

Voedingsbeleid YellowBellies

**YellowBellies,
buitenspeelse kinderopvang.
Altijd naar je zin!**



YellowBellies
Buitenspeelse kinderopvang

Altijd naar je zin!

Voedingsbeleid YellowBellies



Inhoudsopgave

Onze visie	3
Voedingsaanbod	4
Eet- en drinkmomenten	7

YellowBellies,
buitenspeelse kinderopvang.
Altijd naar je zin!



Onze visie

Het voedingsbeleid is onderdeel van de missie van Yellowbellies; plezier creëren in de start van een gezond en gelukkig leven. Dat begint bij gezonde gewoontes.

Bovendien hechten we veel waarde aan het ontwikkelen van een sterk karakter, zodat kinderen bewuste keuzes kunnen maken wat ze in hun mond stoppen. Een goede basis voor een gezond en gelukkig leven.

We bieden de kinderen verantwoorde voeding die het lichaam dagelijks nodig heeft en we zorgen voor een gevarieerd menu, zodat de kinderen zoveel mogelijk nuttige voedingsstoffen binnen krijgen.

Yellowbellies is van mening dat voeding meer is dan alleen eten en drinken. Door samen te eten kunnen we aan veel doelstellingen werken vanuit ons pedagogisch beleid, zoals zelfbeheersing, nieuwsgierigheid, sociale vaardigheden en dankbaarheid. Dit alles in een plezierige setting, een van onze hoofdwaarden.

We eten zoveel mogelijk producten uit de schijf van 5. We beperken de inname van de hoeveelheid zout, suiker en verzadigd vet en proberen te zorgen voor de inname van voldoende vezels.

Daarom hebben wij een voedingsbeleid samengesteld volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum en 'Gezonde kinderopvang'. Dit beleid hanteren we op onze BSO.





Voedingsaanbod

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze medewerkers geven het goede voorbeeld, zij eten in principe hetzelfde als de kinderen en snoepen of snacken niet in het bijzijn van de kinderen. Ook geven zij het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, zij begeleiden de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie.

Kinderen mogen zelf kiezen wat ze op hun brood of cracker willen. Omdat variatie in voeding belangrijk is, zorgen we ervoor dat kinderen niet steeds hetzelfde beleg op hun brood krijgen en moedigen we ze aan om nieuwe smaken uit te proberen.

Tafelmanieren

Bij Yellowbellies vinden wij het erg belangrijk dat er gezelligheid en rust is tijdens eet- en drinkmomenten. Door gezelligheid te creëren tijdens deze momenten staat er minder druk op het eten en drinken zelf en is het voor kinderen veel gemakkelijker om te eten en te drinken.

We kiezen er dan ook voor om geen dwang bij het eten op te leggen. Het ene kind heeft meer voeding nodig dan het andere kind. Om een te hoge calorie inname te voorkomen mogen kinderen tot 6 jaar bij de lunch maximaal 4 boterhammen eten en kinderen van 7+ maximaal 5 boterhammen. Dit is gebaseerd op de richtlijnen van het voedingscentrum.

Wij geven geen beloning bij het eten en drinken omdat we vinden dat eten en drinken geen doel is, maar een vast moment.

Allergieën en individuele afspraken

We houden rekening met kinderen die vanwege een allergie of om andere redenen bepaalde voeding niet mogen eten. Het kan zijn dat de ouders van deze kinderen zelf voeding voor hun kind mee moeten nemen omdat deze niet in het door ons aangeboden voedingsaanbod zit. Allergieën worden via het ouderportaal aangegeven, zodat dit voor iedere medewerker duidelijk zichtbaar is.

Traktaties en feestjes

Het is ons beleid dat we niet aan traktaties doen op de BSO. We kiezen ervoor om de kinderen die jarig zijn op een andere manier in het zonnetje te zetten. Zo zingen we voor de jarige en mag hij/zij beslissen welke activiteiten we die dag gaan doen.

Bij speciale gelegenheden of uitstapjes wordt soms iets extra's gegeven of er wordt met de kinderen zelf iets gemaakt. Ook hierbij wordt een zo gezond mogelijke keuze gemaakt, uitgangspunten hierbij zijn dat de hoeveelheid suiker, zout en verzadigde vetten die kinderen dan binnenkrijgen zoveel mogelijk wordt beperkt.

Gezond voedingsaanbod

Binnen Yellowbellies bieden we gezonde en gevarieerde voeding aan op vaste tijden. Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen van het Voedingscentrum en is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.

Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen.



Dagkeuzes en weekkeuzes

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom twee categorieën bedacht: de dagkeuze en de weekkeuze.

Een dagkeuze is iets kleins: wat vleeswaren of zoet broodbeleg (jam, vruchtenhagel o.i.d.), of een waterijsje. **Een weekkeuze is wat groter:** een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood. Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan bijv. als broodbeleg. Weekkeuzes bieden we niet aan.

Voedingsaanbod BSO Drinken

- Wij geven de kinderen water. We maken kannen water met bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander (vries)fruit of groente.
- Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan. Limonadesiroop en diksap bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.



Voedingsaanbod Schijf van Vijf

Op de BSO worden er voornamelijk Schijf van Vijf producten aangeboden.

Voorbeelden hiervan zijn volkoren brood, groente zoals tomaat en komkommer, kaas, zuivelspread, magere vleeswaren en groentespreads.

Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes), zoals (halva)jam, vruchtenhagel, appelstroop, pindakaas en worst.

Het is ons uitgangspunt dat kinderen van 4 - 8 jaar maximaal 1 keer per dag broodbeleg kunnen kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit 2 keer.

Tussendoortjes

- Seizoensfruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn;
- Seizoensgroente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes.
- Een volkoren soepstengel, volkoren koek of cracker of rijstwafel
- Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger)
- Een handje popcorn
- Een waterijsje

Wij bieden geen grote tussendoortjes buiten de Schijf (weekkeuzes) aan, zoals grote koeken, cake, zakje chips of roomijs.



Eet- en drinkmomenten

Eet- en drinkmomenten korte BSO dag

15.30 - 16.00 uur	Water of thee en vers groente en fruit
16.30 - 17.15 uur	Water en een verantwoord tussendoortje
17.00 - 17.30 uur	Groente en fruit wat kinderen zelf kunnen pakken

Eet- en drinkmomenten lange BSO dag

12.45 - 13.15 uur	Melk of water en lunch
15.00 - 15.30 uur	Water of thee en vers groente en fruit
16.30 - 17.00 uur	Water en een verantwoord tussendoortje
17.30 - 18.00 uur	Groente en fruit wat kinderen zelf kunnen pakken

Eet- en drinkmomenten vakantiedag

10.00 - 10.30 uur	Water of thee en vers groente en fruit
12.30 - 13.30 uur	Melk of water en lunch
15.30 - 16.00 uur	Water en vers groente en fruit
16.45 - 17.15 uur	Water of thee en een verantwoord tussendoortje
17.30 - 18.00 uur	Groente en fruit wat kinderen zelf kunnen pakken

Aantal momenten

Indien kinderen direct aansluitend aan of tijdens de bso naar bijvoorbeeld een sportclub gaan, kunnen wij afwijken van het soort aanbod. Dit altijd in overleg met ouders en binnen de gezonde en verantwoorde voedingskeuzes die wij binnen Yellowbellies gemaakt hebben.





YellowBellies

Buitenspeelse kinderopvang

Altijd naar je zin!