



## 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. Dat draagt bij aan een gezonde ontwikkeling.

Daarbij zijn er een aantal factoren waar wij rekening mee houden:

- Wensen kinderen/ouders;
- Gezondheid (weinig suikers en verzadigde vetten);
- Duurzaamheid (welzijn dier en planeet);
- Grootte van de groepen;
- Praktisch (opslagmogelijkheden op school, lokalengebruik);
- Dagindeling DONS.

### Eetmomenten

Bij DONS hanteren we vaste eettijden. Dit zorgt voor een herkenbaar ritme. Het Activiteitenprogramma is een belangrijk onderdeel van onze middag en daarnaast vinden we het ook belangrijk dat kinderen genoeg tijd hebben om vrij te spelen. Toch nemen we rustig de tijd om te eten en zorgen voor een fijne sfeer, maar we tafelen niet langer dan nodig. De DONS-docenten eten samen met de kinderen, ze begeleiden de kinderen en hebben een voorbeeldfunctie.

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

- Een cracker en/of een koek
- Roosvicee of diksap / lauwe thee / water (kinderen drinken in de regel één keer per dag roosvicee of diksap, water kunnen ze zoveel drinken als ze willen)
- Fruit en/of rauwkost (onbeperkt, diverse soorten afhankelijk van het seizoen)

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

- Volkoren boterhammen, richtlijn max. 4 stuks (tenminste 2 met hartig beleg)
- Halfvolle melk / lauwe (vruchten)thee / water

### Aanbod

Crackers	Koek	Snoepvervangers
Soepstengels (volkoren)	Ontbijtkoek (volkoren)	Rozijnen
Rijstwafels of maiswafels	Meergranenbiscuit	Dadels
Cracottes (volkoren)	Eierkoeken	Gedroogd fruit
Vitalu (volkoren)	Sultana	

Lunch	Drinken
Volkorenbrood	Halfvolle melk
Halvarine of margarine	Roosvicee of diksap
Jonge kaas en/of smeerkaas 20+ of 30+	Water (eventueel met stukjes komkommer, sinaasappel voor een smaakje)
Vegetarische smeerworst, kipfilet, boterhamworst en/of humus	Lauwe (vruchten)thee
Appelstroop, (halva)jam, biologische pindakaas en chocoladepasta	Lichte bouillon (minder zout, ter afwisseling, bijvoorbeeld In de winter)

### **Incidenteel**

Op (rustige) studie- en/of vakantiedagen kan het voorkomen dat we een alternatieve lunch verzorgen. Denk aan het volgende aanbod:

- Volkoren pannenkoeken (zelfgebakken) met stroop en/of suiker
- Volkoren puntjes met vegetarische hotdogs en ketchup (50% minder suiker en zout)
- Tosti's van volkorenbrood met vegetarische ham en/of kaas en ketchup (50% minder suiker en zout)
- Biologische soep uit zak (vegetarische groentesoep, pompoensoep, broccolisoepp e.d.)

Op een winterse (vakantie)dag bieden we af en toe warme halfvolle chocolademelk aan.

### **Verwarmen**

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 eieren, kip 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 en/of groente 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.

Mochten er kinderen zijn die tijdens de lunchpauze niet voldoende tijd hebben gehad om hun volledige lunch te nuttigen, dan krijgen zij de gelegenheid om de resterende lunch nog op te eten bij DONS.

### **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 (geen snoep). 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.

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