

Fødselsdage i Nibøl Daginstitution



”Det er betydningsfuldt for børn, at fejringen af deres fødselsdag i dagtilbuddet bliver festlig og tages alvorligt, og at der sættes en ramme for fødselsdagsritualerne, så de udfyldes på en festlig og livgivende måde.”

(Søren L. Smidt)

I **Vuggestuerne** satser vi på sukkerfri fødselsdage. Forældre aftaler med gruppepersonalet hvad fødselsdagsbarnet må/kan/vil dele ud af.

I **Børnehaven** er det tilladt at tage sødt med til fødselsdagen. Det er dog altid en god ide at aftale dette med gruppepersonalet forinden.



Dansk Skoleforening
for Sydslesvig e.V.

Kost og sundhedspolitik



Dansk madkultur i Nibøl

Daginstitution

I Danmark spises der som regel varm mad om aftenen, når hele familien er hjemme.

Omkring middagstiden spises typisk et sundt og varieret frokostmåltid, som overvejende er koldt.

Som mindretalsinstitution formidler vi dansk madkultur.

(overordnet kost-og sundhedspolitik i dagtilbud)

- Børnene har spist morgenmad **derhjemme.**
- Der tilbydes tvebakker ved ca.kl.9.00
- Der spises medbragte madpakker til frokost på begge afdelinger (*der varmes ingen medbragt mad*)
- I den forlænget åbningstid kan børn helt efter behov spise deres rester fra madkassen.
- Bemærk: 1 madkasse er nok!! Vælg en større madkasse, hvis dit barn er i den forlænget åbningstid.
- Hvert barn skal dagligt have en drikkedunk med hjemmefra, som er fyldt med vand. (*ikke andet*)
- **HUSK...**at sætte navn på madkasse og drikkedunk

HVOR MEGET FRUGT OG GRØNT BØR DINE BØRN SPISE PR. DAG?

ALDER	FRUGT		GRØNT
1-2 år:	50 gram	+	50 gram
3 år:	100 gram	+	100 gram
4-10 år:	150-250 gram	+	150-250 gram
10 år og op:	300 gram	+	300 gram

HVOR MEGET SUKKER BØR BØRN MAX FÅ PR. DAG?

ALDER	HVOR MEGET SUKKER
0-2 år:	0 gram
3-5 år:	30 gram
6-14 år:	45-55 gram
14 år og ældre:	55-65 gram

Hvilke madvaregrupper er vigtige?

Variation!

Ingen madvarer indeholder i sig selv alle de næringsstoffer, som et barn har brug for. Derfor skal børn tilbydes et varieret udbud af madvarer og det kan kun sikres, idet forældrene kobler sig på den ernæringsmæssige udvikling og dermed tager ansvar for deres barn. Kun i samarbejdet mellem forældre og dagtilbuddet kommer barnet rundt om at optage alle vigtige næringsstoffer som er nødvendige i løbet af en dag.



Hvad kan madpakken bestå af?

- Frugt (som pålæg på rugbrød eller som tilbehør)
- Grønt (agurkestykker, gulerodsstave, broccolibuketter, blomkålsbuketter m.m.)
- Brød (rugbrød, boller, knækbrød m.m. – alt sammen groft)
- Pastasalater (gerne grov pasta)
- Rester fra middagsmaden (frikadeller, medisterpølse, fiskefilet, fiskefrikadeller samt utallige andre muligheder)
- Pizza (-snegle, -boller, stykker – alt sammen hjemmelavet)
- Hårdkogt æg
- En kogt kartoffel/kartoffelmad
- Ostestave (fast ost/skæreost)
- Grønt drys, f.eks. purløg, karse.
- Agurkemadder, kartoffelmadder

