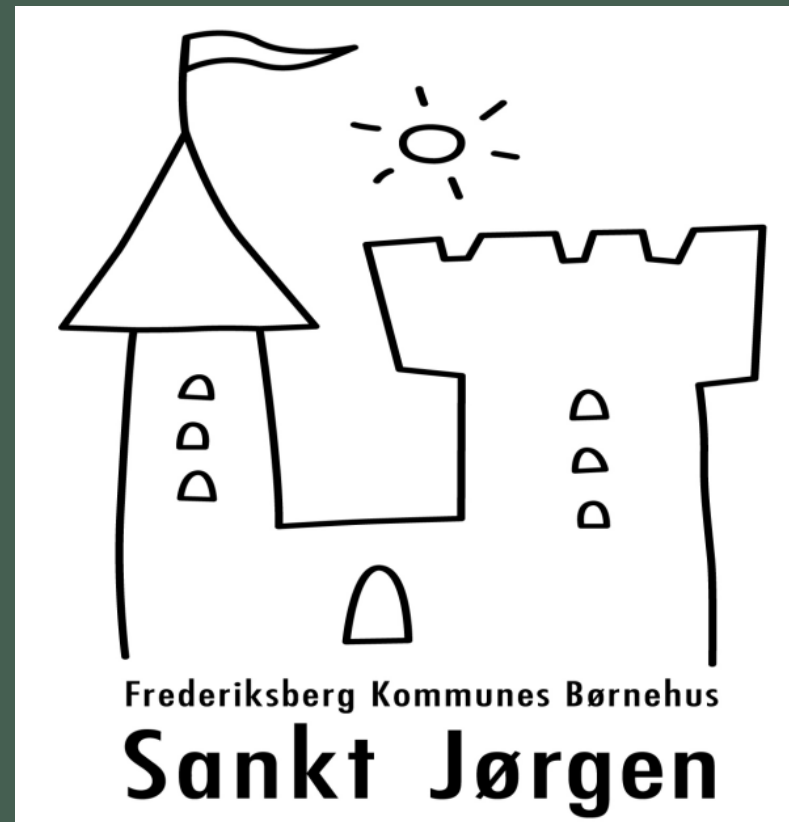


DE NYE KOSTPRINCIPPER FOR DAGINSTITUTIONER SAMT MADGLÆDE OG MADMOD

Præsenteret af
Tina Nielsen
Sankt Jørgens Børnehus



Opsummering af kostprincipper



Grøntsager



Frugt/bær



Bælgfrugter, fisk, kød
og æg



Kornprodukter og
kartofler



Fedtstoffer, nødder
og frø

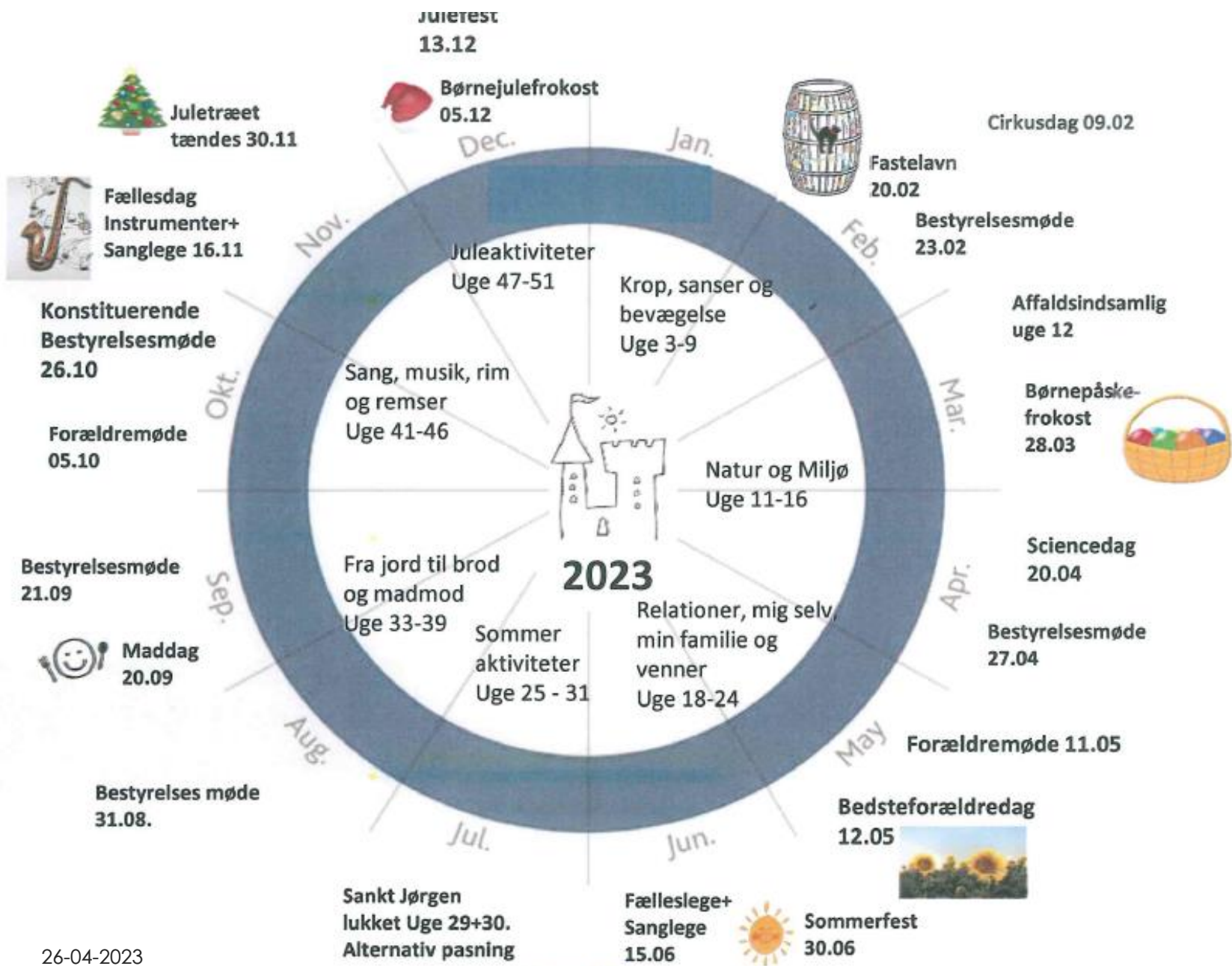


Mælkeprodukter og
ost

Eksempel på kostprincippernes implementering

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Blomkålcurry m. grønkål, fuldkornsris og Æblechutney	Grønne frikadeller med sesamkartofler, timianbagte gulerødder samt æbleraita	Rugbrød m. æg og mayonaise hj. rørt sildepostej kyllingefrikadeller rygeost m. radiser/purløg hj. syltede rødbeder og pærer	Fiskepakker bagt på pund af pastinak, gulerødder, broccoli m. bulgur og urtedressing	Spidskålssuppe m. persillepesto og fuldkorns boller
Fulkornspizzaboller m. tomat og ost	Hj. bagt fuldkornsbrød m. linse/peberfrugt spread	Hj. bagt brød m. kartofler, olie og rosmarin	Hj. bagte fuldkornssnegle m. nøddefyld	Hj. bagt rugbrød m. hummus

* Eftermiddagstilbud suppleres med blandet frugt og grønt



Madglæde og madmod

- Årshjul
- Involver børnene!
- Fællesdage



SCIENCEDAG



JULEFROKOST



SANGENSDAG



MADDAG



Afrunding
og
spørgsmål