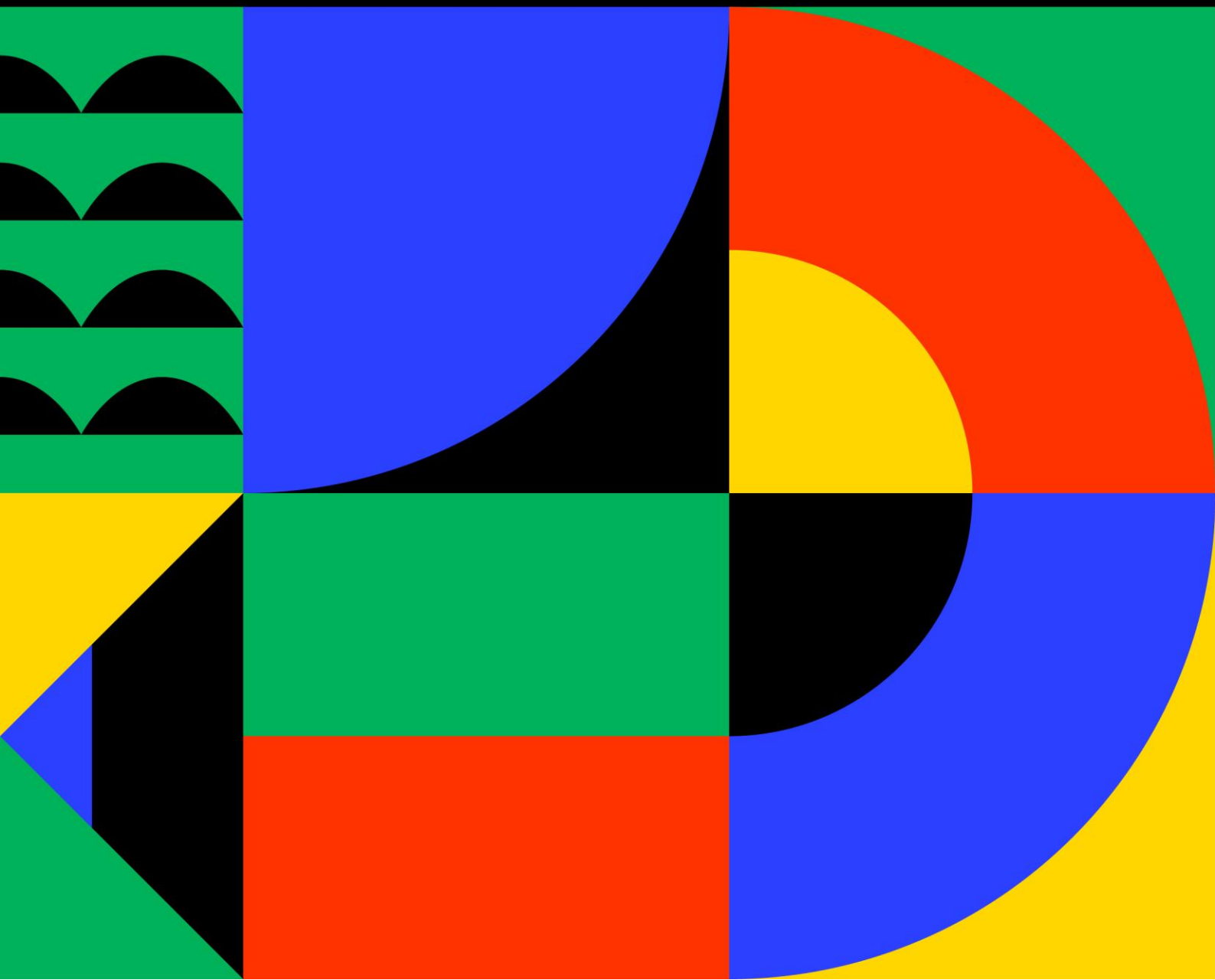
zonova | opvang & onderwijs

# Voedingsbeleid

Dit voedingsbeleid is van toepassing op onze voorscholen en BSO.



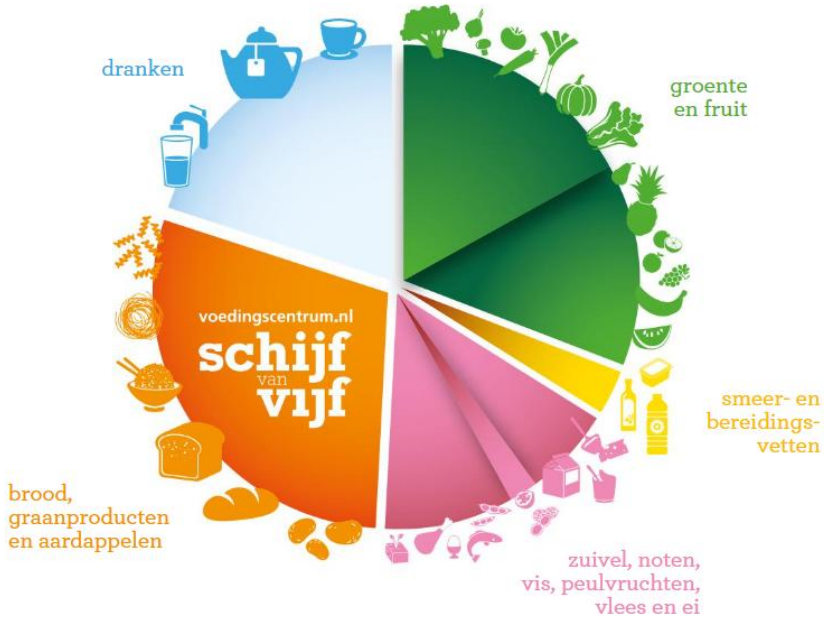
*Gezonde voeding op jonge leeftijd legt de basis voor een goede gezondheid op latere leeftijd*.

**Inleiding**
In dit voedingsbeleid beschrijven we onze visie op gezonde voeding. We gaan in op het belang van gezonde voeding, hoe we omgaan met eet- en drinkmomenten, welke keuzes we maken in ons aanbod en waarom we dat doen. Ook hebben we aandacht voor traktaties, allergieën en diëten.

**Visie op gezonde voeding**
Bij Zonova opvang zijn we dagelijks bezig met gezond eten en drinken. Samen met ouders hebben wij de taak om kinderen kennis te laten maken met gezonde en gevarieerde voeding. Het is essentieel dat kinderen gedurende de dag optimale voedingsstoffen binnenkrijgen. Gezonde voeding draagt bij aan een sterk en gezond lichaam en geeft kinderen energie om te spelen en zich zo goed mogelijk te ontwikkelen.

Zonova opvang is aangesloten bij het programma 'Jump-in' van de 'Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht'. Het Jump-in-programma is een preventief initiatief uit Amsterdam dat basisscholen ondersteunt in het bevorderen van gezonde voeding en voldoende beweging voor kinderen van 4 tot 12 jaar. Het doel is overgewicht op lange termijn te voorkomen door gezonde gewoonten te integreren in de dagelijkse schoolomgeving.

**Gezond voedingsaanbod**
Wij volgen de richtlijnen voor gezonde voeding van het Voedingscentrum. Voor de keuze van gezonde producten houden we daarom de 'Schijf van Vijf' aan. Wie eet volgens de Schijf van Vijf krijgt voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Producten die niet in de Schijf van Vijf staan, zijn te zout, te zoet, bevatten ongezonde vetten of te weinig vezels. Als je er te veel van neemt, is dat ongezond.




Het Voedingscentrum verdeelt deze minder gezonde producten in twee categorieën: 'dagkeuzes' en 'weekkeuzes'. Producten uit de dagkeuze-categorie zijn kleiner en minder ongezond dan de weekkeuzes. Wij bieden op onze locaties naast de gezonde producten uit de Schijf van Vijf af en toe 'weekkeuze' producten aan (bijvoorbeeld jam als broodbeleg). Weekkeuzes (zoals croissants, taart of chocoladepasta) worden per uitzondering tijdens feestdagen aangeboden.

Een concrete uitwerking van ons voedingsaanbod, passend bij de leeftijdsgroep, is te vinden in de bijlagen.

**Vaste eet- en drinkmomenten**
Wij hanteren vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, we nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer door interactie tussen kinderen op een passende manier te prikkelen en te begeleiden. Tijdens de lunch eten we samen een boterham en drinken we melk, (lauwe) thee of water. De kinderen kiezen wat ze willen eten en drinken. We laten hen zoveel mogelijk zelf hun boterham smeren en hun drinken inschenken. Zo stimuleren we hun zelfstandigheid.

**Rol pedagogisch medewerkers**
Onze pedagogisch medewerkers spelen een grote rol in de eetopvoeding van kinderen. Ze gaan op een positieve manier om met het aanbieden van gezonde voeding, bieden kinderen keuzes en stimuleren hen om dingen zelf te doen. Samen dekken ze de tafel en ruimen na het eet- en drinkmoment weer gezamenlijk op. Onze pedagogisch medewerkers hebben een voorbeeldfunctie aan tafel. Ze eten samen met de kinderen en begeleiden de kinderen bij de maaltijd. Ze zorgen voor een gezellig moment en stimuleren de onderlinge interactie tussen kinderen. Samen praten ze over het eten en de smaakbeleving. Ieder kind wordt gezien en gehoord. Onze pedagogisch medewerkers eten hetzelfde als de kinderen (‘pedagogisch mee-eten’). Pedagogisch mee-eten helpt kinderen bij het ontwikkelen van gezonde eetgewoonten, het proeven van nieuwe smaken en sociaal gedrag aan tafel. Soms staan er kook- of bakactiviteiten op het programma. Spelenderwijs leren kinderen gezond eten lekker en leuk vinden.

**Allergieën en andere individuele afspraken**
Bij Zonova opvang houden wij rekening met geloofsovertuigingen en met de meest voorkomende allergieën, zoals glutenallergie of lactose-intolerantie. Bij specialistische diëten vragen wij ouders om het eten en/of drinken zelf mee te geven. Bij een allergie van een kind is het van belang dat deze allergie medisch aantoonbaar is zodat pedagogisch medewerkers goed geïnformeerd worden hierover door ouders. Mogelijke allergieën en specifieke eetwensen van kinderen worden genoteerd op het intakeformulier. Daarnaast hangt er een lijst met deze informatie aan de binnenkant van de keukenkast op de locatie. Deze lijst wordt door onze (vaste en flexibele) medewerkers gebruikt bij hun werk op de groep.

**Feest vieren en trakteren**
De eigen verjaardag of een afscheidsfeestje is voor een kind een belangrijke gebeurtenis, waar wij uitgebreid bij stil staan. Bij deze feestjes gebeurt het vaak dat kinderen een traktatie uitdelen. Zonova opvang wil voorkomen dat kinderen te veel zoetigheid binnenkrijgen. Zo vergroten we de kans op een gezond lichaam en verkleinen we de kans op overgewicht en tandbederf. Daarom hebben wij afspraken gemaakt over feest vieren en gezond trakteren. We maken hierbij onderscheid tussen onze voorscholen en BSO.

**Voorscholen**
Bij een verjaardagsviering kan de jarige peuter een feestmuts op krijgen en wordt er gezellig gezongen. Jarige peuters *mogen* op hun feestje een meegenomen traktatie uitdelen aan de kinderen van hun groep.

- Het meenemen van traktaties is niet verplicht. Als kinderen geen eigen traktatie meenemen, mogen zij ons fruit uitdelen. Het gaat om het ritueel en niet om het product.
- In plaats van een traktatie kan er ook gekozen worden voor het uitkiezen van een activiteit. Pedagogisch medewerkers stellen een aantal opties voor aan het jarige kind zoals: een balspel buiten, een groepstekening maken of een mooi boek voorlezen.
- De voorschool hanteert één traktatie per kind.
- Ouders verzorgen de traktatie aan de hand van gezonde voorbeelden, zoals fruit (spiesjes), maïswafels, volkoren soepstengels, volkoren ontbijtkoek, doosjes rozijntjes of een waterijsje. Het gaat om kleine porties, waarbij vet, suiker, zout en kleurstoffen zoveel mogelijk worden beperkt. Elke groep beschikt over de gezonde traktatiewaaier ter inspiratie.
- Kort voor de verjaardag van een kind nemen onze pedagogisch medewerkers de afspraken rondom trakteren en het feestje met ouders door. Hierbij wordt aangestuurd op een gezonde traktatie of een leuke activiteit.
- Er kunnen traktatie ideeën vastgelegd worden in een traktatiemap (middels de traktatiewaaier).

- Er kunnen in de groep kinderen zijn die een speciaal dieet volgen, bijvoorbeeld om een allergie. Samen met de ouders van de jarige bespreken onze pedagogisch medewerkers wat de traktatie mogelijkheden zijn.
- Wanneer een traktatie niet aansluit bij ons voedingsbeleid, wordt de traktatie in de tas van de kinderen gedaan om mee te nemen naar huis.
- Een niet-eetbare traktaties wordt in de tas van de kinderen gedaan om mee te nemen naar huis. Zonova opvang vindt het van belang dat hierbij bewustwording is onder ouders betreft plastic speeltjes en kosten die daaraan verbonden zijn. Een gezonde eetbare traktatie is meer dan voldoende om er een leuk feestje van te maken.

Een peuter kan het trakteren ervaren als een spannend hoogtepunt van het feestje. Onze pedagogisch medewerkers houden rekening met de wensen en behoeften van het kind en zorgen dat de viering ontspannen verloopt.

**BSO**
Kinderen staan op hun verjaardag extra in de belangstelling op onze BSO. Wij trakteren hen op een leuke dag. Bij de BSO worden de verjaardagen van alle kinderen per maand gebundeld. Zo vieren alle kinderen die in dezelfde maand jarig zijn hun verjaardag gezamenlijk op dezelfde dag (de 15de van de maand of de eerstvolgende werkdag na de 15de). Dit draagt bij aan het beperken van traktatiemomenten per week.

Onze pedagogisch medewerkers betrekken de jarige kinderen bij hoe ze de viering vormgegeven. Op de locatie wordt er popcorn gemaakt met de kinderen en uitgedeeld door de alle jarige kinderen. Er wordt ook gezellig toegezongen. Omdat kinderen vaak al op school trakteren, is het bij onze BSO niet gebruikelijk om een eigen traktatie mee te nemen en uit te delen.

**Veilig eten en drinken**
Bij Zonova opvang gebruiken wij op de groepen servies van materialen als steen, glas, siliconen, plastic of rvs. Servies van melamine (zonder bamboe of mais) gebruiken we alleen voor koud eten en drinken. Wij gebruiken de website van het Voedingscentrum om te bekijken welk servies en bestek geschikt is voor kinderen.

Wij drinken veel water met de kinderen (met soms een schijfje sinaasappel, munt, komkommer of andere fruitsoort). Daarnaast drinken we (afgekoelde) thee zonder suiker. Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan, omdat deze te veel calorieën en suikers bevatten en de kans op overgewicht en tandbederf vergroten. Onze opvanglocaties hebben geen loden waterleidingen. Daarom kunnen we de hele dag door veilig kraanwater drinken.

De kinderen drinken uit een open beker, niet uit een tuitbeker of een beker met een rietje (uitzonderingen in overleg mogelijk).
Drinken uit een open beker:

- Bevordert de spraak- en taal ontwikkeling bij jonge kinderen.
- Verkleint de kans op gebitsproblemen, zoals gaatjes.
- Leert kinderen een nieuw zuig- en slikpatroon aan zodat zij zich minder snel verslikken.

Voor het eten wassen alle kinderen en pedagogisch medewerkers hun handen met zeep. Bij het bereiden en bewaren van voeding werken wij volgens de zogenaamde ‘hygiënecode voor kleine instellingen’. Deze hygiënecode 1.0 is voor alle pedagogisch medewerkers inzichtelijk in Q-link, ons kwaliteitshandboek. Zo zorgen we voor de voedselveiligheid op onze voorscholen en BSO.

**Bestelling eten en drinken**
Ons aanbod is inclusief gezond eten en drinken. Dit brengt geen extra kosten met zich mee voor ouders. Onze pedagogisch medewerkers bestellen de boodschappen zoveel mogelijk online. De boodschappen worden wekelijks op onze locaties bezorgd.

## Bijlage 1. Voedingsaanbod voor kinderen van 2-4 jaar (bron: Voedingscentrum)

**Drinken**

- Water (kraanwater)
- Lichte (vruchten)thee zonder suiker
- Halfvolle melk
- Soja drink (minder dan 6 gram suiker per 100 gr en voldoende calcium, vitamine B2 en vitamine B12) Keuze Terra van de Albert Heijn

**Brood en beleg**

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Zachte margarine uit een kuipje
- (Seizoens)fruit, heel of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer, in schijfjes/kleine stukjes of een groentenspread zonder zout en suiker
- (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram
- Ei
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker

Dagkeuzes, hiervan bieden we 3 keuzes tegelijk aan bij een broodmaaltijd

- (Halva)jam
- Sandwichspread
- Selderijsalade
- Komkommersalade
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet, vegetarische paté/smeerworst. Ook Halal aanbod.
- Jonge 30+ kaas (plakjes) met mate. Het zoutgehalte in kaas is hoog en daarom dient kaas niet elke dag aangeboden te worden aan jonge kinderen.

**Tussendoor in de ochtend en in de middag**

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven[1], meloen, aardbei, mandarijn
- (Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes* of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood

Geen smeerkaas

Wij bieden geen smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread, cottage cheese of hüttenkäse.

Geen (smeer)leverworst

Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees

Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

[1] gehalveerd om verstikking te voorkomen

## Bijlage 2. Voedingsaanbod voor kinderen van 4-12 jaar (bron: Voedingscentrum)

**Drinken**

- Water (kraanwater)
- Lichte (vruchten)thee zonder suiker
- Halfvolle melk
- Soja drink (minder dan 6 gram suiker per 100 gr en voldoende calcium, vitamine B2 en vitamine B12) Keuze Terra van de Albert Heijn

**Brood en beleg**

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood of bruinbrood
- Zachte margarine of halvarine uit een kuipje
- (Seizoens)fruit, geprakt of in kleine stukjes, zoals banaan, appel, aardbei
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, avocado, worteltjes en komkommer, in schijfjes/kleine stukjes of een groentenspread zonder zout en suiker
- (Light) zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram
- Ei
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker

Dagkeuzes, hiervan bieden we 3 keuzes tegelijk aan bij een broodmaaltijd

- (Halva)jam
- Sandwichspread
- Selderijsalade
- Komkommersalade
- Hummus met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, kalkoenfilet, vegetarische paté/smeerworst. Ook halal keuzes.
- Jonge 30+ kaas (plakjes) met mate. Het zoutgehalte in kaas is hoog en daarom dient kaas niet elke dag aangeboden te worden aan kinderen.

Extra groenten
Bij elk broodmoment wordt er ook groente aangeboden zoals paprika en komkommer.

**Tussendoor in de ochtend en in de middag**

- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn
- Seizoens)groente, zoals stukjes worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs en rettich of stukjes gekookte groenten zoals pompoen, courgette of roosjes gestoomde bloemkool of broccoli
- Volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood

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

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

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

Geen smeerkaas
Wij bieden geen smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in. Als alternatief geven we (light) zuivelspread, cottage cheese of hüttenkäse.

Geen (smeer)leverworst

Wij bieden geen (smeer)leverworst aan. In (smeer)leverworst zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel te veel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees
Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.