



Voedingsbeleid
2017-2018 **SKSG**



“De basis voor een gezond of ongezond voedingspatroon wordt gelegd als kinderen jong zijn...” pedagogisch kader kinderopvang



Basisvoeding voor in de kinderopvang Leeftijd van 0 t/m 12 jaar

Gezond & gevarieerd eten

Gezellig & samen eten

Zelf doen en leren van elkaar

Voedingsaanbod per leeftijd

Hoe eten we met kinderen

Trakteren binnen de opvang



Informatie voor ouders



Voedingsbeleid.

Als kinderopvangorganisatie zorgen we dagelijks voor de kinderen van nu, de volwassenen van de toekomst. Tijdens hun tijd op onze kindercentra willen we de kinderen een goede, verantwoorde en gezonde voeding aanbieden. Voeding die passend is bij de leeftijdsfase waarin het kind zit, voeding die voor elk kind de basis geeft voor elke dag. Als organisatie voelen we ons verantwoordelijk om bij te dragen aan gezonde leefgewoontes van de kinderen en daarom blijven we ook kritisch kijken naar ons voedingsbeleid. Ons beleid is voornamelijk geschreven aan de hand van de richtlijnen vanuit de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

Wat eten wij met elkaar?

Om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen, is variatie nodig. Daarom bieden wij gevarieerde voeding en basisproducten uit de Schijf van Vijf aan. Uit recent wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat de producten die in de Schijf van Vijf staan goed zijn voor de gezondheid. Ons beleid is gericht op het beperken van de inname van: zout, suiker, vet, toevoegingen en E-nummers.

Wij brengen de kinderen kennis bij over voeding en bereiden regelmatig samen gezonde en lekkere hapjes, zodat kinderen nu en straks in hun toekomst handvatten hebben voor een gezonde leefstijl.



Hoe gaan we om met het voedingsaanbod naar leeftijd?

Kinderen in verschillende leeftijdsfasen hebben verschillende behoeftes. Kinderen jonger dan één jaar hebben vaak hun eigen voedingsschema en in nauw overleg met de ouders maken we afspraken met betrekking tot het eten tijdens het verblijf op het kindercentrum. Kinderen tot 4 jaar krijgen bij ons bepaalde producten nog niet aangeboden, die ze wel bij ons op de BSO krijgen. Ook hierin volgen wij voornamelijk de richtlijnen van het voedingscentrum.

Hoe gaan we om met allergieën en individuele afspraken?

Indien wenselijk is er de mogelijkheid om individuele afspraken te maken binnen de mogelijkheden die het kindercentrum biedt, bijvoorbeeld bij een dieet, allergieën of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Heeft u hier vragen over bespreek dit dan met de pedagogisch medewerkers van uw groep of neem contact op met de manager kind centrum van uw locatie.

Tijdens de kennismaking tussen pedagogisch medewerkers en ouders wordt informatie over eetgewoontes thuis en op het kindercentrum uitgewisseld zodat iedereen goed geïnformeerd is.

Feestdagen, locatiefeesten, uitstapjes en verjaardagen.

Op bijzondere dagen gaat het bij SKSG om de beleving van het feest. Wij besteden veel aandacht aan het “versieren” van de ruimtes en bieden passende activiteiten rondom de viering. Daarom zal er op bijzondere dagen een beperkt aanbod zijn van, bij het feest passende, lekkernijen. Dit kunnen ook producten zijn die buiten de schijf van vijf vallen.

Tijdens uitstapjes nemen wij onze eigen eten en drinken mee of kiezen voor de meest gezonde producten van de menukaart.

Tijdens locatiefeesten vragen wij soms aan ouders om zelf ook iets te eten mee te nemen. Ouders kunnen zelf bepalen wat zij meenemen. Wij zorgen tijdens het feest voor “lekkers” dat past binnen de richtlijnen van het voedingscentrum.

Bij de verjaardagen van de kinderen gaat het om de beleving van de verjaardag. Het kind staat centraal deze dag. Elke locatie geeft haar eigen invulling aan de verjaardag van de kinderen. Dit kan zijn: ouders vragen om alleen een gezonde traktatie mee te nemen die past binnen het voedingsbeleid, of pedagogisch medewerkers maken een gezonde traktaties voor het kind op de groep. Uitgangspunt voor alle locaties is: een gezonde traktatie. Ook een geheel eigen invulling van de verjaardag van een kind is mogelijk op een locatie. Hierbij kan er gekozen worden om samen met de kinderen een verjaardag of afscheid te vieren zonder dat hierbij getrakteerd wordt. In de locatie-wijzer staat beschreven op welke manier de verjaardag van uw kind op de locatie wordt gevierd.

Hoe eten we met elkaar?

Wij bieden de kinderen producten aan passend binnen het voedingsbeleid. Echter een kind bepaalt zelf wat het hiervan eet/kiest en hoeveel hij/zij eet, tenzij er andere afspraken gemaakt zijn met de ouders. Bij SKSG is het belangrijk dat het gezellig is aan tafel. Tijdens het eten is er aandacht voor de kinderen en wordt er ingespeeld op de individuele behoeftes van kinderen.

Naast het eten en drinken om gezond te blijven en om ervan te genieten levert deze ‘activiteit’ ook een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen. De kinderen worden, zodra ze dit kunnen, betrokken bij het dekken en afruimen van de tafel.

Binnen onze organisatie betekent gezond eten dat er op vaste momenten en aan tafel wordt gegeten en gedronken en dat er veel wordt gevarieerd met producten. BSO kinderen die uit school komen kunnen soms kiezen van een buffet.

We stimuleren de kinderen om zelf hun eten te bereiden hierdoor zijn kinderen meer betrokken bij het eten, worden ze zelfstandig en eten daardoor vaak ook beter. Daarnaast wordt er structuur geboden tijdens de eetmomenten, zijn er regels aan tafel en letten we op de hygiëne.