

Pedagogisch voedingsbeleid 2022

BSO de Mussen

Aangepast op: 26-4-2022

Door: Lisette de Bruin

Voorwoord

Beste medewerkers van BSO de Mussen, ouders en andere geïnteresseerden,

In deze hectische tijd, waarbij gezondheid echt voorop staat, hebben wij in maart 2021 besloten om ons voedingsbeleid te herzien en aan te passen naar de maatstaven van 2021. Sindsdien houden wij dit voedingsprotocol bij en passen we dit jaarlijks aan waar nodig. Over grote wijzigingen zullen we altijd de mening van ouders/verzorgers vragen! Er zijn continu veranderingen op voedingsgebied en wij willen deze veranderingen, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, doorvoeren in onze BSO.

Naar aanleiding van een enquête aan de ouders, overleg met de medewerkers van de bso en na gesprekjes met de kinderen zijn we in 2021 tot een gezond voedingsbeleid gekomen, waar allen mee akkoord zijn. Daar zijn we trots op en daar willen wij ons aan houden. Dus voor u ligt het vernieuwde voedingsbeleid van BSO De Mussen!

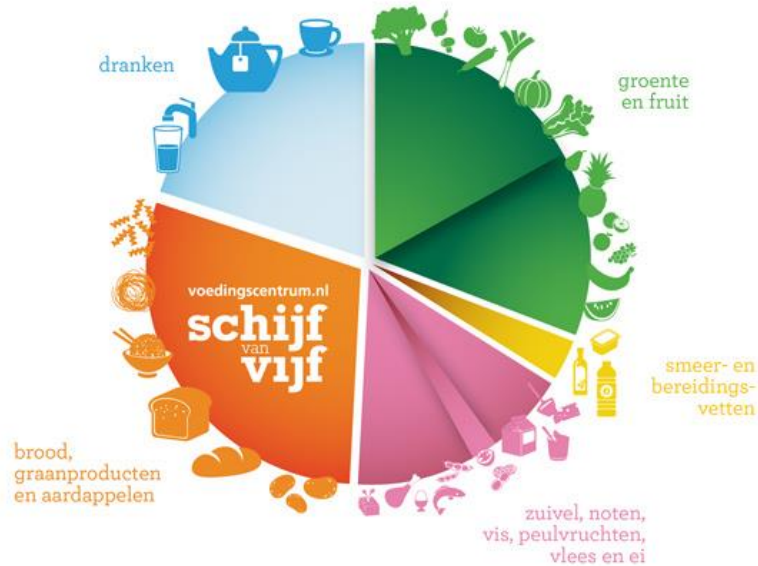


Inhoud

Uitgangspunten	4
Schijf van vijf.....	4
Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond	4
Vaste en rustige eetmomenten.....	4
Allergieën of andere individuele afspraken	5
Traktaties en feestdagen.....	5
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	6
Algemene uitgangspunten	6
Voedingsaanbod.....	6
Brood en broodbeleg.....	6
Wat bieden we aan?.....	6
Voedingsschema BSO	9
Bijlage: Voedingshygiëne; bereiden en bewaren van voeding	10
Bijlage: do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor	11

Uitgangspunten

Ons voedingsbeleid baseren wij op de al jarenlang bekende Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Dat betekent dat wij voeding uit elke productgroep zullen aanbieden.



Schijf van vijf

Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je 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.

Niet in de Schijf van Vijf: niet nodig of minder gezond

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- 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.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

Wij kiezen er dan ook voor om deze producten volledig te vermijden in onze dagelijkse voeding. Wel kan het voorkomen dat er met mate iets genuttigd wordt uit deze lijst in schoolvakanties of tijdens bak-activiteiten of kunnen we er bijvoorbeeld voor kiezen om jam of chocoladepasta op brood te doen.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag (woensdag) 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. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de



maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. Wel hanteren wij een maximum voor wat er gegeten mag worden. Wij dringen geen eten op, maar zullen wel stimuleren om groente en fruit te nemen.

Wat medewerkers aanvullend willen nuttigen, doen zij buiten het zicht van de kinderen en de ouders. Hierbij moet ook gelet worden op de geuren van etenswaren. Daarom mag dit alleen gebeuren in de personeelsruimte, op kantoor en in de keuken wanneer er geen kinderen bij zijn.

Pedagogisch mee-eten is belangrijk, omdat kinderen vooral leren van wat zij volwassenen zien dóen en veel minder van wat volwassenen zéppen. Kinderen kijken wat je doet en hoe je iets doet, dus ook wat je eet en hoeveel je beweegt, en doen dat na.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden 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. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast.

Traktaties en feestdagen

Een verjaardag betekent feest en bij zo'n verjaardag komt vaak een traktatie kijken. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om producten uit de Schijf van Vijf te gebruiken in een portiegrootte die past bij de leeftijd. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Bij speciale gelegenheden, zoals feestdagen, bieden wij zelf zeer incidenteel snoep of snacks aan. Wij proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

Wij vieren alle reguliere feestdagen die de kinderen op school ook vieren. Daarnaast kunnen we ook als educatieve activiteit een thema rondom feestdagen inzetten, zoals Diwali, Suikerfeest, enz. Gedurende deze thema's willen wij kinderen bewust maken van de verschillende culturen in de maatschappij en hen kennis laten maken met eventuele nieuwe eetgewoonten en producten uit andere culturen. Hierbij zullen wij nog steeds zoveel mogelijk de gezondste keuzes maken!

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop in reguliere schoolweken aan. Limonadesiroop bevat veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Wij geven groente:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

Geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de bso is, maken we hier specifieke afspraken over.

Voedingsaanbod

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaand voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Kinderen mogen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt.

Brood en broodbeleg

Wij bieden de kinderen volkoren brood aan. Dit doen wij op lange bso-dagen, als er geen warme maaltijd geserveerd wordt of op vakantiedagen. Op korte bso-dagen, krijgen de kinderen groente en fruit, zuivel en maximaal 2 crackers met beleg.

Wat bieden we aan?

Broodmaaltijden (lange bso-dagen)

- Volkorenbrood of bruin brood (lange dagen);
- Crackers: Wasa Vezelrijk Knäckebröd, rijstwafels (korte dagen);
- Zachte margarine of halvarine;
- Fruit, heel of in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei;
- Groente, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer in plakjes of een groentespread zonder zout en suiker;



- (Light)zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, zachte geitenkaas, 30+ kaas;
- Ei (incidenteel);
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker;
- Vegetarische vleeswaren.

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 2 tegelijk bij een broodmaaltijd aan.

- (Halva)jam;
- Hagelslag;
- Appelstroop;
- Sandwichspread;
- Selderijsalade;
- Komkommersalade;
- Hummus;
- Chocoladepasta.

Warme maaltijden

Op woensdagen, margedagen of andere lange bso-dagen, proberen wij zoveel mogelijk een warme maaltijd aan te bieden als lunch. Uitgangspunt hierbij is dat de maaltijd groente en vezels bevat. Daarnaast kan er vegetarische vleesvervangers, vis of halalkip gebruikt worden.

Gezonde tosti's

Als we vakantie hebben en er is extra tijd voor lunch, kunnen we gezonde tosti's maken. Gezonde varianten zijn tosti's met appel en een snufje kaneel, met plakken banaan of tosti's met smeerkaas, tomaat en pesto.

Drinken

- Water (kraanwater);
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers.

Tussendoor in de middag (na school)

- Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich;
- 2 stuks Wasa Vezelrijk Knäckebröd of rijstwafels;
- Een klein handje ongezouten noten;
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen;
- Beleg zoals hierboven benoemd.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) aan:

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger, ontbijtkoek);
- Een handje popcorn of chips;
- Een waterijsje.



Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.

Uitzonderingen

De kinderen die in schoolvakanties en op studiedagen van school een hele dag gebruikmaken van de bso, krijgen vaker drinken aangeboden, waarvan maximaal twee keer iets anders dan water (melk, chocolademelk, suikervrije limonade). Op dagen met tropische temperaturen trakteren we de kinderen soms op een waterijsje (peren- of aardbeienijsjes van Festina of een raket). Bij kook- en bakactiviteiten met de kinderen houden we ook zoveel mogelijk rekening met ons voedingsbeleid, maar hierin kunnen wij afwijken, zoals bijvoorbeeld kookroom gebruiken in een quiche.

Voedingsschema BSO

In deze tabel is het dagprogramma voor een lange bso-middag, een korte bso-middag en een vakantie-opvangdag weergegeven. De genoemde tijden zijn een indicatie voor ons dagelijkse programma. Tijdens het verloop van een bso-middag en tijdens een vakantie-opvangdag zijn er voldoende momenten ingepland voor eten, drinken, allerlei activiteiten en rustpauzes.

Lange bso-middag	Korte bso-middag	Vakantie-opvangdag
		9.30u Licht ontbijt wanneer kinderen nog niet ontbeten hebben (hetzelfde als middagtussendoortje) + thee of water
12.00 Lunch Zoveel mogelijk proberen wij hier een warme lunch met groente aan te bieden.		12.00 Lunch Variërend van koude tot warme tot zelf gekookte lunch.
Tussen 15.30 en 16.30 uur Water of melk + fruit + groente + cracker (of ander aanbod zoals noten, een boterham, gedroogd fruit)	Tussen 15.30 en 16.30 uur Water of melk + fruit + groente + cracker	Tussen 15.30 en 16.30 uur Water of melk + fruit + groente + cracker (of ander aanbod zoals noten, een boterham, gedroogd fruit)

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen. De hoeveelheden zijn gemiddelden en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen en meisje	jongen	meisje
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram ongezouten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Bijlage: Voedingshygiëne; 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](#).

Vorbereiding:

- De handen van de kinderen wassen ze met water en zeep voor het eten en na 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.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente, 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.
- Restjes verdelen we in kleinere porties, laten we afkoelen en zetten we binnen 2 uur in de koelkast. We bewaren restjes maximaal 2 dagen in de koelkast.
- Kannen water met fruit/groente/kruiden bewaren we afgedekt in de koelkast.
- 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.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Bijlage: do's en don'ts van de eetmomenten tussendoor

Doen!	Waarom?
<p>Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn. Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, rettich of radijsjes. Of blancheer stukjes groente die je niet rauw kunt eten, zoals courgette of broccoli.</p>	<p>Het is belangrijk dat kinderen elke dag voldoende groente en fruit eten, vanwege de vezels, vitamines en mineralen. Het eten tussendoor is een perfect moment om daar aan bij te dragen.</p>
Met mate	Waarom?
<p>Rijstwafel, krentenbol, soepstengel, (volkoren) ontbijtkoek, lange vinger, kaneelbeschuitje, (volkoren)biscuitje, stukje eierkoek of een handje popcorn zonder suiker of zout.</p>	<p>Jonge kinderen hebben geen tussendoortjes nodig. Geef als je een keer iets tussendoor wilt geven liefst iets uit de Schijf van Vijf.</p> <p>Wil je toch iets geven wat niet in de Schijf van Vijf staat, houd dat tussendoortje dan klein. Let wel op de hoeveelheid vet, suiker en zout. En als er veel vezels inzitten, is dat mooi!</p>
Niet doen!	Waarom?
<p>Eten voor tussendoor met veel calorieën, suiker, vet en zout.</p>	<p>Let er op dat je kinderen iets geeft dat past bij hun leeftijd. Een stroopwafel bijvoorbeeld is qua calorieën een maaltijd voor een dreumes, maar levert te weinig goede voedingsstoffen. Speciale kinderkoekjes zijn vaak per 2 verpakt, geef er dan toch gewoon 1 en geef de andere de dag erna. Als je bijvoorbeeld chips, cake of koekjes geeft, geef dan een heel klein beetje, zoals 3 chipjes of een kwart koekje.</p>