

Buitenschoolse opvang

Voedingsbeleid

De buitenschoolse opvang van Welschap heeft een gezamenlijke voedingsbeleid. Het voedingsbeleid is met inbreng van onze medewerkers, de diverse oudercommissies en met hulp van een diëtiste tot stand gekomen. Met ons voedingsbeleid hopen we een bijdrage te leveren aan een gezonde en verantwoorde levenswijze.

Hieronder leest u de algemene uitgangspunten. Locatie-specifieke punten vindt u terug in het pedagogisch werkplan van de opvanglocatie van uw kind.

Voedingsritme lange dag



Wij bieden tijdens een lange opvangdag op vier momenten eten en drinken aan. Op de locatie maken medewerkers de keuze op welke momenten van de dag. Dit is afhankelijk van het programma.

- Limonade en 'koek'.
- Limonade en broodvervanger (met beleg).
- Broodlunch:

Afhankelijk van de leeftijd en beweeglijkheid van het kind mag het 3 á 4 boterhammen eten. In ieder geval de eerste boterham wordt met bestek gegeten. De start is hartig, daarna is er zoet beleg mogelijk. Het aantal soorten beleg is overzichtelijk en wordt dagelijks afgewisseld, zodat kinderen hun smaak ontwikkelen. Op tafel staan maximaal 3 soorten hartig (waaronder 1 kaassoort) en 3 smaken zoet beleg. Boter op brood stimuleren we vanwege de goede vetten. Bij het eten bieden we één beker zuivel aan en daarna thee (zonder suiker) of water.

- Fruit en/of rauwkost:

Minimaal eenmaal per dag bieden wij de kinderen 'rauwkost en fruit uit het vuistje' aan.

Aangeboden voedingsmiddelen

Drinken	halfvolle melk, sojamelk, karnemelk, water, thee zonder suiker, limonade
'Koek'	volkoren biscuit, ontbijtkoek, Sultana
Brood en broodvervangers	volkorenbrood (grof of meergranen), Cracottes, volkoren beschuit, knäckebröd, rijstwafel
Hartig beleg	ham, kipfilet, rookvlees, rollade, boterhamworst, sandwichspread, humus, magere (smeer)kaas, (magere) komijnekaas, pindakaas, ei
Zoet beleg	jam, (pure) vlokken, gestampte muisjes, appelstroop, honing, kokosbrood
Fruit/ rauwkost	Seizoensgebonden: bijvoorbeeld: appel, peer, banaan, meloen, aardbeien, sinaasappel, mandarijn, (snoep) tomaatjes, komkommer, wortel, paprika, augurk

Extra drinken

Als kinderen tussen de eetmomenten dorst hebben mogen ze naar behoefte water drinken. Er staan een kan water en bekers klaar, zodat de kinderen zelf kunnen pakken.

Bij warm weer letten de medewerkers erop, dat de kinderen voldoende drinken en extra aangeboden krijgen.



Verjaardagen

Als uw kind jarig is, zetten wij het flink in het zonnetje. Hoe? Elke locatie heeft daar een eigen manier voor (zie locatie werkplan) maar afgesproken is: zonder traktatie. De belangrijkste afweging is dat kinderen op school over het algemeen regelmatig traktaties krijgen met de nodige suikers en vetten.

Afscheid

Wanneer een kind bij ons vertrekt, mag het trakteren, maar enkel met rauwkost en/of fruit.

Uitzonderingen

Soms wijken wij af van onze vaste keuzes. U kunt denken aan een keer pannenkoeken eten tijdens een uitje, cakejes bakken in de vakantie, pepernoten tijdens Sinterklaas, een tosti op een lange dag... Uitzonderingen zijn bij ons altijd een bewuste keuze en blijven tot een minimum beperkt.

Hebt u vragen over het voedingsbeleid? Stel ze aan de medewerkers van de opvang van uw kind.