

KOSTGUIDE

Distrikt Bogense Børnehuset Skoven & Daglejen



Udarbejdet af forældrebestyrelsen i distrikt Bogense, august 2017.



For at sikre at alle børn har brændstof til en dag i børnehave eller vuggestue, med masser aktiviteter og andre børn samt voksne at forholde sig til, er det vigtigt at de får en sund og varieret kost.

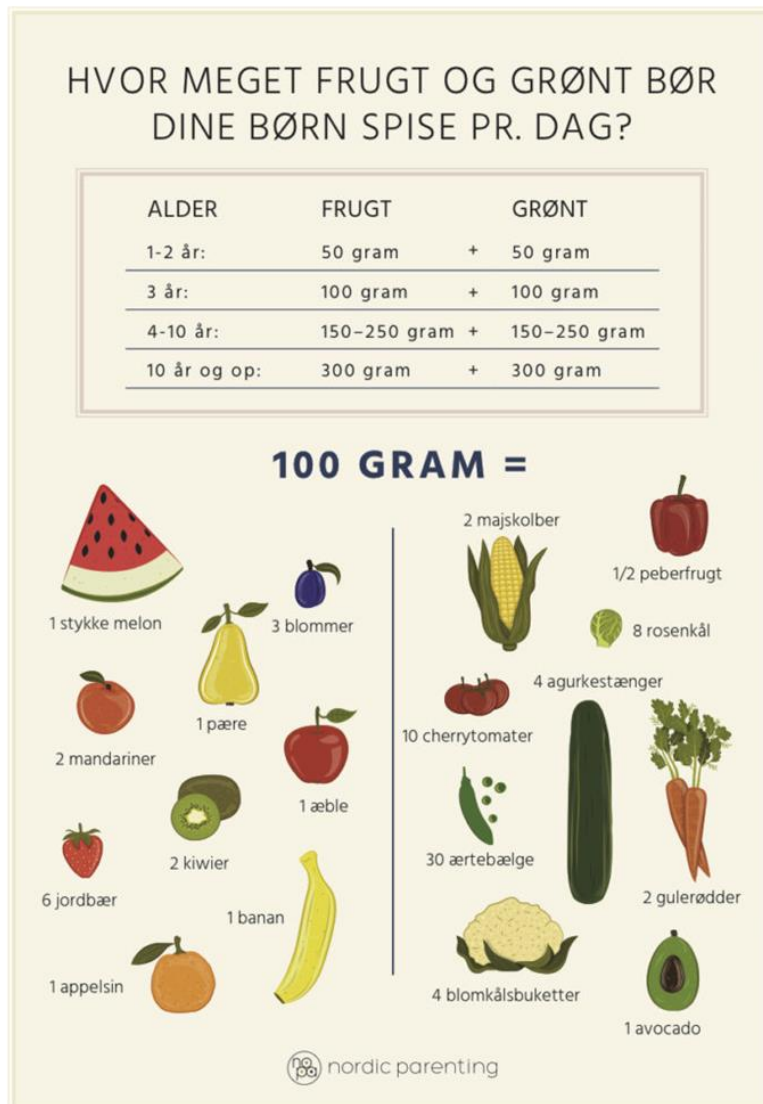
Da vuggestue- og børnehavebørn oftest indtager ca. halvdelen af deres mad i institutionen, har vi i forældrebestyrelsen valgt at lave en kostguide omhandlende morgenmad, madpakker, mellemmåltider og fødselsdage.

Udgangspunktet er sundhedsstyrelsens kostråd:

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>

- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
 - Man kan altid kigge på varedeklarationerne, hamburgerryg og kylling er nogle af dem som er magre
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
 - Vælg planteolier og skær ned på smør
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
 - Vær opmærksom på at der er meget sukker i morgenmads-produkter, juice, myslibar, mælkesnitter og små yoghurt. Der findes en masse alternativer med mindre sukker som er sundere for dit barn
- Drik vand
 - Når man er tørstig, drik vand. Det er det bedste væske man kan få. I Børnehuset Skoven tilbydes børnene mælk og vand til deres madpakker og resten af dagen tilbydes de vand. Børn under 1 år må, ifølge sundhedsstyrelsen, ikke drikke komælk. Hvis børn under 1 år skal have modermælkserstatning i vuggestuen, skal forældrene selv medbringe dette.

- Spis frugt og mange grønsager
-
- Se skemaet, hvor meget frugt og grønt dit barn skal have dagligt efter alder:



For den del af vuggestuebørnene som er under 2 år gælder dog, at maden skal være mere energitæt end hos de større børn. De har brug for mere fedtstof til deres hjernes udvikling. Læs evt. mere i sundhedsstyrelsens bog om mad til små (kan findes og downloads gratis via google).

Når børnene får mad til hverdag fra Børnehuset Skoven er det ligeledes disse råd vi følger, og børnene får således ikke slik, kage og saftevand.

Ved særlige begivenheder, som til julefrokost, fastelavn og påskefrokost kan det forekomme i små mængder.

Morgenmad

Der er morgenmad i køkkenet i Børnehuset Skoven hver dag fra klokken 5.45 til 7.30.

Det er vigtigt at starte dagen med et godt og sundt morgenmåltid, som giver brændstof indtil madpakken kommer frem. Derfor serverer vi i Børnehuset Skoven knækbrød med fibre, hjemmebagte grovboller, skorper, havregryn, cornflakes, havregrød, frugt og rosiner. På brødet kan børnene få smør, ost, forskellige slags smøreost eller syltetøj. Hertil serveres mælk og vand. Havregryn/havregrød kan sødes med frugt, kanel eller lidt sukker.

Madpakken

Vi vil i Børnehuset Skoven gerne opfordre til, at man giver sine børn en sund og nærende madpakke med uden for meget tilsat sukker.

Samtidig er det vigtigt at børnene selv kan åbne det de har med.

Det er vigtigt for at børnene lærer at være selvhjulpne, og de voksnes hænder har travlt i madpakke-tiden.

Hjælp kan eksempelvis være en madkasse som børnene selv kan åbne, at forældrene har åbnet ostehaps hjemmefra, skåret en ridse i bananen, skrællet appelsinen og ladet være med at binde knuder på poserne.

Som tommelfingerregel til, hvad en sund madpakke bør indeholde kan man bruge Fødevarestyrelsens husker "Gi' madpakken en hånd":



Brød: Groft brød, f.eks. rugbrød, er nærende og giver en god mæthedsfølelse. Se efter fuldkornsmærket, når I vælger brød.



Grønt: Som det kunne ses af skemaet på foregående side, skal børn have forskellige mængde frugt og grønt efter alder. Hos mange børn er det let at få frugt nok, mens det kniber at nå at få spist alle grøntsagerne. Derfor er det en god idé at give grønt med i madpakken enten som gnavegrønt, salat eller pålæg – eks. avocado eller tomat på rugbrødet.

Pålæg: Kan eksempelvis være kylling, kød, æg eller ost. Kig efter nøglehulsmærket når I køber pålæg. Det sikrer et lavt indhold af fedt, mættet fedt, sukker og salt. Brug gerne rester fra aftensmåltidet som pålæg.



Fisk: Fisk indeholder mange gode ting som ikke findes i andre fødevarer og det er derfor en god idé at give børnene fiske-pålæg med i madpakken.

Frugt: Det er dejligt at have lidt friskt og sødt med i madpakken og her er frisk frugt det allerbedste. Tørret frugt og juice indeholder 6-7 gange mere (frugt)sukker og anbefales derfor ikke.

Drikkelse: Vi serverer vand og minimælk til madpakken og ønsker ikke andre drikkevarer i madpakken med mindre der er særlige behov.

I kender jeres egen børn bedst, og vi vil opfordre til at I gennem dialog med stuepædagogen taler om hvordan jeres barn tackler madpakken bedst.

Mellemmåltider

I Børnehuset Skoven spiser vi ikke fælles formiddagsmad. Hvis børnene er sultne kl. 9, må de sætte sig med deres madpakke og spise, hvad de har lyst til. Sørg derfor for en tilpas stor madpakke til dit barn.

Kl. ca. 14, efter vi har været ude og lege, er der tilbud om mad.

Selvom eftermiddagsmad er et mellemmåltid, bør det stadig følge sundhedsstyrelsens kostråd.

Hvis børnene har meget sukkerholdig mad med i eftermiddags-madpakken betyder det at blodsukkeret stiger hurtigt, så de får masser energi lige efter de har spist, men efterfølgende falder blodsukkeret til et lavere niveau end før de spiste og det gør barnet træt, uoplagt, irritabelt og sultent. Fiberrig sund eftermiddagsmad giver børnene et stabilt blodsukker så de har mere energi og overskud til den sidste del af dagen. Pas derfor på med juice, myslibar, mælkesnitter og små yoghurt. Slik, chokolade og chips hører ikke til i madpakken.

Et stykke groft brød, knækbrød, bolle eller rugbrød og et stykke frugt og grønt er en god eftermiddagsmad. Der er dog mange andre muligheder som en bananpandekage, grove pølsehorn, mini pizza, mysliboller eller noget helt andet.

Kun fantasien sætter grænser for en sund madpakke. Dertil serverer vi vand, så her ønskes heller ingen drikkevarer med.

Fødselsdage

Fødselsdagen er noget specielt for et hvert barn, men også for enhver forælder. Derfor kommer det nemt til at tage overhånd da alle vil gøre det særligt godt.

Da vi hvert år har ca. 21 fødselsdage/ uddelinger på hver stue, er det vigtigt, at det børnene deler ud ikke bliver for voldsomt.

Fødselsdagen afholdes mellem kl. 9 og kl. 9.30 på stuen. Forældre er meget velkomne til at deltage hvis det kan lade sig gøre, men det er ikke noget de nødvendigvis *skal*.

Hav en dialog med personalet om, hvornår I holder fødselsdagen nogle dage i forvejen, så de kan planlægge efter det.

Vi opfordrer til følgende ved fødselsdage:

- At serverer sunde alternativer fx pizzaer, pølsehorn, spyd med frikadeller og grønt, pasta osv.
- At servere grove boller
- At der serveres grønt til, og gerne frisk frugt også

- Hvis der deles kage ud eller andet som indeholder meget tilsat sukker (fx flødebolle), opfordrer vi til det deles ud i små mængder
- At der ikke serveres sodavand, juice og kakao
- "Less is more" Vi mener at det vigtigste for børnene på deres fødselsdag er hyggen omkring barnet. Vi synger, sender raketter og deler ud. Det behøver derfor ikke være alt for meget forskelligt.

På <http://altomkost.dk/tips/til-fest/frugtfest-for-boern/> kan man finde inspiration til sunde fødselsdage for børn.

Her ligger der også opskrifter f.eks:

Banan cookies 12 stk.

2 modne bananer som skal moses

2.5 dl havregryn

1 stor spsk kakaopulver

Ca. 25 gram mørk groft hakket chokolade

Bland ingredienserne og bag i forvarmet ovn 180 grader i cirka 12 minutter.

Sunde karameller 12 stk.

10 dadler

½ dl fløde

10 gram smør

40 gram mørk chokolade

Kog stenfri dadler sammen med fløde og smør, og lad massen køle af. Derefter kan man forsigtigt forme dem som kugler med fingrene og derefter overtrække dem med mørk chokolade.

Frugtspyd

Påregn 1 stykke frugt pr barn, skær i passende stykker og sæt på pinde. Vi elsker alle farver, så kombiner fx jordbær med vindruer og æble så det ser flot ud og smager skønt.

Sjove boller

Bag en portion boller som i har lyst til, skær bollen lidt op på tværs og put fx en ostehaps ind i "munden" på bollen, sæt eventuelt rosiner som øjne.

Rugbrøds'madder

Rugbrød lagt på et fad, lagt så det ligner krop, hoved, arme og ben med forskelligt pålæg på. Grønsagsstave til.

Sjove bananer

Bananer tager ikke skade af at få tegnet på skrællen, man kan tegne sjove ansigter på den, klæde dem ud som pirater med en serviet som tørklæde osv.

Boller på en ny måde

Når man alligevel skal bage boller, så sæt dem for eksempel sammen på en sjov måde.

Frugtpizza

Tag en vandmelon og skær i skiver og derefter i kvarte, pynt dem med vindruer og andet frugt, så ligner det pizza slices.

Sommerfugle

Tag en frysepose og put frugt i til et barn i hver og sæt i midten en klemme, så er posen blevet til vinger og klemmen til krop. Tegn øjne på klemmen.

Google

Prøv at søg på: mad sjov fødselsdag, og så gå i billeder, der kommer utrolig mange gode ideer frem og ungerne er vilde med det. Sunde alternativer og samtidig også nemme at gå til.



Kost i dagplejen

Dit barn får fuld forplejning i dagplejen

(Dette omfatter også morgenmad)

Indtil barnet fylder 1 år, må det ikke drikke komælk (ifølge Sundhedsstyrelsen).

Modermælk eller modermælkserstatning skal du selv medbringe. Hvis barnet skal have det i flasker, skal du selv medbringe disse. Dette gælder også vælling, hvis barnet skal have det fra flaske.

Grød og frugt, som gives med ske, søger dagplejeren for.

Hvis du af en eller anden årsag ønsker udelukkelse af fødevarer, f.eks. svinekød, respekterer dagplejeren det.

Ønsker du f.eks. pga. allergi at udelukke en hel fødevaregruppe fra barnets kost, f.eks. mælkeprodukter, finder vi sammen en løsning på dette.

Ønsker du, at dit barn skal have en anden kost end den, dagplejeren serverer (f.eks. økologisk eller vegetarisk), skal du selv medbringe den.

Dagplejeren sørger for, at børnene får en god "spiseoplevelse", at de får en sund og varieret kost, og at du bliver informeret om, hvad dit barn har spist i løbet af dagen.

Desuden skal dagplejeren følge sundheds-styrelsens retningslinjer for kost. For børn fra 2 år gælder de samme kostråd som til voksne, se herunder.



For børn under 2 år er dagplejeren opmærksom på:

- at maden skal være mere energitæt end til voksne
- at der er enkelte ting de skal være opmærksomme på (ris, bær, fuldkorn og kerner, fisk, honning, kanel, koffein, nitratholdige grøntsager, peanuts, kerner gulerødder og andre hårde fødevarer, samt rosiner og andet tørret frugt).

Ved særlige lejligheder, som til jul, kan der i dagplejen blive serveret kage, saft/ juice eller andet sukkerholdigt for børnene. Det vil i så fald kun være i ganske små mængder.

Fødselsdage i dagplejen

Fødselsdage bliver naturligvis fejret i dagplejen. Hvordan det gøres, er imidlertid meget individuelt. Spørg dagplejeren, hvad der er normal praksis i jeres barns dagpleje.



