

Særlige lejligheder

Specielle lejligheder er en god anledning til at fejre sammen med andre.

I Mejemarken defineres specielle lejligheder som fødselsdage, udmeldelse/afslutning, feriehygge, stueskift, højtider og lignende.

Hvis du ønsker at dele noget ud på dit barns vegne, er det vigtigt at kontakte personalet på forhånd. Vi vil gerne sikre, at det medbragte er sundt og passende



for alle børnene.



Vi opfordrer til, at det medbragte er i små mængder, så det ikke bliver for meget for børnene. Det kan være alt fra frugt og grøntsager til hjemmebagte kager og snacks.

Tag højst en usund ting med, og I bør undgå slikposer, hele slikkepinde og tyggegummi.

Det er ikke størrelsen eller mængden, der udgør festen, men glæden ved at dele ud og dele med andre.



SÆRLIGT FOR BØRN under tre år.

Det er vigtigt med dialog mellem dig og personalet ift. hårde grøntsager og frugter, nødder, mandler ol. pga. kvælningsfare. Tag højst en usund ting med ved specielle lejligheder, og I bør undgå slikposer, popcorn, hele slikkepinde og tyggegummi.



KOSTVEJLEDNING FOR BØRNEHUSET MEJEMARKEN



Må mit barn mun få den her med?



Hvad skal jeg give mit barn i madpakken?

Er en mælkesnitte slik?



Gad vide hvordan de fejre fødselsdage?



Kostvejledning, Hvorfor?

Børnehusets kostvejledning er udarbejdet i et samarbejde mellem forældrebestyrelsen og personalet.



Vejledningen synliggør Børnehusets syn på mad og måltider, og hvordan de indgår i hverdagen.

I udarbejdelsen af kostvejledningen har Børnehuset taget udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger om en sund kost.

Dagens måltider

Morgenmad

Morgenmad er det vigtigste af dagens måltider, og nogle børn spiser morgenmad hjemmefra mens andre spiser i Børnehuset. I Børnehuset tilbydes der morgenmad fra kl. 06.30 til kl. 07.15, og for alle børn gælder det samme, nemlig at morgenmåltidet skal være sundt, så det giver god energi til at starte dagen på.

I Børnehuset tilbydes:

Havregrød med sukker/kanelsukker
Havregryn. Hertil tilbydes mælk og vand.



Børnene må ikke selv medbringe morgenmad, og det er de voksne som drysser sukker på grøden.



Formiddagsmad.

Børnene på Sol- og Månestuen får lidt brød, frugt og vand. Hos Spætterne og hos Insekterne tilbydes en formiddagsmad kl. 9.00. Der serveres lidt brød, og vand.



Frokost.

Til frokost spiser børnene deres medbragte madpakker, og dertil serveres mælk og vand. Frokost bør være et alsidigt og varieret måltid, og derfor ser vi gerne, at der er sunde og at slik og lignende er en hyggelig hjemmeting.



En madpakke skal:

være stor nok, så barnet kan holde sig mæt indtil næste måltid være lækker og indbydende, så barnet får lyst til at spise den være overskuelig, og ikke med for mange små overraskelser (bøtter/pakker), da barnet kan have svært ved at overskue det og derfor ikke får spist brødet.



Husk, når du pakker dit barns mad, at den næste, der åbner madkassen, er dit barn – så det skal være klar, parat – til spis. Det der ligger øverst vil være det barnet vælger først.

Børnene må som udgangspunkt selv bestemme, hvad de spiser først. Personalet vejleder og guider dog børnene i situationen.

Eftermiddagsmad til børn

Eftermiddagsmaden er et vigtigt mellemmåltid for børn. Det giver dem energi til at lege og lære resten af dagen. Vi spiser kl. 14.00-14.45.



Hvad skal der være i eftermiddagsmaden?

Eftermiddagsmaden skal indeholde noget, der mætter, f.eks. både frugt eller grønt, og brød. Der tilbydes vand at drikke.

Her er nogle specifikke anbefalinger:

Frukt: En sund og varieret frugt, f.eks. med æbler, bananer, bær og citrusfrugter.

Grøntsager: Kogte, blendede, revne eller fint hakkede grøntsager, f.eks. gulerødder, agurker, peberfrugter og broccoli.



Brød: Fuldkornsbrød med pålæg, f.eks. leverpostej, ost, hummus eller avocado. Hvordan skal eftermiddagsmaden pakkes?

Eftermiddagsmaden skal pakkes i en separat pose eller beholder (ikke sammen med madpakken). Det er vigtigt, at frugten eller grøntsagerne er skåret ud eller skrællet, hvis barnet ikke kan håndtere en hel frugt. Det er også en god idé at vælge et stykke frugt eller en beholder med udskåret frugt, så det er nemt for barnet at spise.

