

## Kost og måltidspolitik for Birkehuset

I Birkehuset tilbyder vi, morgenmad, formiddagsfrugt og mælk/vand.

Børnene medbringer egen mad til middagsmåltidet og eftermiddagsfrugten.

En sund madpakke skal indeholde en varieret kost, der giver mæthed og energi. Vi anbefaler at kostsammensætningen følger Sundhedsstyrelsens kostråd:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

[Læs mere om SST kostråd her](#)

Vær opmærksom på, at forarbejdede fødevarer ofte indeholder meget sukker, fedt og salt. Er du usikker på dit barns behov og kostsammensætning, så kontakt os endelig, vi hjælper gerne.

### Det praktiske, og om at kunne selv:

Hjælp dit barn til selvstændighed ved måltidet. Madkasse, drikkedunk og emballage skal, alt efter alder, kunne håndteres af barnet selv. Lad barnet prøve at åbne og lukke drikkedunken og madkassen, inden disse bringes med til institutionen. Klip enden af emballagen til f.eks. figenstangen.

### Sikkerhed og fødevareallergi:

Druer, gulerødder mv. kan sætte sig fast i halsen på det lille vuggestuebarn. Skær druer over på langs og kog gulerødder 2-3 min, inden de lægges i vuggestuebarnets madpakke. Spørg os ved tvivl.

Har dit barn fødevareallergi er det vigtigt at vi orienteres herom.

### Fødselsdage:

Ved fødselsdage bager vi boller. I er velkommen til at medbringe frugt til uddeling. Vi skærer og anretter den medbragt frugt. I er velkomne til at medbringe figenstænger eller rosincæsker, men kun en af delene.

Aftal med stuens personale om hvad I påtænker at medbringe.