

# Fødselsdage

Der er forskel på hverdag og fest. Det må børnene også gerne mærke, så selvfølgelig vil vi gerne fejre det i børnehaven når de har fødselsdag.

Vi opfordrer dog til, at der kun medbringes én sukkerholdig ting.

Dvs. hvis barnet medbringer kage, bør den ikke også være pyntet med slik, eller at der medfølger en slikpose.

I vuggestuen ingen sukker!

Da børnene i hverdagen møder mange sukkerholdige fødevarer og de ikke har behov for meget sukker, frabeder vi os sukker i vuggestuen.

I børnehavegruppen befinder der sig en mappe med spændende ideer til fødselsdage i institutionen.

I denne mappe finder I inspiration til mange sunde alternativer til kage i form af eks. grove pizzasnegle, grove pølsehorn, grove boller, frugtspyd mm.

Se evt. [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) for mere inspiration.



## Kostpolitik for Deutsche Kindergärten Sønderborg

Børn har generelt et stort energibehov. De er fysisk meget aktive i deres leg og læring og derudover bruger de energien til at vokse og udvikle sig.

Energi får de i form af den mad og drikke de indtager.

For at få dækket det daglige energibehov er det vigtigt at børn indtager 5-6 mindre måltider i løbet af dagen. Ellers er de ikke i stand til at få dækket deres energibehov.



## Måltider i børnehaven

Når vi spiser i børnehaven, vil vi tilstræbe, at der altid sidder en voksen sammen med børnene. Dette vil vi gøre, for at vise, at maden har en vigtig betydning for børnenes udvikling, læring samt deres evne til at indgå i sociale relationer. Vi vil derfor skabe en god stemning ved at tale stille og roligt sammen med børnene, og opfordre børnene til at gøre det samme.

Formiddag kl. 8.30 –9.00:

Børnene må spise et stykke brød og et stykke frugt/grønt fra deres madpakke. Lav gerne en lille ekstra madpakke til dette.

Frokost kl. 11.00-11.30:

Barnet spiser madpakke. Der bliver tilbudt mælk og vand at drikke.

Eftermiddag k. 13.30-14.00:

Børnehaven tilbyder yoghurt med müsli samt et stykke frugt.

Sen eftermiddag:

Hvis dit barn er i børnehaven til kl 16.00 eller senere, er det en god idé, at der er et 1/2 stykke brød og evt. lidt frugt/grønt, så barnet også har energi når det kommer hjem. Herved kan den såkaldte ulvetime evt. undgås.

Vi opfordrer til, at ovennævnte politik overholdes. Giv ikke dit/jeres barn madpakken som trøst når I går om morgenen. Mad skal ikke bruges som trøst. Har dit barn svært ved at sige farvel og har brug for trøst, så sig det i stedet til os, så vil vi hjælpe dit/jeres barn med at sige farvel.

## Den gode madpakke

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn også spiser efter de 10 officielle kostråd ([www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)). Derfor burde madpakken indeholde:

**Grønt:** Gnavegrønt i form af f.eks. gulerødder, peberfrugt, agurk, tomat o.a.

**Brød:** Rugbrød eller groft brød (Hvidt brød mætter ikke så meget som det grove, og bør derfor begrænses i madpakken)



**Pålæg:** Kød, ost eller æg

**Fisk:** Mindst én slags fisk

**Frugt:** Et stykke frugt, gerne i mundrette stykker

Børn under 10 år bør indtage 300-500 gram grønt og frugt om dagen. Heraf bør max halvdelen (150-250 gram) være frugt.

Børn bør ikke indtage slik i hverdagen, heri medregnes også kiks, mælkesnitter, frugtyoghurt (danone), smoothies, kage og desserter. Alle disse produkter har et højt indhold af sukker, og vil derfor optage pladsen for de nødvendige og gavnlige næringsstoffer. Vi opfordrer til, at disse ting ikke kommer med i madpakken.

Tørret frugt, müslibarer, smoothies og frugtstænger har generelt også et højt sukkerindhold, og bør derfor begrænses i madpakken.

For at skåne miljøet opfordrer vi til at minimere/reducere indpakning af madpakken.