



S/I Den Private Institution  
**Børnehuset Stjernestunden**  
Rømersvej 2  
9700 Brønderslev

## Kostpolitik - Børnehave

Kære forældre

Her i Børnehuset Stjernestunden serverer vi gennem den forældrebetalte frugt/brød/maddagsordning - formiddagsmad – rugbrød med smør – lejlighedsvist ost.

Til eftermiddag frugt og brød eller om fredagen et andet alternativ i form af f.eks. grød, en lun ret – hvad fredagsgruppen har forberedt i køkkenet om formiddagen.

**Der er desværre rigtig mange børn, som medbringer varmemad, uforberedte færdigudsprodukter (især pizza) eller nogle af de nedenstående produkter markeret med rødt!**

Vores formål er sunde madpakker, som giver børnene god energi til at kunne håndtere en børnehavedag hvor læring, udvikling, trivsel og leg er i nøgleordene. Og det kan man kun hvis man spiser sund mad og sover godt om natten.

Personalet har derfor sammen med bestyrelsen besluttet, *at madpakken fremover ikke må indeholde følgende for at nedbringe sukkerindtaget i dagligdagen:*

- Drikkervarer – juice, saft, sodavand, drikkeyoghurt, kakao
- Slik, flødeboller og chips
- Kage, kiks, crossianter, donuts, småkager, vafler, pandekager
- Mælkesnitter o.l.
- Pommes frites
- Yoghurt
- Nutella eller smørechokolade
- Hvidt toastbrød/krydderboller

**Ovenstående kan man spise derhjemme og skal fremover *ikke være med i madpakken* – Vi sender det hjem igen!!**

*Men hjælp os personale her i Børnehuset med de nye regler – vi vil gerne lave gode aktiviteter og tiltag med jeres børn – IKKE lege madpakkepoliti!*

Rigtig gode alternativer til madpakken, som indeholder mindre sukker:

- Groft brød med pålæg – fisk eller kød eller **1 mad med mørkt pålægschokolade**
- Grøntsager & frugt, som er skåret ud
- Ostehaps, salamistænger, figenstænger



S/I Den Private Institution  
**Børnehuset Stjernestunden**  
Rømersvej 2  
9700 Brønderslev

- Rosiner/andet tørret frugt
- Nødder
- Riskiks
- Kyllinglår
- Æg
- Fisk/fiskefrikadeller
- Pasta eller risretter, som kan spise kolde

**Ved særlige arrangementer – fælles fødselsdage, børnehusets fødselsdag, børnenes fødselsdage, hvor forældre medbringer en kage, jul og andet afviger vi lidt fra ovenstående – men der er her tale om særlige lejligheder!**

### **Særligt vedr. VARMEMAD!**

*Varmemad:*

Det er især vanskeligt de dage, hvor vi er på tur, da microovnen ikke er med i rygsækken ☺

Det er tid der i spisesituationen går fra jeres børn, hvor vi ellers kunne sidde og føre samtaler sammen med jeres børn om løst og fast.

**Det vil derfor fremover kun være muligt, at få varmet mad om fredagen! ☺**

Jeg håber, at I som forældre, vil være med til at udbrede konceptet om en sundere madpakke til jeres børn.

De bedste hilsner

Heidi Mandrup  
Institutionsleder