

**Voedingsbeleid en
traktatiebeleid Kinderopvang
Solidoe**

Solidoe 

Inhoud

Algemeen	2
Gezond voedingsaanbod	2
Gezond eten met de Schijf van Vijf	2
Vaste en rustige eetmomenten	3
Allergieën of andere individuele afspraken	3
Hygiëne.....	3
Speciale gelegenheden.....	3
Voedingsaanbod voor kinderen tot 1 jaar	4
Drinken	4
Eten	4
Voedingsaanbod voor kinderen van 1 tot 4 jaar	6
Algemene uitgangspunten	6
Drinken en eten	6
Voedingsaanbod voor kinderen van 4 tot 13 jaar	9
Algemene uitgangspunten	9
Drinken en eten	9
Traktatiebeleid.....	11

ALGEMEEN

Solidoe werkt aan **Gezonde kinderopvang!**

Dat houdt in dat we, naast de voeding, ook bezig zijn met bewegen, een juiste balans tussen spelen/werken en ontspannen, kortom een gezonde leefstijl.

Voor het vaststellen van dit voedingsbeleid is Solidoe in 2018 gestart met een werkgroep Gezonde Kinderopvang, alle medewerkers zijn meegenomen in het proces van bewustwording t.a.v. gezonde voeding door middel van een training in het team.

Aan de hand van input uit de groepen, adviezen vanuit het Voedingscentrum en overleg met een diëtiste, is dit voedings- en traktatiebeleid tot stand gekomen. Dit voedingsbeleid geeft zowel ouders, als medewerkers eenduidigheid over wat we de kinderen aanbieden. We zien het voedingsbeleid als een dynamisch document, dat door vernieuwde inzichten en onderzoek kan veranderen.

We vinden het ontzettend belangrijk dat we kinderen van jongs af aan meenemen in een gezonde leefstijl zodat op latere leeftijd overgewicht voorkomen kan worden.

Gezond voedingsaanbod

Dit voedings- traktatiebeleid is gebaseerd op de richtlijnen Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Wij vinden het belangrijk om kinderen gezonde voeding te bieden en zo positief bij te dragen aan hun ontwikkeling. Wij bieden daarom voornamelijk producten aan uit de Schijf van Vijf.



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken, met in elk vak andere type producten. De producten die in de Schijf van Vijf staan zijn, volgens de laatste wetenschappelijke inzichten, goed voor je lichaam. Als je

eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Het Voedingscentrum adviseert om elke dag een bepaalde hoeveelheid te eten uit elk vak. Die aanbevolen hoeveelheden zijn per leeftijd en geslacht verschillend, omdat de ene persoon nu eenmaal iets meer nodig heeft dan de ander. Daarnaast geeft het Voedingscentrum het advies om binnen de verschillende vakken te variëren.

De producten buiten de Schijf van Vijf verschillen sterk van elkaar.

Er zijn daarom 2 categorieën: **de dagkeuze en de weekkeuze.**

- Een dagkeuze is iets kleins: een klein koekje of een waterijsje.
- Een weekkeuze is wat groter: een zelfgebakken cupcake, een zakje chips, een glas limonade of hagelslag op brood.

Wij bieden op onze locaties af en toe dagkeuzes aan. Weekkeuzes bieden we liever zo min mogelijk aan maar bijvoorbeeld wel in de schoolvakanties.

Vaste en rustige eetmomenten

Wij hanteren een vast dagritme, dit zorgt voor herkenbaarheid en dat levert de kinderen rust op. We eten samen aan tafel, zowel tussen de middag als bij tussendoor momenten. Dit is gezellig en het zorgt voor duidelijke eetmomenten. We nemen rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, de duur van het tafelen passen we aan, aan de leeftijden van de kinderen en zijn niet te lang. Onze pedagogisch medewerkers geven het goede voorbeeld aan tafel. Zij eten samen met de kinderen, eten wat de kinderen ook eten en ze begeleiden de kinderen bij de maaltijd. Kinderen vanaf 2 jaar smeren en beleggen zelf hun boterham. Bij de BSO kan het fruitmoment ook in de vorm van een buffet worden aangeboden, hierbij is een medewerker aanwezig die zorgt dat alle kinderen iets eten en drinken. De kinderen komen zelf op het moment dat zij er aan toe zijn naar het buffet. Onze pedagogisch medewerkers bepalen *wanneer* het kind eet, het kind bepaalt uit een gezond voedingsaanbod *wat* het eet en *hoeveel* het daarvan eet en in welke volgorde. Wij dringen geen eten of drinken op.

Allergieën of andere individuele afspraken

Wij houden rekening met allergieën van kinderen. Er is ook ruimte om individuele afspraken te maken wanneer het noodzakelijk is om af te wijken van het voedingsbeleid, bijvoorbeeld bij een dieet of een bepaalde (geloofs)overtuiging. Deze afspraken leggen we schriftelijk vast in het kinddossier.

Hygiëne

Voor het bewaren van diverse levensmiddelen verwijzen we naar de werkinstructie voedselhygiëne (B20) en het beleid bewaren producten (OHA 17) en de hygiëncode en gezondheidsrisico's van het RIVM.

Speciale gelegenheden

In het voedingsbeleid maken we onderscheid tussen de dagelijkse voeding en speciale gelegenheden. We hanteren hierbij de 80%/20%-regel. We eten voor 80% gezond en soms eten we iets dat minder gezond is 20%.

Denk aan bv. pannenkoeken, zelfgemaakte pizza of bij een uitstapje een patatje.

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN TOT 1 JAAR

Baby's hebben een eigen voedingsschema. Wij hanteren onderstaande aandachtspunten voor hun voeding.

Drinken

Melkvoeding:

- Met de ouders is besproken of hun kind moedermelk of kunstvoeding krijgt.
- De afgekolfde moedermelk leveren ouders voldoende gekoeld of ingevroren (in kleine porties) af op het kinderdagverblijf. Voorzien van een sticker met naam en datum.
- Ouders leveren geen klaargemaakte kunstvoeding aan. Tijdens het vervoer, ook in een koeltas, kan de voeding namelijk niet voldoende koud worden bewaard.
- Vanaf de leeftijd van 6 maanden tot 12 maanden krijgt een kind opvolgmelk. Het kind krijgt nog geen gewone melk tot hij ongeveer 12 maanden is. Daarin zitten te weinig ijzer en goede vetten en te veel eiwit. Moedermelk kan gegeven worden zolang het kind en de ouder dit willen.

Ander drinken:

- Naast moedermelk of opvolgmelk krijgen kinderen vanaf 6 maanden ook water of lauwe groene of zwarte thee (dat is de thee met vruchtensmaakjes bosvruchten, citroen, aardbei etc en earl grey, ceylon of Engelse thee) zonder suiker. We zorgen dat de thee voldoende is afgekoeld of mengen de thee met koud water zodat deze niet te warm is. De hoeveelheid cafeïne in thee is zo laag dat het niet schadelijk is voor jonge kinderen als ze er een paar kopjes per dag van drinken.
- Wij bieden geen met suiker gezoete dranken of vruchtensap aan. Hetzelfde geldt voor limonadesiroop of diksap. Deze dranken bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.
- Zodra een kind zelfstandig kan zitten gaan we met het kind oefenen met het drinken uit een open beker. Dat is beter voor de mondmotoriek dan een beker met een tuit.
- Een kind hoeft bij ons de beker niet helemaal leeg te drinken. Als een kind de beker niet leegdrinkt, heeft hij simpelweg geen dorst. Wij stimuleren kinderen wel om op het moment dat er drinken aangeboden wordt te drinken. Kinderen mogen door de dag heen altijd water drinken.

Eten

(Eerste) hapjes:

- We starten met het geven van eerste hapjes in overleg met de ouders. Volgens de richtlijn "Voeding en eetgedrag voor de Jeugdgezondheidszorg" is dit tussen 4 en 6 maanden en geven we een paar lepeltjes per oefenmoment. We beginnen met de zogenaamde verse 'oefenhapjes', waarbij het eten goed is geprakt of niet te fijn gepureerd is. Zodra kinderen hapjes krijgen, laten we ze de mondmotoriek oefenen met een (ondiep, plastic) lepeltje. We geven deze "oefenhapjes" bij voorkeur op schoot voor een 1 op 1 contact moment.
- In overleg met de ouders gaan we na de leeftijd van 6 maanden de opvolgmelk of moedermelk steeds meer vervangen en gaat het kind steeds meer vaste voeding eten.
- We laten de kinderen wennen aan veel soorten goed geprakt of niet te fijn gepureerd fruit, eventueel aangelengd met wat water. We bieden bij dit fruithapje nog geen combinaties van

verschillende soorten fruit aan. Het kind leert dan eerst wennen aan alle losse smaken. Zo leert hij die in pure vorm herkennen en waarderen en dat is beter voor zijn smaakontwikkeling. Naarmate het kind beter kan happen, zal het stukjes vers fruit krijgen of een combinatie van deels fijngeprakt met wat stukjes erbij.

- Aan een zachte smaak went een kind makkelijker. Het fruit waarmee we beginnen is bijvoorbeeld peer, appel, banaan, meloen en perzik.
- In verband met de voedselveiligheid nemen wij geen thuis bereide voeding aan. Voor kinderen met een dieet of speciale omstandigheden kan in overleg met de vestigingsmanager een uitzondering worden gemaakt

Brood en broodbeleg:

- In eerste instantie geven we de kinderen licht bruin brood. Gaat dat goed, dan stappen we geleidelijk over op volkorenbrood zonder zaden en pitten.
- We besmeren het brood altijd met een beetje zachte margarine uit een kuipje, hierin zitten veel onverzadigde (goede) vetten. Meer beleg dan margarine hoeft niet. Gebruiken we toch meer beleg, dan kiezen we voor het gezonde beleg uit de tabel op pagina 8.
- Wij geven kinderen tot en met 12 maanden geen honing. Honing kan besmet zijn met een bacterie waar jonge kinderen erg ziek van kunnen worden.

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 1 TOT 4 JAAR

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken:

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten/zwarte of groene) thee zonder suiker aan.
- Wij bieden geen limonadesiroop of diksap aan, deze bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Smeersel:

- Kinderen tot 4 jaar kunnen het beste margarine eten. In margarine zitten vooral goede vetten, die kinderen in hun eerste levensjaren hard nodig hebben.

Vooraf Schijf van Vijf beleg:

- Als beleg bieden wij vooral Schijf van Vijf producten aan voor op brood. Daarnaast bieden we een paar producten voor op brood aan die niet in de Schijf van Vijf staan en dagkeuzes zijn. Wij zorgen ervoor dat het beleg mager is en niet te veel calorieën en ongezonde vetten bevat. Ook letten we op de hoeveelheid suiker en zout. Producten die weekkeuzes zijn bieden we minimaal aan, of te wel niet elke week.

Geen (smeer)leverworst:

- Wij bieden geen (smeer)leverworst aan, hierin zit namelijk veel vitamine A. Het kan schadelijk zijn als een kind structureel teveel vitamine A binnenkrijgt. Aangezien het kind thuis al (smeer)leverworst zou kunnen krijgen, bieden wij uit voorzorg geen (smeer)leverworst aan. Als alternatief kan vegetarische smeerworst gegeven worden.

Geen rauw vlees:

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

Geen gewone kaas en smeerkaas:

- Wij bieden geen gewone kaas (wat je in plakken koopt of snijdt met de kaasschaaf) en smeerkaas aan. Hier zit namelijk veel zout in, als alternatief geven we zuivelspread of cottage cheese/hüttenkäse.

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over en leggen dit vast in het kinddossier. Dit in overleg met en goed bevonden door de ouders, en eventueel de behandelend arts van het kind.

Koemelkallergie bij jonge kinderen

- Wanneer er een kind in de groep zit waarbij sprake is van een koemelkallergie maken we met de ouders specifieke afspraken voor alternatieve producten.

Coeliakie (glutenintolerantie)

- Kinderen met coeliakie kunnen niet tegen gluten. Gluten is een mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in bepaalde granen, zoals tarwe. Door het eten van gluten ontstaan voornamelijk ontstekingsreacties in het slijmvlies van de dunne darm. Als er een kind met coeliakie in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over met de ouders.

Voedsel en religie

- Mensen uit alle verschillende landen en ook met allerlei verschillende religies wonen in Nederland. Deze religies hebben allemaal hun eigen kenmerken en regels. Een aantal van die regels, die bij iedere religie terugkomen, zijn de spijswetten. De spijswetten zijn wetten die het consumptiepatroon van de leden van de godsdienst beschrijven. Als er kinderen in de groep zitten waarbij de spijswetten van toepassing zijn maken we afspraken met de ouders welke levensmiddelen wel toegestaan zijn.

Warme maaltijd (indien van toepassing op de locatie)

- Enkele locaties van Solidoe bieden een warme maaltijd als lunch aan. Hier zijn diverse redenen voor; veel kinderen zijn rond lunchtijd minder moe dan aan het eind van de dag en gezamenlijk eten werkt stimulerend. Daarnaast biedt een warme maaltijd als lunch doorgaans meer variatie en groente dan een broodmaaltijd. Ook vinden veel ouders het vaak prettig als de warme maaltijd al gegeten is. De warme maaltijden worden door een extern bedrijf geleverd en op locatie opgewarmd, ouders kiezen hiervoor en betalen extra voor deze service.
- Het geeft ouders de flexibiliteit om te kiezen tussen een warme maaltijd of een broodmaaltijd in de avond. Voordeel van twee keer per dag een warme maaltijd is o.a. dat de aanbevolen hoeveelheid groente per dag mogelijk makkelijker wordt gehaald. Het is wel verstandig dat ouders de portie vlees(ervanger) in de avond klein houden en als ontbijt en/of tussendoor brood aanbieden. Dit laatste is belangrijk vanwege het jodium in het brood dat een kind nodig heeft.

Drinken en eten

Voor kinderen vanaf 1 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Kinderen jonger dan 4 jaar hebben weinig ruimte voor dagkeuzes. Alleen voor op brood en bij de warme maaltijd bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan. Wij bieden zo min mogelijk weekkeuzes aan omdat deze veel calorieën bevatten.

Wij bieden de kinderen kleine stukjes fruit aan indien nodig, een peuter kan bijvoorbeeld meestal een halve appel met schil eten. De kinderen zijn vrij om te kiezen welk fruit zij willen eten en ook of zij eerst willen drinken en dan eten of andersom.

Bij de broodmaaltijd kiezen de kinderen zelf wat zij op brood willen en krijgen zij het brood en het drinken tegelijk aangeboden zodat zij kunnen kiezen of ze eerst willen drinken of eerst eten.

Kinderen vanaf ongeveer 2 jaar mogen zelf hun brood smeren en beleggen.

Drinken

- Water (kraanwater)
- (Vruchten zwarte/groene) thee zonder suiker
- Halfvolle melk, karnemelk

Brood en beleg

Schijf van Vijf producten

- Volkorenbrood, zonder zaden of pitten of bruinbrood
- Zachte margarine
- (Seizoens)fruit, zoals banaan, appel, peer, aardbei
- (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer
- Avocado (beperkt i.v.m. veel calorieën) of een groentespread zonder zout en suiker
- Zuivelspread of cottage cheese
- Hummes
- Ei
- Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker
- Fruitspread

Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan

- Sandwichspread
- Selderijsalade op basis van yoghurt
- Komkommersalade op basis van yoghurt
- Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, gekookte worst, licht gezouten runderrookvlees, kalkoenfilet en een knakworstje¹

Weekeuzes, deze bieden we 1 keer per week aan

- Vruchtenhagel
- Halfvolle Jam
- Appelstroop

Tussendoor in de ochtend en in de middag

Schijf van Vijf producten

- (Seizoens)groente, zoals stukjes wortel, komkommer, paprika, gehalveerde snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado (beperkt i.v.m. calorieën), radijs, rettich, courgette of roosjes bloemkool;
- (Seizoens)fruit, zoals stukjes appel, peer, banaan, kiwi, gehalveerde druiven, meloen, aardbei, mandarijn.
- Cragotte (tot ongeveer 1 jaar), knäckebröd, rijstwafel
- Halfvolle yoghurt
- Handje rozijntjes

Weekeuzes, deze bieden we 1 keer per week aan

- Krentenbrood, mueslibrood
- Volkoren soepstengel

¹ Wij adviseren deze te halveren in de lengte tot een kind 5 jaar is, om verslikken te voorkomen. (knakworst is precies de dikte van een luchtpijp)

VOEDINGSAANBOD VOOR KINDEREN VAN 4 TOT 13 JAAR

Algemene uitgangspunten

Wij hanteren onderstaande algemene uitgangspunten:

Drinken :

- Wij geven de kinderen water (met eventueel bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel of ander fruit of groente). Daarnaast bieden we lauwe (vruchten zwarte/groene)thee zonder suiker aan.
- Wij bieden **geen** limonadesiroop of frisdrank aan. Limonadesiroop en frisdrank bevatten veel calorieën en suikers en dit vergroot de kans op overgewicht en tandbederf.

Groente:

- 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.

Geen rauw vlees:

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

Notenpasta of pindakaas zonder suiker en zout:

- Als er een kind met een ernstige allergie voor pinda's of noten op de BSO is, maken we hier specifieke afspraken over. Dit is in overleg met en goed bevonden door de ouders, de school en eventueel de behandelend arts van het kind.

Coeliakie (glutenintolerantie)

- Kinderen met coeliakie kunnen niet tegen gluten. Gluten is een mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in bepaalde granen, zoals tarwe. Door het eten van gluten ontstaan voornamelijk ontstekingsreacties in het slijmvlies van de dunne darm. Als er een kind met coeliakie in de groep zit, maken we hier specifieke afspraken over met de ouders.

Voedsel en religie

- Mensen uit alle verschillende landen en ook met allerlei verschillende religies wonen in Nederland. Deze religies hebben allemaal hun eigen kenmerken en regels. Een aantal van die regels, die bij iedere religie terugkomen, zijn de spijswetten. De spijswetten zijn wetten die het consumptiepatroon van de leden van de godsdienst beschrijven. Als er kinderen in de groep zitten waarbij de spijswetten van toepassing zijn maken we afspraken met de ouders welke levensmiddelen wel toegestaan zijn.

Drinken en eten

Voor kinderen vanaf 4 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod. Uitgangspunt hierbij is dat er voornamelijk Schijf van Vijf producten worden aangeboden. Voor op brood bieden we een paar producten buiten de Schijf van Vijf aan (alleen dagkeuzes). Kinderen van 4-8 jaar kunnen maximaal 1

keer per dag broodbeleg kiezen dat buiten de Schijf van Vijf valt. Voor kinderen vanaf 9 jaar is dit maximaal 2 keer.

Brood en beleg
<p>Schijf van Vijf producten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood of bruinbrood • Zachte margarine of halvarine • (Seizoens)fruit, zoals banaan, peer, druiven, meloen, appel, aardbei • (Seizoens)groente, zoals tomaat, worteltjes en komkommer in plakjes, avocado of een <u>groentespread</u> zonder zout en suiker • Zuivelspread of cottage cheese, 20+ of 30+ smeerkaas • 30+ kaas, verse geitenkaas • Hummus • Ei • Notenpasta of pindakaas zonder zout en suiker. <p>Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Halva)jam • Fruitspread • Appelstroop • Vruchtenhagel • Sandwichspread • Selderijladsade op basis van yoghurt • Komkommersalade op basis van yoghurt • Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, gekookte worst, runderrookvlees licht gezouten, kalkoenfilet en een knakworstje ²
Drinken
<ul style="list-style-type: none"> • Water (kraanwater) • (Vruchten zwarte/groene)thee zonder suiker • Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.
Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)
<ul style="list-style-type: none"> • (Seizoens) fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn • (Seizoens) groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes of minder bekende soorten zoals avocado, radijs, rettich, bloemkoolrosjes • Een bruine of volkoren boterham • Volkoren knäckebröd, krentenbrood, mueslibrood, mueslibol • Roggebrood, volkoren wrap • Een klein handje ongezouten/ongebrande noten • Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen • Halfvolle yoghurt

² Wij adviseren deze te halveren in de lengte tot een kind 5 jaar is, om verslikken te voorkomen. (knakworst is precies de dikte van een luchtpijp)

Af en toe bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- Een koekje (biscuitje, speculaasje)
- Een handje popcorn of chips
- Een waterijsje
- Iets wat we zelf gebakken hebben zoals cupcakes of pannenkoeken.

Traktatiebeleid Solidoe

Een eigen verjaardag of een afscheidsfeestje is voor een kind een belangrijke gebeurtenis waar wij uitgebreid bij stil willen staan. Het kind krijgt tot zijn vierde verjaardag een verjaardagsmuts, er wordt natuurlijk uitbundig gezongen en er is een cadeautje.

Er zijn veel kinderen in een groep dus gebeurt het vaak dat er ook iets wordt getrakteerd. Om die reden hebben wij een gezond traktatiebeleid gemaakt. Daarmee willen we voorkomen dat de kinderen onnodig veel zoetheid binnen krijgen.

Iedereen weet dat suikers slecht zijn voor de gezondheid en de tanden. Daarnaast zijn er steeds meer kinderen in Nederland die al op jonge leeftijd overgewicht hebben. Wij willen daar als kinderopvang Solidoe bewust mee omgaan, omdat “opvang, sport, gezondheid en beweging” ook is waar wij voor staan.

Natuurlijk hebben wij in ons voedingsbeleid de 80/20 % regeling beschreven, we eten voor 80% gezond en soms eten we iets wat minder gezond is 20%. Dat kan in de vakanties of tijdens de feestdagen zoals Sint en Kerst.

Als pm'ers hun verjaardag vieren dan kunnen zij bij de kinderen iets trakteren wat binnen de gemaakte afspraken valt en de eventuele taart eten zij tijdens de pauze in de koffiekamer.

Voor de traktaties bij de 0 – 4 jarige hebben we gekozen voor de volgende gezonde opties:

Optie 1: We maken gebruik van een Solidoe verjaardag koektrommel gevuld met een (verantwoord) koekje naar keuze bv. een biscuitje of speculaasje of een handje rozijntjes. De ouders hoeven in dit geval de traktatie niet te verzorgen.

Optie 2: Ouders verzorgen zelf de traktatie aan de hand van gezonde voorbeelden, bijvoorbeeld; rauwkost, fruit (spiesjes), rijstwafels, volkoren soepstengels, ontbijtkoek, rozijntjes, kleine danoontjes of een waterijsje. Belangrijk is om ouders op tijd te vragen wanneer de verjaardag van het kind gevierd wordt en wat voor traktatie zij van plan zijn mee te geven. We vragen de ouders om de traktatie zo klein mogelijk te houden, iets wat de kinderen direct op kunnen eten en volgens de gezonde richtlijnen zoals hierboven beschreven. Het is niet de bedoeling om kleine cadeautjes uit te delen, de kinderen zien meestal niet de waarde

hiervan in, het is vaak van plastic en belandt snel in de afvalbak, iets wat niet past bij bewust omgaan met het milieu.

Voor de traktaties bij de 4 – 12 jarige geldt het volgende

- Verjaardagsfeestje: Kinderen vieren hun verjaardag thuis, op school, bij de sport en mogelijk op nog meer plekken. Omdat het teveel kan worden kiezen wij voor een feest zonder traktatie voor de 4-12 jarigen. Uiteraard is er wel ruim voldoende aandacht voor de jarige, er wordt gezongen, de jarige krijgt een cadeautje en staat die dag volop in de aandacht met alle rituelen van de locatie. Denk aan slingers, een polonaise lopen of een speciaal verjaardagsspel. Als een kind het wil is er wel de mogelijkheid om die middag het fruit wat standaard wordt gegeten op de groep door de jarige te laten klaarmaken en uitdelen.
- Afscheidsfeestje: Ouders en kind verzorgen zelf een traktatie aan de hand van gezonde voorbeelden.