

Voedingsbeleid

Gezond voedingsaanbod

Dit voedingsbeleid is gericht op de richtlijnen van de schijf van vijf van het Voedingscentrum gecombineerd met de visie van Manege Voorst b.v. Wij vinden het belangrijk om bij te dragen aan een gezonde levensstijl en zo een positieve bijdrage leveren aan ieders ontwikkeling.

Goede voeding is voor ons het eten van voldoende fruit en groenten, het drinken van water en het gebruiken van volkoren producten. Daarnaast hechten wij veel waarde aan een overwegend biologisch voedingspatroon om zo ook een positieve bijdrage te leveren aan de voedselindustrieën en het klimaat.

Algemene uitgangspunten voor gezonde voeding

Wij geven water:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop aan. Limonadesiroop bevat veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf. Limonadesiroop zonder suiker wordt ook niet meer aangeboden. In limonadesiroop zonder suiker zitten zoetstoffen, die wel gezonder zijn dan suiker mits deze met mate worden ingenomen.

Wij geven groente en fruit:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden, dit doen wij tijdens de lunch of om half 5 tijdens het eet- en drinkmoment.
- Bij aankomst op de BSO bieden wij de kinderen verschillende soorten fruit aan, waar mogelijk seizoen producten.

Wij geven volkoren producten:

- Tijdens de lunch bieden wij volkorenbrood en crackers aan. In de volkorenproducten zitten de meeste positieve voedingsstoffen die nodig zijn voor de ontwikkeling. Volkoren brood is beter omdat het meer vezels, vitamines en mineralen bevat die van belang zijn voor groei en ontwikkeling.

Wij geven producten met zo min mogelijk zout en suiker:

- Het brood en beleg is zoveel mogelijk suikervrij en zoutarm. Waar mogelijk wordt er gebruik gemaakt van natuurlijke producten (zoals de 100% pindakaas).
- Tijdens de lunch mag er 1 x gekozen worden voor een product met een hoger suiker of zout gehalte (chocoladepasta, hagelslag)

Wij geven overwegend biologische producten aan:

- Het aanbod aan vleeswaren is minimaal, om de vlees inname te beperken. Het vlees wat aangeboden wordt is biologisch.
- Overige producten zijn overwegend biologisch.

Wij bieden uitleg en geven minder:

- Wij fungeren als voorbeeldfunctie voor de kinderen, jongeren en volwassenen die bij ons komen. Naast het aanbieden van gezonde voedingskeuzes bieden wij ook uitleg over de voedingskeuze en stimuleren wij anderen om ook op andere momenten te kiezen voor gezondere en/of biologische voeding.
- Af en toe kan en mag er genoten worden van ongezonde voeding. Denk hierbij aan een stuk taart of snoep. Dit kan wanneer de voeding die daarom heen geboden wordt gezond is. Wij leren anderen om de balans te zoeken in lekker en gezond eten.
- Overgewicht komt steeds vaker voor. In de regel wordt er eerder te veel gegeten, dan te weinig. De focus moet bij gezond eten liggen en bij minder eten. Ook fruit en groenten kunnen niet onbeperkt aangeboden worden.

Het aanbod/inkooplijst

- Volkorenbrood
- Volkorencrackers
- Halvarine uit een kuipje
- Halva jam (bevat minder suiker) of 100% fruitspread
- 100% pindakaas (zonder toegevoegde suikers en zout)
- Sandwichspread
- Pure chocoladepasta (Puur bevat minder suikers)
- Pure hagelslag
- 30+ kaas
- Smeerkaas
- Biologische vleeswaren (maximaal 2 keuzes) *vegetarische optie aanbieden?*
- Fruit
- Groenten
- Volkoren koekjes
- Maiskorrels om zelf popcorn te maken

Vaste eet- en drink momenten

Om zorg te dragen voor voldoende eet- en drink gelegenheden hebben wij hier vaste momenten voor. Dit is tijdens de lunch, om drie uur het fruit eten en aan het einde van de middag om half 5.

Lunch

Tijdens de lunch mogen kinderen 2 boterhammen, en 2 crackers indien ze nog honger hebben. Daarvan mogen ze één boterham of één cracker met iets ongezonds (chocoladepasta, hagelslag) beleggen. Tijdens de lunch worden ook plakjes komkommer, tomaat of een andere groente aangeboden. Er kan ook een soep worden gemaakt of andere gezonde maaltijd worden aangeboden.

Met de lunch staan er kannen water (met fruit of groenten erin) op tafel.

Fruit moment

Rond drie uur is worden er verschillende soorten fruit aangeboden en staat er weer water (met fruit of groenten erin) op tafel. Het eten van fruit wordt gestimuleerd, dit kan bijvoorbeeld door appel met kaneel aan te bieden of soms nieuwe/onbekende fruit soorten aan te bieden.

Drink moment

Om half 5 hebben we een drink moment. Af en toe thee (zonder suiker) drinken of andere suikervrije dranken worden aangeboden. Daarbij een stuk groente of een volkoren koekje. Wanneer er geen behoefte is om te eten, dan hoeft dit ook niet gestimuleerd te worden.

Avond eten

Het avond eten is gebaseerd op de richtlijnen van de schijf van 5, waarbij ten minste het vlees biologisch is. Daarnaast wordt er vaak gebruik gemaakt van vleesvervangers. De gerechten bevatten voldoende groenten, zo min mogelijk toegevoegde suikers en zout en worden met volkoren producten bereid. Waar mogelijk wordt er zonder pakjes of zakjes gekookt om de gerechten zo puur en natuurlijk mogelijk te maken.

Bakken of koken als activiteit

Wanneer het bakken of koken op de planning staat wordt daarin zoveel mogelijk gezond gebakken en/of gekookt. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het gezonde kookboek.

Ongezonder

Af en toe moet er ruimte zijn voor iets lekkers en ongezonds. Dit kan ook wanneer de rest van de maaltijden gezond zijn en we actief bezig zijn geweest. Tijdens vakanties, feestdagen of bijzondere gelegenheden zullen wij dit dan ook zeker nog doen. En dan genieten wij daar extra veel van met elkaar.

Traktaties

Bij een verjaardag vieren hoort trakteren. En dat mag ook zeker. Wij vragen alleen om daarbij rekening te houden met onze visie op voeding, door enkel gezonde traktaties uit te delen. Dit kunnen ook kleine, goedkope niet-eetbare traktaties zijn. Voor traktatie-ideeën adviseren wij de traktaties op de website www.voedingscentrum.nl/trakteren.

Wanneer er wel ongezonde traktaties zijn zullen wij deze traktaties mee naar huis geven.