

Fødselsdag og uddeling:

Hvad kan jeg dele ud, når jeg gerne vil dele noget ud til mine venner i vuggestuen og børnehaven.

- Frugtsalat
- Spyd med fx frugt, grønt, frikadeller
- Frugt og grønt, gerne skåret ud på sjove måder
- Pølsehorn
- Pizzasnegle
- Frugt smoothie
- Minipizza
- Boller. De kan varieres i det uendelige med nødder, gulerødder, æble, kanel, kardemomme osv. Bollerne kan laves til en bollemand/kone, der kan pyntes med tørret frugt, eller man kan stikke øjne, næse og mund ud på den, og lade det være pynten i sig selv.
- Rugbrødschips
- Ristede rugbrøds bjælker m. dip af fx avocado, smøreost
- Daddelkugler eller anden tørret frugt. Dog ikke rosiner - "grundet svampesporrer"

- Fælles for ovenstående er, at det ikke må indeholde tilsat sukker.

Hvorfor:

Der går ca. 80 børn i Bjørnegården, så det bliver til en del fødselsdage på et år. For børnene vil der derudover være fødselsdage hos familie, venner, andre børn på vejen osv.

Traditionelt betyder børnefødselsdage masser kage, slik og sodavand, fordi vi voksne synes, at det er hyggeligt. For børnene betyder det, at de får store mængder af sukker og fedende sager ofte flere gange om ugen. I følge Fødevarestyrelsens "Alt om Kost" får 6 ud af 10 børn får meget sukker hver dag. Mens kun 2 ud af 10 børn får nok frugt og grønt om dagen.

Derfor har vi i Bjørnegården besluttet, at vi vil minimere muligheden for, at børnene for tilbudt sukker, mens de er hos os. Således at I som forældre har mulighed for at hygge med jeres børn med det slik, kager og sodavand, som I mener, at jeres barn skal have. Det betyder så også, at vi stiller krav til det I medbringer, når jeres barn skal dele ud her i huset. Derfor har vi udarbejdet overstående liste som en hjælp til jer.

Når der holdes fødselsdag hjemme, bestemmer I selv, hvad børnene skal have at spise. Slikposer eller andre godteposer skal spises, inden børnene tager retur til Bjørnegården. Der tages ikke noget med tilbage til institutionen. Gruppen, som skal til fødselsdag, laver en fælles gave til fødselsdagsbarnet. Børnene skal ikke medbringe gaver hjemmefra.