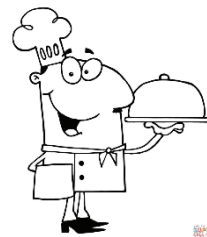


Anbefalinger - Sikkerhed - Selvhjulpethed - Arbejdsmiljø

Kære forældre

Med dette korte skriv, ønsker vi at minde jer kærligt om lidt forskellige opmærksomhedspunkter, i forbindelse med jeres barns mellemmåltider/madpakkerne hjemmefra.

På Bissensvej serverer vi hver dag et solidt hjemmelavet økologisk frokostmåltid kl. ca. 11. Mellemmåltiderne (madpakkerne) er kun et lille mellemmåltid, som spises kl. 9 og kl. ca. 14 og derfor skal de ikke mætte for meget. Når børnene spiser madpakken kl. 9, går der nemlig kun ca. 2 timer til vores frokostmåltid kl. 11, og det skal de jo gerne have god appetit til.



VÆR OBS på Sundhedsstyrelsens anbefalinger til mellemmåltiderne //

En god tommelfingerregel er at der maksimalt er 3 forskellige ting!

- * Rugbrød eller groft brød med fedtstof + pålæg - gå evt. efter fuldkornslogoet og nøglehulsmærket.
- * Grøntsager og lidt frugt - hele frugtstykker og grøntsager som skal tygges (+ 3 år).

VÆR OBS på sikkerheden for børn 0 - 3 år //

- *Vindruer og cherrytomater SKAL være skåret over på langs.
- *Gulerødder SKAL være kogt.
- *Hårde frugter og grøntsager SKAL være skåret i tynde skiver. (f.eks. æbler og pærer).
- *MAKS 50 gram rosiner pr uge pga svampegifte. (svarer til ca. 3 små pakker rosiner pr. uge)
- *Ingen honning og nødder.

VÆR OBS på dit barns selvhjulpethed //

Vi elsker at hjælpe børn. Men børn elsker også at kunne selv. Så hjælp dit barn med at kunne selv ved at sørge for dit barn selv kan håndtere alt i madpakken. Så barnet heller ikke sidde og vente på hjælp fra de voksne.

- * Tjek om dit barn selv kan åbne og lukke sin madkasse (+ 3 år).
- * **Åben** ostehaps, pølse-snack, frugtstænger mv helt op, så dit barn selv kan få det ud af emballagen.
- * **Pil** frugt med skræl som f.eks. appelsiner, mandariner.
- * **Lav** en lille åbning i bananen med skræl, så dit barn selv kan pille den helt fri.
- * **Skær** frugt og grønt ud i både eller stykker, så det er nemt at gå til.

VÆR OBS på vores arbejdsmiljø //

Vi elsker at spise med jeres børn med rolig og nærværende opmærksomhed. Men måltiderne kan godt blive lidt hektiske og samtidigt hårde for hænder og fingre. Vi hjælper rigtig mange børn med umulige madkasser og drikke dunke, som skal åbnes og lukkes. Vi åbner uendeligt mange ostehaps, pølse-snack og frugtstænger, henter knive og skeer til frugt, som skal skæres ud og pilles, og yoghurt som skal spises. Det belaster vores hænder og fingre, og kan gøre måltidet hektisk, fordi vi vil nå at hjælpe alle børn.

Hvis I vil læse mere, kan I finde vores måltidspolitik og pædagogik på <https://www.fredericia.dk/B%C3%B8rnehavenBissensvej>