

Kostpolitik i Rollingen

Kære alle forældre.

Da vi arbejder ud fra Lejre Kommunes kostpolitik, er vi forpligtet til at guide og vejlede jer forældre om, hvad en sund madpakke betyder for jeres barn.

En sund og fornuftig mad giver energi til gode lege, stærk koncentration og glade børn hele dagen.

Vi vil derfor gerne opfordre jer til at bruge jeres sunde fornuft i sammensætningen af kosten. Børnene er jeres, og det er først og fremmest jeres ansvar, at børnene får den kost, de har brug for til at udvikle sig optimalt.

Vi har over en lang periode set, at madpakkerne får flere og flere sukkerholdige snacks/drikke, der giver hurtig energi, men hvor energien også slipper hurtigt op igen.

Madpakker

Vi vil gerne opfordre jer til at give børnene sunde og nærende madpakker med. De skal række til hele børnehavedagen

I stedet for sukkerholdige snacks som mælkesnitter, slik, kiks med chokolade og lignende kan I lægge små hilsner bestående af udskåren frugt, rosiner, nødder, ostestænger eller tørret frugt i madpakken.

Husk på at dét, der var ment som en sød snack-hilsen, kan være årsag til misundelse mellem børnene.

Personalet blander sig ikke i, hvilken rækkefølge barnet spiser sin mad, men vi opfordrer og motiverer altid barnet til, at det er en god ide, at starte med et stykke brød.

Madpakken behøver ikke være anderledes og nyskabende hver dag.

Rugbrødsmitter med fladt pålæg er et udmærket udgangspunkt for en sund og mættende madpakke.

En god madpakke kan være mange ting. Her er nogle eksempler:

- Rugbrød med det pålæg barnet kan lide. (Læg evt. agurkeskiverne for sig i madpapir, en rugbrødsmitter kan blive helt smattet af en saftig agurk).
- En grovbolle med pålæg.
- Lidt frugt og grønt i både og stænger.
 - Gerne alle disse ting i formiddag, frokost og eftermiddagsmadpakken.

I stedet for snack og andet sukkerholdigt mad kunne det være en god idé at male et ansigt eller et hjerte på madpapiret. Det viser, at I tænker på jeres barn, og det skaber smil og glæde.

Børnehaven serverer økologisk mælk og vand til måltiderne.

Snacks, som er pakket godt ind, er for de fleste børn en udfordring selv at pakke ud. Hvis I alligevel en dag synes, det kunne være hyggeligt, vil vi henstille til, at I klipper i den hjemmefra, så barnet selv kan pakke den ud.

Hilsen Rollingen