



#### De officielle kostråd

- ◊ Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- ◊ Spis frugt og mange grøntsager.
- ◊ Spis mere fisk.
- ◊ Vælg fuldkorn.
- ◊ Vælg magert kød og kødpålæg.
- ◊ Vælg magre mejeriprodukter.
- ◊ Spis mindre mættet fedt.
- ◊ Spis mad med mindre salt.
- ◊ Spis mindre sukker.
- ◊ Drik vand.



Få tips og inspiration på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) eller scan QR koden med din tif. og kom direkte dertil



# KOSTVEJLEDNING

## DAGTILBUD OMRÅDE NORD



#### En sund madpakke:

- **BRØD** – HELST RUGBRØD ELLER FULDKORNSBRØD
- **GRØNT** – SNACKGRØNT, SALAT ELLER PÅLÆG
- **PÅLÆG** – KØD, OST ELLER ÆG
- **FISK** – MINDST EN SLAGS FISK
- **FRUGT** – DET FRISKE OG SØDE





## KOSTENS BETYDNING

Kosten har en stor betydning for barnets trivsel, læring og udvikling.

Vi ønsker derfor, at børnene får en sund og ernæringsrigtig kost, som skal medvirke til at børnene oplever glæden ved sund mad.

Måltiderne foregår i en rolig og hyggelig atmosfære, så børnene lærer glæden ved det sociale samvær omkring spisningen.

## BARNETS TRIVLSEL

Vurderer personalet, at madpakken ikke understøtter barnets trivsel, vil medarbejderne til en hver tid tage en dialog med forældrene.

## DAGPLEJEN

Børnene skal ikke have mad med, dagplejerne står for alle måltider, inkl. drikke (mælk og vand).

Dagplejen følger anbefalingerne fra sundhedsstyrelsen i forhold til kostsammensætning.



## BØRNEHUSENE

### Morgenmad

Tilbydes i børnehuseene i et givet tidsrum, se i de enkelte børnehuse.

Morgenmaden kan bestå af:

Havregryn (evt. grød)

Rugfrø/havrefrø

Rugbrød

Knækbrød (fuldkorns)

Smør

Ost

Mælk

**Madpakken:** en sund madpakke, der lever op til kostrådene, indeholder fem forskellige ting:

- **Grønt:** snackgrønt, salat eller grøntpålæg
- **Brød:** rugbrød gerne fuldkorn
- **Pålæg:** æg, kød eller ost. Vælg gerne magert kød og pålæg. Brug gerne rester fra aftensmaden, som frikadeller og kylling
- **Fisk:** mindst en slags fiskepålæg, som f.eks. makrel, torskerogn, fiskefilet osv.
- **Frugt:** det friske og søde, fx jordbær, hindbær, blåbær, abrikos banan.

Variation i madpakken er ikke kun med til at gøre madpakken sund, variation gør også madpakken spændende og smagfuld. Grøntsager og frugter i forskellige farver er med til at gøre frokosten indbydende.

**I vuggestuer er det vigtigt med dialog mellem forældre og personale ift. hårde grøntsager og frugter, nødder, mandler ol. pga. kvælningsfare.**



## BØRNEHUSENE

### Eftermiddagsmaden:

Bør indeholde både brød, frugt eller grønt. Det kan være en skive fuldkornsbrød eller en bolle med pålæg og et stykke frugt og/eller lidt grønt til.

### Tips til brødet:

Er du en af dem, der kan lide at bage, er det en god ide at få bagt nogle boller fx i weekenden og lægge dem i fryseren.

### Det kan være:

- Rugbrødsboller
- Pizzasnegle med tomat og ost
- Fuldkornsboller med frugt, fx moset banan, revet æble, rosiner.
- Müesli boller
- Gulerødsboller
- Fuldkornsknækbrød

Hvis bagning ikke passer ind i familiens travle hverdag, har supermarkederne et glimrende udvalg af brød. Gå efter varianter som har Fuldkornslogoet og er Nøglehulsmærket for at sikre et sundt og nærende brød til dit barn.



**Husk, når du pakker dit barns mad, at den næste, der åbner madkassen, er dit barn – så det skal være klar, parat – til spis.**



## BØRNEHUSENE OG DAGPLEJEN

### Tips til grønt og frugt:

Agurk - blomkål – bønner – gulerod – majscolbe - peberfrugt - cherrytomater – sukkerærter - ærter i bælg.

### Frugt:

Ananas – appelsin – banan – blomme – bær - fersken – nektarin – kiwi – melon – mandarin – pære – vindruer – æble.

### Smørelse

Smør brødet med fx

- chutney,
- pesto,
- hummus,
- mayonnaise
- remoulade.
- Det giver smag til maden og kan erstatte smørret.

### Drikke

I dagplejen tilbydes der mælk. I børnehaven og vuggestuen tilbydes vand til madpakken, det er ikke muligt og have andet drikke med til sit barn.

### Fødselsdag

Aftal gerne med personalet i god tid, hvad I som forældre ønsker at have med.

**Tag højst én enkelt usund ting med.**

Forslag til at tage med kan være:

Boller  
Kage  
Flødeboller  
Frugtfad  
Pølsehorn  
Is

**I bør undgå slikposer og tyggegummi.**