4.25 VOEDINGSBELEID

BSO

Inhoud

1. Algemeen 3

1.1 Gezond voedingsaanbod 3

1.3 Allergieën en individuele afspraken 4

1.4 Verjaardagen en ander feesten 4

2. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar 5

2.1 Algemene uitgangspunten 5

2.2 Gemiddelde hoeveelheden 7

3. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding 8

4. Algemene boodschappen Kiekeboe Kinderopvang: 9

5. Gezond Bewegen 13

5.1 Hoeveel beweging heeft een kind nodig? 13

5.2 Buiten spelen is gezond 13

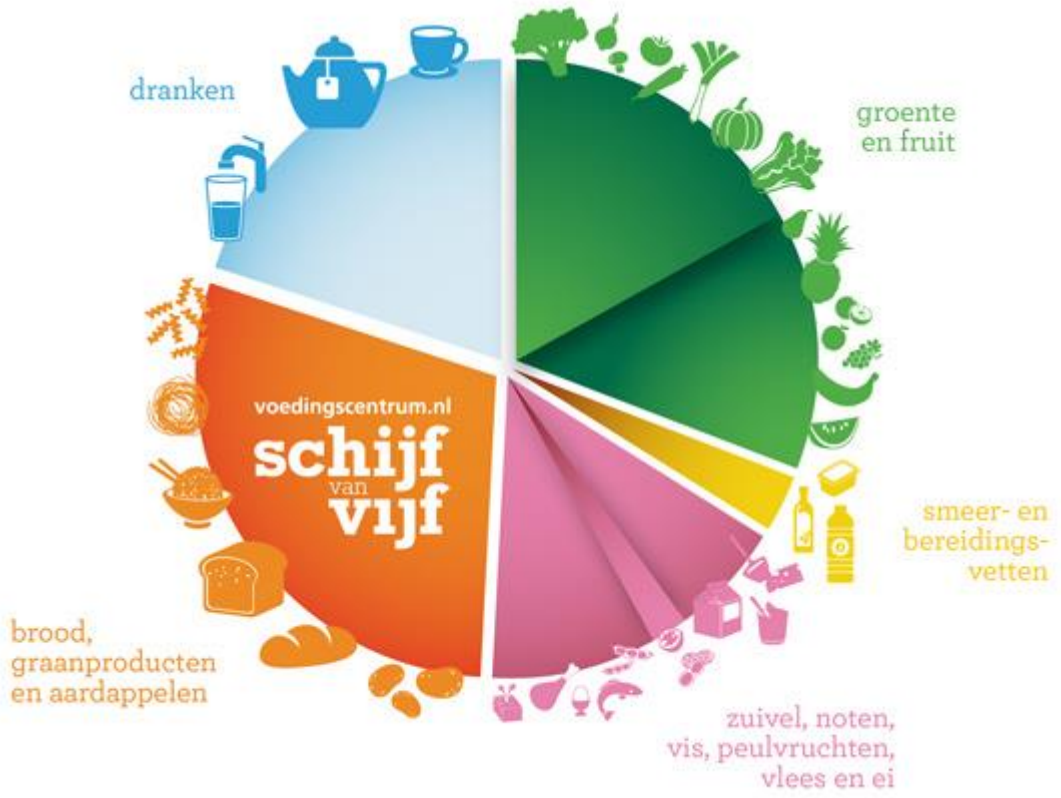
5.3 Op een veilige manier de wereld ontdekken 13

5.4 Bot- en spierversterkende activiteiten 13

1. Algemeen

1.1 Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij (Kiekeboe Kinderopvang) vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf:



Gezond eten met de Schijf van Vijf
De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond
Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan margarines, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

Vaste en rustige eetmomenten
Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel of in de kring, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. 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 en drinken op, maar stimuleren de kinderen.

1.3 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 (geloofs)overtuiging. Bij dieet, allergie en/of geloofsovertuiging zorgen ouders zelf voor de producten die wij niet standaard in ons assortiment hebben.

1.4 Verjaardagen en ander feesten

Bij Kiekeboe Kinderopvang zijn er - naast de feestdagen - veel momenten die we gezamenlijk vieren. Bijvoorbeeld verjaardagen en afscheidsmomenten. Voor kinderen zijn dit belangrijke gebeurtenissen. Bij onze vieringen staan het feest en het kind centraal. Niet de traktatie. Het gaat er immers om dat we samen stilstaan bij een bijzonder moment, met bijzondere rituelen.

Bij de BSO wordt er niet getrakteerd. De BSO-kinderen hebben vaak meerdere traktatiemomenten: thuis, op school en/of bij de sportclub. Uiteraard wordt een kind dat jarig is wel in het zonnetje gezet! De pedagogisch medewerkers maken er een bijzondere dag van. Iedere groep is vrij dit moment zelf in te vullen en zorgt dat er een mooi cadeau is voor de jarige! Uiteraard ook in de schoolvakanties bij Kiekeboe Kinderopvang! Neemt een kind afscheid van de BSO, dan kan er in overleg met de pedagogisch medewerkers een gezonde traktatie uitgedeeld worden.

Bij speciale gelegenheden of activiteiten bieden wij geen snoep aan.
Tijdens Paas-Kerst ontbijt/lunch kunnen we afwijken qua voedingsproducten. En met het Sinterklaasfeest geven wij wel pepernoten aan de kinderen.

2. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

2.1 Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden Raak limonadesiroop zero aan eenmaal per dag maximaal, sterk verdund.

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.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de BSO is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind.

Om en om:

- Kinderen krijgen hartig beleg op de eerste boterham, daarna kunnen zij kiezen voor zoet beleg en de derde boterham wordt belegd met hartig beleg enz.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.

Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk

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

- (Seizoens)fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- (Seizoens)groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes;
- 1 stuks volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;
- 1 volkorenboterham
- Een klein handje ongezouten noten;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.
- Maiswafel
- Volkorencracottes
- Volkorenbiscuits
- Volkorensoepstengel
- Volkorenbeschuit

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een waterijsje.

Brood en beleg

Wanneer wij brood eten met de kinderen krijgen de kinderen maximaal 1 boterham met beleg van de dagkeuzes:

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood;
- Halvarine
- (Seizoens)fruit, zoals banaan, appel, aardbei;
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker;
- (Light) zuivelspread, hüttenkäse, 20+ of 30+ kaas;
- Ei;
- Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout

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

- (Halva)jam;
- Vegetarisch smeerworst
- Pure hagelslag;
- Gestampte muisjes
- Appelstroop;
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet.

2.2 Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dag voeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dag voeding die kinderen 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. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	**9-13 jaar**	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram ongezouten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

3. Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de bewaarwijzer met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiënecode voor kleine instellingen.

Voorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor en na het eten en na toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor en na het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen.
- 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.
- Producten die de ‘ten minste houdbaar tot’-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

4. Algemene boodschappen Kiekeboe Kinderopvang:

Product			Bijzonderheden
Thee (rooibos en vruchten thee			Of andere vruchtenthee
Melk (vers)			
Vruchtenmix (zonder toegevoegde suikers)		Ook mogelijkheid voor andere smaken	
Volkorenbrood (4-12 jaar)			
Maiswafel			
Volkoren (cracotte) crackers			

Volkoren beschuit			
Volkoren soepstengels (4-12 jr.)			
Volkoren biscuits (4-12 jr.)			
(light) Zuivelspread			
Hüttenkäse			
20 of 30 + kaas			
Kipfilet, kalkoenfilet, gekookte ham			

Vegetarisch smeerworst			
Pindakaas zonder toevoeging			
Appelstroop (zonder toegevoegde suiker en zout)			
Pure Hagelslag			
Gestampte muisjes			
Groentespread (zonder toegevoegde suiker en zout)			
(Halva) Jam			

Halvarine/ margarine			
Tomaten			
Komkommer			
Wortel			
paprika			
Seizoen fruit			Verschillende soorten fruit

5. Gezond Bewegen

Voldoende beweging is goed voor de gezondheid en de ontwikkeling van het kind. Kinderen houden van klimmen, rennen en ontdekken. Bewegen is goed voor het gewicht en de conditie van het kind. Een goede conditie zorgt ook voor een betere weerstand. Door te bewegen traint het kind de spieren, zoals de arm- en beenspieren en de hartspier. Ook het ademhalingssysteem en de bloedsomloop verbeteren door te bewegen.

5.1 Hoeveel beweging heeft een kind nodig?

Volgens de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad hebben kinderen elke dag minimaal een uur beweging nodig om gezond te blijven. Buitenspelen, wandelen en dansen zijn goede manieren om meer te bewegen. Bij buiten spelen bewegen kinderen meer doordat ze de vrijheid en de ruimte hebben. Buitenlucht is ook nog eens gezond. Lekker naar buiten gaan, is dus veel beter dan binnen tv-kijken of achter de computer.

5.2 Buiten spelen is gezond

Buiten spelen helpt om overgewicht te voorkomen en het is goed voor de motorische ontwikkeling van je kind.

5.3 Op een veilige manier de wereld ontdekken

Voor kinderen is het heerlijk om de wereld al spelend te ontdekken. Een vertrouwde en begrensde omgeving is de ideale speelplek. Ook rennen en klimmen ze graag, bijvoorbeeld in de speeltuin.

5.4 Bot- en spierversterkende activiteiten

Daarnaast adviseert de Gezondheidsraad dat kinderen minimaal drie keer per week bot- en spierversterkende activiteiten doen. Een voorbeeld van spierversterkende activiteiten zijn het overgooien van een bal of klimmen op het klimrek. Een voorbeeld van botversterkende activiteiten zijn dansen, traplopen, touwtjespringen.
Het is ook belangrijk om ervoor te zorgen dat het kind niet te veel zit. Laat het kind na elk half uur zitten, even opstaan om te bewegen. Bijvoorbeeld om een glas water te halen, een paar kniebuigingen te doen of om te springen op de plaats.

https://www.opvoeden.nl/gezondheid-en-bewegen-130/