

Kostpolitik

Morgenmad:

Til de børn, der møder inden 7.30, tilbydes følgende:

Nybagte boller m/ smør, honning eller syltetøj, havregryn, cornflakes, mælk og vand. Børnene må ikke selv medbringe morgenmad, med mindre der er en særlig årsag til, at barnet har brug for en anden kost. Dette aftales i så fald med personalet.

Frukt:

Alle børn medbringer 1 stk. frugt hver dag, der skæres til fælles frugt kl 9. Hertil får børnene boller.

Frokost:

Vi spiser madpakker omkring kl 11. Børnene medbringer selv frokost madpakke, samt drikkedunk med vand i. Vi anbefaler at madpakken indeholder groft brød – helst rugbrød, med varieret pålæg, frugt og grønsager. Der må gerne være dessert i madkassen, men dette skal være af den sunde slags. Det kan fx være nødder, tørret frugt, grønsager, ost, pizzasnegle, pølsehorn, skorper osv. Børnene skal spise mindst ½ stykke brød inden de spiser deres dessert.

Børnene må også have rester med fra fx aftensmaden dagen før, hvis det giver en god næring til barnet. Det kan evt. kombineres med en mindre madpakke med siden af. Børnene har mulighed for at varme maden i Lærkereden.

Vi vil gerne minimere yoghurt og drikkeyoghurt i madpakkerne.

Eftermiddagsmad:

Ca. kl 13.30 spiser børnene eftermiddagsmad. Børnene har selv medbragt en eftermiddagsmadpakke – gerne en separat madpakke, da børnene har svært med at overskue, hvis der er både frokost og eftermiddagsmad i én madpakke. Her anbefaler vi igen en sund og varieret madpakke med både groft brød, frugt og grønsager.

Maddage:

Børnehaven har én gang om måneden smør-selv dag, hvor alle børn medbringer noget til et fælles mad bord. Personalet laver hver gang en liste om, hvad den enkelte skal medbringe. Børnene inddrages i madlavningen på skift.

Allergi:

Hvis et barn ikke tåler bestemte fødevarer, skal personalet informeres herom.

Fødselsdag:

Vi fejrer gerne barnets fødselsdag i børnehaven. Her medbringer forældrene selv, hvad vi skal spise. Det kan være et helt måltid med masser af næring, eller det kan være en form for dessert. Det kan fx være boller, saltstænger, kage, rosiner, flødeboller eller lignende.

Vi tager også gerne hjem til barnets fødselsdage, hvis det kan lade sig gøre. Der deltager min. 1 voksen, men det er forældrene der står for arrangementet. Vi anbefaler også her, at der serveres et sundt måltid.