Voedingsbeleid Kinderopvang 't Kroontje

Inhoud

Voedingsbeleid Kinderopvang 't Kroontje 1
Gezond eten met de Schijf van Vijf 2
Niet in de Schijf van Vijf 2
Vaste en rustige eetmomenten 4
Basisvoeding 4
Drinken 4
Lunch 5
Tussendoortjes 6
Uitzonderingen 6
Activiteiten 6
Traktaties kinderdagverblijf 6
Allergieën of andere individuele afspraken 6
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar 7
Flesje in de ochtend 7
Melkvoeding: moedermelk en flesvoeding 7
Brood en broodbeleg 9
Eetritme vanaf het moment dat een baby meedoet in dit ritme 9
Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar 10
Eetritme 10
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 12 jaar 11
Eetritme 11
Ontbijt 12
Avondmaaltijd 12
Maaltijdservice 12

Gezond eten met de Schijf van Vijf

Gezonde voeding is voor 't Kroontje een belangrijk onderwerp als het om de ontwikkeling van kinderen gaat. In ons voedingsaanbod nemen we grotendeels de adviezen van het Voedingscentrum over. De maaltijdporties zijn afgestemd op wat kinderen van een bepaalde leeftijd nodig hebben en we kiezen bewust voor producten uit de 'Schijf van Vijf'.

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de 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 eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels, vitamines en mineralen binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

Niet in de Schijf van Vijf

Niet in de Schijf van Vijf staan producten:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan roomboter, vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld vleeswaren, bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals koek en snoep.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar. Er zijn daarom 2 categorieën: de dagkeuze en de weekkeuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup.
- Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocoladepasta op brood.

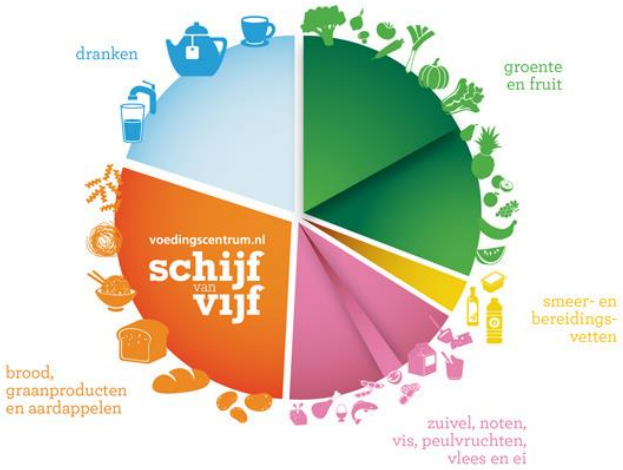
In een gezonde voeding passen 3 tot 5 dagkeuzes. Volwassenen grote eters kunnen elke dag maximaal 5 porties erbij nemen. Minder grote eters gaan uit van maximaal 3 tot 4 porties per dag. Kinderen tot 8 jaar hebben minder ruimte voor dagkeuzes.

Wij bieden op onze locaties bij de lunch 2 tot maximaal 3 producten aan die een dagkeuzes zijn. Uit deze producten maken de kinderen maximaal 1 keuze om te nuttigen. Tijdens een kook- en/of bakactiviteit kan daar nog een dagkeuze bij komen. Wanneer kinderen bij ons een avondmaaltijd nuttigen is het mogelijk dat een dagkeuze een onderdeel van die avondmaaltijd is.

Weekkeuzes bieden we niet aan binnen het dagelijks voedingsaanbod. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben geen ruimte voor weekkeuzes. Ook voor 4- tot 8-jarigen bevat een weekkeuze vaak erg veel calorieën.

Soms zullen we uitzonderingen maken als het gaat om de meest gezonde keuze. Dit is enerzijds omdat we vinden dat er ook ruimte moet zijn om bijvoorbeeld pepernoten te strooien en paaseieren te zoeken en anderzijds omdat deze uitzonderingen ruimte geven voor variatie en om met kinderen het gesprek te kunnen hebben over gezonde en minder gezonde voeding.

Om inzicht te krijgen in de Schijf van Vijf adviseren wij de pedagogisch medewerkers de 'Kies ik gezond-App' van het voedingscentrum te gebruiken bij het maken van voedingskeuzes voor de kinderen van 't Kroontje. Met deze app van het Voedingscentrum scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. Zo vind je gezondere keuzes en zie je of producten in de Schijf van Vijf staan.



Dit beleid kan aangepast worden als de inzichten van het voedingscentrum veranderen.

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 tijdens de lunch als bij tussendoortjes. 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 langer dan nodig. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. We vinden het belangrijk dat de pedagogisch medewerkers de gezonde voeding mee-eten aan tafel. Ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en hebben een voorbeeldfunctie. Wanneer pedagogisch medewerkers er voor kiezen andere producten te eten doen ze dat in hun pauze.
Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet. We zullen kinderen positief stimuleren om te eten en te drinken, maar wij dringen geen eten en drinken op. We overleggen met altijd met ouders indien we problemen ondervinden.

Basisvoeding

De hoeveelheden die genoemd zijn, zijn gerelateerd aan de leeftijd van de kinderen. Gemiddelde hoeveelheden voedingsmiddelen per dag, waarvan kinderen natuurlijk een deel van hun maaltijden en tussendoortjes bij ons en een deel thuis nuttigen. De kleinste hoeveelheden gelden voor de jongste kinderen. Voor de ouder kinderen in de categorie de grootste hoeveelheden. Deze hoeveelheden handteren we enkel als richtlijn, want we vinden het belangrijk dat kinderen zelf leren voelen en aangeven hoeveel voeding ze nodig hebben.

	1-3 jaar	**4-8 jaar**	**9-13 jaar**	
	jongen en meisje	jongen en meisje	jongen	meisje
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	1,5	2	2
aantal volkoren boterhammen	2-3	2-4	5-6	4-5
porties zuivel	2	2	3	3
gram kaas	-	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	45	45
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Drinken

- Wij bieden gedurende de dag onbeperkt water aan.
- Tijdens eetmomenten bieden we naast water ook slap gezette groene, zwarte (met vruchtensmaakje) of kruidenthee zonder suiker aan. De hoeveelheid cafeïne in lichte thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes van drinken.
- Tijdens eetmomenten bieden we halfvolle melk aan. Soms afgewisseld met karnemelk of sojadrank.

Lunch

Product	Schijf van Vijf	Dagkeuze	Toelichting
Fijn Volkorenbrood	✓		Fijn volkorenbrood bevat meer vezels, vitamines en mineralen dan wit brood. We kiezen voor fijn volkorenbrood omdat dat voor kleine kinderen beter te verteren is dan grof volkoren
Margarine	✓		We gebruiken standaard zachte margarine uit de Schijf van Vijf. Dit is een belangrijke bron van vitamine A, D en E en onverzadigde vetten; een type vet dat bekend straat om de goede effecten op de gezondheid.
Zuivelspread naturel	✓		Niet alle merken zuivelspread naturel passen in de Schijf van Vijf. Wanneer een wijzing van merk nodig is moet hier dus op gelet worden.
Zuivelspread bieslook light	✓		
Cottage cheese	✓		
Gekookt ei	✓		
Smeerkaas naturel 20+/15+	✓	✓	Let op! Voor kinderen tot 4 jaar is gewone 30+ kaas en 20+ smeerkaas een dagkeuze, omdat het veel zout bevat. Het alternatief uit de Schijf van Vijf is zuivelspread, cottage cheese en mozzarella. Vanaf 4 jaar is gewone 30+ kaas en 20+/15+ smeerkaas wel een Schijf van Vijf product.
Geitensmeerkaas 45+ (Chavroux naturel)	✓		
Tonijn in water	✓		Het advies is om 1 keer per week vis. Naast dat we er van uit gaan dat thuis met regelmaat vis aangeboden wordt zullen we tonijn ook bij 't Kroontje aanbieden. Tonijn uit blik kan vermengd met wat zuivelspread romiger en smeerbaar gemaakt worden.
Pindakaas 100%	✓		Aan de 100% variant is geen zout en/of suiker toegevoegd, daarmee is het een gezonde keuze.
Mozzarella	✓		Kaas levert onder andere eiwit, calcium, vitamine B2 en B12. Mozzarella bevat minder verzadigd vet dan een volvette variant en minder zout.
30+ kaas	✓	✓	Let op! Voor kinderen tot 4 jaar is gewone 30+ kaas en 20+ smeerkaas een dagkeuze, omdat het veel zout bevat. Het alternatief uit de Schijf van Vijf is zuivelspread, cottage cheese en mozzarella. Vanaf 4 jaar is gewone 30+ kaas en 20+/15+ smeerkaas wel een Schijf van Vijf product.
Groenten zoals komkommer, tomaat, paprika	✓		Zijn een gezonde aanvulling op de lunch en passen altijd in de Schijf van Vijf. We bieden dit aan. Kinderen kiezen zelf of ze het op de boterham eten of misschien liever een stukje/plakje erbij. Bij beleg met een neutrale smaak zoals mozzarella en cottage cheese is het toevoegen van groente zeker aan te raden.
Fruit zoals appel, banaan, avocado	✓		Zijn een gezonde aanvulling op de lunch en passen altijd in de Schijf van Vijf. We bieden dit aan. Kinderen kiezen zelf of ze het op de boterham eten of misschien liever een stukje/plakje erbij.
Fruitspread in de smaken aardbei, abrikoos en bosvruchten		✓	Deze fruitspread bevat minder suiker. Het is daarmee een betere keuze dan gewone jam, maar het product bevat nog steeds te veel suikers en andere voedingsstoffen.
Vleeswaren; minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, gekookte ham, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet		✓	Staan niet in de Schijf van Vijf om dat er veel zout en verzadigd vet in zit. Het advies is aanbieden met mate, daarom bieden we af en toe vleeswaren met variatie aan. De variatie daarin is: gerookte kipfilet, achterham, licht gezouten runderrookvlees of kalkoenfilet.
Appelstroop		✓	Bieden we ter afwisseling af en toe aan. Door de vele suikers en weinig andere voedingsstoffen is het een dagkeuze.
Vegetarische smeerworst		✓	(Smeer)leverworst bevat veel vitamine A. Een teveel daarvan kan schadelijk zijn voor kinderen, daarom kiezen we voor de vegetarische variant. Deze bevat te veel verzadigd vet en zout. Daarom bieden we het met mate aan.
Hummus less salt		✓	Hoewel dit product minder zout bevat, is het nog te veel om het dagelijks aan te bieden.

Middels dit uitgebreide aanbod streven ernaar zoveel mogelijk variatie in het voeding van kinderen aan te bieden. Variatie vermindert de kans op het ontwikkelen van intolerantie en allergieën.

Tussendoortjes

Tussendoor in de ochtend:

- (Seizoens)fruit

Tussendoor in de middag:

- (Seizoens)groenten, aangevuld met fruit. In een verhouding van 70%-30%
- Een bekertje yoghurt (vanaf 2 jaar een half bekertje of minder)
- Rond 17.00u een volkoren knäckebröd met Schijf van Vijf beleg

Uitzonderingen

Incidenteel bieden we een ander tussendoortjes of lunchproducten aan. Dat kan dan een dagkeuze zijn, maar geen weekkeuze.
Bijvoorbeeld bij bak- of kookactiviteiten, een waterijsje in de zomer, een handje pepernoten in de sinterklaastijd of een uitgebreidere Paaslunch.

Activiteiten

Samen koken en bakken is zeker op de BSO voor veel kinderen een leuke activiteit.
Bij het koken en of bakken letten we ook op gezonde voeding:

- Niet te vet
- Niet te zoet
- Niet te zout
- Weinig kleur- en smaakstoffen

We hebben een gezond kook- en bakboek waaruit pm'ers gezonde en lekkere recepten kunnen kiezen die leuk zijn om met de kinderen te maken.

Traktaties kinderdagverblijf

We vragen ouders zo gezond mogelijk te trakteren op het kinderdagverblijf, liefst binnen de Schijf van Vijf.
Op de BSO geven we een andere invulling voor het vieren van een verjaardag of een afscheid.
Voor alle informatie over trakteren verwijzen we naar ons traktatie beleid op de website.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast bij de kindnotities in Konnect

Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Baby's hebben veelal een vast voedingsschema. 't Kroontje streeft ernaar de voeding en voedingsgewoonten van thuis zoveel mogelijk en indien haalbaar door te laten lopen op het dagverblijf. Dit houdt in dat op de groep de voedingstijden en gewoonten van het kind, in overleg met de ouders, gevolgd zullen worden.

Flesje in de ochtend

We willen altijd baby zo veel mogelijk op de momenten voeden als dat ze thuis gewend zijn.
In de praktijk merken we dat het niet altijd haalbaar om tussen 7.00u en 8.00u een baby te voeden, omdat we dan ook de aandacht moeten hebben voor de andere kinderen die binnenkomen en ouders die de overdracht doen.
Dat kan betekenen dat dit eerste flesje dan pas om 8.00u gegeven kan worden. We vinden het belangrijk om ouders dit te laten weten als de voeding thuis altijd tussen 7.00u en 8.00u gegeven wordt, zodat ze daar zelf een afweging in kunnen maken.

Melkvoeding: moedermelk en flesvoeding

melkvoeding wordt door ouders aangeleverd. Hier is te lezen welke afspraken er gelden om op verantwoorden wijze de jongste kinderen moedermelk en flesvoeding te geven.

Moedermelk

- Afgekolfde moedermelk dient van huis naar 't Kroontje gekoeld vervoerd te worden (ingevroren of gekoeld met behulp van een koeltas met een koelelement).
- Afgekolfde moedermelk (bevroren of vers) dient in speciale borstvoedingszakjes of -flesjes te worden aangeleverd.
- Met een sticker waarop de naam van het kind, de datum dat de melk is afgekolfd en de uiterste houdbaarheidsdatum staat vermeld.
- Bij 't Kroontje gaat de moedermelk zo snel mogelijk achterin de koelkast. Daar blijft de melk het best gekoeld. Dus niet in de deur van de koelkast.
- In een koelkast van 4 graden Celsius is de melk 3 dagen goed.
- Indien gewenst kunnen moeders ook langskomen kom hun kind borstvoeding te geven.
- Komt de moedermelk uit de vriezer? Ontdooi de melk het liefst in de koelkast. Dit heeft wel tijd nodig. Het je het snel nodig, houd de melk dat onderstromend lauwwarm water.
- Gebruik ontdooide moedermelk binnen 24 uur.
- Klaarmaken; was eerst je handen en zorg dat de fles schoon is.
- Verwarm de moedermelk tot ongeveer 30 tot 35 graden Celsius in de magnetron. Liever te lauw dan te warm.
- Op maximaal 600 Watt.
- Hoelang? 100 milliliter = 30 seconden, 150 milliliter = 45 seconden en 200 milliliter = 60 seconden.
- Zwenk tussendoor en aan het einde om de warmte goed te verdelen.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan zit je goed.
- Let op: moedermelk mag je niet opnieuw opwarmen. Gooi restjes opgewarmde moedermelk weg.

Flesvoeding

- Flesvoeding in poedervorm dient door de ouders bij 't Kroontje afgemeten per voeding, in een melkpoedertorentje aangeleverd te worden met een sticker waarop de naam van het kind staat.
- Ouders geven in het intakeformulier aan voor hoeveel voeding er poedermelk wordt aangeleverd.
- Pedagogisch medewerkers nemen deze hoeveelheid over bij de kindnotities in Konnect.

- Wanneer de hoeveelheid voeding wijzigt geven ouders dit aan en verandert de pedagogisch medewerker dit direct in Konnect.
- De flesvoeding wordt direct voor de voeding klaargemaakt.
- Klaarmaken: was je handen.
- Doe de juiste hoeveelheid koud kraanwater (passend bij de hoeveelheid poedermelk uit één compartiment van de melkpoedertoren) in het flesje.
- Verwarm het flesje met kraamwater in de magnetron tot ongeveer 30 tot 35 graden Celsius.
- Op maximaal 600 Watt.
- Hoelang? 100 milliliter = 30 seconden, 150 milliliter = 45 seconden en 200 milliliter = 60 seconden.
- Voeg de poeder uit één compartiment van het melkpoedertorentje van het kind toe.
- Schud de fles rustig tot de poeder helemaal is opgelost.
- Controleer altijd de temperatuur van de melk met een druppeltje op de binnenkant van je pols. Wanneer het ongeveer even warm is als je huid, dan zit je goed.
- Laat een kind niet langer dan een half uur drinken. Melk die over is, gooi je weg.

Opvolgmelk of moedermelk

Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind (afgekolfde) moedermelk of opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk bij tot hij 12 maanden is. Dat bevat weinig goede vetten en te veel eiwit.

Ander drinken

- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen ouder dan 6 maanden water of lauwe, slap gezette thee in de variaties op pagina 4 genoemd.
- Wij geven uit voorzorg geen venkel-, anijs- of kaneelthee aan baby's. Baby's kunnen vrij snel meer van bepaalde plantengifstoffen uit deze theesoorten binnenkrijgen dan goed voor ze is.
- Bij voorkeur gaat het kind vanaf 8 maanden oefenen met het drinken uit een open beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dort. Wij stimuleren kinderen wel om op één moment te drinken.

(Eerste) hapjes

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn 'Voeding en eetgedrag van de Jeugdgezondheidszorg' is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen kennismaken met veel soorten goed geprakte of niet te fijn gepureerde fruit. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is goed voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.
- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- In de middag wordt er als tussendoortje ook (gestoomde) groenten aangeboden. Bijvoorbeeld worteltjes, bloemkool, ontvelde tomaat, courgette, boontjes of broccoli.
- Het (gekookt en gepureerd) groentehapje dienen ouders zelf aan te leveren.
- De overstap naar vaste voeding gaat op deze manier geleidelijk en in overleg met de ouders. Vanaf 1 jaar streeft 't Kroontje er naar de kinderen mee te laten eten in het dagschema van de groep.

Brood en broodbeleg

- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor deze leeftijd alleen beleg binnen de Schijf van Vijf. (Zie tabel pagina 4)
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.
- Vanaf acht maanden wordt geadviseerd om eens in de week bij het groentehapje ei of pindakaas te doen. Wij adviseren ouders wanneer hun baby 8 maanden is thuis te beginnen met de introductie van pindakaas en ei. Wanneer de introductie thuis goed is verlopen kunnen ouders dat bij de mentor van hun kind aangeven. Vanaf dat moment zullen wij ook pindakaas en ei aanbieden.

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's en/of noten op de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over.

Eetritme vanaf het moment dat een baby meedoet in dit ritme

Tussendoortje rond 9.30/10.00u met
- (Seizoens)fruit
Onze vaste fruit soorten zijn banaan, appel, peer, druif.
Afhankelijk van het seizoen wordt dit aangevuld met meloen, mandarijn, sinaasappel, kiwi, mango, aardbei.

De lunch begint rond 11.30/12.00u met
- producten zoals op pagina 4 beschreven

Tussendoortje rond 15.00u met
- (Seizoens)groenten, aangevuld met fruit. In een verhouding van 70%-30%
Harde groenten worden gestoomd voor de kinderen van deze leeftijd.

Tussendoortje rond 17.00u met
- een korstje brood met wat margarine of beleg uit de Schijf van Vijf.

Voedingsaanbod voor kinderen vanaf 1 jaar

De algemene uitgangspunten die we hanteren staan beschreven bij de basisvoeding op pagina 4.
Daarbij gelden de volgende aandachtspunten:

- We bieden Schijf van Vijf beleg aan. Daarnaast hebben de kinderen één keuze uit 2 of 3 producten uit de categorie dagkeuze.
- Richtlijn van het aantal boterhammen in de leeftijd van 1 tot en met 3 jaar is 2 of 3 per dag. Waarbij je mag aannemen dat een kind bij het ontbijt een boterham eet of iets dat gelijk staat aan de hoeveelheid calorieën en voedingsstoffen van een boterham.
- Wij geven groente:
  Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden. Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en tijdens de lunch.
- Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:
  Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over.
- Cherrytomaatjes en druiven snijden we op deze leeftijd in kwarten om verslikking te voorkomen.

Eetritme

Tussendoortje rond 9.30/10.00u met
- (Seizoens)fruit
Onze vaste fruit soorten zijn banaan, appel, peer, druif.
Afhankelijk van het seizoen wordt dit aangevuld met meloen, mandarijn, sinaasappel, kiwi, mango, aardbei.

De lunch begint rond 11.30/12.00u met
- producten zoals op pagina 4 beschreven

Tussendoortje rond 15.00u met
- (Seizoens)groenten, aangevuld met fruit. In een verhouding van 70%-30%
- een halve beker yoghurt (vanaf 2 jaar)

Tussendoortje rond 17.00u met
- een volkoren knäckebröd met Schijf van Vijf beleg
- wanneer knäckebröd nog te hard is voor een kind kan er voor een korstje brood gekozen worden

Incidenteel bieden we een ander tussendoortjes of lunchproducten aan. Dat kan dan een dagkeuze zijn, maar geen weekkeuze.
Bijvoorbeeld bij bak- of kookactiviteiten, een waterijsje in de zomer, een handje pepernoten in de sinterklaastijd of een uitgebreidere Paaslunch.

Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 12 jaar

De algemene uitgangspunten die we hanteren staan beschreven bij de basisvoeding op pagina 4.
Daarbij gelden de volgende aandachtspunten

- Voor op brood bieden we een 2 tot 3 producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1 keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.
- Richtlijn voor het aantal boterhammen in de leeftijd van 4 tot en met 8 jaar is 2, 3 of 4 per dag. Waarbij je mag aannemen dat een kind bij het ontbijt één of twee boterhammen eet of iets dat gelijk staat aan de hoeveelheid calorieën en voedingsstoffen van één of twee boterhammen.
- Richtlijnen voor het aantal boterhammen voor jongens in de leeftijd van 9 tot met 13 jaar is 5 of 6 per dag. Waarbij je mag aannemen dat een kind bij het ontbijt twee boterhammen eet of iets dat gelijk staat aan de hoeveelheid calorieën en voedingsstoffen van twee boterhammen.
- Richtlijnen voor het aantal boterhammen voor meisjes in de leeftijd van 9 tot en met 13 jaar is 4 of 5 per dag. Waarbij je mag aannemen dat een kind bij het ontbijt één of twee boterhammen eet of iets dat gelijk staat aan de hoeveelheid calorieën en voedingsstoffen van twee boterhammen.
- Wij geven groente:
  Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden. Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en tijdens de lunch.
- Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:
  Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de BSO is, maken we hier specifieke afspraken over.

Eetritme

Tussendoortje rond 9.30/10.00u met (vakantie- en studiedagen)
- (Seizoens)fruit
Onze vaste fruit soorten zijn banaan, appel, peer, druif.
Afhankelijk van het seizoen wordt dit aangevuld met meloen, mandarijn, sinaasappel, kiwi, mango, aardbei.

De lunch begint rond 11.30/12.00u met (vakantie- en studiedagen) (op korte schooldagen om 13.00u)
- producten zoals op pagina 4 beschreven

Tussendoortje rond 15.00u met
- (Seizoens)groenten, aangevuld met fruit. In een verhouding van 70%-30%
- een bekertje yoghurt met een eetlepel fijne havermout

Tussendoortje rond 17.00u met
- een volkoren knäckebröd met Schijf van Vijf beleg

Incidenteel bieden we een ander tussendoortjes of lunchproducten aan. Dat kan dan een dagkeuze zijn, maar geen weekkeuze.
Bijvoorbeeld bij bak- of kookactiviteiten, een waterijsje in de zomer, een handje pepernoten in de sinterklaastijd of een uitgebreidere Paaslunch.

Ontbijt

Voor kinderen die tussen (6.30u) 7.00u en 8.00u uur worden gebracht en thuis geen tijd hebben voor ontbijt kunnen ouders een ontbijtkaart aanschaffen.
Dan kunnen de kinderen in alle rust bij ons ontbijten.
10 keer ontbijten op het KDV kost €5,-
10 keer ontbijten op de VSO kost €7.50
Voor de VSO op het Sportpark moeten de kinderen die bij ons ontbijten al om 7.45u aanwezig zijn om allemaal op tijd naar school te kunnen vertrekken.

We gaan er van uit dat kinderen die na 8.00u gebracht worden thuis hebben ontbeten.
Het is niet toegestaan dat kinderen hun ontbijt van thuis bij ons nuttigen.

Kinderen die bij ons ontbijten krijgen thee, melk of water te drinken, en hebben ze de keuze uit:

- Boterhammen met beleg binnen de Schijf van Vijf. In een hoeveelheid passend bij de behoefte van het kind en met de richtlijnen qua hoeveelheden in het achterhoofd.
- Een beker/schaaltje halfvolle yoghurt met fruit en fijne havermout.

Avondmaaltijd

Baby's tot 1 jaar kunnen bij ons hun eigen meegebrachte groentehapje eten.
Alle kinderen vanaf 1 jaar die na 18.00u nog bij ons spelen mogen bij ons een gezonde, zelf meegebrachte ingevroren avondmaaltijd nuttigen.

Maaltijdservice

't Kroontje biedt een maaltijdservice voor kinderen die tot na 18u blijven. Door de medewerkers wordt er een (vries)verse, gevarieerde, gezonde, warme maaltijd gekookt. Een avondmaaltijd bevat producten uit de Schijf van Vijf met maximaal één dagkeuze.

Van deze service kan gebruikt gemaakt worden middels een abonnement op een vaste dag en alleen in de schoolweken.
Kosten zijn €3,- per maaltijd. Dit wordt middels een strippenkaart van 10 strippen geïncasseerd.
Afmeldingen voor de avondmaaltijd moeten 48uur van te voren gedaan worden.