

Inhoud:

1. Uitgangspunten
2. Eetmomenten
3. Allergieën en individuele afspraken
4. Traktaties en feestjes
5. Eten op de BSO

1. Uitgangspunten

Uitgangspunten voor eten bij SKDD zijn: het is leuk, gezond en lekker. Met minder suiker en zout en meer groente. Kinderen krijgen eten en drinken dat wat betreft samenstelling, hoeveelheid en kwaliteit gezond is. Waarbij we zoveel mogelijk de richtlijnen van het Voedingscentrum hebben gevolgd.

2. Eetmomenten

We hanteren zoveel mogelijk vaste eetmomenten. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme. We eten samen aan tafel, dit is gezellig en zorgt voor duidelijke eetmomenten. Onze pedagogisch medewerkers nemen rustig de tijd voor het eten en zorgen voor een fijne, huiselijke sfeer. Ze geven het goede voorbeeld. Ze eten samen met de kinderen, ze begeleiden hen bij de maaltijd. Zij bepalen wanneer het kind eet, het kind bepaalt (uit het aanbod) wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Wij dringen het eten of drinken niet op. Kinderen die moeite hebben met het eten of drinken bieden we het ook op een ander moment nog een keer aan.

3. Allergieën en individuele afspraken

We houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet, een bepaalde (geloofs)overtuiging of een reële wens van een ouder.

4. Traktaties en feestjes

Een verjaardag, geboorte van broertje of zusje of het afscheid van de BSO, het kunnen allemaal aanleidingen zijn om te trakteren. Vanuit gezondheid en voeding zien we het liefste dat er niet meer getrakteerd wordt op de BSO. Wordt dit wel gedaan, dan vragen we ouders en kinderen nadrukkelijk om het klein te houden. Het kan zowel een eetbare als niet-eetbare traktatie zijn. We vragen ouders de traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Hartige hapjes, als chips, kaas en worst zijn niet beter dan snoep. Ze bevatten veel vet en zout. Voor informatie en ideeën kunnen ouders terecht op de website www.gezondtrakteren.nl of op [bij het voedingscentrum](#) of het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis'. Lees ook [Voedingsmiddelen meenemen](#).

Als de traktatie groot is slaan we het tussendoortje over. Ook als er twee kinderen op 1 dag trakteren stemmen we de tussendoortjes daarop af.

Bij speciale gelegenheden bieden wij zeer incidenteel een snoepje of hartige snack aan.

Ieder locatie heeft eigen afspraken over het vieren van een verjaardag en het trakteren, die binnen deze uitgangspunten vallen.

5. Eten op de BSO

Op de buitenschoolse opvang komen kinderen na schooltijd. Dat betekent dat wij zorgen voor het tussendoortje (in de middag zijn dit vaak 2 tussendoortjes). Voor kinderen die op woensdag en vrijdag komen wordt de lunch verzorgd. Zijn ze de hele dag op de opvang dan krijgen de kinderen daarnaast in de loop van de ochtend ook nog een tussendoortje.

Het tussendoortje is een kort eet/drinkmoment waar we met elkaar even ‘de rust’ voor nemen. Daar gaan we voor bij elkaar zitten.

Kinderen hoeven niet verplicht op elkaar te wachten. Wel vragen we ze de beker om te spoelen en op het aanrecht te zetten (deze aanwijzingen kunnen per locatie verschillen).

Een van de tussendoortjes is altijd fruit, het andere een belegde cracker, rijstwafel of ontbijtkoek (per dag biedt je 1 soort aan) met groente. Het beleg wordt dun opgelegd.

Te drinken is er water, afgekoelde thee (theïne vrij), siroop (op smaak gemaakt volgens de aangegeven verhoudingen). Bij het 2e eetmoment wordt bij voorkeur thee of water gegeven. Hebben kinderen na 1 glas limonade meer dorst dan krijgen ze water.

De lunch

Een lange middag begint met een lunch. Als beleg worden er 2 soorten zoet en 2 soorten hartig aangeboden. Hier wordt mee gevarieerd zo dat er niet wekenlang altijd hetzelfde beleg op tafel staat. Te drinken is er melk, thee en water.

Drinken	<ul style="list-style-type: none">• 1 beker Diksap of limonade per dag• Water (kraanwater)• Lauwe (vruchten)thee zonder suiker• Bij de lunch 1 beker melk
Brood en beleg	<ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood of bruinbrood (Braspa merk Woutkorn). Als regel eten kinderen maximaal 3 sneetjes, grote en/of actieve kinderen kunnen meer eten (maximaal 5)*.• Zachte halvarine• 2 soorten zoet beleg op tafel (varianties appelstroop, jam, kokosbrood, pindakaas)• 2 soorten hartig beleg op tafel. Varianties kaas, Eru Kids smeerkaas, ham, kalkoen, kipfilet (naturel of tuinkruiden), casselerrib, runderrookvlees, zuivelspread of ter afwisseling en bij uitzondering vegetarische smeerworst.• Ei Alle beleg wordt met mate (zuinig) opgelegd.
Tussendoor fruit en groente	Kies fruit van het seizoen: appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Was het fruit om vuil en stof weg te spoelen. Kies groente van het seizoen: zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes
Tussendoor overig	Rijstwafel, volkoren knäckebröd, ontbijtkoek, cracker, volkorenbiscuit.

* Kinderen die in een groeispurt zitten of heel actief zijn eten niet gauw te veel.

Lunch en tussendoortjes in de vakantie

In de vakanties is er naast de lunch en de twee tussendoortjes ook in de ochtend een moment waarop de kinderen te drinken en wat te eten krijgen. Op de dag varieer je door s’ochtends wat anders te geven dan s’middags. Er wordt af en toe voor afwisseling gezorgd met 'vakantiespecials' zoals rozijntjes, popcorn, een ijsje of snoepje als tussendoortje en pannekoekjes, patat, knakworstjes, enz. voor de lunch.

Zelf koken en bakken

Met enige regelmaat wordt er een kookactiviteit gedaan. Het gerecht wordt gegeten in plaats van een tussendoortje of als onderdeel van de lunch. Bij de ingrediënten wordt goed gelet op matig gebruik van suiker, zout en vet.

Bronnen: voedingscentrum 'Wanneer begin je met vaste voeding', '4 tot 12 jaar Gezond eten en bewegen'