

Kostpolitik – Privatbørnehaven Lille Vestervang

I Lille Vestervang har børnene selv madpakker med, men vi opfordrer til en sund kost, der følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Vi har ikke slik og kage med i madpakkerne, men ellers er det jer forældre, der vurderer, hvad der er god og sund kost for jeres børn.

I Lille Vestervang drikker vi vand til måltiderne. Alle børn skal have en drikkedunk med hver dag, som kun indeholder vand. Det betyder, at vi ikke ønsker at se juice, drikkeyoghurt eller andre drikkevarer i drikkedunkene.

Vi sørger for, at alle børn får mad i løbet af dagen, og senest mellem kl. 10.30 og 12 skal alle have spist. I bestemmer, hvad der skal være i madpakken, og børnene bestemmer, hvad de spiser, og i hvilken rækkefølge. De fleste børn foretrækker det lækre i madpakken først, og jo mere der er af den slags, jo længere tid går der, før de når ned til rugbrødsmadderne – som netop er dem, der giver en længerevarende mæthed.



Brød – helst rugbrød eller fuldkorn
Grønt – gnavegrønt, salat eller pålæg
Pålæg – kylling, kød, ost, æg
Fisk – fx fiskepålæg eller fiskefrikadeller
Frugt – det friske og søde



Find mere om Fødevarestyrelsens anbefalinger til madpakken ved at scanne QR koden

Til arrangementer og fødselsdage

Ved særlige begivenheder skal der være plads til lidt ekstra hygge. Derfor serverer vi også kage eller andre lækkerier, f.eks. til sommerfesten.

Dette gælder også fødselsdage, hvor kage og is er velkomne. Vi frabeder os dog stadig slik, da det ikke hører til i børnehaven, men derimod i hjemmet, hvor hver familie selv vurderer, hvor meget og hvornår slik introduceres.

Dette gælder også, når vi holder fødselsdage hjemme hos børnene, hvor vi heller ikke ønsker slik. Også her drikker vi vand.

Til fødselsdage findes der mange lækre alternativer til kage, og man er altid velkommen til at dele f.eks. frugt, boller eller andet lækkert ud.