

Madpakker

Madpakken er vigtig for barnet! Maden er grundlæggende for hvor meget energi barnet har til at udvikles og trives. Det er vigtigt at variere madpakkens indhold, både ift. konsistens (mundmotorik) samt smagsvariationer(udforske at kunne lide/ikke lide).

Vi anbefaler noget groft brød, grønt, frugt, protein – så maven får noget at arbejde med. Der kan også være rester fra aftensmaden (vi anbefaler IKKE noget der skal varmes, da det tager 1 personale væk fra måltidet hvor vi har mulighed for sproglig fordybelse og nærvær sammen med børnene).

Vi anbefaler IKKE meget sukkerindholdige produkter såsom mælkesnitter, chokolade, slik, tyggegummi, o. lign.

Hvis madpakken indeholder primært sukkerholdige produkter giver det simpelthen ikke barnet energi nok til en hel dag. Disse ting kan I evt. nyde med barnet hjemme, men forsøge begrænse i børnehaven.