

Voorbeeld voedingsbeleid voor kinderopvanglocaties met een voorschoolprogramma.

Gezond voedingsaanbod

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden. Dat draagt bij aan een gezonde ontwikkeling.

Wij volgen daarbij de richtlijnen voor gezonde voeding van het voedingscentrum. Voor de keuze van gezonde producten houden we de Schijf van Vijf aan. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Producten die niet in de Schijf van Vijf staan producten, zijn te zout, te zoet, bevatten ongezonde vetten of te weinig vezels. Als je er te veel van neemt, is dat ongezond. Voedingscentrum verdeelt deze minder gezonde producten in 2 categorieën; dagkeuzes en weekkeuzes. Producten uit de 'dagkeuze' categorie zijn kleiner en minder ongezond dan de weekkeuzes. Wij bieden op onze locaties naast de gezonde producten uit de schijf van vijf af en toe 'dagkeuze producten' aan (vooral als broodbeleg). Weekkeuze producten bieden we niet aan.

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, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. 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 (geloofs)overtuiging.

Traktaties en feestje

Een verjaardag betekent feest en dan mag er getrakteerd worden. Dat kan een niet-eetbare traktatie of een eetbare traktatie zijn. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Traktaties van groenten en / of fruit zijn altijd goed. Toch iets anders? Hou het dan klein bijvoorbeeld een doosje rozijntjes, één koekje of snoepje, of handje popcorn, klein water ijsje(richtlijn maximaal 50 calorieën).

Bij speciale gelegenheden bieden wij incidenteel ook een kleine traktatie volgens bovenstaande richtlijn aan.

Aanbod eten en drinken

We bieden kinderen bij de lunch en tijdens tussendoortjes gezonde producten aan. In het overzicht hieronder kunt u zien hoe ons dag schema er uit ziet en wat wij bij de verschillende eetmomenten aanbieden.

Tussendoortje in de ochtend

Drinken:

We drinken water (kraanwater, eventueel met stukjes fruit of groenten). Kinderen mogen ook altijd water drinken als ze dorst hebben.

Af en toe bieden we ook (vruchten)thee zonder suiker.

Eten:

We bieden een wisselend aanbod fruit en groenten, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en af en toe minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette en pastinaak of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli.

Lunch

Eten:

We eten een broodmaaltijd of een andere gezonde maaltijd.

Broodmaaltijd

De broodmaaltijd bestaat uit volkoren of bruin brood met beleg eventueel aangevuld met groenten (rauwkost).

We bieden gevarieerd broodbeleg aan uit de schijf van vijf. Naast deze beste keuzes bieden we maximaal 3 soorten beleg aan uit de middenweg categorie.

Beleg soorten uit de Schijf van Vijf:

- Halvarine of margarine uit een kuipje
- Fruit, zoals banaan, appel, aardbei;
- Groenten, zoals tomaat en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker
- Zuivelspread of hüttenkäse
- Minder vette kaas of smeerkaas soorten(20+ en 30+), met minder zout
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker
- Ei (gekookt of gebakken)

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

- (Halva)jam
- Vruchtenhagel
- Appelstroop, vruchtenstroop, of honing
- Komkommer-, Tonijn-, selderie-, komkommer-, zalm-, of eiersalade, of sandwichspread
- Hummus
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

Andere gezonde maaltijd

Andere gezonde maaltijden zijn vegetarisch, en bestaan in de basis uit aardappelen, volkorenpasta, zilvervliesrijst, of een ander volkorenproduct en groenten. Eventueel aangevuld met een vlees vervangend product. De maaltijden bevatten geen toegevoegde suikers en zijn zoutarm.

Drinken:

We bieden zowel water als melk (en karnemelk) aan bij de lunch.

Tussendoortje in de middag

Drinken:

We drinken water (kraanwater, eventueel met stukjes fruit of groenten).

Kinderen mogen ook altijd water drinken als ze dorst hebben.

Af en toe bieden we ook (vruchten)thee zonder suiker.

Eten:

Als tussendoortje in de middag bieden we wisselende opties aan zoals:

- Fruit
- Groenten
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, volkoren soepstengel
- Ongezoete yoghurt (met fruit, of muesli)

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 hygiëncode voor kleine instellingen. Voor het eten wassen alle kinderen en begeleiders hun handen met zeep.