

🍷 Fødselsdage i vuggestuen – hvad kan man dele ud 🎂

Kære forældre

Fødselsdage er noget helt særligt – også i vuggestuen 🍷

Vi vil gerne fejre jeres barns store dag på en måde, der skaber glæde for alle børn og samtidig passer på deres trivsel og sundhed.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn i dagtilbud får mad og drikke, der støtter en sund udvikling og giver gode vaner for livet. Det gælder også til fødselsdage. Derfor opfordre vi til, at man deler sunde og hyggelige alternativer ud.

☂️ Gode idéer til fødselsdagsdeling

Her er nogle forslag, der er både festlige og passende for vuggestuebørn:

- Frugtspyd / frugtsalat 🍓🍇
- Små boller med smør. De kan varieres i det uendelige med gulerødder, æble, kanel, kardemomme osv. Bollerne kan laves til en bollemænd/kone/ slange, der kan pyntes med tørret frugt, eller man kan stikke øjne, næse og mund ud på den, og lade det være pynten i sig selv.
- Smoothie i små kopper 🥤
- Hjemmelavede minipandekager uden sukker
- Pølsehorn
- Pizzasnegle
- Ristede rugbrøds bjælker m. dip af fx avocado, smøreost
- Daddelkugler eller anden tørret frugt.
- Figenstænger / ostehaps.

Fælles for ovenstående er, at det ikke indeholde tilsat sukker.

🎁 Husk

Fødselsdagen handler om fællesskab, nærvær og at fejre barnet – ikke om søde sager. Vi skaber en hyggelig stund i gruppen med sang og flag.