

**Concept
Voedingsbeleid**

Kinderopvang Zazou



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1

Inleiding

In dit beleid wordt uitleg gegeven over wat er bij Kinderopvang Zazou wordt gegeten en gedronken. Kinderopvang Zazou hanteert de richtlijnen van het voedingscentrum als adviserend en heeft daarbij ook advies ingewonnen van een voedingsdeskundige. Ook wordt ingegaan op een aantal praktische zaken zoals hoe aan te bieden en hygiëne.

Iedere twee jaar wordt in samenwerking met directie, leidinggevend en pedagogisch medewerkers het beleid geëvalueerd. Medio 2019 is het voedingsbeleid geëvalueerd en hieruit zijn een aantal verbeterpunten naar voren gekomen.

De belangrijkste verbeterpunten die meegenomen zijn in het herschrijven van dit beleid:

- advies omtrent het eten van roomboter
- hoe omgaan met kinderen die meer dan gezond is willen eten
- producten door ouders thuis bereid

1.1 Vaste eet- en drinkmomenten op Zazou

Op Zazou hebben we vaste eetmomenten. Door op vaste momenten te eten, leert het kind om niet de hele dag door te eten en te drinken. Van de drie hoofdmaaltijden wordt de lunch op Zazou aangeboden. Verwacht wordt dat thuis wordt ontbeten en ook 's avonds thuis wordt gegeten. De kinderen van ouders die extra opvang afnemen, krijgen na half 18:30 uur een boterham aangeboden en wat te drinken. Naast de lunch zijn er drie momenten voor een tussendoortje. Om 9:15 uur, 15:00 uur en 17.00 uur.

1.2 Drinken

Het is belangrijk dat kinderen voldoende vocht binnen krijgen. Door het voedingscentrum wordt geadviseerd om ongeveer 1 liter vocht per dag te geven aan een kind. Dit is inclusief de borst- of flesvoeding. Bij Kinderopvang Zazou wordt er water en thee aangeboden. De pedagogisch medewerkers bieden tussendoor de kinderen zoveel mogelijk water aan.

Met fruitwater maken we water leuk!



- Serveer water in een kan met muntblaadjes of komkommer. Je kunt ook een glas water versieren met een schijfje sinaasappel of citroen. Een paar stukjes fruit is genoeg. Omdat de zuren uit fruit niet goed zijn voor het gebit van je kind, kun je water met fruit erin beter niet al te vaak geven.

- Doe er een leuk rietje of fleurig parasolletje in.
- Vanaf 3 jaar: Maak ijsklontjes met een blaadje munt of basilicum, fruit zoals een framboos, druif of blauwe bes. Doe het ijsklontje in een glas water.

1.3 Bewuste keuze van producten

Langzame koolhydraten

In langzame koolhydraten zitten veel vezels. Vezels verminderen niet alleen de bloedsuikerpieken, maar ze geven ook snel en lang een verzadigd gevoel. Voorbeelden van langzame koolhydraten die op Zazou worden aangeboden zijn volkorenbrood, appels met schil, volle yoghurt, volkoren cracottes, volkoren knäckebröd en speltwafels.

Minder toevoegingen

Zazou maakt een bewuste keuze voor het gebruik van bepaalde producten. Hierbij wordt gelet op zo min mogelijk toevoegingen zoals suikers en zout.

Rijstproducten

Rijst bevat kleine hoeveelheden van het giftige metaal arsenicum. Voor jonge kinderen die veel rijst(producten) eten, kan dat misschien te veel worden. Arsenicum is een metaal dat van nature voorkomt in gesteente, de bodem en grondwater. Voor de mens is het een potentieel giftige stof, waar je niet te veel van moet binnen krijgen. In onze voeding komt het van nature in heel kleine hoeveelheden voor, het meest in granen, rijst, zuivelproducten en drinkwater. Rijst is het product dat van nature de hoogste hoeveelheid arsenicum bevat. Jonge kinderen krijgen door hun lage lichaamsgewicht al te snel te veel binnen. Zazou heeft daarom gekozen om zo min mogelijk rijstproducten aan te bieden.

Liever geen boter. Toch boter, dan roomboter

Kinderen onder 1 jaar en de kinderen die gebruik maken van de verlate opvang krijgen bij Kinderopvang Zazou brood aangeboden. Op brood wordt naast beleg alleen roomboter gesmeerd, wanneer ouders hier om vragen. Roomboter bevat gezonde vetten en is rijk aan vitamines A, D, E en K2. Verder heeft roomboter een voordeel dat het de bloedsuikerspiegel minder snel laat stijgen.

Voedsel dat direct van de boerderij komt

Vanwege het werken met een risicogroep worden er bij kinderopvang Zazou geen producten gebruikt die direct bij de boerderij afkomstig zijn.

1.4 Eten naar behoefte

'We geven de kinderen wat ze nodig hebben'

Een kind dat erop kan vertrouwen dat hij krijgt wat hij nodig heeft, ontwikkelt een vertrouwen in de mensen om hem heen en kan daardoor ook later gezonde relaties aangaan met anderen. We noemen dit ook wel een veilige hechting. Wil een kind zich goed kunnen ontwikkelen, dan is het van belang dat er in bepaalde behoeftes wordt voorzien. Abraham Maslow heeft een ordening aangebracht van diverse behoeftes van de mens en deze verwerkt in een piramide. Pas als aan de onderste laag wordt voldaan, kan een mens toekomen aan de bevrediging van de behoeftes uit de laag daarboven. Allereerst zijn daar,

in de onderste laag, fysieke behoeftes als slaap, eten en drinken, maar ook warmte (kleding) en een schone luier. Vervolgens is er de behoefte aan veiligheid en zekerheid. Daarna volgt de behoefte aan sociaal contact. Hierop volgt de behoefte aan waardering en erkenning en tot slot is daar de behoefte aan zelfontplooiing. Wij kijken naar deze behoeftes als dingen die kinderen *nodig hebben*. Kinderen geven wat ze nodig hebben betekent niet hetzelfde als kinderen geven wat ze willen. Een kind heeft eten nodig, maar geen chips of chocolade. Een kind heeft iets nodig om mee te spelen, maar niet persé die dure trein. Een kind heeft drinken nodig, maar geen cola of warme chocomel. De kunst is dus om hier onderscheid in te maken. Op het moment dat verschillende kinderen op hetzelfde moment verschillende behoeftes hebben, helpt het om de piramide van Maslow aan te houden als richtlijn voor wie je als eerst gaat helpen. Een kind dat honger heeft gaat voor op een kind dat wil knutselen. Een kind dat behoefte heeft aan aandacht gaat voor op een kind dat uitgedaagd wil worden. Hebben kinderen dezelfde behoefte en kun je die niet in één keer vervullen (bijvoorbeeld door met zijn allen iets te gaan drinken of een activiteit te gaan doen), dan bepaalt de leeftijd van de kinderen in welke volgorde je ze tegemoet gaat komen in hun behoeftes. Hierbij geldt: het jongste kind eerst.



Hoe gaan we om met kinderen die niet willen eten?

De kinderen bij Kinderopvang Zazou, zowel op het kinderdagverblijf als op de buitenschoolse opvang, worden nooit gedwongen iets te eten, de medewerkers zullen de kinderen positief stimuleren. Mocht het kind alsnog niets willen eten dan zal de medewerker ervoor kiezen het kind op een later tijdstip eventueel alsnog iets aan te bieden.

Hoe gaan we om met kinderen die meer willen eten dan gezond is?

Iedere KDV groep krijgt een afgewogen schaal met warm eten voor de kinderen. In deze schaal zit voldoende om voor ieder kind een gepaste portie op te scheppen. Kinderen krijgen geen dubbele porties.

De hoeveelheden voedsel die aangeboden worden zijn gebaseerd op de richtlijnen vanuit

het voedingscentrum, Pedagogisch medewerkers geven kinderen niet meer dan de aanbevolen hoeveelheid. Wanneer ouders het idee hebben dat hun kind echt behoefte heeft aan meer voedsel, kan dit besproken worden met de medewerkers op de groep. Wellicht kunnen er afspraken gemaakt worden over een stuk extra rauwkost of ander gezond tussendoortje.

Hoofdstuk 2

Schema KDV Kinderopvang Zazou

2.1 Fruit/rauwkost

Zazou biedt kinderen rond 9:15 uur fruit en rauwkost aan als tussendoortje. De kinderen krijgen naar behoefte fruit en rauwkost aangeboden, waarbij we wel letten op de hoeveelheid fruit die een kind binnenkrijgt. Fruit bevat fructose. Als een kind hier veel van binnenkrijgt verhoogt dat de suikerspiegel. Dit is uiteindelijk weer ongezond en kan diarree veroorzaken. Als je ongeveer 1 stuks fruit per kind aanhoudt is het nooit teveel.

Fruit en rauwkost wordt tijdens het tafelmoment aan tafel gesneden. Op deze manier kan er goed worden ingespeeld op de behoefte van het kind en leren de kinderen hoe een banaan en een appel er uit zien. Tevens wordt zo onnodig teveel of te weinig gesneden. Tomaatjes en druiven worden te allen tijde in kleine stukjes gesneden i.v.m. verstikkingsgevaar. Ook het andere fruit wordt aangeboden in stukjes. Het fruit wordt tweemaal per week ingekocht en wordt koel en droog bewaard. De fruithapjes voor de kinderen worden dagelijks vers gemaakt.

Fruithap

De overgang van vloeibare naar vaste voeding begint rond de leeftijd van 5 à 6 maanden. Louter voedingskundig gezien hoeft de borst- of flesvoeding pas te worden aangevuld met ander voedsel als het kind 6 maanden oud is. Voor de ontwikkeling van de mond- en darmfunctie kan het verstandig zijn eerder te experimenteren met vast voedsel. Op Zazou volgen wij hierin de keuze van de ouder. Wanneer de ouders thuis starten met een fruithap of groentehap, kan deze ook op Zazou worden aangeboden aan het kind. Zazou volgt het eetschema van het kind thuis. Dit geldt ook voor de soorten fruit die worden aangeboden voor een fruithap; de ouders geven het thuis eerst. Indien ouders willen dat hun kind op Zazou een groentehap eet, moeten zij deze zelf meenemen. We houden 1 jaar het schema van thuis aan. Een fruithap wordt aangeboden aan kinderen die nog geen stukjes fruit kunnen eten. Als het kind net begint met hapjes eten worden er nog geen combinaties van verschillende fruitsoorten gegeven. Eerst worden de 3 standaard fruitsoorten (appel, peer en banaan) per soort gegeven voor een periode van ongeveer 3 weken per soort, omdat het kind moet wennen aan de losse smaken. Zo leert het de smaak beter herkennen en waarderen en dat is goed voor de smaakontwikkeling.

De richtlijnen vanuit het consultatiebureau om vanaf 4 - 8 maanden te starten met kleine hoeveelheden pindakaas en ei aan te bieden volgt Kinderopvang Zazou niet. Wij gaan er van

uit dat ouders deze producten zelf thuis uitproberen. Er zal bij Kinderopvang Zazou geen pindakaas aan de fruithappen toegevoegd worden, mede omdat er bij een allergie bij een van de kinderen totaal gestopt wordt met het aanbieden van pindakaas op de groep.

Aanbieden

Fruithappen worden op schoot aangeboden met een plastic lepel of uit een gewone beker (in de vorm van een waterdunne fruithap die gedronken kan worden, zoals de methode van Emmi Pikler beschrijft). Wanneer een kind 10 tot 15 keer iets proeft zal het de smaak gaan waarderen.

2.2 Warme maaltijd

De lunch bij de KDV locaties aan de Kleiweg, de Koraalstraat en de Prinses Margrietlaan is een warme maaltijd. Deze maaltijden worden in bulkverpakking 2 maal per week koelvers geleverd op de locatie. De maaltijden worden in de koelkast bewaard en in ovens opgewarmd op 120 graden. Het menu wordt eens per 3 weken samengesteld, voor een deel vanuit een digitale voorbereide omgeving met 3 a 4 keuzemogelijkheden. Hiernaast is er voor Kinderopvang Zazou een aparte lijst met favoriete maaltijden van de kinderen beschikbaar, zodat als de keuzemogelijkheden niet toereikend zijn er alsnog een andere maaltijd (of component) gekozen kan worden. Er wordt rekening gehouden met kinderen die vanwege een allergie of levens- of geloofsovertuiging andere eetgewoontes hebben. Er wordt wekelijks variatie tussen rijst, pasta en aardappel gerechten. Er wordt gevarieerd vlees, vegetarisch en vis gegeten.

Bereiding

De bereiding van de maaltijden vindt plaats in de oven. Vijf à tien minuten voor de bereiding van start gaat, wordt de oven voorverwarmd op 120 graden. De maaltijden worden met verpakking direct in de oven geplaatst. Na 45 minuten op 120 graden is de temperatuur van het eten precies tussen de 70 en 80 graden en kunnen de componenten over de uitserveer schalen verdeeld worden om naar de groepen te gaan.

Veiligheid

Nadat het eten verwarmd is, wordt het in schalen geschept die op tafel worden gezet. Dankzij de deksel, blijft de inhoud op temperatuur.

Hygiëne

Voordat de kinderen aan tafel gaan worden hun handen gewassen. Ook medewerkers wassen hun handen. Handen wassen gebeurt zoveel mogelijk aan de kraan. Als alternatief kan er door de pedagogisch medewerkers ook gekozen worden om aan ieder kind een eigen vochtig doekje uit te delen, dat geschikt is (bijvoorbeeld van badstof of katoen) om de handen schoon te maken.

Hygiëne: voedsel bewaren

De (componenten van de) maaltijden worden 2 maal per week koelvers aangeleverd en door de leverancier direct in de koeling geplaatst. De maaltijden zijn 4 dagen houdbaar in de koeling. Als er (componenten van de) maaltijden overblijven kunnen deze ingevroren worden en zijn deze nog 3 maanden houdbaar. Voedsel dat bereid is of ontdooid is en niet

gebruikt is wordt weggegooid. Eenmaal in de drie maanden worden alle maaltijden ontdooid en bereidt, deze week noemen wij de klikjes week.

Aan tafel

Op de groep geven de medewerkers ieder kind een gepaste portie. Op het bord van een dreumes of peuter ligt elke dag ongeveer:

- 1 tot 2 opscheplepels groente (50 tot 100 gram)
- 1 tot 2 opscheplepels aardappelen, couscous, volkoren pasta of witte-/zilvervliesrijst (50 tot 120 gram)
- 50 gram vlees, vis, peulvruchten of vegetarisch product, inclusief vleeswaren op brood

Medewerkers proberen kinderen te motiveren om te eten en nieuwe dingen te proeven. Zo kunnen ze het eten door elkaar prakken, in kleine stukjes snijden, erover vertellen enz. Voor het eten wordt een liedje gezongen, waarna het bestek wordt uitgedeeld. De kinderen krijgen een lepel en een vork. Hierna mogen de kinderen beginnen met eten. Na het eten en drinken krijgen de kinderen een eigen natte washand om hun gezicht en handen mee schoon te maken.

Drinken

Bij de lunch krijgen de kinderen water te drinken. De medewerkers zorgen ervoor dat de kinderen voldoende kunnen drinken en op het moment dat zij daar behoefte aan hebben.

2.3 Brood

Bij het KDV aan de Donkersingel bestaat de lunch uit een broodmaaltijd. Het brood dat wordt aangeboden is volkorenbrood.

De eerste broodstukjes

Na overleg met ouders, kan een kind van 6 à 7 maanden beginnen met het eten van kleine stukjes lichtbruin brood. Zo wennen de darmen van het kind rustig aan vezels in de voeding. Oefenen met een broodkorstje kan ook om zo aan de nieuwe smaak te wennen. Zo leert het kind kauwen, ook als het nog geen tanden en kiezen heeft. Het kind bijt en sabbelt met z'n kaken en dat is goed voor z'n mondspieren. Het brood wat wordt aangeboden is volkorenbrood. De boterham beleggen hoeft eigenlijk niet, maar kan wel. Dit kan bijvoorbeeld een beetje fruithap, kinder-smeerkaas, appelstroop of jam zijn.

Broodbeleg vanaf 1 jaar

Met beleg kan ongeveer rond het eerste jaar worden begonnen omdat kinderen dan meestal alles mogen mee eten met het gezin. Kinderen vanaf 1 jaar mogen voor de eerste boterham kiezen uit het verantwoorde beleg. Vervolgens mag ook brood worden gegeten met minder verantwoord beleg (zie bijlage 1).

Let op

Pindakaas wordt alleen gebruikt wanneer er geen kinderen zijn met een pinda-allergie
Honing mag alleen worden gebruikt voor kinderen vanaf 1 jaar

Verlate opvang en broodmaaltijd.

Kinderen waarvan ouders verlate opvang hebben aangevraagd krijgen na 18:30 een broodmaaltijd aangeboden. Er wordt eerst een boterham gegeten met verantwoord beleg (zie bijlage 1). Kinderen die een tweede boterham eten mogen een boterham belegd met minder verantwoord beleg (zie bijlage 1).

Hygiëne

Bij het smeren van het broodbeleg worden aparte messen gebruikt per soort broodbeleg. Hierdoor is de kans klein dat een kind met een allergie per ongeluk toch iets verkeers binnen krijgt. Het hartige beleg wordt in de koelkast bewaard. Geopende verpakkingen worden verpakt in aluminiumfolie, of in een daarvoor bestemde bewaardoos en maximaal 48 uur in de koelkast bewaard. Ook jam wordt in de koelkast bewaard. Het overige zoete beleg wordt in afsluitbare potten bewaard en wordt maximaal 3 maanden na opening weggedaan.

Hygiëne: brood bewaren

Indien op de locatie een vriezer beschikbaar is voor brood, wordt dit voor een hele week ingekocht. Het brood mag maximaal een maand in de vriezer worden bewaard. Op de locaties waar dit niet mogelijk is wordt dagelijks vers brood gehaald. Het brood dat in de vriezer ligt wordt 's morgens uit de vriezer gehaald om te ontdooien. Het brood wordt bewaard in broodzakken en zo of op een bordje met folie afgedekt vervoerd naar de groepen. Het brood dat na de maaltijd over is mag 1 dag worden bewaard.

2.4 Tussendoortje

Yoghurt (muesli)

Om 15:00 uur krijgen de kinderen een bekertje yoghurt. De kinderen vanaf 1 jaar krijgen door de yoghurt (als zij dit willen) een beetje muesli. Yoghurt bevat veel eiwitten. De muesli levert veel energie door de langzame koolhydraten die erin zitten. Ter afwisseling kan er maximaal 2 keer per week gekozen worden voor volkoren cracottes en/ of speltwafels met verantwoord beleg. De dagen dat er voor cracottes en speltwafels gekozen wordt wisselen per week, zodat ieder kind gevarieerd eet en niet bijvoorbeeld altijd op maandag cracottes gegeten worden.

Speltwafel/cracotte

Voor de allerkleinste kinderen die in de middag nog geen yoghurt krijgen worden er speltwafels of volkoren cracottes aangeboden als tussendoortje.

Drinken

Om 15.00 uur drinken de kinderen water of maken we water leuk!



- Serveer water in een kan met muntblaadjes of komkommer. Je kunt ook een glas water versieren met een schijfje sinaasappel of citroen. Een paar stukjes fruit is genoeg. Omdat de zuren uit fruit niet goed zijn voor het gebit van je kind, kun je water met fruit erin beter niet al te vaak geven.
- Doe er een leuk rietje of fleurig parasolletje in.
- Vanaf 3 jaar: Maak ijsklontjes met een blaadje munt of basilicum, fruit zoals een framboos, druif of blauwe bes. Doe het ijsklontje in een glas water.

17.00 uur

Om 17:00 uur krijgen de kinderen een volkoren koekje en een beker water.

Hoofdstuk 3

Schema's BSO Kinderopvang Zazou

3.1 Korte middag

Tijdens een 'korte middag' (vanaf 14.45 uur), zijn er twee eetmomenten. Deze zijn rond 15.30 uur (na aankomst op de BSO) en om 17.30 uur. Om 15.30 uur krijgen de kinderen fruit, rauwkost en 1 - 3 volkoren crackers/ speltwafels met verantwoord beleg te eten. Als drinken wordt er water en/of fruitwater geschonken.

Drinken

Om 15.00 uur drinken de kinderen water of maken we water leuk!



- Serveer water in een kan met muntblaadjes of komkommer. Je kunt ook een glas water versieren met een schijfje sinaasappel of citroen. Een paar stukjes fruit is genoeg. Omdat de zuren uit fruit niet goed zijn voor het gebit van je kind, kun je water met fruit erin beter niet al te vaak geven.
- Doe er een leuk rietje of fleurig parasolletje in.

versie 1.2 oktober 2019 - geldig tot oktober 2022

Beheerder Marsha van der Schans

Dit document is voor eigen gebruik binnen Kinderopvang Zazou

- Vanaf 3 jaar: Maak ijsklontjes met een blaadje munt of basilicum, fruit zoals een framboos, druif of blauwe bes. Doe het ijsklontje in een glas water.

Om 17.30 uur krijgen de kinderen een volkoren koekje of een volkoren soepstengel ter overbrugging naar het avondeten thuis.

3.2 Lange middag

Een lange middag begint met een lunch. Deze bestaat uit volkoren brood en diverse soorten beleg, waarvan minimaal 1 boterham belegd wordt met verantwoord beleg 1-3. De kinderen eten maximaal 4 boterhammen. Bij de broodmaaltijd wordt een plakje komkommer, tomaat en eventueel ijsbergsla aangeboden. Bij de lunch wordt water en/of lauwwarme thee geschonken.

Rond 15.30 uur krijgen de kinderen fruit, rauwkost en 1 - 3 volkoren crackers/ speltwafels met verantwoord beleg te eten. Als drinken wordt er water en/of fruitwater geschonken.

Om 17.30 uur krijgen de kinderen een volkoren koekje of een volkoren soepstengel ter overbrugging naar het avondeten thuis.

3.3 Hele dag

Tijdens een hele dag (in de vakanties en tijdens studiedagen), wordt er rond 10.00 uur fruit gegeten en lauwwarme thee of water gedronken.

De lunch bestaat uit volkoren brood en diverse soorten beleg, waarvan minimaal 1 boterham belegd wordt met verantwoord beleg 1-3. De kinderen eten maximaal 4 boterhammen. Bij de broodmaaltijd wordt een plakje komkommer, tomaat en eventueel ijsbergsla aangeboden. Bij de lunch wordt er water en/of lauwwarme thee geschonken.

Rond 15.30 uur krijgen de kinderen fruit, rauwkost en 1 - 3 volkoren crackers/ speltwafels met verantwoord beleg te eten. Als drinken wordt er water en/of fruitwater geschonken. Wanneer de kan met diksap leeg is heeft ieder kind 2 half volle bekertjes kunnen drinken, hierna wordt er alleen nog water geschonken.

Om 17.30 uur krijgen de kinderen een volkoren koekje of een volkoren soepstengel ter overbrugging naar het avondeten thuis.

3.4 Wat er precies gegeten wordt en hoe

Fruit en rauwkost

Door het Voedingscentrum wordt aanbevolen dagelijks fruit te eten (tweemaal daags en in totaal 2 stuks). Op Zazou bieden we zeker 1 stuks fruit en of rauwkost aan, de helft van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid. Medewerkers zorgen voor variatie in het aanbod van groente en fruit en passen de grootte van de porties aan aan de leeftijd en behoefte van de kinderen. Zo eet een vierjarige misschien graag kleinere partjes, terwijl een tienjarige misschien wel een hele appel lust. Kinderen zitten tijdens het eten rustig aan tafel. In het bijzonder tijdens het eten van druiven wordt hierop toegezien. Dit om de kans op verstikking te beperken.

Hygiëne

Het fruit en de rauwkost wordt eenmaal per week ingekocht en koel en droog bewaard. De stukken fruit en rauwkost worden iedere dag vers klaargemaakt. Wassen van fruit en rauwkost is belangrijk om vuil en stof weg te spoelen.

Dagelijks controleren de pedagogisch medewerkers of het fruit niet overrijp is en weggegooid dient te worden. Voordat de kinderen aan tafel gaan wassen zij hun handen bij de kraan met water en zeep.

Brood

Rond 12:30 uur wordt op de 'lange middagen', vakantiedagen en studiedagen op locatie een broodmaaltijd aangeboden. Bij de lunch wordt volkoren brood geserveerd. De kinderen kunnen de boterhammen zelf beleggen (met een soort beleg per boterham) en daarna dubbelvouwen of in stukjes snijden. De kinderen hoeven niet met een vork te eten. De kinderen eten minimaal 1 boterham belegd met verantwoord beleg. Vervolgens mogen zij nog 1 tot 3 boterhammen belegd met verantwoord of minder verantwoord beleg. Een kind mag meerdere boterhammen eten met minder verantwoord beleg.

Hygiëne

Voordat de kinderen aan tafel gaan worden hun handen gewassen. Ook medewerkers wassen hun handen. Bij het smeren van het broodbeleg worden aparte messen gebruikt per soort broodbeleg. Hierdoor is de kans klein dat een kind met een allergie per ongeluk toch iets verkeerd binnen krijgt.

Hygiëne: brood bewaren

Indien op de locatie een vriezer beschikbaar is voor brood, wordt brood voor een hele week ingekocht. Het brood mag maximaal een maand in de vriezer worden bewaard. Op de locaties waar dit niet mogelijk is wordt dagelijks vers brood gehaald. Het brood dat in de vriezer ligt wordt 's morgens uit de vriezer gehaald om te ontdooien. Het brood wordt bewaard in broodzakken en zo ook vervoerd naar de groepen. Het brood dat na de maaltijd over is mag 1 dag worden bewaard.

Hygiëne: beleg bewaren

Het hartige beleg wordt in de koelkast bewaard. Geopende verpakkingen worden verpakt in aluminiumfolie, of in een daarvoor bestemde bewaardoos, voorzien van datum en maximaal 48 uur in de koelkast bewaard. Ook jam wordt in de koelkast bewaard. Het overige zoete beleg wordt in afsluitbare potten bewaard en wordt maximaal 3 maanden na opening weggedaan.

Het eetritueel

De tafel staat gedekt klaar zodat er gelijk kan worden begonnen met eten. Het beleg en de melk uit de koelkast wordt pas op tafel gezet wanneer de kinderen aan tafel zit, dit om bederf tegen te gaan. Ieder kind heeft zijn eigen bord, beker en mes. De medewerkers zitten bij de kinderen aan tafel.

Tussendoortje

Zazou biedt kinderen om 15.30 uur een tussendoortje aan, waarbij gevarieerd kan worden tussen speltwafels en volkoren crackers met beleg (kipfilet of kaas) en rauwkost en/of fruit. De kinderen drinken hierbij een beker water en/of fruitwater.

Feesten en traktaties

Traktaties KDV

Kinderen die jarig zijn mogen trakteren op de groep. Wij stellen het zeer op prijs wanneer ouders bij het kiezen van de traktatie rekening houden met ons voedingsbeleid.

Traktaties BSO

Niet alleen op school en bij sportclubs en verenigingen delen kinderen traktaties uit, maar ook op het bijbehorende kinderfeestje. En dan is er nog Sinterklaas, Kerst, Pasen...

Zo is er met grote regelmaat wat te vieren. Af en toe wat ongezonds moet natuurlijk kunnen, maar met gemiddeld 20 kinderen per groep zijn dat heel wat traktaties. Daarom kiezen wij er bij kinderopvang Zazou voor gezonde traktaties, lekker en verantwoord, aan te bieden in de vorm van een verjaardagsweek.

Verjaardagsweek

Tijdens de feestweek worden de verjaardagen gevierd van alle kinderen die in de 3 maanden voorafgaand aan de feestweek jarig zijn geweest. De BSO locaties zijn versierd met slingers en er worden in plaats van de standaard activiteiten verschillende spelletjes aangeboden bijvoorbeeld ballonnetrap, bingo of oud hollandse spelletjes. Er

wordt natuurlijk gezongen voor alle jarige kinderen en ieder jarig kind mag een cadeautje uitzoeken om mee naar huis te nemen.

De traktaties worden verzorgt door onze pedagogisch medewerkers. Dit zijn gezonde traktaties, die de kinderen soms ook zelf in kunnen maken.

Soms denken mensen dat hartig gezonder is dan snoep. Maar dat is zeker niet altijd het geval. In bijvoorbeeld kaas, worst en chips zit veel verzadigd vet en zout. Er zijn zat gezonde alternatieven te bedenken. Denk aan: soepstengels, speltwafels, stukjes komkommer, worteltjes of tomaatjes.

Sommige traktaties kun je eigenlijk niet bewaren, maar moeten meteen opgegeten worden. Denk hierbij aan: druiven op een prikker rijgen en aan het einde een aardbei om rupsje nooit genoeg te maken of een cactus van kommer, tomaat, augurk etc.

Feesten binnen zazou

Snoep wordt bij Zazou met mate aangeboden, bijvoorbeeld op bijzondere dagen of in de vakantie. Voorbeelden hiervan zijn het zomerfeest, Sinterklaas, kerst en de verjaardags feestweken bij de BSO. Kinderen onder de 4 jaar krijgen bij Kinderopvang Zazou nooit spekjes aangeboden in verband met het grote risico op verstikking.

Tijdens de verjaardags feestweken bij de BSO verzorgt Kinderopvang Zazou de traktaties, hierbij wordt een goede balans tussen gezond en ongezond aangehouden. Sommige traktaties kunnen door de kinderen zelf gemaakt worden, denk aan: een stokje met fruit, een volkoren pannenkoek versieren of sandwiches maken.

Voedsel dat door ouders thuis bereid wordt.

Bij sommige gelegenheden trakteren kinderen voedsel dat thuis bereid is, bijvoorbeeld verjaardagen KDV, afscheid, geboorte broertje/ zusje. Wanneer kinderen voedsel meenemen dat thuis bereid is, vragen wij ouders goed te letten op onderstaande tips vanuit het voedingscentrum.

Door veilig om te gaan met je eten voorkom je dat je ziek wordt. Lees deze tips om het risico op een voedselinfectie te beperken. Maar waar moet je allemaal aan denken bij 'veilig eten'? Er zijn 5 stappen. De 5 stappen zijn extra belangrijk voor kwetsbare groepen: ouderen, zwangeren, kleine kinderen en mensen met een verminderde weerstand. Zij lopen een groter risico op een voedselinfectie.

Kopen



Door al in de winkel te letten op voedselveiligheid, heb je minder kans op voedselinfecties. Koop bederfelijke producten als laatste en zet ze bij thuiskomst meteen in de koelkast. Let er goed op dat de verpakking heel is.

Scheiden



Door bij de voorbereiding hygiënisch te werk te gaan, voorkom je de kans op kruisbesmetting. Zorg dat bereid eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn. En gebruik apart keukengerei voor gaar en rauw vlees en vis.

Wassen



Door je handen goed te wassen, verwijder je bacteriën en virussen, ook schadelijke. Was je handen altijd voor het eten en voor het bereiden van voedsel, maar ook na het aanraken van rauw vlees en na toiletbezoek.

Verhitten



Door eten goed te verhitten dood je bacteriën en virussen. Verhit vooral vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren goed. Schep je eten tussendoor om als je het opwarmt in de magnetron, om de hitte te verdelen.

Bewaren



Door boodschappen en maaltijdstrepsjes gekoeld te bewaren, bederven ze minder snel. Bacteriën vermeerderen zich minder snel bij een lagere temperatuur. Bewaar bederfelijke producten daarom in de koelkast op 4 °C.

3.5 Schooltuin

De kinderen van BSO Kleiweg 310 kunnen wel deelnemen aan de workshops schooltuin. Door een schooltuin aan te leggen leren kinderen ergens voor te zorgen. Ze zien de groei van de planten en leren dat je later kunt oogsten wat je gezaaid hebt. Fruit en groente die gekweekt zijn in de schooltuin, worden goed gewassen en geproefd bij de BSO. De kinderen kunnen ook producten mee naar huis krijgen.

Bijlage 1

Lijst keuzes rauwkost

Tomaten (grote)
Komkommer
Wortels
Paprika
Augurken

Lijst keuzes fruit

Appel
Banaan
Sinaasappel
Peer
Kiwi
Mandarijn
Seizoensfruit (ter afwisseling)
Kruiden voor fruitwater (verse munt, rozemarijn, thijm, basilicum, koriander.)

Lijst keuzes broodbeleg verantwoord beleg:

Appelstroop
Kipfilet
Halal kipfilet
Jonge kaas (vanaf 4 jaar)
Smeerkaas (Slanki 20+ of eru kinder-smeerkaas)
Hummus
Groente smeersels (blue band)
Pindakaas (Calvé of 100% pinda)

Minder verantwoord beleg:

(Halva)jam

Gebraden gehakt

Boterhamworst

Ham

Honing

Vegetarische smeerworst (de vegetarische slager)

Let op

- Pindakaas wordt alleen gebruikt wanneer er geen kinderen zijn met een pinda-allergie
- Calvé pindakaas bevat de minste toevoegingen