



De Berkenboom BSO



Voedingsaanbod en beleid BSO

versie 5, januari 2016

Brood en beleg	Drinken	Tussendoor
Bruin volkoren brood	Halfvolle melk/ yoghurt drank	Fruit van de seizoenen bv appel, meloen, mandarijnen etc
Halvarine	Vruchtensap zonder toegevoegde suikers	Groente van het seizoen bv komkommer, radijsjes etc
Zoet beleg; jam, appelstroop, pure chocopasta of hagels, vruchtenhagels	Thee/ water	Rijstewafel, (volkoren) cracker evt. met smeerkaas, zuivelspread, appelstroop, ontbijtkoek, eierkoek
Hartig beleg: Smeerkaas, zuivelspread, smeerworst*, kaas, plakjes worst, kipfilet		Eind van de dag een klein snoepje bij vertrek.
Groente/fruit: aardbeien, komkommer, tomaat, radijsjes		

*** gezien de E nummers en toegevoegd zout is het niet verstandig om meer dan 1 boterham per dag met worst te eten. In verband met kinderen met koemelkallergie (die deze worst wel mogen) is besloten dit wel in ons voedingsaanbod te houden **

Algemene uitgangspunten.

Wij willen de kinderen van de Berkenboom gezonde en gevarieerde voeding aanbieden. Aan het einde van de dag mogen ze een klein snoepje komen halen bij het afscheid. Thuis mogen kinderen ook wel eens een snoepje en op deze manier houden we het zelf in de hand. We kiezen voor snoepjes die weinig calorieën bevatten.

De kinderen mogen bij ons tijdens het verblijf zelf om fruit vragen en drinken vragen. Over het algemeen komt het er op neer dat ze bij een lange dag komen aan drie keer per dag een tussendoortje en bij korte dagen twee keer een tussendoortje. Dit is volgens de richtlijnen van het voedingscentrum.

Kinderen mogen zelf kiezen wat ze op hun brood willen. Variatie is belangrijk, de kinderen worden gestimuleerd om te variëren tijdens de lunch.

Wij eten in principe aan tafel. Samen eten is vaak gezellig en daar nemen we graag de tijd voor. Omdat er op de BSO kinderen zitten van verschillende leeftijden kunnen de belangen nog wel eens uiteen lopen. Het kan voorkomen dat de oudere kinderen ergens anders zelfstandig hun broodje eten bijvoorbeeld op de bank.

We houden op de dagen dat de kinderen bij ons zijn, goed in de gaten of ze komen aan de hoeveelheden voedsel en drinken die het voedingscentrum voorschrijft.

Wat hebben kinderen in de groei zoal nodig;

4- 8 jaar	8 - 12 jaar
3-4 boterhammen per dag	3 – 5 boterhammen per dag
1 liter drinken per dag waarvan 400 ml melkproduct	1 tot 1,5 liter per dag waarvan 450-600 melkproduct
1,5 stuks fruit	2 stuks fruit
½ plak kaas, 1 plak vleeswaren	1 plak kaas, 1 plak vleeswaren
Eventueel tussendoortje	Eventueel tussendoortje