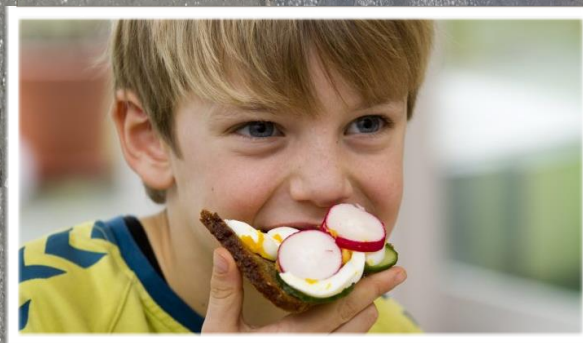


10 kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær aktiv.
2. Spis frugt og mange grøntsager.
3. Spis mere fisk.
4. Vælg fuldkornsprodukter.
5. Vælg magert kød og pålæg.
6. Vælg magre mejeriprodukter.
7. Spis mindre mættet fedt.
8. Spis mindre salt.
9. Spis mindre sukker.
10. Drik vand.



Alle mennesker er forskellige og har forskellige vaner og traditioner, som vi bringer med os, også ind i børnehaven. Trods forskellighed så har vi et fælles mål, nemlig: At grundlægge gode og sunde kostvaner hos alle børn i børnehaven.



"Jeg har æggemad med, hvad har du med?"

"Jeg har selv smurt min madpakke med hjælp fra min mor og far."

Kostpolitik Galaxen



Kære forældre!

Vi byder hermed velkommen til et åbent og positivt samarbejde omkring jeres barns daglige trivsel og sundhed i Galaxen. Vi ønsker at informere, støtte og vejlede jer og jeres barn bedst muligt, så flest muligt kan få glæde af det længst muligt - gerne resten af livet!



Madpakkens indhold og udformning er et forældre ansvar og mad, som ikke spises kommer så vidt muligt retur. **Vær opmærksom på at det kan have stået udenfor køleskab i noget tid, hvis det spises efter afhentning.**

Børnene inddrages/deltager mest muligt i de daglige opgaver og gøremål og får på denne måde livsvigtig erfaring.

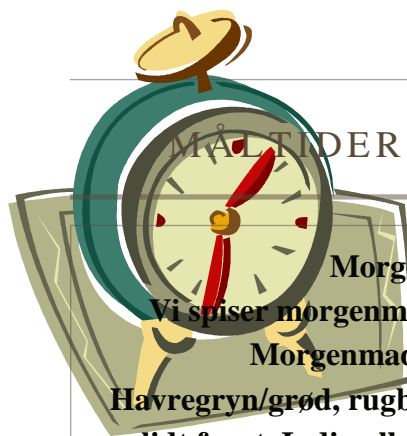
Almindelig hygiejne: børnene opfordres til at vaske hænder før et måltid.

Turmadpakke: når vi skal på tur er det godt at have en nem og let håndterlig madpakke med, f.eks klapsammen madder.

Ang. Fødselsdag: Kom i god tid og tal med de voksne i barnets gruppe omkring planerne for dagen. (frugt/kage mm.) Der henstilles til at man max. Har en "sød" ting (slik m.m.)med ved disse lejligheder.

Gode ideer, spørgsmål eller konstruktiv kritik til denne folder modtages gerne.

Hilsen personalet i Galaxen.



MÅLTIDER I GALAXEN

Morgenmad:

Vi spiser morgenmad ml. kl. 6.15 - 7.15.

Morgenmaden består af:

Havregryn/grød, rugbrød, mælk/vand(the) & lidt frugt. Indimellem får vi hjemmebagt brød/boller.

Ønskes anden kost til morgenmad spises det hjemmefra..

Frokost:

Frokost fra kl. 11.00 - 12.00

Hvert 2. år stemmes der om madordning til dit barn, Du får besked om dette ved indmelding. Ved madordning serveres der mælk til maden. De børn der evt. ikke har madordning har selv madpakke med.

Drikkedunk: Alle børn i børnehaven har drikkedunk med hver dag.

OBS! Tydeligt navn, daglig rengøring og frisk vand er forældrenes eget ansvar.

Mellemmåltider:

Til om formiddagen medbringes et stk. frugt til fælles udskæring/deling, samt evt. noget knækbrød eller lignende, der er "nemt" at dele.

Til om eftermiddagen medbringer børnene en mindre madkasse med små stykker brød, grønt og/eller frugt til dem selv.



Starten på dagen sætter "tonen" for resten af dagen.



Det er dejligt med god tid til at spise min mad - Derfor kommer jeg i god tid så, jeg kan nå at spise, inden vi skal ud på stuerne..



Mor og far har ansvar for madkassens indhold og dermed mit energiniveau for resten af dagen. Når børnene starter i børnehaven, blander de voksne sig IKKE i rækkefølgen hvorpå madpakker mm. Indtages.



Jeg er tit med til at smøre min egen madpakke. Så får jeg noget med jeg kan li' og jeg ved hvordan min madpakke ser ud idag!



Mange og små måltider er godt for både blodsukker og dagenshumør. Jeg bliver glad i låget når jeg får det jeg har brug for!



Jeg holder styr på mine egne sager, for jeg har min egen taske, som jeg hverdag selv bærer hen i børnehaven. I tasken har jeg lagt madkasserne og drikkedunken + hue/vanter om vinteren og solhat om sommeren. Jea kan selv!