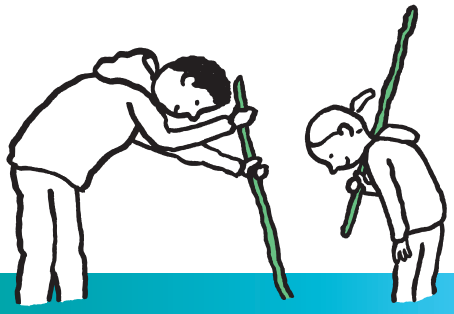
LUDENS

KINDEROPVANG IN DE BUURT

ETEN EN DRINKEN BIJ LUDENS

Leuk, lekker en gezond!

Voedingsbeleid Ludens
Vastgesteld: 20 juni 2017



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING 3

ONZE VISIE OP VOEDING 4

DE UITGANGSPUNTEN VAN ONS VOEDINGSBELEID ZIJN: 5

GEZOND VOEDINGSAANBOD 5

EETMOMENTEN 6

SPECIALE VOEDING 7

MOESTUINTJES EN KOOK (SPEEL)ACTIVITEITEN 7

VERJAARDAGEN, FEESTDAGEN EN BIJZONDERE GEBEURTENISSEN 8

WERKINSTRUCTIE KINDEREN TOT 1 JAAR: 9

WERKINSTRUCTIE KINDEREN VAN 1-4 JAAR: 10

WERKINSTRUCTIE KINDEREN VAN 4-13 JAAR: 12

BIJLAGE:

AANBEVOLEN HOEVEELHEDEN PER DAG VOOR KINDEREN VAN 0-13 JAAR 15

INLEIDING

In overleg met oudercommissies, de centrale oudercommissie, medewerkers en BSO kinderen hebben wij onze richtlijn voor eten en drinken en ons voedingsaanbod opgesteld. Bij het samenstellen van onze richtlijn voor eten en drinken hebben wij ons laten ondersteunen door een voedingsdeskundige
Kinderdagverblijven en BSO's die vanwege een eigen profiel afwijken van de voedingsrichtlijn (bijvoorbeeld kinderdagverblijven die biologisch (dynamisch) eten), volgen de geest van de richtlijn. Bij vaststellen van de inkooplijsten houden we hier rekening mee.

ONZE VISIE OP VOEDING

Gezonde voeding is goed voor opgroeiende kinderen. Bij Ludens willen we dat kinderen alle kansen krijgen om zich zo goed mogelijk te ontwikkelen, op hun eigen manier en in hun eigen tempo. Gezonde voeding is belangrijk voor opgroeiende kinderen. Bij Ludens willen we het gezonde voorbeeld geven aan kinderen als het gaat om eten. Gezond eten is heel belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen. Om (samen) te kunnen spelen, rennen, denken en groeien hebben kinderen bouwstoffen nodig. En die halen ze uit hun eten.
Samen eten is een gezellig moment op kinderdagverblijf en BSO. We zingen, voeren gesprekjes en hebben aandacht voor elkaar. Waar mogelijk helpen kinderen met het dekken en afruimen van de tafel en het klaarmaken van eten en drinken.
Baby's geven we alle aandacht tijdens het voeden.

Ludens kiest ervoor om de keuzes in voedingsmiddelen op alle locaties te baseren op de adviezen van de schijf van vijf. De schijf van vijf biedt een optimale combinatie van vezels, eiwitten, vocht, vitaminen en mineralen die kinderen nodig hebben om gezond op te groeien. De nieuwe voedingsrichtlijn van Ludens is er op gericht kinderen zoveel mogelijk gezonde en gevarieerde voeding aan te bieden: minder suiker en zout, weinig verzadigde vetzuren, voldoende fruit en groente.

Als organisatie maken wij soms andere keuzes dan ouders thuis doen. Keuzes voor thuis kunnen veel meer maatwerk zijn dan de keuzes die wij als organisatie maken. Ons streven is om een goede, verantwoorde lijn voor voeding te kiezen die op onze locaties helder uitgevoerd kan worden. Binnen deze heldere lijn willen we aan de locaties (medewerkers en ouders) ook nog ruimte laten voor een aantal keuzes. Wij denken dat we door een heldere lijn te kiezen, het voor ouders mogelijk maken thuis hun eigen keuzes te maken (al dan niet in overeenstemming met de adviezen van het Voedingscentrum). Ouders weten op deze manier welke voeding hun kinderen bij ons krijgen aangeboden en kunnen hun eigen handelen thuis daar op af stemmen. Daarnaast heeft het eten bij ons ook pedagogische aspecten, het gaat niet alleen om hoeveelheden vet, suiker, gezonde en ongezonde producten maar ook om smaakontwikkeling, verbondenheid door samen te eten, dingen (leren) proeven etc.

DE UITGANGSPUNTEN VAN ONS VOEDINGSBELEID ZIJN:

- Bij Ludens eten we volgens de schijf van vijf;
- Ludens ziet het als haar taak om gezonde eetgewoonten bij kinderen vanaf de babyleeftijd te bevorderen. Dit doen we o.a. door het goede voorbeeld te geven;
- Ludens vindt het belangrijk om bij te dragen aan de smaakontwikkeling van de kinderen. Het proeven van nieuwe smaken en het eten in groepsverband werkt stimulerend;
- Ludens stemt het voedingsaanbod af op de energiebehoefte van kinderen;
- Ludens vindt het belangrijk dat kinderen 's morgens thuis ontbijten, dit is goed voor de groei en ontwikkeling van kinderen. Bovendien krijgen kinderen zo een goede verdeling van eten en drinken over de dag;
- Ludens biedt kinderen op vaste momenten eten aan. Het drinken van water is op elk moment mogelijk. Voor baby's maken wij een uitzondering: wij volgen het ritme van thuis in overleg met de ouders. Wij geven baby's op schoot de fles waarbij de pedagogisch medewerker de baby haar volle aandacht geeft. Dit zorgt voor een gevoel van veiligheid en vertrouwdheid;
- Ludens wil kinderen bekend maken met gezonde voeding;
- Ludens wil kinderen voordoen wat gezond gedrag is. De pedagogisch medewerkers eten en drinken hetzelfde als de kinderen en geven daarmee het gezonde voorbeeld;
- De pedagogisch medewerkers hebben een voorbeeldrol waar het gaat om het leren van tafelmanieren (handen wassen voor het eten, afhankelijk waar het kind aan toe is eten met lepel/vork/mes, liever kleinere happen nemen dan te grote, elkaar rustig laten eten)
- Ludens wil kinderen meegeven dat eten ook plezier is! Het samen eten en dingen proeven is leuk en gezellig!
- Ludens viert verjaardagen, feestelijke gebeurtenissen en feestdagen met aandacht.

GEZOND VOEDINGSAANBOD

Het uitgangspunt van Ludens is om producten uit de schijf van 5 aan te bieden. Dit is het geval voor een groot deel van de voeding die we aanbieden. We bieden immers groenten, fruit, melk, yoghurt, ei, volkoren brood, margarine en drankjes zonder suiker aan. Wanneer het gaat om tussendoortjes en broodbeleg is het lastiger om binnen de schijf van 5 te blijven. We maken een bewuste keuze (o.a. op basis van adviezen van een voedingsdeskundige) om een aantal producten toe te voegen buiten de schijf van 5. Hoe ouder de kinderen zijn, hoe meer ruimte er is voor keuzes buiten de schijf van 5.

Daarnaast zullen er uitzonderingsmomenten zijn waar iets extra's gegeten kan worden.

EETMOMENTEN

We eten samen en op vaste momenten. Dit zorgt voor rust en duidelijkheid voor de kinderen. Als we gaan eten, staat alles dat nodig is voor het eten op tafel zodat pedagogisch medewerkers zo min mogelijk heen en weer hoeven te lopen. De pedagogisch medewerkers hebben daardoor tijdens het eten alle aandacht voor de kinderen. We eten samen aan tafel en in een goede sfeer maar we tafelen niet te lang. Kinderen hebben behoefte om regelmatig te bewegen, (te) lang aan tafel zitten past hier niet bij. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen en begeleiden bij het eten. De kinderen kiezen wat ze eten en wat ze op hun boterham willen uit het aanbod dat Ludens heeft. Wij dringen geen eten op. Een kind verplichten om het bord leeg te eten kan negatieve gevolgen hebben voor het eetpatroon van een kind. Verplicht alles opeten verstoort het hongergevoel. Hierdoor gaan kinderen minder letten op verzadigingsprikkels. Dat kan op latere leeftijd leiden tot overgewicht. Het is beter het kind zelf aan te laten geven wanneer het genoeg heeft gegeten.
Een kind hoeft zijn beker niet helemaal leeg te drinken. Wij stimuleren kinderen wel om voldoende te drinken.

De tafel ziet er uitnodigend uit (bijvoorbeeld brood in mandjes) en wordt gedekt en afgeruimd met hulp van de kinderen. We gebruiken stevige borden (aardewerk of hard plastic) en niet te scherpe messen. We stimuleren kinderen om hun eigen brood te smeren zodra ze daar motorisch aan toe zijn (vanaf ong. 2 jaar). We laten kinderen zien en beleven dat samen eten en proeven gezellig en leuk is.

Zelf banaan snijden bij kinderdagverblijf Aspelin

SPECIALE VOEDING

Als een kind speciale voeding nodig heeft (op basis van medisch advies of het advies van een diëtiste), dan kunnen ouders dit meegeven naar de opvang.

MOESTUINTJES EN KOOK (SPEEL)ACTIVITEITEN

Bij sommige kinderdagverblijven en BSO's kweken we groente en fruit. De pedagogisch medewerkers doen dit samen met de kinderen. Natuurlijk eten de kinderen de oogst zelf op, bij de broodmaaltijd, als gezond tussendoortje of verwerkt in een maaltijd.
Zowel op kinderdagverblijven als op BSO's doen we kookactiviteiten met de kinderen. Bij de keuze van een gerecht en de ingrediënten, zorgen we er voor dat het past binnen ons voedingsbeleid.

Natuurlijk komen kinderen ook tijdens hun spel in aanraking met eten en voeding. Op alle locaties (tot ongeveer 8 jaar) hebben we speelkeukentjes met potten, pannen en pollepels, we bakken taartjes in de zandbak en we lezen boekjes over eten en voeding.

VERJAARDAGEN, FEESTDAGEN EN BIJZONDERE GEBEURTENISSEN

We vieren feesten en feestdagen met aandacht en enthousiasme. Als het kind het leuk vindt, krijgt een jarig kind een feestmuts en we zingen verjaardag liedjes.
Op het kinderdagverblijf mag een kind trakteren op een gezonde traktatie (passend bij onze richtlijnen) of een niet eetbare traktatie. Voor suggesties voor een gezonde traktatie kunnen ouders terecht op de site van het Voedingscentrum of bij de pedagogisch medewerkers.
Op de BSO vieren we de verjaardag van het kind als het kind dit wil. De meeste kinderen hebben hun verjaardag ook al op school gevierd, sommigen willen hem niet nog een keer vieren.
Als het kind zijn/haar verjaardag wil vieren op de BSO, doen de pedagogisch medewerkers dit in overleg met het kind. Soms worden er liedjes gezongen en er wordt iets speciaals gegeten of gedronken (binnen onze richtlijnen).

Bij bijzondere gebeurtenissen kunnen we incidenteel afwijken van onze voedingsrichtlijn. Denk aan een (water)ijsje als het dagenlang warm weer is, een paaseitje bij Pasen, een paar pepernoten bij Sinterklaas.

Gezonde traktaties bij kinderdagverblijf Lieve & Bouwe en Jonas

WERKINSTRUCTIE KINDEREN TOT 1 JAAR:

Groeimeter items en eten en drinken en voedingsbeleid: *Wat heb je gevonden, goed kijken en luisteren naar kinderen*: eigen tempo, eigen manier, kijken naar behoefte van kinderen *Bij Ons Mag Je Vies Worden ,ruimte geven aan kinderen*: proeven, proberen, zelf drinken pakken als je dorst hebt, kiezen uit aanbod *We lossen het samen wel op*: als behoeften botsen, samen op zoek gaan naar een oplossing *Probeer het maar*: helpen tafel dekken, eigen brood smeren *Wat vinden jullie ervan?*: kinderen kunnen meedenken en meebeslissen over het eten (kinderinspraak BSO) *Mmm, lekker appeltje*: het goede voorbeeld geven *Samen kun je meer*: verbondenheid, samen eten

- Baby's hebben een eigen voedingsschema. We volgen zoveel mogelijk het schema van thuis;
- Baby's kunnen op het kinderdagverblijf borstvoeding krijgen. De moeder is welkom op de opvang om haar kindje te voeden. Of de ouders geven afgekolfde borstvoeding mee;
- De afgekolfde borstvoeding leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van sticker met naam en datum;
- Als een kindje geen borstvoeding krijgt, geven de ouders poeder voor flesvoeding mee naar het kinderdagverblijf. Ouders geven geen klaargemaakte flesvoeding mee;
- De pedagogisch medewerker geeft de baby op schoot de fles en geeft tijdens het voeden gerichte aandacht aan de baby;
- De overgang van flesvoeding naar vaste voeding gebeurt in overleg met de ouders (doorgaans vanaf ongeveer 4 maanden maar altijd in het eigen tempo van het kind);
- Het eten van vast voedsel zorgt voor een goede verdere ontwikkeling van de mond en het gebit en het bevordert de spraakontwikkeling;
- We starten met een groentehapje of een beetje fruit. Het fruit kan eerst nog worden gepureerd of geprakt maar al snel zal het kind stukjes zacht fruit kunnen eten. We stimuleren de baby om het eten zelf te pakken, te onderzoeken en op te eten. Dit zorgt voor ontwikkeling van de fijne motoriek en bevordert het gevoel van eigenwaarde en zelfstandigheid;
- We bieden nog geen combinaties van verschillende soorten fruit en groente aan. Het kind leert zo eerst te wennen aan de losse smaken;
- Een baby kan vanaf 7 maanden een boterham met korst eten, vanaf 4 maanden mag een baby op een korstje zuigen. Wij hanteren dit niet als een vaste leeftijd maar kijken wanneer het kind hieraan toe is, we sluiten zo goed mogelijk aan bij de behoefte van het kind;
- Baby's die wakker zijn tijdens de lunch spelen op de grond of in de (grond)box en zitten bij voorkeur niet in een stoeltje aan tafel.

Ander drinken:

- Naast borstvoeding, flesvoeding of opvolgmelk krijgen kinderen water of lauwe (vruchten of kruiden) thee zonder suiker. 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. Maar ook hier sluiten we aan bij het tempo en de manier die past bij het kind;
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst.

Broodbeleg:

- We besmeren het brood altijd dun met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine heeft een baby niet nodig;
- Indien gewenst kan het brood dun besmeerd worden met fruitmoes of groentespread, geprakte avocado, zuivelspread, hüttenkäse, geprakt ei, pindakaas en appelstroop.

WERKINSTRUCTIE KINDEREN VAN 1-4 JAAR:

Om ongeveer 9.30 eten de kinderen fruit. Rond half 12 krijgen de kinderen een broodmaaltijd. Vervolgens krijgen de kinderen rond 15 uur verschillende soorten rauwkost (komkommer, tomaat, paprika) met naar behoefte een volkoren boterham of een volkoren cracker dun besmeerd met bijvoorbeeld groentespread of pindakaas. Aan het einde van de dag krijgen de kinderen nog een klein tussendoortje (rijstwafel, soepstengel, volkorenbiscuitje). Deze tijden zijn richttijden. Natuurlijk kun je er van afwijken als de kinderen lekker aan het spelen zijn, er een activiteit nog niet klaar is o.i.d.

Samengevat:

9.00/9.30 uur	fruit
Ca. 11.30 uur	lunch met brood
Ca. 15.00 uur	rauwkost met naar behoefte een volkoren boterham of 2 volkoren crackers
Ca. 17.00 uur	tussendoortje

- Voordat we aan tafel gaan, ruimen we de tafel eerst op;
- We gaan samen aan tafel;
- We zorgen er voor dat de tafel er uitnodigend uit ziet;
- We laten de kinderen helpen met het dekken (en afruimen) van de tafel. Dit stimuleert de zelfstandigheid en het saamhorigheidsgevoel tussen de kinderen;
- We zorgen er voor dat alles dat we nodig hebben, op tafel staat. Dit voorkomt dat de pedagogisch medewerker van tafel moet lopen om iets te pakken;
- We hebben een ritueel dat we doen voordat we gaan eten bijvoorbeeld een liedje zingen of een verhaaltje vertellen;

- We creëren een gezellige sfeer aan tafel en betrekken iedereen er bij door te praten, vragen te stellen en de kinderen zelf zoveel mogelijk aan het woord te laten;
- We variëren regelmatig in de maaltijden en tussendoortjes zodat kinderen wennen aan nieuwe smaken (het duurt soms wel tien tot vijftien keer voordat een kind iets lekker vindt!)
- Kinderen eten zelfstandig en smeren als ze dat willen hun eigen brood;
- We leren kinderen tafelmanieren op een positieve manier en geven zelf het goede voorbeeld: handen wassen voor het eten, afhankelijk van de leeftijd eten met lepel, vork, mes, kleine hapjes nemen, elkaar rustig laten eten;
- Kinderen van deze leeftijd kunnen doorgaans maximaal een half uur aan tafel zitten. Hier houden we rekening mee;
- Kinderen die een middagslaapje doen, kleden we na het eten uit;
- Als een kind de neiging heeft te veel te eten, bespreken we dit met de ouders/verzorgers;
- Als een kind niet goed eet proberen we het kind te verleiden om te eten, het is geen verplichting (ook niet van korstjes). Het niet goed eten wordt met ouders/verzorgers besproken.

Eten:

- In de ochtend eten we fruit. We kiezen voor seizoensfruit. We geven het fruit in stukjes en indien mogelijk met schil. Het fruit ligt op een grote schaal en wordt rondgedeeld waarbij de kinderen goed kunnen helpen;
- Er zijn altijd minimaal 2 soorten fruit om uit te kiezen;
- Als lunch eten we een broodmaaltijd. We eten volkorenbrood, dun besmeerd met margarine en divers broodbeleg (zie tabel met producten);
- Er is bij de lunch altijd keuze uit tenminste 3 soorten broodbeleg en 2 soorten groente;
- We variëren in het aanbod,. We kiezen hierbij uit de productenlijst;
- Ideeën voor lekker belegde boterhammen zijn bijvoorbeeld: humus met komkommer, Hüttenkäse met tomaat, ei met tomaat etc.

Tussendoortje:

- In de loop van de middag bieden we rauwkost aan met naar behoefte een volkorenboterham of een cracker, bijvoorbeeld dun besmeerd met een groentespread of fruit en groente. Bijvoorbeeld uit eigen moestuin. Als alternatief kan ook halfvolle yoghurt aangeboden worden. Let op: kinderen mogen niet meer dan 300 ml zuivel per dag. Bij yoghurt als tussendoortje is het beter om bij de lunch water en thee te schenken;
- Aan het eind van de dag bieden we nog een klein tussendoortje aan (rijstwafel, soepstengel, volkorenbiscuitje);
- We kiezen voor een tussendoortje uit de productenlijst, we bieden niet alle soorten elke dag aan.

LET OP:

I.v.m. verstikkingsgevaar mogen kinderen van 0 tot 4 jaar het volgende NIET eten: noten, hele druiven, hele tomaatjes (wel: doorgesneden druiven, doorgesneden tomaatjes)

Drinken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (kruiden of vruchten)thee zonder suiker aan; Let op: zure vruchten zoals citrusvruchten, bramen, bessen, appels, druiven, kiwi kunnen het glazuur van tanden en kiezen aantasten. Water met deze soorten fruit dus niet de hele dag aanbieden maar alleen op een eet- en drinkmoment!
- Bij de lunch bieden we melk of karnemelk aan, naast water en thee;
- We zorgen er voor dat er elke dag water is met twee verschillende soorten fruit, groente of kruiden er in. Het water staat de hele dag klaar voor de kinderen. De Kinderen kunnen dit zelf pakken.

Tips voor een gezonde lunch (bron: site Voedingscentrum)

WERKINSTRUCTIE KINDEREN VAN 4-13 JAAR:

Groeimeter items en eten en drinken en voedingsbeleid: *Wat heb je gevonden, goed kijken en luisteren naar kinderen*: eigen tempo, eigen manier, kijken naar behoefte van kinderen *Bij Ons Mag Je Vies Worden ,ruimte geven aan kinderen*: proeven, proberen, zelf drinken pakken als je dorst hebt, kiezen uit aanbod *We lossen het samen wel op*: als behoeften botsen, samen op zoek gaan naar een oplossing *Probeer het maar*: helpen tafel dekken, eigen brood smeren *Wat vinden jullie ervan?*: kinderen kunnen meedenken en meebeslissen over het eten (kinderinspraak BSO) *Mmm, lekker appeltje*: het goede voorbeeld geven *Samen kun je meer*: verbondenheid, samen eten

De kinderen eten op de korte middagen als ze uit school komen fruit en naar behoefte een volkorenboterham of 2 crackers dun besmeerd met bijvoorbeeld pindakaas, humus, groentespread. Rond 17.00 uur krijgen de kinderen groentesnacks.

Op de lange middagen is er een gezonde broodmaaltijd als lunch, rond 15.00 uur een tussendoortje (zie productenlijst)en naar behoefte een volkorenboterham of 2 crackers dun besmeerd met bijvoorbeeld pindakaas, humus, groentespread en vanaf 17.00 uur groentesnacks.
Tijdens studiedagen en in de schoolvakanties eten de kinderen fruit in de ochtend, een gezonde broodmaaltijd als lunch, rond 15.00 uur een tussendoortje (zie productenlijst) en naar behoefte een volkorenboterham of 2 crackers dun besmeerd of dun belegd en rond 17.00 uur groentesnacks.

Samengevat:

	Korte middag	Lange middag	Hele dag
9.00/9.30 uur			Fruit
Ca.12.30		Lunch met brood	Lunch met brood
Ca. 15.00	Fruit, volkorenboterham of 2 volkoren crackers	Tussendoortje (zie lijst producten) met naar behoefte een volkorenboterham of 2 crackers	Tussendoortje (zie lijst producten) met naar behoefte een volkorenboterham of 2 crackers
Ca. 17.00	Groentesnacks	Groentesnacks	Groentesnacks

- Op korte middagen zetten de pedagogisch medewerkers fruit en drinken klaar. Als de kinderen op verschillende tijden uit school komen, spreken de medewerkers en de kinderen af of de kinderen die vroeger komen eerst gaan spelen en wachten met eten en drinken totdat alle kinderen er zijn of eerst gaan eten;
- Op lange middagen, studiedagen en vakantiedagen dekken we samen de tafel;
- Alle kinderen gaan tegelijk aan tafel;
- Tijdens het eten zitten we aan tafel en lopen we niet rond;
- Het is rustig als we eten, de radio staat niet aan en we doen geen spelletjes of activiteiten;
- Aan tafel praten we met de kinderen, we stellen vragen en laten de kinderen zoveel mogelijk zelf aan het woord;
- We betrekken iedereen bij het tafelmoment en creëren een gezellige sfeer;
- We gebruiken aparte messen om beleg uit een pot op het brood te smeren;
- We ruimen pas af als iedereen klaar is. Kinderen helpen met afruimen;
- We stimuleren de kinderen om te eten en te drinken maar wij zullen ze niet verplichten;
- Als kinderen de neiging hebben om te veel of juist te weinig te eten of te drinken, dan bespreken we dat met hun ouders/verzorgers;
- Kinderen mogen altijd extra water drinken als ze dorst hebben en kunnen dit zelf pakken;
- We variëren met fruit en groente zodat kinderen aan nieuwe smaken wennen;
- Een kookactiviteit is een goede mogelijkheid om kinderen gezond te leren eten. Je kunt samen gezonde maaltijden maken;
- We laten kinderen meedenken en mee kiezen binnen de grenzen van de nieuwe voedingsrichtlijn.

Drinken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we (kruiden of vruchten)thee zonder suiker aan;
  Let op: zure vruchten zoals citrusvruchten, bramen, bessen, appels, druiven, kiwi kunnen het glazuur van tanden en kiezen aantasten. Water met deze soorten fruit dus niet de hele dag aanbieden maar alleen op een eet- en drinkmoment!
- We zorgen er voor dat er elke dag water is met twee verschillende soorten fruit, groente of kruiden er in. Het water staat de hele dag klaar voor de kinderen;
- Bij een lunch op de BSO schenken we melk of karnemelk, naast water en thee.

Eten:

- op schooldagen kunnen we kiezen uit een volkorenboterham of 2 volkoren crackers met groentespread, pindakaas, notenpasta, fruit, groente of een handje nootjes. Indien gewenst kan op vakantiedagen of woensdagmiddag gekozen worden voor iets van buiten de schijf van vijf (zie productenoverzicht). Als alternatief kan gekozen worden voor halfvolle yoghurt;
- Op de lange BSO middagen en in de vakanties lunchen we op de BSO met een broodmaaltijd. We kiezen voor gezond beleg bijvoorbeeld 30+kaas, humus of plakjes aardbei. Zie voor broodbeleg het overzicht van producten;
- We bieden altijd minimaal 3 soorten beleg en 2 soorten groenten aan;
- Ideeën voor lekker belegde boterhammen zijn bijvoorbeeld: 30+kaas met komkommer, ei met tomaat, kipfilet met komkommer.

Zelf Sushi maken bij BSO Lunetten

BIJLAGE: AANBEVOLEN HOEVEELHEDEN PER DAG VOOR KINDEREN VAN 0-13 JAAR
(dit is informatie van het Voedingscentrum)

Aanbevolen hoeveelheden:

0-1 JAAR:
Hier heeft het voedingscentrum geen aanbevolen hoeveelheden voor opgesteld.
Vanaf 4 maanden kan gestart worden met groentehapjes en fruithapjes (oefenhapjes). Dit oefenen, leren eten mag een half jaar in beslag nemen.

Aanbevolen hoeveelheden melk (borstvoeding of flesvoeding) vanaf 6 maanden:
- 6-8 maanden ongeveer 800 ml
- 8-10 maanden ongeveer 600 ml
- 10-12 maanden ongeveer 350 ml

1-3 JAAR:
- 50-100 gram groente
- 1,5 portie fruit
- 2 porties zuivel (yoghurt/melk) (= 300 ml)
- 1-2 opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen
- 2-3 volkoren of bruine boterhammen
- Besmeerd met margarine
- Geen kaas
- 15 gram noten in de vorm van notenpasta
- Max 250 gram vlees per week
- Bij voorkeur 50 gram vis per week
- 1-2 eieren per week
- ½ opscheplepel peulvruchten per week
- liter vocht

4-8 JAAR:
- 100-150 gram groente
- 1,5 portie fruit
- 2 porties zuivel (yoghurt/melk)
- 2-3 opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen
- 2-4 volkoren of bruine boterhammen
- Besmeerd met margarine
- 20 gram kaas
- 15 gram noten
- Max 250 gram vlees per week
- Bij voorkeur 50-60 gram vis per week
- 2-3 eieren per week
- 1-2 opscheplepels peulvruchten per week
- 1-1,5 liter vocht

9-13 JAAR:

- 150-200 gram groente
- 2 porties fruit
- 3 porties zuivel (yoghurt/melk)
- 3-5 opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen voor meisjes en 4-5 voor jongens
- 4-5 volkoren of bruine boterhammen voor meisjes en 5-6 voor jongens
- Besmeerd met margarine
- 20 gram kaas
- 25 gram noten
- Max 500 gram vlees per week
- Bij voorkeur 100 gram vis per week
- 2-3 eieren per week
- opscheplepels peulvruchten per week
- 1-1,5 liter vocht

Waterproeverij door de OC van Harlekijn…

en tapkannen fruitwater bij Harlekijn.