
Voedingsbeleid

Kinderopvang Samenspel

Intro

Bij Kinderopvang Samenspel zien wij eten en drinken als méér dan alleen een moment van voeding: het is een belangrijk sociaal moment waarop we samenkomen, verhalen delen en waarin kinderen op een natuurlijke manier leren over gezonde voeding. Onze pedagogisch medewerkers eten samen met de kinderen en vervullen daarin een duidelijke voorbeeldrol. Wij hanteren een voedingsbeleid dat gebaseerd is op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum, zodat kinderen op een speelse en bewuste manier kennismaken met gezonde eetgewoonten.

Algemene uitgangspunten

- Onze eet- en drinkmomenten vinden altijd in groepsverband plaats;
- Pedagogisch medewerkers nuttigen hetzelfde eten en drinken als de kinderen, om hun voorbeeldfunctie te ondersteunen;
- Alle producten sluiten aan bij de richtlijnen van het Voedingscentrum;
- Wij stimuleren het proeven van nieuwe smaken, maar zonder druk: ieder kind eet naar eigen behoefte;
- Er is ruimte om, in overleg met de locatiemanager, af te wijken van het voedingsbeleid. Je kan hierbij denken aan het nuttigen van waterijsjes tijdens de warme dagen of een zelfgemaakte pasta in de vakantie.

Eetmomenten en aanbod tijdens schoolweken

1e eetmoment: 15.15 – 15.45 uur

Dit eetmoment vindt, gezamenlijk met de basissgroep, plaats aan tafel.

- Fruit en groente: Seizoensgebonden en gevarieerd. Je kan hierbij denken aan appel, peer, banaan, wortel, komkommer, of tomaat;
- Volkoren graanproducten: Volkoren crackers, rijstwafels, volkoren boterhammen;
- (kraan) water óf Raak limonade óf (eventueel lauwe) cafeïnevrije thee zonder suiker.

2e eetmoment: 17.00 – 17.20 uur

Dit eetmoment vindt plaats in de vorm van een lopend buffet. De enige uitzondering hierop zijn warme dagen: in dit geval komen alle kinderen aan tafel om te drinken. m.u.v.

- Diverse rauwkost: Worteltjes, paprika, cherrytomaatjes, komkommer, bloemkoolrosjes;
- Drinken: (Kraan) water.

Het buffet biedt kinderen de mogelijkheid om zelfstandig te kiezen en op eigen tempo te eten. Zo stimuleren we zelfstandigheid en luisteren naar het eigen lichaam.

Eetmomenten en aanbod tijdens vakantie weken, studiedagen en roostervrije dagen

Tijdens vakanties zijn de kinderen de gehele dag bij ons aanwezig. Hierdoor is er sprake van extra eetmomenten. Uiteraard is er in de vakanties ook ruimte voor het afwijken van de onderstaande voedingsproducten. Je kan hierbij denken aan het aanbieden van een, met de kinderen samen, zelfgemaakte pannenkoek als lunch.

1^{ste} eetmoment: 9.45 – 10.15 uur

Dit eetmoment vindt, gezamenlijk met de basiscgroep, plaats aan tafel.

- Fruit en groente: Seizoensgebonden en gevarieerd. Je kan hierbij denken aan appel, peer, banaan, wortel, komkommer, of tomaat;
- Maximaal twee volkoren biscuitjes.
- Drinken: (Kraan) water.

2^{de} eetmoment - Lunch: 12.15 – 13.15 uur

Dit eetmoment vindt, gezamenlijk met de basiscgroep, plaats aan tafel.

- Volkoren boterhammen;
- Gevarieerd Gezond beleg, zoals:
 - 100% pindakaas (zonder toegevoegd zout/suiker)
 - Hummus
 - Avocado
 - Plakjes komkommer, tomaat, ei
 - 30+ kaas
 - Kipfilet
 - Vegetarische smeerworst
- (Kraan)water of thee zonder suiker.

3^{de} eetmoment: 15.15 – 15.45 uur

Dit eetmoment vindt, gezamenlijk met de basiscgroep, plaats aan tafel.

- Fruit en groente: Seizoensgebonden en gevarieerd. Je kan hierbij denken aan appel, peer, banaan, wortel, komkommer, of tomaat;
- Volkoren graanproducten: Volkoren crackers, rijstwafels, volkoren boterhammen;
- (kraan) water óf Raak limonade óf (eventueel lauwe) cafeïnevrije thee zonder suiker.

4^{de} eetmoment: 17.00 – 17.20 uur

Dit eetmoment vindt plaats in de vorm van een lopend buffet. De enige uitzondering hierop zijn warme dagen: in dit geval komen alle kinderen aan tafel om te drinken. m.u.v.

- Diverse rauwkost: Worteltjes, paprika, cherrytomaatjes, komkommer, bloemkoolrosjes;
- Drinken: (Kraan) water.

Het buffet biedt kinderen de mogelijkheid om zelfstandig te kiezen en op eigen tempo te eten. Zo stimuleren we zelfstandigheid en luisteren naar het eigen lichaam.

Traktaties bij verjaardagen

Verjaardagen zijn een feest! Wij zorgen voor een feestelijke sfeer met slingers en een speciale verjaardagskaart voor de jarige.

Traktaties zijn hierbij toegestaan, maar niet verplicht.

Indien gekozen wordt voor een traktatie vragen wij om rekening te houden met het volgende:

- Graag klein, passend en gezond: een groente/fruit spiesje, biscuitjes, rozijntjes, een maïswafel enz;
- Overleg bij twijfel met de pedagogisch medewerker van de locatie.

Tot slot

Wij geloven dat gezonde eetgewoonten beginnen bij goede voorbeelden en een positieve sfeer rondom eten. Door bewust te kiezen voor gezonde producten en deze aan te bieden in een warme, sociale setting, geven wij kinderen een waardevolle basis mee voor hun verdere ontwikkeling.

Bij vragen of suggesties rondom dit voedingsbeleid kunnen ouders en verzorgers altijd terecht bij de locatiemanager of de pedagogisch medewerkers van de groep.