

Kost i Rørvigrødderne

Hverdag

Rørvigrødderne tilbyder morgenmad til alle børn, frem til klokken 8.00, i form af; havregryn, Cornflakes, Havrefras og knækbrød. Til dette er der økologisk mælk og smør.

Der er mulighed for at få lidt rørsukker og/eller rosiner på sin morgenmad. Dette står i skuffen og gives kun med forældrenes accept.

Alle børn medbringer dagligt en madpakke, en frugtmadpakke og en drikkedunk med vand. Rørvigrødderne tilråder, at der kun kommer vand i drikkedunkene. Søde drikke, f.eks. saftvand, indeholder ca. 50 gram sukker pr. halve liter og Rørvigrødderne ønsker at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger om max 30-40 gram sukker pr. dag, til tre-årige og henstiller derfor til, at der kun er vand i drikkedunkene.

Madpakker

Generelt medbringer børnene i Rørvigrødderne fornuftige - og gode madpakker. I tilfælde hvor personalet finder madpakkens indhold "uhensigtsmæssig", vil forældrene blive meddelt dette. Personalet henstiller desuden til, at børnene ikke medbringer mad, der skal opvarmes, da der ikke er tid til det.

Frugtmadpakke

Personalet anbefaler at frugtmadpakken indeholder spiseklar frugt eller grønt. Dertil eventuelt et stykke brød, f.eks. rugklappere eller knækbrød.

Små yoghurter, Mælkesnitter, Knoppers og lignende strider også imod Sundhedsstyrelsens anbefalinger, så personalet henstiller til, at disse ikke serveres i institutionen. Har man brug for ideer til alternativer, vil personalet meget gerne råde og vejlede om dette.

Fødselsdage

Fødselsdage bliver holdt på børnenes respektive stuer i formiddagstimerne. Hvis der opstår et problem i forhold til forældrenes arbejdstid, kan et alternativt tidspunkt aftales med personalet.

Vuggestuen

Der er mange muligheder for at medbringe noget lækkert. F.eks. frugtspyd eller frugtfade, men ingen sukkerfyldte kager. Personalet hjælper gerne med ideer til alternativer. Se gerne <http://www.bredgade.roskilde.dk/sundfoedselsdage.asp>, hvor en børnehave i Roskilde Kommune skriver deres anbefalinger til en "sund fødselsdag".

Børnehaven

Kage er ok i børnehaven, men uden slik på. Boller, frugt og et glas saft er velkommen! Se også link under punktet "Vuggestuen". Hvis fødselsdagen holdes i private hjem, med personale, henstilles til samme opfordringer, som er gældende i institutionen.

Højtider

Jul

Personalet vil fra tid til anden, servere risengrød med kanel sukker og en smørklat.

Rørvigrodderne holder en årlig julebagedag, hvor alle børnene deltager. Her er det personalet, der bestemmer ingredienserne i kagerne.

Fastelavn

Til fastelavn bages der fastelavnsboller med creme.

Andre dage

På varme dage kan personalet godt give børnene en is. Det henstilles til at forældre og andre ikke kommer med ferie-is eller lignende. Vandmelon eller anden vandholdig frugt er meget velkommen.

Personalet beder alle forældre om, at der ikke medbringes slik, ved nogen lejligheder i institutionen!

Bemærk

Husk: Hvis jeres barn har specielle behov eller specielle ting der skal tages hensyn til, f.eks. allergier eller ikke må få sukker, hvedemel eller andet, at I skriver det på en intern liste, så personalet er bekendt med det.