

I vuggestuen fejrer vi barnets fødselsdag ved at lægge vægt på en hyggelig stund med flag på bordet, lys og fødselsdagssang. Vi opfordrer til, at forældre medbringer lidt spiseligt vi kan spise sammen med børnene på stuen. Vi har nul sukker politik til de 0-3 årige. I er velkomne til, at komme med frugt/grøntsager, pizzasnegle, pølsehorn, boller mm.

Børnene i vuggestuen må ikke spise nødder, popcorn og rå gulerødder pga. faren for, at de kan blive kvalt.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn kun spiser rosiner og ris kiks i et meget begrænset omfang, da det kan være kræftfremkaldende.

Både i vuggestuen og børnehaven bedes I senest 8 dage før jeres barns fødselsdag tage kontakt til barnets stue, for at aftale det praktiske omkring fødselsdagen og hvad I ønsker at medbringe. Hvis der er flere fra stuen der har fødselsdag på samme tid, skal det også koordineres.

Inspiration kan også findes på
www.altomkost.dk
www.frugtfest.dk

“Flere landsdækkende undersøgelser viser at 8 ud af 10 børn spiser for meget sukker. Det meste kommer fra saftvand og sodavand. Dernæst fra slik, chokolade og kager. Mindre af det søde øger appetitten for den sunde mad og nedsætter risikoen for, at børn bliver overvægtige”.
(Kilde: Fødevaredirektoratet)

Kost og fødselsdagspolitik i Børnehuset Troldehøj



Velkomme

Kostpolitik



Børnene har en lang og aktiv dag i institutionen, og har derfor behov for det rigtige brændstof. En sund kost er basis for den energimængde børnene skal bruge for at føle sig veltilpasse hele dagen, og for at kunne koncentrere sig om aktiviteterne. Derfor har vi i Troldehøj besluttet, at usunde og søde sager ikke hører hjemme i maden. Gode madvaner skal læres fra starten, da dårlige vaner er svære at afskaffe.

En god og sund madpakke består primært af fiberrigt rugbrød med forskelligt pålæg og evt. grønt pynt.

Hvis man vil supplere med andet, kan det f.eks. være forskellige grøntsager: Gulerødder, broccoli, blomkål.

Hvidkål, jordskokker etc. er mere nærende end f.eks. agurk og tomat, der primært består af vand, men det er selvfølgelig vigtigt at tage højde for, hvad dit barn kan lide.

Desuden er nødder og tørrede eller friske frugter et godt supplement, samt små salater med rodfrugter.

Kage, mælkesnitter, andre slags snitter eller yoghurt med højt sukkerindhold, synes vi ikke hører hjemme i madpakken.

Børnehavebørnene spiser madpakker kl. 11 men har adgang til deres madpakker hele dagen. Vi opfordrer børnene til ikke at smide noget mad ud, så I hjemme kan følge med i, hvad jeres barn har spist. Vi drikker kun vand til maden, ingen saft, juice eller andet. Drikkedunke må kun medbringes, når vi skal på tur, og kun med vand i.

I vuggestuen serverer vi en sund og varieret kost, der består af kød, fisk, grøntsagsretter og grød. Vi lægger vægt på gode basis råvarer så barnets daglige behov dækkes.

”Sukker giver kun energi. Det indeholder ingen vitaminer og mineraler. Det betyder, at for meget af de søde sager optager pladsen fra andre sundere fødevarer og øger risikoen for, at børnenes kost som helhed bliver mangelfuld”.

(Kilde: Fødevedirektoratet)

Fødselsdagspolitik



Et barns fødselsdag er en meget vigtig begivenhed, som Troldehøj gerne vil være med til at fejre.

I børnehaven kan vi gøre det på to måder; Vi kan holde fødselsdagen i Troldehøj eller komme til fødselsdag i barnets hjem i tidsrummet 9-12. Vi kan enten tage af sted stuevis, gruppevis eller med stuens piger/drenge. Det er vigtigt, at disse retningslinjer følges da mange børn allerede i børnehaveralderen er ret bevidste om, hvem der er eller ikke er inviteret til fødselsdag. Der opstår hurtigt ulykkelige situationer, når kun nogle af børnene skal med til fødselsdagen, og det kan være kimen til mobning.

Fødselsdag i børnehaven markerer vi ved at dække et bord med dug, flag, fødselsdagstog og barnet får en fin fødselsdagskrone. Vi synger fødselsdagsange og hygger os sammen. Vi opfordrer til, at forældre medbringer lidt spiseligt som barnet kan dele ud på stuen. Det kan f.eks. være frugtspyd/grøntsagsspyd, en flødebolle eller en lille is. Det er ikke tilladt at medbringe anden form for slik.

Vi tager billeder af ”festen”, som vi efterfølgende hænger op på stuen.

Det er en stor dag for fødselsdagsbarnet, en dag der er blevet set hen til, og barnet nyder at være i centrum og skulle ”dele ud” til de andre børn. ”At dele ud” er vigtigt for barnet, et privilegium som har med situationen at gøre. Det har ikke noget at gøre med mængden og indholdet af det, der deles ud. Vi vil opfordre jer til at begrænse mængderne af sukker og usunde sager så det ikke tager overhånd at holde fødselsdag.

Vi har lavet et hæfte som indeholder ideer til nogle sjove og fantasifulde fødselsdage.

Hver stue i både vuggestuen og børnehaven har et eksemplar som man gerne må låne med hjem til inspiration, så man kan planlægge ”menuen” sammen med fødselsdagsbarnet.

