaste en rustige eetmomenten

Wij eten gezamenlijk met de kinderen aan de tafel. Dit doen de kinderen op hun eigen stamgroep. De momenten vinden plaats op vaste tijden, zodat de kinderen weten waar ze aan toe zijn. We leren de kinderen netjes op hun stoel te blijven zitten en bijv. niet achterover te leunen op hun stoel. Ook wordt er tijdens het eten en/of drinken niet met speelgoed gespeeld. De kinderen mogen niet met eten en/of drinken rondlopen. We wachten totdat alle kinderen klaar zijn voordat we van tafel gaan. Kinderen kunnen voor of na het eet/ drinkmoment naar het toilet. In uiterst hoge nood wordt er een uitzondering gemaakt. Tijdens de Vakantieopvang of op studiedagen hebben de kinderen thuis ontbijt op. Mocht het door omstandigheden niet gebeurd zijn mag een kind zijn eigen brood aan de tafel opeten.

Er zijn verschillende regels vastgesteld zoals de pedagogisch medewerkers schenken de handwarme thee in i.v.m. verbrandingsgevaar. Daarnaast delen de kinderen geen eten uit.

1.2.1 Voedingsschema Naschoolse opvang

Maandag, dinsdag en donderdag

14.15 uur De kinderen van de school de Tamboerijn drinken water.

15.15 uur De kinderen drinken op eigen stamgroep samen aan tafel: water of thee met een gezond tussendoortje;

16.45 uur We eten gezamenlijk verse groenten en fruit, krijgen een cracker of rijstwafel neutraal of met appelstroop of pindakaas en drinken een beker water.

Woensdag- en vrijdagmiddag

12.15 uur We gaan gezamenlijk lunchen, we zorgen voor verantwoord en gezond eten en drinken melk of water. De eerste boterham eten de kinderen met hartig beleg, daarna kunnen de kinderen zelf kiezen of ze hartig of zoet broodbeleg willen. We houden rekening met eventuele allergieën van de kinderen.

15.15 uur Samen drinken we water of thee met een gezond tussendoortje aan tafel of op de buitenlocatie.

16.45 uur We eten gezamenlijk verse groenten en fruit, krijgen een cracker of rijstwafel neutraal of met appelstroop of pindakaas en drinken een beker water.

1.2.2. Voedingsschema Vakantieopvang

9.30 uur	Kinderen drinken op de eigen stamgroep samen aan tafel water of thee en daarbij eten we fruit en groenten.
12.15 uur	We gaan gezamenlijk lunchen, we zorgen voor verantwoord en gezond eten en drinken en houden rekening met eventuele allergieën van de kinderen.
15.15 uur	Samen drinken we water of sap met een gezond tussendoortje aan tafel of op de buitenlocatie.
16.45 uur	We eten gezamenlijk een ijsje of chips en drinken een beker water of limonade.

1.3 Allergieën en individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. 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.

1.4 Traktatie/ feestje

Kinderen mogen hun verjaardag vieren op de Buitenschoolse Opvang of tijdens de Vakantieopvang. Dit hoeft niet maar het mag wel. We adviseren ouders/verzorgers aan om een gezonde traktatie te trakteren. Kinderen vieren hun verjaardag alleen op de eigen stamgroep om het aantal traktaties te beperken. Bij speciale gelegenheden zoals sinterklaas/ kerst of tijdens bepaalde vakantiedagen kan er worden gekozen om snoep of een snack aan te bieden aan de kinderen.

2 Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

2.1 Brood en broodbeleg

Wij bieden de kinderen tarwebrood aan met daarnaast alternatieven voor brood.
Als alternatief voor brood bieden we afwisselend het volgende aan:

- ontbijtkoek;
- tarwebollen;
- krentenbollen;
- crackers.

We gebruiken plantaardige smeermargarine.

Wij bieden diverse soorten broodbeleg aan, zowel hartig als zoet.

We bieden geen rauw vlees (zoals filet american, ossenworst en carpaccio) en ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis aan vanwege kans op ziekmakende bacteriën.

De volgende belegsoorten worden aangeboden:

Hartig beleg:

- boterhamworst;
- plakjes kaas
- kipfilet;
- leverworst;
- smeerkaas;
- pindakaas.

Zoetbeleg:

- vruchtenjam;

- appelstroop;
- pure chocoladehagelslag;
- vruchtenhagelslag
- chocoladepasta.

Incidenteel bieden we de kinderen een andere lunch aan zoals o.a. een tosti, pannenkoek, knakworstjes. Daarnaast worden er wissende producten gegeten tijdens bakactiviteiten.

2.2 Groente en fruit

Aan het einde van de NSO middag krijgen de kinderen:

- (seizoens-) fruit aan zoals stukjes: peer, appel, mandarijnen, druiven.
 - (seizoens-) groente zoals stukjes: wortelen, gele en rode paprika, komkommer en tomaatjes.
- Tijdens de Vakantieopvang krijgen de kinderen dit in de ochtend.

2.3 Tussendoortjes

Tijdens de Naschoolse opvang krijgen de kinderen een koekje aangeboden als zij uit school komen. Tijdens de vakantieopvang krijgen de kinderen tussendoor een koekje en/of een snoepje en aan het einde van de middag krijgen zij een klein beetje chips. Op warme dagen krijgen de kinderen af en toe een ijsje.

2.4 Drinken

De kinderen krijgen bij de NSO water of handwarme thee. Bij de lunch krijgen de kinderen een beker halvolle melk of water. In de herfst-en wintermaanden mogen de kinderen drinken tijdens het fruit eten (oktober tot meivakantie). In de lente-en zomermaanden moeten de kinderen tijdens het fruitmoment drinken (vanaf de meivakantie tot en met september). Kinderen mogen altijd om een tweede beker drinken vragen.

Tijdens de Vakantieopvang mogen de kinderen in de middag ook kiezen voor aanmaaklimonade.

3. Algemene uitgangspunten

3.1 Lunchen op de Buitenschoolse opvang

- We dekken met een aantal kinderen de tafel.
- Voor de lunch: kinderen naar het toilet en handen wassen.
- We eten allemaal tegelijk aan tafel, alle kinderen blijven aan tafel tot iedereen klaar is met eten.
- Alle kinderen worden gestimuleerd zelfstandig te eten.
- De kleinste kinderen worden geholpen met brood klaar maken.
- Oudere kinderen mogen zelf hun brood klaar maken.
- Tijdens de lunch mogen kinderen maximaal 5 boterhammen eten, tenzij ouders minder hebben aangegeven.
- Kinderen drinken tijdens de lunch water of melk, ze mogen zelf kiezen.
- PM'ers zitten verspreid aan tafel bij de kinderen voor eventueel hulp en goed overzicht.
- We leren de kinderen netjes te eten door bijv. hun bestek goed te gebruiken, niet te praten met volle mond etc.
- Kinderen krijgen begeleiding hoe ze om moeten gaan met een mes.
- Kinderen mogen de messen niet aflikken.
- Vlijmscherpe messen worden niet gebruikt op de Buitenschoolse opvang.
- Na het eten wordt er met een aantal andere kinderen de tafel weer afgeruimd.
- Weer andere kinderen moet zorgdragen voor de vaat. Er wordt met de hand afgewassen.
- Er wordt een corveelijst gemaakt en alle kinderen draaien hierin mee.
- De corveelijsten worden samen met de kinderen opgesteld voor we aan de activiteiten beginnen.
- Tijdens de Vakantieopvang wordt er op wisselende dagen in plaats van brood een andere maaltijd verzorgd.

3.2 Groente en fruit eten op de Naschoolse opvang

- Vooraf wordt door de PM'er diverse soorten groente/ fruit geschild o.a. paprika, tomaat, komkommer, wortel, appel, peer, druiven en wisselende soorten seizoen fruit.
- Er wordt per groep 1 schaal klaargemaakt met groente en 1 schaal met fruit.
- Om 16.45 uur zitten de kinderen aan tafel en geven we de schaal de tafel rond zodat alle kinderen een stukje kunnen pakken. De eerste ronde is groente, de tweede ronde is fruit.
- Alle kinderen moeten op hun beurt een stukje groente/ fruit pakken. Wanneer een kind iets niet lust, minimaliseren we het stukje om te proeven. Desgewenst met een stukje fruit of bekertje water erbij.
- Druiven en tomaten worden vanwege de veiligheid gehalveerd.

3.3 Picknicken op een buitenlocatie

- Voordat we weg gaan mogen de kinderen zelf een lunchpakketje klaar maken op de Vakantieopvang. De kleinste kinderen worden hier zo nodig bij geholpen.
- Kinderen mogen zelf kiezen wat ze op hun brood willen.
- Drinken wordt meegenomen in de vorm van flessen water/aanmaaklimonade.