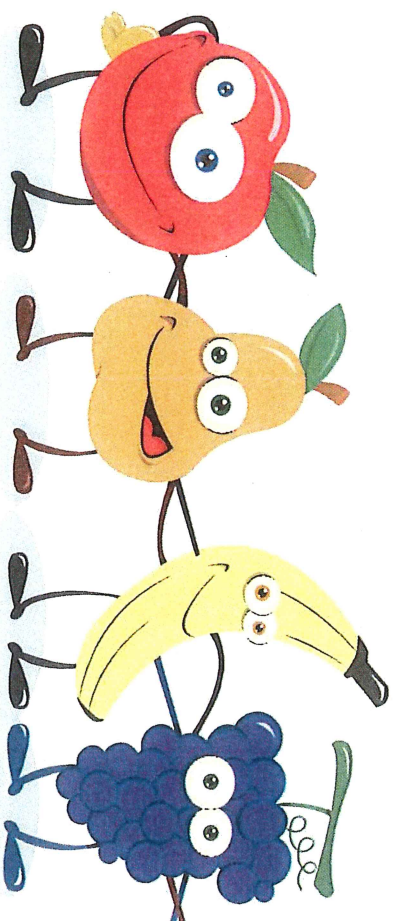


Kostpolitik

Daginstitutionen
Frisenborg





Til frokost i børnehave:

- Dessert efter madpakken. Ex: frugt/frugtspyd, frugstænger, rosinpakker, is, kage, flødebolle.
- Frokostmåltid, som kan erstatte børnenes madpakke. Ex: fuldkornsprodukter, frugt og grønt.

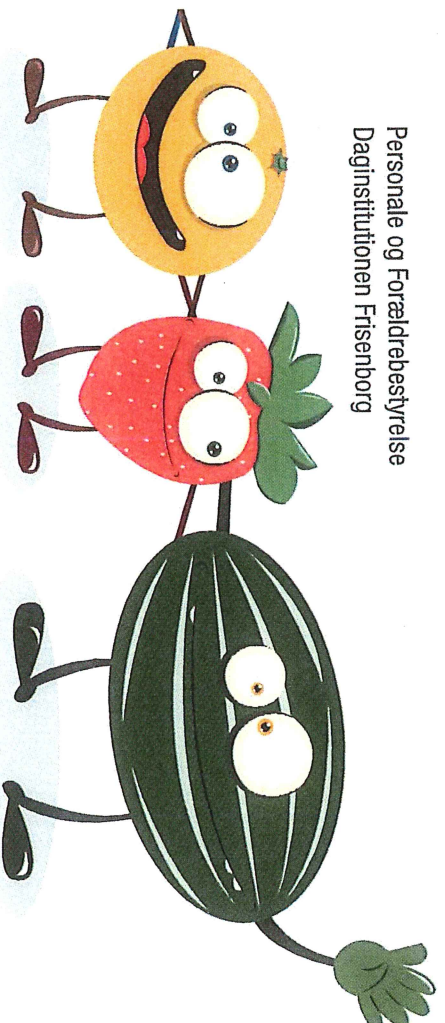
Til frokost hjemme hos barnet:

- Frokostmåltid som kan erstatte børnenes madpakke. Ex: fuldkornsprodukter, frugt og grønt.
- Evt. dessert. Ex: frugt/frugtspyd, frugstænger, rosinpakker, is, kage, flødebolle.

På dit barns stue, vil du finde forslag og ideer til børnefødselsdagen. Har du selv en god idé, er du meget velkommen til at bringe den videre til os.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at spørge personalet.

Personale og Forældrebestyrelse
Daginstitutionen Frisenborg



Sunde kostvaner grundlægges medens børnene er små, og det er jer som forældre, der er ansvarlige for det.

Børnene skal have en sund og varieret kost.

Som en sund kostpolitik i børnehaven, opfordrer vi til, at I som forældre tager del i at gøre børnenes hverdag mindre sukkerholdig, begrænse eller helt fravælge sukkerholdige produkter.

Personalets erfaring er, at børnene bliver urolige, ukoncentrerede og lettere irritable, hvis energien i måltiderne ikke rækker til det næste måltid. Det er en konsekvens, hvis søde sager er den røde tråd fra morgenmad til madpakken. Hjælp jeres barn til at komme godt igennem dagen ved at smøre en sund og lækker madpakke.

Morgenmad

Vi opfordrer til, at børnene spiser sund og ernæringsmæssig god morgenmad hjemmefra, inden de kommer i børnehaven.

Sund morgenmad er bl.a. havregryn, havreflas, groft brød og frugt. Vær opmærksom på, at de sunde produkter er nøglehulsmærkede. Har børnene ikke spist morgenmad hjemmefra, er der mulighed for at spise i børnehaven i tidsrummet 06.30-07.30. Børnehaven serverer havregryn evt. med rosiner og havreflas.

Madpakken

Madpakken er ofte dit barns hovedmåltid.

Vi opfordrer til, at madpakken er sund og varieret.

En sund madpakke kan indeholde: rugbrød/groft brød, kødpålæg, fiskepålæg, ost, frugt som pålæg, frugt og grønt.

Forslag til sund snack i madpakken: minifrikadelle, fiskerikadelle, kyllingelår, agurkestav, gulerodstav, kogt kartoffel, tomat, ostespind, peberfrugt, rosiner, hårdkogt æg, frisk og tørret frugt.

Vi anbefaler, at madpakken ikke indeholder: mælkesnitte, sukkerholdig yoghurt, kiks, kage, hvidt brød og drikkevarer.

Formiddags-mad 08.30-09.00

Børnene har mulighed for at spise lidt af deres madpakke.

Frokost 11.00-11.30

Alle børn spiser medbragte madpakker.

Eftermiddags-mad 14.00-14.30

Børnene skal medbringe en frugtpose med spiseklar frugt/grøntsager. Frugtposen liggес i kurven på barnets stue om morgenen.

Frugtposen laver barnet, når det starter i børnehaven.

Maddage og kaffedage

På maddage og kaffedage tilbereder vi sund mad sammen med børnene.

Fødselsdage

I løbet af et år bliver der afholdt mange børnefødselsdage - nogle gange flere indenfor samme uge. Vi får mange henvendelser fra jer forældre om, hvordan en fødselsdag kan afholdes, og hvad der typisk serveres.

Det er ikke mængden, men tanken og begivenheden, som vækker størst begejstring.

En sund børnefødselsdag kan indeholde: grovboller og groft rugbrød, evt. sundt pålæg, frugt og grønt. Hvis der serveres kage, er det 1 stykke pr. barn.

Hvilke muligheder er der for afholdelse af børnefødselsdag?

Om formiddagen:

Måltidet skal erstatte børnenes formiddags mad. Ex. grovboller, evt. pålæg, frugt og grønt.

