

Madpakker og frugt

Stenderup og Huset har selv madpakkerne med.

Frugt måltiderne gælder for alle.

Børn har brug for en sund, varieret og solid madpakke – noget der kan holde blodsukkeret stabilt – og så er det en fordel, at den er let selv at åbne for barnet.

Derfor skal den bestå af fuldkorn, gode kulhydrater og forskellige grønsager og frugt. Og derfor skal I undgå sukker, som f.eks. mælkesnitte, slik, kiks i madpakken. Sukker tager nemlig plads op for den sunde mad. I samarbejde med sundhedsplejen får børnene lov til at bestemme hvad, hvor meget og i hvilken rækkefølge de spiser maden. Det er derimod jer, der bestemmer, hvad I kommer i madpakken - ligesom det er vores ansvar, at sætte den gode ramme op for madpakkespisningen hos os.

Vi drikker vand til vores mad. Så vand i drikkedunken og ingen drikke yoghurt, kakaomælk eller juice.