



SPELENDERWIJS EDE

Voedingsbeleid Spelenderwijs

Status: Definitief.

Beleid is opgesteld i.s.m. Erna Reiling (pedagogisch beleidsmedewerker), Flok Munneke (PM-er PO), Annelies Berkers (PM-er BSO), Anja Smidt (PM-er PO) en Nathalie Helweh (PM-er BSO)

Datum: 18 november 2015

Vastgesteld in CR overleg november 2015

1e wijziging: september 2016

2e wijziging: januari 2017

3^e aanpassing: december 2017

Aangevuld met bijlage 1 (lijst voedingsmiddelen: november 2016)

Eigenaar: beleidsmedewerker kwaliteit Spelenderwijs

Korte algemene inleiding

Spelenderwijs vindt voeding en beweging belangrijk, juist voor kinderen die volop in ontwikkeling zijn. Voor een gezonde ontwikkeling zijn gevarieerde voeding, regelmatige beweging en frisse buitenlucht nodig.

Spelenderwijs is van mening dat voeding meer is dan alleen eten en drinken. De momenten en de manier waarop eten en drinken wordt aangeboden draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen en een gezonde omgang met voeding. Op onze locaties willen wij daar een positieve bijdrage aan leveren voor de periode waarin de kinderen aan onze zorg zijn toevertrouwd.

In dit document leest u eerst hoe Spelenderwijs omgaat met voeding op de PeuterOpvang (PO) locaties. Daarna leest u over voeding op de BuitenSchoolseOpvang locaties (BSO). Als laatste gaat dit document in op hoe Spelenderwijs omgaat met een voedselallergie, dieet en voedselhygiëne. In de bijlage leest u uit welke voedingsmiddelen Spelenderwijs kiest bij de reguliere voedingsmomenten. Het beleid is zo opgesteld dat het ruimte laat om te variëren binnen de gestelde kaders.

Voeding op een Peuter Opvang locatie (2-4 jaar)

Pedagogische aspecten rondom voeding op een PO locatie

Zoals gezegd is voeding meer dan alleen eten en drinken. Met een positief pedagogisch klimaat rondom eten en drinken stimuleren wij een gezonde omgang met voeding. Op een PO locatie van Spelenderwijs vindt er een vast en gezellig voedingsmoment tijdens de kring plaats. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme tijdens het dagdeel en dat geeft de peuters rust. Het eetmoment vindt volgens een vast ritueel plaats. De volgorde is in principe altijd hetzelfde, ook wordt het voedingsmoment begeleid door het zingen van een toepasselijk, terugkerend liedje.

Voeding op de Peuter Opvang locatie

Reguliere voedingsmomenten (kringmoment)

Op de PO locatie nemen kinderen fruit mee van huis. Het meegebrachte fruit wordt verzameld, op de PO locatie schoongemaakt en tijdens het kringmoment gezamenlijk opgegeten. Door het meegebrachte fruit te verdelen leren peuters om te delen, meerdere soorten fruit te eten, op elkaar te wachten en een andere peuter een stukje te geven als daar om gevraagd wordt. Op sommige PO locaties eten kinderen hun eigen meegenomen en geschilde fruit uit hun bakje.

Op advies van het voedingscentrum schenken wij op alle PO en BSO locaties vanuit Spelenderwijs water en/of lauwe thee. Voor de PO locaties betekent dit dat ouders geen drinken meer mee geven. Op de BSO locaties wordt water en/of lauwe thee aangeboden.



Traktaties op de Peuter Opvang locatie

Op een PO locatie is er regelmatig een peuter jarig of neemt er eentje afscheid. Vaak wordt dit gevierd met een traktatie tijdens het kringmoment. Er kan zowel een eetbare traktatie als een niet-eetbare traktatie aangeboden worden.

Spelenderwijs vindt het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn. We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen hiervoor de 'richtlijnen trakteren' van het Voedingscentrum raadplegen. Leuke traktatie-ideeën kun je terugvinden in bijvoorbeeld het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en op de website www.gezondtrakteren.nl. Ook op de Facebook pagina van Spelelderwijs staan voorbeelden van gezonde traktaties.

Voorbeelden voor niet-eetbare traktaties zijn: (grabbelton met) bellenblaas, plastic diertje, klik klak kikker, jojo enz. Kijk voor meer ideeën o.a. bij Action en Xenos, op Pinterest en de website www.lobbes.nl.

Om te voorkomen dat het gezonde fruit overblijft (en weggegooid wordt) is de regel dat tijdens de kring eerst het fruit opgegeten wordt. Daarna wordt de traktatie uitgedeeld, alles wat tijdens het kringmoment niet opgaat wordt aan het einde van de speelzaaltijd mee naar huis gegeven. Een ongezonde of (te) grote traktatie wordt altijd mee naar huis gegeven zodat ouders zelf kunnen bepalen of en wanneer hun peuter dit opeet.

Als er meerdere kinderen trakteren in de laatste week voor de zomervakantie wordt er met ouders afgesproken dat zij een gezamenlijke traktatie aanbieden: een kind trakteert iets om op te drinken, een kind trakteert iets om op te eten, een ander kind trakteert iets om mee te nemen.

Feest op de Peuter Opvang locatie

Bij speciale gelegenheden is er feest op de PO locatie. Spelelderwijs wil de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnen kunnen krijgen beperken. Dit kan door bijvoorbeeld een fruit buffetje te organiseren of alleen water te schenken. Ook kan de locatie ouders vragen een klein schaalpje met gezonde hapjes mee te nemen. Een lijstje met suggesties hiervoor helpt om gezonde keuzes te maken. Ideeën voor een 'gezond' feestje zijn te vinden op bijvoorbeeld www.Voedzo.nl

Voeding op een Buitenschoolse Opvang locatie(4-12 jaar)

Pedagogische aspecten rondom voeding op een BSO locatie

Ook op een BSO locatie geldt dat voeding meer is dan alleen eten en drinken. We willen de kinderen leren om op een prettige en 'gezonde' manier met eten om te gaan. Op de BSO locaties kennen we twee verschillende (reguliere) voedingsmomenten: het (na) middag buffetje en een lunch op BSO's die op woensdag- en vrijdagmiddag geopend zijn.



Voeding op de BSO locatie

Op alle BSO locaties verzorgt Spelelderwijs in de (na)middag een gezond buffetje. Het buffetje bestaat onder andere uit een rijstwafel, volkoren cracker, fruit, of snackgroenten. Er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de adviezen van het voedingscentrum. Bij binnenkomst bieden we een glas water en/of lauwe thee aan, daarna mag het kind onbeperkt water drinken.

Het namiddag buffetje wordt tussen 15.30-16.30 aangeboden zodat het kind na school nieuwe energie opdoet maar bij thuiskomst ook nog trek heeft.

Lunch op de BSO locatie

Op de BSO locaties die op woensdag- en vrijdagmiddag geopend zijn verzorgt Spelelderwijs een gezonde en voedzame lunch. Wij hanteren vaste eettijden en we eten dan samen aan tafel. Dit is gezellig en het zorgt voor een duidelijk eetmoment. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, ze begeleiden bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. De pedagogisch medewerkers bepalen wanneer een kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod wat het eet en hoeveel het daarvan eet. Wij dringen geen eten op en begrenzen daar waar nodig (in principe maximaal 4 boterhammen) en in overleg met ouders.

Op de eerste boterham wordt gezond, hartig beleg gesmeerd (bijvoorbeeld magere vleeswaren, sandwichspread), daarna mogen kinderen ook zoet beleg uitkiezen.

Bij het eten aan tafel kennen we de volgende tafelmanieren:

1. Handen wassen, ook door de PM-ers.
2. We wachten tot iedereen aan tafel zit, zijn dan een momentje stil om evt. te bidden en wensen elkaar daarna 'smakelijk eten'.
3. Je eet wat er in je mond past, je eet netjes en zonder geluid, als je praat is je mond leeg en je gebruikt je bestek waar het voor bedoeld is..
4. Je mag pas van tafel als iedereen (van jouw tafel) klaar is met eten.
5. Iedereen ruimt dan zijn eigen bord en bestek op.
6. Je helpt met het afruimen van de tafel en daarna evt. vegen.

De principes van het voedingscentrum worden ook hier als basis gebruikt. Bij de lunch bieden we melk aan. Als het kind geen melk lust of in het geval van een koemelkallergie dan krijgt het kind een glas water, lauwe thee of vruchtensap.



Avond 4 daagse op een BSO locatie

Op een aantal BSO locaties wordt een (warme) maaltijd aangeboden in de week dat de plaatselijke avond4daagse plaatsvindt. Deze maaltijd wordt samen met de kinderen bereid en genuttigd met alle kinderen die aansluitend op de BSO-middag meedoen met de avond4daagse. De kosten hiervan zijn voor rekening van Spelenderwijs. Als zij willen kunnen ouders ook aanschuiven, er staat voor hen een potje voor een vrijwillige bijdrage.

Maaltijd(en) op de BSO locatie

Twee keer per jaar wordt door de kinderen onder begeleiding van de PM-ers een buffet voorbereid en aangeboden aan de ouders (bijvoorbeeld een buffet van stampot, maaltijdsoep of zomersalades). Dit is een feestelijke aangelegenheid waarbij ouders, kinderen en PM-ers gezellig samen zijn en het zelf gemaakte eten nuttigen.

Traktaties op de BSO locatie

De meeste kinderen die jarig zijn of afscheid nemen willen ook hun verjaardag op de BSO vieren.

Met betrekking tot verjaardagen:

Om de verjaardagen te vieren organiseren we twee keer per jaar een gezamenlijk verjaardagsfeestje van/voor alle kinderen die in die periode jarig zijn (geweest). Het is dan feest op de BSO locatie met slingers, (bewegings)spelletjes/activiteiten uitgekozen door de jarigen en er wordt extra aandacht besteed aan het buffetje (bijvoorbeeld d.m.v. hapjes)

Met betrekking tot afscheid nemen:

Als een kind afscheid neemt mag er getrakteerd worden, wij stimuleren dan niet-eetbare traktaties Ook houden we hier bij het namiddag buffetje rekening mee. Spelenderwijs vindt het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn.

We vragen ouders dan ook om traktaties zo klein mogelijk te houden en niet te calorierijk te maken. Ouders kunnen hiervoor de 'richtlijnen trakteren' van het Voedingscentrum raadplegen. Leuke traktatie-ideeën kun je terugvinden in bijvoorbeeld het boek 'Feest! 46 traktaties voor school of thuis' van het Voedingscentrum en op de website www.gezondtrakteren.nl. Ook op de Facebook pagina van Spelenderwijs vindt u voorbeelden van gezonde traktaties

Er zijn diverse niet-eetbare traktaties op de markt, kijk voor meer ideeën o.a. bij Action en Xenos, op Pinterest en de website www.lobbes.nl.



Omgang met allergie, dieet en voedselhygiëne.

Uw kind heeft een allergie of volgt een dieet.

Natuurlijk houden wij rekening met allergieën van kinderen. Het is prettig als u dit bij aanmelding van uw kind heeft vermeld op het inschrijfformulier. Tijdens het intakegesprek vragen wij vanuit Spelenderwijs hier ook naar zodat er meteen individuele en praktische afspraken gemaakt kunnen worden. Als blijkt dat uw kind een allergie heeft vragen wij u uw kind vervangende voedingsmiddelen mee te geven. Als er meer kinderen op een locatie zijn met dezelfde allergie zorgt Spelenderwijs voor vervangende voedingsmiddelen.

In het geval van een allergie die mogelijk medisch ingrijpen vereist (bijv. pinda-allergie) worden er op locatieniveau afspraken met de ouders gemaakt en door PM-ers evt. bijscholing gevolgd.

Als uw kind een dieet volgt of er vanuit een bepaalde geloofsovertuiging 'verboden' voedingsmiddelen zijn houden wij hier natuurlijk rekening mee. Ook hier is het belangrijk als u dit direct meldt bij de PM-ers van de locatie. Wij vragen u vervangende voedingsmiddelen mee te geven of (indien mogelijk) op locatie te bewaren.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Binnen Spelenderwijs gaan wij veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding werken wij volgens het Spelenderwijs hygiëneprotocol beschikbaar op Intranet. Dit protocol is gebaseerd op de hygiëncode voor kleine instellingen.



Bijlage Voedingsaanbod Spelelderwijs

Om u inzicht te geven in het voedingsaanbod van Spelelderwijs bij de reguliere voedingsmomenten zie onderstaande tabel:

Drinken bij de lunch en middag BSO
<ul style="list-style-type: none">• Water (kraanwater);• (Vruchten)thee zonder suiker;• Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt drank zonder toegevoegde suikers. (alleen bij lunch)
Brood en beleg bij de lunch op een BSO
<ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood of bruinbrood;• Ongezouten roomboter• Zoet beleg, zoals appelstroop, perenstroop of fruitstroop, fruitspread, pindakaas, honing of (seizoens)fruit*, marmite (licht smeren).• Hartig beleg (mager), zoals 20+ en 30+ kaas, ham, kipfilet, 20+ of 30+ (smeer)kaas met minder zout, light zuivelspread, vegetarische smeerworst, kwark met verse kruiden, houmous, pesto, tapenade, sandwichspread• (Seizoens)groente*, zoals tomaat, worteltjes en komkommer;• Ei.
(na)middag buffetje
<ul style="list-style-type: none">• Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn (seizoensfruit)• (Seizoens)groente*, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes, radijsjes• Volkoren knäckebröd, krentenbol, Peijnenburg zero ontbijtkoek

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum (<http://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>). Wij bieden daarom voornamelijk basisproducten aan uit de [Schijf van Vijf](#) en hanteren de 5 regels:

- Eet gevarieerd
- Eet niet teveel en beweeg
- Eet minder verzadigd vet

- Eet veel groente, fruit en brood
- Eet veilig

opsomming van gebruikte links:

www.gezondtrakteren.nl

www.lobbes.nl

www.Voedzo.nl

www.voedingscentrum.nl

[Schijf van Vijf](#)

Bijlage 1: lijst voedingsmiddelen

In deze bijlage staan voedingsmiddelen genoemd die deels terugkomen in het Voedingsbeleid. De bijlage is bedoeld als inspiratie om op je locatie gezond en lekker te kunnen (blijven) eten op jouw locatie. De lijst is niet compleet en ook niet bedoeld als keurslijf waarbinnen je moet blijven.

Als belangrijkste uitgangspunt geldt:

Geniet met de kinderen!

- Van het bedenken van wat jullie gaan maken. Gebruik je fantasie, een bananenboot lijkt veel lekkerder dan een banaan in de schil.
- Van het klaar maken van het eten. Als je iets zelf klaarmaakt (met de kinderen) weet je precies wat er wel en niet in zit.
- én (niet onbelangrijk) van het opeten van wat jullie gemaakt hebben! Zien eten doet eten en stimuleert om ook nieuwe dingen te eten.

De lijst is opgebouwd uit voedingsmiddelen bij voedingsmomenten, de producten kunnen natuurlijk ook op andere momenten genuttigd worden.

Voeding op de Peuter Opvang locatie

Traktaties en feest:

Eén kinderkoekje, (versierde) mandarijn, bananenbootje, mini krentenbolletje, doosje rozijntjes, druiven (gehalveerd), bekertje met zoute stokjes, waterijsje (alleen bij warm weer), blokje 30+ kaas, Peijnenburg zero ontbijtkoek, soepstengel, rijstwafel, snackgroenten (met avocado/yoghurtdip), groentefrietjes (met avocado/yoghurtdip), olijven, zelfgemaakte popcorn (in plantaardige olie gemaakt en zonder zout en suiker), zelfgemaakte groentechips

<http://www.gezondtrakteren.nl/>

<http://voedzo.nl/>

Voeding op de BSO locatie

Gezond buffetje, kies zoveel mogelijk voor de volkoren varianten van producten:

- Rijstwafel, cracker, krentenbol, Liga Evergreen, beschuit, Peijnenburg zero ontbijtkoek..
- Fruit bv. appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, ananas, avocado, grapefruit, stoofpeer.
- Gedroogd, liefst ongezwaveld fruit zoals: abrikozen, pruimen, dadels, rozijnen, gedroogd fruit (en groenten)
- Snackgroenten zoals worteltjes, komkommer, paprika, bleekselderij, snoeptomaatjes, radijsjes
- Gemengde noten zonder zout
- Denk ook eens aan: yoghurt met fruit, zelfgemaakte fruitijsjes.

Variatie in drinken:

- (zelfgemaakte) Groentesap.
- (zelfgemaakte) Appel- of sinaasappelsap (aangelengd met water)
- Water met fruit, kruiden of groenten.
- lichte zoutloze bouillon (te koop bij natuurvoedingswinkel)

Lunch op de BSO locatie

Op de eerste boterham wordt gezond, hartig beleg gesmeerd, daarna mogen kinderen ook zoet beleg uitkiezen.

Hartig broodbeleg:

- Hartig beleg (mager), zoals 20+ en 30+ kaas, ham, kipfilet, kalkoenfilet, magere fricandeau, 20+ of 30+ (smeer)kaas met minder zout, light zuivelspread, vegetarische smearworst, kwark met verse kruiden, houmous, pesto, tapenade, sandwichspread, groentespread, avocado, gekookt eitje.

Zoet broodbeleg:

- Zoet beleg, zoals appelstroop, perenstroop of fruitstroop, fruitspread, pindakaas, honing of (seizoens)fruit*, marmite (licht smeren), geprakt fruit.

Bij de lunch kun je altijd een schaalje met snackgroenten serveren, dit stimuleert om (extra) groenten te eten.

Denk voor de afwisseling lunch ook eens aan het maken van een tosti, aan extra magere knakworstjes, (samen) volkoren pannenkoeken bakken, een zelfgemaakte (maaltijd)salade of zelfgemaakte groentensoep of groentetaart.