

FØDSELSDAG

I KALUNDBORG ASYL BØRNEHAVE



Tekst af:
Kalundborg Asyl Børnehaves Personale 2012

Barnets fødselsdag er en stor dag. Vi holder den gerne i institutionen eller hjemme efter aftale. På ture ud af huset tager vi af sted hele stuen. Tal altid med stuepersonalet om tid og sted, før arrangementet bliver meldt ud til resten af stuen, så fødselsdagsdagen ikke kolliderer med andre planlagte aktiviteter.

SUNDE BØRN ER GLADE BØRN ...

I børnehaver er der ofte flere fødselsdage på en måned. Og børnenes søsken, fætre, kusiner og venner fra vejen fylder også år. Ofte fejres dagene med kage, slik og sodavand, og det betyder, at vores børn får rigtig meget sukker og fedende sager – Og ofte flere gange om ugen. Undersøgelser viser at 8 ud af 10 børn får for meget sukker hver dag, men kun 2 ud af 10 får nok frugt og grønt!
- Det har betydning for børns trivsel og vækst.

AFHOLDELSE AF FØDSELSDAGENE

Interessen for at udvikle **Kalundborg Asyl Børnehave** med sunde kostvaner er stor blandt personalet, hvorfor emnet blev taget op på pædagogisk dag d. 2. september 2011. Der var enighed om at begrænse indtaget af sukker når børnene er i institution, så forældrene i større omfang selv kan vælge, hvor meget sukker, de ønsker deres børn skal have. På denne baggrund har personalet og forældrebestyrelsen valgt at udarbejde denne folder med retningslinier, tips og idéer til afholdelse af børnefødselsdage.

Forældrebestyrelsen opfordrer til, at disse retningslinier bliver fulgt, uanset om man vælger at afholde fødselsdagen i institutionen eller hjemme. Derved vil vores børn få ens forventninger til, hvad en sjov og festlig fødselsdag indeholder.

DERFOR!

- *Ingen slik*
- *Ingen kage*
- *Ingen sodavand/saftevand*



INSPIRATION TIL DIT BARNS FØDSELSDAG

Kalundborg Asyl Børnehave har defineret "**Godteposer**" som en oplevelsespose, der kan indeholde såvel oplevelser som spiselige ting. Her er tre idéer til indholdet i godteposer, hvor idéerne kan mikses på kryds og tværs.

1. DET SPISELIGE

Dette er sundere alternativer til slik, men nogle af eksemplerne indeholder stadig sukker.

- **Tørret frugt**
- **Lakridsrod**
- **Frugtstænger**
- **Rosiner**
- **Nødder, mandler eller hele jordnødder**
- **Popcorn**



2. DET FESTLIGE

Forslagene går på at aktivere børnene i forhold til oppyntning. Sætte rammer omkring fødselsdagen, eller give børnene mere kreative opgaver



- **Flag- til bord eller bolle**
- **Serpentiner**
- **Masker/hatte**
- **Farver**
- **Farv-selv-ark**
- **Papirsdug der kan males på**
- **Klistermærker/glansbilleder**
- **Tatoveringer**
- **Balloner**

3. LEGE/- TEMAPOSEN

Der kan være legetøj i posen, eller temaerne kan spænde fra Batman til Peter Plys, eller fra Bapapapa til Børge Blodøkse.

- **Masker**
- **Tatoveringer**
- **Hoppebold**
- **Yoyo**
- **Blyanter og viskelæder**
- **Farv-selv-tegninger (print)**
- **Eller ting der kan forbindes med en leg, historie eller skattejagt**



SØDT, FRUGT OG GRØNT

Her er idèer til sundere alternativer til kagen

SØDT

- *Pandekager med frugtfyld*
- *Boller- evt. pyntet med glasur og et glansbillede, eller med æbler som fyld*

FRUGT OG GRØNT

- *Smoothie- en frugtdrik med blendet frugt, evt. med yoghurt, mælk eller juice*
- *Frugt- og grøntsagsstykker på en tandstikker er sjovt at spise, og ser flot ud*
- *Frugtsalat*
- *Pitabrød og boller med grøntsagsfyld*
- *Rugbrødssnitter med frugt*

DRIKKEVARER

Her er sundere alternativer til sodavand og saft

- *Vand med isterninger med frugt*
- *Skummetmælk med frosne bær*
- *Kakakoskummetmælk*



Få flere idèer til børnefødselsdagen på hjemmesiden: www.frugtfest.dk

- *De 10 gode råd til fester med børn*
- *Forslag til temafester med en færdig køreplan med alt fra idèer til borddækning, udsmykning og den færdige indkøbsliste til maden*
- *Links til andre gode hjemmesider med flere forslag og idèer til sjove- og sunde fester for børn.*

