

Vejledning og inspiration til sund og varieret kost for institutioner i Hammel Syd/Øst

God og sund kost til børnemaver

En sund og varieret kost er nødvendig for at dække børns behov for energi og næringsstoffer og dermed sikre optimale vilkår for trivsel og udvikling. Idet kostvaner grundlægges i barndommen, bør børn præsenteres for en sund kost fra de er helt små. Børn tilbringer ofte meget af deres dagligdag i institution og derfor bør denne opgave løftes i samarbejde mellem forældre og institution. Det er vigtigt, at børnene bliver nysgerrige og bevidste om den mad de spiser. Denne nysgerrighed kan skabe dialog omkring, hvor maden kommer fra, hvad der er godt at spise og hvad der er knap så godt at spise, samt give lyst og mod til at smage noget nyt.

Det kan medføre overvægt, og på sigt livsstilssygdomme, hvis maden består af for mange sukkerholdige eller fedtholdige fødevarer. Derfor bør børnene opmuntres til at spise en sund og varieret kost af både personale og forældre. Man kan med fordel tage udgangspunkt i [fødevestyrelsens anbefalinger](#), når man skal sammensætte madpakken.

En god og sund madpakke består af fem ingrediensgrupper - en for hver finger.

Fingrene består af:

- **Grønt** – blandet salat eller gnavegrønt (eks. tomat, agurk, peberfrugt, selleri, majs, ærter, asparges, broccoli, blomkål)
- **Brød** - helst fuldkornsbrød uden hele kerner
- **Pålæg** – ost, æg eller kød (eks. kylling, hamburgerryg, leverpostej, spegepølse, frikadelle)
- **Fisk** – flere gange om ugen (eks. rejer, torskerogn, makrel, tun, røget laks eller ørred, fiskefrikadelle)
- **Frukt** - det friske og søde (eks. frisk eller i mindre grad tørret frugt, forskellige nødder, mandler og kerner)



UNDGÅ de sukkerholdige yoghurter, mælkesnitter, chips, slik, kiks og kage, som ikke hører til i en god og varieret madpakke.

Drikkevarer:

I det daglige er der mulighed for at drikke mælk til morgenmaden, hele dagen er der adgang til vand i institutionen.

Særlige lejligheder som maddage/temadage

Ved særlige lejligheder som maddage, temadage eller i forbindelse med højtider som jul og påske kan det forekomme at måltidet ikke er fuldstændigt uden sukker. Det er personalet, som er ansvarlige for at planlægge måltidet så det tilgodeser børnenes energibehov.

Kun ved særlige lejligheder, f.eks. fødselsdag, fastelavn, høstfest, mm., kan der serveres saftvand og i meget sjældne tilfælde sodavand.

Inspiration til fødselsdage

Det er jer som forældre der står for traktementet til jeres børns fødselsdage. Det kan være alt fra frokost til børnene på stuen til uddeling af frugt eller boller mm ved eftermiddagsmaden. Børnene sætter pris på det hele. Det er op til jer forældre og jeres barn at vælge, hvad der skal serveres. Dog er der forskellige fødselsdagstraditioner i institutionerne og det opfordres til, at man forhører sig hos pædagogerne om hvilken løsning, der passer ind i institutionens program. Nedenfor følger inspiration til fødselsdagsmenuen.

Forslag til fødselsdagsmad

- Frugt/grøntfad med udskårne, mundrette stykker
- Små rugbrødsnitte med pålæg og grønt
- Frugtspyd
- Grovboller med spinat, rødbede, gulerod eller krydderurter
- Risklatkager
- Pandekager med banan eller ananas
- Madpandekager med fyld
- Minirugbrød
- Pizza
- Pizzasnegle
- Pizza" kagemand"
- Pålægs" kagemand" med magert pålæg og grønt
- Bollekagemand
- Pølsehorn
- Pirogger med forskelligt fyld
- Spyd med små frikadeller, agurk, tomat osv. og brød til
- Grove sandwich
- Skinke/ostemuffins (kalkun/kylling)
- Æble/gulerodsmuffins
- Pitabrød med forskelligt fyld
- Burgere med forskelligt fyld
- Grissini med hummus
- Müsliboller
- Pasta med kødsovs
- Traditionelle retter /egnsretter
- Ostehaps
- Frugtstænger
- Hjemmelavet knækbrød

Links

Der findes utallige internetsider og Facebookgrupper, hvor man kan finde inspiration til alt fra madpakker til fødselsdagssnacks. Nedenfor er angivet nogle forslag til, hvor man blandt andet kan klikke ind og lade sig inspirere:

http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Boern_og_unge/forside.htm

www.voresmad.dk

www.opskrifter.dk

www.madkogebogen.dk

Grupper på Facebook:

Sjov med mad – Mest til børn

Sund mad til børn

Sjov mad for børn

Sunde Madpakker

Ungernes madpakker