



Protocol voedingsbeleid Kinderstralen

Lunchen op school

versie 202002



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 overblijfregels 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. *Hygiëne*
4. *Traktaties*
5. *Speciale wensen bij allergie, geloofsovertuiging en medicatie*
6. *Inspiratie voor een gezonde lunch*

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 overblijfregels van Kinderstralen zorgt dit voor duidelijkheid en een vertrouwde, prettige sfeer tijdens het overblijven. De overblijfregels 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.
- Kinderstralen biedt zelf geen eten aan.
- 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. Hiervoor verwijst Kinderstralen graag naar paragraaf 6: "Inspiratie voor een gezonde lunch".
- 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. Hygiëne

Een gezonde lunch kan niet zonder een goede hygiëne. Om dit te waarborgen staat Kinderstralen erop dat:

- *Ouders het eten en drinken op een hygiënische manier te bereiden.*
- *De lunch wordt meegegeven in een goed sluitende trommel en beker. Dit voorkomt onder meer uitdroging en lekken.*
- *Er geen bederfelijke waar wordt meegegeven (zoals rosbief, fricandeau of filet americain), maar te kiezen voor minder bederfelijke producten. Zie de tips hiervoor bij paragraaf 6: "Inspiratie voor een gezonde lunch"*

Daarnaast stimuleert Kinderstralen dat kinderen voorafgaand aan de lunch hun handen wassen met water en zeep en daarna hun handen afdrogen met een schone handdoek of met papieren tissues. De medewerkers geven hierin het goede voorbeeld.

4. Traktaties

Bij bijzondere gelegenheden kan Kinderstralen kinderen eens trakteren. Denk hierbij aan een ijsje aan het einde van het schooljaar of een chocolade eitje met Pasen. Ook op deze momenten houdt Kinderstralen rekening met voedselallergieën en intoleranties en kiest Kinderstralen voor een kleinere portiegrootte. Het is tenslotte een extraatje.

. 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 het afgesloten gedeelte van de Kinderstralen-ouderlogin. 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 verwijst hiervoor naar 'Protocol Medicijnvertrekking handelingen en toestemmingsformulier 20200304'. Deze is te vinden op <https://mijn.kinderstralen.nl/documenten>

Alles wat ouders op de ouder-login 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.

6. Inspiratie voor een gezonde lunch.

Kinderstralen hecht veel waarde aan een gezonde lunch. Daarom adviseert Kinderstralen ouders om te kiezen voor basisvoedingsmiddelen en de [adviezen van het Voedingscentrum](#) te volgen. In vogelvlucht betreffen deze:

- *Bruinbrood en met name volkorenbrood zijn de gezondste keuzes. Daarin zitten de meeste vezels en die zijn nodig voor een goede darmwerking en spijsvertering. Ook bevatten deze broodsoorten meer vitamines en mineralen dan witbrood.*
- *Variatie in soort brood of broodvervangend product maakt de lunch elke dag weer een verrassing. Ook de vorm van het brood, of hoe de boterham gesneden is kan voor veel plezier zorgen. Variatie ook van belang voor een kwalitatief goede voeding.*
- *Het Voedingscentrum adviseert om alle boterhammen te besmeren met halvarine. Halvarine bevat de goede vetten en vitamine A, D en E.*
- *Een gezond beleg is vooral een gevarieerd beleg. Hierbij gaat het echt om de combinatie en de variatie; hartig is niet beter dan zoet.*
- *Bij hartig beleg, kies dan voor magere beleggen die minder bederfelijk zijn zoals: 20+ en 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, een hardgekookt ei, of goed gebakken ei, hüttenkäse, light zuivelspread, vegetarische smeerworst, kipfilet, magere knakworst of een plakje beenham.*
- *Zoet beleg is een goede afwisseling van hartig beleg. Kies bij zoet beleg voor producten met minder suiker, zoals: appelstroop, halvajam en honing.*
- *Voor veel kinderen is het een uitdaging om voldoende groente en fruit binnen te krijgen. Het lunchmoment is een prima moment voor een extra groente snackje.*

Het biedt een frisse afwisseling op de broodmaaltijd; zo uit het vuistje of aanvullend op het beleg op brood. Denk aan plakjes tomaat of komkommer op een boterham met 20+ kaas of achterham. Ook lekker zijn losse reepjes paprika, plakjes komkommer of (in kwarten gesneden) snoeptomaatjes. Let er bij het aanbieden wel op dat de groente fris blijft. Verpak het daarom apart of kies voor een broodtrommel met vakjes.

- Ook een fruitsnackje of fruitbeleg kan verfrissend en lekker zijn. Denk aan plakjes banaan als broodbeleg, wat losse partjes appel, peer of mandarijn mee in het trommeltje, of aanvullend op een belegde boterham. Bijvoorbeeld plakjes banaan op een boterham dun besmeerd met pindakaas of plakjes aardbei op een boterham dun besmeerd met (halva)jam. Of plakjes frisse appel op een sneetje mueslibrood met geitenkaas.

- Een smoothie gemaakt met vers (diepvries)fruit en magere of halfvolle zuivel kan een leuke afwisseling of aanvulling zijn op een boterham.

- Om de suikerinname te beperken hebben dranken als magere of halfvolle melk, karnemelk, slappe thee of water de voorkeur. Pakjes met limonade en vruchtensappen bevatten vaak behoorlijk wat suiker. Soms tot wel 7 klontjes per pakje!

Puzzelbammetje: een dubbele volkoren boterham belegd met plakjes komkommer en een plakje kipfilet. Snijd met een scherp mes 4 puzzelstukjes uit.



Wraphap: (volkoren)wrap belegd met een halve gegrilde paprika uit pot en 1 magere knakworst. Oprollen en servetje eromheen.



Zure bam: volkoren bagel belegd met halvarine, een plakje 30+ kaas en augurkjes.



Egg & carrot: dubbele volkoren boterham met halvarine en een omelet van 1 ei ertussen met geraspte worteltjes.



(Bron:voedingscentrum.nl)

Inspiratie is ook presentatie

Naast wát er gegeten wordt is, kan een mooie presentatie de eetlust aanmoedigen en de lunch veraangenamen. Kinderstralen heeft hiervoor de volgende tips:

- Vrolijke kleurtjes werken uitnodigend. Kies bijvoorbeeld een vrolijk gekleurde lunchtrommel en kijk ook eens naar de kleur van wat erin gaat. Een stuk gele paprika, stukjes tomaat of juist groene plakjes komkommer kunnen het trommeltje flink opfleuren.
- Verras eens met een gekleurd servetje gewikkeld om een boterham of op de bodem van de trommel.
- Snij eens de boterhammen in sandwich-vorm (schuin) en steek er een vrolijke prikker of vlaggetje in.
- Kan uw kind al lezen, dan is een grappig mopje of een lief berichtje geschreven op een briefje van bakpapier een leuke verrassing.
- Varieer met het brood, het liefst volkoren en anders bruin. Kies ook eens voor een volkoren of bruin pistoletje, bagel, bolletje, enz. En varieer ook in het beleg!
- Met stiften is fruit zo omgetoverd in een aantrekkelijke traktatie. Teken liefst enkel maar op de delen dat het kind niet op eet / nog appelt of schilt.



(bron foto's: Voedingsjungle.nl, Voedingscentrum, Pinterest)

- Maak het aantrekkelijk om eigen dranken mee te nemen door te kiezen voor een leuke en eventueel een gepersonaliseerde (thermosfles).
- Thermosflesjes zijn ook heel geschikt voor het meenemen van koude dranken. Deze houden koude dranken namelijk heerlijk koel. Maar let er bij warme dranken op dat deze niet te warm zijn voordat ze de thermosfles in gaan. Ongelukjes liggen anders op de loer.