



Wist jij dat?

- Er op internet volop tips te vinden zijn om fruitwater met de kinderen te maken? Kijk bijvoorbeeld eens op: www.leukerecepten.nl/10x-fruitwater
- Een kind tot 1 jaar, buiten fruit of rauwkost, in principe geen tussen-doortje nodig heeft?
- Wij op ons Kindcentrum in **de Kooktuin** regelmatig gezond koken met de kinderen?
- Als er niet genoeg aanbod is voor kinderen met een allergie, dat ouders dan zelf zorgen voor alternatieven die passend zijn bij onze eetmomenten?

Speciale gelegenheden

Tijdens speciale activiteiten of festiviteiten bieden we incidenteel, weloverwogen iets extra's of een minder gezond product aan bij het eten of als tussen-doortje. Dit vervangt **nooit** het fruitmoment of de broodmaaltijd.

Maak van water drinken een feest!

Kinderen kunnen het beste water drinken (of een variant, zoals thee en fruitwater). Wanneer hier vroeg mee wordt gestart, wordt voorkomen dat kinderen om een zoete drank vragen. Water is caloriearm en heeft een neutrale smaak. Frisdranken, vruchtensap, ranja en diksap smaken erg zoet en bevatten veel (fruit)suiker. Light-varianten bevatten geen suiker, maar wel zoetstoffen, waardoor het kind alsnog went aan een zoete smaak. Water drinken kan worden aangeleerd. Maak het leuk, varieer met fruitwater en geef zelf het goede voorbeeld!



Traktaties

We vinden het belangrijk dat de traktaties zo gezond mogelijk zijn. Aan de ouders wordt daarom gevraagd om een kleine gezonde traktatie te maken. Ongezonde traktaties worden uitgedeeld en aan de kinderen mee naar huis gegeven.

Kijk voor meer informatie en inspiratie op: www.gezondtrakteren.nl

Voedingsbeleid — Kindcentrum De Ontdekking

dagopvang — voorschool — basisschool — buitenschoolse opvang



Deze krant is speciaal voor alle ouders en medewerkers van ons Kindcentrum. In deze krant staat ons voedingsbeleid centraal.

Wat vinden wij belangrijk als het gaat om voeding?!

Wat kunt u vinden in deze krant?

- De keuzes die wij maken in ons aanbod op :
 - de dagopvang
 - de voorschool
 - de basisschool
 - de buitenschoolse opvang
- De reden waarom wij deze keuzes maken.
- Hoe wij kinderen stimuleren om water te drinken.
- Hoe wij omgaan met traktaties en feestdagen.
- Gezond voorbeeldgedrag
- En natuurlijk nog veel meer....!

**Bewaar -
exemplaar**



Vragen/opmerkingen/tips over gezonde voeding op De Ontdekking?

directie@ontdekking.net of stuur een WhatsApp-bericht naar: 06-19182346

Per 1 oktober 2019 een aangepast voedingsbeleid

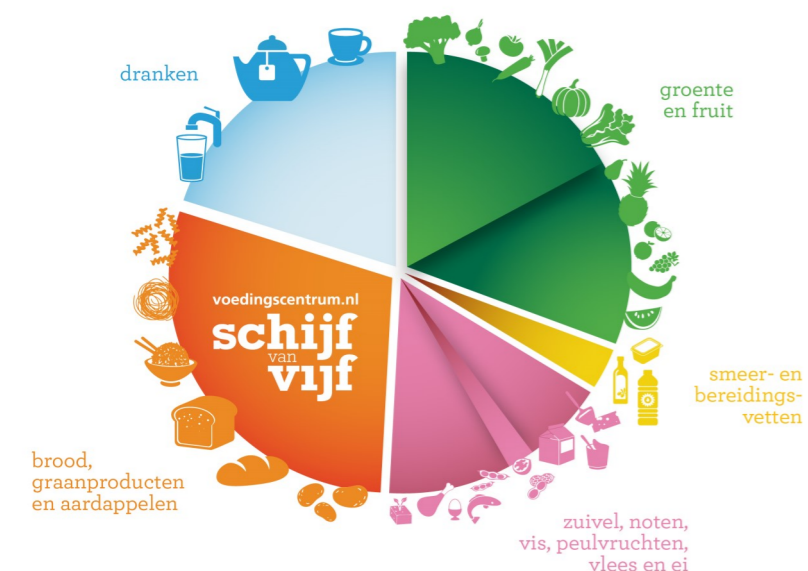
Kinderen hebben recht op gezonde voeding en beweging. Dit is belangrijk voor de ontwikkeling, het welzijn van kinderen en bij het voorkomen van (chronische) ziekten en overgewicht. We willen hieraan bijdragen en het aangepaste voedingsbeleid biedt hier de uitgangspunten voor.

Visie en uitgangspunten

We willen kinderen stimuleren om gezond en gevarieerd te eten. Daarnaast willen we kinderen stimuleren om dingen te proeven die ze niet kennen en hen laten wennen aan verschillende smaken. Op jonge leeftijd gevarieerd eten zorgt ervoor dat men later een gemakkelijkere eter wordt. Wij `belonen` kinderen niet met zoete smaken om zo te voorkomen dat ongemerkt het signaal afgegeven wordt dat de niet-zoete smaken niet lekker zijn.

Kent u onze watertappunten al?!

Op het Ontdekklein (binnen) en op het Pirateneiland (buiten) hebben we in samenwerking met de gemeente al watertappunten geplaatst.



Wat is gezonde voeding?

Gezonde voeding is vaak een punt van discussie, want wat is gezond? Om het maken van gezonde keuzes te vereenvoudigen, hanteren we vanaf 1 oktober de richtlijnen van het Voedingscentrum.

Maar gezond is toch altijd duurder?!

Het maken van gezonde keuzes kan soms duurder uitpakken dan het maken van ongezonere keuzes. Zo kan fruit en rauwkost nog wel eens hoog in prijs zijn. Daarom letten we op het volgende:

- Voor de opvang kopen we vooral seizoensfruit en groente.
- We maken ook financieel bewuste keuzes; We bieden bijvoorbeeld vaker komkommers aan dan duurdere paprika's.

Het belangrijkste uitgangspunt van ons voedingsbeleid is:

“Voeding is beleving, kinderen doen actief mee”

Voedingsaanbod

We bieden voornamelijk basisproducten aan uit de Schijf van Vijf en hanteren de vijf regels van de Schijf van Vijf. Dit hebben wij verwerkt in een vast voedingsaanbod dat aansluit bij onze visie op gezonde en gevarieerde voeding. Er staat duidelijk vermeld welke producten we aanbieden. Producten met suiker, zout en ongezonde vetten worden zoveel mogelijk beperkt en waar mogelijk wordt gebruik gemaakt van verse producten.

Voedingsaanbod KDV (dagopvang)

Drinken	Tussendoor	Brood en beleg
fruitwater, onbeperkt water, kinderthee (lauw en zonder suiker), halfvolle melk	half stuk fruit (appel, peer, banaan, seizoenfruit) rauwkost (wortels, komkommer, paprika, tomaat, radijsjes) mariabiscuit, lange vinger, soepstengel, ontbijtkoek	volkorenbrood, margarine zuivelspread, vegetarische smeerworst, honing, appelstroop, humus, 100% pinda-kaas, gekookt ei, ham, kipfilet, jam en seizoengroenten en -fruit

Voedingsaanbod voorschool

Drinken	Tussendoor	Brood en beleg
onbeperkt (fruit)water	In de ochtend geeft u zelf een kleine portie groente of maximaal 1 stuk schoongemaakt fruit mee in een bakje.	Niet van toepassing.

Voedingsaanbod basisschool

Drinken	Tussendoor	Brood en beleg
onbeperkt (fruit)water	In de ochtend geeft u zelf een kleine portie groente of maximaal 1 stuk (schoongemaakt) fruit mee in een bakje.	U geeft zelf een lunchpakket mee. Voor een verantwoorde keuze, kunt u gebruik maken van de lijst 'voedingsaanbod BSO'

Voedingsaanbod BSO (buitenschoolse opvang)

Drinken	Tussendoor	Brood en beleg
fruitwater, onbeperkt water, (kinder)thee (lauw en zonder suiker, halfvolle melk maximaal 1 beker diksap/ranja)	half stuk fruit (appel, peer, banaan, seizoenfruit) rauwkost (wortels, komkommer, paprika, tomaat, radijsjes) mariabiscuit, lange vinger, rijstwafel, soepstengel, ontbijtkoek, speculaas, zaanse kermiskoekje, haverkoekje	volkorenbrood, halvarine zuivelspread, vegetarische smeerworst, honing, appelstroop, humus, 100% pinda-kaas, gekookt ei, ham, kipfilet, jam en seizoengroenten en -fruit, kaas (20+/30+), smeerkaas (20+), vruchtenhagel, hagelslag extra puur

Kansen grijpen en creëren

Tijdens de vaste eetmomenten sluiten we aan bij de ontwikkelingsfase van een kind en gebruiken we dit moment om de zelfstandigheid van kinderen te stimuleren. Dit past in het pedagogisch beleid waarin zelfredzaamheid van kinderen belangrijk is (het competente kind). Daarnaast vermijden we een te volle eettafel.