

Voedingsprotocol BSO 't Speelveld en de VSO



Inhoud

Inleiding.....	3
Doel van het voedingsprotocol	3
Bewegen Visie en uitgangspunten	3
Kinderen van 4 tot 12 jaar	4
Uit school om 14.30 / 14.45 uur:.....	4
Traktatie	4
Bewegen.....	4

Inleiding

Overgewicht is tegenwoordig een groot probleem, niet alleen onder volwassenen maar ook onder kinderen. Het aantal volwassenen, maar ook het aantal kinderen met overgewicht stijgt de laatste jaren, onder ander als gevolg van verkeerde eetgewoontes en te weinig beweging.

Veel kinderen brengen een groot deel van hun tijd door bij de buitenschoolse opvang. BSO 'T Speelveld en de VSO ziet het belang van een goed voedingsprotocol en heeft hierin de verantwoordelijkheid genomen een bijdrage te leveren aan preventie van overgewicht. BSO 'T Speelveld heeft een voedingsbeleid vastgesteld, waarin ook het traktatiebeleid is opgenomen. Het voedingsprotocol volgt de richtlijnen van het Voedingscentrum en GGD.

Doel van het voedingsprotocol

Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding aan te bieden en dat zij gezond (leren) eten. Het voedingsprotocol is gebaseerd op adviezen van het Voedingscentrum en GGD. Gezond eten betekent volgens het Voedingscentrum dat je veel verschillende dingen eet en dat je op vaste momenten iets eet en drinkt. Belangrijk is dat kinderen 3 maaltijden per dag krijgen en maximaal 4 keer iets tussendoor. Zorg ook voor variatie in groente en fruitsoorten. Het kind krijgt daardoor van alle belangrijke vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen voldoende binnen.

In het voedingsprotocol onderscheiden we de volgende onderdelen:

- Visie en uitgangspunten
- Voedingsschema
- Traktaties

Bewegen Visie en uitgangspunten

Gezonde en evenwichtige voeding vormt de basis voor een goede en sterke gezondheid. Wie zich goed gezond voelt heeft optimale omstandigheden om zich te ontwikkelen. Gezondheidsopvoeding betreft het stimuleren van gezond gedrag bij kinderen. Je kunt daarbij denken aan gezonde voeding, beweging, zorg voor en besef van je lichaam en een gezonde omgeving. 'Jong geleerd, oud gedaan' is van toepassing omdat het gaat om het ontwikkelen van gezond gedrag.

- het eetmoment bestaat niet alleen uit eten en drinken maar ook aan de manier waarop we maaltijden aanbieden. We betrekken de kinderen bij de maaltijd (wat vinden jullie bijvoorbeeld lekkere fruit en groente soorten)
- de kinderen eten op vaste tijdstippen, drinken mogen ze extra aan de leidsters vragen
- leren sociale omgangsvormen aan tijdens de maaltijd, pedagogisch medewerkers hebben hierin een voorbeeld,
- we houden rekening met individuele verschillen tussen kinderen.
- kinderen kiezen hun eigen broodbeleg waarbij zij gestimuleerd worden te variëren en dingen te proeven. Wij dwingen de kinderen niet, maar stimuleren wel, (dit is tijdens de vakanties, anders hebben kinderen zelf brood bij)
- eten en drinken de aanbevolen hoeveelheid volgens richtlijnen voedingscentrum, wel rekening houdend met hun eigen behoefte,
- onze medewerkers eten samen met de kinderen. Zij hebben een belangrijke rol in het bewaken van de groepsfeer en hebben een voorbeeldrol in het aanleren van bijvoorbeeld tafelmanieren.

In onze voeding houden wij rekening met de culturele achtergrond van kinderen en met diëten en allergieën. Bij diëten en allergieën geven ouders/verzorgers de voeding voor hun kind mee.

Kinderen van 4 tot 12 jaar

(tijdens vakanties) 9.30-10.00 uur:

Eten: De kinderen krijgen van ons vers fruit aangeboden (appel, peer, banaan en seizoen fruit)

Drinken: ranja met 0 procent suiker of water

(op vrijdag en tijdens vakanties)12.00-12.30 uur:

Eten: bruin brood, met korst (maximaal 3 boterhammen en een volkorenbeschuit/
rijstwafel/cracker).

Als beleg kiezen wij: , kipfilet, smeerworst, kaas, smeerkaas, boterhammenworst, pindakaas, appel-
of perenstroop, jam, vruchtenhagel. (in de vakanties eten we soms ook iets anders zoals: een tosti of
poffertjes.

Drinken: water

Uit school om 14.30 / 14.45 uur:

Eten: een koekje

Drinken: ranja met 0 procent suiker of water

Om 16.00 uur:

Eten: verse groenten of fruit (appel, peer, banaan en seizoen fruit, komkommer, paprika of
worteltjes).

Drinken: ranja met 0 procent suiker of water

Traktatie

Naast feestdagen zijn er nog veel andere momenten die wij vieren met de kinderen, bijvoorbeeld
verjaardagen en afscheidsmomenten. Voor de kinderen zijn dit belangrijke gebeurtenissen. Wij
bieden hen dan ook graag de gelegenheid dit samen met ons te vieren. Voor jonge kinderen is een
traktatie al snel een hele maaltijd, daarom is het belangrijk dat de traktatie niet te groot is en niet
teveel calorieën bevatten. BSO kinderen hechten vaak een groot belang aan het trakteren, waarbij
vooral wat er getrakteerd wordt en de gezelligheid eromheen belangrijke factoren zijn. Om die
reden hebben wij een protocol opgesteld. Wij vinden dat kinderen met mate mogen genieten van
iets lekkers.

Iedereen weet dat vet en suikers slecht zijn voor de gezondheid en de tanden. Daarnaast zijn er in
Nederland steeds meer kinderen die overgewicht hebben. Wij willen daar als team bewuster mee
omgaan. Maar naast het gezonde eten en het vele bewegen, leren wij de kinderen dat ze soms
kunnen genieten met mate. Wel houden we rekening met het inkopen van snoep. Bijvoorbeeld met
minder suikers en minder vet.

Richtlijnen trakteren;

- de BSO regelt de traktatie.
- de BSO houdt rekening met het aantal suikers in het snoep
- de BSO houdt rekening met allergieën

Bewegen

Televisie kijken, computerspelletjes spelen, 'wandelen' in de wandelwagen. Jonge kinderen bewegen
tegenwoordig steeds minder. Eén op de zeven kinderen is te dik. Door te weinig beweging, in

combinatie met een verkeerd voedingspatroon, treedt bij steeds meer kinderen vanaf drie jaar overgewicht op.

In de eerste drie levensjaren wordt hiervoor de basis al gelegd. Overgewicht is volksziekte nummer één aan het worden. Meer dan driekwart van de dikke kinderen wordt een dikke volwassene. Afvallen lukt bijna nooit. Voorkomen is beter dan herstellen!

Daarnaast worden er steeds meer jonge kinderen gesignaleerd met een bewegingsachterstand. Een bewegingsachterstand betekent bijvoorbeeld dat kinderen later gaan lopen, houterig bewegen of vaker vallen. Onhandig of (te) dik zijn heeft voor een kind vaak vergaande gevolgen. Hij mag niet mee doen met spelletjes want hij valt zo vaak. Tikkertje kan hij niet, want hij is altijd zo langzaam. Onzekerheid, alleen moeten spelen en gepest worden. Allemaal zaken die voor een kind heel erg vervelend zijn.

Bewegen heeft een positieve invloed op het tegengaan van overgewicht en bewegingsachterstand. Voor kinderen is spelenderwijs bewegen dus heel belangrijk. Niet alleen om dagelijkse dingen uit te voeren, lopen, zelf eten of op een stoel klimmen, maar met name voor de totale ontwikkeling van het kind.

Bewegen is belangrijk bij het leren van taal. Kinderen leren begrippen als onder, boven, over, achter, links en rechts alleen door zich deze begrippen bewegend eigen te maken. Door mee te doen aan bewegingsspelletjes legt een kind contact met leeftijdsgenootjes. Ze leren samen spelen, maar ook ruzie maken en teleurstellingen verwerken. Kinderen die veel (buiten) spelen zijn beter toegerust om gezond en evenwichtig op te groeien. Zij hebben relatief minder kans op ongevallen en zullen bij ziekte ook sneller herstellen. Ook zijn zij mentaal sterker. Al met al lopen zij minder gezondheidsrisico's.

Kinderen hebben plezier in bewegen en bewegen vanuit zichzelf de hele dag. Helaas wordt het kinderen in de huidige maatschappij steeds moeilijker gemaakt te bewegen. Dat komt onder meer door:

- er is steeds minder veilige speelruimte (waaronder vrije natuur) in de bebouwde omgeving
- kinderen spelen steeds minder buiten
- televisie kijken en de opkomst van de computer werkt stil zitten in de hand
- door tijdgebrek (van ouders) hebben kinderen minder tijd om (buiten) te spelen
- er is bij veel mensen te weinig kennis over het belang van bewegen

Het is dus belangrijk kinderen veel te laten bewegen, spelen en ontdekken. Zowel binnen als buiten.

Jonge kinderen moeten hiervoor voldoende gevarieerde speel- en bewegingsmogelijkheden krijgen. De kwaliteit van het leven van het jonge kind wordt in grote mate bepaald door de mogelijkheden die het krijgt om te spelen. Binnen en buiten, alleen en samen, vertrouwd en nieuw, rustig en spannend, met en zonder volwassenen om zich heen.

Onze BSO is gevestigd op het voetbalpark van VVHaarsteeg. Doordat wij buiten een groot veld en een speeltuin tot onze beschikking hebben, wordt er veel buiten gespeeld. Er wordt veel gevoetbald, gerend en we verzinnen ook activiteiten waarbij ze veel moeten bewegen. Denk hierbij aan de activiteit lekker en vies. Hierbij moeten de kinderen van de ene kant naar de andere kant rennen.

Doordat de kinderen maar een korte tijd bij de VSO aanwezig zijn, wordt er niet gegeten en gedronken. Want de kinderen ontbijten thuis al. Dus dit protocol zal bijna niet aan bod komen voor de VSO. Alleen bij hoge uitzondering als ouders daarom vragen en in overleg met de pedagogisch medewerkers.