

## Hobbittens sukkerpolitik



## Indledning:

Vi er IKKE sukkerforskrækkede og tror på at "alt med måde" er en god filosofi når vi snakker mad og måltider! Men i en hverdag hvor der skal være energi til masser af aktivitet, leg og udforskning er der ikke meget plads til de såkaldte "tomme kalorier", hvilket sukker i høj grad er for børn. I løbet af et år kommer der mange dage med søde sager, fordi vi er et hus med mange mennesker og de søde sager kan i visse perioder komme til at fylde en del. Derfor ønsker vi i Hobbitten at skærpe vores holdning til sukker i institutionshverdagen, fordi de sukkerholdige fødevarer ofte overtager pladsen i små maver og mindsker appetitten til mad med flere gode næringsstoffer. I løbet af året er Hobbitten vært for enkelte sociale arrangementer, som er en del af husets historie. For at disse særlige lejligheder netop bliver ved med at være særlige, har vi derfor ændret på afholdelsen af de øvrige mærkedage for det enkelte barn.

## Særlige lejligheder i Hobbitten:

- **Hobbittens fødselsdag:** Her medbringer hvert børnehavebarn en kage til et fælles kagebord, som deles med hele huset, samt forældre og søskende om eftermiddagen (kagerester gemmes i fryseren til Danmarksindsamlingen).
  - **Danmarksindsamlingen:** Her laver personalet (Carsten) trøfler og fastelavnsboller, som kan købes af forældre og børn sammen med børnenes kreative kunstgenstande. Alt indtægt denne dag går udelukkende til Danmarksindsamlingen!
  - **Fastelavn:** Til fastelavn slår vi katten af tøndens i Hobbitten. Inde i tøndens gemmer der sig en lille godtepose med fx en figenstang og en nektarin.
  - **Sommerfest:** denne fest er egentlig arrangeret af forældrerådet i Hobbitten, men afholdes her i huset/på legepladsen. Her har alle deltagende familier en ret med til et fælles buffetbord. Som dessert bliver der solgt frugtstykker/frugtspyd (som forældrene kan tilmelde sig at medbringe). Beløbet fra salg af frugt går til betaling af julemandsbesøg i december.
  - **Julearrangementer:** Der serveres lune æbleskiver med flormelis, marmelade og saftvand ved julefesten der holdes sammen med forældre og søskende. Desuden serveres en godtepose (indhold varierer) til hvert barn når julemanden kommer på besøg i løbet af december.
- Andre særlige lejligheder:** Når personalet inkluderer begrænsede søde sager i særlige aktiviteter fx fælles peberkagebagning i hele huset eller hvis vi selv presser æblejuice eller laver syltetøj sammen med børnene om sommeren.
- **Fælles afslutning for storebørnsgruppen:** Forældrene til børn i storebørnsgruppen skal gå sammen om at købe ind til en fælles afslutning, så der ikke bliver en masse dage med afslutning op til sommerferien. Her kan serveres boller, udskåret frugt og grønt el.lign. Det er en god ide at blive enige

om en dato for afslutningen inden børnene begynder at gå på sommerferie, så alle når at være med. Afslutningen i Hobbitten som fejres med fælles buffetbord i fællesrummet for storebørnsgruppen, er en oplagt dato at vælge.

- **Farvel til Hobbitten:** Når et barn stopper hos os, fordi de skal starte i en anden institution, må man have en farvelting med til de andre børn på stuen. Her kan serveres boller, frugt og grønt el.lign.

## **Fødselsdage:**

Hvis man vil holde fødselsdag for vennerne i Hobbitten, kan man vælge at fejre barnet på forskellige måder. Det skal aftales med personalet på stuen, hvordan man ønsker at dagen skal være.

- **Om formiddagen** i forbindelse med samling ca. kl.9. Her kan medbringes udskåret grønt og/eller frugt eller fx en frugtstang eller boller til hvert barn. Man kan gøre det helt simpelt med udskåret frugt og grønt, eller finde inspiration på nettet til forskellige måder at udskære og servere på en festlig måde.

- **Om eftermiddagen** i forbindelse med eftermiddagsmåltidet omkring kl.13.30-14. Her kan man medbringe boller med smør (eller andet pålæg) og/eller frugt og grønt. Hvis der serverer meget mad, vil det være fint at oplyse de øvrige forældre til børn på stuen, så der kan gives en mindre eftermiddagsmadpakke med denne dag. Man kan fx hænge et opslag op ved komme/gå skærmen.

- **Hjemme ved sig selv.** Her er det vigtigt at pointere at børnene dermed ikke får deres frokost i Hobbitten, og der skal derfor serveres et reelt måltid til fødselsdagen. Rugbrød med pålæg, pølsehorn eller pizzasnegle med grøntsager som tilbehør er nogle eksempler på hvad man kan servere. Som dessert kan man servere en mindre sukkerholdig ting, fx et lille stykke kage, chokolade, en kiks eller en slikkepind. Hvis man laver en skattejagt, skal ovenstående være skatten. Vi opfordrer til at man overvejer frugt eller frugtstænger som dessert.

Hilsner fra personalet og forældrerådet i Hobbitten 😊