

Voedingsbeleid BSO Next Century

Algemene uitgangspunten

Bij BSO Next Century hechten wij veel waarde aan een gezond en evenwichtig voedingsaanbod voor de kinderen. Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum en heeft als doel bij te dragen aan een gezonde leefstijl en ontwikkeling van de kinderen.

Voedingsaanbod

Warme maaltijd

Dagelijks bieden wij de kinderen een voedzame en evenwichtige warme maaltijd aan, bestaande uit:

- Een portie groente en/of fruit
- Een eiwitbron zoals vlees, vis, eieren of peulvruchten
- Een portie volkorenproducten zoals volkoren pasta, rijst of brood

Broodmaaltijden

Naast de warme maaltijden bieden wij de kinderen bij BSO Next Century ook regelmatig een broodmaaltijd aan. Hierbij hanteren we de volgende richtlijnen:

- We serveren volkorenbrood of bruinbrood, zoals volkoren boterhammen of volkorenpistolets.
- Als beleg gebruiken we gezonde opties zoals kaas, eieren, mager vlees of vleesvervangers, groentespread, humus of pindakaas ect.
- We bieden een ruime keuze aan rauwkost en groenten zoals tomaat, komkommer, wortel en paprika om bij het brood te eten.
- De kinderen krijgen halfvolle melk, water, of karnemelk te drinken bij de broodmaaltijd

Door de keuze voor volkorenbrood en vezelrijke, eiwitrijke en gezonde belegsoorten zorgen we ervoor dat de broodmaaltijden evenwichtig en voedzaam zijn voor de kinderen. De groenten en rauwkost dragen bij aan de dagelijkse portie groenten.

We variëren de broodmaaltijden regelmatig met verschillende soorten brood, beleg en groenten om de kinderen kennis te laten maken met diverse smaken en producten. Zo leren ze op een speelse manier gezonde keuzes te maken.

Multicultureel voedingsaanbod

Bij BSO Next Century vinden we het belangrijk om de kinderen kennis te laten maken met verschillende culturen en eetgewoonten. Daarom bieden we regelmatig gerechten aan uit diverse wereldkeukens:

- we serveren soms een maaltijd uit een andere cultuur, zoals Italiaanse pasta, Mexicaanse fajitas, Indische curry of Marokkaanse couscous.
- Bij de tussendoortjes variëren we met producten als Griekse yoghurt, hummus, naanbrood, tropisch fruit of ongezoutene nootjes.
- Tijdens thema-activiteiten laten we de kinderen proeven van typische gerechten en ingrediënten uit de cultuur die centraal staat.

Op deze manier maken de kinderen op een leuke en interactieve manier kennis met nieuwe smaken, geuren en eetgewoonten uit verschillende windstreken. We betrekken de ouders hier actief bij door ze te vragen recepten en informatie over hun culturele eetcultuur te delen.

Zo leren de kinderen al van jongs af aan om open te staan voor andere culturen en krijgen ze waardering voor de culinaire diversiteit in de wereld om ons heen. Dit draagt bij aan hun algemene ontwikkeling en vorming tot wereldburgers.

Tussendoortjes

Als tussendoortjes serveren wij de kinderen gezonde producten zoals:

- Vers fruit
- Groenten (bijv. wortels, komkommer)
- Crackers of rijstwafel
- Zuivelproducten zoals yoghurt, Vla

Dranken

Wij bieden de kinderen bij de maaltijden en tussendoortjes de volgende dranken aan:

- Kraanwater
- Halfvolle melk of karnemelk
- (soms) siroop/sap

Frisdranken worden niet aangeboden.

Dag keuzes

Maximaal een keer per dag mogen de kinderen een zogenaamde 'dag keuze' krijgen, zoals een klein koekje of een handje ongezouten nootjes. Deze producten vallen buiten de Schijf van Vijf maar bevatten niet te veel calorieën, zout of verzadigd vet.

Feestjes en traktaties

Bij feestjes en traktaties mogen de kinderen in beperkte mate minder gezonde traktaties nuttigen, zoals een klein stukje taart of een handje snoepjes. Wij stimuleren ouders echter om waar mogelijk voor een gezonde traktatie te kiezen.

Betrokkenheid ouders

Wij betrekken ouders actief bij ons voedingsbeleid en informeren hen over de gemaakte keuzes. Indien nodig maken wij afspraken over individuele diëten of allergieën van kinderen.

Voedingshygiëne

Bij de bereiding, opslag en servering van voeding hanteren wij strikte hygiëneregels conform de HACCP-richtlijnen om voedselvergiftiging en besmetting te voorkomen.

Dit voedingsbeleid wordt jaarlijks geëvalueerd en waar nodig bijgesteld in samenspraak met de oudercommissie, zodat het blijft aansluiten bij de behoeften van de kinderen en de actuele richtlijnen voor gezonde kinderopvang.