



Protocol Voeding

DONS Opvang biedt de kinderen tijdens DONS-tijd eten en drinken aan. Wij proberen de kinderen dit zo gevarieerd en zo gezond mogelijk aan te bieden. Daarbij zijn een aantal factoren waar wij rekening mee houden:

- Wensen kinderen/ouders;
- Grootte van de groepen;
- Praktisch: opslagmogelijkheden op school, lokale gebruik;
- Dagindeling DONS.

Eetmomenten

Bij DONS hanteren we vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme. Omdat ons Activiteitenprogramma een belangrijk onderdeel van onze middag is en wij het daarnaast ook belangrijk vinden dat kinderen tijd hebben om vrij te spelen, hebben wij op een gewone DONS-dag beperkt tijd voor eten en drinken. Wij gaan ervan uit dat kinderen zelf al ontbijt en lunch hebben genuttigd.

Wij zorgen na schooltijd tweemaal voor een lekker en gezond tussendoortje:

- Eén koek en één cracker
Roosvicee (30% minder suikers) / lauwe thee / water
- Fruit en/of rauwkost

Op een lange DONS-dag bieden we een lunch aan:

- Volkoren boterhammen, max. 4 stuks (minstens 2 met hartig beleg)
Roosvicee (30% minder suikers) / lauwe thee / water / Optimel Drinkyoghurt (0% vet)

Na een kookcursus worden bij de Dagsluiting soms kleine hapjes uitgedeeld aan ouders en kinderen.

Wanneer er eten wordt verwarmd, bijvoorbeeld tijdens een kookcursus, gelden de volgende regels:

- We houden rauwe producten gescheiden van bereid eten;
- Warm eten verhitten we goed, vooral vlees, kip, eieren en vis;
- We verwerken geen rauwe eieren in gerechten die niet verhit worden;
- Het eten scheppen we enkele keren om tijdens opwarmen in de magnetron.

Bewaren

- Na het nuttigen van eten en drinken, worden kruimels en resten opgeruimd;
- Op geopende producten vermelden we de datum waarop het product geopend is;
- We sluiten geopende producten direct na gebruik;
- We gebruiken afsluitbare bakjes om eten te beschermen tegen uitdrogen, bacteriën en schadelijke stoffen;
- Geschild en gesneden fruit wordt afgedekt;
- De houdbaarheidsdatum wordt voor ieder gebruik gecontroleerd. We gooien producten weg als de houdbaarheidsdatum is verlopen;

- Producten waarop staat 'gekoeld bewaren' worden direct na gebruik of aankoop in de koelkast opgeborgen. Deze worden vlak voor gebruik uit de koelkast gehaald. Wanneer deze producten langer dan 30 minuten buiten de koelkast zijn geweest, worden ze weggegooid. Producten met het bewaaradvies 'koel bewaren' bewaren we in een koele donkere ruimte.

Allergieën en individuele afspraken

Tijdens DONS-tijd mogen kinderen geen zelf meegebracht eten nuttigen, tenzij dit vanwege allergie of geloofsovertuiging nodig is of, bij uitzondering, wanneer een kind vaak aangeeft honger te hebben na schooltijd. Dit wordt in overleg met ouders en locatiemanager afgesproken.

Traktaties

Een verjaardag betekent feest en daar hoort een traktatie bij. Kinderen mogen bij DONS trakteren. Er kan zowel een niet-eetbare traktatie als een eetbare traktatie aangeboden worden. Wij vinden het belangrijk dat de eetbare traktaties zo gezond mogelijk zijn.

Kinderen zijn heel gevoelig voor presentatie. Presenteer gezonde dingen zoals groente en fruit op een leuke manier, dat nodigt uit tot proeven en is gelijk feestelijk.

Bij DONS vinden we dat de kinderen af en toe ook eens verwend mogen worden. Bij speciale gelegenheden bieden wij dan ook incidenteel snoep aan. Wij proberen dan wel de hoeveelheid suiker, zout en verzadigd vet die kinderen binnenkrijgen voor zover mogelijk te beperken.

Aanbod

Crackers:

- Soepstengels (volkoren)
- Rijstwafels
- Cracottes
- Knäckebröd
- Maïs crackers

Koek:

- Ontbijtkoek
- Meergranenbiscuit
- Eierkoeken

Snoepvervangers:

- Zonnebloempitten
- Rozijnen
- Dadels
- Gedroogd fruit

Lunch:

- Bruin volkoren brood
- Jonge kaas
- Biologische kipfilet en/of ham
- Vegetarische smearworst en/of humus
- Appelstroop, suikervrije jam, biologische chocoladepasta en pindakaas

Drinken:

- Roosvicee (30 % minder suikers)
- Optimel Drinkyoghurt (0% vet)
- Water (eventueel met stukjes komkommer of sinaasappel voor een smaakje)
- Lauwe thee
- Lichte bouillon (minder zout) ter afwisseling, bijvoorbeeld in de winter.