

Madpakken

I Børnehuset Broen er der fire måltider i løbet af en dag.

Måltider som serveres af Børnehuset Broen er, så vidt muligt, økologisk og Nøglehulsmærket.

Morgenmad:

Morgenmad bliver serveret i tidsrummet:

- 06:15 - 07:15 i afdeling i Kongeåen
- 06:30 - 07:30 i afdeling Mindegade

Mellemmåltid/Lillemad:

Først på formiddagen spises der en mad fra madpakken.

Frokost:

Madpakken til frokost skal medbringes hjemmefra.

Madpakken spises ca. kl. 11.

Her opfordres der til sund og nærende kost.

Se madpakkehånden inde i folderen for inspiration.

Der drikkes vand til frokost.

Frugt/eftermiddagsmad:

Madpakken/frugtposen til eftermiddagsmåltidet skal medbringes hjemmefra.

Eftermiddagsmåltidet spises i børnehaven mellem 13:30 – 14:30.

Til eftermiddagsmåltidet anbefaler vi frugt, grønt og groft brød. I vuggestuen tilpasses måltiderne børnenes sovetider.

Læg gerne små overraskelser i madpakken i form af nødder, mandler, minimajs, peberfrugter, cherrytomater, oliven, osteklodser, agurkestave, bær efter årstiden, etc ...

OBS! Undgå hele nødder og mandler til børn i alderen 0-2 år.



Kostpolitik

Børnehuset Broen



Hvorfor en kostpolitik?

Kostpolitik i Børnehuset Broen er udarbejdet af forældrebestyrelsen og personale i samarbejde.

Målet med kostpolitikken er at sikre en sund og nærende kost for børnene, som giver energi igennem hele dagen.

Kostpolitikken er ment som en hjælp og en anbefaling.

Det er forældrenes ansvar, hvad de giver sine børn med i madpakken.

Hvad vi synes hører hjemmet til

- Kage eller småkager
- Frugtstænger
- Frugtyoghurt/Drikke yoghurt
- Chokoladekiks/Mælkesnitter/Knoppers
- Mini salamier
- Alle former for slik
- Sukkerholdige drikke, såsom juice og saft

Gå gerne på jagt efter nøglehulsmærket; det gør det nemmere at vælge sundere.

Fødselsdage

Det er op til forældrene, hvad man serverer til ens barns fødselsdag.

Vi anbefaler, at man ikke overdriver mængden af sukker og søde sager.

Frukt og grøntsager kan præsenteres på sjove måder, der gør det til et festligt måltid.

Madpakkehånden er udarbejdet af Miljø- og Fødevarestyrelsen. Det er en nem og enkel huskemodel for, hvad der skal i en sund, varieret og nærende madpakke.

På www.altomkost.dk kan man finde uddybende informationer og gode ideer til madpakken.



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