



UFOENS KOST- & HYGIEJNEPROFIL 2025

GLADE BØRN – VORES PÆDAGOGISKE TANKER BAG UFOENS KOSTPROFIL

I UFOen tilbyder vi hver dag eftermiddagsmad i tidsrummet 14-15:30. UFOens månedlige menuplan sendes til jer forældre.

Alt mad der serveres i udekøkkenet, er vegetarisk og oftest økologisk. Disse valg er truffet for at skabe en sund og bæredygtig eftermiddagsmad. Eftermiddagsmaden serveres i Café Frugti året rundt, hvor vi søger for rolige rammer så børnene kan nyde deres mad.

Til morgenmad serveres rugbrød og knækbrød med marmelade og smør. Der serveres også havregryn, mysli, mælk, te og et stykke grønt eller frugt.

Til eftermiddag serveres en eftermiddagssnack. Som standard indeholder en uge følgende:

- 2-3 gange pr. uge serveres et stykke frugt og brød
- 2-3 gange pr. uge serveres en ret, enten varme eller kolde, f.eks. pastasalat, grøntsags-spread, hummus, æggecake, bagekartofler el.lign.

CAFE-ANSVARLIG

UFOens pædagogiske medarbejder Oskar står for at drive og løbende udvikle Café Frugti i en mere spændende og bæredygtig retning. Oskar har en faglig baggrund inden for bæredygtig omstilling. Dette afspejler udekøkkenets profil og samtalerne med børnene er ofte om sund kost og vaner.

VIGTIGT

Vi beder jer forældre informere jeres barns primærpædagog, hvis jeres barn har **allergi**, er vegetar og/eller på baggrund af religion er afholdt fra at spise bestemte fødevarer. UFOen tilbereder ikke special mad til de børn.

FORMÅL

Formålet med Café Frugti er at skabe et rum, hvor der er fokus på nære børnesamtaler i en ramme med hygge, bål, musik og bløde puder at sidde på. Vi har fokus på at give børnene frisklavet, velsmagende og sansespirende eftermiddagsmad. Ofte vil det være børn, som deler mad ud med pædagogisk tilsyn. Vi oplever at børnene meget gerne vil deltage og nyder at være med i dette fællesskab.

BÅLMAD ELLER MADVÆRKSTEDER



Når vi har bål mad eller madværksteder, så hjælper – de børn som har lyst - med at tilberede maden og sammen nydes det hyggelige fællesskab. F.eks. hjælper nogle børn med at tænde bålet, andre børn tilbereder maden og serverer den. Der kan f.eks. tilbydes grøntsagssuppe, grøntsagspandekager og vi kan lave pandekagedej, hvor der er tilsat hyldebærblomster, brændenælder og lignende.

GOD HYGIEJNE

- Børnene vasker hænder, inden der spises
- Børnene rydder op efter sig selv