

# Buitenschoolse opvang

## Voedingsbeleid



De buitenschoolse opvang van Welschap heeft een gezamenlijke voedingsbeleid. Het voedingsbeleid is met inbreng van onze medewerkers, de diverse oudercommissies en met hulp van een diëtiste tot stand gekomen. Met ons voedingsbeleid hopen we een bijdrage te leveren aan een gezonde en verantwoorde levenswijze. Hieronder lees je de algemene uitgangspunten. Locatie-specifieke punten vind je terug in het pedagogisch werkplan van de opvanglocatie van jouw kind.

### Voedingsritme korte dag

Als kinderen uit school komen bieden wij de kinderen fruit en een broodvervanger (met beleg) en water of thee aan.

### Voedingsritme lange dag

Wij bieden tijdens een lange opvangdag op vier momenten eten en drinken aan. Op de locatie maken medewerkers de keuze op welke momenten van de dag. Dit is afhankelijk van het programma.

- Limonade en een volkoren soepstengel
- Thee of water en broodvervanger (met beleg)
- Broodlunch: afhankelijk van de leeftijd en beweeglijkheid van het kind mag het 3 á 4 boterhammen eten. De pedagogisch medewerkers stimuleren om gevarieerd beleg te eten. Het aantal soorten beleg is overzichtelijk en wordt dagelijks afgewisseld, zodat kinderen hun smaak ontwikkelen. Boter op brood stimuleren we vanwege de goede vetten. Bij het eten bieden we één beker zuivel aan en daarna thee (zonder suiker) of water.
- Fruit en/of rauwkost: minimaal eenmaal per dag bieden wij de kinderen 'rauwkost en fruit uit het vuistje' aan.



### Aangeboden voedingsmiddelen

<b>Drinken</b>	halfvolle melk, karnemelk, water, thee zonder suiker, limonade (zero)
<b>'Koek'</b>	volkoren biscuit, volkoren soepstengel
<b>Brood en broodvervangers</b>	volkorenbrood (grof of meergranen), volkoren beschuit, knäckebröd, rijstwafel
<b>Hartig beleg</b>	ham, kipfilet, rookvlees, rollade, boterhamworst, sandwichspread, humus, magere (smeer)kaas, (magere) komijnekaas, pindakaas, ei, vegetarische smeeworst
<b>Zoet beleg</b>	jam, (pure) vlokken, gestampte muisjes, appelstroop, honing, anijshagel, vruchtenhagel, pure pasta
<b>Fruit/ rauwkost</b>	Seizoensgebonden: bijvoorbeeld: appel, peer, banaan, meloen, aardbeien, sinaasappel, mandarijn, (snoep) tomaatjes, komkommer, wortel, paprika, augurk

### Advies diëtist

20 gram kaas per dag, 600 gram zuivel per dag

4 x aanbod

Cracker 1 met beleg en 1 zonder t/m 7 jaar

8+ tweede cracker met beleg

**Extra drinken**

Als kinderen tussen de eetmomenten dorst hebben, mogen ze naar behoefte water drinken. Bij warm weer letten de medewerkers erop, dat de kinderen voldoende drinken en extra aangeboden krijgen.

**Verjaardagen**

Als je kind jarig is, zetten wij het flink in het zonnetje. Hoe? Elke locatie heeft daar een eigen manier voor (zie locatiewerkplan) maar afgesproken is: zonder traktatie. De belangrijkste afweging is dat kinderen op school over het algemeen regelmatig traktaties krijgen met de nodige suikers en vetten.

**Afscheid en geboorte**

Wanneer een kind bij ons vertrekt, en bij geboorte van een broertje of zusje mag er getrakteerd worden. De traktatie is in overleg met de pedagogisch medewerker.

**Uitzonderingen**

Soms wijken wij af van onze vaste keuzes. Je kunt denken aan een keer pannenkoeken eten tijdens een uitje, cakejes bakken in de vakantie, pepernoten tijdens Sinterklaas, een tosti op een lange dag... Uitzonderingen zijn bij ons altijd een bewuste keuze en blijven tot een minimum beperkt.

Heb je vragen over het voedingsbeleid? Stel ze aan de medewerkers van de opvang van jouw kind.