

Voedingsbeleid

Bij NatuurlijkThuis maken we bewuste keuzes. Ook waar het om voeding gaat.

Natuurlijk en puur

We gebruiken bij voorkeur zo natuurlijk en puur mogelijke producten. Daarom kiezen we bijvoorbeeld voor roomboter i.p.v. margarine, voor volle melkproducten en voor producten zonder geraffineerde suikers.

Groente en fruit

Bij NatuurlijkThuis bieden we minimaal twee keer per dag groente en/of fruit aan: 's morgens bij het fruitmoment en tussen de middag, bij de lunch. Soms komt er zelfs nog een derde keer groenten en/of fruit op tafel, namelijk bij het tussendoortje om 15.00 uur.

Drinken

De kinderen krijgen bij ons water, (kruiden)thee, melk en (dik)sap, aangelengd met water.

Gezellig samen eten

De eetmomenten zijn momenten op de dag die we als groep (of een deel daarvan) beleven. We maken daar graag iets gezelligs en vrolijks van. Daarom presenteren onze medewerkers het eten op een aantrekkelijk manier, bijvoorbeeld door van het fruit een kleurrijke fruitsalade te maken of door een mooie schaal te gebruiken om de tussendoortjes op te leggen. Verder lunchen we bij NatuurlijkThuis aan een gedekte tafel.

De vaste eetmomenten

Fruitmoment

Nadat we de dag met elkaar zijn begonnen, gaan we aan tafel voor fruit en groente en iets te drinken. Ieder kind krijgt een eigen bakje om zelf te (laten) vullen met waar het kind trek in heeft. Elk kind krijgt ook een vorkje waar het mee mag eten. Met de handen eten mag ook. De kinderen krijgen water, (kruiden)thee of (dik)sap, aangelengd met water.

Lunch

Bij NatuurlijkThuis bieden we iedere dag een broodmaaltijd aan. We kiezen voor volkoren brood en maken bewuste keuzes als het om broodbeleg gaat. We bieden het liefst zo puur mogelijke producten aan. We letten daarom op de hoeveelheid toevoegingen, conserveringsmiddelen, zout en toegevoegde suikers. We houden van een gevarieerd aanbod en bieden daarom niet ieder dag hetzelfde aan. Beleg dat bijvoorbeeld bij ons op tafel kan komen is: roomboter, kaas, hummus, fruitstroop, kipfilet, notenpasta, pindakaas, maar ook avocado, gekookt ei of salade.

Bij de lunch serveren we tevens groente, die de kinderen natuurlijk op hun brood mogen

doen (al dan niet in combinatie met ander beleg), maar ook lekker los mogen eten. Denk aan tomaat, komkommer, augurkjes, wortel en paprika, maar ook aan een salade.

Bij de lunch krijgen de kinderen wederom water, (kruiden)thee, melk of (dik)sap, aangelengd met water.

Tussendoortje om 15.00 uur

Om 15.00 uur is het tijd voor een tussendoortje. Dit kan een schaaltje volle yoghurt zijn, eventueel met (gedroogd) fruit, muesli of honing (voor kinderen vanaf 1 jaar), maar ook een cracker met beleg of een kleine hapjes waar de kinderen uit mogen kiezen. Denk aan soepstengeltjes met een gezonde (groente)dip, stukjes kaas, worst, fruit, rozijntjes enz.

De kinderen krijgen water, (kruiden)thee of (dik)sap, aangelengd met water.

Tussendoortje om 17.00 uur

Om 17.00 uur sluiten we de dag met elkaar af onder het genot van een beetje drinken en een klein tussendoortje. Dat kan een soepstengel zijn, een kaakje, een crackertje of dergelijks.

Feest

Kinderen die jarig zijn, mogen bij NatuurlijkThuis trakteren. We vragen ouders rekening te houden met ons voedingsbeleid en te kiezen voor gezonde traktaties. Snoep zien we niet graag als traktatie. Dit geven we aan de kinderen mee naar huis zodat de ouders zelf kunnen bepalen of hun kind dit eet.

Tijdens feestdagen als Pasen, Sinterklaas en Kerst springen we soms een beetje uit de band. We willen kinderen een gezonde basis geven en verstaan daaronder ook dat ze leren dat je soms, met mate, best eens iets kunt eten dat wat minder gezond is. Misschien bakken we wel een keer kruidnootjes, eten we een chocoladepaaseitje en eindigen we dag een keer met een kerstkransje. Behalve dat het 'gewoon een keer lekker' is, geven we op die manier ook een stukje cultuur door.

Inspiratie voor het boodschappenlijstje

Groente

- Komkommer
- Tomaat
- Wortel
- Paprika
- Augurk
- Boontjes
- Bloemkool
- Broccoli
- Avocado
- Augurk

Fruit

- Druiven (half)
- Appel
- Peer
- Banaan
- Mandarijn
- Ananas
- Kiwi
- Nectarine
- Perzik
- Sinaasappel
- Aardbeien
- Bessen
- Bramen
- Frambozen
- Kersen
- Mango
- Meloen

Hartig 'houdbaar'

- Matzes
- Soepstengel(tjes)
- Rijstwafeltjes
- Toastjes

Hartig 'vers'

- (Knak)worst
- (Geiten)kaas
- Olijven
- Roomboter
- (Kaas)dip
- Salade
- Gekookt ei
- Gebakken ei
- Tortilla

Overig

- Rozijnen
- Ander gedroogd fruit