

KNAP SÅ GODE ALTERNATIVER



Da fasangårdens børnehave er en sukkerfri institution henstiller vi til at der ikke er sukkerholdige produkter i madkasserne.

Der skal hver dag ny mad i madkassen og hver dag skal der friskt vand i drikkedunke.

Hver dag kigger man efter om der er tydeligt navn på begge dele.

Det hænder at flere børn medbringer samme model og derfor ikke kan kende forskel på hvis der er hvis.

HUSK NAVN

Vær sikker på at barnet selv kan åbne madkassen og drikkedunken.

Indpakningerne i madkassen skal også kunne åbnes af barnet selv, det kan være nødvendigt at pakke ud på forhånd hjemmefra.



Den gode madpakke og eftermiddagsmad

Dette er tænkt som en guide til jer forældre således at i kan få viden om hvad der er godt at give jeres barn med i madpakke når barnet går i fasangårdens sukkerfri børnehave.



FROKOST



Sund
Varieret
Næringsrig



Må gerne indeholde:

- ✓ Rugbrød m forskelligt pålæg som barnet kan lide.
- ✓ Grønt og frugt skåret ud og let at spise.



Madpakken skal gøres overskuelig for barnet og indeholde få valgmuligheder.

Indpakningen skal være åbnbar hjemmefra således at barnet altid selv kan mestre at få maden fri.

Brug gerne madpapir – husholdningsfilm er ofte svært at åbne for et barn.

Et stykke papir til hver mad

HUSK:

Andre forældre kan have fundet på at anskaffe sig samme model madkasse eller drikkedunk som dig.

HUSK: tydeligt navn på alt



DRIKKEDUNK

- ✓ Medbringes hver dag
- ✓ Må indeholde vand
- ✓ Skal være let at åbne for barnet selv. På den måde drikkes der også mere.

FRUGT

Sund
Varieret
Næringsrig



Må gerne indeholde:

- ✓ Bolle/brød med pålæg
- ✓ Frugt og grønt skåret ud og let at spise.

