

Voedingsbeleid

Sportieve Opvang En Fun

1. Inleiding

Dit is het voedingsbeleid van SOEF. 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 tafelmanieren. 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 SOEF 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, melk of thee. 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 en het fruitmoment krijgen zij de keuze uit water, melk of thee.



2.2 Fruit moment

Wij bieden de kinderen elke dag fruit aan. Dit fruit wordt in stukjes geschild en gaat via een schaal rond bij de kinderen, de kinderen kiezen vervolgens zelf welk stuk fruit zij kiezen.

Wij bieden kinderen het volgende fruit en groente aan:

- Appels
- Peren
- Bananen
- Druiven
- Komkommer
- Paprika
- Wortels

Per seizoen verschillend:

- Mandarijnen
- Meloen

2.3 Lunch

Tijdens vakanties en studiedagen lunchen de kinderen bij ons. Tijdens de lunch stimuleren wij de kinderen zoveel mogelijk om hun brood zelf te smeren, de kinderen die hier hulp bij nodig hebben helpen wij. De kinderen mogen zelf kiezen wat zij op hun brood willen. In de tabel hieronder is te vinden welke keuzes zij kunnen maken. Er staan standaard 3 beleg keuzes op tafel. Hoe groter het aanbod hoe lastiger het is om te kiezen, hierdoor hebben wij ervoor gekozen om de keuzes beperkt te houden tot 3 belegsoorten. Tijdens de intake bespreken wij de keuzes zodat wij weten of de belegsoorten aansluiten bij de kinderen.

Hartig	Zoet
Pindakaas	Aardbeienjam
Kipgrillworst	
Kaas	

2.4 Tussendoortjes

Naast de lunch en het fruitmoment krijgen de kinderen bij ons ook tussendoortjes. Tijdens de schoolweken krijgen de kinderen wanneer zij uit school komen een broodje aangeboden. 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 rijstwafel of een plakje ontbijtkoek. Tijdens de vakanties en studiedagen wordt er in de ochtend ook een fruitmoment aangeboden.

3. Dagindeling

3.1 dagindeling reguliere middagen

14:00 / 14:30 uur	Broodje Beker water
15:45 uur	Groente en fruit Water, melk of thee
17:00 uur	Rijstwafel of ontbijtkoek Water

3.2 Dagindeling vrije- en studiemiddagen

10:30 uur	Fruitmoment Water
12:30 uur	Lunch (zie 2.3) Water, melk of thee
15:45 uur	Groente en fruit Water, melk of thee
17:00 uur	Rijstwafel of ontbijtkoek Water

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 tijdens de paasperiode eten wij paaseieren, tijdens de verjaardagsweek eten we chip, een ijsje en drinken we limonade. En tijdens de sinterklaas periode eten wij pepernoten met de kinderen.

4.2 Traktaties

Bij SOEF hebben wij ervoor gekozen om de kinderen niet te laten trakteren op of voor hun verjaardag. Hiermee voorkomen wij vervelende situaties waarin een kind de traktatie niet mag door bijvoorbeeld een intolerantie of simpelweg doordat het kind het niet lekker vindt. Als een kind jarig is feliciteren wij hem of haar en besteden wij hier aandacht aan. Verder vieren wij 1 week per jaar de verjaardagsweek, tijdens deze week vieren wij de verjaardagen van alle SOEF kinderen en medewerkers. We eten dan chips, ijs en drinken limonade. Daarnaast pakken we uit met springkussens en andere leuke activiteiten.

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. Indien mogelijk zorgen wij voor alternatieven, deze alternatieven moeten wel passen binnen ons voedingsbeleid. Wanneer een kind een speciaal dieet heeft dienen de ouders zelf voeding mee te geven.

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. Voedselinfectie 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 hygiëncode.

5.1 Voedsel hygiëne

Voedsel Veiligheidsmaatregelen zijn gebaseerd op drie basisprincipes: Beheersing van de temperatuur, netheid(hygiënisch) en controle van houdbaarheid.

Beheersing van de temperatuur

De temperatuur van de gekoelde of diepvriesproducten beïnvloedt de voedselveiligheid. Hoe kouder de 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 hygiëncode 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 hygiëncode 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.

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°C 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 of in een gesloten bak

- 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 in een gesloten bak bewaren
- 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 koelkast 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 (geijkte) 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 hand af met een waterafstotende pleister
- Was je handen in ieder geval:
 - Bij aanvan van de werkzaamheden
 - Na toiletbezoek
 - Na niezen, neus snuiten of 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