



Aanbod van eten en drinken voor kinderen van 4 tot 13 jaar

Voor kinderen van 4 tot 13 jaar hebben wij het onderstaande voedingsaanbod



Drinken

- Water (kraanwater) met mogelijk een smaakje door het toevoegen van fruit of kruiden;
- (Vruchten)thee zonder suiker;
- Halfvolle melk, karnemelk of magere yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

Het complete voedingsbeleid van Kidscasa Kinderopvang is ook te vinden onder 'formulieren' op de website

Eten

Tussendoor in de ochtend en in de middag (na school)

- (Seizoens)fruit en groente, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, aardbei, mandarijn, worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes etc.
- een bruine of volkoren boterham; of een volkoren knäckebröd, volkoren krentenbrood, volkoren mueslibrood, mueslibol, roggebrood;
- Een klein handje ongezouten noten of Een handje gedroogd fruit, zoals rozijnen.

Af en toe (bijvoorbeeld in de vakanties) bieden we een klein tussendoortje buiten de Schijf van Vijf aan:

- een klein koekje (biscuitje, speculaasje, lange vinger), een paar (suikervrije) snoepjes, een handje popcorn of chips of een waterijsje.



Brood en beleg

- Volkorenbrood of bruinbrood;
- Zachte (dieet)margarine of halvarine
- (seizoens)fruit en groente, zoals banaan, appel, aardbei, tomat, worteltjes en komkommer of een groentespread zonder zout en suiker
- (light) zuivelspread, hüttenkäse, 20+ of 30+ smeerkaas, verse geitenkaas, 30+ kaas, ei
- Dagkeuzes, hiervan bieden we er maximaal 3 tegelijk bij een broodmaaltijd aan
 - * (Halva)jam, Vruchtenhagel, Appelstroop, Komkommersalade,
 - * Minder vette en minder zoute vleeswaren zoals kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet.

Onze medewerkers vinden het belangrijk om te laten zien dat gezond eten lekker en leuk is. Als gezonde producten een vaste prik zijn, kiezen kinderen namelijk makkelijker een appel, een stukje komkommer of een volkoren boterham in plaats van een koekje of snoepje. We willen uw kind leren dat gezond eten en genieten samen gaan.