

Kære forældre i Resenbro Børnehus.

Mange forældre har været meget spørgende og nervøse for, hvordan skal mit barns fødselsdag afholdes.

Er det hjemme eller i børnehaven?

Er der nok mad og slik?

Gør vi nu nok til fødselsdagen?

Vi har lavet en lille folder, som I kan bruge som guide til fødselsdagen. Vi mener, at det er vigtigt at vise børnene, at man godt kan have en sjov og dejlig fødselsdag med sund mad, hvor slikket spiller en mindre rolle.

**Links:**

Sunde fødselsdage er så småt ved at vinde indpas. Savner du ideer til en fødselsdag med sjov og sund mad, kan du evt. besøge hjemmesiderne

[www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)

[www.arla.dk](http://www.arla.dk)

**Hvis dit barn ønsker at invitere få udvalgte børn hjem til fødselsdag, skal det ske udenfor børnehavens regi.**

### **Fødselsdagsfest hjemme hos barnet.**

1. Forældrene aftaler i god tid med stuens voksne hvor, hvornår og hvordan fødselsdagen afholdes.
2. Forældrene opsætter en indbydelse, hvoraf der fremgår, dato og tidspunkt.
3. Hvis børnene inviteres til spisning, skal måltidet kunne gælde, som erstatning for den normale mad. Altså noget sundt, nærende og mættende.
4. Det slik der evt. gives børnene, skal spises til fødselsdagen. Det vil sige, at der ikke må uddeles slikposer. Vi anbefaler: for max 1 kr. slik til hvert barn, lidt til kagemand + 1 kr. til skattejagt.
5. Vi anbefaler et valg mellem kage og is. Ikke begge dele.

### **Fødselsdagsfest i børnehaven.**

1. Det samme som ovenstående.
2. Fødselsdagen holdes som udgangspunkt i forbindelse med frokost. Hvis der serveres kage eller is, spises det som dessert.

Vi følger Silkeborg kommunes kostpolitik – se mere på kommunens hjemmeside.

Vi ønsker at inspirere børn og forældre til at interessere sig for, og sætte fokus på, sund og varieret kost.

For børnene er det en stor oplevelse at se fødselsdagsbarnets hjem, hans/hendes legetøj osv. Det er vigtigere for dem, end hvad der skal puttes i munden. Så er der ikke slik, spørger de ikke efter det.

### **Forslag til menuen:**

-  **Grovboller**
-  **Pølsehorn**
-  **Små frikadeller på spyd**
-  **Små pizzaer**
-  **Frugtspyd**
-  **Pitabrød**
-  **Ristaffel**
-  **Supper**
-  **Gryderetter**
-  **Rugbrødssnitter**
-  **Grøntsagsstave**
-  **Og hvad fantasien ellers rækker til!**

### **Fødselsdagsgaver.**

Når vi som institution deltager, laver vi en lille fælles gave sammen med børnene, hvilket betyder at det enkelte barn ikke har en gave med.



Alle børn har ret til  
en sund

# Fødselsdagsfest

Hip Hip Hurraaa!

