

MAD- OG MÅLTIDS RETNINSLINJER

Børnegalaksen



Det gode måltid

Formålet med en mad- og måltidspolitik er at give børnene en sund og varieret kost, der styrker deres udvikling, helbred og gode kostvaner. Små børn vokser meget og for at trives har de brug for mad og drikke, som indeholder masser af energi og næringsstoffer. Derfor skal maden være varieret og ikke indeholde for meget sukker.

Generelt har små børn brug for 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider fordelt ud over hele dagen. Mange børn i dagtilbud spiser mindst halvdelen af deres daglige måltider udenfor hjemmet. Det er derfor vigtigt at maden i daginstitutionen er sund, mættende og velsmagende.

Men gode måltider er meget mere end sund mad. Gennem måltidet udvikler børn deres spisevaner og de indgår i et socialt fællesskab med jer og hinanden. Måltidet giver mulighed for at dele erfaringer og det bidrager til at udvide børns praktiske kompetencer og kritiske bevidsthed.

Den gode madpakke

Madpakken skal smage godt og give dit barn energi til at lege og lære. Madpakken skal være nem at spise og uden alt for mange små pakker der er svære at åbne. Gode eksempler er f.eks. klassisk klap-sammen-mad, salatboks, pitabrød/wrap/sandwich med fyld eller gnavegrønt lige til at spise.

Måltider i daginstitutionen

Om formiddagen spises lidt knækbrød.

Frokost spises omkring kl. 11:00

Om eftermiddag omkring kl. 13:30 spises frugtmadpakken. Sørg gerne for at dit barn derfor har f.eks. lidt ekstra frugt og grønt, et knækbrød eller en grovbolle med, som kan nydes som mellemmåltid.



Ingen NUL-sukker politik

Vi har ingen nul-sukker politik. Men vi opfordrer til at både madpakker og uddeling til f.eks. fødselsdage og højtider indeholder et minimum af sukkerholdigt mad- og drikke. Fødevarestyrelsen anbefaler, at små børn under 2 år ikke får tilbudt slik og søde sager. Børn fra 2-5 år må højst få 30 gram sukker via maden om dagen. Vi ønsker at følge disse anbefalinger.

En kærlig hilsen i madpakken:

Der er mange muligheder for at sende en hilsen gennem madpakken. Det kan være en lille ekstra ting, der lægges ved og som kan bestå af f.eks. en serviet med en hilsen, et klistermærke, en tegning på ægget, en pakke rosiner eller en lille beholder med tørret frugt og nødder. Det bør kun udgøre en lille del af madpakken. Derfor opfordrer vi til at f.eks. Mælkesnitter, Knoppers, Danone, slik, kage og andet sukkerholdigt ikke medbringes i madpakken.

Fødselsdage og andre højtider:

Fødselsdage og højtider kan fejres med børnefavoritter f.eks. frugtspyd, figenstænger, grønsagsstænger, boller, pølsehorn, vandmelon, popcorn, bær, rosiner og andre gode alternativer med mindre tilsat sukker.



God råd til madpakken:

- Lav en liste, sammen med barnet, over de ting han/hun gerne vil have med
- Tænk på madpakken når I laver aftensmad – et ekstra kyllingelår, fiskefrikadelle, pizza, pasta eller gnavegrønt
- Lav gerne madpakken i fællesskab
- Brug gerne en madkasse hvor maden kan adskilles, så det er overskueligt og appetitligt for barnet
- Den søde hilsen er uden sukker – fx frisk frugt, lidt nødder eller tørret frugt, ærter, brød i sjove faconer, en sød serviet eller en tegning

Madpakken kan indeholde:

- Fuldgrønt hører altid til i madpakken – det mætter
- Hårdkogte æg – pil-selv eller i skiver
- Kødpålæg og ost
- Makrel i tomat, torskerogn, rest af bagt laks eller fiskefrikadelle – i bægge med løg
- Stave eller stykker af gulerødder (kogte hvis barnet er under 3 år), agurk, kinaradiser eller bladselleri, radiser, små tomater, sukker-ærter, blomkål, peberfrugt, grønne bønner eller et stykke kogt majscolbe
- Lav evt. en dip til grønsagsstavene
- Kogte og bagte grønsager fra aftensmaden
- Æble, pære, banan, blommer, nektariner, klementiner og appelsiner i stykker/både, udskåret ananas, kiwi, melon, vindruer
- Sæsonens bær – jordbær, hindbær, solbær, brombær

Vand i drikkedunken

Væsken er en vigtig del af kosten. Barnet har brug for mindst 1½-2 liter i løbet af dagen, hvis de bevæger sig meget og mere på varme dage. Det er bedst at drikke vand. Det er billigt og slukker tørsten uden at give ekstra kalorier.

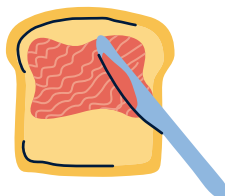
Vi opfordrer til, at børnene ikke medbringer saftvand og andre sukkerholdige drikke såsom juice, kakaomælk og sodavand. Sukkerholdige drikkevarer er en medvirkende faktor til, at flere bliver overvægtige – og så øger risikoen for huller i tænderne. Drikkedunke med saft/juice i kræver omhyggelig rengøring, da det hurtigt danner bakterier og derudover tiltrækker drikke med sukker hvepse om sommeren.



Frokost- og madordninger

Sønderborg Kommune tilbyder et sundt frokostmåltid i kommunens daginstitutioner. Forældrene tager hvert andet år stilling til, hvorvidt de ønsker at deltage i en frokostordning. Forældre har også mulighed for selv at arrangere frokostordninger.

Læs mere på: <https://sonderborgkommune.dk/borger/frokost-og-madordninger>



Børn i køkkenet

Børnene må gerne være med til madlavning og madlavningsaktiviteter både derhjemme og i daginstitutionen. Når børn deltager i madlavningen, er det vigtigt, at de lærer nogle grundlæggende regler om hygiejne, inden arbejdet i køkkenet starter.

Børnene skal lære at vaske hænder grundigt, både før madlavningen og efter toiletbesøg, nys og hoste. Husk håndvask mellem de forskellige opgaver i køkkenet. Noget er mere rent end andet, f.eks. er det vigtigt at vaske hænder før og efter man arbejder med kød, frugt og grønt.

Børnene skal lære at man ikke putter fingrene i mund, næse eller hår mens man er i køkkenet. De skal lære at holde råvarer adskilt: f.eks. at råt kød og æg skal holdes fra tilberedt mad og at man ikke smager på råt kød, dej og lignende.



Læs mere her

- Pjece: "God kost og hygiejne giver sunde børn", Sønderborg Kommune, Dagtilbudsområde Als Syd: <https://nemboern.sonderborgkommune.dk/FrontEnd.aspx?id=519381>
- Pjece: "Mad til børn - fra skemad til madpakker, gode råd og godt at vide", Mejeriforeningen: <https://ernaeringsfokus.dk/materialer-og-links/materialer-til-bestilling-og-download/boern-og-unge>
- Pjece: "Rammer om det gode måltid- Guide til daginstitutionen", Altomkost.dk: https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Dokumenter/Maaltidsmaerket/Guide_Rammer_om_det_gode_maaltid.pdf
- Madaktiviteter med børn i daginstitutionen - mulighederne er mange, Altomkost.dk: https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Dokumenter/Maaltidsmaerket/Madaktiviteter_med_boern-FINAL.pdf

Særlige hensyn



Har dit barn intolerance, allergier, en religion eller andet der gør, at der skal tages særlige hensyn mht. kosten, er det vigtigt at informere lederen i daginstitutionen.