

Voedingsbeleid kindcentrum het Baken

(Versie schooljaar 2022-2023 aangepast feb.2023)

Door middel van dit beleid willen wij als kindcentrum vastleggen hoe wij om gaan met voeding op onze kinderopvang. Wij bieden op zowel de peuteropvang als de buitenschoolse opvang voeding aan.

De peuteropvang is geopend van 08.30 uur-12.30 uur. Tijdens de opvang is er een eet- en drink moment rond 10.30 uur. Wij bieden dan water aan, fruit en rauwkost en daarna een koekje. Wij zorgen ervoor dat hetgeen we aanbieden klein gesneden is en houden met name rekening met druiven en tomaten en zullen deze voor de gehele opvang halveren alvorens het aan te bieden.

Op de BSO is er ruimte voor af en toe een extraatje of kook-en bakactiviteiten. Indien wij met de kinderen zelf iets gaan bakken dan maken wij gebruik van zoveel mogelijk verse producten en maken wij van het kook en/of bakproces een activiteit op zich. De kinderen krijgen hetgeen ze hebben gemaakt aangeboden als traktatie/extraatje en hebben een rol bij het boodschappen doen, het boodschappenlijstje opstellen en het bereiden.

Gezonde school/kindcentrum:

Gezonde School is een programma dat scholen helpt om te werken aan een gezonde leefstijl. Volgens een stappenplan werkt men aan verschillende thema's, met inzet van een Gezonde School-coördinator binnen de school/kind centrum en een externe adviseur van de GGD Gemeentelijke gezondheidsdienst.

Als school kiest men zelf aan welke thema's er gewerkt wordt.

In 2019 heeft het kindcentrum het vignet Gezonde School behaald. Met het vignet Gezonde School laten wij zien dat onze kind centrum voldoet aan de kwaliteitscriteria die zijn opgesteld door deskundigen. Wij zijn trots op dit behaalde resultaat! Zo zorgen we voor actieve en gezonde leerlingen, een veilige schoolomgeving, een fris klimaat én hebben we aandacht voor de persoonlijke en sociale ontwikkeling van de leerlingen. Dit vinden wij belangrijk, omdat het allemaal bijdraagt aan een gezondere leefstijl, betere schoolprestaties en minder schooluitval.

Als kindcentrum hebben wij het vignet m.b.t **voeding** behaald. Het doel is om kinderen zo vroeg mogelijk te leren gezonde voedingskeuzes te maken. Dit doen wij door het dagelijks aanbieden van groenten en fruit en de kinderen te leren balans aan te brengen in hun eetgewoontes. Hierbij maken wij gebruik van de aanbevelingen van het voedingscentrum.

Afspraken tijdens het eten en drinken:

Het tafelmoment wordt gebruikt om met de kinderen in gesprek te raken over bijvoorbeeld hun weekend of hun dag op school. Tevens wordt het gebruikt om in gesprek te gaan met kinderen over hun welbevinden en behoeftes op de BSO, om op deze manier de kinderen te laten participeren in het aanbod. De kinderen en hun beleving staan tijdens de tafelmomenten centraal. De kinderen gaan van tafel als iedereen klaar is. De tafelindeling bij de onderbouw is vast. Voor iedere BSO middag is er een vaste indeling gemaakt. Waar mogelijk zit het kind aan tafel bij zijn of haar mentor.

Eten en drinken op de BSO tijdens schoolweken:

Tijdens een BSO-middag komen de kinderen om 14.30 uur vanuit school naar de BSO.

Na het aanmelden vindt het eerste eet-en drinkmoment plaats. Dit eten en drinken wordt aangeboden door de BSO. Ouders hoeven hiervoor niets mee te geven. Het eten en drinken nuttigen wij aan tafel onder begeleiding van een pedagogisch medewerker. De kinderen krijgen limonade en diverse soorten fruit en rauwkost aangeboden. De kinderen mogen als ze nog dorst hebben altijd water drinken.

Tijdens het tweede eet- en drinkmoment tussen om 16.00 uur krijgen de kinderen twee rijstwafels of twee crackers aangeboden. De kinderen mogen maximaal 1 maal zoet beleg hierop. Als de kinderen nog trek hebben krijgen ze nog een kaasstengel aangeboden.

Als een kind bepaald soort fruit of rauwkost of iet anders wat wij aanbieden niet lust, maken we samen met het kind een afspraak over wat hij/zij dan wel eet op de opvang. Wij stimuleren de kinderen wel om eerst een aantal keren iets te proberen.

Indien kinderen nog dorst hebben mag er altijd water gedronken worden. In de zomer zullen er ook altijd kannen met water voor de kinderen neergezet worden. Kinderen zijn dan vrij om water te drinken wanneer ze willen.

14.30 uur

limonade, fruit en rauwkost

16.00 uur

crackers, rijstwafels, kaasstengel

Eten en drinken op de BSO tijdens schoolvakanties en studiedagen/lange dagen:

Tijdens schoolvakanties en studiedagen kent de BSO drie eet-en drinkmomenten. Al het eten en drinken wordt verzorgd door de BSO, inclusief de lunch.

09.30	water, rijstwafel of cracker
12.00	lunch
14.30	limonade, fruit en rauwkost
16.00	crackers, rijstwafels, kaasstengel

De kinderen krijgen van ons een lunch aangeboden. Dit bestaat uit volkorenbrood met beleg naar keuze. De kinderen krijgen daarbij ook drinken van de BSO aangeboden. Ter variatie worden er ook in overleg met de kinderen andere dingen aangeboden zoals pannenkoeken of tosti's etc. Indien wij iets lekkers aanbieden zoals pannenkoeken krijgen de kinderen ook brood aangeboden, de pannenkoek of iets anders lekkers wordt altijd aangeboden als kleinigheidje of extraatje. Het volkorenbrood vormt de basis van de maaltijd.

Allergieën, diëten of voedselintoleranties:

Tijdens het kennismakingsgesprek wordt ons voedingsaanbod besproken. Indien een kind een allergie heeft, een dieet volgt of een voedselintolerantie heeft bespreken we hoe we hier op de groep mee om zullen gaan.

Indien een kind een pindaallergie heeft en bijvoorbeeld op dinsdag op de BSO aanwezig is bieden we die dag **geen** pindakaas aan.

Indien de kinderen in de loop van de BSO-tijd bijzonderheden ontwikkelen op het gebied van voeding dient dit te worden doorgegeven zodat wij hiermee rekening kunnen houden. In kids-connect wordt dan een aantekening gemaakt.

Indien het kind medicatie toegediend moet krijgen in verband met een allergie of naar aanleiding van een allergische reactie is er actie vanuit ouders nodig. Ouders dienen de handeling vooraf duidelijk en op schrift aan te leveren. Dit wordt opgehangen op een voor iedereen zichtbare plek.

Tevens werken wij met een protocol medicijnverstrekking wat inhoudt dat ouders altijd op schrift toestemming moeten geven voor het toedienen van medicatie.

De BSO registreert in het ouderportaal kids-connect bij welke kinderen er bijzonderheden zijn betreffende voeding, en/of allergieën. Voor de medewerkers is dit gemarkeerd in de app zodat direct duidelijk is om welke kinderen het gaat.

Indien het om een allergie gaat die het kind in gevaar kan brengen dan halen we op de dag van afname het desbetreffende voedingsmiddel uit het assortiment. Zo kan het kind op geen enkele manier het risico lopen hiermee in aanraking te komen.

Kook- en bakactiviteiten:

Voornamelijk tijdens de vakanties en studiedagen maar af en toe ook tijdens schoolweken vinden er op de BSO kook-en bak activiteiten plaats.

Wij hebben de beschikking over een keuken en een oven. Samen met de kinderen worden er bijvoorbeeld koekjes gebakken en andere lekkernijen. Tijdens de vakanties kunnen er ook proeverijen op het programma staan. We maken bijvoorbeeld fruitspiesjes of smoothies met de kinderen of bakken cakejes en koekjes.

Het koken of gebruik maken van de oven gaat altijd onder begeleiding van een pedagogisch medewerker en indien de oven aan staat mogen kinderen alleen onder begeleiding de keuken betreden.

Tussendoortjes op de BSO:

Het is op de BSO niet toegestaan snoep op te eten dat zelf is meegenomen, tenzij je voldoende hebt meegenomen om uit te delen.

Tijdens vakanties krijgen de kinderen extra tussendoortjes zoals rauwkost, chips popcorn of een waterijsje.

Indien hetgeen wij aanbieden voor een kind onvoldoende is kan er in overleg met ouders een extra eetmoment ingelast worden.

Traktaties op de BSO:

Verjaardagen worden op de BSO niet gevierd omdat kinderen hun verjaardag al in de klas vieren. Indien het kind graag wil trakteren op de BSO mag dit wel.

Als kinderen afscheid nemen van de BSO mag er uitgedeeld worden. Omdat traktaties een uitzondering zijn laten wij ouders/verzorgers en kind vrij in wat ze willen uitdelen.