

VOEDINGSBELEID

Kinderen willen van nature ontdekken, onderzoeken en experimenteren. De wereld ontdekken is heel leuk, maar ook inspannend. Dat kost natuurlijk energie, de juiste voedingsstoffen en vitamines. En die bieden wij elke dag aan. Want gezond eten vinden wij erg belangrijk! Tegelijkertijd vinden we dat eten ook leuk en lekker moet zijn. Samen met de kinderen gaan we op ontdekkingsreis naar nieuwe smaken en structuren.

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum. We vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te geven en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. We bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf.

Inhoudsopgave

- **Samen op eetavontuur!**
- **Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar**



1. Samen op eetavontuur!

Aan tafel

Na een drukke dag op school zijn de meeste kinderen toe aan een rustmoment om weer op te laden. Daarom kiezen we er voor om het eet- en drinkmoment aan tafel te laten plaatsvinden. We hebben aandacht voor elkaar, voeren gesprekjes en maken plannen voor de middag.

(Een aantal van onze locaties wijken hier van af. Zij beschrijven dit in hun pedagogische werkwijze)

Als je uit school komt, heb je trek!

Daarom zorgen we er voor dat er uit school een aanbod van fruit, groente en iets extra's zoals nootjes of mozzarella klaar staat. En natuurlijk krijgen de kinderen ook iets te drinken: water of lauwe thee.

Een gezellig moment

Ons uitgangspunt is dat een eet- en drinkmoment op de BSO een moment is waarop kinderen iets eten en drinken en het gezellig hebben met elkaar.

Het is een dagelijks terugkerend moment dat voor kinderen structuur geeft aan de dag.

Waar mogelijk eten en drinken we in kleinere groepjes, zodat er meer rust is aan tafel voor een gesprekje tussen de kinderen onderling of met de pedagogisch medewerker.

We laten het niet langer duren dan nodig. We houden er rekening mee dat ieder kind op zijn eigen tempo eet en drinkt en laten de kinderen dan ook niet op elkaar wachten.

De pedagogisch medewerkers eten en drinken samen met de kinderen, begeleiden waar nodig, zorgen voor een fijne sfeer en hebben een voorbeeldfunctie.

Een gezonde snack

Optioneel bieden we aan het einde van de middag nog een gezonde snack aan, zoals bijvoorbeeld wat rauwkost en een handje rozijnen. We kiezen er voor om de kinderen hiervoor niet opnieuw aan tafel te roepen, omdat zij vaak nog fijn spelen of druk zijn met een activiteit en we dit moment niet willen verstoren.

Stimuleren en motiveren

Onze pedagogisch medewerkers bieden de kinderen op verschillende momenten van de dag eten aan, het kind bepaalt wat het eet en hoeveel het eet. Oftewel: we zorgen voor een gezond en gevarieerd voedingsaanbod en stimuleren kinderen om te eten, maar we dringen geen eten op. Op deze manier houden we het natuurlijke honger- en verzadigingsmechanisme van een kind in stand.

Als een kind niet wil eten, stimuleren we het kind door het eten op verschillende manieren en meerdere keren aan te bieden.

Bovenstaande geldt ook voor het aanbieden van drinken.

Er is op onze locaties altijd water beschikbaar voor de kinderen, zodat ze kunnen drinken wanneer zij dorst hebben.

Kinderen eten en drinken naar behoefte. Eet of drinkt een kind structureel opvallend meer of minder dan gemiddeld, dan bespreken wij dit met ouders.

Ontwikkelen

Bij de start van het eetmoment mogen de kinderen veel zelf kiezen en bepalen; waar ga je zitten en naast wie, wat wil je eten, hoeveel wil je eten, wat wil je drinken en wat doe je eerst?

Door de kinderen veel zelf te laten kiezen en beslissen tonen ze meer betrokkenheid, hebben ze meer plezier en stimuleren we de autonomie van het kind.

Naarmate de kinderen ouder worden, laten we hen steeds meer dingen zelf doen, zoals brood smeren, fruit schillen en snijden en drinken inschenken. Het 'zelf mogen doen' levert veel op. Op een zelfgesmeerde boterham ben je trots en dan eet je met plezier! Ondertussen zijn ook nog eens de motoriek, de zelfredzaamheid, het samenwerken (kun je de jam aangeven?) en de taalvaardigheid



gestimuleerd! En van het complimentje dat het kind krijgt van de pedagogisch medewerker groeit ook nog eens het zelfvertrouwen.

Variëren en inspireren

We bieden verschillende smaken en structuren van voeding aan (bijv. warm/koud, rauwe groenten of verwerkt in een soep of smoothie).

We werken zoveel mogelijk met pure producten en vermijden waar mogelijk het gebruik van pakjes en zakjes.

Bij speciale gelegenheden of activiteiten kunnen we incidenteel afwijken van het voedingsbeleid. We proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken. Wanneer we afwijken van het voedingsbeleid, overleggen we dit voorafgaand met de locatieverantwoordelijke.

We inspireren onze medewerkers door gebruik te maken van onze receptenblokken. Met de op maat gemaakte recepten, stimuleren we onze pedagogisch medewerkers om met de kinderen aan de slag te gaan en bijvoorbeeld een gezonde snack te bereiden. De recepten uit onze receptenblokken zijn voor ouders te vinden op onze website.

Speciale wensen

We houden rekening met allergieën van kinderen. Daarnaast is er ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken worden vastgelegd in Konnect.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Bij het bereiden en bewaren van voeding werken we volgens de hygiënerichtlijnen van het RIVM, [Hygiënerichtlijn voor kinderdagverblijven, peuterspeelzalen en buitenschoolse opvang | RIVM](#)



2. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

2.1 Algemene uitgangspunten

Drinken

Water?

Op onze locaties drinken wij water met de kinderen (eventueel met stukjes groente of fruit). Daarnaast bieden we lauwe thee zonder suiker aan. Water en thee bevatten geen calorieën. Er zit geen suiker in en het smaakt ook niet zoet. Kinderen wennen op deze manier niet aan zoete smaken en dat maakt water en thee tot de allerbeste dorstlessers!

We doen geen citroen in het water, omdat dit het tandglazuur van kinderen aan kan tasten.

En vruchtensuikers dan?

Als kinderen jong wennen aan drankjes die zoet zijn, vergroot je de kans dat ze later te veel frisdrank en vruchtensap nemen. Bovendien bevatten de meeste zoet-smakende drankjes veel calorieën. Extra toegevoegde vitamines maakt deze drankjes niet beter. Sap lijkt misschien gezond, vooral als op het etiket staat: 'gemaakt van puur geperst fruit, zonder toevoeging van suikers'. Maar dat is het niet. Het maakt namelijk niet uit of de suiker afkomstig is uit appelconcentraat, geconcentreerd puur vruchtensap of riet- of bietsuiker, het is allemaal suiker. Te veel suiker kan leiden tot overgewicht en tandbederf. We geven dan ook geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap, zoals limonade of diksap.

Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

Brood

We hanteren geen maximum aantal boterhammen, omdat we er van uitgaan dat kinderen eten naar behoefte.

Groente

Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden. We bieden daarom gedurende de dag ook groenten aan.

Variatie

's Middags geven we naast groente ook andere gezonde dingen (extra's) zoals noten, pinda's, dadels, rozijnen en mozzarella. We geven twee extra's per middag en variëren dit aanbod gedurende de week.

Geen rauw vlees

We 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.

Sporten na de BSO?

Kinderen die vanuit de BSO (8+ en sportlocaties) zelfstandig doorgaan naar een sporttraining, kunnen iets extra's aangeboden krijgen zoals een boterham, wrap of een tosti.

Als kinderen door een ouder worden opgehaald om naar een sporttraining te gaan, verwachten wij dat ouders dit extra'tje verzorgen.



2.2 Aanbod

Drinken

- Water (kraanwater)
- Lauwe thee zonder suiker / TooTea
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers
- Smoothies (combi van groenten en fruit)

Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- Groente, zoals wortels, komkommer, paprika, avocado, radijs, snoeptomaatjes.

Maximaal twee extra's zoals:

- Augurken (natriumarm), zilveruitjes (natriumarm), mais, doperwten
- Een klein handje ongezouten noten of pinda's
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen, abrikozen, pruimen, vijgen
- Verse dadels
- Fruit uit blik, op sap (niet op siroop)
- Mozzarella

Optioneel:

- 1 volkoren boterham of
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood, volkoren wrap, volkoren cracotte, rijst- of maiswafel, volkoren soepstengel, plakje volkoren ontbijtkoek, volkoren Matze

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood
- Zachte margarine of halvarine uit een kuipje
- Light zuivelspread, cottage cheese/hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, zachte geitenkaas, 20+ of 30+ kaas
- Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram
- Ei (max 2 tot 3x per week)
- Fruit, geprakt of in plakjes zoals banaan, appel, aardbei
- Groente, zoals tomaat, wortels, avocado en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- Jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop / dadelstroop
- Sandwichspread
- Selderijladsalade
- Komkommersalade
- Kipfilet, ham, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet, vegetarische smeerworst
- Honing



Voorbeeld voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	
10.00-10-30 uur (vakanties en studiedagen)	Tussendoortje <ul style="list-style-type: none"> • Drinken • Fruit
12.00 uur (vakanties en studiedagen)	Lunch <ul style="list-style-type: none"> • Drinken • Brood met beleg
15.00 uur	Tussendoortje <ul style="list-style-type: none"> • Drinken • Fruit, groente en maximaal twee extra's zoals mozzarella, augurken of noten <i>Optioneel: een boterham, cracker, maiswafel o.i.d. met gezond beleg</i>
16.30 uur	Tussendoortje (optioneel) <ul style="list-style-type: none"> • Drinken • Twee keuzes zoals komkommer en een handje noten of tomaatjes en een handje rozijnen.

Meer informatie en inspiratie?

[Nederlands Centrum Jeugdgezondheid | Startpagina richtlijn: Voeding en eetgedrag](#)
[Voedingscentrum](#)
[Gezonde kinderopvang](#)

