



ZamZam
Kinderopvang

VOEDINGSBELEID

ZAMZAM KINDEROPVANG BSO

datum: juni 2019

Inleiding

Een gezonde voeding is van groot belang voor de gezondheid van het kind. ZamZam Kinderopvang kiest bewust voor voldoende variatie en regelmaat in de voeding. De richtlijnen van het voedingscentrum wordt hierbij in acht genomen. Kinderen moeten dagelijks de juiste voedingsstoffen binnen krijgen en ZamZam kinderopvang draagt hieraan bij binnen de buitenschoolse opvang. Naast gezonde voeding wordt er ook aandacht besteed aan de wijze waarop de voeding wordt aangeboden belangrijk als onderdeel van de ontwikkeling. De pedagogische medewerkers hebben hierbij een voorbeeldfunctie en stimuleren zodoende de sociale omgang en het aanleren van juiste tafelmanieren.

Gezonde voeding en drinken

Er wordt minimaal gebruik gemaakt van toegevoegde suikers en wordt er aandacht besteed aan het gebruik van goede vetten en wordt er minimaal gebruik gemaakt van kleurstoffen. Ook is er genoeg variatie voor alle kinderen.

Gezamenlijk eten

Er wordt samen aan tafel gegeten. De pedagogisch medewerkers eten regelmatig met de kinderen mee vanuit een voorbeeldfunctie en vanuit pedagogisch oogpunt.

Tijdens de normale schooldagen en de beperkte dagelijkse uren op de BSO zijn er 2 eet- en drinkmomenten volgens de dagindeling. We eten elke dag vers fruit /groenten zoals wortels, paprika, tomaatjes en/of komkommer. Er wordt ook een variatie van o.a. crackers, maïswafel, ontbijtkoek en speculaas aangeboden.

Eetmomenten

Tijdens de schoolvakanties zijn er vier eet- en drinkmomenten, te weten om 10.30 uur, 13.00 uur, 16.00 uur en om 17.30 uur.

De kinderen drinken afwisselend siroop, melk, appelsap, vruchtensappen.

Tijdens de schoolweken eten de kinderen standaard alleen op woensdag- en vrijdagmiddag bij de BSO. Tijdens vrije schooldagen, zoals tijdens studiedagen en schoolvakanties krijgen de kinderen een lunch bij ZamZam Kinderopvang.

Wij eten bruin brood, de eerste boterham wordt belegd met iets hartigs zoals kaas en worst.

Met het geven van vleeswaren wordt rekening gehouden met eetgewoontes, allergieën en geloofsovertuiging. Daarna mogen de kinderen ook voor iets zoets kiezen, dit kan zijn appelstroop, jam, (vruchten) hagelslag of chocoladepasta. Wij drinken bij voorkeur siroop bij de broodmaaltijd. Koken kan een onderdeel van een vakantieactiviteit zijn. Er zal dan echter ook aandacht zijn voor de gezonde voeding. Zo kan er omelet worden gemaakt of pizza's of pannenkoeken, maar dan in plaats van boterhammen en de rest van de dag wordt er dan ook niet meer gesnoept.

Feesten

Wanneer er een feest gevierd wordt, wordt vaak gekozen voor eten en lekkernijen die bij het betreffende feest horen. Ons voedingsbeleid zal dan minder strikt gevolgd worden.

Er kan ook buiten de feestdagen wel eens afgeweken worden van de broodmaaltijd, zoals tijdens schoolvakanties bij de BSO. We eten dan bijvoorbeeld broodjes worst, pannenkoeken, tosti's, of incidenteel en in beperkte mate snoep of chips.

Traktaties

Wij geven de voorkeur aan een gezonde traktatie. De ouders bepalen wat de kinderen meenemen voor traktaties. Onze pedagogische medewerkers zijn altijd bereid adviezen te geven in gezonde voeding.

Allergieën/aangepaste voeding

Wanneer uw kind een allergie heeft of bepaalde producten niet mag hebben vanwege intolerantie, dan horen wij dit graag. Er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met bijzondere voeding in geval van dieet, allergie, geloofsovertuiging etc. In de meeste gevallen kunnen wij voorzien in de behoefte aan bijzondere voeding, dit in overleg met de pedagogisch medewerkers van de betreffende groep.