

Kost- og sukkerpolitikken

I Sønderborg kommune er der udarbejdet en kostpolitik.

Kostpolitikken skal sikre, at børnene indtager sund kost i børnehuset og begrænse børnenes sukkerindtag

Gode råd om fødselsdage og afslutningsdage

Barnets fødselsdag og afslutningsdag er en festdag. Børnehuset afholder mange fødselsdage. Det er derfor vigtigt at vise børnene, at man godt kan have en sjov og god dag med sund mad.

Det kan f.eks. være frugt, grøntsager, frugtstang eller boller.

Få inspiration og ideer hos personalet



Kost- og sukkerpolitik

Midtbyens Naturbørnehus



Gode råd om madpakker

En sund og nærringsrig morgen/eftermiddagsmadpakke er vigtig for børnene, for at kunne lege og have energi til hele dagen. Madpakken må gerne indeholde. **Brød** (rugbrød/groft brød, knækbrød), pålæg og frugt/grønt.

For at stimulere børnenes tyggemuskler og sprogudviklingen er det godt med brød.

OBS. Børn under 3 år må ikke få rå gulerødder eller nødder. Vindruer og cherrytomater skal skæres over på langs

Tips og ideer til madpakken

Indpakning: Hjælp dit barn med selvhjulpenhed og hjælp personalet. Åben gerne hjemmefra: ostephapsen, frugtstangen og salamistangen m.m. Det giver børnene en stor frihed til at kunne spise og håndtere egen madpakke selvstændigt og aflaster personalets fingre.

Grønt: Gnavegrønt, salat eller pålæg

Brød: Rugbrød eller groft brød

Pålæg: Kød, ost eller æg

Frugt: Det friske og søde

