

Voedingsbeleid

Sportieve Naschoolse Opvang

1. Inleiding

Goede naschoolse opvang draagt bij aan de ontwikkeling van kinderen en aan de samenleving als geheel. Bij SNO bieden we een omgeving waarin kinderen samen spelen, ontdekken, sporten, grenzen leren kennen en zich gezien en gewaardeerd voelen. Gezonde voeding is een vanzelfsprekend onderdeel van deze omgeving.

Kinderen hebben dagelijks goede voedingsstoffen nodig om zich gezond te ontwikkelen. Daarnaast hechten we veel waarde aan vaste eet- en drinkmomenten en aan rust tijdens deze momenten. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en geeft kinderen houvast en ontspanning. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als tijdens tussendoormomenten. Dit is gezellig en zorgt voor duidelijke, gezamenlijke eetmomenten. We nemen de tijd om te eten in een prettige sfeer, zonder dat het tafelen te lang duurt.

Tijdens de eetmomenten geven pedagogisch medewerkers het goede voorbeeld op het gebied van tafelmanieren. Ook benutten we deze momenten om sociale interactie te stimuleren, door met kinderen in gesprek te gaan en hen ruimte te geven om hun verhalen te delen.

In dit voedingsbeleid beschrijven wij welke voedingsmiddelen wij aanbieden en waarom wij hiervoor kiezen. Daarnaast lichten we toe hoe wij omgaan met allergieën, traktaties en voedselhygiëne.



2. Eten en drinken

Bij SNO vinden we gezonde voeding belangrijk. Voeding draagt bij aan de lichamelijke ontwikkeling, het welbevinden en het energieniveau van kinderen. Wij sluiten daarom aan bij de richtlijnen van het Voedingscentrum en de aanpak van Gezonde Kinderopvang.

Het Voedingscentrum adviseert om kinderen dagelijks drie hoofdmaaltijden en drie tot vier tussendoortjes aan te bieden. Bij SNO zorgen we voor een herkenbaar en evenwichtig eet- en drinkpatroon, met vaste momenten en een rustige maar gezellige sfeer.

Wij bieden voornamelijk producten aan die passen binnen de Schijf van Vijf. Hierbij maken we bewuste keuzes die bijdragen aan een gezonde groei en ontwikkeling.

Lunch

Op woensdag, vrijdag en in vakanties en studiedagen lunchen de kinderen bij SNO. We kiezen voor volkorenbrood vanwege het hoge vezelgehalte. Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en spijsvertering. Kinderen eten bij de lunch maximaal vier boterhammen, kinderen vanaf 8 jaar mogen een extra broodje als ze nog trek hebben. Bij de jongste kinderen letten we erop dat ze zich niet overeten. Daarnaast stimuleren de afwisseling tussen zoet en hartig en bieden verschillende soorten beleg aan. Dit geldt ook voor locaties waar voorschoolse opvang wordt aangeboden.

Een aantal voorbeelden van beleg dat we aanbieden:

Zoet	Hartig
Suikervrije jam	Smeerkaas light
100% pindakaas	Kaas
Appelstroop	100% pindakaas
Tijdens vakanties: 1 broodje chocoladepasta	Kipfilet/kipgrilworst
Vruchtenhagel	Zuivelspread
	Hummus

Daarnaast staat er geregeld een bordje met groente op tafel, om het broodje mee te beleggen of ernaast te eten.



Drinken

De hele dag is er water beschikbaar en dit wordt tijdens elk eetmoment aangeboden, tijdens de lunch hebben kinderen ook de mogelijkheid om een beker melk te drinken. Op sommige groepen wordt er wel eens een kopje thee gedronken, dit is altijd zonder suiker en niet te heet.

Fruitmoment

Rond 16:00 is er een fruitmoment, we zitten dan met elkaar aan tafel en eten een stukje fruit en/of groente. Afhankelijk van de groep en de leeftijd van de kinderen wordt het fruit/groente gewassen en per kind aangeboden of in stukjes gesneden en uitgedeeld via een schaal. Er is keuze uit appels, peren, bananen, mandarijnen, komkommer en paprika. In vakanties en studiedagen wordt er gevarieerd in het aanbod.

Tussendoortjes

Naast de lunch en fruitmomenten krijgen de kinderen ook tussendoortjes. Op iedere locatie is het aanbod anders, maar wordt er een keuze gemaakt tussen het aanbieden van een broodje, cracker, ontbijtkoek (zonder suiker) of soepstengel. Deze keuze wordt gemaakt op basis van de leeftijd en behoeftes van de groep. Aan het eind van de dag krijgen de kinderen een biscuitje. Op warme dagen hebben we vaak in plaats van een biscuitje een waterijsje.

Tijdens vakanties en studiedagen wordt er 's ochtends een ontbijtkoek (zonder suiker) of maiswafel gegeten en eind van de dag een biscuitje.



3. Bijzonderheden

Uitzonderingen

Gezonde voeding is ons uitgangspunt, maar tegelijkertijd vinden wij het belangrijk dat er ruimte is voor uitzonderingen, bijvoorbeeld tijdens een uitje een bekertje limonade of tijdens feestdagen een paaseitje. Deze momenten wij als extraatjes en niet als dagelijks aanbod.

Traktaties

Bij verjaardagen besteden we aandacht aan het kind, wanneer het kind dit wenst. We stimuleren gezonde traktaties, maar vinden ook dat een verjaardag een feest mag zijn. Snoep of iets lekkers kan hier onderdeel van zijn, maar we kunnen ook het kind op een andere manier in het zonnetje zetten. Dit kan bijvoorbeeld door een dag hulpje te zijn, of de activiteit van de dag uit te kiezen.

Allergieën en geloofsovertuigingen

Tijdens het intakegesprek bespreken we bijzonderheden rondom voeding, zoals allergieën, dieetwensen of geloofsovertuigingen. We houden hier zorgvuldig rekening mee en bieden waar mogelijk passende alternatieven binnen ons voedingsbeleid.

- Speciale dieetvoeding wordt door ouders zelf meegegeven, denk aan gluten- of lactose allergie.
- Bij een ernstige pinda/noten allergie wordt op de betreffende groep geen pinda of pindakaas gebruikt.

Eigen lunch meenemen

In principe eten kinderen tijdens de lunch mee met het aanbod van SNO. Dit aanbod is zorgvuldig samengesteld volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum en sluit aan bij de aanpak van de Gezonde Kinderopvang, dit past ook bij onze visie als gezonde en sportieve BSO.

Het kan voorkomen dat een kind (tijdelijk) moeite heeft met het aangeboden eten of dit niet lekker vindt. In overleg met ouders is het mogelijk dat een kind eigen lunch meeneemt, maar vinden het belangrijk dat het past binnen ons voedingsbeleid.

We denken graag met de ouder mee en hebben een aantal richtlijnen opgesteld:

- De lunch sluit aan bij ons voedingsbeleid en bevat bij voorkeur volkoren producten, groente en/of fruit.
- Suikerrijke, sterk bewerkte of ongezonde producten worden niet meegenomen.
- De lunch is vergelijkbaar met het aanbod van SNO, zodat er geen zichtbaar verschil ontstaat met andere kinderen.



We maken deze afspraken omdat we een gezonde leefstijl actief uitdragen en omdat we het belangrijk vinden dat eetmomenten voor alle kinderen eerlijk en gelijkwaardig blijven. Het zien van ongezondere of aantrekkelijkere producten kan voor andere kinderen verwarrend of oneerlijk aanvoelen. We gaan hierover altijd in gesprek met ouders en denken graag mee over een passende, gezonde oplossing die aansluit bij de behoeften van het kind én bij ons beleid.

4. Hygiëne

Een buitenschoolse opvang moet een veilige en hygiënische omgeving zijn. Hygiënisch werken is essentieel om voedselinfecties en vergiftiging te voorkomen. SNO werkt volgens de Warenwet Hygiëne van Levensmiddelen en de geldende hygiëne codes.

Voedsel hygiëne

We hanteren drie basisprincipes:

Temperatuurbeheersing

De temperatuur van gekoelde of diepvriesproducten beïnvloedt de voedselveiligheid. Hoe kouder deze producten worden bewaard, hoe minder kans ziekteverwekkers hebben om uit te groeien. Bij hoge temperaturen worden veel ziekteverwekkers juist gedood. Daarom gaan veel regels in de Hygiëncode over de temperatuurnormen. Zo mag de temperatuur in een koelkast niet hoger zijn dan 7 °C en moet rauw vlees tot minstens 75 °C worden verhit.

Hygiëne

Via vuile handen en vuile materialen (zoals keukenspullen, de koelkast of andere etenswaren) kan voedsel besmet raken met ziekteverwekkers. Daarom staan er in de hygiëncode zowel normen die gesteld worden aan de persoonlijke hygiëne van mensen die werken met voedsel als regels gericht op de schoonmaak van materialen en werkruimten. Op het fruit zitten vaak bestrijdingsmiddelen het is daarom van belang het fruit goed te wassen voordat we de kinderen dit laten eten.

Controle houdbaarheid

Al het voedsel kan bederven. Daarom is het controleren en garanderen van de houdbaarheid van producten een belangrijk aspect van voedselveiligheid.

Belangrijke afspraken:

- Koelkast: 4-7 °C
- Diepvries: -18 °C
- Fruit wordt altijd gewassen
- Rauw en bereid voedsel wordt gescheiden
- Producten met korte houdbaarheid staan vooraan
- Geopende producten worden gedateerd (datum van openen opschrijven)



- Koelkast wordt schoon gehouden
- Gevaarlijke stoffen worden apart opgeslagen.

Persoonlijke hygiëne

Medewerkers zorgen voor schone kleding en verzorgde haren, korte en schone nagels. Medewerkers wassen hun handen wanneer voedsel wordt bereid, na toiletgebruik, hoesten niezen of neus snuiten en na contact met afval, rauw voedsel of dieren. De handdoeken worden dagelijks verschoond.

