**Voedingsbeleid**

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf.

* Het voedingsbeleid maakt het daadwerkelijk gezond eten en drinken op het kindcentrum makkelijker:
* We vragen ouders om gezonde dingen mee te geven.
* We vragen medewerkers om te kijken of ze dat ook doen.

# Fruit- & groentemoment

Gezond eten, zoals:

* + Fruit zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
  + Groente zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.

# Lunch

Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje.

Geschikt beleg bevat niet te veel verzadigd vet en zout. Bijvoorbeeld:

* + Hartig mager beleg, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse, light zuivelspread, notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
  + Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei.

***Koeken, chips of snoep staan we niet toe***

# Drinken

Kinderen drinken tijdens het tussendoortje en de lunch gezonde dranken, zoals:

* + Kraanwater.
  + Thee zonder suiker.
  + Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurt.
  + Yoghurtdrank zonder toegevoegde suikers.

***Géén pakjes en flesjes frisdranken en vruchtensappen, omdat ze erg veel suiker bevatten.***

# Trakteren

In 2019 zijn wij gestart met het trakteren van gezonde traktaties. In schooljaar 2024-2025 is het gesprek gevoerd in de KC-raad om één lijn te trekken in het traktatiebeleid tussen opvang en onderwijs. Vanaf schooljaar 2025-2026 wordt de jarige job in het zonnetje gezet, er is aandacht voor het feest. Er wordt niet meer getrakteerd.

# De professionals

* Geven het goede voorbeeld.
* Stimuleren en hanteren de gemaakte afspraken met het leerplein.
* Bespreken dit, indien nodig, met de kinderen en de ouders.

# Wat doen we nog meer?

* Passend binnen het (project)thema besteden we aandacht aan gezonde voeding binnen ons aanbod.
* Wij houden rekening met allergieën.
* Op ons kindcentrum is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.