



### 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 tlf. og kom direkte dertil



# KOSTVEJLEDNING 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 foregå i en rolig og hyggelig atmosfære, så børnene lærer glæden ved det sociale samvær omkring spisningen.

## BARNETS TRIVSEL

Vurdere 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. Drikkelse (Mælk og vand). Dagplejen følger anbefalingerne fra sundhedsstyrelsen i forhold til kost sammensætning.



## BØRNEHUSENE

**Morgenmad:** tilbydes i børnehuseene i et givet tidsrum, se i de enkelte børnehuse.

Morgenmaden består af:  
Havregryn (evt. grød)  
Rugfrø/havrefrø  
Rugbrød  
Knækbrød (fuldkorns)  
Smør  
Ost

**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. Grønsager og frugter i forskellige farver er med til at gøre frokosten indbydende.

**I vuggestuer må der ikke medbringes hårde grøntsager og frugter, nødder, mandler ol. pga. kvælningsfare. Men gerne kogte grøntsager.**



## 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 gnavegrønt 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
- Gulerodsboller
- Fuldkornsknækbrød

Hvis bagning ikke passer ind i familiens travle hverdag, så 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.



**Vi vil gerne i det omfang det er muligt, varme børnenes mad. Men vi ser hellere at pædagogernes hænder er hos børnene.**



## BØRNEHUSENE

### Tips til grønt og frugt

#### Gnavegrønt:

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
- remulade.
- Det giver smag til maden og kan
- erstatte smørret.

### Drikkelse

I dagplejen og vuggestuen tilbydes der mælk. I børnehaven 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 og have med.

Tag én enkelt usund ting med.

Forslag til og tage med kan være:

Boller  
kage  
Flødeboller  
Frugtfad  
Pølsehorn  
is

**I bør undgå slikposer og tyggegummi**