

Madpakker skal **ikke** indeholde juice, kage, slik og andre søde sager.

I gråzonen af søde sager findes en masse produkter der i **små og sjældne** mængder kan være uproblematisk for jeres barns sundhed. Det er dog samtidig produkter der optager plads i maven og dermed giver mindre plads til sundere alternativer. Vi anbefaler derfor at disse produkter sjældent og i små mængder er at finde i jeres barns madpakke.

Eksempler på gråzonemad:

Pandekage/æbleskive

Ris kiks

Kanelknækbrød

Figenstænger

Frugt smoothies

Frugt yoghurt

TÆNK PÅ AT:

mad der er pakket ind i forskelligt farverigt papir signalerer slik, kage og dessert uanset indhold - brug det sjældent og gem det allerhelst til særlige lejligheder.



Kost og måltider til VILLA VILLAKULLAS SUPERHELTE



Morgenmad:

Børnene tilbydes morgenmad indtil kl. 7.15.

Morgenmaden består af: havregryn og havregrød.

Drikkelse: Villa Villakulla serverer mælk og vand.

Formiddagsmåltid

Vuggestuebørnene tilbydes fiberskorper.

Hvis dit børnehavebarn har behov for, eller du ønsker et mellemmåltid til dit barn i løbet af formiddagen - er det en god idé at putte en ekstra mad i madpakken. Børnene har altid mulighed for at spise i løbet af formiddagen.

Børnene drikker VAND fra deres medbragte drikkedunk.

Frokost

Børnene spiser deres medbragte madpakke og drikker VAND fra deres medbragte drikkedunk.

Eftermiddagsmad

Børnene spiser deres medbragte eftermiddagsmad, som gerne må indeholde grøntsager, frugt, og brød.

Børnene drikker VAND fra deres medbragte drikkedunk.

For de mindste børn på **Rumpenisserne**, laves der individuelle aftaler med stuens pædagoger.

HUSK til børn under 3 år:

- Det anbefales IKKE at børn under 3 år får nødder og rå hårde grøntsager som fx gulerødder med i madpakken, da de er lette at få galt i halsen.
- Giv ikke dit barn mere end 50 g. rosiner om ugen, da de kan indeholde svampegift.
- Undgå riskiks, da de indeholder stoffet arsen, som kan være kræftfremkaldende.

Fødselsdage

Både i børnehaven og i vuggestuen fejrer vi med glæde børnenes fødselsdag, og vi tager også hjem til fødselsdagsbarnet hvis det kan lade sig gøre.

Hvis barnet ønsker at holde fødselsdag i børnehaven, kan der medbringes kage **eller** boller, **eller** is og/eller frugt. Fødselsdage skal aftales med de voksne på stuen.

Ferie, afslutning (også piloter), fejring af fødsler o. lign.:

Når jeres barn stopper i vuggestue/børnehave, går fra til ferie eller ved anden særlig lejlighed gerne vil dele noget ud anbefaler vi frugt og/eller grønt.

Turmadpakke

En turmadpakke er en madpakke hvor indholdet passer til en tur i rygsækken, og hvor maden er pakket ind enkeltvis og i madkassen. Drikkedunken skal indeholde vand.