

Voedingsbeleid

Sportieve Naschoolse Opvang

1. Inleiding

Dit is het voedingsbeleid van Sportieve Naschoolse Opvang. Goede naschoolse opvang biedt een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van het kind en de samenleving in zijn geheel. Samen spelen, ontdekken, sporten, grenzen leren kennen en zich gewaardeerd voelen, in een omgeving die er specifiek op gericht is om kinderen deze mogelijkheden te bieden heeft een meerwaarde. Gezonde voeding past hier ook bij. Kinderen moeten dagelijks goede voedingsstoffen binnen krijgen om zich goed te kunnen ontwikkelen en gezond op te kunnen groeien. Niet alleen voeding is belangrijk maar ook op vaste tijden eten en drinken en het creëren van rustige momenten zijn van belang. 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.

Tijdens het eetmoment geven de pedagogisch medewerkers het goede voorbeeld met betrekking tot tafel manieren. Ook gebruiken wij de voedingsmomenten om de sociale interactie te bevorderen door met de kinderen in gesprek te gaan en ze een kans te geven om hun verhalen te delen.

In dit voedingsbeleid beschrijven wij welke voedingsmiddelen wij de kinderen aanbieden en waarom wij hiervoor hebben gekozen. Ook is te lezen hoe wij omgaan met allergieën, traktaties en voedselhygiëne.

2. Eten en drinken

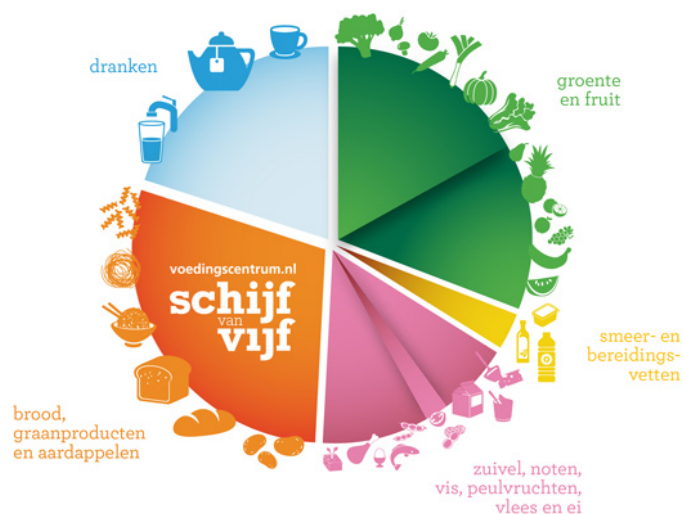
Bij SNO kiezen wij ervoor om zoveel mogelijk gezonde producten aan de kinderen te geven. Hierbij hebben wij gekeken naar de adviezen die het voedingscentrum voorschrijft. Het voedingscentrum schrijft voor om kinderen drie hoofdmaaltijden te geven en drie tot vier tussendoortjes.

2.1 Gezonde voeding

Wij kiezen voor volkorenbrood omdat hier veel vezels inzitten. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. Kinderen krijgen bij ons maximaal vier broodjes bij de lunch, wanneer zij na vier broodjes nog steeds trek hebben is er de mogelijkheid om een stuk komkommer of een aantal cherrytomaatjes te eten. Wij letten er hierbij, zeker bij de jongere kinderen, op dat zij zichzelf niet overeten. Vanaf negen jaar mogen de kinderen vijf broodjes eten.

Limonade bieden wij niet aan omdat hier veel suiker inzit. De kinderen krijgen daarom gedurende de dag water. Dit krijgen de kinderen tijdens elk eetmoment aangeboden, maar zij hebben de gehele dag de mogelijkheid water te drinken wanneer zij hier behoefte aan hebben. Tijdens de lunch krijgen zij een beker melk aangeboden en tijdens het fruitmoment kunnen de kinderen ook kiezen voor thee.

Wij bieden geen (smeer)leverworst aan omdat dit veel vitamine A bevat. Te veel inname hiervan kan schadelijk zijn voor kinderen. Een te grote inname kan leiden tot hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid en vermoeidheid. Het voedingscentrum raadt voor kinderen tussen de vier en twaalf jaar aan om maximaal twee boterhammen (smeer)leverworst per week te eten. Omdat wij geen zicht hebben op wat de kinderen thuis eten kiezen wij ervoor dit bij SNO niet aan te bieden.



2.2 Fruit moment

Wij bieden de kinderen elke dag fruit aan. Dit fruit wordt gewassen. De begeleiding van de groep bepaald zelf of elk kind een eigen stuk fruit krijgt of dat het fruit in stukjes wordt gesneden en via een schaal rond gaat langs de kinderen.

Wij bieden kinderen het volgende fruit en groente aan:

- Appels
- Peren
- Bananen
- Komkommer
- Paprika

Per seizoen verschillend:

- Mandarijnen
- Sinaasappels
- Druiven (deze halveren wij voor de jongste kinderen)
- Kiwi

2.3 Lunch

Op woensdag, vrijdag en tijdens vakanties en studiedagen lunchen de kinderen bij ons. Tijdens deze lunch smeren de kinderen zelf hun broodje en kiezen zij zelf wat zij hierop willen. Om te voorkomen dat kinderen vier of vijf broodjes met hetzelfde beleg kiezen moeten zij de broodjes afwisselen tussen zoet en hartig beleg. In de tabel hieronder is te vinden welke keuze zij kunnen maken. Uit deze belegsoorten wordt door de begeleiders een keuze gemaakt. Er staan maximaal zes verschillende keuzes op tafel, dit om ervoor de zorgen dat de kinderen voldoende overzicht over de keuzes hebben. Pindakaas valt onder hartig en zoet, kinderen zouden hiervan vier broodjes mogen eten, wanneer zij dit doen zullen wij de kinderen wel stimuleren ook iets anders te kiezen. Pure chocoladehagelslag of pure chocoladepasta bieden wij alleen tijdens vakanties aan, hiervan mogen de kinderen één broodje.

Hartig	Zoet
Pindakaas	Pindakaas
Boterhamworst	Halvjam
Achterham	Appelstroop
Kipfilet/ kipgrillworst	Vruchtenhagel
Kaas	Honing
Smeerkaas 30+	In vakanties: Pure chocoladehagelslag Pure chocoladepasta
Zuivelspread	
Sandwichspread	
Gekookt ei	
Hüttenkäse	
Hummus (minder dan 0,5 gr zout)	

Tijdens de lunch staat ook halvarine op tafel, de kinderen kiezen zelf of zij dit onder hun beleg willen smeren. Ook staan er borden met paprika, komkommer en cherrytomaatjes op tafel. Dit mogen de kinderen pakken om toe te voegen aan hun beleg.

2.4 Tussendoortjes

Naast het ontbijt (op locaties die vanaf 7.00 geopend zijn), de lunch en het fruit moment krijgen de kinderen bij ons ook tussendoortjes. Tijdens schoolweken krijgen de kinderen wanneer zij uit school komen een broodje of cracker. Het is aan de begeleiders om te bepalen uit welk beleg de kinderen op dat moment mogen kiezen. Ook krijgen de kinderen aan het eind van de dag een biscuitje.

Tijdens vakanties en studiedagen wordt er in de ochtend ook een ontbijtkoek met minder suiker aangeboden. Verder kunnen de begeleiders een keuze maken uit onderstaande tussendoortjes om deze 1 keer per dag te geven. Deze tussendoortjes worden niet iedere dag van de vakantie gegeven, maar hier kan af en toe een keuze uit gemaakt worden.

Tussendoortjes
Koekje
Soepstengel
Handje rozijnen
Cracker of maiswafel
Fruitspiesje
Popcorn
In de zomer:
Waterijsje
Beker limonade

2.5 Voorschoolse opvang

In Woudenberg en Barneveld bieden wij ook voorschoolse opvang aan. Tijdens deze opvang is het mogelijk dat de kinderen bij ons ontbijten. De kinderen eten maximaal drie broodjes en krijgen hierbij een beker water of kopje thee.

3. Dagindeling

3.1 Dagindeling reguliere middagen

14:00/14:30	Broodje/ cracker/ soepstengel Beker water
16:00	Fruit en rauwkost Beker water of thee
17:00	biscuitje evt. beker water

3.2 Dagindeling vrije- en studiemiddagen

12:00/12:30	Lunch zie 2.3 Beker melk of water
14:00/14:30 De kinderen die uit school komen	Broodje/ cracker/ soepstengel Beker water
16:00	Fruit en rauwkost Beker water of thee
17:00	biscuitje Bevt. beker water

3.3 Dagindeling vakantie en studiedagen

10:00	Ontbijtkoek zonder suiker
-------	---------------------------

	Beker water
12:00/12:30	Lunch zie 2.3 Beker melk of water
15:30	Fruit en rauwkost Beker water of thee
17:00	biscuitje of ander tussendoortje zie 2.4 Beker water Wanneer het voor de groepsplanning beter uitkomt kunnen de begeleiders er ook voor kiezen het fruitmoment en tussendoortje 's ochtends om te draaien.

4. Bijzonderheden

4.1 Uitzonderingen

Wij bieden de kinderen zoveel mogelijk gezonde voeding aan, dit is ons uitgangspunt. Maar wij vinden ook dat hier wel eens een uitzondering op gemaakt kan worden. Bijvoorbeeld een zakje chips of een pakje limonade tijdens een uitje.

Ook tijdens feestdagen maken wij een uitzondering op gezonde voeding. Door bijvoorbeeld pepernoten te eten met de sinterklaastijd of paaseieren tijdens Pasen. Dit kan als extraatje zijn, bijvoorbeeld één paasei. Maar ook een handje pepernoten in plaats van de soepstengel of het biscuitje om vijf uur.

4.2 Traktaties

Wanneer een kind jarig is bij SNO besteden wij hier uiteraard aandacht aan wanneer het kind dit wil. Bij SNO hebben wij geen richtlijnen met betrekking tot traktaties. Wij streven naar zoveel mogelijk gezonde traktaties, maar wij vinden ook dat de verjaardag van een kind een feest moet zijn en hier kan snoep of iets anders lekkers bij horen.

Bij het afscheid van een kind plannen wij tijdens het fruitmoment een mogelijkheid in om het afscheid van het kind kenbaar te maken en het kind eventueel te laten trakteren.

4.3 Allergieën/ geloofsovertuigingen

Tijdens het intakegesprek wordt ouders gevraagd of er bijzonderheden zijn met het kind met betrekking tot voeding. Bijvoorbeeld of een kind een allergie heeft of een geloofsovertuiging waarbij bepaalde voedingsmiddelen niet gegeten mogen worden. Uiteraard houden wij hier rekening mee. Wij zorgen dat kinderen deze voedingsmiddelen niet eten en zorgen waar dit mogelijk is voor alternatieven, deze alternatieven moeten wel passen binnen ons voedingsbeleid. Wanneer een kind speciaal dieetvoeding nodig heeft dienen de ouders dit zelf mee te geven. Wanneer er een kind op de groep is met een heftige (pinda)allergie wordt er op de desbetreffende groep van het kind helemaal geen pinda's of pindakaas gegeten.

5. Hygiëne

Een buitenschoolse opvang moet in alle opzichten een veilige voorziening zijn. Het is daarom van belang aandacht te besteden aan de hygiëne op de groep. Voedselinfecties en vergiftigingen veroorzaken jaarlijks bij meer dan een miljoen mensen in Nederland maag-darmklachten. Hygiënisch werken is belangrijk om een voedselinfectie of vergiftiging te voorkomen. Kinderen kunnen ziek worden van eten dat besmet is met ziekteverwekkers. In de "Warenwet Hygiëne van Levensmiddelen" staat dat iedereen die eten verstrekt aan 'derden'; maatregelen moet nemen om de

kans te verkleinen dat iemand ziek wordt van het eten. Deze maatregelen noemen we ook wel een voedselveiligheidssysteem of hygiënecode.

5.1 Voedsel hygiëne

Voedselveiligheidsmaatregelen zijn gebaseerd op drie basisprincipes: beheersing van de temperatuur, netheid (hygiëne) en controle van de houdbaarheid.

Beheersing van de temperatuur

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 Hygiënecode 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 hygiënecode 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.

Houdbaarheid

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

Ook zijn de onderstaande punten van belang:

- Controleer wekelijks de temperatuur van de koelkast en vriezer
- Koelkast 4 tot 7 °C de diepvries - 18 °C
- Zet producten met de kortste houdbaarheidsdatum vooraan
- Het voedsel in de koelkast wordt dagelijks gecontroleerd op houdbaarheidsdatum.
- Zet het magazijn/ koelkast/ vriezer niet te vol
- Zorg dat alle verpakkingen goed gesloten zijn
- Eten in de koelkast goed afdekken met huishoudfolie
- Schrijf op de geopende producten de datum van openen
- Laat geen eten in conservenblikjes staan
- Let op een goede scheiding tussen rauwe en bereide producten
- Koelkast 1x per twee weken schoonmaken
- Vleeswaren en kaas worden in een gesloten bak bewaard
- Houd ontvangen producten niet langer dan nodig en in ieder geval niet langer dan een half uur buiten de koeling.
- Producten die langer dan een half uur buiten de koeling hebben gestaan moeten binnen twee uur worden opgegeten of weggegooid.
- Controleer bij het aanvullen van gekoelde of diepgevroren producten eerst de werking en/of temperatuur van de koelkast, koeling of diepvriezer. Meet bij twijfel de temperatuur met een (geijekte) thermometer.

- Controleer of de houdbaarheidstermijn van de reeds aanwezige producten nog voldoende lang is. Sla geen gevaarlijke stoffen (bestrijdingsmiddelen, reinigingsmiddelen) op bij levensmiddelen. Sla deze op in een aparte afsluitbare ruimte.

5.2 Persoonlijke hygiëne

- Zorg voor schone goed wasbare kleding
- Zorg voor schone en verzorgde haren
- Kam of borstel haar niet in ruimten waar voeding wordt behandeld
- Houdt nagels kort en schoon
- Gebruik geen kauwgom tijdens het werk
- Eet en rook niet tijdens voedselbehandeling
- Hoest of nies niet boven bereide en onverpakte producten
- Dek wondjes aan de handen af met een waterafstotende pleister
- Was je handen in ieder geval:
 - Bij aanvang van de werkzaamheden
 - Na toiletbezoek
 - Na niezen, neus snuiten en hoesten
 - Bij het wisselen van werkzaamheden
 - Na contact met de afvalbak
 - Na aanraking van besmet of rauw materiaal
 - Na contact met huisdieren
- Verschoon handdoeken dagelijks