

Kostpolitik for Øster Jølby Fribørnehus

Fribørnehuset tillægger kosten en stor betydning for børnenes trivsel, udvikling, vækst og gode kostvaner. Vi følger derfor sundhedsstyrelsens anbefalinger og bruger hovedsagelig fødevarer med nøglehuls og fuldkornsmærkater. Vi tilbyder børnene en sund, ernæringsrig og varieret kost, her indgår årstidens frugt og grønt og hjemmebagt brød. Vi finder det værdifuldt at have en madordning, hvor der er mulighed for at prøve forskelligt, lækkert og anderledes mad, som stimulerer børnenes sanser og vækker deres interesse for sundt mad.

Morgenmad (Vuggestue 7.00-7.30) (Børnehave 6.30-7.30):

Morgenmaden serveres så der er mulighed for, at børn og voksne, kan sidde sammen i en hyggelig atmosfære. Der serveres havregrød, havregryn og havrefras med frisk frugt. I børnehaven tilbydes der en gang i ugen rosiner på morgenmaden. Vi drikker mini mælk og vand til morgenmaden.

Formiddagsmad ca. 9.00:

Vi får boller, rugbrød eller knækbrød (vuggestuen får ikke knækbrød) og frisk frugt/grønt.

Frokost ca. 11.00

Vuggestuen får varm mad hver mandag og børnehaven hver tirsdag. De øvrige dage består oftest af rugbrød med varieret pålæg; Fiskepålæg, kødpålæg, æg, ost, fignpålæg m.m. Ofte serveret med lidt lunt som fiskefilet, frikadeller, tærter og leverpostej. Der tilbydes altid forskellig slags grønt.

Eftermiddagsmad kl 14.00. Vuggestuebørnene får mad når de vågner:

De dage vi får varm mad til middag, består eftermiddagsmaden primært af rugbrød med pålæg og ost. De øvrige dage kan eftermiddagsmaden bl.a. bestå af; Pizzasnegle, pølsehorn, knækbrød, grød, boller, franskbrød, koldskål og pastasalat.

Bålmad:

Nogle gange laver vi mad over bål, det kan både være til middag eller eftermiddagsmad. Bl.a. supper, pandekager, snobrød og gryderetter.

Mandag/madpakkedag:

Første mandag i måneden har vuggestuen frokostmadpakke med. Børnehaven har frokostmadpakker med hver mandag.

Det er vigtigt at madpakken er alderssvarende, så det er nemt for børnene at komme til. (Vi hjælper børnene i vuggestuen) Man kan med fordel åbne ostehaps osv. hjemmefra, da det gør det nemmere for både børn og voksne.

Vi anbefaler at det er en sund og varieret madpakke børnene har med og at man begrænser lækkerier. Vi vil gerne at spisesituationen bliver hyggelig og at vi voksne ikke skal diktere, hvilken rækkefølge børnene spiser deres madpakke i. Børnene vælger derfor selv, om de tager desserten først og så er det op til jer forældre, hvad de får med.

Fødselsdage i vuggestue/børnehave:

Vuggestue: Forældre må medbringe enten årstidens frugt/grønt, en ostehaps eller en frugtstang pr. barn. Huset sørger for brød.

Børnehave:

Barnet der bliver fejret, må gerne medbringe noget hjemmefra til resten af gruppen. Det skal dog være noget i lukket emballage.

Eksempel: Små vingummi poser, frugtstang, ostehaps, flødebolle, muslibar, en lille is eller årstidens frugt/grønt.