

2026

# Voedingsbeleid Sport- & Zwem BSO Knoet



Sport- & Zwem BSO Knoet

26-2-2026

## Inhoud

|   |   |
|---|---|
| Voorwoord .....                           | 2 |
| 1. Dagelijkse eet- en drinkmomenten ..... | 3 |
| 1.1 Schooldagen .....                     | 3 |
| 1.2 Studie ochtenden en vakanties.....    | 3 |
| 2. Traktatiebeleid .....                  | 4 |
| 3. Allergieën .....                       | 4 |
| 4. Hygiëne en Voedselveiligheid .....     | 4 |
| 5. Samen eten en drinken .....            | 5 |

## Voorwoord

Bij onze Sport- en Zwem BSO staat een gezonde en actieve leefstijl centraal. Dagelijks zijn wij met de kinderen in beweging in de gymzaal, of lekker buiten in de frisse lucht. Naast het bewegen is voeding ook belangrijk voor de energie, concentratie en het algehele welzijn van de kinderen.

Wij vinden het belangrijk dat kinderen bewust worden van een gebalanceerde leefstijl, waarin bewegen en voeding hand in hand gaan. Sporten geeft energie en plezier, en een gezonde voeding ondersteunt dit. Tegelijkertijd geloven wij dat er ruimte mag zijn voor af en toe een minder gezonde keuze, zolang dit onderdeel is van een evenwichtige aanpak. Het leren vinden van een goede balans tussen gezonde voeding, af en toe iets lekkers en voldoende beweging, vormt de kern van onze visie op een gezonde leefstijl.

Met dit voedingsbeleid willen wij laten zien hoe onze dagelijkse eet- en drinkgewoontes eruit zien. Het gaat bij deze momenten niet alleen om de voeding, maar ook om het pedagogische aspect van het samen eten en drinken, wat minstens net zo belangrijk is in de ontwikkeling van de kinderen.

# 1. Dagelijkse eet- en drinkmomenten

## 1.1 Schooldagen

Wij vangen kinderen op schooldagen op, direct vanuit school. Zij worden door onze pedagogisch medewerkers opgehaald en naar de BSO gebracht. Het eerste moment op de BSO is direct een eet- en rust moment. Ze gaan gezellig met alle kinderen die op dat moment aanwezig zijn aan tafel zitten, samen met de pedagogische medewerker van de groep. Zij krijgen dan een beker suikervrije limonade of een beker water. Daarnaast staat er een dienblad gesneden fruit op tafel, hiervan mogen zij zelf stukjes pakken. Het fruit dat er beschikbaar is, hangt af van het seizoen. Dit kan variëren. Denk aan: appels, peren, bananen, mandarijnen, meloen, ananas etc. Tevens ligt er ook altijd komkommer op.

Het volgende eetmoment is nét voordat de kinderen gaan sporten. We merken dat de kinderen veel bewegen, daardoor veel verbranden en dus best wat honger hebben na zo'n intensieve schooldag. Wij bieden ze daarom vóór het sporten nog een suikervrije ontbijtkoek of een volkoren eierkoek aan, zodat ze weer even wat energie binnen krijgen voor het sportmoment.

Het laatste eetmoment gedurende een schooldag is na het sportmoment. Kinderen hebben dan gesport, zijn vaak moe en hebben behoefte aan wat drinken en eten. Ook nu hebben zij weer keuze uit een beker suikervrije limonade of water. Daarna mogen zij uit onze koektrommel een 'gezonde' koek pakken, dit kan zijn: een liga, sultana, speculaasje, chocolade biscuitje etc.

Kinderen mogen bij ons te allen tijde vragen om een extra beker water, zeker op warme dagen staan er al gevulde waterkannen klaar. Tevens zullen wij de kinderen bij echt warm weer zo nu en dan trakteren op een lekker waterijsje.

## 1.2 Studie ochtenden en vakanties

Wanneer kinderen een hele dag worden opgevangen, zijn er meerdere eetmomenten op een dag. Aangezien wij tijdens vakantie- en studiedagen vaak naar een activiteit gaan, zijn deze eetmomenten niet altijd op de BSO, maar ook wel eens op locatie van de activiteit.

Het drinken gedurende de dag is altijd een beker suikervrije limonade of water, niet anders dan op een schooldag.

Wanneer wij weg gaan naar een activiteit hebben de kinderen keuze uit een suikervrije ontbijtkoek of een volkoren eierkoek. Tijdens een activiteit op de BSO zal er, zoals op schooldagen, gesneden fruit klaar staan.

Tijdens de lunch kan er bij ons het volgende gegeten worden:

- Bruin brood
- Margarine
- Kaas
- Salami
- Ham
- Kipfilet
- Chocopasta
- 100% pindakaas
- Jam
- Hagelslag/vruchtenhagel

Kinderen mogen bij ons zelf kiezen welk beleg ze op hun brood willen, hierin is wel één vaste regel. Ze beginnen altijd met een boterham met gezond beleg, voordat ze een broodje met zoet beleg mogen eten. Willen ze nog een derde boterham? Dat kan, maar wel eerst weer een boterham met gezond beleg. Kinderen moeten altijd minimaal één boterham eten en mogen er maximaal 4. Hebben ze daarna nog honger, dan kan er in overleg met de pedagogisch medewerker nog een boterham gesmeerd worden.

Naast deze verantwoorde eetmomenten vinden wij vakanties ook een geschikt moment voor af en toe wat lekkers, vakantie is ten slotte een 'feestje'. De kinderen krijgen dus op zulke dagen ook af en toe een snoepje, bakje popcorn tijdens de film, een waterijsje bij mooi weer en/of een beetje chips.

## 2. Traktatiebeleid

Als er iets te vieren valt, dan is er ook ruimte om te trakteren. Vooral met verjaardagen en tijdens het afscheid nemen van de BSO wordt er getrakteerd. Trakteren mag, maar het hoeft niet. Wij hanteren geen strenge richtlijnen voor een traktatie, mits het geen grote hoeveelheden zijn.

## 3. Allergieën

In het geval van coeliakie houden wij daar bij het inkopen van de etenswaren rekening mee. Zo hebben wij glutenvrije koekjes en brood op de BSO.

Kinderen met coeliakie krijgen hun fruit, koekjes en drinken ook apart van de andere kinderen, in een schone beker en schoon bakje of uit een aparte koektrommel. Zodat het risico op kruimels/kruisbesmetting etc minimaal blijft.

Naast glutenvrije producten, hebben wij ook aparte producten voor kinderen met een koemelkallergie en/of lactose-intolerantie.

## 4. Hygiëne en Voedselveiligheid

Om de gezondheid van kinderen te kunnen waarborgen, is het van belang dat een aantal maatregelen rondom voedingsverzorging worden getroffen die er toe leiden dat de veiligheid van de in de BSO verstrekte voeding gegarandeerd is. Hiervoor volgen wij de richtlijnen van de GGD. Enkele belangrijke punten daaruit zijn dat bij de opslag en bereiding van voedsel hygiënisch en veilig wordt gewerkt. Producten die gekoeld bewaard moeten worden gaan na levering door onze groothandel in de koeling op de BSO-locatie. Producten die te lang buiten de koeling blijven, of om een andere reden besmet kunnen zijn worden weggegooid. Er is ook controle op de uiterste houdbaarheidsdatum van alle producten en bij twijfel wordt de veilige weg gekozen. Producten die buiten de koeling bewaard kunnen blijven, liggen op een daarvoor aangewezen plaats. Alle materialen en ondergronden die bij de bereiding en gebruik van voeding gebruikt worden zijn hygiënisch schoon en worden na afloop ook gereinigd.

Kinderen wassen altijd eerst hun handen, alvorens ze aan tafel gaan zitten voor het eet- en drinkmoment.

## 5. Samen eten en drinken

Binnen onze Sport- en Zwem BSO zijn eet- en drinkmomenten meer dan alleen momenten om te eten. Het zijn belangrijke pedagogische momenten waarop rust, structuur en samenzijn centraal staan. Door samen aan tafel te zitten zorgen we voor een gevoel van verbondenheid en veiligheid binnen de groep.

Tijdens deze momenten is er ruimte voor een gezellig gesprek en het oefenen van sociale vaardigheden, zoals luisteren naar elkaar, op de beurt wachten en respectvol omgaan met verschillen. Samen eten en drinken draagt zo bij aan zowel het welzijn als de ontwikkeling van het kind.