

Voedingsbeleid Kinderen van September

Kinderopvang van 0-13 jaar

Versie 2.0 - Februari 2025

Inhoudsopgave

1.0 Gezond voedingsbeleid en gezonde kinderopvang	3
1.1 Gezond eten en drinken met de Schijf van Vijf	3
1.2 Producten die niet in de Schijf van Vijf staan.....	4
1.3 Vaste en rustige eetmomenten	4
1.4 Allergieën of andere individuele afspraken	4
1.5 Traktaties en feestjes.....	4
2.0 Voeding hygiëne: Bereiden en bewaren van voeding.....	5
3.0 Met plezier water drinken	7
4.0 Het gezonde voorbeeld	8
5.0 Voedingsbeleid kinderen van 0-1 jaar	9
6.0 Voedingsbeleid dreumesen 1-2 jaar en peuters van 2-4 jaar.....	10
6.1 Dagindeling dreumesen 1-2 jaar.....	10
6.2 Dagindeling peuters 2-4 jaar	11
6.3 Voedingsaanbod dreumesen 1-2 jaar en peuter 2-4 jaar	12
7.0 Voedingsbeleid BSO kinderen 4-13 jaar.....	13
7.1 Dagindeling BSO kinderen 4-13 jaar	13
7.2 Voedingsaanbod BSO kinderen 4-13 jaar	14
8.0 Voedingsproducten die Kinderen van September gebruikt.....	15

1.0 Gezond voedingsbeleid en gezonde kinderopvang

Bij Kinderen van September vinden wij gezonde voeding belangrijk. Daarom hebben wij ons voedingsbeleid gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Ook voor ouders biedt het voedingscentrum ondersteuning in de zin van nuttige tips en adviezen, check hiervoor hun website: www.voedingscentrum.nl. Wij streven ernaar een gezonde Kinderopvang te zijn.

Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf.



1.1 Gezond eten en drinken met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren. Eet bijvoorbeeld niet alle dagen vlees, maar wissel dit af met noten, vis en peulvruchten.

1.2 Producten die niet in de Schijf van Vijf staan

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan zijn niet nodig of minder gezond. Voorbeelden van producten die niet in de Schijf van Vijf horen zijn producten:

1. met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
2. met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees, dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
3. die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

Enkele keren per jaar, als we een feestdag vieren, maken we een gezellige paaslunch of een kerstontbijt/lunch. Er zitten dan soms producten bij die niet in de Schijf van Vijf staan.

1.3 Vaste en rustige eetmomenten

Naast gezond en gevarieerd eten vinden wij het belangrijk dat kinderen weten waar ze aan toe zijn. Wij hanteren daarom vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet langer dan nodig.

1.4 Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden vanzelfsprekend rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Overleg dit met Thea en samen leggen we deze afspraken schriftelijk vast tijdens het (intake)gesprek of een overgangsgesprek.

1.5 Traktaties en feestjes

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. We stimuleren ouders om een niet eetbare of gezonde traktatie mee te nemen. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. Tips hiervoor staan hieronder per leeftijdscategorie.

Welke eetbare traktaties kan je meenemen naar Kinderen van September?

De traktaties worden uitgedeeld tijdens het drinken aan tafel. Op deze manier is het niet nog een extra eetmoment. Traktaties worden altijd hier opgegeten. Niet eetbare traktaties of ongezonde traktaties gaan mee naar huis. Hieronder staan de verantwoorde producten die je mag meegeven als traktatie:

1. Traktatie babygroep bij 1e en 2e verjaardag: rozijntjes | maisvingers | kleine maiswafels | (gedroogd) fruit
2. Traktatie peutergroep bij 3e en 4e verjaardag: rozijntjes | maisvingers | kleine maiswafels | (gedroogd) fruit | naturel popcorn | groente snacks | fruit ijsjes
3. Traktatie BSO: trakteren bij de BSO vinden we niet noodzakelijk. Er is ook al op school getrakteerd. Als ouders toch graag willen trakteren dan moet dit een gezonde of niet eetbare traktatie zijn. Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten. Denk aan: een doosje rozijnen, een klein bekertje naturel popcorn, klein koekje of minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.

Verjaardag pedagogisch medewerkers

We vieren de verjaardagen van onze pedagogisch medewerkers op de dag van de pedagogisch medewerker. Dit is jaarlijks op de derde donderdag van september. Deze dag maken we extra feestelijk met leuke activiteiten voor de kinderen.

2.0 Voeding hygiëne: Bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de Bewaarwijzer met de veilig eten-kaart. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen van de Brancheorganisatie Kinderopvang.

Flesvoeding en borstvoeding

Vorbereiding:

- De fles en voeding van thuis is voorzien van een naam.
- De afgekolfde moedermelk is voorzien van naam en datum.
- Van tevoren maken we de werkplek schoon en wassen we onze handen met water en zeep.

Klaarmaken:

- We proberen de flesvoeding zoveel mogelijk per fles klaar te maken en niet al van tevoren
- De afgekolfde moedermelk verwarmen we in een flessenwarmer op de laagste stand.
- We laten de melk niet warmer worden dan 30-35 °C (drinktemperatuur). Dit is met name van belang voor borstvoeding, omdat de beschermende stoffen in deze voeding verloren gaan als de melk te warm wordt.
- We druppelen klaargemaakte melk op de binnenkant van de pols om te voelen of deze niet te warm is.

- Flesvoeding met water uit de kraan, wordt opgewarmd in de magnetron en daarna de voeding erbij.

Schoonmaken flessen Kinderen van September:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- De fles en de speen wassen we in de afwasmachine op een lang wasprogramma op minimaal 55°C.

Schoonmaken flessen van thuis:

- Melk die overblijft na het voeden gooien we weg.
- Direct na het drinken spoelen we de fles en speen schoon met koud water.
- Als de fles nog gebruikt moet worden, dan wordt deze in de koelkast bewaard. Anders gaat de fles na spoelen in de tas van het kind.

Bewaren:

- Borstvoeding: gekoeld aangeleverde borstvoeding plaatsen we zo snel mogelijk onder in de koelkast. We bewaren deze maximaal 3 dagen in de koelkast. Ingevroren borstvoeding bewaren we maximaal 6 maanden in de vriezer.
- Flesvoeding: indien flesvoeding toch van tevoren wordt klaargemaakt, dan zetten we deze meteen na het klaarmaken in de koelkast. Deze flesvoeding bewaren we maximaal 8 uur in de koelkast, daarna gooien we het weg.

Andere voeding

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na een toiletbezoek.
- De handen van de pedagogische medewerkers wassen ze met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente, na toiletbezoek en na het verschonen van baby's.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooistand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groenten, fruit en kruiden wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Klaarmaken:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten.
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis.
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden.
- Restjes verhitten we door en door.
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4 °C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen. Deze producten worden niet in de deur van de koelkast bewaard in verband met temperatuurschommelingen, maar in de koelkast zelf.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.

Veilig servies om te eten en drinken

Wij gebruiken kinderservies van veilige materialen, zoals steen, glas, siliconen, plastic of rvs. Servies van melanine (zonder bamboe of maïs) gebruiken we bij kinderen tot 3 jaar alleen voor koud eten en drinken. In servies gemaakt van melanine met bamboe of maïs kan de schadelijke stof formaldehyde vrijkomen, dit servies gebruiken wij dus niet. Onze locaties hebben geen loden waterleidingen. We gebruiken kraanwater uit niet-loden leidingen voor producten die water opnemen tijdens koken en flesvoeding.

3.0 Met plezier water drinken

Kinderen kunnen het beste water drinken. Daarom geven wij water en lichte thee zonder suiker. Water drinken is prima aan te leren. En starten we er vroeg mee, dan voorkomen we dat je kind steeds om een zoete drank vraagt. Water bevat geen calorieën en heeft een neutrale smaak. In frisdrank en in sap zit veel suiker. Wel 4 suikerklontjes per beker. Ook limonadesiroop en diksap zijn erg zoet. In light frisdranken zit geen suiker, maar zorgt er alsnog voor dat je kind went aan een zoete smaak.

4 tips voor water drinken

Het drinken van water is prima aan te leren. Maar hoe zorg je er nu voor dat je kind met plezier water drinkt? Wij hebben 4 tips voor ouders!

1. Als je kind gewend is aan zoete drankjes, laat hem of haar dan langzaam wennen aan een minder zoete smaak. Verdun het sapje of de siroop met steeds meer water.
2. Maak het water bijzonder. Schenk het in een mooie beker en versier het met een leuk rietje of fleur parasolletje. Een schijfje sinaasappel of komkommer geeft er een vrolijk tintje aan.

3. Geef een kopje lichte thee met een smaakje. Je kunt het extra leuk maken door het te schenken uit een mooie pot of er een theefeestje van te maken.
4. En tot slot: geef het rustig wat tijd en blijf proberen. Het kan even duren voordat je kind aan het water gewend is.

4.0 Het gezonde voorbeeld

Onze medewerkers vinden het belangrijk om te laten zien dat gezond eten lekker en leuk is. Als gezonde producten een vaste prik zijn, kiezen kinderen namelijk makkelijker een appel, een stukje komkommer of een volkoren boterham in plaats van een koekje of snoepje. We willen je kind leren dat gezond eten en genieten samen gaan.

Hoe doen we dat? We geven enkele voorbeelden hoe wij het gezonde voorbeeld geven en kinderen stimuleren. Wil jij ook gezonde voorbeeld tips? Ga naar [Het gezonde voorbeeld geven in de kinderopvang | Voedingscentrum](#).

1. Eten en drinken moet een feestje zijn: We starten de maaltijd met het zingen van een liedje. De momenten samen aan tafel zijn belangrijk voor het eetgedrag van je kind. We zorgen voor een positieve sfeer. Doordat wij genieten hopen we je kind te leren dat eten leuk is. Het eten wordt ook aan tafel klaargemaakt waardoor je kind ziet welke keuzes er zijn in eten en zelf kan kiezen.
2. Gezond eten: We eten gevarieerd en niet te veel. Elke dag staat er volkorenbrood, groente en/of fruit op het menu.
3. Drinken: Van je kind kunnen we niet verwachten dat hij of zij water drinkt als wij aan het sap of frisdrank zitten.
4. Afspraken aanbieden eten & drinken: We starten de maaltijd met een boterham en drinken. Is de boterham op, dan stimuleer je het kind eerst om nog wat te drinken terwijl je de tweede boterham smeert (eventueel samen met een kind). Sommige kinderen drinken veel en gemakkelijk, anderen niet. Het is geen must om eerst de beker leeg te drinken voordat een kind de tweede boterham krijgt. Ditzelfde geldt bij de andere eetmomenten op een dag.
5. Wat en hoeveel eten de kinderen: Een kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Wij dringen geen eten op. We stimuleren kinderen wel om hun hele boterham inclusief korst op te eten. Lust een kind de korst niet, dan hoeft hij dat ook niet op te eten. Ditzelfde geldt voor het bord leeg eten bij een warme lunch.
6. Mee eten door pedagogisch medewerkers: Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten - als ze dat willen - samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Als onze pedagogisch medewerkers mee eten aan tafel met de kinderen, dan doen ze dit alleen met vergelijkbaar eten en drinken, welke de kinderen ook eten / drinken. Het overige drinken en eten van thuis of besteld eten wordt gegeten tijdens de pauze. Deze producten worden bewaard in de koelkast van de kantine / kantoor.

5.0 Voedingsbeleid kinderen van 0-1 jaar

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Baby's hebben ieder een eigen ritme met eten. Wij houden het ritme van de ouders aan. We geven de baby's pas andere voeding en tussendoortjes vanaf het moment dat de ouders aangeven dat het mag. De voedingstijden worden in overleg met de ouders vastgesteld. Vanaf het moment dat baby's overgaan op 3 maaltijden per dag (ontbijt, lunch, avondeten) en 2 tussendoortjes, gaan ze mee in de dagindeling van de dreumesen (zie hierna).

Drinken

Melkvoeding:

- Ouders geven aan ons door of hun kind (afgekolfde) moedermelk of flesvoeding krijgt
- De afgekolfde moedermelk leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte flesvoeding aan. De flesvoeding wordt meegenomen in een voedingstoren/maatbakje met afgestreken voedingen.
- Ouders geven zelf hun eigen fles mee, voorzien van de naam van hun kind.

Ander drinken:

- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, lichte kruidenthee, zoals rooibos of kamille zonder suiker. De hoeveelheid cafeïne in lichte thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een (plastic) beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst meer. Wij stimuleren kinderen op meerdere momenten op een dag te drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.

- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan.

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen (licht)bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk vanaf 8 maanden over op volkorenbrood.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor beleg uit de tabel met voedingsproducten die hieronder staat vermeld.

Verderop in ons voedingsbeleid staat de tabel met alle voedingsproducten die we Kinderen van September gebruiken.

6.0 Voedingsbeleid dreumesen 1-2 jaar en peuters van 2-4 jaar

Vanaf het moment dat baby's overgaan op 3 maaltijden per dag (ontbijt, lunch, avondeten) en 2 tussendoortjes, gaan ze mee in de dagindeling van de dreumesen.

6.1 Dagindeling dreumesen 1-2 jaar

De (globale) dagindeling van een dreumes

- 9.00-10.00 De dreumesen gaan aan tafel. De dreumesen krijgen water of thee als drinken. Naast het drinken krijgen de dreumesen fruit. De dreumesen mogen zelf kiezen wat voor fruit ze willen eten, zij krijgen hun fruit in stukjes gesneden. De baby's kunnen hun (gemalen) fruit nu ook krijgen, maar dat kan en mag ook op een ander tijdstip. Ondertussen worden er gezellig liedjes gezongen aan tafel. Hebben de kinderen nog meer dorst, bieden we nog een beker water aan.
- 11.30 Begint de broodlunch. Op de groepen wordt er gezamenlijk gegeten. Dit om van de eetsituatie een gezellige en overzichtelijke 'activiteit' te maken. Alle kinderen gaan aan tafel en de baby's die wakker zijn, zitten in een wipstoel bij de tafel neergezet, zodat ze zo veel mogelijk van de sfeer kunnen meegenieten. De pedagogische medewerkers smeren het brood aan tafel waar de kinderen bij zitten. Voordat we beginnen met de maaltijd wordt er een liedje gezongen. De kinderen krijgen een boterham en mogen, als ze dit kunnen, zelf hun keuze maken van beleg.

- 15.00 De dreumesen gaan aan tafel voor een tussendoortje. Kinderen onder het jaar (die wel al een tussendoortje krijgen) krijgen maximaal 3 maisvingers. Kinderen boven het jaar krijgen een volkoren biscuitje. Ook krijgen de kinderen een beker water of thee.
- 17.30 De kinderen die er nog zijn (en niet mee eten) krijgen nog een bekertje water en een extra fruit- of groente snack. Bij warm weer wordt er extra drinken aangeboden.
- 17.30-18.30 De kinderen gaan aan tafel en krijgen warm eten indien de ouders dit meegeven en is afgesproken. Voordat ze aan tafel gaan wassen de kinderen en pedagogisch medewerkers hun handen met zeep en water. Bij het eten drinken de kinderen water.

6.2 Dagindeling peuters 2-4 jaar

De peuters hebben al een veel strakker ritme van eet- en drinkmomenten. Dit komt doordat er niet veel verschillen zitten in het ritme van de kinderen onderling.

- 9.00 – 10.00 Wordt er fruit gegeten aan tafel. We zingen eerst een fruit liedje en daarna mogen de kinderen zelf kiezen wat voor fruit ze willen eten. Het fruit wordt aan tafel gesneden door de pedagogisch medewerkers. De kinderen mogen zelf uitzoeken welk fruit zij willen eten. Na het fruit eten krijgen de kinderen nog een beker water of thee. Tijdens dit tafelmoment is er de mogelijkheid om elkaar te vertellen wat er allemaal gebeurd is in het weekend of 's avonds. Dit is goed voor de ontwikkeling van de kinderen, ze leren op deze manier naar elkaar te luisteren en op elkaar te wachten.
- 11.30 Begint de gezamenlijke lunch, maar voordat we aan tafel gaan om te eten, wassen de kinderen en de pedagogisch medewerkers eerst hun handen voor de persoonlijke hygiëne. Gezamenlijk eten is gezellig en belangrijk voor de kinderen, zo creëer je een soort thuissituatie, waarbij je samen eet. De pedagogische medewerkers smeren het brood aan tafel waar de kinderen bij zitten. Voordat de maaltijd begint, zingen we een liedje met zijn allen. Elke boterham wordt besmeerd met plantaardige margarine. Margarine bevat goede vetten die belangrijk zijn voor jonge kinderen. De kinderen mogen zelf hun keuze maken uit de verschillende soorten beleg. De peuters drinken melk, thee of water tijdens hun maaltijd. De pedagogisch medewerkers eten pedagogisch mee.
- 15.00 Gaan alle kinderen aan tafel voor het eten van een tussendoortje en iets te drinken. De kinderen krijgen een volkoren biscuitje en kunnen drinken kiezen, water of thee.
- 17.30 De jonge kinderen die nu nog aanwezig zijn krijgen nog een bekertje water en een keuze snackgroente. Dit hoeft geen tafelmoment te zijn, maar kan ook gewoon uitgedeeld worden.

- 17.30-18.30 De kinderen gaan aan tafel en krijgen warm eten indien de ouders dit meegeven en is afgesproken. Voordat ze aan tafel gaan wassen de kinderen en pedagogisch medewerkers hun handen met zeep en water. Bij het eten drinken de kinderen water.

Peuters kunnen zelf al goed aangeven of ze dorst hebben. Mochten ze tussen de aangegeven tijden wat willen drinken, dan mag dat natuurlijk. Bij warm weer wordt er extra drinken aangeboden om uitdroging te voorkomen. Bij buiten drinken worden rietjes gebruikt om te voorkomen dat een wesp / bij in de keel of mond van het kind prikt.

6.3 Voedingsaanbod dreumesen 1-2 jaar en peuter 2-4 jaar

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water. Daarnaast bieden we rooibos of kamille thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Dit omdat het te veel suikers en calorieën bevat en het vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Brood en broodbeleg:

- Kinderen krijgen volkorenbrood. Kinderen kunnen tot 4 jaar het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.
- Wij bieden geen gewone kaas (wat je bijvoorbeeld in plakjes snijdt of met de kaasschaaf) en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we zuivelspread.
- Geen rauw vlees: wij geven de kinderen geen producten van rauw vlees zoals; filet americain, ossenworst, carpaccio. Wij geven ook geen rauwe, voorverpakte gerookte vis.

Verderop in ons voedingsbeleid staat de tabel met alle voedingsproducten die we bij Kinderen van September gebruiken.

Het eten en drinken wat de kinderen bij ons krijgen is gezond, gevarieerd en verstandig volgens de Schijf van Vijf. Wij volgen hiervoor de richtlijnen van het Voedingscentrum. Alle voeding die de kinderen bij Kinderen van September krijgen is afgestemd op de leeftijd van de kinderen.

Hieronder laten wij een lijst zien van producten die altijd bij ons aanwezig zijn in het kinderdagverblijf. Mocht je jouw kind(eren) andere voedingsmiddelen dan hieronder beschreven geven, dan dien je deze zelf mee te nemen. De onderstaande producten zitten bij de prijs inbegrepen.

7.0 Voedingsbeleid BSO kinderen 4-13 jaar

Kinderen tussen 4 en 13 jaar kunnen zelf goed aangeven of ze dorst of honger hebben. De kinderen kunnen naast de vaste drink en eetmomenten zelf aangeven of ze meer drinken of eten willen.

7.1 Dagindeling BSO kinderen 4-13 jaar

- 9.00 – 10.00 (vakantieweken / studiedagen) Alle kinderen gaan aan tafel zitten en krijgen thee of water te drinken en ze krijgen fruit te eten. Er is de mogelijkheid om elkaar te vertellen wat er allemaal gebeurd is in het weekend of 's avonds. Dit is goed voor de ontwikkeling van de kinderen, ze leren op deze manier naar elkaar te luisteren en op elkaar te wachten.
- 11.30 (vakantieweken / studiedagen) Begint de gezamenlijke lunch, maar voordat we aan tafel gaan om te eten, wassen de kinderen en de pedagogisch medewerkers eerst hun handen voor de persoonlijke hygiëne. Gezamenlijk eten is gezellig en belangrijk voor de kinderen, zo creëer je een soort thuissituatie, waarbij je samen eet. De pedagogische medewerkers smeren het brood aan tafel waar de kinderen bij zitten. De kinderen mogen zelf hun keuze maken of ze plantaardige margarine op hun brood willen en maken hun keuze uit verschillende soorten beleg.
- 15.00 Wordt er een tussendoortje gegeten aan tafel. Dit kan een maiswafel, volkoren biscuit, volkoren cracker of een volkoren broodje zijn. Naast dit tussendoortje kunnen de kinderen fruit eten als zij dit willen. Bij het tussendoortje krijgen de kinderen water of thee te drinken.
- 17.30 De kinderen die nu nog aanwezig zijn krijgen nog een bekertje water en een keuze snackgroente. Dit hoeft geen tafelmoment te zijn, maar kan ook gewoon uitgedeeld worden.
- 17.30-18.30 De kinderen gaan aan tafel en krijgen warm eten indien de ouders dit meegeven en is afgesproken. Voordat ze aan tafel gaan wassen de kinderen en pedagogisch medewerkers hun handen met zeep en water. Bij het eten drinken de kinderen water.

Kinderen kunnen zelf al goed aangeven of ze dorst hebben. Mochten ze tussen de aangegeven tijden wat willen drinken, dan mag dat natuurlijk.

Bij warm weer wordt er extra drinken aangeboden om uitdroging te voorkomen. Bij buiten drinken worden rietjes gebruikt om te voorkomen dat een wesp / bij in de keel of mond van het kind prikt.

7.2 Voedingsaanbod BSO kinderen 4-13 jaar

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drink momenten

- Wij geven de kinderen op schooldagen water, thee of melk.
- Op studiedagen en vakantiedagen geven we tijdens 1 drinkmoment water met een fruitsmaak. Dit fruitwater maken de pedagogisch medewerkers door water te mengen met bijvoorbeeld stukjes sinaasappel, limoen, kiwi of een andere fruitsoort.

Brood en broodbeleg: - Kinderen krijgen volkorenbrood. Kinderen kunnen vanaf 4 jaar het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben. - Wij bieden geen gewone kaas (wat je bijvoorbeeld in plakjes snijdt of met de kaasschaaf) en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we zuivelspread.

Verderop in ons voedingsbeleid staat de tabel met alle voedingsproducten die we Kinderen van September gebruiken.

8.0 Voedingsproducten die Kinderen van September gebruikt

Het eten en drinken wat de kinderen bij ons krijgen is gezond, gevarieerd en verstandig volgens de schijf van vijf. Wij volgen hiervoor de richtlijnen van het Voedingscentrum. Alle voeding die de kinderen bij Kinderen van September krijgen is afgestemd op de leeftijd van de kinderen.

Hieronder laten wij een lijst zien van producten die altijd bij ons aanwezig zijn in het kinderdagverblijf. Mocht je jouw kind(eren) andere voedingsmiddelen dan hieronder beschreven geven, dan kunnen deze producten in overleg met Thea worden meegegeven. De onderstaande producten zitten bij de prijs inbegrepen.

De voedingsproducten die wij bij Kinderen van September gebruiken:			
	Baby's	Dreumesen en peuters	BSO
(Hartig) beleg	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plantaardige Margarine 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plantaardige Margarine ✓ Kipfilet ✓ Zuivelspread ✓ Humus naturel ✓ 100% Pindakaas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plantaardige Margarine ✓ Kipfilet ✓ Zuivelspread ✓ Humus naturel ✓ 30+ kaas ✓ 100% Pindakaas
(Zoet) beleg		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appelstroop ✓ Halva Jam 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appelstroop ✓ Halva Jam ✓ Pure hagelslag
Drinken	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Water ✓ Melk ✓ Rooibos thee ✓ Kamillethee 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Water ✓ Melk ✓ (Rooibos) thee ✓ Kamillethee ✓ Fruitwater 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Water ✓ Melk ✓ (Rooibos) thee ✓ Kamillethee ✓ Fruitwater
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fruit(hap) in overleg met ouders 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appel ✓ Peer ✓ Banaan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appel ✓ Peer ✓ Banaan
Incidenteel		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Traktaties ✓ Pannenkoek ✓ Waterijs ✓ Zelfgebakken koekjes ✓ Gekookt ei 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pannenkoek ✓ Waterijs ✓ Zelfgebakken koekjes ✓ Gekookt ei
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bruinbrood (vanaf 6 maanden) ✓ Volkorenbrood (vanaf 8 maanden) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Volkorenbrood 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Volkorenbrood

Seizoen Lente		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aardbeien ✓ Appel ✓ Peer ✓ Avocado 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aardbeien ✓ Appel ✓ Peer ✓ Avocado
Seizoen Zomer		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aardbeien ✓ Abrikozen ✓ Blauwe bessen ✓ Frambozen ✓ Kersen ✓ Nectarines ✓ Perzik ✓ Meloen ✓ Pruimen ✓ Avocado 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aardbeien ✓ Abrikozen ✓ Blauwe bessen ✓ Frambozen ✓ Kersen ✓ Nectarines ✓ Perzik ✓ Meloen ✓ Pruimen ✓ Avocado
Seizoen Herfst		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Blauwe bessen ✓ Bramen ✓ Druiven ✓ Kiwi ✓ Pruimen ✓ Mandarijnen ✓ Avocado 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Blauwe bessen ✓ Bramen ✓ Druiven ✓ Kiwi ✓ Pruimen ✓ Mandarijnen ✓ Avocado
Seizoen Winter		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Druiven ✓ Appel ✓ Peer ✓ Avocado 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Druiven ✓ Appel ✓ Peer ✓ Avocado
Tussendoortjes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Maisvingers (vanaf 6 maanden) ✓ Soepstengel 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Volkoren biscuit ✓ Volkoren Cracker ✓ Maisvingers ✓ Maiswafel ✓ Fruit of groente snack 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Volkoren biscuit ✓ Volkoren Cracker ✓ Maisvingers ✓ Maiswafel ✓ Fruit of groente snack