Voedingsbeleid Bzzzonder

Gezond zijn en gezond blijven begint onder andere met voeding. Bzzzonder biedt kinderen daarom een gezonde en gevarieerde basisvoeding aan, zoals beschreven in dit voedingsbeleid. Dit beleid gaat uit van de richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad en de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum.
Maar voeding is meer dan eten en drinken alleen. Naast lekker, voedzaam en gezond, heeft voeding ook sociale en pedagogische functies. Samen eten (bereiden) is leerzaam en leuk; het stimuleert het ontwikkelen van vaardigheden en het leren van nieuwe smaken en structuren. Ook dit neemt Bzzzonder mee in haar voedingsaanbod en -beleid.

Inhoud

1. Algemeen
1.1 Gezond voedingsaanbod
1.2 Vaste en rustige eetmomenten
1.3 Allergieën of andere individuele afspraken
1.4 Speciale gelegenheden

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar
2.1 Melkvoeding
2.2 Ander drinken
2.3 Eerste hapjes (4 tot 6 maanden)
2.4 Hapjes vanaf 6 maanden
2.5 Brood en broodbeleg

3. Voedingsaanbod voor 1 tot 4 jaar
3.1 Hoeveelheden
3.2 Eetmomenten
3.3 Drinken
3.4 Brood en broodbeleg
3.5 Tussendoortjes
3.6 Traktaties
3.7 Feestjes

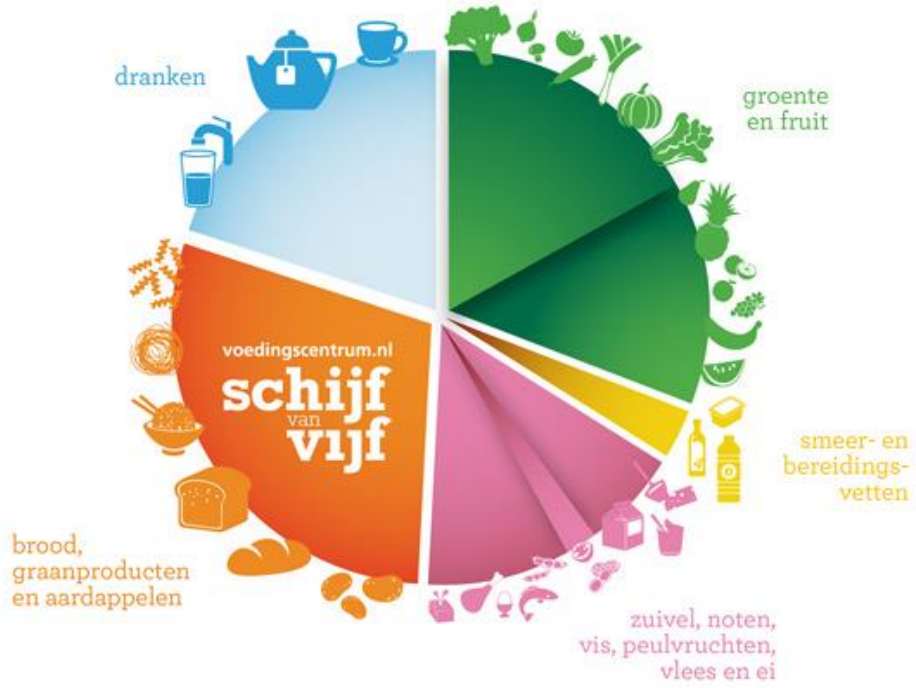
4. Voedingsaanbod voor 4 tot 13 jaar
4.1 Hoeveelheden
4.2 Eetmomenten
4.3 Drinken
4.4 Brood en broodbeleg
4.5 Tussendoortjes
4.6 Traktaties
4.7 Feestjes
4.8 Bak- en kookworkshops

5. Voedselhygiëne: bereiden en bewaren van voeding

1. Algemeen

1.1 Gezond voedingsaanbod

Bzzzonder vindt een gezond voedingsaanbod belangrijk. We volgen de richtlijnen Goede voeding van de Gezondheidsraad en bieden voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf.



De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed voor je lichaam. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn afhankelijk van leeftijd en geslacht, omdat oudere kinderen nu eenmaal meer nodig hebben dan jongere kinderen, en jongens meer dan meisjes. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren. Dit voedingsbeleid volgt deze adviezen.

Dag- & weekkeuzes

De producten die buiten de Schijf van Vijf staan heeft het Voedingscentrum ingedeeld in twee categorieën: de dagkeuze en de weekkeuze. Deze producten bevatten veel verzadigd vet, toegevoegd suiker of zout en zijn daarom een minder gezonde keuze.

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje, wat vleeswaren of jam op brood, een waterijsje, een stukje chocolade of een eetlepel tomatenketchup. Een dagkeuze bevat volgens de Richtlijnen van de Schijf van Vijf niet meer dan 75 kcal per portie, minder dan 1,7 gram verzadigd vet per portie en niet meer dan 0,5 gram zout per portie.
- Een weekkeuze is wat groter en bevat dus meer dan 75 kcal per portie, of meer

verzadigd vet of zout per portie dan is toegestaan voor een dagkeuze: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, chocopasta op brood.

Volgens de richtlijnen van de Schijf van Vijf hebben kinderen tot 4 jaar dagelijks ruimte voor één dagkeuze, liefst in de vorm van broodbeleg en eigenlijk geen ruimte voor weekkeuzes. Kinderen van 4 tot 8 jaar hebben op een dag ruimte voor twee dagkeuzes, kinderen vanaf 9 jaar voor drie.

Bzzzonder vindt dat eten meer is dan alleen het innemen van voedingstoffen en het tellen van dagkeuzes. Voeding heeft ook een sociale (gezellig samen eten) en soms pedagogische functie (samen iets bakken of koken). Bzzzonder is daarom van mening dat er ook producten buiten de Schijf van Vijf mogen worden aangeboden, mits met mate. Wij bieden daarom op de locaties doorgaans geen weekkeuzes aan, maar wel dagkeuzes. Het aantal dagkeuzes per kind per dag wordt niet geteld, het gaat om de grote lijnen van de totale inname, de variatie en portiegrootte.

Voor kinderen vanaf 4 jaar volgt Bzzzonder voor extra's zoals een koekje of snoepje de dagkeuze-richtlijn van 75 kcal, maar voor kinderen van 1 tot 4 jaar kiezen wij voor een begrenzing van 50 kcal. Wij kiezen hiervoor omdat jonge kinderen relatief veel voedingsstoffen nodig hebben waardoor zij maar weinig ruimte hebben voor iets extra's. Dit staat beschreven in hoofdstuk 3.

1.2 Vaste en rustige eetmomenten

Bzzzonder hanteert vaste eettijden, zie de paragrafen 3.2 en 4.2. Dit zorgt voor een herkenbaar dagritme en dat geeft de kinderen rust.
Bij Bzzzonder eten we samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoormomenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten.
Bzzzonder neemt rustig de tijd om te eten en zorgt voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd en geven het goede voorbeeld aan tafel.

1.3 Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het de wens is, of noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast. Het kan zijn dat ouders van deze kinderen zelf zorg moeten dragen voor de voeding van hun kind als deze niet door Bzzzonder worden aangeboden.

1.4 Speciale gelegenheden

Bij speciale gelegenheden, zoals de bekende feestdagen, afscheid en verjaardagen van pedagogisch medewerkers, biedt Bzzzonder incidenteel iets lekkers aan buiten de Schijf van Vijf. Hierbij probeert Bzzzonder de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die de kinderen dan binnenkrijgen zoveel mogelijk te beperken. Daarom worden alleen dagkeuzes aangeboden.
Daarnaast organiseert Bzzzonder wel eens een bak- of kookworkshops voor de kinderen.

Ook hier houdt Bzzzonder rekening met de inname, al staat het pedagogische aspect en het plezier hierbij meer op de voorgrond.

2. Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar

Bij Bzzzonder volgen we het voedingsschema van de baby.

2.1 Melkvoeding

Bzzzonder volgt de wens van de ouders over melkvoeding. Pedagogisch medewerkers zijn ervaren in het bereiden en geven van afgekolfde borstvoeding en flesvoeding. Bzzzonder hanteert onderstaande punten voor de melkvoeding.

- Als een baby borstvoeding krijgt, dan geeft Bzzzonder de afgekolfde borstvoeding zolang als de ouders dat willen. Pas als ouders aangeven te willen stoppen met borstvoeding, wordt overgegaan op flesvoeding/opvolgmelk.
- Als baby's afgekolfde borstvoeding krijgen, leveren ouders deze voldoende gekoeld of (in kleine porties) ingevroren af op het kinderdagverblijf. De porties afgekolfde melk zijn voorzien van een sticker met naam en datum.
- Als een baby geen borstvoeding krijgt, biedt Bzzzonder de keuze uit twee merken flesvoeding; Nutrilon en Friso.
- Bij het geven van de melkvoeding houdt de pedagogisch medewerker het welbevinden, de drinksnelheid, de drinkduur en de honger- en verzadigingssignalen van de baby in de gaten. De pedagogisch medewerker dringt geen voeding op, de fles hoeft niet leeg. De pedagogisch medewerkers houden in de gaten hoe het met het drinken gaat en informeren de ouders als er bijzonderheden zijn.
- Als een baby andere voeding dient te krijgen dan op Bzzzonder aanwezig is, dan dient deze in de originele verpakking te worden aangeleverd, of in voor melkpoeder geschikte poederbewaardoosjes, waar de naam van de baby duidelijk op staat geschreven.
- Wanneer voeding aangeleverd wordt in poederbewaardoosjes, wordt voor de hoeveelheid voedingen aangeleverd die het kind op een dag drinkt plus een voeding extra.
- Als baby's flesvoeding krijgen dan wordt in de periode tussen 6 en 12 maanden opvolgmelk gegeven. Het Voedingscentrum adviseert vanaf 12 maanden over te gaan op gewone melk. Mochten ouders daarna nog langer door willen gaan met een aangemaakte poedermelk (dreumes/peutermelk) dan wordt van ouders verwacht dat zij dit zelf meebrengen naar de locatie.

2.2 Ander drinken

Bij Bzzzonder is het drinken van water de standaard. Kinderen vanaf 6 maanden krijgen daarom naast borstvoeding of opvolgmelk ook water en slappe lauwe thee zonder suiker aangeboden. Baby's die van jongs af aan water leren drinken, leren een gezonde gewoonte aan waar ze hun hele leven lang plezier van hebben.

- Pedagogisch medewerkers zetten slappe thee en variëren in het aanbod tussen verschillende soorten thee. Deze thee wordt lauw aangeboden.
- Vanaf 8 maanden (soms eerder, als het kind daar aan toe is) stimuleert Bzzzonder het drinken uit een open beker, omdat dit goed is voor de mondmotoriek en een goede invloed heeft op de spraakontwikkeling. Bzzzonder streeft er naar om het kind op een rustig moment dagelijks een slokje water uit een beker aan te bieden.

- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. De pedagogisch medewerkers stimuleren kinderen wel op één moment te drinken, zo leren ze de eet- en drinkmomenten te bundelen en dat komt de tandgezondheid ten goede.
- De pedagogisch medewerkers houden in de gaten hoe het met het drinken gaat en informeren de ouders als hun baby water of thee weigert.

2.3 Eerste hapjes (4 tot 6 maanden)

Bzzzonder start in overleg met de ouders met het geven van hapjes tussen 4 en 6 maanden. De eerste hapjes zijn oefenhapjes en zijn geen vervanging voor borstvoeding of flesvoeding. Bzzzonder hanteert hierbij de volgende uitgangspunten:

- Bzzzonder biedt de eerste hapjes alleen aan als het kind goed rechtop kan zitten, bijvoorbeeld in een wipstoeltje of op schoot en als het kind goed kan slikken.
- Het oefenhapje bestaat uit een paar theelepeltjes fijn gepureerd zacht smakend fruit, zoals banaan, peer of meloen.
- De pedagogisch medewerker biedt bij dit fruithapje nog geen combinaties van verschillende soorten fruit aan, zodat het kind eerst leert wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling.

2.4 Hapjes vanaf 6 maanden

- In overleg met de ouders wordt na de leeftijd van 6 maanden de hoeveelheid vaste voeding langzaam opgebouwd en de borstvoeding of opvolgmelk langzaam afgebouwd. Bzzzonder volgt hierin het voedingsschema van het kind.
- Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit en groente krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij, zoals een broccolihapje met enkele broccoliroosjes. Vanaf 6 maanden biedt Bzzzonder ook hapjes aan met gecombineerde smaken.

2.5 Brood en broodbeleg

Bzzzonder volgt ook bij de introductie van brood de wens van de ouders. Vanaf 4 maanden mogen kinderen in principe glutenbevattende granen eten. Bzzzonder hanteert hierbij de volgende uitgangspunten:

- Bzzzonder biedt kinderen op de babygroep (licht) bruinbrood (vezelgehalte ~4,5 gram/100 gram) aan, zodat de darmen van de baby langzaamaan wennen aan vezels.
- Bzzzonder biedt doorgaans brood met gejodeerd zout/ bakkerszout in verband met het belang van de jodiumvoorziening voor jonge kinderen.
- De pedagogisch medewerkers besmeren het brood altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje. Margarines bevatten ongeveer 80% vet; waarvan ongeveer de helft (meervoudig) onverzadigd vet.

Geschikte opties zijn: zachte margarines uit een kuipje van een huismerk, zoals Lidl of G'woon. Omdat margarines moeilijk te vinden zijn, is een margarineproduct met 70% vet ook een goede optie, zoals Becel Gold, Becel 100% plantaardig.

- Meer beleg dan boter is voor deze leeftijdsgroep niet nodig. Wanneer er toch beleg gebruikt wordt, volgt Bzzzonder de richtlijnen voor 1- tot 4-jarigen (paragraaf 3.4).

3. Voedingsaanbod voor 1 tot 4 jaar

Kinderen van 1 tot 4 jaar hebben relatief veel voedingsstoffen nodig. Voor een gezonde groei en ontwikkeling is het belangrijk dat zowel de maaltijden als de tussendoortjes voedzaam zijn. Er is daarom weinig ruimte voor producten buiten de Schijf van Vijf. Bzzzonder biedt daarom zoveel mogelijk Schijf van Vijf producten aan. Wel kiest Bzzzonder ervoor om een beperkt aantal dagkeuzes als beleg aan te bieden en bij speciale gelegenheden ook wel eens voor een product buiten de Schijf van Vijf. Voor een extraatje, zoals een traktatie hanteert Bzzzonder de richtlijnen van de Schijf van Vijf voor dagkeuzes, met een extra beperking van de portiegrootte tot 50 kcal per portie.

3.1 Hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft aan wat een kind tussen 1 en 4 jaar ongeveer per dag nodig heeft om alle voedingsstoffen binnen te krijgen (bron Voedingscentrum). Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen ’s morgens en ’s avonds thuis krijgen.

	1 tot 4 jaar
	jongen en meisje
groente	50-100 gram
fruit	1,5 portie
bruine of volkoren boterhammen	2-3
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	1-2
vis, peulvruchten of vlees	1 portie
notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout	15 gram
zuivel	2 porties
kaas	0 gram
smeer- en bereidingsvetten	30 gram
vocht (= inclusief de porties zuivel)	1 liter

3.2 Eetmomenten

Tijdens de eetmomenten wordt het eten en drinken gebundeld, zodat de tanden beschermd worden tegen te veel zuurstoten op een dag. Om het ontstaan van gaatjes tegen te gaan en een gezond gebit te behouden adviseren het Voedingscentrum en het Ivoren Kruis om niet meer dan zeven eet-/en drinkmomenten te hebben op een dag, met minimaal twee uur tussen de eet-/drinkmomenten. Bzzzonder volgt dit advies, samen met twee eetmomenten thuis (ontbijt en de avondmaaltijd) hebben kinderen die een dag naar Bzzzonder gaan dan doorgaans zes gebundelde eet- en drinkmomenten. Water kan altijd aangeboden worden, dit geeft geen zuurstoot.

Bzzzonder biedt dagelijks 4 eetmomenten aan:

Eetmoment	Eten	Drinken
Rond 9.30	Fruit	Water of thee
Rond 11.30	Lunch	Melk en water of thee
Rond 15.00	Groentesnack	Water of thee
Rond 17.00	Volkoren cracker, rijstwafel of volkoren soepstengel, evt. dun belegd met beleg binnen de Schijf van Vijf	Water of thee

3.3 Drinken

Bij Bzzzonder is het drinken van water de standaard. Kinderen krijgen water en slappe thee zonder suiker aangeboden.

- Water wordt geserveerd in een kan, en kan door de pedagogisch medewerkers eventueel nog aantrekkelijker worden gemaakt door het toevoegen van fruit (bijvoorbeeld schijfjes sinaasappel of frambozen), komkommer of munt.
- Pedagogisch medewerkers zetten slappe thee en variëren tussen verschillende soorten thee. Denk aan groene thee, witte thee, zwarte thee, vruchtenthee en kruidenthee, zoals kamille en rooibos. Oplosthee bevat suiker en wordt daarom niet aangeboden.
- Een keer per dag, doorgaans bij de lunch biedt Bzzzonder de kinderen één kinderbeker (~150ml) halfvolle melk aan. Kinderen tussen 1 en 4 jaar hebben dagelijks 300ml zuivel zoals (karne)melk of yoghurt nodig. Bzzzonder gaat er van uit dat kinderen thuis ook zuivel aangeboden krijgen en zal daarom geen tweede beker aanbieden.
- Bij dreumesen stimuleert Bzzzonder het drinken uit een beker.
- Bij Bzzzonder hoeft een kind de beker niet helemaal leeg te drinken. De pedagogisch medewerkers stimuleren kinderen wel op één moment te drinken, zo leren ze de eet- en drinkmomenten te bundelen.
- Pedagogisch medewerkers houden de totale hoeveelheid drinken in de gaten. Mocht een kind weinig drinken, dan geeft de medewerker dat aan bij de ouders.

3.4 Brood en broodbeleg

Bzzzonder biedt voor deze leeftijdsgroep standaard volkorenbrood aan (met 6 gram vezel/100 gram of meer en gemaakt met gejodeerd zout).

- Bzzzonder volgt het natuurlijke honger- en verzadigingsgevoel van de kinderen, maar houdt oog op de richtlijn voor de dagelijkse hoeveelheid boterhammen. Bzzzonder gaat er van uit dat er dagelijks één boterham thuis wordt gegeten. Het samen eten kan overeten stimuleren. Daarom letten de pedagogisch medewerkers van Bzzzonder er op dat kinderen bij de lunch zich niet overeten. Bzzzonder stimuleert doorgaans twee boterhammen te eten bij de lunch, een derde boterham eten mag, dit omdat sommige kinderen een grotere behoefte hebben dan andere kinderen. Heeft een kind vaker behoefte aan meer dan kunnen ouders met de pedagogisch medewerker afspreken hoeveel er gegeten mag worden.
- Doorgaans biedt Bzzzonder volkorenbrood aan, maar af en toe kan ook gekozen worden voor bijvoorbeeld bruine tostiboterhammen of krentenbollen met liefst minimaal 4,5 gram vezel / 100 gram
- De pedagogisch medewerkers besmeren het brood voor kinderen tussen 1 en 4 jaar altijd met een beetje zachte (dieet)margarine uit een kuipje. Margarines bevatten ongeveer

80% vet. Geschikte opties zijn: zachte margarines uit een kuipje van een huismerk, zoals Lidl of G'woon. Maar omdat deze margarines lastig te verkrijgen zijn, volstaat een margarineproduct met circa 70% vet ook, zoals Becel Gold, Becel 100% plantaardig.

- Bzzzonder wil een voedzame en gevarieerde lunch aanbieden. Daarom biedt Bzzzonder verschillende hartige en zoete belegopties aan die passen binnen de Schijf van Vijf of een dagkeuze zijn. De pedagogisch medewerker kiest voor maximaal drie dagkeuzes en drie Schijf van Vijf keuzes per maaltijdmoment en zorgt bij de belegkeuze voor een goede balans tussen hartig en zoet.

Beleg

Hartig: binnen de Schijf van Vijf

- Groente in reepjes of plakjes, zoals avocado, komkommer en tomaat, geraspte worteltjes of een groentespread* zonder zout en suiker
- Zelfgemaakte hummus, zonder toegevoegd zout
- (Light)zuivelspread
- Gekookt ei, omelet of roerei

Hartig: dagkeuzes

- 30+ kaas, smeerkaas La Vache qui rit (beker of puntjes light) of Eru kids
- Andere kaasproducten met minder dan 14 gram verzadigd vet per 100 gram, en minder dan 2,05 gram zout per 100 gram
- Sandwichspread, selderijsalade, komkommersalade
- Minder vette en minder zoute vleeswaren met maximaal 4 gram verzadigd vet per 100 gram en maximaal 2,2 gram zout per 100 gram product; zoals kipfilet, ham, boterhamworst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet
- Hummus met maximaal 1 gr zout per 100 gram

Zoet: binnen de Schijf van Vijf

- Fruit in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei

Zoet: dagkeuzes

- (Halva)jam
- Vruchtenhagel, anijshagel, muisjes, (gestampte) muisjes
- Appelstroop met toegevoegd ijzer

*groentespread en hummus kunnen gemaakt worden tijdens een workshop met de kinderen, zie de recepten op de site van het Voedingscentrum.

Bzzzonder hanteert de richtlijn voor kaas en smeerkaas vanwege de hoeveelheid zout. Bzzzonder biedt geen gewone smeerworst of vegetarische smeerworst aan vanwege de hoeveelheid zout en, bij gewone smeerworst, de hoeveelheid vitamine A. Ook bieden wij geen rauwe vleeswaren, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio, of rauwe of voorverpakte vis (gerookte zalm, gerookte makreel of sushi) aan.

3.5 Tussendoortjes

Voor kinderen in de groei is het belangrijk dat ook de tussendoortjes voedzaam zijn. Bzzzonder biedt daarom de volgende producten aan:

- Fruit: stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven (in lengte doorgesneden), meloen, aardbei, mandarijn
- Groente: zoals schijfjes komkommer, reepjes wortel of paprika, snoeptomaatjes (in vieren gesneden)
- Volkoren cracker, volkoren soepstengel of een (zilvervlies) rijstwafel besmeerd met wat margarine en beleg uit de Schijf van Vijf

3.6 Traktaties

De verjaardag van een kind is een belangrijk moment voor het kind en de ouders en dat vieren we graag op Bzzzonder met een feestje. De groep wordt versierd, de naam van de jarige staat op het bord en Bzzzonder verzorgt een mooie feestmuts. Elke verjaardag volgt hetzelfde ritueel waardoor het een leuk en herkenbaar feestje wordt.

Het jarige kind mag tijdens het tussendoormoment in de ochtend een traktatie uitdelen uit de traktatiepot van Bzzzonder. Deze feestelijke traktatiepot bevat drie verschillende verantwoorde kleine traktaties. De vestiging kiest uit de hieronder beschreven opties. Deze keuzes vallen binnen de (dagkeuze) van de Schijf van Vijf en bevatten maximaal 50 kcal per portie. Bzzzonder kiest er bewust voor om de kcal-grens voor de leeftijdsgroep 1-4 jaar lager te houden dan voor de oudere kinderen. De traktaties uit de traktatiepot kunnen zijn:

* doosje rozijntjes
* lange vinger
* (tarwe)biscuitje
* lange jan

Ouders mogen desgewenst een traktatie van huis meegeven om uit te delen, mits deze traktatie gemaakt is van groente of fruit en een klein formaat heeft. Denk aan een groente- of fruitspiesje, een banaandolfijn van kinderbanaan of een mandarijnvis.

3.7 Feestjes

Ook op Bzzzonder worden bzzzondere momenten en feestjes gevierd. Soms past daar een lekkere traktatie bij, bijvoorbeeld een lekkere verrassing bij de lunch (magere knakworstjes, een volkorenpannenkoek of een gevulde wrap) of als traktatie. Bzzzonder houdt hierbij ook rekening met het aantal eet- en drinkmomenten. De traktaties passen binnen de Schijf van Vijf of zijn een dagkeuze met een begrenzing van 50 kcal per portie. Hierbij kun je denken aan:

Binnen de Schijf van Vijf

- Mozzarella-aardbei-komkommer spiesje
- Groentesprietjes met een dipsausje
- Fruitspiesje
- Verse fruitsalade zonder toegevoegd siroop of sap
- IJs van bevroren banaan

- Gedroogde groente zonder toegevoegd suiker/ zout zoals Fruits2go, zakjes gedroogde
tomaat, maïs en courgette (zakje= 14 gram)
- Knijpfruitzakjes in kleine portie zonder toegevoegd suiker of zout

Buiten de Schijf van Vijf, dagkeuze met begrenzing van 50 kcal
- Waterijsje
- Mager knakworstje (in de lengte doorgesneden)
- Bekertje naturel popcorn
- Taai taai poppetje
- Kinderhandje kruidnoten (ca. 6 stuks)
- Schuimpje
- (ingevroren) klein formaat kinderkwarktoetje

4. Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Kinderen van 4 tot 13 jaar brengen doorgaans de middag door bij Bzzzonder. Kinderen in deze leeftijdsfase kunnen behoorlijke trek hebben. Bzzzonder streeft ernaar een voedzaam voedingsaanbod aan te bieden, waarbij rekening wordt gehouden met de momenten waarop het eten en drinken wordt aangeboden, om de eetlust thuis niet te beperken. Ook houdt Bzzzonder rekening met het aanbod dagkeuzes, kinderen tot 9 jaar hebben ruimte voor twee dagkeuzes, kinderen vanaf 9 jaar hebben ruimte voor drie. Bzzzonder streeft ernaar om een gevarieerde voeding aan te bieden met vooral voedingsmiddelen binnen de Schijf van Vijf en het aantal dagkeuze-producten te beperken.

4.1 Hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft aan wat een kind tussen 4 en 13 jaar ongeveer per dag nodig heeft om alle voedingsstoffen binnen te krijgen (bron Voedingscentrum). Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen ’s morgens en ’s avonds thuis krijgen.

	4 tot 9 jaar	**9 tot 13 jaar**	
	jongen en meisje	Jongen	Meisje
gram groente	100-150	150-200	150-200
porties fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram ongezouten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht (= inclusief de porties zuivel)	1-1,5	1-1,5	1-1,5

4.2 Eetmomenten

Tijdens de eetmomenten wordt het eten en drinken gebundeld, zodat de tanden beschermd worden tegen te veel zuurstoten op een dag. Om het ontstaan van gaatjes tegen te gaan en een gezond gebit te behouden adviseert het Ivoren Kruis om niet meer dan zeven eet-/en drinkmomenten te hebben op een dag. Bzzzonder volgt dit advies. Samen met twee eetmomenten thuis (ontbijt en de avondmaaltijd) hebben kinderen die een dag naar Bzzzonder gaan dan doorgaans zes gebundelde eet- en drinkmomenten. Water kan altijd aangeboden worden, dit geeft geen zuurstoot.

Vakantiedag:

Type BSO-dag	Eetmoment	Eten	Drinken
Alleen op: • Vakantie-/studieda g	Rond 9.30	Fruit	Water of thee
Alleen op: • Vakantie-/studieda g • korte schooldag	Rond 12.30	Lunch	Melk en water of thee
	Rond 15.00	1 stuk fruit en naar behoefte 1 of 2 volkoren crackers / volkoren knäckebröd, besmeerd met halvarine en beleg binnen de Schijf van Vijf	Water of thee
	Rond 17.00*	Groentesnack met naar behoefte een volkoren soepstengel	Water of thee

* Wanneer de groentesnack op de BSO gemist wordt doordat een kind na de workshop en voor het snackmoment wordt opgehaald, kan het kind de groentesnack mee naar huis krijgen.

4.3 Drinken

Bij Bzzzonder is het drinken van water de standaard. Kinderen krijgen water en slappe thee zonder suiker aangeboden.

- Water wordt geserveerd in een kan, en kan door de pedagogisch medewerkers eventueel nog aantrekkelijker worden gemaakt door het toevoegen van fruit (bijvoorbeeld schijfjes sinaasappel of frambozen), komkommer of munt.
- Pedagogisch medewerker zetten slappe thee en varieert tussen verschillende soorten thee Denk aan groene thee, witte thee, zwarte thee, vruchtenthee en kruidenthee, zoals kamille of rooibos). Oplosthee bevat suiker en wordt daarom niet aangeboden.
- Tijdens een korte schooldag en vakantiedagen lunchen de kinderen mee op Bzzzonder. Bij de lunch biedt Bzzzonder de kinderen één kinderbeker (ca. 150 ml) halfvolle melk aan. Kinderen tussen de 4 en 9 jaar hebben dagelijks twee porties zuivel (300 ml), kinderen tussen de 9 en 13 jaar gemiddeld zo’n drie porties (450 ml). Bzzzonder gaat er van uit dat kinderen thuis ook zuivel aangeboden krijgen en zal daarom geen tweede beker aanbieden.
- Bij Bzzzonder hoeft een kind de beker niet helemaal leeg te drinken. De pedagogisch medewerkers stimuleren kinderen wel op één moment te drinken, zo leren ze de eet- en drinkmomenten te bundelen.
- Pedagogisch medewerkers houden de totale hoeveelheid drinken in de gaten. Mocht een kind weinig drinken, dan geeft de medewerker dat aan bij de ouders.

4.4 Brood en broodbeleg

Tijdens een korte schooldag en vakantiedagen lunchen de kinderen mee op Bzzzonder. Bzzzonder biedt voor deze leeftijdsgroep standaard volkorenbrood aan (met 6 gram vezel/100 gram of meer en gemaakt met gejodeerd/bakkerszout)

- Bzzzonder volgt het natuurlijke honger- en verzadigingsgevoel van de kinderen, maar houdt oog op de richtlijn voor de dagelijkse hoeveelheid boterhammen. Bzzzonder gaat er van uit dat er dagelijks één boterham (tot 9 jaar) of twee boterhammen (vanaf 9 jaar) thuis wordt gegeten. Het samen eten kan overeten stimuleren. Daarom letten de pedagogisch medewerkers van Bzzzonder er op dat kinderen bij de lunch zich niet overeten. Bzzzonder stimuleert doorgaans kinderen tot 9 jaar drie boterhammen te eten bij de lunch, kinderen vanaf 9 jaar drie (meisjes) of vier (jongens). Een extra boterham eten mag, omdat sommige kinderen een grotere behoefte hebben dan andere kinderen. Heeft een kind vaker behoefte aan meer dan kunnen ouders met de pedagogisch medewerker afspreken hoeveel er gegeten mag worden.
- Variatie met brood? Af en toe kan ook gekozen worden voor volkoren krentenbrood, roggebrood, bruine bolletjes of tosti's gemaakt van bruin brood. Het product dat het standaard volkorenbrood vervangt, bevat minimaal liefst 4,5 gram vezel per 100 gram.
- De pedagogisch medewerkers stimuleren kinderen hun brood te besmeren met een beetje halvarine uit een kuipje. Halvarine bevat maximaal 40 gram vet per 100 gram product.
- Bzzzonder wil een voedzame en gevarieerde lunch aanbieden. Daarom biedt Bzzzonder verschillende hartige en zoete belegopties aan die passen binnen de Schijf van Vijf of een dagkeuze zijn. De pedagogisch medewerker kiest voor maximaal drie dagkeuzes en drie Schijf van Vijf keuzes per maaltijdmoment en zorgt bij de belegkeuze voor een goede balans tussen hartig en zoet.

Beleg

Hartig: binnen de Schijf van Vijf

- Groente in reepjes of plakjes, zoals avocado, komkommer en tomaat, geraspte worteltjes of een groentespread* zonder zout en suiker
- Zelfgemaakte hummus, zonder toegevoegd zout
- (Light)zuivelspread, mozzarella
- 30+ kaas, smeerkaas La Vache qui rit (beker of puntjes light), Eru kids
- Andere kaasproducten met minder dan 14 gram verzadigd vet per 100 gram, en minder dan 2,05 gram zout per 100 gram
- Gekookt ei, omelet of roerei

Hartig: dagkeuzes:

- Sandwichspread, selderijsalade, komkommersalade
- Minder vette en minder zoute vleeswaren met maximaal 4 gram verzadigd vet per 100 gram en maximaal 2,2 gram zout per 100 gram product; zoals kipfilet, ham, boterhamworst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet
- Hummus met maximaal 1 gr zout per 100 gram

Zoet: binnen de Schijf van Vijf

- Fruit in plakjes, zoals banaan, appel, aardbei

Zoet: dagkeuzes:
- (Halva)jam
- Vruchtenhagel, (gestampte) muisjes
- Appelstroop met toegevoegd ijzer

*groentespread en hummus kunnen gemaakt worden tijdens een workshop met de kinderen, zie de recepten op de site van het Voedingscentrum.

Bzzzonder hanteert de richtlijn voor kaas en smeerkaas vanwege de hoeveelheid zout. Bij kinderen van 4 jaar en ouder wordt 30+ kaas gezien als voedingsmiddel dat dagelijks nodig is om de dagelijkse aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen binnen te krijgen. (Dit is niet zo bij kinderen onder de 4 jaar.) Bzzzonder biedt geen gewone smeerworst of vegetarische smeerworst aan vanwege de hoeveelheid zout en, bij gewone smeerworst, de hoeveelheid vitamine A. Ook bieden wij geen rauwe vleeswaren, zoals filet americain, ossenworst, carpaccio, of rauwe of voorverpakte vis (gerookte zalm, gerookte makreel of sushi) aan.

4.5 Tussendoortjes
Voor kinderen in de groei is het belangrijk dat ook de tussendoortjes voedzaam zijn. Bzzzonder biedt daarom de volgende producten aan:
- Fruit: stukjes appel, peer, banaan, kiwi, druiven , meloen, aardbei, mandarijn;
- Groente: zoals schijfjes komkommer, reepjes wortel of paprika, snoeptomaatjes.
- 1 of 2 volkoren crackers / volkoren knäckebröd, eventueel besmeerd met halvarine en beleg binnen de Schijf van Vijf

4.6 Traktaties
Als een kind zijn verjaardag op de BSO wil vieren, dan kan dat. Het jarige kind mag tijdens het tussendoormoment in de middag een traktatie uitdelen. Dat mag een traktatie op basis van fruit zijn, of iets dat past binnen de richtlijn van het Voedingsbeleid van Bzzzonder. De medewerkers van Bzzzonder attenderen de ouders van het jarige kind ruim op tijd voorafgaand van de verjaardag waar aan deze traktatie moet voldoen. Het betreft de criteria van de dagkeuze van de Schijf van Vijf.
Dit kun je hier checken: https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/kies-ik-gezond/
Naast eetbare traktaties worden er ook tips gegeven voor niet-eetbare traktaties; zoals een stuiterbal of een mooi potlood.

Kiest de jarige om iets buiten de criteria van een dagkeuze van de Schijf van vijf te trakteren, dan geeft de pedagogisch medewerker de traktatie aan de kinderen mee naar huis.

4.7 Feestjes
Ook op Bzzzonder worden er feestje gevierd en soms past daar een lekkere traktatie bij, bijvoorbeeld een lekkere verrassing bij de lunch (magere knakworstjes, een volkorenpannenkoek of een gevulde wrap) of als traktatie. Bzzzonder houdt hierbij ook rekening met het aantal eet- en drinkmomenten. De traktaties passen binnen de Schijf van Vijf of zijn een dagkeuze binnen de Schijf van Vijf met een begrenzing van 75 kcal. per portie. Hierbij kun je denken aan producten binnen de Schijf van Vijf:

- Mozzarella-aardbei-komkommer spiesje / kaas-groente spiesje met 30+ kaas
- Groentefrietjes (rauwkost) met een dipsausje
- Fruitspiesjes
- Verse fruitsalade zonder toegevoegd siroop of sap
- IJs van bevroren banaan
- Smoothie van halfvolle zuivel en fruit, zonder toegevoegde suikers
- Gedroogd fruit of groente zonder toegevoegd suiker/ zout zoals appelchips of rozijnen
- Snee rozijnenbrood
- Magere knakworstje of een blokje 30+ kaas

Buiten de Schijf van Vijf, dagkeuzes met begrenzing van 75 kcal:

- Waterijsje
- Een groter winegumsnoepje (aardbei, halve maan, tennisracket, smurf, enz.)
- Bastogne koek, kleine sprits, Oreo
- Skittles (uitdeelzakje 18 gram)
- Mini Milky way (15 gram), doosje Smarties

4.8 Bak- en kookworkshops

Bzzzonder organiseert samen met de kinderen van de BSO bak- en kookworkshops. Samen eten (bereiden) is leerzaam en leuk; het stimuleert het ontwikkelen van vaardigheden en het leren van nieuwe smaken en structuren. Bzzzonder bakt en kookt afwisselend zowel zoet als hartig. Bzzzonder houdt bij de receptkeuze rekening met de samenstelling en de portiegrootte wanneer zij het resultaat delen en proeven.

Bij de bak- en kookworkshops kan gedacht worden aan het bereiden van:

Binnen de Schijf zoet	Buiten de Schijf zoet	Binnen de Schijf hartig	Buiten de Schijf hartig
* fruitsalade * smoothies * bananenijsjes * fruitijsjes * fruitspiesjes	* kleine (volkoren) eierkoeken * kleine koekjes * kruidnoten * zoete kleine broodjes * rozijnen broodjes	* groentespiesjes * groentesticks met dipsausje * volkoren broodjes * lichtbruine broodjes * hummus maken * groentespreads maken	* kleine (volkoren) pizzaatjes * gevulde wraps

5. Voedselhygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Bzzzonder gaat veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding volgen wij de richtlijnen van het RIVM zoals weergegeven in de KIDDI-app.