



Kostråd i Tolstrup-Stenum Børnehave

Madvarer vi anbefaler:	Snacks – maks. 2 stk. i alt:	Madvarer vi fraråder:
Rugbrød	Myslibar	Kage, kiks, kammerjunkere og slik
Grovbrød	Yoggi yoghurt	Alle Kinder produkter
Grove knækbrød	Culture yoghurt	Danone og lign. små søde yoghurter
Groft toastbrød	Frugtstænger	Risifrutti
Frugt og grønsager	Ostehaps	
Pålæg og æg	Mini salami	
Nødder og mandler	Ris kiks	
Rosiner og tørret frugt		
Pølsehorn		
Rester fra aftensmaden		
Pizzasnegle		

Vi anbefaler, at madpakken indeholder mest brød og pålæg og maks. to snacks.

Frugt og grønt tygges – det er godt for mundmotorikken, og derfor anbefaler vi ikke frugtmos el.lign., der kan suges eller drikkes.

Drikkedunken indeholder kun vand – vi får saft til fødselsdage og andre særlige udvalgte lejligheder.