

Hip hurra – det er min fødselsdag!

En fødselsdag er altid en særlig lejlighed, hvad enten den holdes i hjemmet eller i børnehaven. Vi tilbyder besøg i hjemmet til barnets 5 års fødselsdag.

Det er en god ide at give besked i god tid om afholdelse af fødselsdage, minimum 2 uger før fødselsdagen afholdes. Vi har således mulighed for at koordinere med anden planlægning, lige som køkkenet kan tage højde for de i forhold til indkøb og tilberedelse af mad.

Holdes fødselsdagen i børnehaven er forældre velkomne til at medbringe boller, frugt og/eller grønt. Vi sørger for mælk eller vand. Generelt tænker vi "lidt men godt" og vægter at måltidet er sundt. Aftal nærmere med personalet.

Holdes fødselsdagen hjemme, bedes I sørge for, at børnene ikke bringer spiselige ting med tilbage til børnehaven. Som hovedregel afholdes fødselsdagen mellem kl. 9.30-12.30.

Personalet har stor erfaring med fødselsdage, mad og mængder – tag en snak med dem, de giver gerne gode råd.



God mad til glade børn

Kostpolitik!



Gårdbørnehaven
OVERMARKSGÅRDEN
naturligvis for børn

Kære forældre

Denne kostpolitik skal understøtte, at vi foretager gode valg på vores børns vegne. Aktive og glade børn i god udvikling har behov for sund og varieret kost.

Overordnet er det forældrenes ansvar at sikre gode og sunde kostvaner, dog har vi et fælles ansvar i dagtilbuddet.

På Overmarksgården har forældrene tilvalgt frokostordning for børnehavebørnene. I vuggestuen er frokostordningen en del af betalingen. Det betyder, at både vuggestuebørn og børnehavebørn får alle måltider i institutionen.

På Overmarksgården produceres en del fødevarer – både kødprodukter og frugt/grønt, som indgår i maden. Fødevarerne er så vidt muligt økologiske. Vi har på nuværende tidspunkt det økologiske spisemærke i bronze og er godt på vej til sølv, hvilket betyder, at vi er på vej mod 80 % økologi.

Vi vasker hænder før tilberedningen og før spisning. Børnene har nem adgang til frisk vand hele dagen.

Morgenmad:



Overmarksgården serverer morgenmad frem til kl. 7.30. Morgenbordet består af havregryn/havregrød, øllebrød, müsli, tykmælk og skummetmælk. Alle morgenmadsprodukter er økologiske.

Frokost:



Maden bliver lavet i køkkenet her på Overmarksgården, så det er frisk mad og nylavet mad, vi serverer. Vi producerer maden fra bunden – det er mad med masser af kærlighed, smag og energi. Vi tilstræber økologi så langt som budgettet tillader det. Vi arbejder ud fra, at maden skal passe til årstiden for at få mest muligt smag ud af de enkelte råvarer.



Vi sparer på salt og sukker jævnfør kostpolitikken og læner os op ad Kostpyramiden, samt Fødevestyrelsens anbefalinger for sund mad til små børn. Vi tror på, at børn, der spiser god sund mad, har mere energi til at lære og lege dagen lang.



Vi sørger for at de får frugt eller grønt til alle tre måltider. Vi vægter produkter med højt indhold af fuldkorn. Årstidens grøntsager/frugt vil variere i mange former – mos, revet, frisk, kogt eller skjult, som i en blendet suppe, kødfars, bolledej m.m. Ved varmt mad vil vi så vidt det er muligt skille retten i mindre dele.



Mandag: Suppe dag – årstidens grønt med mange variationer. Dertil serveres enten hjemmebagt brød eller fisk, kød eller bælgfrugter

Tirsdag: Rugbrøddag - Rugbrødet er hjemmebagt med fuldkorn. Der serveres 3 slags pålæg, samt grønt/frugt. Eksempler på pålæg: Fisk, kylling, oksekød, grisekød, lam, hjemmelavet salat, f.eks. torskerognsalat, æg, vegetar pålæg, ærtemos, avocado, figenpålæg. Rugbrødsdagene er smør-selv, hvor børnene selv smører rugbrød.

Onsdag: Varm mad med mange variationer – fisk, kød, gryderet, tærter. Dertil serveres kartofler, pasta, ris, bulgur mm. Altid fuldkorn: Grøntsager vil indgå i maden eller kogt ved siden af eller som gravegrønt

Torsdag: Rugbrød – se tirsdag

Grøddag: mange forskellige former for grød med forskellige spændende toppings. Vi eksperimenterer med forskellige gryn, korn, og meltyper sammen, fuldkornsflager, som rug, hirse spelt, quinoa mm. Korn typer som perlebyg, spelt, byg, havre, hirse. Tilbehør eller topping til grøden kan være frisk frugt, revet, kogt, mos, kompot – forskellige slags nødder. Grøden kan være kogt på mælk, vand juice mm.

Fuldkorn indeholder en masse fibre, vitaminer og mineraler, som holder maven i gang og en længerevarende mæthedsfornemmelse.

Eftermiddagsmad:



Eftermiddagsmaden er meget varieret, idet vi både tilbereder kolde og varme måltider, samt tilbereder over bål. Vi bruger Overmarksgårdens egne produkter (gris, lam, frugt og grønt)

Vi tilstræber at der ved hvert måltid serveres frugt eller grønt. Eftermiddagsmaden serveres ca. kl. 14, fredag kl. 13.30.

