

Fødselsdage i vuggestuen

Børn under 3 år har næsten intet råderum til tomme kalorier. Derfor skal fødselsdage i vuggestuen afholdes uden sukkerholde fødevarer som slik, kage, is mm. - uanset om det foregår i eller udenfor vuggestuen. Se forslag til alternativer nederst på siden.

Fødselsdage i børnehaven

Generelt vil vi anbefale at sukkermængden begrænses. Et enkelt stykke kage, is, flødebolle el. lign. er dog i orden i børnehavegruppen.

Børnene skal IKKE have slikposer!

Såfremt fødselsdagen holdes hjemme hos barnet opfordrer vi til, at der også serveres et reelt frokostmåltid for børnene.

Forslag til fødselsdagsmad

- Frikadellespyd med frikadelle og forskelligt grønt
- Grovboller evt. formet på bagepladen i sjove figurer
- Pålægsmand/kone af brøddej, sandwich
- Frugt og grøntsagsspyd, frugtsalat
- Smoothie
- Pølsehorn, pizzasnegle, minipizzaer
- Lasagne, spaghetti og kødsovs
- Pølser, frikadeller, burgere
- Rugbrødshapsere, rugbrødskagemand
- Pandekager med kødsovs
- Pasta-, bulgur-, ris-, kartoffelsalat
- Piroger, pindemadder
- Figenstænger / tørret frugt

Find evt. mere inspiration på:

www.altomkost.dk

www.frugtfest.dk



Mad- og måltidspolitik for Børnehuset Himmelblå

Baggrund

Personalet i Himmelblå har i samarbejde med forældrerådet udarbejdet en Mad- og måltidspolitik gældende for hele institutionen. Hensigten er at skabe rammer for sunde kostvaner og bidrage til sunde, raske og glade børn, der trives og har energi til dagens aktiviteter.

Mad- og måltidspolitikken tager udgangspunkt i de generelle anbefalinger fra myndighederne.

Personalet står altid til rådighed ved tvivl og spørgsmål og giver gerne inspiration til madpakken eller til fødselsdage.

Måltiderne

Vi lægger vi vægt på, at alle måltider bliver en hyggelig samlingsstund, hvor vi i fællesskab nyder maden mens vi snakker om den mad vi spiser og om hverdagens små og store begivenheder.

Vuggestuebørnene tilbydes mælk til frokost og vand til de øvrige måltider mens børnehavebørnene tilbydes vand til alle måltiderne.

De mindste børn kan tilbydes moderermælkserstatning, grød, sutteflaske mm. efter aftale med forældrene.

Der er en fælles frugtordning i institutionen som indebærer at man skal medbringe 1 stk. frugt pr barn.

I Himmelblå laver vi ofte bålmad, hvor børnene inddrages i tilberedningen, vi laver f.eks suppe, brød, pølsemix o.s.v.

Madpakker

Fødevarestyrelsen anbefaler at en sund og varieret madpakke hver dag indeholde følgende:

- Grønt – gnavegrønt, salat eller som pålæg
- Brød – helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- Pålæg – kød, ost eller æg
- Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- Frugt – det friske og søde

(Da børnene får frugt både formiddag og eftermiddag, vil det være en god idé at begrænse frugt i madpakken og i stedet give børnene noget grønt med).

Hårde fødevarer

Vær opmærksom på, at børn i vuggestuen ikke må få hårde fødevarer som fx ukogte gulerødder, mandler, nødder og popcorn el.lign på grund af risiko for fejlsvælgning.

Sukker

Himmelblå sørger generelt for, at børnenes indtag af sukker minimeres med henblik på at understøtte udviklingen af børns sunde kostvaner.

Himmelblå holder dog fast i sine traditioner og serverer ved specielle lejligheder sukkerholdige fødevarer som f.eks. æbleskiver til juleafslutning, kage til bedsteforældredag og vores hjemmelavede æblekage lavet på bål. (Fortsættes på bagsiden).