



**Voedingsbeleid
Buitenschoolse opvang
PetitPetit
2016**

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Het aanbod	3
Dagritme	3
Houdbaarheid	3
Speciale voeding	4
Allergie	4
Afwisseling	4
Ontbijt	4
Dagritme voor de BSO groepen	5
Schoolgaande dagen (ma, di, do, vr)	5
Woensdag	5
Hele opvangdagen (vakantie- en roostervrije dagen)	5
Lunch	5
Drinkmomenten	5
Tussendoortje	5
Traktaties	5
Feestjes	5
Bij de lunch	6
Tussendoortje	6
Drinken	6
Bijlage 1: Overzicht voedingsmiddelen	7

N.B. In dit beleidstuk wordt gesproken over ouders. Waar ouders staat kan ook verzorgers gelezen worden. Onder verzorger wordt de ouder en/of wettelijk vertegenwoordiger (bijvoorbeeld een voogd) van het kind verstaan.

Inleiding

Gezond zijn en blijven begint onder andere met voeding. Gezond eten betekent: gevarieerd en niet te veel. Een gezond voedingspatroon is een voedingspatroon waarmee problemen zoals overgewicht en obesitas, maar ook hart- en vaatziekten kunnen worden voorkomen.

PetitPetit wil zich, waar dat zinvol is, blijven vernieuwen. Daarom hebben wij ons voedingsbeleid ter advies voorgelegd aan studenten van de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool. Wij hebben ons door hen laten adviseren bij het actualiseren van ons voedingsbeleid.

Het voedingsbeleid 2016 onderscheidt zich door het kiezen voor producten die minder zout, minder suiker en minder verzadigde vetten bevatten. Het voedingsbeleid is er op gericht kinderen van jongs af aan een gezond eetpatroon aan te wennen. Voeding is meer dan eten en drinken alleen. De regelmaat in eettijden draagt bij aan het zorgen voor geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. De pedagogisch medewerker is een voorbeeld voor de kinderen en eet met de kinderen mee.

Tijdens alle eet-/drinkmomenten wordt er zowel door de kinderen als door de pedagogisch medewerkers aan tafel gegeten en gedronken. Een kind nuttigt het eten en drinken altijd onder toezicht van een pedagogisch medewerker. Bij maaltijden maakt het kind gebruik van een eigen beker en bord. Handen dienen voor het bereiden van en voor het nuttigen van eten en drinken altijd gewassen te worden.

Het aanbod

De gezondheidsraad in Nederland heeft aanbevelingen vastgesteld waaraan een gezond voedingspatroon moet voldoen. Omdat het hierbij vooral gaat om voedingsstoffen heeft het voedingscentrum deze aanbevelingen omgezet in voedingsmiddelen.

Door de aanbevelingen te volgen, voldoet het voedingsbeleid aan de voedingsstoffen die kinderen nodig hebben. PetitPetit hanteert vanuit deze aanbevelingen de volgende richtlijnen bij het samenstellen van de dagelijkse voeding en het inkopen van maaltijden.

- Volkoren producten: Deze producten zijn rijk aan vezels, bevatten nauwelijks vet, bevatten voldoende energie en dragen bij aan een regelmatige stoelgang.
- Seizoensproducten: Vers fruit bevat veel vitamines, mineralen en vezels.
- Minimale hoeveelheid snoep, frisdrank en dergelijke. Hierbij worden uitzonderingen gemaakt bij speciale gelegenheden.
- Meervoudige onverzadigde vetten: Hierin is de keuze gemaakt voor halvarine en magere vleeswaren om zo het percentage verzadigde vetten te beperken.
- Halfvolle zuivelproducten.
- Water, thee en roosvicee.

Voor kinderen t/m 5 jaar worden zachte, ronde fruit- en groentesoorten in de lengte in vieren gesneden. Hierbij denkend aan druiven, tomaten, maar ook knakworsten worden in stukjes gesneden.

Dagritme voedingsbeleid

Iedere locatie heeft een vast dagritmeschema. Dit geeft de kinderen ritme en zicht op het verloop van de dag; momenten van eten en drinken, verzorging, rust en activiteiten.

Houdbaarheid

Producten worden na opening voorzien van de datum van openen. Op de verpakkingen

staat aangegeven tot wanneer de producten houdbaar zijn. De producten kunnen tot en met de houdbaarheidsdatum worden gebruikt, wanneer de verpakking gesloten is. Zeer bederfelijke producten nuttigen we tot één dag na opening. Gekoelde producten bewaren wij maximaal een halfuur buiten de koeling.

Speciale voeding

Wanneer een kind vanuit een levensovertuiging bepaalde producten niet mag eten, kunnen ouders in overleg met PetitPetit bepalen welke producten worden aangeboden. PetitPetit doet haar best zoveel mogelijk aan de wensen van de ouders tegemoet te komen. Eventueel verzoekt PetitPetit ouders zelf voedingsmiddelen mee te geven.

Allergie

Sommige kinderen hebben een voedselallergie of -intolerantie, of ontwikkelen deze in de loop der tijd. Mocht een kind een voedingsallergie of -intolerantie hebben dan kunnen ouders dit tijdens het intakegesprek, of schriftelijk, doorgeven aan de betreffende opvanglocatie. PetitPetit houdt hier rekening mee, maar het kan voorkomen dat ouders wordt verzocht zelf voedingsmiddelen voor het kind mee te geven. Hierbij kun je denken aan producten als glutenvrij brood.

Afwisseling

Gevarieerd eten is nodig om het lichaam gezond te houden. Eet men steeds hetzelfde, dan is het lastig om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen. Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld vitamines en mineralen. Naast lekker en gezond, kan eten ook leerzaam zijn. Een kind kan diverse producten leren kennen door ze te voelen, ruiken en proeven.

Warme maaltijden

Wanneer er een warme maaltijd aangeboden worden, wordt er gelet op de voedingsstoffen. De maaltijden worden zoveel mogelijk vet-, suiker- en zoutarm gehouden.

Ontbijt

PetitPetit verzorgt geen ontbijt.

Dagritme voor de BSO groepen

De buitenschoolse opvang kent meerdere eet- en/of drinkmomenten per dag. Dit is afhankelijk van de dag en de soort opvang. Tijdens de voorschoolse opvang (VSO) vindt tevens een eet-/drinkmoment plaats. (Dit is geen ontbijt.)

Het aanbod in voedingsmiddelen verschilt per leeftijdsgroep en per locatie.

In het werkplan van de betreffende locatie is een samenvatting van dit voedingsbeleid opgenomen met eventuele locatiespecifieke keuzes in tijden en voedingsmiddelen.

Hieronder volgt een voorbeeld van het dagritme.

Schoolgaande dagen (ma, di, do, vr)

- 15.45 uur Eet-/drinkmoment
- 17.15 uur Drinkmoment en lichte snack (optioneel)

Woensdag

- 12.00 uur Lunch
- 15.45 uur Eet-/drinkmoment

- 17.15 uur Drinkmoment en lichte snack (optioneel)

Hele opvangdagen (vakantie- en roostervrije dagen)

- 08.00 uur Optioneel drinkmoment
- 10.00 uur Eet-/drinkmoment
- 12.00 uur Lunch
- 15.00 uur Eet-/drinkmoment
- 17.00 uur Drinkmoment en lichte snack (optioneel)

Lunch

Tijdens de lunch wordt de kinderen volkorenbrood aangeboden. We moedigen de kinderen aan iedere boterham met halvarine te besmeren. We stimuleren de keuze voor gevarieerd beleg. De kinderen krijgen, afhankelijk van de leeftijd, maximaal vijf boterhammen tijdens de lunch. Daarnaast worden er groenten aangeboden, zoals komkommer en tomaat. Tijdens de vakanties krijgen kinderen af en toe naast een broodmaaltijd een ander product aangeboden. Dit kunnen bijvoorbeeld soep, knakworstjes of pannenkoeken zijn.

Drinkmomenten

Tijdens de drinkmomenten hebben kinderen de mogelijkheid om roosvicee, water en/of thee te drinken. De verhouding van roosvicee en water is ongeveer 1 deel roosvicee op 8 delen water. Bij de lunch wordt thee en water geserveerd. Op verzoek van ouders wordt er halfvolle melk geschonken. Naast de vaste drinkmomenten hebben kinderen te allen tijde de mogelijkheid om water te drinken. Op warme dagen worden er extra drinkmomenten ingelast.

Tussendoortje

Dagelijks krijgen de kinderen verse fruit en groenten aangeboden. Fruit en groenten zijn twee van de belangrijkste producten in de voeding en leveren veel voedingsstoffen, vitamines en mineralen, die het lichaam nodig heeft om te functioneren. We bieden tenminste 75 gram fruit en groente per kind (\pm 1 kleine appel). Daarna wordt er nog een tussendoortje aangeboden. Kinderen vanaf ongeveer 7 jaar bieden wij twee tussendoortjes, bijvoorbeeld twee crackers of rijstewafels. (Zie de bijlage voor tussendoortjes.)

Traktaties

Kinderen mogen trakteren bij bijvoorbeeld een verjaardag of een geboorte van een broertje of zusje. PetitPetit vraagt ouders om zo gezond mogelijk te trakteren. We ontmoedigen het trakteren van snoep, chips of chocolade. Een goede hoeveelheid calorieën voor een traktatie is \pm 100 kcal. De traktatie wordt binnen het voedingsbeleid gezien als vervanging van het tussendoortje. Hierdoor blijft het aantal eetmomenten hetzelfde zodat de traktatie geen extra belasting voor de tanden betekent. Een traktatie levert vaak wel wat extra calorieën, maar blijft zo binnen de perken. Wel bieden wij nog fruit naast de traktatie.

Voorbeelden van gezonde traktaties voor kinderen van 4-12 jaar zijn: een doosje rozijntjes, kaas/worst, een fruitspiesje, popcorn, een Danootje met minder suiker of een waterijsje.

De pedagogisch medewerkers maken op eigen inzicht de keuze om een traktatie op PetitPetit te laten nuttigen of (een gedeelte) mee naar huis te geven. Zij houden hierbij

±100 calorieën als richtlijn. Zeker bij een grote of minder gezonde traktatie, laten wij ouders graag de keuze.

Op internet zijn veel voorbeelden te vinden van gezonde en leuke traktaties, bijvoorbeeld op de site www.gezondtrakteren.nl. Ook kan er gedacht worden aan een speelgoedje.

Feestjes

Bij feestjes wordt er van het standaard voedingsbeleid afgeweken en kan er gekozen worden uit de volgende 'extra' voedingsmiddelen.

Bij de lunch

- Pannenkoeken en poffertjes
- Kadetje en/of krentenbol
- Tosti
- Broodje knakworst
- Kokosbrood voor op brood
- Gekookt eitje

Als tussendoortje

- Popcorn
- Rozijntjes
- Plakjes worst/kaas/tomaat/komkommer

Drinken

- Yoghurtdrank
- Sinaasappelsap

Onder feestjes verstaan wij algemene feestjes, zoals Pasen, Sinterklaas, Kerst, Oud&Nieuw en Dag van de Leidster. Tijdens het Sinterklaasfeest kan er bijvoorbeeld gedacht worden aan kruidnootjes en speculaasjes. Suikerwerk zoals schuimpjes en tumtums worden niet aan het stroigoed toegevoegd.

Bijlage 1: Overzicht voedingsmiddelen

Hieronder tref je een overzicht van diverse voedingsmiddelen. Wij maken een bewuste keuze in voedingsmiddelen die we kinderen aanbieden om een zo gezond en gevarieerd mogelijk voedingspatroon aan te houden. Daarbij laten wij kinderen kennismaken met verschillende smaken en structuren.

Drinken

We schenken één eenheid roosvicee per kind per dag. Voor de rest drinken we thee, water (eventueel met smaakje d.m.v. fruit) en af en toe drinkbouillon. Op hele opvangdagen drinken we bij de lunch op verzoek van ouders melk, karnemelk, yoghurt.

- Roosvicee: Wij schenken Roosvicee Original. Deze bevat de minste toegevoegde suikers. Hiervan zijn drie smaken: Vruchtenmix, Aardbei en Bosvruchten.
- Thee: In thee zit cafeïne, alleen in kruidenthee niet. Daarom verkiezen wij kruidenthee. (Dit is officieel geen thee, want het is niet gemaakt van de theeplant.) Kruidenthee is een aftreksel van gedroogde planten, kruiden en/of specerijen, zoals kamillethee, rozenbottelthee, pepermuntthee, rooibosthee en zoethoutthee.
- Drinkbouillon: We schenken af en toe Maggi drinkbouillon Tuinkruiden. Wij schenken hiervan maximaal één beker per kind per week.

Lunch

- Brood: In principe krijgen alle kinderen volkoren brood.
- Melk / yoghurt: Wij geven kinderen op verzoek van ouders halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt.
- Hartig beleg: De boterhammen worden belegd met één plakje vlees of kaas. Er wordt op toegezien dat overige producten in een redelijke verhouding worden aangebracht door kinderen die zelfstandig smeren. Dit geldt ook voor zoet beleg.

<i>standaard</i>	<i>voor de afwisseling (één keer per week)</i>
Kaas	Tivall of Vivera vegetarische smeerworst
Smeerkaas 20+	Tartex vegetarische paté
Kipfilet	Hummus
Ham	Hutenkase of geitenkaas
	Avocado
	Sandwichspread komkommer

- Zoet beleg: Naast onderstaande producten is fruit een goede keuze als zoetbeleg (bijvoorbeeld banaan of aardbeien). Vruchtenhagelslag, gestampte muisjes en pindakaas (uitsluitend van Calvé) zijn een minder gezonde keuze voor zoet beleg. Dit zal in beperkte mate aangeboden worden voor de variatie en smaakbeleving.

<i>standaard</i>	<i>voor de afwisseling (één keer per week)</i>
Rinse appelstroop	Vruchtenhagel
Halvajam	Gestampte muisjes
Appelmoes	Pindakaas (Calvé)
Honing	

Tussendoor

Wij kiezen bij voorkeur voor volkoren producten. Dit is voedzaam en gezond. In plaats van crackers en rijstewafels, kan er wel eens gekozen worden voor een koekje. Deze zijn leuk om te geven, maar ook verraderlijk. Eén koekje is voldoende als tussendoortje. Bij de keuze voor tussendoortjes wordt gelet op de grootte van het tussendoortje in verhouding tot de behoefte van het kind.

<i>standaard</i>	<i>voor de afwisseling (één keer per week)</i>
Luchtige crackers volkoren of meergranen	Gedroogd fruit
Knäckebröd volkoren	Rozijnen
Rijstewafels	Eierkoeken volkoren
Roggebrood	Ontbijtkoek volkoren
Soepstengels volkoren	Biscuit volkoren (koekje)

Tussendoortjes 'voor de afwisseling' beperken wij, zoals ontbijtkoek, eierkoeken en koekjes. Deze zijn minder voedzaam en gezond. Voor de variatie en smaakbeleving kunnen deze wel eens aangeboden worden.

Drinken op uitstapjes

Op uitstapjes zal gekozen worden voor drinkpakjes. We kiezen voor drinkpakjes die minder dan 30 kcal per 100 ml bevatten en bij voorkeur met de minste toevoegingen en zonder kunstmatige zoetstoffen.

Bijvoorbeeld: De Albert Heijn verkoopt Dubbelfris perzik mandarijn free; vrij van zoetstoffen en toegevoegde suikers. Enkel gezoet door fruit.

<i>keuze drinkpakjes</i>
Dubbelfris
Appelsientje Kids
Roosvicee (géén Multivit)