

Voedingsbeleid Kinderstralen

Visie Kinderstralen Overblijven zien wij als een belangrijk moment voor kinderen, om binnen de vertrouwde en veilige sfeer van hun school, weer op te laden voor het tweede gedeelte van de schooldag. Op deze manier ondersteunt Kinderstralen de ontwikkeling van deze kinderen. Daarbij zien wij een gezonde lunch als een essentieel onderdeel van het overblijven. We hechten veel waarde aan een goede balans tussen ontspanning en het eet- en drinkmoment en willen hierbij gezonde eet- en drinkgewoontes stimuleren.

Kinderstralen zoekt heel bewust de verbinding met de school en de ouders, zodat het overblijven in één pedagogische lijn georganiseerd wordt met de directe omgeving van de kinderen. We hanteren een beperkt aantal eigen overblijfgeregels die het ons mogelijk maken een veilige en goede sfeer tijdens het overblijven te garanderen. Kinderstralen stimuleert ouders een gezonde lunch mee te geven door inspiratie te bieden voor een gezonde lunch en grenzen te stellen aan wat volgens ons past binnen een gezonde lunch. Het is aan de ouders om binnen deze grenzen te bepalen wat de kinderen meekrijgen voor de lunch. Hierbij houdt Kinderstralen waar mogelijk rekening met de richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad en de adviezen van het Voedingscentrum

Het Voedingsbeleid van Kinderstralen bevat de volgende onderdelen:

1. Het overblijven bij Kinderstralen
2. Het eten en drinken tijdens de lunch
3. Speciale wensen bij allergie, geloofsovertuiging en medicatie

1. Het overblijven bij Kinderstralen

Kinderstralen vindt het belangrijk om continuïteit en herkenbaarheid tijdens het overblijven te realiseren en streeft daarom naar een vaste begeleiding per overblijfgroep. In combinatie met de overblijfgeregels van Kinderstralen zorgt dit voor duidelijkheid en een vertrouwde, prettige sfeer tijdens het overblijven. De overblijfgeregels van Kinderstralen zijn:

- Tijdens de lunch zitten de kinderen aan tafel. Dat zorgt voor een helder afgebakend en rustig eetmoment.
- Er wordt gezamenlijk gegeten. Samen eten betekent samen beginnen en eindigen van de lunch. Het beginnen wordt gemarkeerd door de medewerker op een voor de groep herkenbare manier. Bijvoorbeeld door elkaar smakelijk eten te wensen. Samen beginnen en eindigen met de lunch stimuleert het gevoel dat je ook echt samen eet.
- Samen eindigen kan uitdagend zijn: elke groep heeft te maken met kinderen die snel eten en kinderen die wat langzamer eten. Het stimuleren om op elkaar te

wachten versterkt daarom te meer het gevoel van samen eten. Ook deze rol wordt op een herkenbare manier opgepakt door de medewerker van Kinderstralen.

- De medewerkers van Kinderstralen begeleiden de lunch. Zij zijn vrij om mee te lunchen. Medewerkers die mee lunchen hebben een voorbeeldfunctie.
- Kinderstralen neemt de tijd voor het lunchmoment. Zo kan ieder kind zijn lunch rustig in eigen tempo nuttigen. De kinderen uit de lagere groepen lunchen doorgaans wat langer dan de kinderen uit de hogere groepen.
- Tijdens de lunch eten en drinken de kinderen alleen wat ze van huis hebben meegekregen. Met het oog op allergieën en hygiëne is ruilen van boterhammen of andere voedingsmiddelen niet toegestaan.
- Om een veilige en prettige sfeer te kunnen waarborgen, worden er geen mobiele telefoons, spelcomputers en aanverwanten getolereerd tijdens het overblijven. Deze apparaten zijn om meerdere redenen ongewenst. Tijdens het eten en drinken hecht Kinderstralen er belang aan dat de kinderen niet door deze apparaten worden afgeleid. Daarnaast kunnen deze apparaten zorgen voor ongelijkheid binnen de groep (want niet iedereen heeft er toegang tot) en kunnen deze ongewenst inbreuk maken op de privacy van andere kinderen. Dit wenst Kinderstralen te allen tijde te voorkomen.

2. Het eten en drinken tijdens de lunch

Om een gezonde lunch te stimuleren en te faciliteren volgt Kinderstralen het volgende beleid:

- Ouders zijn zelf verantwoordelijk voor wat zij hun kinderen meegeven en Kinderstralen vraagt hen hierin bewuste keuzes te maken en vooral te kiezen voor basisvoedingsmiddelen.
- Kinderstralen accepteert geen snoep, koek, chips of andere snacks en zoetigheden tijdens de lunch. Ook niet de traktaties die tijdens een eerder moment aan de kinderen zijn uitgedeeld. Frisdranken zijn ook niet toegestaan.
- Kinderstralen respecteert de wensen van de ouders met betrekking tot het "grijze gebied" van ontbijtkoek, eierkoeken en schoolkoeken. Deze zijn daarom wel toegestaan, maar worden niet gestimuleerd. Ook vraagt Kinderstralen ouders om de portiegrootte van deze producten in de gaten te houden.
- Tenzij anders aangegeven door ouders respecteert Kinderstralen het natuurlijke honger- en verzadigingsmechanisme van de kinderen. De behoefte en eetlust van

kinderen kan van dag tot dag verschillen. Om toch voldoende energie binnen te krijgen voor het tweede deel van de schooldag stimuleert Kinderstralen de kinderen om minimaal één boterham te eten, maar dwingt niet.

- Kinderstralen zorgt ervoor dat overgebleven eten en drinken weer mee naar huis gaat. Zo hebben ouders direct inzicht in wat er genuttigd is tijdens de lunchpauze.
- Als een kind opvallend minder heeft gegeten dan op andere dagen, dan communiceren de medewerkers direct met de ouders middels een briefje in het trommeltje.

3. Speciale wensen bij allergie, geloofsovertuiging en medicatie

Wanneer kinderen een voedselallergie of -intolerantie hebben, wordt ouders gevraagd dit aan te geven bij Kinderstralen. Dit kan via MijnKinderstralen.nl. Indien gewenst kunnen ouders ook persoonlijk overleggen met een medewerker van Kinderstralen.

Hetzelfde geldt voor eetregels die betrekking hebben op religie of levensovertuiging. Omdat de ouders zelf de lunch verzorgen voor de kinderen levert dit doorgaans weinig problemen op. Mocht er overleg wenselijk zijn, dan is daar ruimte voor.

Het kan zijn dat kinderen (tijdelijk) medicijnen dienen te gebruiken tijdens de lunch. Kinderstralen faciliteert hier in, op de bindende voorwaarde dat de ouders en verzorgers dit hebben aangegeven op MijnKinderstralen.nl.

Alles wat ouders op MijnKinderstralen.nl vermelden m.b.t. gezondheid, staat automatisch vermeld op de presentielijst van de medewerkers. Op deze manier is iedere medewerker op de groep geïnformeerd. Daar waar er sprake is van ernstige gezondheidsrisico's, wordt in overleg met de ouders, op de presentielijst ook een foto van het betreffende kind afgedrukt. Zo worden deze kinderen extra in de gaten gehouden.

Kinderstralen geeft nadrukkelijk aan open te staan voor uitleg en tips van ouders over de aandoening van hun kind, en hoe hiermee om te gaan.