

Voedingsbeleid

Sportieve Naschoolse Opvang

1. Inleiding

Dit is het voedingsbeleid van de Sportieve Naschoolse Opvang. Goede naschoolse opvang biedt een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van het kind en de samenleving in zijn geheel. Samen spelen, ontdekken, sporten, grenzen leren kennen en zich gewaardeerd voelen, in een omgeving die er specifiek op gericht is om kinderen deze mogelijkheden te bieden heeft een meerwaarde. Gezonde voeding past hier ook bij. Kinderen moeten dagelijks goede voedingsstoffen binnen krijgen om zich goed te kunnen ontwikkelen en gezond op te kunnen groeien. Niet alleen voeding is belangrijk maar ook op vaste tijden eten en drinken en het creëren van rustige momenten zijn van belang. 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 te lang.

Tijdens het eetmoment geven de pedagogisch medewerkers het goede voorbeeld met betrekking tot tafelmanieren. Ook gebruiken wij de voedingsmomenten om de sociale interactie te bevorderen door met de kinderen in gesprek te gaan en ze een kans te geven om hun verhalen te delen.

In dit voedingsbeleid beschrijven wij welke voedingsmiddelen wij de kinderen aanbieden en waarom wij hiervoor hebben gekozen. Ook is te lezen hoe wij omgaan met allergieën, traktaties en voedselhygiëne.

2. Eten en drinken

Bij SNO kiezen wij ervoor om zoveel mogelijk gezonde producten aan de kinderen te geven. Hierbij hebben wij gekeken naar de adviezen die het voedingscentrum voorschrijft. Het Voedingscentrum schrijft voor om kinderen drie hoofdmaaltijden te geven en drie tot vier tussendoortjes.

2.1 Gezonde voeding

Wij kiezen voor volkorenbrood omdat hier veel vezels in zitten. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. Kinderen krijgen bij ons maximaal vier broodjes bij de lunch, er is de mogelijkheid komkommer, tomaatjes e.d. te eten. Wij letten er hierbij, zeker bij de jongere kinderen, op dat zij zichzelf niet overeten. Limonade bieden wij niet aan omdat hier veel suiker in zit.

De kinderen krijgen daarom gedurende de dag water. Dit krijgen de kinderen tijdens elk eetmoment aangeboden, maar zij hebben de gehele dag de mogelijkheid water te drinken wanneer zij hier behoefte aan hebben. Tijdens de lunch krijgen zij een beker melk aangeboden en tijdens het fruitmoment kunnen de kinderen ook kiezen voor thee.

Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. Leverworst bevat vitamine A. Jonge kinderen wordt geadviseerd leverproducten slechts beperkt te eten om een te hoge inname van vitamine A te voorkomen. Omdat wij geen zicht hebben op wat kinderen thuis eten, kiezen wij ervoor om (smeer) leverworst niet aan te bieden.



2.2 Fruit moment

Wij bieden de kinderen elke dag fruit aan. Dit fruit wordt gewassen. De begeleiding van de groep bepaalt zelf of elk kind een eigen stuk fruit krijgt of dat het fruit in stukjes wordt gesneden en via een schaal rond gaat langs de kinderen.

Wij bieden kinderen het volgende fruit en groente aan:

- Appels
- Peren
- Bananen
- Druiven
- Sinaasappel
- Mandarijnen
- Tomaat
- Komkommer
- Paprika

2.3 Lunch

Op woensdag, vrijdag en tijdens vakanties en studiedagen lunchen de kinderen bij ons. Tijdens deze lunch smeren de kinderen zelf hun broodje en kiezen zij zelf wat zij hierop willen. Om te voorkomen dat kinderen vier of vijf broodjes met hetzelfde beleg kiezen moeten zij de broodjes afwisselen tussen zoet en hartig beleg. In de tabel hieronder is te vinden welke keuze zij kunnen maken. Uit deze belegsoorten wordt door de begeleiders een keuze gemaakt. Er staan maximaal zes verschillende keuzes op tafel, dit om ervoor te zorgen dat de kinderen voldoende overzicht over de keuzes hebben. Pindakaas valt onder hartig en zoet, kinderen zouden hiervan vier broodjes mogen eten, wanneer zij dit doen zullen wij de kinderen wel stimuleren ook iets anders te kiezen. Pure chocoladehagelslag of pure chocoladepasta bieden wij alleen tijdens vakanties aan, hiervan mogen de kinderen één broodje.

Hartig	Zoet
Pindakaas	Pindakaas 100%
Boterhamworst	Jam
Achterham	Appelstroop
Kipfilet	Vruchtenhagel
Kaas	Honing
Smeerkaas	In vakanties: Pure chocoladehagelslag Pure chocoladepasta
Zuivelspread	
Sandwichspread	
Gekookt ei	
Hüttenkäse	
Hummus	

Tijdens de lunch staat ook halvarine op tafel, de kinderen kiezen zelf of zij dit onder hun beleg willen smeren. Ook staan er borden met paprika, komkommer en tomaatjes op tafel. Dit mogen de kinderen pakken om toe te voegen aan hun beleg.

2.4 Tussendoortjes

Naast het ontbijt (tot 7.30 uur), de lunch en het fruit moment krijgen de kinderen bij ons ook tussendoortjes. Tijdens schoolweken krijgen de kinderen wanneer zij uit school komen een ontbijtkoek met minder suiker of een rijst/maiswafel.

Tijdens vakanties en studiedagen wordt er in de ochtend ook een ontbijtkoek aangeboden. Verder kunnen de begeleiders een keuze maken uit onderstaande tussendoortjes om deze 1 keer per dag te geven. Deze tussendoortjes worden niet iedere dag van de vakantie gegeven, maar hier kan af en toe een keuze uit gemaakt worden.

Tussendoortjes
Koekje
Soepstengel
Handje rozijnen
Cracker
Fruitspiesje
Popcorn
In de zomer:
Waterijsje
Beker limonade zonder suiker

2.5 Voorschoolse opvang

In Meppel bieden wij ook voorschoolse opvang aan. Tijdens deze opvang is het mogelijk dat de kinderen bij ons ontbijten tot 7.30 uur. De kinderen eten maximaal drie broodjes en krijgen hierbij een beker water of kopje thee.

3. Dagindeling

3.1 Dagindeling reguliere middagen

14:00/14:30	Ontbijtkoek of rijst/maiswafel Beker water
16:00	Fruit en rauwkost Beker water of thee
17:00	Biscuitje evt. beker water

3.2 Dagindeling vrije- en studiemiddagen

12:00/12:30	Lunch zie 2.3 Beker melk of water
14:00/14:30 De kinderen die uit school komen	Broodje/ cracker/ soepstengel Beker water
16:00	Fruit en rauwkost Beker water of thee
17:00	Biscuitje evt. beker water

3.3 Dagindeling vakantie en studiedagen

10:00	Ontbijtkoek zonder suiker Beker water
12:00/12:30	Lunch zie 2.3 Beker melk of water

15:30	Fruit en rauwkost Beker water of thee
17:00	Biscuitje of ander tussendoortje zie 2.4 Beker water Wanneer het voor de groepsplanning beter uitkomt kunnen de begeleiders er ook voor kiezen het fruitmoment en tussendoortje 's ochtends om te draaien.

4. Bijzonderheden

4.1 Uitzonderingen

Wij bieden de kinderen zoveel mogelijk gezonde voeding aan, dit is ons uitgangspunt. Maar wij vinden ook dat hier wel eens een uitzondering op gemaakt kan worden. Bijvoorbeeld een zakje chips of een pakje sap tijdens een uitje.

Ook tijdens feestdagen maken wij een uitzondering op gezonde voeding. Door bijvoorbeeld pepernoten te eten tijdens de sinterklaastijd of paaseieren tijdens Pasen. Dit kan als extraatje zijn, bijvoorbeeld één paasei. Maar ook een handje pepernoten in plaats van de soepstengel of het biscuitje om vijf uur.

4.2 Traktaties

Als een kind jarig is bij SNO besteden wij hier uiteraard aandacht aan wanneer het kind dit wil. Bij SNO hebben wij geen richtlijnen met betrekking tot traktaties. Wij streven naar zoveel mogelijk gezonde traktaties, maar wij vinden ook dat de verjaardag van een kind een feest moet zijn en hier kan snoep of iets anders lekkers bij horen.

Bij het afscheid van een kind plannen wij tijdens het fruitmoment een mogelijkheid in om het afscheid van het kind kenbaar te maken en het kind eventueel te laten trakteren.

4.3 Allergieën/ geloofsovertuigingen

Tijdens het intakegesprek wordt ouders gevraagd of er bijzonderheden zijn met het kind met betrekking tot voeding. Bijvoorbeeld of een kind een allergie heeft of een geloofsovertuiging waarbij bepaalde voedingsmiddelen niet gegeten mogen worden. Uiteraard houden wij hier rekening mee. Wij zorgen dat kinderen deze voedingsmiddelen niet eten en zorgen waar dit mogelijk is voor alternatieven, deze alternatieven moeten wel passen binnen ons voedingsbeleid. Wanneer een kind speciaal dieetvoeding nodig heeft, dienen de ouders dit zelf mee te geven.