

## FØDSELSDAGE

### FØDSELSDAGE AFHOLDES I BØRNEGÅRDEN

Et barns fødselsdag er en vigtig begivenhed, som vi gerne vil være med til at fejre. Det er en stor dag for fødselsdagsbarnet. En dag, hvor barnet nyder at være i centrum.

Det "at dele ud" er vigtigt for barnet, ikke mængden eller indholdet af det, som deles ud. Vi opfordrer til, at I tager noget forholdsvis sundt med som for eksempel:

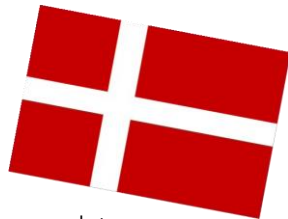
- Frugt og grøntsager - evt. på spyd eller formet som en "kagemand"
- Figen stænger
- Grovboller med glasur eller mørke chokoladestykker i.
- Popcorn (Ikke i vuggestuen)



Slik hører som udgangspunkt ikke til i Børnegården.

I kan f.eks. uddele:

- Pindemadder af rugbrød med forskelligt på som jordbær, agurk og pølser.
- Grøntsager i stave med yoghurt dip.
- Minipizzaer med grovpita som bund.
- Figurer af frugt og grønt og tandstikker.
- Skåle med peberfrugt, agurker, ærter, gulerødder, tomater m.m.



Mangler du idéer til fødselsdagsforplejning, kan du spørge personalet.

### UDELING PÅ STUEN

Du må gerne give dit barn noget med til at dele ud på stuen, uden at der er en særlig anledning til det. Du skal bare huske at spørge personalet først, så det kan passes ind i de øvrige aktiviteter. Vi anbefaler, at dit barn deler noget sundt ud.

# MAD OG MÅLTIDER

## i Børnegården



Kære forældre

I løbet af en lang dag har børn brug for det rigtige brændstof til at holde krop og hjerne i gang uden at løbe tør for energi.

Den rigtige mad giver børnene mulighed for at være aktive og veltilpasse hele dagen. Samtidig er måltiderne en vigtig del af den sociale udvikling, der sker i vuggestue- og børnehaveårene.

Her i Børnegården lægger vi derfor vægt på sund mad og gode rammer omkring måltiderne. Du kan læse mere om Børnegårdens kostpolitik i denne folder.

Venlig hilsen

Forældrebestyrelse og personale i Børnegården

NB. Børnegårdens aften- og natpasning har deres egen kostpolitik.

## MÅLTIDER ER MERE END BARE MAD

Små børn trives, når maden er sund, og måltiderne er hyggelige og rare. Det får dem til at vokse, udvikle sig og trives, som de skal.

Måltiderne er også med til at skabe rytme i hverdagen og udvikle barnets sociale færdigheder. Børnene oplever, at det er rart, når fællesskabet omkring bordet foregår i ro og orden, og der bliver tid til at snakke om det, der optager dem.

I Børnegården lægger vi vægt på, at børnene spiser pænt, holder bordskik og får mulighed for at spise med kniv og gaffel. Måltiderne skal med andre ord være en positiv oplevelse, så det fremmer børnenes lyst til at spise deres madpakker og lysten til at smage ny mad.

Det hører med til måltidet, at børnene husker at vaske hænder, inden de sætter sig til bordet.

Måltiderne er et oplagt tidspunkt til at snakke om madens udseende, hvor maden kommer fra, hvad der er sundt og usundt og lignende.

## GI' MADPAKKEN EN HÅND

Med fem nemme huskeregler kan du sikre dig, at dit barn får en sund madpakke med.

### Grønt – gnavegrønt eller pålæg

Agurk, avocado, bønner, gulerod, kogte kartofler, minimajs, peberfrugt, radiser, tomat, ærter i bælg

### Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød

Rugbrød, pitabrød, sandwichbrød

### Pålæg – kød, ost eller æg

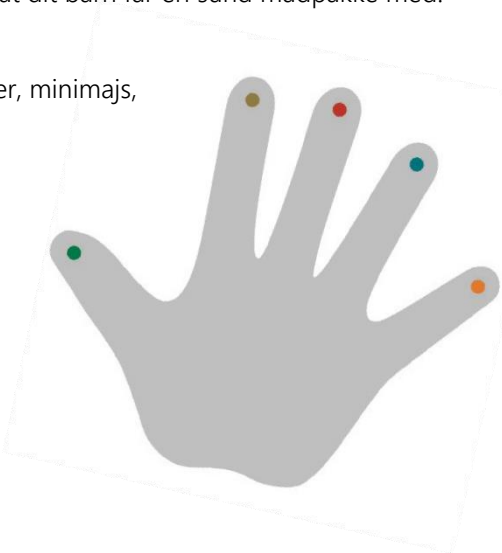
Frikadelle, kalkunbryst, kyllingebryst eller lår, leverpostej, skinke

### Fisk – fiskepålæg

Fiskefrikadelle, makrel i tomat, rejer, torskerogn

### Frugt – de friske og søde

Forskellig frisk frugt, nødder



Kilde: altomkost.dk

### Usunde og søde sager hører ikke hjemme i madpakken.

Hvis du vil give dit barn en "sød" hilsen med, så overvej en sød serviet, en lille tegning eller grøntsager/frugt skåret i sjove figurer osv.

## DAGENS MÅLTIDER

### Morgenmad (kl. 6:30 – kl. 7:30)

Dit barn bliver tilbudt morgenmad, hvis han eller hun kommer inden kl. 7.30. Der er havregryn, cornflakes, havregrød og minimælk. Du kan ikke selv tage morgenmad med til dit barn.

### Formiddagsmåltid

I vuggestuen spiser vi et mellemmåltid om formiddagen bestående af frugt og grønt og et glas mælk eller vand.

I børnehaven opfordrer vi børnene til at tage et stykke mad fra deres madpakke sammen med et glas vand. Som forældre til et børnehavebarn skal du derfor sørge for, at der er mad nok i madpakken til både formiddagen og frokosten. Er du i tvivl om mængden, så spørg personalet på dit barns stue til råds.

### Frokost (kl. 10.45 i vuggestuen, kl. 11 i mellemgruppen og kl. 11.15 i storbørnsgruppen)

Børn og personale spiser deres madpakker sammen på stuen.

### Eftermiddagsmåltid (kl. 13:30)

Børnene i børnehaven skal have et eller to stykker frugt/grønt med, som de spiser i fællesskab på stuen. Hvis dit barn er meget sulten om eftermiddagen, kan du også lave en lille ekstra madpakke med lidt groft brød eller lignende.

I vuggestuen bliver der serveret et eftermiddagsmåltid. Det kan f.eks. bestå af grød eller brød og frugt.

### Drikkevarer

Ved alle måltider bliver der serveret vand. I børnehaven skal dit barn desuden have en drikkedunk med vand med.

I vuggestuen bliver der tilbudt mælk om formiddagen og eftermiddagen.

