

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 korte dag

Als kinderen uit school komen bieden wij de kinderen fruit en een broodvervanger (met beleg) en water/thee aan.

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'.
- Thee/water en broodvervanger (met beleg).
- Broodlunch:

Afhankelijk van de leeftijd en beweeglijkheid van het kind mag het 3 á 4 boterhammen eten. De pedagogisch medewerkers stimuleren om gevarieerd beleg te eten. Het aantal soorten beleg is overzichtelijk en wordt dagelijks afgewisseld, zodat kinderen hun smaak ontwikkelen. 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, karnemelk, water, thee zonder suiker, limonade
'Koek'	volkoren biscuit, ontbijtkoek,
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, vegetarische smeeworst
Zoet beleg	jam, (pure) vlokken, gestampde 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.

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 en geboorte

Wanneer een kind bij ons vertrekt, en bij geboorte van een broertje of zusje mag er getrakteerd worden, De traktatie is in overleg met de pedagogisch medewerker.

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.