

## Kostpolitik i Deutscher Kindergarten Broacker

**Morgen:** De børn, der ikke har spist hjemmefra, kan få morgenmad mellem kl. 6:40 og 8:30. Der serveres mysli med forskelligt tilbehør efter eget valg... havregryn, cornflakes, rosiner, kokos, solsikkekerner etc.

**Formiddag:** Børnene har madpakke med hjemmefra. Vuggestue og børnehavebørn skal have mindst muligt sukker i løbet af dagen og den bedst mulige mad. Således kan der blive plads til lidt sukker i "fritiden". Vi anbefaler at der i madpakkerne ikke indgår saft, sodavand, kakaomælk, slik, chokolade, yoghurt, sliklignende morgenmadsprodukter, franskbrød, snacks, søde kiks, mælkesnitte osv.

**Eftermiddag:** Madpakke hjemmefra, derudover serveres forældrebetalt frugt og grønt. Til måltiderne serveres vand eller mælk.

**Højtider:** i forbindelse med højtider får børnene den "traditionelle form for slik". Vores holdning her er "lidt men godt".

**Fødselsdage:** Ved fødselsdag er det forældrene der beslutter hvad de medbringer - ud fra de retningslinjer der gælder for madpakkerne.

**Forslag til fødselsdage:** Grovboller, frugtspyd, rosinpakke, frokost, rugbrøds- eller frugtkagemand, minirugbrød, frikadeller, smoothies, et dekoreret papkrus med sunde godter eller en lille ting.

Yderligere inspiration findes på flg. sider:

[www.frugtfesten.dk](http://www.frugtfesten.dk)

[www.tjecksundheden.dk](http://www.tjecksundheden.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.maddag.nu](http://www.maddag.nu)

[www.hjerteforeningen.nu](http://www.hjerteforeningen.nu)

[www.dge.de](http://www.dge.de)