

## Fødevarerstyrelsens officielle kostråd



## Mad- og måltidspolitik



### BAGGRUND

I dag ser vi desværre en stigning af kostrelaterede sygdomme, som overvægt og sukkersyge hos både børn og voksne. Derfor er et tidligt fokus på sund levevis vigtig, da vi kan give børnene gode kostvaner og støtte dem i at trives, både fysisk og psykisk, i en travl hverdag.

Forældre og pædagogers medansvar som gode rollemodeller har stor betydning, hvis børnenes vaner skal ændres og vi bevidst skal vælge det sunde alternativ, når der skal hygges.

Det er naturligvis jeres ansvar som forældre, at jeres barn får en sund og alsidig kost med i institutionen. Omvendt vil vi tage en dialog med jer, hvis vi oplever, at barnet ikke trives med madpakkevalget, eller hvis valget er uhensigtsmæssigt.

### FORMÅL

Mad- og måltidspolitikken er at opfordre til fælles fokus på sund kost i institutionen og sammen gøre det lettere at vælge det sunde alternativ. Samt at føre en aktiv politik, hvor både viden og handling spiller sammen.



## Frokost

Frokosten er et hovedmåltid, og derfor - er det vigtigt, at den er mættende og giver god energi til at kunne klare dagen. Det er vigtigt, at madpakken tager højde for, at sulten kan variere fra dag til dag.

Vores erfaring er, at en god madpakke kan bestå af:

- Rugbrød, grovbrød eller grovbolle.
- Pålæg: - Fx fiske- eller alm. frikadelle, hårdkogt æg, torskerogn, div. kødpålæg, ost, etc.
- Aftensmadsrester, som ikke kræver opvarmning: - Fx salat, pasta, kyllingelår etc.
- Grøntsager, gerne i grove stykker, da det styrker muskulaturen i og omkring munden.
- Nødder, mandler og frugt er en lækker overraskelse. Frugtstænger, ostehaps, yoghurt o.l. er fint som afveksling en gang imellem. Vær dog opmærksom på, at barnet ofte vælger disse ting først, hvilket ”optager plads i maven” allerede først i måltidet.

## Drikkevarer

Til morgenmaden serverer vi mælk. Til de øvrige måltider serverer vi vand.

Vi opfordrer til, at der kun er vand i drikkedunkene.

## Formiddags- og eftermiddagsmad.

Disse måltider skal ligesom frokosten være sunde og mættende.

Begræns mængden af frugtstænger, yoghurt o.l. og vær opmærksom på sukkerindholdet.

Tag dit barn med på råd, og lad barnet være med til at smøre madpakken.

# Fødselsdage

Hver fødselsdag er noget ganske særligt, og vi glæder os til at fejre dit barn.

Vores anbefaling til fejring af fødselsdage:

- Måltidet, I vælger at servere, skal være sundt, mættende og give god energi til resten af dagen.
- Serveres der et supplement til barnets madpakke, kan dette være frugt, grovboller, et lille stykke kage eller en flødebolle.

Husk, at det ikke er mængden af mad og søde sager, der giver en god fødselsdag. Derfor anbefaler vi, at det børnene skal have at spise af både sunde og søde sager serveres, mens vi sidder sammen ved bordet og fejrer fødselsdagen.

Server gerne vand til fødselsdagsfejringen.

Vi henstiller til at droppe slikposen, - og opfordrer i stedet til at bruge slikket som pynt på kage.