



Inspiration til fødselsdagsfejring.

I forbindelse med udarbejdelse af kostpolitikken, besluttede vi at lave et inspirationshæfte i forhold til en god, sjov og sund måde at fejre barnets fødselsdag på. I kostpolitikken skriver vi følgende:

Børnefødselsdage

Fødselsdage, som holdes i institutionen eller hjemme, skal afholdes med følgende i tankerne: Vi opfordrer til, at børnene får noget nærende mad, inden det evt. søde serveres for dem. Server kun **én** sød ting til fødselsdagen. Børnene har små maver - portioner såsom kagestykker og lign. bør være tilsvarende små.

Vores børn kommer til 20-22 fødselsdage om året, hvilket giver mange dage med ekstra sukker m.m. Bestyrelsen har derfor besluttet, at børnene ikke skal have slikpose, sodavand eller andre gaveposer. Vi siger også nej tak til forældre der spontant tager småkager, bradepandekager osv. med i institutionen – selvom det er en velment

Forældrebestyrelsen henviser til sunde alternativer til, hvad man kan servere til en børnefødselsdag. Der kan være børn med specielle behov (gluten, allergi m.m.) på stuen, så derfor skal **I altid** drøfte menuen med personalet inden fødselsdagen.

Forslag til sunde, sjove og festlige børnefødselsdagsretter:

- Smoothie
- Landgangsbrød med forskelligt pålæg
- Pindemadder
- Lasagne og gnavegrønt
- Burgere i rugklappere
- Ovnbagte fritter og fiskepinde med gnave grønt
- Pitabrød og boller med grøntsagsfyld
- Rugbrødssnitter med frugt
- Pandekager med frugt



Forslag til sunde snacks:

- Frugtsalat i muffins forme
- Frugt på spyd
- Grøntsagsstave



Holdes fødselsdagen i institutionen kan der medbringes en bolle eller lidt frugt og grønt. Holdes festen hjemme inviteres hele stuen/gruppen.

