



Voedingsaanbod en beleid BSO

Brood en beleg	Drinken	Tussendoor
Bruin volkorenbrood	Halfvolle melk/ yoghurt drank (zelfgemaakt).	Fruit van de seizoenen bv appel, meloen, mandarijnen etc.
Halvarine	Limonadesiroop	Koekje
Zoet beleg; jam, appelstroop, pure chocopasta of hagels, vruchtenhagels	Thee	Groente van het seizoen bv komkommer, radijsjes, paprika etc.
Hartig beleg: zuivelspread naturel, kaas, kipfilet	Water	Rijstwafel, volkoren cracker evt. zuivelspread, kipfilet, appelstroop
		Eind van de dag een snoepje bij vertrek.

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 snoepjes zijn ten tijde van Covid-19 per stuk verpakt.

De kinderen mogen bij ons tijdens het verblijf zelf om fruit vragen en drinken vragen. Over het algemeen komt het erop neer dat er tijdens een hele dag BSO drie keer per dag een eetmoment is. Tijdens een middag BSO zijn er twee eetmomenten. 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. Kinderen in de leeftijd van 4 t/m 7 jaar mogen maximaal 3 boterhammen per dag. Kinderen vanaf 8 jaar mogen maximaal 4 boterhammen per dag.

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