



Kostpolitik for Nysted Børnehus

Dagens gang i børnehaven

Institutionen tilbyder morgenmad hver dag indtil klokken 7.45.

Morgenmaden består af havregryn, havrefras, rugbrød/knækbrød, med pålæg, dertil drikkes økologisk mælk (i tilfælde af mælkeallergi vand.)

Der vil hver dag være supplement med frugt og grønt eller lignende.

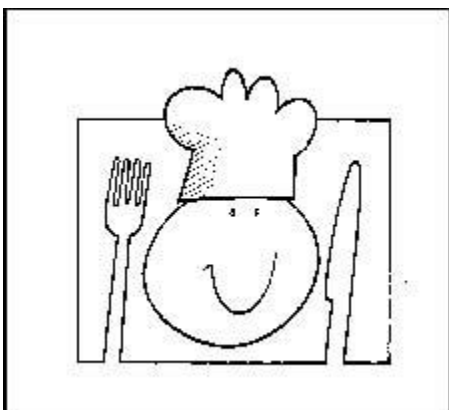
Der er fællesspisning fra ca. kl. 11.00 til ca. 12.00.

Derudover vælger børnene, selv om de vil spise mad i løbet af dagen, derfor vil det være godt med ekstra mad i madkassen. Til madpakkerne serveres økologisk mælk, kærnemælk eller vand.

Der arrangeres ind imellem smøre selv dag eller varm mad på stuerne.

Hvert barn medbringer hver dag 1 stk. frugt eller grøntsag og lægger det i de fælles køleskabe ved stuerne.

Der er fast frugt tid kl. 14.15. – 14.45. alle dage. Fredag dog fra kl. 14.00- 14.30. Vi serverer frugt på fade som personalet har klargjort, børnene får vand at drikke til frugt.



Børns energibehov og energifordeling

Alder	Gennemsnitsvægt	Estimeret energibehov kJ/dag
2-5 år	16,1kg	5.300 kJ
6-9 år	25,2 kg	7.700 kJ

1 Kcal. = 4,2 kJ

Ved 100% energi-indtag

1. Må **max** 10% af energien komme fra sukker. Man har intet at bruge sukker til. Det er tomme kalorier, som tager pladsen for de næringsstoffer børn især har brug for, når de vokser op.
 - a. Dvs. at et barn på 2 – 5 år, må få **max 530 kJ sukker hver dag**. Det svarer til 30 g sukker.
I en ½ L cola, er der 840 kJ sukker (50 g sukker). En almindelig Marsbar indeholder ca. 620 kJ sukker (37 g sukker).
Se bilag side 4 for yderligere eksempler.
2. Sukker indgår i kulhydratmængden og det samlede energiindtag fra kulhydrat bør være 55 – 60%.
 - a. Kulhydrater får vi hovedsageligt fra brød (mel), pasta, ris, kartofler, grøntsager, frugter (som frugtsukker)
3. proteinindtaget bør være 10-15%
 - a. Gode kilder til protein er fx fisk, magert kød, linser og tørrede bønner.
4. Fedtindtaget 25 – 30%
 - a. Gode kilder til fedt er fx fede fisk, vegetabiliske olier, avokado og nødder. Vores hjerner består af fedtvæv og hjernen dannes helt op til barnet er ca. 3 år. Hjerne celler dannes af den type fedt vi spiser. Her er det også godt med umættet fedt..

Fødevarerstyrelsen kostråd til børn

- Spis frugt og grønt: 300 – 500 g om dagen for børn under 10 år.
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen. (Voksne og børn over 3 år skal spise 200 – 300 g om ugen) Børn under 14 år, bør ikke spise mere end 100 g rovfisk om ugen (Aborre, tunbøffer, rokker mv.) pga. at store rovfisk indeholder flere tungmetaller.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag.
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kage.
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød.
- Spis varieret – og bevar normalvægten.
- Sluk tørsten i vand
- Børn skal bevæge sig mindst 60 minutter om dagen.

Børn skal spise 40 – 60 gram fuldkorn om dagen

Hvordan skal madpakken så se ud?



1. Grøntsager

Gulerødder, agurker, radiser, majs, ærter, tomater, peberfrugt, er bare nogle eksempler. Vælg salat, eller to slags grønt, så er det lettere at spise mere. Sørg for at få mindst 100 gram til frokost og også gerne til mellemmåltider og morgenmad. 100 g agurk indeholder ca. 50 kJ.

2. Brød

Vælg rugbrød eller andet groft brød: Groft pitabrød, boller af forskellige slags og knækbrød, der er efterhånden mange slags brød at vælge imellem. Vælg eventuelt to slags for variationens skyld. Brød indeholder mange kJ (en skive hvidt eller groft brød ca. 4 – 500 kJ)

3. Pålæg

Det kan være kødpålæg, æg eller ost. Vælg det magre (mindre end 10 gram fedt pr. 100 gram af varen), fx skinke, salt kød og hamburgerryg. Det kan også vælge lidt federe typer, hvis du bruger lidt mindre af det.

4. Fisk

Vi skal spise mere fisk og det er nemt, hvis vi også husker det til frokosten. Fisk er en vigtig kilde til D-vitamin, selen, jod og essentielle n-3 fedtsyrer. Der er ikke ret mange andre madvarer, som giver lige netop de næringsstoffer. Ulempen ved fiskepålæg kan være, at det afgiver lugt til resten af maden. Derfor er det en god ide at finde små tætte bægre, hvis det skal med på madpakken. Marinerede sild, tun, røget sild, makrel, rejer, laks og torskerogn er eksempler på sundt fiskepålæg. Spis fisk eller fiskepålæg flere gange om ugen.

5. Frugt

En eller to slags frugt er en god måde at slutte måltidet på. Det kan du spise uden nogen former for tilberedning udover over skylning og eventuel skrælning. Men frugt er også egnet som pålæg. Hvis du vil undgå at udskåren frugt bliver brun, kan du dryppe med lidt citronsaft. Frugter indeholder ca. 300 – 450 kJ pr. 100 g.

Vi accepterer ikke slik og egne drikkevarer, heller ikke drikkeyoghurt.

Formålet med en god kost

En tilstrækkelig, sund og nærende kost tilpasset børns alder er en forudsætning for børns trivsel, læring og adfærd – derfor skal vi sikre, at kosten i dagtilbuddene bidrager hertil. Det gøres ved at anvende råvarer af høj kvalitet og ved at lære børnene sunde kostvaner samt at påvirke dem til at være miljø- og resursebevidste.

Hvordan kunne en dagskost se ud for et barn på 4 år?

Barnet skal indtage ca. 5.300 kJ

Tidspunkt	Måltid
Morgen	En lille skål havregrød med rosiner og banan. Lidt minimælk
Formiddag	Et stykke frugt
Frokost	4 * ½ stykke groft rugbrød med mayonnaise som smørelse + lidt fiskepålæg og magert pålæg + lidt grønt
Eftermiddag	Et stykke frugt eller grønt i børnehaven, Når man kommer hjem: En lille grovbolle med lidt ost
Aften	Et stykke magert kød, med et par kartofler og 1 stykke grønt + lidt magert sovs

Det er vigtigt at tage hensyn til, at barnet er et individuelt væsen med sit eget stofskifte, nogle mennesker har en bedre forbrænding end andre.

Andre hensyn til kostpolitikken

Særlige hensyn

ALLE børn skal have et sundt frokostmåltid i institutionen – derfor skal der udvises særligt hensyn til børn med allergi o.l.

Endvidere skal der i videst muligt omfang tages hensyn til religiøse og ideologiske forhold/holdninger.

Måltidskultur

Ud over de ernæringsmæssige forhold, skal der også sættes fokus på, hvordan maden serveres og indtages – herunder emner som:

- Hygiejne.
- Adfærden omkring måltidet.
- Kultur og traditioner.
- Socialt samvær og sociale fællesskaber.



Bilag

1 bæger yoghurt indeholder ca. 11 g sukker, hvilket svarer til 187 kJ

Så meget sukker er der i

150 g matadormix indeholder 2.125 kJ sukker, hvilket svarer til 125 g sukker (95 g for meget på 1 dag)



150 g matadormix



Et stk. riskage med mørk chokolade indeholder 7 g sukker, hvilket svarer til 119 kJ. Hele riskagen indeholder 519 kJ



En frugtstang med figen indeholder 14 g sukker pr. stang.. Det svarer til 238 kJ sukker.



1 skive pålægschokolade indeholder ca. 8 g sukker, hvilket svarer til ca. 128 kJ

