

Opdeling af dagen

Morgenmad

De tidligt mødte børn må gerne - såfremt de ikke har kunnet spise morgenmad hjemmefra - medbringe sund og mættende morgenmad. Børnehaven tilbyder cornflakes og havregryn til kl. 7.30.

Formiddagsmad

Nogle børn har brug for lidt at spise om formiddagen. Børnehaven tilbyder brød og gulerødder eller evt. frugt som et lille mellemmåltid ca. kl. 8.30 – 9.00.

Hertil tilbydes vand.

Frokost

En god madpakke skal indeholde en del brød, lidt kød/ost/fisk/kylling (protein) og lidt grøntsager, brødet er det vigtigste.

Huset giver minimælk og vand. Børnene hjælper til ved borddækning og oprydning og vi sætter os alle sammen til bords ca. kl. 11.30 hvor vi i ro og mag nyder madpakken.

Slik i madpakken er både dyrt, sødt og indeholder ofte også meget fedt. For meget sukker kan gøre børn både trætte og urolige. Slik tager barnets appetit fra maden, der er rigere på vitaminer og mineraler hvilket barnet har brug for for at trives og vokse. Børn i Danmark er ikke i underskud af slik - de får faktisk for meget. Mange produkter "sælges til børn" på at de indeholder masser af mælk, nødder og honning.

Produkter som Danone, Knoppers, mælkesnitte, kiks og dessertyoghurt indeholder mere end 10 g fedt og/eller 10 g sukker. pr. 100 gram og hører derfor til i kategorien slik eller dessert.

Madpakken bør ikke indeholde slik.

Eftermiddagsmad / frugtordning

Forældrerådet står bag oprettelsen af en frugtordning i børnehaven.

Det er ligeledes forældrerådet der står for opkrævning af penge hvert halve år.

Ordningen koster 250,00 kr. pr. halvår og dit barn får dagligt brød og frugt/grønt i børnehaven.

Eftermiddagsmad tilbydes fra kl. 14.00.



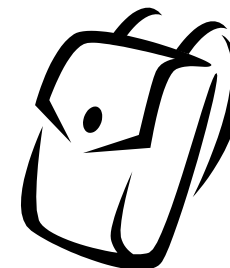
Tur-madpakken

Når vi skal på tur med børnehaven får børnene masser af frisk luft og masser af oplevelser – og det giver ekstra appetit.

Kom derfor gerne en ekstra mad i madpakken. Sandwiches og klapsammenmad er ideelle og praktiske til turmadpakken. Pålæg som kan spises med fingrene - f.eks. frikadeller, pølser, ostestave, kogte kartofler og så videre er også gode til turen.

Madpakken lægges i en lille rygsæk, der sidder godt på barnets ryg.

Drikkevarer arrangeres enten af børnehaven eller børnene skal selv medbringe drikkedunk indeholdende vand.



Særlige lejligheder

Ved højtider eller specielle lejligheder kan vi servere lidt mundgodt for børnene. I forbindelse med blandt andet forældrekafe kan der serveres saft.

Fødselsdage

Vi fejrer gerne barnets fødselsdag og denne kan forløbe på mange måder.

Vi fejrer barnets fødselsdag i børnehaven ved at hejse flaget, synge og hygge os sammen. Vi spiser lidt af madpakken for at sikre os den vigtige energi og herefter må fødselsdagsbarnet gerne medbringe lidt mundgodt til uddeling.

Har du/I plads og lyst kommer vi også gerne hjem på besøg. Lav en aftale med personalet i god tid.



Når vi er inviteret hjem til et barn for at fejre dets fødselsdag foregår det ofte i tidsrummet fra kl. 9.30 og til lige over middag. Børnene har derfor ikke madpakker med men skal have energi fra den mad som serveres til fødselsdagen.

Derfor er det vigtigt, at børnene får en sund kost uden for meget sukker - også selvom det er en fødselsdagsfest.

Dette kunne eksempelvis være pølsehorn, boller, grovboller, rugbrødsmand, frugtspyd, agurker/gulerodsstave, små frikadeller etc. Se evt. links til inspiration.

Ved fødselsdage oplever vi, at fødselsdagsbarnet rigtig gerne vil dele noget ud til kammeraterne. Vi vil her gerne gøre opmærksom på *at det er dét at dele ud, der er vigtigt for barnet – ikke mængde og indhold.*

Vi vil gerne have at det bliver en del af fødselsdagen i hjemmet og ikke noget vi får med tilbage i børnehaven.

Links til inspiration til madpakken

www.madklassen.dk

www.forbrug.dk

www.madpakke.schulstad.dk

Madpakkebog indeholdende 75 sider m/opskrifter (pris 20 kr.)

www.arla.dk

Pjece: Madpakken (pris 30 kr.)

www.rumlerikkerne.dk

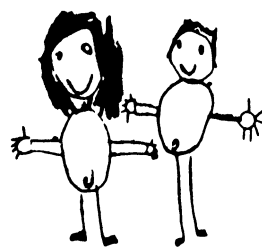
www.fdb.dk

Pjece: Hvad har du med i dag? (gratis)

www.mor-far.dk

www.altomkost.dk (fødevarestyrelsen)

Pjece: Gi' madpakken en hånd (gratis)



Bygadens Børnegård

Bonderosevej 1, Hørup, 6470 Sydals,

Tlf.: 88724276

Kostpolitik for Bygadens Børnegård

Børnehavens forældrebestyrelse og personale har sammen arbejdet med kostpolitik for børnehaven. Med denne opdatering er det vores overordnede mål:

- *I samarbejde med jer forældre at tilstræbe at børnene i Bygadens Børnegård får en sund og ernærings rigtig kost, der udvikler sunde kostvaner*

- *gennem sund kost at skabe glade aktive børn som trives og udvikles optimalt*

- *at give børnene en bevidsthed om sund kost*

- *Vi ønsker en kostpolitik baseret på dialog frem for forbud.*

Børnene skal have en sund kost, som sikrer dem overskud til at deltage aktivt i deres hverdag og sikrer dem en optimal udvikling. Sund kost og masser af vand giver velvære og energi til gode lege, bedre koncentration og gladere børn.



Vi kan betragte vores børn som et hus. Er grundelementerne – soklen - ikke i orden, kan barnet i opvæksten og i sin voksne alder komme til at lide under dette på forskellig vis – præcis som et hus med dårlig sokkel/fundament.

Sund kost i børnehaven er afhængig af hvad der ligger i madkassen. Gode vaner smitter, men dårlige vaner smitter endnu mere.