



Børnehuset Diamanten

det bedste sted at være
- og lege og lære



Kostvejledning.

I Diamanten oplever vi at børnene har gode og sunde madpakker med hver dag. Vi vil altid tilsigte at børnene får så sund og varieret kost som muligt når de er hos os, derfor har vi lavet denne vejledning, som skal give forældrene inspiration til hvordan deres børns madpakker kan se ud, og hvilke ting vi anbefaler den indeholder. Desuden kan I her læse hvilke madvarer vi serverer til måltiderne.

Morgenmaden består af: Havregryn, havregrød/øllebrød, cornflakes, hjemmebagte grovboller, smør, honning, rosiner og ost. Vi serverer mælk til morgenmaden.

Hver formiddag får børnene tilbudt frugt.

Til frokost spiser børnene deres medbragte madpakker, hertil serverer vi vand.

Om eftermiddagen får børnene tilbudt frugt og noget brød. Brødet kan være rugbrød, hjemmebagt groft franskbrød eller ris kiks.

Børnene har mulighed for, hele eftermiddagen, at spise mad fra madpakken.

Omkring kl. 16 tilbyder vi knækbrød, som vi spiser i køkkenet. Det er en hyggelig stund hvor vi slutter dagen af på en rolig måde.

Børnene har adgang til at drikke frisk vand hele dagen. Om sommeren sættes der kander med vand ud på legepladsen.

Vi anbefaler at børnenes madpakker IKKE indeholder slik og andre sukkerholdige ting. Frugt behøver heller ikke at ligge i madpakken, eftersom børnene får tilbudt frugt 2 gange på en dag. Grønsager, kogte og/eller rå, er de fleste børn glade for, så det må meget gerne være at finde i madpakkerne.

Af hensyn til miljøet ser vi helst ikke at I bruger stanniol til at pakke madderne ind i. Brug i stedet madpakkepapir eller husholdningsfilm.

Alt indpakket tilbehør, såsom ostepaps, figenstænger ol. Skal enten kunne åbnes af børnene selv eller være åbnet hjemmefra.

I forbindelse med udarbejdelsen af denne kostvejledning, har Diamanten haft projektet ”Mig og min madpakke”. Børnene har fortalt hvilke ting i deres madpakke der er det bedste, og der er blevet taget billeder af madpakkerne. Vi har talt om sund mad, og hvilke madvarer der giver energi til at klare de udfordringer som en dag i Diamanten giver børnene. Se billederne i vores projektmappe som findes i vores fællesrum.

Når børnene har fødselsdag, fejrer vi børnene med ”fødselsdagshat”, flag, lys og sang. Børnene er velkommen til at tage noget med at dele ud af. Vi ser gerne at der tænkes sund mad, og ikke for meget slik og kage. Husk at aftale med stuepædagogen hvornår I ønsker at fejre fødselsdagen.