



Sukker og slik politik i drivhuset



Drivhusets sukker og slik politik.

Bestyrelsen har på bestyrelsesmødet den 9. marts 2009 besluttet nedenstående sukker og slik politik for drivhuset. Bestyrelsens intentioner med sukker- og slikpolitikken er, at begrænse børnenes sukkerindtag i drivhuset, og derved give forældrene mulighed for selv at styre deres børns indtag af sukker. Samtidig ønsker bestyrelsen, at drivhuset skal have en afklarende politik i forhold til sukker og slik.

Bestyrelsens beslutninger er overordnede og generelt formulerede. Hvorefter det er op til personalet at udarbejde nogle beslutninger, ud fra bestyrelsens princip beslutning om mindre sukker og nul slik, som er mere detaljerede og konkrete.

- Der bydes ikke på slik og søde sager, som en del af det pædagogiske tilbud. Her tænker vi specielt på højtiderne fastelavn, påske, jul mm.
- Personalet definerer 'slik og søde sager'. Dvs. at personalet fortsætter deres diskussion om hvad der skal gå ind under denne kategori, og at bestyrelsen orienteres løbende. Som forældre kan man altid spørge, hvis man er i tvivl.
- Sukkerindholdet minimeres i de ting der serveres ved festlige lejligheder arrangeret af Drivhuset. Fx til Drivhusets fødselsdag, hvor forældrene medbringer kager eller til julefesten, hvor personalet og børnene måske laver noget jule guf.
- Forældrene deler ikke slik ud til fødselsdage og/eller afslutning, men fortsætter den allerede eksisterende kultur med at dele noget ud der er sundt eller fx boller/kage/is uden slik på/i.
- Forældrene deler ikke noget ud i forbindelse med ferie, da Drivhuset hellere selv vil kunne give en is i løbet af sommeren på en tur eller lignende. Erfaringer viser, at det bliver til rigtig mange is på en sommer, hvis alle forældre deler is ud i forbindelse med ferie.

Kære forældre

Dit barns fødselsdag er en af de største begivenheder i dets liv og der findes næsten ingen grænser for alle de lækkerier barnet vil diske op med til vennerne i vuggestuen og børnehaven. Men dit barn er jo ikke det eneste barn der holder fødselsdag. På en stue er der mellem 10 og 20 børn, så hen over året vil der være mange fødselsdage og dermed mange lækkerier og dermed meget sukker i form af kage, slik og is. Så er der alle de private fester og arrangementer I holder og hvem kender ikke til fredagsslik, popcorn i biografen og sodavand eller saftevand til maden?

Det kan være svært at begrænse børnenes ønsker, men vi vil med denne folder opfordrer jer til at tænke over, hvordan I kan reducere børnenes sukkerindtag og give ideer til alternative fødselsdags-godter til glæde for deres sundhed og velvære i mange år fremover.

På de følgende sider kan I se forslag til sundere fødselsdage!

Vidste du at:

I en sund kost til børn er der plads til 4 usunde fristelser om UGEN.
Det kan f.eks. være 4 af nedenstående muligheder:

- Et glas saftevand
- En kakaobrik
- Et glas sodavand
- 2 dl drikkeyoghurt
- En mælkesnitte
- En knoppers
- 4 chokoladekiks
- Et kinder-chokoladeæg
- 10 vingummisutter
- En myslibar
- 3 filur is



Fødselsdag i Drivhuset. Hvad kan man medbringe?

Hjemmebagte boller pyntet med f.eks. kiwi, jordbær eller klementiner. Kan også drysses med lidt te-sukker og kanel eller smøres med lidt farvet glasur. Bollerne kan lægges i form som en mand eller dame.

Frugtfad med årstidens frugter, rosiner og nødder.

Frugtsalat med nødder og lidt hakket chokolade og flødeskum.

En æblekage med flødeskum

Muffins med banan og hindbær

Muffins med chokoladestykker og nødder

Et dejligt hjemmebagt brød og et glas marmelade

Frugtgrød (når det er sæson)

Lagkagebunde lagt sammen med flødeskum og friske bær

Pandekager serveret med fintsnittede kiwier, jordbær og hakket chokolade



Fødselsdag derhjemme. Hvad kan man servere?

Tarzan-slik

Rist en stor håndfuld kokosmel gyldent på en tør pande. Lad det køle af og bland det med lidt uristet kokosmel og lidt chokoladekrymmel. Skræl nogle bananer i ca. 8 stykker hver. Rul bananstykkerne i kokosblandingen.

Banan-is med kokos

½ banan pr. barn

smeltet mørk chokolade og kokos

Bananer deles på midten og sættes på en is-pind. Chokoladen smeltes og bananerne dyppes heri. Rulles i kokosmel og lægges på bagepapir i et fad som sættes i fryseren.

Hindbær/yoghurt-is (stor portion)

2 poser frosne hindbær

1 kg. Yoghurt naturel, 10 %

1 spsk. vanille-essens

2 spsk. flydende sødemiddel eller 4 spsk. Sukker. De frosne hindbær, yoghurt, vanille-essens og sødemiddel/sukker puttes i en blender og

blendes sammen. Serveres herefter med det samme.



Kartoffelpandekager (8-10 stk.)

500 g kartofler

1 tsk. Salt og en tsk. Peber

1 stort æg

1 mellemstort fintrevet løg

Skræl og riv kartoflerne. Vrid saften ud af dem. Bland salt, peber, løg og æg sammen med kartoflerne. Varm to spsk. olie på panden. Form med hænderne små boller af kartoffelblandingen. Sæt dem på panden og pres dem flade. Steges 10-15 min ved svag varme.

Dej til minipizzaer, pizzasnegle, pølsehorn og pirogger (10 – 15 stk.).

2 dl vand

15g. gær

1 tsk. Salt

2 spsk. Olie

Ca. 300 g hvedemel

Dejen æltes sammen og hæver et par timer.

Minipizzaer: Fyld af tomatpure, revet ost, hakket peberfrugt, skinke eller rejer eller hakket oksekød og oregano.

Form små pizzabunde. Put fyldet på og bag i ovnen på 200 grader i ca. 12- 15min.

Pizzasnegle: Samme fyld som ovenfor.

Rul dejen ud til et rektangel. Fordel fyldet og rul dejen sammen. Skær dejen ud i skiver og sæt sneglene på bagepladen. Bages ved 200 grader i 10 – 12 min.

Pølsehorn: Rul dejen ud og skær den i mindre stykker som kan rulles om et stykke pølse. Læg en tsk. ketchup på pølserne inden dejen lukkes om pølsehornet. Efterhæver 30 min. på bagepladen. Bages ved 200 grader i 15 – 20 min.

Pirogger: Fyld af finthakket løg, tomatpure, peberfrugt, revet gulerod og hakket oksekød stegt med krydderier og revet ost.

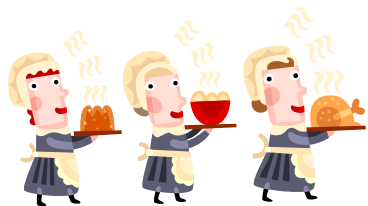
Rul dejen ud og udstik små runde stykker med et glas. Læg en skefuld fyld på hvert stykke dej og fold dem sammen. Pensl med æg og tryk kanten sammen med en gaffel. Efterhæver 15 minutter. Bages ved 210 grader i 10 – 12 minutter.

Madpandekager med kødsovs og salat

Køb færdige eller bag små pandekager. Hvis I bager selv, så kan man tilsætte majs fra dåse i dejen. Lav en kødsovs. Snit salat, tomater, agurk og riv nogle gulerødder som fyld. Hertil dressing.

eller:

Kyllingelår, kyllingfrikadeller eller kyllingespyd med ris eller bulgur



Litteraturliste og web-adresser:

Børnenes fødselsdagsbog Gyldendals bogklubber

Børnenes kogebog Politikens håndbøger

Æblekinder og kondisko Berit Elkjær

Ælle, bælle frikadelle Camilla Plum

www.boerneboxen.dk

www.frugtfest.dk

www.altomkost.dk

www.drivhuset.ltk.dk