

Voedingsbeleid Buitenschoolse opvang

**Kinderopvang Papendrecht
Januari 2019**



**Christelijke Kinderopvang
Papendrecht B.V.**

Inleiding

Bij Kinderopvang Papendrecht vinden we het belangrijk dat kinderen gezond eten en dat zij gevarieerde voeding aangeboden krijgen. Kinderen moeten dagelijks de juiste voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnenkrijgen in het belang van het gezond opgroeien van het kind. Omdat kinderen een groot deel van de dag bij ons worden opgevangen is het belangrijk dat zij hier minstens net zo gezond eten als thuis. In dit voedingsbeleid staat beschreven hoe wij omgaan met voeding op de buitenschoolse opvang. Allereerst zal worden beschreven wat wij verstaan onder 'gezond'. We volgen hierbij ook de adviezen en tips van het voedingscentrum. Deze tips zullen we benoemen en uitleggen hoe we hier op de buitenschoolse opvang mee om gaan.

Daarna zal worden beschreven welke eetmomenten we hebben en wat de kinderen op die momenten te eten en te drinken aangeboden krijgen. Ook komen bijzondere omstandigheden die er kunnen zijn met betrekking tot de voeding op de buitenschoolse opvang aan bod. Zo wordt onder andere beschreven hoe wij omgaan met voeding met betrekking tot feestdagen, traktaties, allergieën en diëten.

Wat is gezond?

Het is soms lastig te bepalen welke voedingsmiddelen gezond zijn en welke niet. Wij houden ons in eerste instantie aan de voedingsrichtlijnen aan die worden voorgeschreven door het voedingscentrum. Daarnaast hebben wij bij het vaststellen van ons voedingsbeleid ondersteuning gehad van een diëtist.

Het voedingscentrum geeft zes tips om gezond te eten.

1. Eet volop groente en fruit
2. Gebruik vooral volkoren producten
3. Gebruik zachte en vloeibare vetten
4. Drink dorstlessers zonder suiker
5. Eet meer plantaardig en minder vlees
6. Eet niet te veel en niet te vaak

Wij willen wij zo veel mogelijk voldoen aan deze richtlijnen van het voedingscentrum. In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe wij invulling geven aan de hierboven genoemde zes tips. De enige maaltijd die wij niet verzorgen is het ontbijt. We gaan ervan uit dat ouders zelf zorgen voor een goed ontbijt, wat een belangrijk onderdeel is van de dagelijkse voeding van kinderen. We bieden wel de mogelijkheid tot 8.00 uur om zelf meegebracht ontbijt, zoals brood, crackers, yoghurt of kwark, bij ons aan tafel op te eten. Hier bieden wij water, thee of melk bij aan.

1. Eet volop groente en fruit

Wij stimuleren de kinderen om veel groente, fruit en brood te eten. We hebben vaste momenten waarop wij met de kinderen aan tafel gaan. Het gezellig met elkaar eten stimuleert kinderen vaak om goed te eten. Wij bieden de kinderen minstens één keer per dag fruit aan. Afhankelijk van het seizoen bieden we de volgende fruitsoorten aan: appels, peren, bananen, mandarijnen, sinaasappels, druiven, kiwi's, nectarines, perziken, meloen en pruimen. Het fruit halen we bij de landwinkel in Papendrecht. Hier wordt het fruit op natuur- en milieuvriendelijke wijze geteeld. Het fruit wat ze niet zelf kweken en ons leveren is ook biologisch. Naast fruit wordt er als tussendoortje ook regelmatig snackgroente aangeboden. Op de buitenschoolse opvang is er de mogelijkheid om een warme maaltijd te eten tussen de middag of als avondmaaltijd. Met de groenten van het seizoen wordt zo gevarieerd als mogelijk een menu gemaakt. Daarbij krijgen zij dagelijks minimaal de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan groenten aangeboden.

2. Gebruik vooral volkoren producten

Bij de maaltijden maken we zoveel mogelijk gebruik van volkoren producten. Hiermee verlaag je de kans op verschillende ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Ook zorgt het voor een langer verzadigd gevoel. Het brood dat we aanbieden is altijd volkoren brood. De warme maaltijden variëren uit twee maal per week een aardappel gerecht, twee maal pasta en een keer rijst, mie, couscous of een andere graan variant. Op een enkele uitzondering na wordt gekookt met zilvervliesrijst en volkoren pasta.

3. Gebruik zachte en vloeibare vetten

Onverzadigd vet is goed voor de bloedvaten. Denk aan olie en halvarine. Om de juiste vetten in de voeding aan te kunnen bieden gebruiken we halvarine voor op de boterhammen van de kinderen. Ook wordt gekozen voor 30+ kaas voor op brood. We maken gebruik van halfvolle melk en halfvolle yoghurt.

De warme maaltijd wordt in overeenstemming met de voedingsrichtlijnen van het voedingscentrum samengesteld en bevat niet te veel verzadigde vetten. Zo wordt er geen jus gebruikt en als er saus gebruikt wordt is deze altijd op basis van zelfgemaakte groentebouillon. Roomsauzen worden gemaakt van roomboter, slagroom, crème fraîche, yoghurt of kokosmelk.

4. Drink dorstlessers zonder suiker

Naast voldoende en goede voeding moeten kinderen voldoende vocht binnenkrijgen. In het voedingschema staat beschreven wat de kinderen op de vaste momenten te drinken krijgen aangeboden.

Tussen de georganiseerde momenten door mogen kinderen altijd water drinken als zij willen. Als het warm is buiten, of als kinderen grote fysieke inspanningen hebben geleverd krijgen kinderen ook vaker te drinken.

5. Eet meer plantaardig en minder vlees

Variatie in de voeding voor kinderen zorgt ervoor dat ze veel kunnen proeven en dus leren eten. Bij de warme maaltijd wordt er volop gevarieerd met vis, vlees, peulvruchten en ei.

6. Eet niet te veel en niet te vaak

Vaste eetmomenten zorgen ervoor dat wij een goed inzicht hebben in wat, en hoeveel de kinderen eten en drinken. Hoewel de kinderen op deze momenten zo veel mogelijk zelf aan mogen geven hoeveel zij willen eten, houden we ook in de gaten dat zij niet te veel eten. Beweging komt in dit beleid niet specifiek aan bod, maar kort kan wel gezegd worden dat de kinderen op een dag bij Kinderopvang Papendrecht ruimschoots aan bewegen toekomen, zowel in vrij spel als in georganiseerde activiteiten.

Voedingsschema

Eten is een sociale aangelegenheid. Wij eten bij Kinderopvang Papendrecht dan ook op gezette tijden gezellig met elkaar aan tafel. In onderstaand voedingsschema is uitgebreid beschreven wat de kinderen op welke momenten van de dag te eten en te drinken krijgen aangeboden. Een 'gewone' dag, na school en een vakantieopvang dag zijn apart vermeld.

'Gewone' bso dag

14.30 á 15.00 uur Fruit

Om deze tijd gaan de kinderen aan tafel om fruit te eten. We bieden de volgende fruitsoorten aan: appels, peren, bananen, sinaasappels, mandarijnen, druiven en kiwi's. Afhankelijk van het seizoen worden er ook meloen, nectarines, perziken en pruimen gegeten. Na het fruit krijgen de kinderen limonade (maximaal 1 beker) of water te drinken en een koekje.

16.30 á 17.00 uur Tussendoortje

Rond deze tijd eten de kinderen een tussendoortje. Tussendoortjes die we de kinderen afwisselend aanbieden zijn: rozijntjes, rijstwafels, crackers, soepstengels, biscuitjes, speculaasjes, mini-eierkoek, ontbijtkoek of wat snackgroente. Rijstwafels en crackers kunnen besmeerd worden met de belegsoorten die hier onder genoemd staan. (kinderen die een warme maaltijd afnemen eten deze rond deze tijd).

18.00 uur Broodmaaltijd

We gebruiken bij de broodmaaltijd altijd volkorenbrood. Op brood wordt halvarine gesmeerd en er is keuze uit diverse belegsoorten. Dit zijn 30+ (smeer)kaas, vleeswaren (kipfilet, runderrookvlees, kalkoenfilet), kippensmeerworst, vegetarische smeerworst, pindakaas, halvajam, groentespread, appelstroop en zuivelspread. We houden een maximum van vier boterhammen aan per kind in verband met het gevaar op overeten. Na het brood krijgen kinderen water, thee of melk te drinken.

Vakantie bso dag'

9.30 á 10.00 uur Tussendoortje

Rond deze tijd krijgen de kinderen een cracker of rijstwafel met eerder genoemd beleg. Hier krijgen ze water, thee of limonade (maximaal 1 beker) bij.

12.15 á 12.30 uur Broodmaaltijd

We gebruiken bij de broodmaaltijd altijd volkorenbrood. Op brood wordt halvarine gesmeerd en er is keuze uit diverse belegsoorten. Dit zijn 30+ (smeer)kaas, vleeswaren (kipfilet, runderrookvlees, kalkoenfilet), kippensmeerworst, vegetarische smeerworst, pindakaas, halvajam, groentespread, appelstroop en zuivelspread. We houden een maximum van vier boterhammen aan per kind in verband met het gevaar op overeten. Na het brood krijgen kinderen water, thee of melk te drinken. In de vakanties eten we niet altijd een broodmaaltijd. Soms kiezen we bewust voor een maaltijd wat past bij het thema, bijvoorbeeld pizza bij thema Italië.

14.30 á 15.00 uur Fruit

Om deze tijd gaan de kinderen aan tafel om fruit te eten. We bieden de volgende fruitsoorten aan: appels, peren, bananen, sinaasappels, mandarijnen, druiven en kiwi's. Afhankelijk van het seizoen worden er ook meloen, nectarines, perziken en pruimen gegeten. Na het fruit krijgen de kinderen limonade (maximaal 1 beker) of water te drinken en een koekje.

16.30 á 17.00 uur Tussendoortje

Rond deze tijd eten de kinderen een tussendoortje. Tussendoortjes die we de kinderen afwisselend aanbieden zijn: rozijntjes, rijstwafels, crackers, soepstengels, biscuitjes, speculaasjes, mini-eierkoek, ontbijtkoek of wat snackgroente. Rijstwafels en crackers kunnen besmeerd worden met de belegsoorten die hier boven genoemd staan. Kinderen die een warme maaltijd afnemen eten deze rond deze tijd.

18.00 uur Broodmaaltijd

Zie 12.15 uur.

Werkwijze

Hieronder nog wat punten die te maken hebben met onze werkwijze wat betreft voeding.

Ga veilig met voedsel om

Bij Kinderopvang Papendrecht gaan wij veilig met voedsel om door ons te houden aan de volgende protocollen:

- Protocol hand- en nagelhygiëne
- Protocol inkopen, transport en ontvangst voedingsmiddelen
- Protocol bewaren en opslag van voedsel algemeen
- Protocol bewaren en opslag van ongekoelde producten
- Protocol bewaren en opslag van gekoelde producten
- Protocol hygiënisch werken bij het bereiden van voedsel
- Protocol bereiden (brood)maaltijden
- Protocol bereiden warme maaltijd

De genoemde protocollen zijn op kantoor terug te vinden in de map veiligheid en gezondheidsbeleid.

Natrium (zout)

Natrium is een onderdeel van zout. 1 gram zout bevat 0,4 gram natrium. Kinderen mogen niet te veel natrium binnenkrijgen. Een kind (4 -8 jaar) mag maximaal 1,8 gram natrium per dag binnenkrijgen, een kind vanaf 9 jaar maximaal 2,4 gram natrium. In heel veel producten is natrium verwerkt, ook wanneer iets niet zout smaakt. We houden hier rekening mee. Bij de warme maaltijden van Waar we op de kinderdagverblijven bewust geen smeerkaas gebruiken in verband met de maximale hoeveelheid natrium per dag, kiezen we er op de buitenschoolse opvang voor, om het met mate, wel aan te bieden.

Pas op met leverworst

Te veel vitamine A is niet goed voor kinderen. Lever(worst) bevat veel vitamine A. Kinderen van 4 tot 10 jaar mogen per week 1 tot 2 boterhammen met (smeer)leverworst. Omdat het moeilijk is om inzicht te houden in de hoeveelheid leverworst die kinderen gedurende de week eten, thuis meegerekend, maken wij geen gebruik van (smeer)leverworst. Er kan bijvoorbeeld wel kippenmeerworst of vegetarische smearworst worden gebruikt.

Lastige eters

Wanneer een kind niet wil eten, stimuleren wij het kind op een positieve manier om toch te eten. Dit doen wij bijvoorbeeld door kleine beetjes eten tegelijk te geven, de borden niet weg te halen als de andere kinderen nog niet klaar zijn met eten of door het kind te helpen. We stimuleren kinderen wel, maar dwingen kinderen niet (hun bord leeg) te eten. Eten moet gezellig, prettig en leuk blijven! We bieden de kinderen geen alternatief aan (bijvoorbeeld brood wanneer we groente eten). Op de andere eetmomenten van de dag houden we in de gaten of de kinderen dan wel voldoende eten.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH)

Het is belangrijk dat kinderen dagelijks alle voedingsstoffen binnenkrijgen die zij nodig hebben om gezond te kunnen groeien en ontwikkelen. De dagelijks aanbevolen

hoeveelheden voedingsstoffen verschillen per leeftijd. Wij maken bij het samenstellen van de voeding op een dag gebruik van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsmiddelen van de schijf van vijf volgens het voedingscentrum. In de volgende tabellen zijn deze hoeveelheden kort samengevat.

Voedingsmiddel	Hoeveelheid	
	4 tot en met 8 jaar	9 tot en met 13 jaar
fruit	1,5 stuks	2 stuks
groente	100 - 150 gram	150 – 200 gram
boterhammen	2 - 4 sneetjes	4 – 6 sneetjes
volkoren graanproducten of kleine aardappels	2-3 opscheplepels	4 – 5 opscheplepels
porties:		
- vis	50-60 gram	100 gram
- vlees	50 gram	100 gram
- peulvruchten	2 - 3 opscheplepels	2 opscheplepels
- eieren	2 - 3 stuks per week	2 – 3 stuks per week
(binnen dit vak is variëren de boodschap)		
ongezouten noten	15 gram	25 gram
zuivel	2 porties	3 porties
smeer – en bereidingsvetten	30 gram	40 gram
liter vocht	1 – 1,5 liter	1 – 1,5 liter

Voeding bij bijzondere gelegenheden

Vaak worden bijzondere gelegenheden gevierd met iets bijzonders te eten. Te denken valt aan traktaties op verjaardagen en bijzondere maaltijden op speciale dagen. Bijvoorbeeld een paasontbijt, een keer pannenkoeken in de vakantie en dergelijke. Bij Kinderopvang Papendrecht willen wij zo veel mogelijk zorgen voor een zo goed en gezond mogelijke voeding voor de kinderen die gedurende de dag bij ons zijn. Daarnaast vinden we het ook leuk om bij feestelijke aangelegenheden ruimte te laten om een keer iets bijzonders te eten.

Trakteren

De verjaardag van een kind is vaak niet compleet zonder te trakteren. Wij bieden dan ook de mogelijkheid dat kinderen trakteren op hun eigen groep als zij jarig zijn (en bij de geboorte van een broertje of zusje). Het is overigens ook prima wanneer een kind niet trakteert, ouders en kinderen hoeven zich hier zeker niet verplicht toe te voelen. Pedagogisch

medewerkers zullen aan ouders aangeven dat wanneer hun kind gaat trakteren, het fijn zou zijn als de traktatie gezond is, maar dat dit niet perse hoeft, het is tenslotte feest. Het is echter ook niet de bedoeling dat de traktatie erg ongezond is. Wanneer een kind iets ongezonds trakteert, zal daar maar beperkt van mogen worden gesnoept. Bij grote en/of ongezonde traktaties kiezen we iets lekkers uit om op te eten en de rest is om mee naar huis te nemen.

Feestdagen en vakanties

Sommige dagen in het jaar willen we wat speciaals doen met de voeding. Op deze bijzondere dagen kunnen de kinderen bijvoorbeeld chipjes een stukje kaas of worst, snoepjes, chocolademelk of iets dergelijks aangeboden krijgen. Op bepaalde dagen horen bepaalde voedingsmiddelen of lekkernijen er echt bij. Zo valt bij het sinterklaasfeest te denken aan kruidnootjes, schuimpjes en taaitaai bijvoorbeeld. Natuurlijk wordt wel in de gaten gehouden dat kinderen niet te veel kunnen snoepen.

Wanneer we op een feestdag afwijken van ons dagelijkse voedingsschema, houden we hierbij in de gaten dat de kinderen toch zo veel mogelijk van de dagelijks aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen binnenkrijgen en niet te veel ongezonde voedingsmiddelen tot zich nemen. Zo worden lekkernijen niet vlak voor het eten gegeten en letten we erop dat kinderen niet vaker dan één keer per dag iets ongezonds te eten krijgen. Wanneer op een dag bijvoorbeeld getrakteerd wordt, zal er niet daarnaast nog een ongezond tussendoortje worden aangeboden. Op dagen dat we bijvoorbeeld pannenkoeken eten in plaats van een warme maaltijd, zal er voor het tussendoortje op die dag ook een gezondere variant worden gekozen. Daarnaast kan er op dagen dat de warme maaltijd wordt vervangen door een 'speciale', minder gezonde, maaltijd, naast deze maaltijd of op een ander eetmoment extra gezonde voedingsmiddelen aan de kinderen worden aangeboden zoals bijvoorbeeld snackgroenten.

Speciale voedingsomstandigheden

In sommige gevallen kan het voorkomen dat kinderen niet mee-eten met wat we standaard aanbieden tijdens de opvang, maar dat zij tijdens de vaste eetmomenten of daarbuiten wat anders (moeten) eten. Hier kunnen verschillende redenen voor zijn. Zo kan een kind allergisch zijn of kan of mag een kind vanwege religieuze of andere overtuigingen bepaalde voedingsmiddelen niet eten. We proberen deze kinderen wel zo veel mogelijk hetzelfde aan te bieden als de andere kinderen.

Allergieën

Allergieën kunnen wanneer daar niet goed mee wordt omgegaan hevige, en soms gevaarlijke allergische reacties veroorzaken bij kinderen.

Wanneer ouders op de hoogte zijn van een allergie bij hun kind(eren), is het belangrijk dat zij deze allergie kenbaar maken bij de pedagogisch medewerkers. In eerste instantie wordt hier naar gevraagd bij het intakegesprek, maar wanneer een allergie later wordt ontdekt is het belangrijk dat ouders ons hiervan op de hoogte stellen.

In overleg met de ouders willen we waar mogelijk tegemoet komen in het verstrekken van alle voedingsmiddelen die een kind op een dag bij Kinderopvang Papendrecht aangeboden krijgt. Het kan echter zo zijn dat het ons niet helemaal lukt om aan alle wensen te voldoen. In overleg met de ouders kan worden besproken hoe wij hier mee om kunnen gaan en in hoeverre ouders hier zelf ook aan kunnen bijdragen, bijvoorbeeld door het zelf meenemen van bepaalde voedingsmiddelen. Wanneer zij zelf alternatieve voedingsmiddelen meenemen voor de verschillende voedingsmomenten, zullen wij deze gedurende de dag aan het kind aanbieden.

Hoewel wij geen gebruik maken van brood waarin noten verwerkt zijn, kunnen wij niet garanderen dat er geen sporen van noten in het brood aanwezig zijn. Hetzelfde geldt voor veel tussendoortjes die wij de kinderen aanbieden. Wanneer ouders willen uitsluiten dat hun kind sporen van noten (of sporen van andere allergenen zoals melk, ei en soja) kan binnenkrijgen tijdens de opvang, kunnen wij samen met hen de voedingsmiddelen die wij gebruiken bekijken en zo nodig kunnen zij zelf alternatieven voor de verschillende eetmomenten voor hun kind meenemen naar de opvang.

Warme maaltijden

De warme maaltijd kan voor kinderen met een allergie lactosevrij, glutenvrij en hypoallergeen worden aangeboden. We kunnen helaas geen maaltijden aanbieden waarbij we kunnen uitsluiten dat deze sporen van noten en/of pinda's bevatten. Bij een allergie voor pinda's en/ of noten, en bij andere allergieën zal in overleg met de ouders worden besproken in hoeverre zij zelf een alternatieve warme maaltijd kunnen meebrengen.

Overtuiging

Wanneer een kind vanwege (religieuze) overtuigingen bepaalde voedingsgewoonten heeft of bepaalde voedingsmiddelen niet mag eten, houden we hier, in overleg met de ouders, zo veel mogelijk rekening mee. Bij de bereiding van de warme maaltijden wordt standaard nooit varkensvlees gebruikt. Wanneer er knakworstjes worden gegeten, kunnen ook kipknakworstjes worden aangeboden.

Gewicht en dieet

Wanneer een kind vanwege over- of ondergewicht een bepaald dieet moet volgen werken wij hier in overleg met de ouders (en eventueel (huis)arts of diëtist) zo veel mogelijk aan mee.

Tip

We raden ouders van een kind met bijzondere voedingsomstandigheden aan om (een doosje met) wat lekkere 'traktaties' op de groep achter te laten voor het geval een ander kind trakteert. Zo heeft het kind ook wat lekkers te eten wanneer een ander kind iets trakteert wat hij of zij (mogelijk) niet mag opeten. De verjaardagstraktatie kan dan mee naar huis worden genomen.

