



BSO Speelland
Voedingsbeleid 2025

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Gezonde en gevarieerde voeding	3
- Fruit en groenten	
- Lunch	
- Drinken	
- Tussendoortjes	
- Allergieën en dieetwensen	
- Educatie en bewustwording	
3. Traktaties	4
4. Feestjes	4
5. Het dagritme voor de BSO-groepen	4
6. Tips voor het samenstellen van de dagelijkse voeding en het inkopen van producten	5

1. Inleiding

Dit voedingsbeleid is opgesteld in overeenstemming met de richtlijnen en adviezen van het Voedingscentrum, met als doel de kinderen op de BSO te voorzien van gezonde en gevarieerde voeding. Naast het aanbieden van eten en drinken, erkennen we dat voedingsbeleid meer omvat dan alleen voeding. We hechten waarde aan regelmaat in eettijden, omdat dit bijdraagt aan het creëren van een gevoel van geborgenheid, veiligheid en betrouwbaarheid. Als voorbeeldrol eet de pedagogisch medewerker samen met de kinderen. Tijdens de eet- en drinkmomenten zitten de kinderen en pedagogisch medewerkers samen aan tafel om te eten en te drinken. Bij maaltijden maakt elk kind gebruik van een eigen beker en bord. Om de hygiëne en veiligheid te waarborgen, is het van groot belang dat zowel kinderen als medewerkers altijd hun handen wassen voordat ze voedsel en drank bereiden of nuttigen.

2. Gezonde en gevarieerde voeding

We streven ernaar om de kinderen een gevarieerde voeding aan te bieden die voldoet aan de richtlijnen van het Voedingscentrum. Dit houdt in dat we zorgen voor een evenwichtige samenstelling van verschillende voedingsstoffen, zoals koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen en mineralen.

Fruit en groenten:

We stimuleren het eten van fruit en groenten door de kinderen en zorgen ervoor dat deze regelmatig worden aangeboden als tussendoortjes. We moedigen de kinderen ook aan om zelf fruit en groenten mee te nemen van thuis.

Lunch:

Tijdens de lunch bieden we de kinderen volkorenbrood aan. We vinden het belangrijk dat ze elke boterham besmeren met halvarine, omdat dit een gezonde keuze is. We moedigen de kinderen aan om te kiezen voor gevarieerd beleg, zodat ze kunnen genieten van verschillende smaken en voedingsstoffen. Afhankelijk van hun leeftijd kunnen de kinderen tijdens de lunch maximaal vijf boterhammen eten.

Naast brood bieden we ook groenten aan, zoals komkommer en tomaat, om ervoor te zorgen dat de kinderen voldoende groente binnenkrijgen. Tijdens de vakanties willen we de kinderen soms iets anders aanbieden tijdens de lunch. Dit kan bijvoorbeeld soep, knakworstjes of pannenkoeken zijn. Op die manier zorgen we voor wat afwisseling en kunnen de kinderen genieten van een speciaal gerecht tijdens de vakantieperiode.

Drinken:

Gedurende de dag zorgen we ervoor dat de kinderen voldoende drinken krijgen aangeboden, zodat ze goed gehydrateerd blijven. We bieden verschillende opties aan, zoals water, thee en siroop. Op deze manier kunnen de kinderen genieten van een gevarieerd aanbod en tegelijkertijd een gezonde keuze maken.

Water is een belangrijke bron van hydratatie en wordt altijd beschikbaar gesteld. Daarnaast bieden we ook thee aan als een warme en smaakvolle optie. We zorgen ervoor dat de thee kindvriendelijk is en indien nodig beperken we het cafeïnegehalte. Naast water en thee bieden we ook verantwoorde siroop aan, die geen toegevoegde suikers bevat.

Het is belangrijk om te vermelden dat frisdranken en energiedranken niet worden aangeboden.

Tussendoortjes:

Tussendoortjes worden zorgvuldig gekozen en bevatten bij voorkeur zo min mogelijk toegevoegde suikers. We stimuleren gezonde keuzes, zoals volkoren crackers, yoghurt,

ongezouten noten of groentesnacks. Tussendoortjes op de BSO zijn gezond en voedzaam. We moedigen de kinderen aan om te kiezen voor gezonde opties, zoals vers fruit, groentesnacks, volkoren producten.

Allergieën en dieetwensen:

We houden zoveel mogelijk rekening met specifieke allergieën, dieetwensen en geloofsovertuigingen van kinderen. Ouders worden verzocht eventuele allergieën en dieetwensen tijdig door te geven, zodat we hier passende maatregelen voor kunnen treffen.

Educatie en bewustwording:

We vinden het belangrijk om kinderen bewust te maken van gezonde voeding. We organiseren educatieve activiteiten en bespreken gezonde voedingsgewoonten, waarbij we de kinderen leren over de voordelen van gezonde voeding en het maken van gezonde keuzes.

3. Traktaties

Bij speciale gelegenheden en verjaardagen mogen de kinderen trakteren. We moedigen ouders aan om zo gezond mogelijke traktaties te kiezen die passen binnen ons voedingsbeleid.

4. Feestjes

Bij speciale feestjes, zoals Pasen, Sinterklaas, Kerst, Oud & Nieuw en Dag van de Leidster, maken we een uitzondering op ons standaard voedingsbeleid. Op deze feestelijke momenten bieden we wat extra lekkernijen aan om de sfeer te versterken.

Bijvoorbeeld tijdens het Sinterklaasfeest kunnen we denken aan kruidnootjes en speculaasjes. We vermijden echter suikerwerk zoals schuimpjes en tumtums in het strooigoed. Op feestjes wordt er afgeweken van het standaard voedingsbeleid en kunnen we kiezen uit een aantal 'extra' voedingsmiddelen.

Bij de lunch kunnen we bijvoorbeeld pannenkoeken, poffertjes, een kadetje en/of krentenbol, tosti's, broodjes knakworst en kokosbrood als beleg aanbieden. Daarnaast kunnen kinderen genieten van een gekookt eitje.

Als tussendoortje kunnen we popcorn, rozijntjes en plakjes worst, kaas, tomaat en komkommer aanbieden.

Voor de drankjes tijdens feestjes hebben we ook wat speciale opties, zoals yoghurt drank en sinaasappelsap.

Op deze manier willen we ervoor zorgen dat de kinderen tijdens feestelijke gelegenheden kunnen genieten van een gevarieerd aanbod aan voedingsmiddelen, passend bij de speciale gelegenheid. We houden echter nog steeds rekening met verantwoorde keuzes en proberen de toegevoegde suikers zoveel mogelijk te beperken.

5. Het dagritme voor de BSO-groepen

Hieronder volgt een voorbeeld van het dagritme:

Schoolgaande dagen (ma, di, do, vr):

- 15.15 uur: Eet-/drinkmoment
- 16.45 uur: Drinkmoment met lichte snack

Woensdag:

- 12.00 uur: Lunch
- 15.15 uur: Eet-/drinkmoment
- 16.45 uur: Drinkmoment met lichte snack

Hele opvangdagen (vakantie- en roostervrije dagen):

- 10.00 uur: Eet-/drinkmoment
- 12.00 uur: Lunch
- 15.00 uur: Eet-/drinkmoment
- 17.00 uur: Drinkmoment met lichte snack

6. Tips voor het samenstellen van de dagelijkse voeding en het inkopen van producten:

- Kies voor volkoren producten: Deze producten zitten boordevol vezels, hebben weinig vet en zorgen voor een goede spijsvertering.
- Ga voor seizoensproducten: Vers fruit bevat veel vitamines, mineralen en vezels. Kies voor fruit dat op dat moment in het seizoen is.
- Beperk snoep en geen frisdrank: We streven ernaar om de hoeveelheid snoep, frisdrank en dergelijke tot een minimum te beperken. Natuurlijk maken we bij speciale gelegenheden wel eens een uitzondering.
- Kies voor meervoudig onverzadigde vetten: We gebruiken halvarine en magere vleeswaren om het percentage verzadigde vetten te verminderen. Op deze manier zorgen we voor gezondere vetkeuzes.
- Ga voor halfvolle zuivelproducten: We stimuleren het gebruik van halfvolle zuivelproducten, omdat deze minder vet bevatten dan volle zuivelproducten.
- Drink water, thee en siroop: We moedigen het drinken van water, thee en siroop aan. Deze dranken zijn gezonde keuzes en zorgen voor voldoende vochtinname.

Bij het samenstellen van de dagelijkse voeding en het inkopen van producten houden we rekening met deze richtlijnen. We streven ernaar om gezonde en gevarieerde maaltijden aan te bieden die bijdragen aan de gezondheid en het welzijn van de kinderen.