

ONTBIJT

- Kinderen ontbijten bij voorkeur thuis.
- Een gezond ontbijt bestaat uit een graanproduct met een klein beetje vetstof, een melkproduct, fruit en water of melk.
- Ontbijtkoeken (boterkoeken, croissants of ontbijtvervangende graankoeken uit de supermarkt), gesuikerde ontbijtgranen, worstenbroden ed worden in het kader van onze visie op gezonde voeding niet toegelaten.
- Uit praktische overwegingen kan uw kind ontbijten in de opvang indien het voor 7 uur aanwezig is en u dit meldt aan de kinderbegeleiders.

MIDDAGETEN

- Op woensdagen, schoolvrije en vakantiedagen brengt uw kind een lunchpakket en een flesje water mee.
- De kinderopvang voorziet in verse soep voor kinderen die dit wensen. Dit wordt kosteloos aangeboden.
- Het lunchpakket is evenwichtig samengesteld.
- Snoepen, koeken, ontbijtkoeken (alle soorten boterkoeken / croissants), donuts en worstenbroden horen niet thuis in de lunchbox.

TUSSENDOORTJE IN DE NAMIDDAG

- De opvang geeft in de namiddag een verantwoord en gevarieerd tussendoortje aan alle kinderen die dit wensen.
- Het vieruurtje is inbegrepen in de ouderbijdrage.
- Kinderen die omwille van medische redenen extra voedingsmiddelen of andere voedingsmiddelen dienen te nuttigen bezorgen dit vieruurtje aan de kinderbegeleiders.

TUSSENDOORTJE IN DE VOORMIDDAG

- Kinderen die dit wensen kunnen om 10 uur een gezond tienuurtje nuttigen.
- Het tienuurtje wordt van thuis meegegeven.
- Het is een stuk fruit of een portie groenten en water.

WATER DRINKEN

Kinderen moeten 8 tot 10 glazen per dag drinken. Water is een ideale dorstlesser.

Kinderen kunnen in de opvang steeds vrij water krijgen.

Uit praktisch oogpunt vragen we wel om een naamgetekende drinkfles mee te geven naar de opvang.

VOORWOORD

Een gezonde voeding van jongs af aan is noodzakelijk voor een goede ontwikkeling en vermindert de kans op overgewicht en gezondheidsproblemen op latere leeftijd. De eetgewoonten die kinderen aanleren bepalen in sterke mate hun latere voedingspatroon.

De afspraken ivm eten en voeding in de BKO werden in het nieuw huishoudelijk reglement afgestemd op deze visie en de nieuwste inzichten inzake gezonde voeding voor kinderen.

Ook met de vernieuwing van het vieruurtje willen we de zelfredzaamheid van de kinderen inoefenen en hen nieuwsgierig maken naar gezonde tussendoortjes om hun smaakontwikkeling te stimuleren.

We zijn ervan overtuigd dat het aanleren van goede eetgewoontes deel uitmaakt van de opvoeding van kinderen en bijgevolg ook een verantwoordelijkheid is van de buitenschoolse kinderopvang.

Buitenschoolse kinderopvang

Prinses Elisabethlaan 47
T. 059/32 06 83
F. 059/33 00 36
bko@bredene.be

Openingsuren schooldagen:

ma, di, do: 6u30 - 9u en 15u - 19u
wo: 6u30 - 9u en 11u - 19u
vr: 6u30 - 9u en 14u - 19u

vakantie- en schoolvrije dagen:

ma - vr: 6u30 - 19u

gesloten:

weekend/feestdagen



**ETEN
IN DE BKO**

**NIEUWE
AFSPRAKEN OVER
ETEN/VOEDING**