

## Kost og madpakker

I Børnehuset går vi meget op i, at børnene får sund og varieret kost både i madpakken, og det vi tilbyder, så de har god energi til dagen. Vi tilbyder morgenmad til de børn, som bliver afleveret inden 7.30. Morgenmaden byder bl.a. på cornflakes, havregryn/grød, A38 med ymerdrys, rugbrød, knækbrød, ost og smøreost.

Forældrene har tilvalgt den kommunale kostordning, hvilket betyder at vi hver dag får leveret vores frokostmåltid fra et firma. Frokosten består af rugbrød og pålægsfade med varierende pålæg og grønt. Til eftermiddagsmad får børnene deres madpakke hjemmefra. Det er vigtigt, at der står navn på madkassen, så vi kan skelne mellem dem. En god og mættende madpakke indeholder fiberrigt brød, varieret pålæg, grøntsager og/eller frugt. Der kan ligeledes indgå rester fra aftensmaden. Det er dog vigtigt at tage højde for, at dit barn har en turvenlig madpakke med, når det skal på tur. Det vil sige en madpakke, som let kan spise med fingrene siddende i græsset eller på en træstub. Om torsdagen spiser vi madpakker til frokost i stedet for om eftermiddagen, så her må madpakken gerne være lidt større end de resterende dage. Vi serverer ikke æbler, rå gulerødder, hårde pærer eller nødder til børn under 3 år grundet kvælningsfare.

I Børnehuset har vi en "næsten-nul-sukker-politik", hvilket betyder, at vi kun serverer sukkerholdige ting ved meget særlige lejligheder, f.eks. til jule- og sommerfesten. Vi forventer, at I bakker op om denne holdning, så madpakken ikke indeholder usunde og sukkerholdige "desserter", såsom:

- o Kage, småkager og kiks
- o Yoghurt indeholdende sukker
- o Marmelade, Nutella og honning

Ved fejring af dit barns fødselsdag må I medbringe boller, frugt og grøntsager. Børnehavebørn må derudover have tørret frugt og nødder/mandler med. Ønsker I ikke at medbringe noget, køber vi det gerne.

To gange om måneden har hver stue maddag, hvor der bliver lavet eftermiddagsmad til børn og voksne på stuen. Børnene er med til at købe ind og tilberede maden, som f.eks. kan være

hjemmebagte boller med ost og lidt frugt eller pizzasnegle med agurkestave. Når vi har maddag, skal dit barn ikke have madpakke med. Vi laver vi også sommetider bålmad på legepladsen, som en pædagogisk aktivitet.