

Brændgård

- EN SUND INSTITUTION
baseret
på omsorg og omtanke



Kære forældre

Da vi er en idrætsinstitution/sund institution, vil vi gerne, at vi i samarbejde fastholder fokus på kost og bevægelse, da det er en stor del af vores hverdag på Brændgård.

Det betyder:

Vuggestuen:

I vuggestuen laves der hver dag varieret mad til børnene af gode økologiske/danske råvarer.

Se madplaner på Mit barn.

Til måltiderne serveres vand og mælk.

Børnehaven:

I børnehaven skal alle børnene selv have madpakke med. Vi opfordrer til at bibeholde de sunde kostvaner fra vuggestuen.

Det betyder sunde madder, grønt og groft. Der serveres vand til madpakkerne.

Om eftermiddagen serveres der knækbrød, groft brød o. lign samt frugt.



Vi ønsker at hverdagen på Brændgård bærer præg af sunde og gode vaner, ved blandt andet at minimere sukker.

Vi håber meget at I også vil tænke på det i forbindelse med fødselsdage og ved afslutninger. Der findes mange gode forslag og idéer til sunde alternativer på nettet.

Det er vigtigt, da en sund og nærende kost er et af udgangspunkterne for at have energi til en god og ofte lang dag i institutionen med masser af aktivitet og udfordringer. Vi oplever desuden, at jo mere varieret børnenes madpakker er, desto mere mod har de på at smage nyt og anderledes mad ved f.eks. maddage og fødselsdage



Med venlig hilsen

Brændgård

Forældrebestyrelsen og personalet

Ideer til en sund madpakke:

- ☼ Rugbrødsmitter, evt. skåret i anderledes faconer.
- ☼ Grovboller eller sandwich med pålæg eller andet fyld.
- ☼ Rester fra aftensmaden f.eks. kolde spaghettiskruer, pizza, en rest kød/fisk eller grønt.
- ☼ Friske grønsager skåret i mindre - gerne mundrette stykker.
- ☼ Små fiske- eller frikadeller. Lige til at sætte på en lille cocktailpind.
- ☼ Salat.
- ☼ Gnav- eller gumlebrød.
- ☼ Stave af ost måske med en radise.
- ☼ Lille pose blandet med nødder/mandler og rosiner.
- ☼ Knækbrød.
- ☼ Frugt evt. skåret i mindre stykker.
- ☼ Pynt evt. med en fin farvestrålende serviet eller brug den seje favoritmadvask.

Kilde frit efter bl.a. www.arla.dk -madpakker