

Kostpolitik i StrandLoppen:

Det er vigtigt, at et barn får opfyldt sit daglige ernæringsbehov, dvs. at barnet får alle de byggesten, kroppen og hjernen har brug for, så det kan vokse, lege og lære nye ting hver dag.

Da mange børn spiser halvdelen af dagens måltider og mellemmåltider i institutionen, betyder indholdet i madpakken meget for barnets generelle sundhed og udvikling.

Man kan med fordel vælge brød og pålæg ud fra fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket:



Når madpakken skal laves, så husk at kærlighed i madkassen ikke behøver at være usund, men kan f.eks. være en tegning.

Vi tager udgangspunkt i Slagelse Kommunes Kostpolitik og har i samarbejde med vores fælles bestyrelse udarbejdet en kostpolitik, som vi forventer, at I respekterer og efterlever.

Barnets madpakke bør indeholde:

Brød: grovbrød, rugbrød, fuldkornsbrød, rest af aftensmad (noget der mætter barnet) *ideer på bagsiden*

Frukt og grønt: Det, der kan være i en barnehånd



Morgenmad: fra kl. 6 - 7.30

Vi tilbyder børnene:

Havregryn, havregrød og cornflakes.
Mælk eller vand til.

Barnet kan også spise en mad fra madpakken.



Måltidspædagogik:

Mål for børn:

- Madglæde
- Mærke og formulere mæthed/sult
- Indflydelse
- Deltagelsesmuligheder
- Kommunikationsmuligheder

Mål for medarbejdere:

- Nysgerrige, engagerede og positive
- Lytte til børnene
- Afgive magt og kontrol
- Inddrage børnene
- Afkode, respondere på og initiere kommunikation med og mellem børnene

Eftermiddagsfrugt:

Børnene tilbydes deres medbragte frugt og brød om eftermiddagen, og de børn, som er mere sultne, bliver tilbudt resten af madpakken.

Børnefødselsdag:

Vi fejrer selvfølgelig dit barns fødselsdag, hvor barnet er i centrum, og vi synger bl.a. fødselsdags-sang, og barnet vil få en lille gave.

Fødselsdagsbarnet vil kunne dele noget ud til sine venner.

Det kunne f.eks. være:

- Kagemand - kagekone
- Boller
- Frugtspyd
- Figenstang
- Muffins
- Udkåret frugt
- Flødeboller
- Is
- Rosiner



Fester i StrandLoppen:

Der er forskel på hverdag og fest, det betyder, at vi her kan servere saftvand, kager og andre søde sager f.eks. til fastelavn.



Grønt

Snackgrønt: <ul style="list-style-type: none">○ Agurk○ Avokado○ Bladselleri○ Blomkål○ Broccoli○ Bønner○ Gulerod○ Kinaradise○ Tomat○ Squash○ Sukkerærter○ Ærter○ Pebersnack	Grønt som salat: <ul style="list-style-type: none">○ Råkost af ex. gulerod, rødbede og hvidkål○ Bagte rodfrugter○ Kogte grønsager○ Blandet salat Grønt som pålæg <ul style="list-style-type: none">○ Agurk○ Avocado○ Kogt kartoffel○ Tomat○ Hummus○ Bønne - linsepaté○ Kikærtfrikadeller
---	---



Ting, der ikke hører til i barnets madpakke:

- Knoppers
- Mælkesnitter
- Slik
- Kage
- Myslibarer
- Alle former for drikke
- Yoghurt
- Figenstang

Brød

<ul style="list-style-type: none">○ Rugbrød○ Fuldkornsbrød○	Fuldkornsvarianter: <ul style="list-style-type: none">○ Pitabrød○ Grovboller○ Bagels○ Sandwichbrød○ Tortillawraps○
---	--

Idéer til dit barns madpakke



- Kartoffelsalat
- Råkostsalat
- Pastaret
- Pizza
- Pitabrød
- Kyllingelår
- Rest af aftensmaden
- Pizzasnegle
- Hummus
- Frikadeller/hakkebøf
- Tærte

Pålæg

Kød <ul style="list-style-type: none">○ Kalkunbryst○ Kyllingebryst/lår○ Frikadeller/okse○ Hakkebøf○ Hamburgerryg○ Kogt skinke○ Kødpose○ Diverse Pølser○ Leverpostej	Æg <ul style="list-style-type: none">○ Hele æg○ Æggesalat Ost <ul style="list-style-type: none">○ Hytteost○ Rygeost○ Skæreost○ Smøreost
--	---



Kunne være et forslag til en børnefødselsdag



