

Voedingsprotocol

Buitenschoolse opvang (BSO) & Voorschoolse opvang (VSO)



'T Speelplein

Inhoud

VSO.....	3
BSO.....	3
Hoe gaan we met de kinderen om tijdens het eten.....	3
Bereiden en bewaren van thee.....	4
Het bereiden van zacht voedsel als groente, fruit en knakworsten.....	4
Hoe moeten ouders voeding meenemen.....	4
Voedselallergie en -intolerantie.....	4

VSO

- 07.00- 07.30 uur. Als de kinderen in de ochtend worden gebracht, ontbijten wij samen met de kinderen. De ouders bepalen zelf of zij hun kind brood meegeven of dat wij dat verzorgen.

BSO

- 14:00 uur. Als de kinderen uit school komen drinken en eten wij wat. Rond 15:30 – 16:00 uur is er wederom weer tijd voor wat eten en drinken.

Voorbeelden van producten die voorkomen bij ons op de BSO:

- Verschillende soorten fruit/groenten
- Volkoren producten zoals; brood, ontbijtkoek en crackers
- Gezondere beleg soorten zoals; jam, kipfilet, appelstroop, 30+ kaas, ham etc.
- Gezonde dranken zoals; licht aangengde limonade, appelsap, water, thee of halfvolle melk.

We hanteren een minder zoetbeleid op de BSO. Dit houdt in dat we wel een aantal zoetigheden aanbieden maar binnen bepaalde grenzen. De traktaties die kinderen bij feesten meenemen mogen zoet zijn, zoals ontbijtkoek, koekjes of rozijntjes. We proberen zoetigheid zoals snoepgoed, slagroomtaart en chocolade buiten de deur te houden door de ouders daarover te informeren. Pedagogisch medewerkers snoepen niet in het bijzijn van de kinderen en dienen zich bewust te zijn van hun voorbeeldfunctie naar de kinderen toe. Bij feestjes (zoals een Kerst- of Paasontbijt) letten we er op dat er voldoende gezonde lekkernijen aangeboden worden.

- Het meegebrachte eten moet voorzien zijn van naam en bereidingsdatum.
- Als het eten te warm is om te geven laat het dan afgedekt afkoelen.
- Op de BSO mogen de kinderen ook wat minder gezonde traktaties nuttigen, mits het niet om een "grote" hoeveelheid gaat. Mocht dit toch het geval zijn, dan wordt de traktatie meegegeven naar huis of mag het gedeeltelijk genuttigd worden. Ouders worden door ons hierop gewezen. Wel zijn er de volgende uitzonderingen, bijvoorbeeld; tijdens uitstapjes een ijsje en tijdens feestdagen bijv. pepernoten bakken.

Hoe gaan we met de kinderen om tijdens het eten

- Was altijd je handen voor en na het bereiden van eten.
 - Controleer ELKE DAG de houdbaarheidsdatum van de voedingsmiddelen als je het eten aan het bereiden bent.
 - Als voedingsmiddelen opengemaakt zijn, wordt de openingsdatum op het product geschreven.
 - Let op! Een pak melk een uur buiten de koelkast, bekort de houdbaarheid met een dag.
 - Let op! vleeswaren een half uur buiten de koelkast, bekort de houdbaarheid met een dag.
 - Kinderen zitten ALTIJD aan tafel tijdens eten en drinken. Ook tijdens een tussendoortje.
 - Voor het eten wassen alle kinderen hun handen.
 - Zorg ervoor dat bord, beker en bestek altijd wordt af gewassen na gebruik. Dit om te voorkomen dat de kinderen in aanraking komen met ziektekiemen van andere kinderen.
 - Als kinderen aangeven alleen zoetigheid op hun brood te willen, probeer ze dan wel te stimuleren voor andere belegvormen.
 - Als het kind niet van een bepaald soort fruit/groente houdt, geef het dan een ander soort met toch ook een paar stukjes van het fruit/groente waar hij niet van houdt.
- Zo krijgt het kind de kans om het te proberen en te proeven.

- Stimuleer het kind altijd om te eten. Zorg voor een gezellige, ontspannen sfeer. Zien eten doet eten. Eet zelf ook altijd mee!
- Na het eten wassen de kinderen (als het nodig is) hun handen. Als blijkt dat hun gezichten ook vies zijn, krijgen de kinderen een nat doekje om het gezicht mee schoon te maken.

Bereiden en bewaren van thee

- Thee wordt op het hoge keukenblok klaar gemaakt, alleen door de medewerker.
- Er wordt lauwe thee gegeven zodat kinderen zich niet kunnen verbranden.
- De temperatuur van de thee mag maximaal 40 graden zijn.
- Laat de thee niet te lang trekken want dan komt er meer theïne/caffeïne vrij.

Het bereiden van zacht voedsel als groente, fruit en knakworsten

Let op! Specifieke groente en fruit zoals druiven en cherrytomaatjes worden altijd in de lengte in vieren gesneden. Ook knakworsten moeten in kleine stukjes gesneden worden. Juist zacht voedsel zoals hierboven beschreven kan zich in de keel vervormen en kunnen op deze manier de luchtpijp afsluiten.

Hoe moeten ouders voeding meenemen

- Koude producten moeten tijdens de reis koel gehouden worden met bijvoorbeeld een koeltas of een koelelement. Als dit niet het geval is neem dan NOOIT de voeding aan.
- Op de producten moeten naam en bereidingsdatum staan. Als dit niet het geval is neem dan NOOIT de voeding aan.
- Ouders die langer dan 30 minuten reizen, mogen geen bederfelijke producten van huis meenemen.
- Zet melkproducten, vleeswaren en ander bederfelijke producten direct na binnenkomst in de koelkast.

Voedselallergie en –intolerantie

- Op het formulier 'medische bijzonderheden' wordt door ouders aangegeven of hun kind een allergie heeft.
- Het is uiteraard ZEER belangrijk dat je alles goed noteert en je collega's meteen na gesprek hiervan op de hoogte stelt.
- Als het kind voor de eerste keer komt, zorg je er ALTIJD voor dat je het Kindgegevensformulier en de presentielijst doorneemt, om te kijken of het kind een voedselallergie of – intolerantie heeft.