



Een gezonde leefstijl is belangrijk voor iedereen. Toch worden steeds meer mensen in Nederland te dik, ook jonge kinderen. Overgewicht op jeugdige leeftijd vergroot de kans op overgewicht op volwassen leeftijd en dat geeft gezondheidsproblemen. Daarom vindt Plukkebol het van belang te investeren in een gezonde toekomst van de kinderen. Een goed gewicht is een kwestie van evenwichtig eten en voldoende bewegen. Het is van belang kinderen van jongs af aan goede eet- en drinkgewoontes bij te brengen. We beginnen ermee als een kind baby af is. Gewoontes die een kind jong leert, leert hij/zij niet zo makkelijk meer af. In deze speciale uitgave van de Plukkebol nieuwsbrief leest u alles over het vernieuwde beleid ten aanzien van "eten en drinken". Dit beleid richt zich op kinderen van de ukken, peuter, peuterplus en de bso groepen. Voor baby's zijn er geen veranderingen. Inzichten over verantwoorde voeding en de wensen van ouders veranderen. Met het vernieuwde beleid sluit Plukkebol aan bij de huidige inzichten en de wensen van ouders. Het beleid is opgesteld in nauwe samenwerking met onze oudercommissies en een voedingsdeskundige. Vanaf dinsdag 25 maart voert Plukkebol het vernieuwde beleid in.

## Een verantwoord eetpatroon

Hieronder verstaan we gevarieerd eten met veel groenten en fruit. Groenten dienen ouders voor hun rekening te nemen tijdens het avondeten. In Plukkebol is het kind overdag en eet dan fruit. Verstandige producten zoals volkoren brood, halfvolle zuivel, verantwoord zoetbeleg en magere vleeswaren hebben de voorkeur. Ook is van belang dat er vaste momenten zijn voor de maaltijden en de tussendoortjes. Deze momenten zijn opgenomen in de dagprogramma's van de verschillende groepen. Leid(st)ers zorgen voor rust en gezelligheid tijdens het eten. Een goede sfeer met aandacht voor het eten bevordert de kwaliteit van het eetpatroon.

## Voedingsmomenten in Plukkebol

Kinderen ontbijten en dineren thuis. Het komt in Plukkebol dan ook aan op de lunch en een aantal tussendoortjes.

- 1 x broodmaaltijd en melk;
- 1 x fruit en sap;
- 1 x yoghurt, sap en een tussendoortje;
- 1 x sap en tussendoortje aan het einde van dag vlak voordat de kinderen worden opgehaald;
- met warm weer bieden we extra drinken aan.

Eerdergenoemde voedingsmomenten gelden voor de hele dagopvang. Als een bso kind slechts een deel van de dag in Plukkebol is, omdat hij/zij naar school is geweest, is het van belang de voedingsmomenten aan te vullen met wat het kind nog niet gegeten of gedronken heeft. Zo zorgen wij ervoor dat de kinderen in ieder geval fruit krijgen in Plukkebol. Dit schiet er op school vaak bij in. Een kind kan daarnaast na school behoorlijke trek hebben. Daarom bieden we bijvoorbeeld een extra boterham, rijstwafel of ontbijtkoek aan.

## Broodmaaltijd

Volkorenbrood en halfvolle melk staan op het menu. Het beleg is ingedeeld in de categorie "bijvoorkeur" en de categorie "bij uitzondering". De leidsters zorgen ervoor dat een kind minimaal 2/3 van het brood belegd krijgt met beleg uit de categorie "bijvoorkeur" en maximaal 1/3 van het brood met producten uit de categorie "bij uitzondering". Eet een kind bijvoorbeeld drie boterhammen, dan zijn er dus twee belegd met beleg uit de eerste categorie en één boterham uit de tweede categorie. Eerst worden de gezonde belegsoorten aangeboden en gegeten, daarna de iets minder gezonde. Naast het beleg wordt er halvarine op het brood gesmeerd. Bij de indeling van de lijst is rekening gehouden met de adviezen van het voedingscentrum en de wensen van de oudercommissies van Plukkebol.

### bij voorkeur

- achterham
- kipfilet
- smeerkaas
- jonge kaas
- sandwich spread
- appel-/ fruitstroop
- jam
- honing

### bij uitzondering

- cervelaatworst
- smeerworst
- fruithagel
- pindakaas

## Fruit

Dagelijks krijgen de kinderen vers fruit. Hierin zitten belangrijke voedingsstoffen en vitamines. Standaard krijgen de kinderen appel, peer en banaan. Mandarijntjes, sinaasappels, meloen, wortel en komkommer worden af en toe aangeboden om te kunnen variëren.

## Dranken en ijs

Wij zorgen dat de kinderen voldoende vocht binnenkrijgen. Dit is altijd belangrijk, maar nog eens extra op warme dagen. Kinderen kunnen immers snel uitdrogen.

- appelsap aangelengd met water (30% sap en 70% water). Het is beter en gezonder appelsap aan te lengen. Dit doen we altijd bij kinderen tot 4 jaar.
- appelsap puur voor de kinderen vanaf de peuterplusgroep. Hun smaak is zo ontwikkeld dat zij geen genoeg meer nemen met een aangelengd product.
- roosvicee
- halfvolle yoghurt en halfvolle melk
- siroop (alleen peuterplus en bso, meer om variatie te kunnen bieden, past bij leeftijd en gewoontes)
- kraanwater
- waterijs (alleen op warme dagen ter verkoeling en om ervoor te zorgen dat kinderen extra vocht binnen krijgen)
- thee (alleen bso en niet de peuterplusgroep. Bij jongere kinderen vinden we thee te gevaarlijk vanuit het oogpunt van eventuele verbranding)

#### Tussendoortjes

- rijstwafel
- kaakje
- ontbijtkoek
- cracker (niet voor de baby's, te hard)
- sultana (alleen bso met uitstapje en buitenspelen, vanwege gemak verpakking)
- soepstengel

#### Verantwoorde traktaties

De volgende traktaties zijn toegestaan en mogen getrakteerd worden in Plukkebol:

- popcorn
- doosje rozijnen (ook met yoghurt laagje)
- mini krentenbol
- mini eierkoek
- soepstengel of kaasstengel
- fruit
- zoutjes (Nibbits en Wokkels)
- kindertoetje (bijvoorbeeld Danoontje)
- koekjes of kaakjes (niet te vet/ geen chocola)
- waterijs

Andersoortige traktaties worden niet aan de kinderen gegeven in Plukkebol, maar in de mandjes van de kinderen gedaan. Ouders kunnen dan zelf bepalen of het kind de traktatie wel of niet krijgt. Dit met uitzondering van lolly's en spekjes. Deze worden altijd teruggegeven en niet uitgedeeld via de mandjes. Dit in verband met verstikkingsgevaar. Een lolly kan in de keel schieten van een kind en een spekje kan bij verslikking de luchtpijp blokkeren. Een spekje zet uit als dit nat is en is zeer moeilijk te verwijderen.

Plukkebol maart 2008

Een traktatie via het mandje maakt een verjaardag voor de kinderen echter een stuk minder leuk. Zorg dus voor een verantwoorde traktatie. De leidsters geven graag tips hoe een verstandige en creatieve traktatie te maken.

#### Hoeveelheid

Als je je aan de vaste momenten houdt, is het bijna regel dat kinderen zelf goed aanvoelen wanneer ze genoeg hebben. Kinderen die een keer minder eten, geeft geen reden tot zorg. Maak van wel of niet eten nooit een strijd. Dit zou het natuurlijke gevoel voor honger en verzadiging kunnen verstoren. We dwingen dus niet! Is het echter structureel dat een kind te weinig eet, dan gaan wij met de ouders in gesprek en maken afspraken.

#### Allergieën en leefstijl

Kinderen die allergieën hebben, hebben soms een apart dieet. Ouders dienen dan een allergieformulier in te vullen. Op grond hiervan bieden we bepaalde producten juist wel of niet aan. Producten die niet standaard in het assortiment zitten van Plukkebol, dienen ouders zelf mee te nemen. Vanuit bepaalde leefstijlen is bepaalde voeding soms wel of niet gewenst. Plukkebol wil graag rekening met deze wensen houden, zolang dit een goede gezonde ontwikkeling van het kind niet in de weg staat. Ook hierin geldt dat andere producten, die niet standaard in het Plukkebol assortiment zitten, door de ouders zelf meegenomen dienen te worden.

#### Kook- en bakactiviteiten

Bij de peuters, peuterplus en bso groepen kunnen de kinderen kook- en bakactiviteiten doen. Zo worden er bijvoorbeeld koekjes, tosti's of een pizza gemaakt. Deze activiteiten zijn incidenteel. Ook gezonde producten hebben de voorkeur, maar een uitzondering op zijn tijd mag best.

#### Vragen en wensen

Mocht u vragen of wensen hebben, laat dit dan gerust weten.

# Smakelijk eten allemaal!

