

# Kongevejens Børnehus

*En institution med fokus på sunde madvaner*



## Kost- og fødselsdagspolitik

## Principper

- Fokus på brugen af fedt, sukker og tilsætningsstoffer i maden
- Vi er fysisk aktive hver dag
- Vi lever op til fødevarestyrelsen 10 kostråd
- Vi vil have engagerede, madmodige børn som trives og kan selv.

## Generel information

- Vi slukker tørsten i vand, men alle børn bliver tilbudt mælk til ét af måltiderne
- Der tages hensyn til at barnet ikke får mad som strider imod religiøse forskrifter og allergener
- Vi forventer forældres opbakning, både i institutionen og når vi inviteres hjem til barnet.
- Køkkenet udarbejder ugemadplaner. De er at finde i 'Himmelrummet' og på de enkelte stuer

## Hvad består måltiderne af?

### **Morgenmad:**

Øllebrød, havregrød, havregryn og rug/havrefras

### **Formiddagsmad:**

Hjemmebagt groft brød og frugt

### **Frokost:**

Mandag og fredag serveres rugbrød m. pålæg og grønt. Tirsdag, onsdag og torsdag serveres div. Varme retter m. fisk, kød, æggeretter med tilhørende ris, pasta, kartofler og grønt

### **Eftermiddagsmad:**

Frugt og grønt med enten, koldskål, hjemmebagt groft brød el. rugbrød, knækbrød, sandwich.





## Fødselsdagspolitik



Fødselsdags-politikken skal hjælpe med at danne en fælles sund ramme for begivenheden.

Børnene, i Kongevejens Børnehus, har mulighed for at fejre fødselsdag i huset eller invitere stuen hjem.

Fødselsdagen aftales med de respektive stuer, som også vil kunne hjælpe ift. evt. allergener eller religiøse hensyn.

### Fødselsdag i hjemmet:

- *Det er vigtigt at maden udgør et måltid*  
Et måltid kunne f.eks. være:
  - Grovboller m. pålæg og grønt
  - Pålægsmad, Pizza el. Pølsehorn
  - Gryderet m. ris eller pasta

### Fødselsdag i institutionen:

- Ét måltid – Se ovennævnte eksempler
- En lille pakke rosiner
- Saltstænger
- Frugt skåret i stykker
- Brød

### Evt. Dessert kunne være:

- Frugt
- Popcorn (ikke tilladt i vuggestuen)
- Bananpandekager
- Flødeskum, Syltetøj og Glasur er tilladt som pynt (frabedes i vuggestuen)

Dette er kun forslag – kun fantasien sætter grænser!

***Det er ikke tilladt at servere slik, is, kage, frugtstænger og anden usund mad og drikkevarer.***