

Naturbørnehuset i Annisse følger Fødevarestyrelsens retningslinjer om kost. Det betyder, at der er fokus på at spise af de gode fibre som holder blodsukkeret stabilt.

Naturbørnehuset køber økologiske varer ind, som bruges til morgenmaden, formiddagsmaden (i vuggestuen) og eftermiddagsmaden i børnehaven. Den forældrebetalte mad – og oplevelseskonto sørger for frugt og mælk til mellemmåltid.

#### **Morgenmaden:**

Hver morgen mellem kl. 6.45-7.15 serveres der morgenmad. Den består af ristet rugbrød, ost, mælk, frugt, havregrød og havregryn. Kommer man senere end kl. 7.15 regner vi med, at barnet har spist hjemmefra.

#### **Formiddagsmad:**

Vuggestuebørnene får serveret rugbrød og frugt med vand eller mælk til.

Børnehavebørnene har en formiddagsmad med i deres madpakker, den spises til samling kl. 09.00

#### **Frokost:**

I vuggestuen spiser vi vores madpakker omkring kl. 10.45. Vi serverer vand til.

I børnehaven spiser vi vores madpakker omkring kl. 11.00.

Er børnehaven på tur, så skal madderne være til at spise med én hånd, og lette at komme til. Husk at de en stor del af året har fingervanter på, når de spiser udenfor!

#### **Eftermiddagsmad:**

Når klokken er omkring 14.00, så serveres der 'frugt', både i vuggestuen og børnehaven. De helt små er ved at vågne fra deres lur, og de lidt større er klar til en bid brød efter at have leget. Der serveres frugt, grønt og rugbrød, og så spises der eventuelle rester fra ens madpakke.

#### **Generelt om madpakker:**

I Naturbørnehuset skal alle børn have deres egen madpakke og drikkedunk med – HUSK tydeligt navn på begge.

I børnehaven skal madpakkerne indeholde både formiddagsmad og frokost. Drikkedunkene må indeholde vand, eller evt. lun the i en termoflaske i vinterhalvåret.

#### **Lidt mere om mad:**

Som fagligt personale arbejder vi sammen med jer som forældre ift. at lære jeres børn om gode og sunde vaner.

Derfor er det også en del af det pædagogiske arbejde at hjælpe børnene med at få en fornemmelse af, hvad kroppen har godt af at få meget eller lidt af.

Som et Naturbørnehus med en natur- og udeprofil, opholder vi os så meget ude i naturen, som vi kan. Det betyder også, at det er ekstra vigtigt, at der er nærende mad i madpakken, der kan hjælpe børne med at være mætte i lang tid, stabilisere deres blodsukker og give dem energi til at holde sig i gang (og varme om vinteren).

#### **Fødselsdage:**

Vi elsker fødselsdage i Naturbørnehuset og opfordrer gerne til, at børnene får lov til at have lidt med at dele ud.

Frugt og grønt, grovboller, ostestænger, figenstænger, eller knækbrød er gode bud på, hvad der kunne komme med, og som børnene godt kan lide. Vi anbefaler at sukkerindtag mindskes for børn, men vi har ikke et sukkerforbud.

Vi opfordrer til, at man tænker i mængder, så det er f.eks. et stykke kage der medbringes, eller et stk. frugt, så man undgår at det både er frugt, figenstænger og juice.

For mere info eller gode ideer og opskrifter på nærende mad, kan i se mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)