



Voedingsbeleid BSO Oog in Al

BSO-OOGINAL.NL



Inhoud

Inleiding.....	3
Gezond eten en drinken.....	3
Communicatie & afstemming	3
Allergieën & productaanbod	3
Traktaties.....	3
Afscheid op de BSO	4
Tafelmanieren	4
Uitzonderingen.....	5
Wat gebeurt er in de dagelijkse praktijk?	6
Voorschoolse opvang (VSO)	6
Reguliere opvang op BSO De Stampertjes, De Stoere Stapjes, De Rakkers en De Zevensprong...	6
Reguliere opvang op BSO Zwaluwen en Cereol	6
Vakantieopvang & studie(mid)dagen.....	7
Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding.....	8
Meer informatie?	9
Bijlage I: Productenlijst.....	10
Bijlage II: Gemiddelde hoeveelheden	12
Bijlage III: Boodschappenlijst Jumbo	13

Dit voedingsbeleid is goedgekeurd door de oudercommissie:

Handtekening voorzitter oudercommissie:

Datum:

Inleiding

Dit voedingsbeleid is gebaseerd op het voorbeeld voedingsbeleid voor de kinderopvang van het Voedingscentrum. Ons beleid is er op gericht dat ieder kind in een pedagogisch verantwoorde sfeer voldoende en verantwoorde voedingsmiddelen krijgt om zich gezond te kunnen ontwikkelen. Naast verantwoorde voeding is de wijze waarop en het klimaat waarin de voeding wordt aangeboden ook belangrijk. Voeding is meer dan alleen eten en drinken. De wijze waarop maaltijden worden aangeboden, de voorbeeldfunctie van de pedagogisch medewerkers, het stimuleren van sociale omgang en het aanleren van juiste tafelmanieren dragen ook bij aan de ontwikkeling van de kinderen.

Schrijfwijze

Voor de leesbaarheid schrijven we 'hij' als het gaat om een kind en 'hij' als het gaat om een pedagogisch medewerk(st)er. We schrijven ouders waar het gaat om één of meer ouders of verzorgers.

Gezond eten en drinken

Voor een goede ontwikkeling hebben kinderen gezonde voeding nodig. Dat betekent dat zij in de dagelijkse voeding alle voedingsstoffen binnenkrijgen die het lichaam dagelijks nodig heeft.

Ons voedingsbeleid is gebaseerd op de adviezen van het Voedingscentrum over gezond eten. Het Voedingscentrum geeft aan dat regelmatig eten met de drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en een warme maaltijd) de basis zijn voor een goede voeding. Naast de hoofdmaaltijden mogen kinderen maximaal 4 keer per dag iets tussendoor eten en/of drinken. Ten minste 2 van de 3 hoofdmaaltijden worden thuis of op school aangeboden. Ons voedingsbeleid gaat ervan uit dat kinderen thuis of op school voeding volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum krijgen aangeboden.

Communicatie& afstemming

Ouders worden middels het intake informatiepakket dat ze per mail ontvangen ingelicht over ons voedingsbeleid. Tijdens het intakegesprek wordt dit beleid waar nodig verder toegelicht.

Wij hebben standaardproducten, die zijn afgestemd op het advies van het Voedingscentrum, waarmee onze pedagogisch medewerkers een gevarieerd aanbod voor de kinderen kunnen realiseren. Het fruit dat wij aanbieden wordt geteeld in de streek, is biologisch en het heeft een zeer laag percentage residu bestrijdingsmiddelen, ver onder de Europees gestelde norm. Uiteraard kan met de ouders worden afgestemd welke producten een kind aangeboden krijgt. Ouders wordt bij het intake gesprek gevraagd naar het eetgedrag van hun kind. Soms is het nodig om speciale afspraken te maken m.b.t. het voedingsbeleid als er sprake is van een dieet om medische redenen of speciale voedingsvoorschriften i.v.m. geloofsovertuiging, vegetarisch of veganistisch eten of allergie.

In geval van diabetes worden separate afspraken gemaakt o.b.v. instructies van de ouders.

Allergieën & productaanbod

Tijdens het intakegesprek wordt met de ouder(s) afgestemd of er mogelijk sprake is van bepaalde allergieën waar wij rekening mee moeten houden.

Wil een ouder zijn kind andere (dieet)producten geven dan wij in ons assortiment hebben opgenomen dan kan dat. In overleg bespreken we samen wie welke producten verzorgt/bestelt en betaalt. Deze producten dienen wel binnen ons gezonde voedingsbeleid te passen. Speciale dieetvoeding dat door ouders wordt verzorgd dient voorzien te zijn van een duidelijke naamsticker.

Traktaties

Traktaties geven een extra feestelijk tintje aan een bijzonder moment.

BSO Oog in Al verzorgt alle traktaties. Eventuele traktaties die zelf meegenomen worden van thuis, worden weer mee terug gegeven naar huis.

* Traktaties op De Stampertjes, De Stoere Stapjes en De Rakkers

Bij alle verjaardagen wordt de jarige toegezongen tijdens het fruitmoment of wanneer we aan tafel gaan voor een koekje. De jarige mag met de speciale koekjestrommel van de BSO de speciale koekjes/traktatie

uitdelen. Daarnaast mag er een cadeautje gegrabbeld worden uit de grabbelton. Er is een verjaardagsmuts die het kind op kan zetten en een verjaardagskaart waarop de groepsleiding een verjaardagswens heeft geschreven.

* Traktaties op De Zevensprong, Cereol en Zwaluwen

Bij alle verjaardagen wordt de jarige toegezongen tijdens het tafel moment direct na schooltijd of bij het eetmoment om 17.00 uur. De jarige krijgt een verjaardagskaart en een klein kadootje. Het jarige kind mag met de speciale koekjestrommel de speciale koekjes/traktatie uitdelen. Bij Zwaluwen en Cereol vervangt het speciale koekje dan een van de tussendoortjes, aangezien we daar geen koekjes aanbieden op een reguliere BSO middag.

Afscheid op de BSO

Wanneer een kind afscheid neemt van BSO Oog in Al, krijgt het een afscheidskaart geschreven door de groepsleiding en wordt er aandacht aan besteed tijdens het tafelmoment.

Tafelmanieren

We vinden het belangrijk dat het eten een gezellig moment van samenzijn is, waarbij ruimte is om elkaar te ontmoeten. Het tafelmoment wordt altijd voorafgegaan door elkaar 'eet smakelijk' toe te wensen.

Kinderen leren tijdens het eten belangrijke vaardigheden en tafelmanieren zoals:

- handen wassen voor het eten
- rustig aan tafel zitten
- op elkaar wachten
- zelfstandig eten
- elkaar helpen
- helpen met opruimen
- netjes leren eten, dus niet met je mond vol praten of je vingers aflikken
- als je naar de WC moet, dan vraag je dat eerst (de pedagogisch medewerker geeft hierbij aan dat dit de volgende keer voor het eetmoment moet gebeuren).

In groep 1 t/m2 beginnen we allemaal met 1 boterham en wordt de volgende uitgedeeld als (bijna) iedereen de boterham op heeft. De kinderen mogen de boterhammen niet zelf pakken.

In groep 3 t/m 8 wachten we met de 1e boterham op elkaar en beginnen allemaal tegelijk met eten. Daarna mogen de kinderen zelf een volgende boterham pakken en deze beleggen. Ze hoeven niet te wachten tot de volgende klaar is.

Wij wijzen de kinderen op niet te snel eten, netjes eten en niet overeten.

De pedagogisch medewerkers hebben hierin een duidelijke voorbeeldfunctie.

Zij leren de kinderen om op een nette manier zelfstandig te eten. Daarnaast wordt de kinderen geleerd om geduldig te zijn. We wachten op elkaar voor we beginnen met eten en we wachten tot iedereen klaar is voor we van tafel gaan.

Tafel afruimen met de kinderen

Bij BSO Oog in Al vinden we het belangrijk dat kinderen gestimuleerd worden in zelfredzaamheid. Dit doen we onder andere door hen de gebruikte spullen zelf op te laten ruimen. Samen met de kinderen ruimen de pedagogisch medewerkers de tafels af. Alle kinderen helpen en de tafel moet leeg zijn, voordat er gespeeld gaat worden.

Voor het afruimen van de tafel maken wij gebruik van 2 kratjes. Eén kratje is voor het eten en het eventuele beleg. Het andere kratje wordt gebruikt voor de vieze borden, bekertjes etc. De pedagogisch medewerker kondigt aan wanneer en hoe de kinderen gaan helpen. Wanneer de tafels leeg zijn en de kratjes vol, kunnen de tafels afgenomen worden. De kratjes kunnen in 1 keer naar de keuken gebracht worden.

Uitzonderingen

Bij speciale gelegenheden, zoals bijvoorbeeld verjaardagen, Sinterklaas, Kerst en Pasen, of tijdens vakanties, wijken we zeer incidenteel van het voedingsbeleid af en bieden wij bij deze rituelen passende voeding aan. Voor de afwisseling bieden wij dan bijvoorbeeld een handje pepernoten i.p.v. een volkorenbiscuitje. Wel maken we bij deze afwijkende voeding zoveel mogelijk de keuze voor 'gezonde' alternatieven en aanvullingen en proberen de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen dan binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

Bij kook- en bakactiviteiten gebruiken wij andere producten, maar deze passen binnen de kaders van ons voedingsbeleid. Daarbij kiezen wij bij deze activiteiten zoveel mogelijk voor de gezonde ingrediënten. Als er met de kinderen iets gekookt of gebakken is, vervangt dit in principe een eetmoment.

Wat gebeurt er in de dagelijkse praktijk?

Voorschoolse opvang (VSO)

Voor sommige kinderen begint de dag bij BSO Oog in Al al vroeg, namelijk bij de voorschoolse opvang. De kinderen worden hartelijk ontvangen door de groepsleiding en er wordt bij binnenkomst gekeken of het kind ontbijt bij zich heeft. We ontbijten samen om 7.30 uur, dus de kinderen die later binnen komen hebben thuis dan al ontbeten. Wanneer het kind ontbijt bij de VSO, is er een tafel beschikbaar waar dat kan. Het kind eet eerst zijn ontbijt op en mag vervolgens gaan spelen. BSO Oog in Al biedt een lekkere kop afgekoelde vruchtenthee zonder suiker of een glas water aan, als het kind dat wilt. Ouders verzorgen zelf het eventuele ontbijt op de VSO.

Reguliere opvang op BSO De Stampertjes, De Stoere Stapjes, De Rakkers en De Zevensprong

Na een intensieve dag op school hebben de meeste kinderen trek. Daarom bieden wij de kinderen als ze uit school komen na het handen wassen diverse soorten biologisch fruit en rauwkost aan, met een maximum van 1 stuks heel fruit per kind (dit kunnen ook meerdere verschillende stukjes fruit en rauwkost zijn). Per dag kan er gewisseld worden, zodat het aanbod gevarieerd blijft. Wij stimuleren de kinderen om onbekender en minder geliefd fruit en rauwkost te proeven en te ervaren. Bij het tussendoortje wordt er minimaal een beker limonade, water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of andere fruit of groente) of vruchtenthee gedronken.

Rond 17.00 uur krijgen de kinderen nog een beker water aangeboden met een koekje. Voldoende drinken is belangrijk. Als kinderen tussendoor dorst hebben mogen zij daarom zoveel water drinken als ze willen. Ook worden er op warme dagen tussendoor extra drinkmomenten ingelast.

Wij houden het volgende voedingsschema en hoeveelheden aan:

Tijden	Wat	Hoeveel
VSO 7.00-8.30	Eigen ontbijt Een kopje aangelengde thee zonder suiker of een glas water	
15.00/15.15	Biologisch fruit + rauwkost Aangelengde limonade	1 stuk per kind (gesneden bij jonge kinderen) 1 glas per kind (2 ^e glas is water)
17.00	Volkorenbiscuit Water of afgekoelde vruchtenthee	1 koekje per kind 1 glas per kind

Zie bijlage I voor de productenlijst en bijlage II voor de gemiddelde hoeveelheden per dag.

Ter info: Advies vanuit voedingscentrum: Kinderen onder de 13 kunnen 1 à 2 kopjes thee nemen. Als de thee verdund is met water of heel slap is gezet, is meer prima. Groene en zwarte thee hebben gunstige gezondheidseffecten. Kruidentheo mag beperkt (zoethoutthee en sterrenmix verhogen de bloeddruk. In venkel- en anijsthee zitten bepaalde plantengifstoffen (aromastoffen)).

Reguliere opvang op BSO Zwaluwen en Cereol

Na aankomst op de locatie wassen de kinderen en pedagogisch medewerkers hun handen en gaan zij aan een gedekte tafel zitten. De kinderen kiezen zelf welk gezond tussendoortje ze willen eten. De kinderen mogen naast de rauwkost maximaal 2 stuks kiezen, tenzij anders is aangegeven door de ouder(s).

Als de kinderen wachten tot ze aan de beurt zijn, mogen zij een boekje of strip lezen. Wanneer zij bezig zijn met eten, gaat het boekje of de strip in de mand.

De kinderen krijgen naast het tussendoortje de biologische rauwkost een beker limonade of water. Een tweede beker water is altijd mogelijk. De pedagogisch medewerker eet en drinkt gezamenlijk met de kinderen.

De kinderen vragen toestemming aan de pedagogisch medewerker om van tafel te mogen. Zij kunnen van tafel wanneer de meeste kinderen klaar zijn. Als de kinderen naar buiten gaan/gaan spelen, stapelen zij hun beker op in een krat.

Om 17.00uur komen de kinderen zelf fruit en drinken pakken. Wij bieden de kinderen diverse soorten biologisch fruit aan met een maximum van 1 stuk heel fruit per kind. Bij dit tussendoortje wordt er minimaal een beker water gedronken. Een tweede beker drinken mag altijd. Wij houden het volgende voedingsschema en hoeveelheden aan:

Tijden	Wat	Hoeveel
15.00/15.15	Meergranen rijstwafel of volkoren knäckebröd of plak volkoren mueslibrood Rozijnen, ongezoeten noten of half plakje kaas of plakje kipfilet of rundersalami Biologische rauwkost Aangelengde Limonade	1 stuk per kind* 1 klein handje rozijnen of noten of half plakje kaas per kind of plakje kipfilet of rundersalami* 1 glas per kind (2 ^e glas is water)
17.00-17.30	Biologisch Fruit Water	1 stuk per kind, op de hand

* Bij de viering van een verjaardag vervangt het speciale koekje één van deze tussendoortjes (meestal die om 17:00uur).

Zie bijlage I voor de productenlijst en bijlage II voor de gemiddelde hoeveelheden per dag.

Vakantieopvang&studie(mid)dagen

Op studie- en vakantie(mid)dagen verzorgt BSO Oog in Al alle maaltijden, tussendoortjes en het drinken.

Broodmaaltijd

De broodmaaltijd wordt rond 12.00uur genuttigd. Deze bestaat uit:

- per kind maximaal 3 of 4 boterhammen (afhankelijk van de leeftijd), plus iets extra's zoals bijvoorbeeld een eitje, een halve volkoren krentenbol/mueslibol of 2 runder-/kipknakworstjes.
- eerst hartig beleg, dan zoet bij 2 boterhammen. Indien er extra brood gegeten wordt, dan eerst hartig en dan zoet beleg.
- Biologische rauwkost
- minimaal één beker drinken, maximaal 1 beker(karne)melk.

Kinderen mogen zelf hun brood beleggen. De aanwezige messen blijven in de potten met beleg. De kinderen geven het beleg door, inclusief mes. Zo wordt voorkomen dat er verschillende etenswaren door elkaar heen in de potten komen. Het is van belang dat hierop gelet wordt in verband met allergieën.

Tussendoortjes

Op vakantie dagen wordt er 's ochtend rond 10.00 uur en 's middags rond 15.00 uur en om 17.00uur een tussendoortje genuttigd.

In de ochtend om 10.00 uur wordt er een gezond tussendoortje gegeten en een glas limonade gedronken, in de middag rond 15.00 uur wordt er biologisch fruit en rauwkostgegeten en water gedronken. We sluiten de dag af met een volkoren biscuit en een glas water of afgekoelde vruchtenthee zonder suiker.

Allergieën

In het vakantiedraaiboek wordt er elke vakantie een nieuwe allergielijst toegevoegd. Dit is altijd de meest recente versie van de allergielijst.

Wij houden het volgende voedingsschema en hoeveelheden aan:

De eetmomenten tijdens vakantie- en studiedagen op de VSO en BSO

Tijden	Wat	Hoeveel
10.00	-Meergranen rijstwafel of volkoren knäckebröd of plak volkoren mueslibrood -Rozijnen, ongezouten noten of half plakje kaas Water	1 stuks per kind 1 klein handje rozijnen of noten of half plakje kaas per kind <u>T/m groep 3:</u> 1 stuk van bovengenoemde tussendoortjes (let op: halve plak mueslibrood) <u>Vanaf groep 4:</u> 1 stuk uit beide categorieën
12.00	Brood + eitje of een (halve)volkoren krentenbol/mueslibol of 2 knakworstjes Biologische rauwkost (Karne)melk/water	Beginnen met 2 stuks per kind <u>t/m groep 3:</u> maximaal 3 boterhammen per kind + meer/minder <i>in</i> overleg met ouders <u>Vanaf groep 4:</u> maximaal 4 boterhammen per kind + meer/minder <i>na</i> overleg met ouders 1 glas (karne)melk per kind (2 ^e glas is water)
15.00	Biologisch fruit Biologische rauwkost Aangelengde limonade	1 stuk per kind groep 1-3: gesneden biologisch fruit groep: 4-8: op de hand 1 glas per kind (2 ^e glas is water)
17.00	Volkorenbiscuit Water of aangelengde thee	1 koekje per kind

Zie bijlage I voor de productenlijst en bijlage II voor de gemiddelde hoeveelheden per dag.

Voedingshygiëne: bereiden en bewaren van voeding

Wij gaan veilig om met het eten van de kinderen om te voorkomen dat ze ziek worden. Bij het bereiden en bewaren van voeding hanteren wij de onderstaande aandachtspunten. Als richtlijn gebruiken wij hiervoor de bewaarwijzer met de veilig eten-kaart van het Voedingscentrum. Daarnaast gebruiken wij de hygiëncode voor kleine instellingen. Dit is een praktijkhandleiding en een hulpmiddel om de voedselveiligheid te bevorderen.

In de hygiëncode zijn instructies opgenomen op het gebied van de persoonlijke hygiëne en voor het bereiden en bewaren van voedsel dat wij op de BSO aanbieden. Deze hygiëncode is standaard aanwezig op de locatie.

Vorbereiding:

- De kinderen wassen hun handen met water en zeep voor het eten en na toiletbezoek.
- De pedagogisch medewerkers wassen hun handen met water en zeep voor het eten en voor het bereiden van voeding, na het aanraken van rauw vlees en rauwe groente en na toiletbezoek.
- Ingevroren producten ontdooien we afgedekt in de koelkast of in de magnetron op ontdooi-stand.
- We zorgen ervoor dat het aanrecht, keukengerei en snijplanken schoon zijn.
- Groente en fruit wassen we om stof en vuil te verwijderen.

Bewaren:

- We maken gebruik van stickers om de datum waarop het product geopend is te vermelden. Verpakkingen sluiten we direct na gebruik. We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen.
- Bederfelijke producten, zoals vleeswaren, leggen we direct na gebruik weer in de koelkast (4°C). We gooien deze producten weg als de 'te gebruiken tot'-datum is verlopen.
- Staat op een product 'Gekoeld bewaren' dan hoort het in de koelkast. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een donkere ruimte bij een temperatuur van 12 tot 15°C.
- Producten die de 'ten minste houdbaar tot'-datum hebben overschreden, gebruiken we alleen als de verpakking onbeschadigd is en/of de aanblik, de geur en de smaak van het product goed zijn.

Meer informatie?

Wilt u meer weten over gezonde voeding op onze locaties of wilt u hierover iets met ons delen?

Vraag de locatie coördinator of de pedagogisch medewerkers van uw locatie dan gerust naar meer informatie. Zij helpen u graag.

Ook vindt u op de website van het Voedingscentrum meer informatie over gezonde voeding en de Schijf van Vijf: www.Voedingscentrum.nl.

Bijlage I: Productenlijst

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Wij geven voornamelijk water:

- Wij geven de kinderen water.
- Daarnaast bieden we afgekoelde (vruchten)thee zonder suiker of honing aan.
- Wij bieden maximaal 1 glas limonadesiroop per dag aan. Limonadesiroop bevat veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Hoeveelheid suiker in een glas van 150ml:



Wij geven biologische groente/rauwkost:

- Om aan de aanbevolen hoeveelheid groente per dag te komen is het belangrijk op meerdere momenten op de dag groenten aan te bieden.
- Wij bieden daarom groenten aan in de loop van de middag en/of tijdens de lunch.

We geven geen rauw vlees:

- Wij geven kinderen geen producten van rauw vlees, zoals filet américain, ossenworst, carpaccio of niet-doorbakken tartaar. Wij geven ook geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

Productgroep	Standaard	Bij uitzondering
Biologische Groente	Komkommer, (snoep)tomaatjes, paprika, worteltjes	Radijs, avocado
Biologisch fruit	Appel, peer, banaan, kiwi, mandarijn, druiven	Seizoensgebonden fruit zoals aardbeien, meloen
Brood	Volkoren brood, volkoren knäckebröd, volkoren mueslibrood	Volkoren krentenbol, mueslibol, bruin bolletje Bloem, meel bij bakactiviteiten
Vleeswaren*	Kipfilet, kalkoenfilet, vegetarische smearworst, vegetarische boterhamworst	Knakworstjes(runder ofkip), ei, rundersalami

Melk(producten)	Halfvolle melk, karnemelk	Halfvolle yoghurt, magere yoghurt drink zonder toegevoegde suikers
Kaas	30+ kaas, 20+/30+ smeerkaas, hüttenkäse, licht zuivelspread, verse geitenkaas	
Vetten	Halvarine of zachte margarine	(Room)boter/olie/margarine bij bakactiviteiten
Dranken	Water, afgekoelde vruchtenthee (zonder suiker/honing), 1:10 aangelengde KarvanCévitam of diksap	
Tussendoortjes **	Volkorenbiscuit, meergranen rijstwafels, volkoren knäckebröd, volkoren mueslibrood, rozijnen, ongezouten noten	Deze 5 koekjes zijn alleen voor de speciale koektrommel bij traktaties: Lange vingers, Verkade Nizza kaneel, bakkers krakeling, cafe noir, speculaas Waterijsje, popcorn
(Zoet) Broodbeleg***	Appelstroop, (halva)jam, honing, groentespread, hummus, komkommersalade, pindakaas zonder zout en suiker**	Vruchtenhagel (Bruine) suiker bij bakactiviteiten

* Wij kiezen ervoor om *geen* varkensvlees aan te bieden.

** Indien een kind ernstig allergisch voor is, kiezen we ervoor om *geen* pindakaas en noten aan te bieden op deze locatie.

*** Wij kiezen ervoor om *geen* chocoladeproducten (chocoladepasta, chocolade hagelslag) aan te bieden.

De volgende producten staan niet in de Schijf van Vijf en worden niet gegeven:

- met te veel zout, suiker, transvet of verzadigd vet of te weinig vezels. Denk aan vet vlees, volle zuivelproducten, gezouten noten, witbrood en witte pasta.
- met negatieve gezondheidseffecten als je er veel van neemt. Bijvoorbeeld bewerkt vlees en dranken met veel suiker, zoals frisdrank en sap.
- die niet bijdragen aan een gezonde voeding, zoals grote koeken, cake, zakje chips, roomijs of snoep.

Bijlage II: Gemiddelde hoeveelheden

Onderstaande tabel geeft de gemiddelde dagvoeding van kinderen per leeftijdsgroep weer. Dit is de dagvoeding die kinderen nodig hebben om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Dit is inclusief het eten en drinken dat kinderen de rest van de dag op school en thuis krijgen.

De hoeveelheden zijn gemiddeldes en dienen als richtlijn voor pedagogisch medewerkers en ouders. De hoeveelheden passen wij aan op de behoeften van elk kind.

	4-8 jaar	9-13 jaar	
	jongen & meisje	jongen	meisje
gram biologische groente	100-150	150-200	150-200
porties biologisch fruit	1,5	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-4	5-6	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten of aardappelen	2-3	4-5	3-5
porties vis, peulvruchten of vlees*	1	1	1
gram ongezouten noten	15	25	25
porties zuivel	2	3	3
gram kaas	20	20	20
gram smeer- en bereidingsvetten	30	45	45
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1-1,5

Bron: Voedingscentrum

Bijlage III: Boodschappenlijst Jumbo

Producten	Aantallen
 Jumbo Fijn volkoren heel 800gr	
 Jumbo Rijstwafels meergranen	12 stuks
 Jumbo Knackebrood volkoren	15 stuks
Volkoren mueslibrood 500 gr 	
Sundrop Zongerijpt Rozijntjes 9 Doosjes 12 6g  Bovenkant formulier	
Ongezouten noten	Let op noten allergie! Indien een kind met zware noten-allergie aanwezig is op de groep, dan noten geheel niet bestellen.
Blue Band idee 	

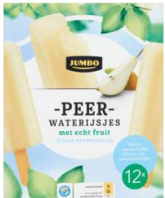
 Jumbo halfvolle melk 1,5 liter	10 bekers melk per pak
 Jumbo Karnemelk 1L of 1/2 liter	
 Jumbo Yoghurt Mild Halfvol 1L	
 Jumbo Magere Drink Yoghurt Framboos of aardbei of mango 0% Vet 1L	
 Jumbo Jong Belegen Plakken Kaas 20+ 190g	

Jumbo Smeerkaas Light 20+ 100g 	
Domspitzmilch Cottage Cheese 200g 	
Pindakaas zonder zout en suiker	Let op noten allergie! Indien een kind met zware noten-allergie aanwezig is op de groep, dan pindakaas geheel niet bestellen.
Zonnatura Paprika Spread 67% Groente 135g 	
 Komkommer Salade 250g	

Jumbo Zuivelspread Naturel Light 200g 	
Jumbo Jong Belegen Plakken Geiten Kaas 50+ 190g 	
Jumbo nieuwe standaard gerookte kipfilet 150gr 	
Jumbo Kalkoenfilet 125g 	
Jumbo Rundersalami ca.110g 	Alleen dit merk is toegestaan, dit is rundersalami. Varkensvlees is niet toegestaan.

De Vegetarische Slager Boterhamworst Vegetarisch 80g 	
 Jumbo Knakworst Kip 400g	
 Vivera vega pathé 125gr	
 Jumbo Rinse appelstroop	Altijd 2 op voorraad
 Zonnatura Jam	1 van de aangeboden smaken Altijd 2 op voorraad
 Jumbo Bloemenhoning 350gr	Altijd 2 op voorraad

 Jumbo Vruchtenhagel 400g	
 Jumbo Lange vingers	29 stuks
 Verkade Nizza	
 Volkoren Biscuits	
 Jumbo bakkers krakeling 200gr	
 Jumbo cafe noir 200gr	
 De Ruiter's bakkerij echte speculaas	

 KarvanCévitam diverse smaken	
Jumbo Vruchtenthee Bosvruchten, Aardbei, Kersen en  Bosbessen 20 x 1, 5g	
 Jumbo kakelverse scharreleieren M	10 stuks
 Unox knakworst rund knaks	10 stuks
Jumbo Peer of aardbei Waterijsjes met Echt Fruit  12x50gr 	

	
Jimmy'sAll Natural Popcorn Zout 100g  Jimmy'sAll Natural Popcorn Zoet 150g	