

VEJLEDNING OM SUKKER I LUNDEGÅRD:

Vi har kultur for i Danmark, at hygge inkluderer guf. Guf er det, som ikke er helt sundt for os at spise (fx Disneyaften).

Vi vil gerne hygge os i Lundegård og hjemme hos jer til fødselsdage. Vi vil også gerne have guf, og vi vil gerne nuancere ordet guf. Vi kan som voksne give gode vaner til børnene, så lad os stå sammen om at begrænse mængden af sukker og kunstige farvestoffer til jeres børn. Det, vi putter i munden, er benzin for vores krop.

Vi vil i hverdagen i Lundegård:

- Være ekstra opmærksomme på, at børn også får gulerødder, frugt, grovkiks og lignende, når vi taler om blå time (lu 2) eller den lille hyggestund, før man går hjem (lu 1).
- Vi får kun tynd saft til særlige lejligheder fx traditioner, hvor I jo er med og kan vælge fra, eller til kirkesaft, som er en gang om måneden.
- Vi vil engang imellem om sommeren give is, da det i sommerens hede er skønt for alle. (Hvis du tænker, at det må dit barn ikke få, så nævn det for pædagogen på stuen.)

Hvis I ønsker at holde fødselsdag, appellerer vi til, at I vil:

- Servere sunde alternativer (fx kan frugt og grønt skæres ud med stjerneformer eller ostehaps i hjerter).
- Hvis I gerne vil servere lidt sødt, vil boller eller en kage være rigeligt.
- Drop slikposerne.
- Og hvis I serverer boller eller kage, så er vand og mælk helt fint at drikke til.

Dette er en vejledning udarbejdet af forældrebestyrelsen og personalet. Det er op til dig, hvordan du vælger at modtage og følge den.