

*Voedingsbeleid*  
*Buitenschoolse Oprang*

*De Groene Weide*

*Voor kinderen van 4 t/m 12 jaar*



## Algemeen

### Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de 'Schijf van Vijf' en hanteren de 5 regels van deze Schijf.

### Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. We eten samen aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne rustige sfeer. Onze pedagogisch medewerkers bepalen wanneer het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Wij dringen geen eten op.

### Allergieën en individuele afspraken

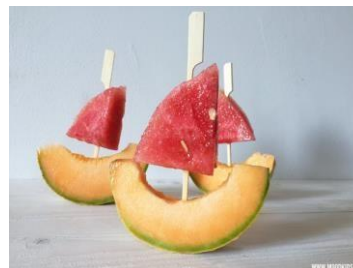
Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloof)overtuiging.

### Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen de richtlijnen trakteren van het Voedingscentrum raadplegen. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de website [www.gezondtrakteren.nl](http://www.gezondtrakteren.nl).

Bij speciale gelegenheden bieden wij incidenteel minder gezonde voedingsmiddelen aan. Wij denken dan aan feestjes als bijvoorbeeld sinterklaas, kerst, verjaardag van een pedagogisch medewerker. Wij denken ook aan de vakantie dagen waarop de kinderen een hele dag op de BSO door brengen. Wij zullen in die gevallen ons houden aan 1 of 2 momenten per dag waarop de kinderen iets minder gezonds krijgen, denkende aan een beker aanmaaklimonade, een snoepje, of een ijsje met warm weer.

Wij wijken per dag maximaal 1 keer af van ons voedingsbeleid met betrekking tot ongezonde traktaties.



## Voedingsaanbod

### Algemene uitgangspunten Geen

aanmaaklimonade:

- Wij gebruiken geen aanmaaklimonade. Aanmaaklimonade bevat veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Wij geven de kinderen water en (vruchten)thee.

Hartig én zoet beleg:

- Als beleg bieden wij zowel hartig beleg als zoet beleg aan (afwisselend). Hartig beleg is niet per se beter dan zoet beleg. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout.

Geen smeerkaas:

- Wij bieden geen smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven wij zuivelspread of plakjes kaas .

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief geven wij verse vleeswaren zoals kip- kalkoenfilet, casselerrrib en vega paté.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

## Voedingsaanbod

Wij hanteren onderstaand voedingsaanbod: (gebaseerd op de producten uit de categorie voorkeur of middenweg in de keuzetabel van het Voedingscentrum):

<b>Drinken</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Water.</li> <li>▪ (Vruchten)thee zonder suiker.</li> <li>▪ Halfvolle melk.</li> <li>▪ In vakanties zero aanmaaklimonade</li> </ul>
<b>Brood en beleg</b>

- Volkorenbrood of bruinbrood, zachte margarine.
- Zoet beleg, zoals appelstroop, pindakaas, fruitspread, zuivelspread of fruit.
- Hartig beleg (mager), zoals kaas, kip- of kalkoenfilet, casselerrrib, Vega paté, light zuivelspread.
- Groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer, paprika.
- Ei.

#### Tussendoor

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn.
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes.
- Rijstwafel, Maiswafel, volkoren cracottes.
- Soepstengel.
- Tijdens speciale gelegenheden :1 plak ontbijtkoek, 1 speculaasje, 2 biscuitjes.

### Gemiddeld eet schema van de kinderen op De Groene Weide

9.30 Water/thee. Fruit.

11.30 uur Melk en brood.

15.15 Water/thee. Komkommer, snoeptomaat, wortel, paprika, radijs.

17.00 uur Water/thee. Kinderen waarvan ouders een avondmaaltijd hebben meegegeven krijgen deze nu aangeboden. De overige kinderen krijgen een rijstwafel of volkoren cracotte.

In de BSO spelen kinderen in de leeftijd van 4 tot en met 12 jaar. De eet en drink behoeftes verschillen enorm per leeftijd. Om die reden houden we het voedingsschema aan wat op de volgende pagina vermeld staat. Mochten we grote verschillen zien bij een kind dan overleggen we met de ouders wat de wensen zijn.

### Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag-voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag-voeding die kinderen nodig om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen 's morgens en 's avonds thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind en in overleg met de ouders.

Productgroep	1 tot 4 jaar	4 tot 9 jaar	9 tot 13 jaar
Groente	1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 opscheplepels (150-200 gram)
Fruit	1-2 stuks (150 gram)	1-2 stuks (150 gram)	2 stuks (200 gram)
Brood	2-3 sneetjes	3-4 sneetjes	4-5 sneetjes
Aardappels of Rijst/ pasta/ peulvruchten	1-2 stuks of 1-2 opscheplepels (50-100 gram)	2-3 stuks of 2-3 opscheplepels (100-150 gram)	3-4 stuks of 3-4 opscheplepels (150-200 gram)

Melk(producten)	2-3 bekertjes (300 ml)	2 normale bekers (400 ml)	3 normale bekers (600 ml)
Kaas	½ plak (10 gram)	½ plak (10 gram)	1plak (20 gram)
Vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers	50-60 gram	60-80 gram	80-100 gram
Margarine/halvarine voor op brood	5 g/sneetje (dieet)margarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)	5 g/sneetje halvarine (10-15 gram)
Vloeibare bak- en braadproducten/olie	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)	1 eetlepel (15 gram)
Drinken	750 ml (inclusief melk)	1 liter (inclusief melk)	1-1,5 liter (inclusief melk)
Extra's	100 kcal	200 kcal	200-300 kcal

## Algemene regels met betrekking tot voeding

### Vorbereiding:

- De handen van de kinderen worden gewassen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers worden met water en zeep gewassen voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het kinderen helpen bij toiletbezoek.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

### Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

### Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.

- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.