

Wij vinden het belangrijk dat de kinderen die onze kindercentra bezoeken een gevarieerd aanbod van gezonde voeding aangeboden krijgen. Zoetigheid wordt hierin niet principieel uitgezonderd. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is een belangrijk uitgangspunt bij de keuze van de voeding.

Wij houden rekening met kinderen die een bijzonder voedingspatroon hebben, als gevolg van bijvoorbeeld een voedselallergie of een bepaalde geloofsovertuiging. In overleg met de ouders wordt gezocht naar vervangende voeding die het kind wel mag hebben of kan verdragen en wordt er een financiële regeling getroffen.

De voeding van de allerjongste kinderen verschilt met die van de oudere kinderen. Met name over de voeding van jonge baby's vindt veel overleg plaats tussen de ouders en de pedagogisch medewerkers. Dit is nodig omdat het voedingspatroon van baby's snel verandert. Het geven van borstvoeding in de kindercentra is mogelijk. Ook afgekolfde melk kan worden meegebracht.

De pedagogisch medewerkers houden veranderingen in het voedingspatroon van uw kind bij in de bijzonderhedenlijst. De voeding die de kinderen, afhankelijk van hun leeftijd, in de kindercentra krijgen aangeboden, ziet er als volgt uit:

Flesvoeding

De meeste gangbare babyvoeding zoals Hero, Nutrilon en Kruitvat is in ons voedingspakket opgenomen. Wij laten ons hierover regelmatig door het consultatiebureau informeren. In het geval uw kindje speciale flesvoeding nodig heeft, dan wordt in het kindercentrum hiervoor met u een regeling getroffen.

Ochtend (rond 9:30 uur)

In de ochtend hebben we met de kinderen een crackermoment. De kinderen krijgen twee stuks aangeboden uit de variatie van rijstwafels, volkoren beschuit of volkoren crackers. Op elk gekozen cracker wordt margarine gesmeerd. Als beleg krijgen de kinderen de keuze uit: pure hagelslag, appelstroop, halvajam, gestampde muisjes, vruchtenhagel, Eru kindersmeerkaas, vegetarische smeeworst, magere vleeswaren of kaas. We bieden aan tafel 3 keuzes: een worst-, kaas- en zoet beleg keuze. Tijdens dit moment krijgen de kinderen 1 beker thee of verdunde (Roosvicee)sap aangeboden. Wanneer de kinderen meer willen mogen ze altijd water drinken.

Lunch (rond 11:30 uur)

Kinderen onder de leeftijd van 1 jaar krijgen brood aangeboden en een fles naar behoefte (afhankelijk van het ritme van de baby). De baby's krijgen naast water soms ook diksap aangeboden.

De kinderen boven de 1 jaar krijgen een gevarieerd aanbod van warme gerechten. Deze gerechten worden bereid door *Lekker en Vers*. Bij de bereiding van de maaltijden is er rekening gehouden met de hoeveelheid en specerijen. Het eten is afgestemd op de doelgroep van Plantage. Indien er sprake is van een allergie/intolerantie wordt hier uiteraard zoveel mogelijk rekening mee gehouden. Ook is het mogelijk om een vegetarische maaltijd aan te bieden. Bij deze maaltijd drinken de kinderen water.

In uitzonderlijke situaties kunnen kinderen boven een jaar een warme maaltijd van thuis meenemen. Dit gebeurt in overleg met de pedagogisch medewerkers op de groep.

Middag (15:30 uur)

De kinderen van Plantage krijgen minimaal 1 stuks fruit aangeboden. Er wordt vers fruit gegeten waarbij fruit van het seizoen een grote plaats in neemt. Ook groentes zoals tomaat en komkommer worden op dit moment weleens aangeboden. Voor jonge baby's worden er elke dag verse fruithapjes gemaakt. Tijdens het fruitmoment krijgen de kinderen vanaf een jaar 150 ml halfvolle melk aangeboden. Wanneer de kinderen meer willen mogen ze altijd water drinken.

Eind van de dag (17.00)

Als wij merken dat de kinderen hier behoefte aan hebben eten zij rond dit tijdstip een soepstengel en drinken een bekertje water.

Tussendoortjes

Als tussendoortjes bieden wij aan: soepstengels, rijstwafel en rozijnen.

Traktaties

Rond de feestdagen worden bijpassende traktaties gesnoept. Bij verjaardagen willen wij graag dat u voor een gezonde en verantwoorde traktatie kiest. Traktaties in de vorm van snoepgoed zullen altijd mee naar huis worden gegeven zodat u als ouder ervoor kunt kiezen om dit wel/niet aan uw kind te geven. Voor eventuele vragen hiervoor kunt u terecht bij één van de pedagogisch medewerkers op de groep.