



buitenkans
KINDEROPVANG

Voedingsbeleid

Gezonde, duurzame voeding heeft een centrale plek bij Buitenkans Kinderopvang. Onze burens op het nabije stadslandbouwproject zijn dagelijks bezig met het telen, kweken en verwerken van heerlijke en eerlijke producten. Kinderen bij Buitenkans komen vanaf hun eerste dag op de opvang in aanraking met de verschillende processen rondom ons eten. Dit beleid beschrijft onze visie en werkwijze omtrent het eten op de opvang.

De keuken

De keuken van Buitenkans Kinderopvang is een centrale ontmoetingsplaats en een echte woonkeuken. Medewerkers kunnen ook pauzeren in de keuken. De kinderen mogen onder voorwaarden ook in de keuken komen:

- om samen met een pedagogisch medewerker de kok te helpen met het koken, bakken en andere activiteiten die met eten te maken hebben.
- peuters vanaf ongeveer 3 jaar komen samen met de pedagogisch medewerkers eten in de woonkeuken.
- de keuken grenst aan de speelhal, kinderen kunnen naar de keuken lopen om te kijken.

Doordat er kinderen in de keuken komen, zijn er extra veiligheidsmaatregelen getroffen. In ons beleid Veiligheid & Gezondheid is dit verder uitgeschreven. Ook de hygiëne in de keuken is van groot belang. Deze wordt omschreven in de hygiëncode, ook onderdeel van ons beleid Veiligheid & Gezondheid.

Het eten

Bij Buitenkans Kinderopvang werken wij uitsluitend met pure producten, zonder kunstmatige additieven zoals smaakstoffen, kleurstoffen of andere



toevoegingen die geen voedingswaarde hebben.

Onze warme maaltijd is gebaseerd op verse groente, aangevuld met peulvruchten, zuivel, eieren, kruiden en specerijen. Het eten wordt vers gemaakt in de keuken. De meeste producten zijn biologisch en veel producten komen van het naastgelegen stadslandbouwproject (wanneer mogelijk). De moestuin op het stadslandbouwproject levert het hele jaar producten (eieren, groente en kruiden) maar we krijgen ook andere producten van onze burens (honing, fruit, brood etc.).

De kinderen van het kinderdagverblijf eten dagelijks een warme maaltijd en twee tussendoortjes. De kinderen van de buitenschoolse opvang eten een tussendoortje na school en krijgen later op de dag nog een stuk fruit. Op schoolvrije dagen eten zij een warme maaltijd en twee tussendoortjes. Er wordt vooral water gedronken bij de opvang en weleens wordt er kruidenthee aangeboden en af en toe een smoothie met vers fruit.

Wij gaan ervan uit dat de kinderen thuis ontbijten en dat de schoolgaande kinderen op schooldagen voldoende middageten hebben gehad. Wij gaan er ook van uit dat de kinderen het avondeten thuis eten. De warme maaltijd overdag is geen vervanger van de avondmaaltijd. De samenstelling en hoeveelheden eten op de opvang is afgestemd op deze gegevens.

De warme maaltijd

Vele verschillende bronnen geven aan dat kinderen bijna nooit iets te kort komen op het gebied van eten. Als kinderen iets te kort komen, heeft het vaak te maken met te weinig groente en fruit. Dit is een van de redenen waarom Buitenkans Kinderopvang voor een vegetarische warme maaltijd kiest. Het is makkelijker om een gezonde, gevarieerde maaltijd te bereiden met voldoende groenten, dan met een broodmaaltijd.

De basis voor de warme maaltijd is dus groente, die steeds wordt gevarieerd en aangevuld. De warme maaltijd is ook een boeiend onderwerp van gesprek. Wat wordt er gegeten en hoe smaakt het? Waar komt het vandaan? Vaak weten de kinderen dit, omdat zij bij Buitenkans zelf hebben meegeholpen met zaaien, oogsten en dieren voeren. Wij praten veel over eten en wekken daarmee een interesse voor de voedselketen en bewustzijn over gezond eten.

Producten

Een aantal producten worden standaard gebruikt. Kenmerkend voor deze producten is dat zij puur zijn, zonder onnodige additieven en waar mogelijk zelf gemaakt. Groente, fruit (vers of gedroogd), granen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, zaden en noten, paddenstoelen, zuivel, eieren, honing, zelfgemaakte hummus, pindakaas, appelstroop, olijfolie, bouillon, kruiden en specerijen, volkoren crackers, rijstwafels, ambachtelijk gemaakt brood van allerlei soorten. Andere producten worden gemeden, maar kunnen



in uitzonderingssituaties wel voorkomen. Er wordt zoutloos gekookt en er wordt rekening gehouden met allergieën en leeftijds geschikt eten.

Principe van verdeelde verantwoordelijkheid

Niet alleen wat er gegeten wordt, maar ook hoe wij eten bij Buitenkans Kinderopvang is van groot belang. Wij werken met het "principe van verdeelde verantwoordelijkheid" om een gezonde relatie met voedsel op te bouwen. Dit principe gaat ervan uit dat de kinderen en volwassenen verschillende verantwoordelijkheden hebben tijdens de maaltijden:

- De kok en pedagogisch medewerkers zijn verantwoordelijk voor het aanbieden van gezond, gevarieerd en smakelijk eten en drinken op vaste momenten in een fijne omgeving.
- Het kind is zelf verantwoordelijk voor hoeveel hij of zij eet en wat van het aangeboden eten of drinken hij of zij opeet en opdrinkt.

Dit principe houdt in dat wij een goede hoeveelheid geschikt, gezond en heerlijk voedsel aanbieden op vaste tijden. Het houdt ook in dat wij kinderen niet aanmoedigen om te eten. Wij voeren kinderen ook niet. Wij belonen kinderen niet als zij iets proeven of eten. Wij spreken kinderen niet bestraffend toe als ze niet eten. Kinderen krijgen bij Buitenkans Kinderopvang geen toetjes of vervangend eten.

Dit alles om te voorkomen dat er ongezonde spanning omtrent het eten ontstaat en dat het eetgedrag negatief wordt beïnvloed. Het kan zijn dat kinderen aan dit principe moeten wennen, wanneer zij bijvoorbeeld een ander patroon gewend zijn vanuit huis of andere opvang. Door dit principe door te voeren, is het snel duidelijk voor kinderen wat zij bij Buitenkans kunnen verwachten. Als kinderen hier veel moeite mee hebben, krijgen zij extra begeleiding, zonder af te doen van het principe.

Pedagogisch medewerkers eten zelf ook mee, als de kinderen eten. De pedagogisch medewerkers zitten gedurende de maaltijd zelf ook rustig aan tafel. Dit bevordert de rust en gezelligheid aan tafel. De kinderen zien elkaar en de medewerkers eten, dit bevordert de nieuwsgierigheid en doet dat kinderen bijna alles willen proberen om te eten. We nemen ook voldoende tijd voor het eten en zorgen voor een ontspannen sfeer aan tafel.

Traktaties en feesten

Wanneer er feest is bij Buitenkans, zorgen wij natuurlijk voor feestelijk voedsel en dat de jarige of feestvierder in het zonnetje wordt gezet. Dit gebeurt op meerdere manieren, behalve met voedsel, ook met bijzondere activiteiten en muziek. Als kinderen en ouders speciale wensen hebben, verzoeken wij ouders om te overleggen met onze kok, die graag ouders bijstaat in deze kwestie.

Wij zien liever niet dat kinderen die jarig zijn of iets anders te vieren hebben, traktaties meenemen naar de opvang. De reden hiervoor is dat wij niet volledig



op de hoogte zijn van alle ingrediënten van dit eten. Buitenkans verzorgt graag een lekkere, verantwoorde traktatie voor de jarige. Veel ouders kiezen voor Buitenkans omdat wij gezond en puur voedsel garanderen. Wij kunnen dit niet garanderen bij meegebracht voedsel.

Bewustwording

Bij Buitenkans Kinderopvang maken wij kinderen bewust van en enthousiast over gezonde en duurzame voeding. Dit doen wij door kinderen zelf te laten ervaren waar het eten vandaan komt, hoe het geproduceerd en klaargemaakt wordt. Het onderwerp staat centraal bij Buitenkans Kinderopvang en wij hopen dat de kinderen en ouders onze passie voor gezond en duurzaam eten zullen waarderen en overnemen.

