

Måltider



Morgenmad:

Som udgangspunkt har alle børn spist morgenmad hjemmefra. Hvis et barn møder tidligt og har brug for at spise morgenmad i børnehaven, anbefaler vi, at I medbringer produkter, der giver en god mæthedfølelse og energi til hele formiddagen.



Formiddagsmad:

I løbet af formiddagen har børnene mulighed for at spise af deres madpakker. Læg derfor gerne ekstra mad i madpakken, så der er til både formiddag og middag.



Frokost:

Til frokost spiser alle børnene sammen på stuerne. Alle medbringer deres egen madpakke.



Frukt:

Medbring varieret frugt/grønt, evt. suppleret med groft brød/knækbrød eller resten af madpakken.

Drikkevarer:

Børnehaven serverer vand til alle måltider. I varme perioder skal barnet medbringe drikkedunk til vand.

Madpakken

Madpakken er vigtige for alle børn, så de får noget brændstof til resten af dagen. Brændstoffet skal helst være sundt, så børnene både bliver mætte og får vigtige kostfibre, vitaminer og mineraler.

Ifølge de 10 kostråd er slik, kager, mælkesnitter og søde sager ikke sund og ernæringsrigtig kost. Derfor frabeder vi os det i madpakkerne. Derudover anbefaler vi, at mængden af alle former for kiks, nødder, rosiner, frugtstænger, ostehaps, müslibar, yoghurt, chokolademadder og lign. begrænses.

Ideer til en god og nærende madpakke:

- Rugbrød med pålæg eller fisk
- Rester fra aftensmaden f.eks. pitabrød, pasta, kylling
- Grønsagsstave/gnavegrønt f.eks. agurk, ærter, majs, radiser
- Sundt tilbehør f.eks. æg, fiskefrikadelle, ost, dadelkugler
- Grovboller, grovknækbrød eller rugbrødssnacks

Giv madpakken en hånd:

Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huskemodel for, hvad der er godt i madpakken. Den gør det nemmere at huske det hele til madpakken, både når du køber ind, og når den skal smøres.



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

Gode tips:

- Medbring en genkendelig madkasse med navn
- Medbring en madkasse barnet selv kan åbne
- Barnet bestemmer selv rækkefølgen på det, det vil spise - så tænk over, hvor du gemmer brødet
- Selvom alt ikke er spist, har dit barn haft en god dag
- Hold øje med nøglehulsmærket og fuldkornsmærket når du handler - produkter med dette mærke er med til at sikre en kost med passende mængder af fedt, sukker, salt og fuldkorn.



Fødselsdage:

Uanset om vi holder barnets fødselsdag på stuen eller bliver inviteret hjem, er barnets fødselsdag en festlig lejlighed, der selvfølgelig gerne må fejres med slik, kage, is eller andre søde sager. Aftal med stuens personale, hvordan I har tænkt jer at holde fødselsdagen.

Festlige lejligheder:

I forbindelse med traditioner og ved højtider som f.eks. påske, jul og fastelavn får børnene også lov til at få lidt sødt. Det kan også være tilfældet en hel almindelig hverdag, hvor vi får en skumfidus over bål, eller en kop saft på de varme sommerdage.

Diætkost og andre kulturer:

I Kongehøjens Børnehave respekterer vi lægeordineret diætkost, f.eks. hvis barnet har sukkersyge eller fødevareallergi/-intolerance. Ligeledes respekterer vi andre kulturers regler og traditioner, således at dit barn ikke får mad, der strider imod religiøse forskrifter.

Kongehøjens Børnehave Kostpolitik

