



## Voedingsbeleid Stichting Het Kombuis. ( BSO Villa Oranje )

De informatie hieronder is de basis voor ons dagelijkse voedingsaanbod.

Met deze informatie is het mogelijk verschillende aanbieders van buitenschoolse opvang op basis van kwaliteit te vergelijken. Het is mogelijk dat u informatie zoals voedingsbeleid nog niet bij elke aanbieder kan terugvinden.

Doelstelling van ons voedingsbeleid is het creëren van een gezonde leefomgeving voor kinderen, het aanbieden van gezonde voeding is daarvan een essentieel onderdeel.

Onder gezond verstaan wij: matig met vet, matig met suiker, chocola en kleur-, geur- en zoetstoffen, vezelrijke en vitaminerijke producten, een vers en gevarieerd aanbod.

### Dit betekent bijvoorbeeld dat wij :

- Dagelijks fruit aanbieden, waaronder ook seizoen fruit.
- Dagelijks groenten (rauwkost) aanbieden bij de broodmaaltijd.
- Vruchtensappen zonder toegevoegde suikers
- Alleen bij feestelijke gelegenheden of bij een activiteit extra of bijzondere voeding aanbieden.

Individuele uitzonderingen op het 'standaard- voedingsaanbod' zijn uiteraard mogelijk, bijv. op basis van medische bijzonderheden of allergie. Dit wordt in overleg met ouders en evt. de locatiemanager afgesproken.

### Broodmaaltijd op woensdag, vrijdag en in vakanties (rond 12.30 uur)

- Tussen de middag eten we met de kinderen een broodmaaltijd, deze bestaat uit volkorenbrood. De kinderen smeren zelf hun boterhammen. Wij stimuleren de kinderen de boterhammen te besmeren met boter. De 1e boterham wordt belegd met hartig beleg. Het totaal aantal boterhammen is naar behoefte van het kind, met een maximum van 3 boterhammen per kind ( bovenbouw) en 2 boterhammen per kind ( onder- en middenbouw).

Uitzonderingen hierop kunnen worden afgesproken met ouders. De kinderen mogen in plaats van 1 boterham ook max. 1 rijstwafel of cracker kiezen (met beleg).

- Als hartig beleg staan standaard op tafel: kaas, smeerkaas, smeerworst, kipfilet + evt.1 soort worst. In de keuze voor worst wordt gelet op een afwisseling tussen vette (bijv. boterhamworst) en niet-vette soorten (bijv. ham). Kinderen eten maximaal 1 boterham met smeerworst.
- Als zoet beleg staan standaard op tafel: pindakaas en 1 keuze uit chocoladepasta, hagelslag etc. en 1 keuze uit vruchtenhagel. De kinderen mogen maximaal 1 boterham met chocoladebeleg.
- Daarnaast bieden we de kinderen in de vakanties bij elke broodmaaltijd groente of rauwkost aan, bijv. komkommer, tomaat, wortel, paprika, radijs, sla, etc.
- De kinderen gebruiken per boterham 1 soort beleg, uitgezonderd de groente en rauwkost. We stimuleren de kinderen om het soort beleg af te wisselen.
- De kinderen drinken één beker halfvolle melk of water of thee (aangelengd met water in verband met de veiligheid) met maximaal 1 theelepeltje suiker of een suikerklontje. Heeft een kind daarna nog dorst, dan is er water.
- Fruit en een koekje of een cracker en drinken (rond 9:30 in vakanties en 15:30 uur in schoolweken en vakanties)

#### **Dagelijks worden 2 verschillende soorten fruit aangeboden:**

- Appel (evt. zonder schil, we stimuleren de kinderen appel met schil te eten)
- Banaan
- en/of twee keuzes uit seizoen fruit, zoals mandarijnen, kiwi's, peren, pruimen, meloen, druiven, nectarines, ananas, aardbeien, etc.

Streven is dat ieder kind dagelijks 1 stuk fruit eet. Het fruit wordt schoongemaakt en in stukken gesneden aangeboden aan de kinderen. Op de 8+ groepen kan er voor gekozen worden om het fruit als heel stuk aan te bieden.

Na het fruit krijgen de kinderen een koekje (volkorenkoekje of thee biscuitje, zonder suiker er bovenop) of een cracker of rijstwafel (zonder beleg).

Daarbij drinken de kinderen een beker siroop of thee aangelengd met koud water en evt. – voor kinderen die daarna nog dorst hebben - een beker water. Als in de vakanties fruit over is van de ochtend dan wordt dit om 15:00 uur aangeboden. Naast fruit wordt er regelmatig groente aangeboden tijdens het 'fruit-moment', zoals wortel, komkommer, tomaten. We letten er op dat de groente aanvullend aan het fruit is en geen vervanging.

#### **Tussendoortje (rond 17.00 uur)**

- Rond 17:00 uur krijgen de kinderen een plakje ontbijtkoek eventueel met boter (of een cracker/ rijstwafel zonder beleg) aangeboden en een beker siroop. Voor kinderen die daarna nog dorst hebben is er een beker water.
- Tussendoortje (rond 17.00 uur, voor kinderen die tot 18.30 uur blijven)
- Rond 17.00 uur is er voor de kinderen die daar behoefte aan hebben een beker water/ siroop en ontbijtkoek of cracker of rijstwafel .

### **Extra's (bij feestelijke gelegenheden)**

- Bij feestelijke gelegenheden of naar aanleiding van een thema of (kook-) activiteit kan van het 'standaard'-voedingsaanbod worden afgeweken. Bijv. bij Pasen, Kerst, Sinterklaas, verjaardagen van pedagogisch medewerkers, etc.
- Het gezond-zijn van de producten blijft ook dan een aandachtspunt. In principe wordt het dagelijkse fruit niet vervangen door andere producten.
- Opties om de gezonde maaltijd bijzonder te maken of een alternatief tussendoortje aan te bieden: bruine of witte bolletjes, krentenbolletjes, tosti, beschuit, pannenkoeken, poffertjes, popcorn, rozijntjes, cake, pepernoten, kaasstengel, waterijsje, eierkoek, lange vinger, eitje, soep, blikje tonijn, waar je een salade van maakt.
- Tijdens de Sinterklaastijd van midden november t/m 5 december krijgen de kinderen als keuze een speculaasje of pepernoten aangeboden na het fruit.
- In vakanties kan voor een alternatieve maaltijd gekozen worden, die past binnen het programma van die dag.

### **Wat vinden wij belangrijk in de wijze van aanbieden van voeding: HOE?**

- De tafel voor de broodmaaltijd wordt gezellig gedekt, ook de kinderen kunnen daarbij helpen.
- Kinderen worden gestimuleerd om zelfstandig brood te smeren.
- Er is aandacht voor goede (tafel)manieren tijdens alle eet- en drinkmomenten.
- De hoeveelheden voeding worden aangepast aan de behoefte van het kind (met een maximum).
- Kinderen worden op een positieve manier gestimuleerd om te eten (maar niet gedwongen).
- Kinderen worden uitgedaagd om onbekende producten te proeven.
- Kinderen kunnen altijd tussendoor een beker water drinken.

**Tenslotte:** In de manier van praten over en omgaan met voeding proberen we kinderen bewust te maken van het belang van gezonde voeding. Respect voor eigen keuzes blijft daarin overeind staan.