



**Børnehuset Højgårdens sukker og
fødselsdagspolitik**

Fødselsdagsfolder for Børnehuset Højgården

En fødselsdag kan fejres på mange forskellige måder, derfor har vi valgt at lave en fødselsdags folder, der skal gøre det nemt, overskueligt og hyggeligt, at fejre ens barns fødselsdag.

Det vigtigste er, at barnet oplever, at det er en speciel dag, hvor man som fødselsdagsbarn er noget særligt

På Højgården har vi en nul- sukkerpolitik.

Da det generelt er en udfordring at holde børns sukkerindtag på et hensigtsmæssigt niveau, mener vi, at det er op til det enkeltes barn forældre, at holde styr på hvor meget sukker ens eget barn modtager. Derfor ser vi ingen grund til, at slik og andre søde sager, skal være en del af institutions livet.

Husk, at man sagtens kan arrangere skattejagt uden slikposer og dele en lille ting ud, der ikke er sukker – det er oftest legen og det at dele ud, som børnene glæder sig mest til. Det handler derfor ikke om mængden eller indholdet. Det væsentlige er, at barnet føler sig fejret, og det kan vi til gengæld ikke få nok af.

Første tiltag til en vellykket start på en fødselsdag:

- Vær i god tid med at lave aftaler med personalet.
- Vær afklaret med om fødselsdagen skal holdes i institutionen eller i hjemmet.

Fødselsdage i Børnehuset Højgården

Vi fejrer fødselsdagen ved frugtmåltidet ca. kl. 14. Forældre kan medbringe boller, frugt el. lign. til uddeling på barnets stue. De andre børn på stuen laver en gave til fødselsdagsbarnet, og vi synger fødselsdagssang og råber hurra.

I ferietid, hvor der ikke er så mange børn i institutionen, fejrer vi ofte fødselsdage sammen med hele børnegruppen. Her gælder det igen om, at aftale med de voksne hvad der er mest hensigtsmæssigt.

Fødselsdage i hjemmet

Det kan jo være sjovt og festligt at få besøg af kammeraterne, når man har fødselsdag. Vi kommer gerne på besøg sammen med børnene fra barnets stue. Det vil som regel være i tidsrummet fra kl. 09.30 til kl. 11.00. Det er igen vigtigt at aftale med personalet i god tid, da vi måske skal flytte lidt rundt på tiderne for at få det hele til at hænge sammen.

Private fødselsdage

Hvis I holder jeres barns fødselsdag privat, vil vi opfordre jer til, at invitere hele stuen, eller alle af samme køn fra stuen. Om der købes gave til fødselsdagsbarnet, ved private fødselsdag hvor institutionen ikke deltager, blander vi os ikke i.

Vi er rigtig glade for, at der er så mange forældre, der stadig inviterer hele stuen med hjem til fødselsdag. Vi vil meget gerne forsætte med at komme til fødselsdag, da det er noget, både børn og personale finder hyggeligt. Vi vil, i den forbindelse bede jer om, at hjælpe os med, at støtte op om vores sukkerpolitik.

Har I, i tvivl eller har I spørgsmål til følgende, er I altid velkomne til at henvende jer til personalet.

**De bedste fødselsdagshilsner fra
Børnehuset Højgården**

Madmuffins med kylling og broccoli

(4 pers.)

Ingredienser

250 g broccoli
1 løg
1 ½ spsk. olie
3 æg
½ dl friskreven parmesanost
½ dl letmælk
2 dl hvedemel
1 tsk. bagepulver
½ tsk. salt
peber
100 g kogt kylling
8 muffins papirforme



Fremgangsmåde

Skær broccolien i små buketter og stokken i små tern. Hak løget. Svits broccoli og løg i 1 spsk. olie på en pande 2-3 minutter. Afkøl blandingen til den er lunken.

Kom æggene i en skål og rør parmesanost, mælk, hvedemel blandet med bagepulver samt salt og peber i.

Skær kyllingen i små tern og vend kylling og broccoliblandingen i.

Pensl muffinsformene med resten af olien. Fordel dejen heri.

Bag dem ved 180 grader ca. 40 minutter til de er gyldne og gennembagte.

Tip: Du kan stille papirmuffinsformene ned i en muffinsbageform, så de bedre holder formen.

Opskriften er fra www.altomkost.dk

Dadelkugler

100 g

dadler

2 spsk kakao uden sukker

2 dl havregryn

1 dl vand

Alle ingredienserne blendes sammen i en foodprocessor til en ensartet masse som trilles til kugler og rulles i kokosmel.



Mangler I tips til sunde fødselsdagsmenuer, kan der hentes hjælp på følgende links:

<http://www.babybusiness.dk/sukkerfri-foedselsdag-i-vuggestuen-en-opskrift.html>

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/snack-n-snack/>

<https://kreamorskoekken.dk/opskrifter/sjov-med-frugt/>