



Ons voedingsbeleid draagt bij aan de gezondheid. We gebruiken biologische, suikerarm (zoveel mogelijk zonder toegevoegde suikers), vegetarische en op eerlijke manier geproduceerde voedingsmiddelen.

Het aanbod houdt rekening met allergieën van de kinderen. We maken de kinderen ook bewust van het eten in de groente- en kruidentuin bij de locatie. Een watertappunt is in elke groep aanwezig en er is altijd de mogelijkheid om water te drinken. Zoete dranken, anders dan met natuurlijk fruit, worden niet aangeboden.

Traktaties worden eveneens alleen aangeboden op basis van dezelfde biologische, suikerarme, vegetarische en eerlijke uitgangspunten. Deze traktaties houden wij klein omdat dit een extraatje is op de dag.

Binnen de Buitenkans leveren wij een totaalpakket zodat kinderen geen eten en drinken van thuis hoeven mee te nemen. Wij kijken naar wat kinderen nodig hebben. Bijvoorbeeld wanneer zij een allergie hebben wordt er naar een passende oplossing gekeken. Zo hebben wij verschillende soorten brood en bieden wij ook havermelk aan voor kinderen die geen koemelk mogen. Daarnaast beschikt de Buitenkans over een uitgebreide keuken waar de kinderen samen met een begeleider gebruik van kunnen maken tijdens kookworkshops. Vanuit de keuken wordt de eetmomenten verzorgd en maken de kinderen samen met hun begeleider hun eigen traktatie.

## Voedingsgroep basisschool de Buitenkans

De Buitenkansschool werkt met verschillende werkgroepen waaronder ook de voedingsgroep en een moestuin werkgroep. Deze bestaat uit een aantal ouders en een teamlid van school. De voedingsgroep is actief tijdens onder andere vieringen die op school georganiseerd worden zoals: Pasen, koningsspelen, midzomerfeest, Sinterklaas en kerstfeest. Met behulp van deze werkgroep dragen wij er zorg voor dat de kinderen ook op deze speciale dagen iets feestelijks te eten krijgen wat binnen ons beleid past. De moestuin werkgroep werkt mee aan het onderhouden van de moestuin.

### Eten en drinken in de ochtend

Iedere ochtend starten de kinderen met vers fruit en water. Er worden verschillende soorten fruit aangeboden zodat de kinderen zelf kunnen kiezen wat ze willen eten. Wij bieden fruit aan dat op dat moment in het seizoen te verkrijgen is.

### Eten en drinken tijdens de lunch

Iedere dag wordt er samen met de kinderen de tafels gedekt. Op elke tafel staat een gevulde broodmand, melk, karnemelk, water, beleg en verschillende soorten groenten. Er is een ruime keuze uit belegsoorten zowel hartig als zoet, dit allemaal zonder toegevoegde suikers. Wij bieden meerdere soorten brood aan. Zo hebben wij verschillende soorten volkorenbrood en is er ook speltbrood. Onze kaas is biologisch en vegetarisch. Deze kaas bevat plantaardig stremsel. We hebben hiervoor gekozen omdat deze binnen ons beleid past.

Al deze belegsoorten komen niet allemaal op tafel te staan. We proberen zoveel mogelijk af te wisselen zodat kinderen ook verschillende voedingsstoffen binnen krijgen en meerdere smaken proeven. Naast het brood bieden wij de kinderen af en toe iets extra's aan.



Dit kan bijvoorbeeld een gezonde verantwoorde soep zijn, een smoothie, of een goed gevulde pastasalade, die gemaakt is door een groep kinderen samen met hun begeleider. Op deze manier proberen wij een gevarieerde lunch aan te bieden.

## Trakteren

Wanneer kinderen jarig zijn, mogen zelf kiezen waar zij op willen trakteren. Hiervoor is op school een traktatieboek aanwezig waarin enkele voorbeelden staan waaruit zij kunnen kiezen. Bij Villa de Buitenkans kunnen de kinderen kiezen uit een koffer met feestmogelijkheden. Wil een kind een andere keuze maken, dan kan dat zolang dit wel binnen de uitgangspunten van de Buitenkans blijft. Dit houdt in dat een traktatie vegetarisch, suikerarm en biologisch is. De traktaties houden wij klein omdat dit een extraatje is op de dag. Dit wordt door de Buitenkans gefaciliteerd.

## Eten en drinken in de middag

Tijdens de middag zijn er twee eetmomenten. Het eerste eetmoment is tussen 14.30 uur en 15.00 uur. Voor drinken kunnen ze kiezen uit water of thee. Het tweede eetmoment vindt plaats rond 16.30 uur. Mogelijke voeding tijdens dit eetmoment is: noten, groente, fruit, gedroogd fruit zoals dadels, rozijnen en abrikozen, een maiswafel etc.. Wanneer er een kookworkshop heeft plaatsgevonden, eten de kinderen datgene wat ze gemaakt hebben.

## Moestuin

Om kinderen bewust te maken van gezonde voeding en het zaaien, groeien, oogsten en eten van groente en fruit, hebben we op iedere locatie een moestuin. Samen met de kinderen, werken de volwassenen in de moestuin en volgen ze het proces van het ontstaan van voeding. Met de producten uit de moestuin worden maaltijden, snacks of drinken bereid door en voor de kinderen.

## Uitjes en schoolkamp

Tijdens uitjes nemen we ons eigen eten mee. De kinderen smeren dan hun eigen brood op de Buitenkans. Ook wordt er gezorgd voor drinken zoals water of fruitsap zonder toegevoegde suikers en wordt er fruit en snoepgroente meegenomen zoals tomaatjes, komkommer, wortel of paprika. Ieder jaar gaan wij met de kinderen van basisschool de Buitenkans op kamp. Ook hier vinden wij het belangrijk dat kinderen gezond en voedzaam eten krijgen. Wij koken op deze kampdagen zelf met de kinderen en nemen ons eigen brood en beleg mee. Daarnaast is er altijd voldoende fruit en groente aanwezig.

## Vieringen/feestdagen

Tijdens vieringen (als het midzomerfeest) maken ouders, kinderen en personeel verantwoorde hapjes. Er wordt aan de ouders gevraagd om suikerarme, vegetarische hapjes te maken. Op Buitenkans maken we met de kinderen gerechten klaar die ook voldoen aan ons beleid.

## Nationaal schoolontbijt

Wij doen niet mee aan het georganiseerde Nationaal schoolontbijt omdat dit niet bij onze uitgangspunten. Wel is er een mogelijkheid dat de werkgroep voeding zelf een ontbijt organiseert.



## **Wat als kinderen hun eigen eten meebrengen?**

Als kinderen hun eigen eten meebrengen dat niet binnen het beleid van Buitenkans past dan mogen ze dit opbergen in hun luizenzak, postvak of rugzak. Dit kunnen ze dan aan het einde van hun schooldag weer mee naar huis nemen.

## **Evaluatie en vaststellen**

Dit voedingsbeleid is door het team, directie en MR vastgesteld in maart 2018. Het streven is dit voedingsbeleid in april 2021 te evalueren en indien nodig bij te stellen.