

VÆRKTØJSKASSE TIL DAGPLEJENS MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK

UDARBEJDET I SAMARBEJDE MELLEM:

HJØRRING KOMMUNALE DAGPLEJE OG HJØRRING SUNDHEDSCENTER

2. UDGAVE

REVIDERET DEN 24. FEBRUAR 2015

1.0 INDLEDNING	4
2.0 DE FØRSTE LEVEÅR	5
2.1 Mælkeperioden: fra 0 - 6 måneder	5
2.2 Overgangsperioden: fra 6 – 9 måneder	5
2.3 Familiens mad: fra 9 måneders alderen	5
3.0 DE 10 KOSTRÅD	7
3.1 Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv	7
3.2 Spis frugt og mange grøntsager	7
3.3 Spis mere fisk	8
3.4 Vælg fuldkorn	8
3.5 Vælg magert kød og kødpålæg	8
3.6 Vælg magre mejeriprodukter	9
3.6.1 Mælk	9
3.7 Spis mindre mættet fedt	10
3.8 Spis mindre mad med salt	10
3.9 Spis mindre sukker	10
3.10 Drik vand	10
4.0 MINDRE SUKKER – HVAD VIL DET SIGE?	11
5.0 UD OVER DE 10 KOSTRÅD	12
5.1 Samvær om maden	12
5.2 Vaner	12
6.0 HYGIEJNE	13
7.0 HVAD BØR DET LILLE BARN UNDGÅ	14
7.1 Salt og stærke krydderier	14
7.2 Grønt drys	14
7.3 Nitrat og nitritholdige grøntsager	14
7.4 Honning	14

7.5 Mælkeprodukter med højt sukker og proteinindhold	15
7.6 Peanut og andre nødder	15
7.7 Rå grønsager i stave	15
7.8 Rosiner	15
7.9 Risprodukter	15
7.10 Kosttilskud	15
7.11 Rovfisk	15
8.0 VARIATION I HVERDAGEN	16
9.0 GØR DAGEN LIDT LETTERE	17
9.1 Spar tid og økonomi	17
9.2 Tilberedning	17
9.3 Servering	18
9.4 Måltidernes indhold	18
9.5 Flere grønsager i maden	18
9.6 Brug af rester	18
9.7 Madplaner	20
10.0 NØGLEHULSMÆRKNING OG FULDKORNS LOGO	22
11.0 FESTLIGE LEJLIGHEDER	23
12.0 TJEKLISTE	24
13.0 KILDER	29

1.0 Indledning

Dagplejens Mad- og måltidspolitik bygger på anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen. Denne værktøjskasse er udarbejdet som opslagsværk med fakta og viden om anbefalingerne for børn i alderen 0-3 år.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet 10 kostråd. Et af de 10 kostråd omhandler bevægelse, og for dagplejebørn betyder det, at de skal være i fysisk aktivitet 60 minutter dagligt. Dette kostråd efterleves gennem dagplejens læreplanstema om Krop og bevægelse.

Ud over de bevægelses- og ernæringsmæssige anbefalinger lægger vi stor vægt på den kulturelle formidling, der er i forbindelse med mad og måltider. Dagplejeren spiller en væsentlig rolle og har et stort ansvar som kulturformidler.

Fra fødslen har barnet en præference for de søde og fede smage. Derfor er der en stor og vigtig opgave for dagplejeren i at støtte barnets læring hen imod nogle sunde madvaner.

Det er muligt at lave kage og andre søde sager uden brug af sukker. Men hvad er det så, vi lærer børnene? Vi lægger i stedet op til, at der gøres noget ekstra ud af dagens måltider ved at lave noget sjovt, indbydende og sundt mad. Dette frem for at lave en kage, der alligevel ikke er en kage.

2.0 De første leveår

I de første leveår deles barnets kost i 3 perioder. Nedenfor er hver periode beskrevet.

2.1 Mælkeperioden: fra 0 - 6 måneder

Det anbefales, at kosten i mælkeperioden udelukkende består af modermælk eller modermælkserstatning. Der kan fra 4 måneders alderen begyndes med lette og tynde grød/mostyper for at tilvænne barnet inden overgangsperioden.

2.2 Overgangsperioden: fra 6 – 9 måneder

Modermælk/erstatning er ikke længere nok til at dække barnets energi- og næringsbehov, og det anbefales derfor at supplere med skemad fra 6 måneders alderen. Barnet kan spise al slags mad, så varier gerne mellem fødevarer for at tilvænne barnet forskellige smagsvarianter. Ved hjemmelavet mos/grød, der ikke er tilberedt af modermælk/erstatning, anbefales det at iblande en teskefuld plantefedtstof. Maden skal tilpasses barnet, da det er nu, det skal lære at tygge, også selvom barnet endnu ikke har tænder.

Modermælk/erstatning anbefales fortsat som drikkemælk.

Barnet har nemmest ved at tygge fødevarer, der er kogte eller tilberedte i ovnen. Hvis fødevarerne er pandestegte, anbefales det at skære stegeskorpen af, da denne kan være hård for barnet at tygge.

2.3 Familiens mad: fra 9 måneders alderen

Når barnet er omkring 9 måneder kan det i de fleste tilfælde spise den samme mad som familien. I starten vil barnet spise med fingrene, og kun bruge ske eller gaffel som hjælpemiddel. Det er vigtigt at maden i starten er fødevarer, der kan tygges og findeles mellem gummerne og tænderne, så barnet ikke fejlsynker.

Sødmælk kan i små mængder tilsættes barnets mad (maks. 100ml/døgn.), men bør ikke gives i kop.

Små portioner surmælksprodukter kan gives fra 9 måneder. Der kan gives fra ½ dl. stigende til 1 dl. ved 1 års alderen.

Når barnet er omkring 1½ år kan det spise selv med ske/gaffel. Lad være med at presse barnet, men lad det prøve sig frem.

Bliv ved med at servere forskellige fødevarer for barnet. Også selvom barnet virker uinteressert. Med tiden vil barnet blive interesseret og smage på maden. – Vigtigt det ikke er den voksne, der "bestemmer" hvad barnet kan lide og vil have!

Det er vigtigt at hjælpe barnet i spisesituationer – men uden at presse det. Lad barnet røre ved maden og spise selv, også selv om det i begyndelsen spilder. Det kræver træning at lære at spise og drikke – og øvelse gør mester.

Vigtigst af alt: Husk en god stemning ved bordet. Det øger appetitten. – De voksne er rollemodeller for børnene.

3.0 De 10 kostråd

Hjørring Kommunale Dagplejes Mad- og måltidspolitik følger de nationale anbefalinger for mad og måltider til børn op til 3 år. Anbefalingerne tager udgangspunkt i de 10 kostråd, der er beskrevet nedenfor med specifikt fokus på børn fra 6 måneder til 3 år.

3.1 Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

6-9 måneder: Lad barnet spise grød/mos 2-3 gange om dagen og modermælk/erstatning for resten. Variere mellem kartoffel- og grønsagsmos, frugtmos og grød.



Fra 9 måneder: Ved at lade barnet spise 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider er det nemmere at sikre en god variation af kosten, der sikrer at dække barnets behov for de forskellige næringsstoffer. Desuden opnås en god varieret kost ved at tilbyde kartofler, brød eller andre kornprodukter til hvert måltid samt frugt og/eller grønt. Kød, fisk, æg og ost kan indgå i 1-2 måltider om dagen. Tag udgangspunkt i Y-modellen ved måltiderne. Desuden er en variation i dagens måltider med til at udfordre barnet til at smage og prøve nye madvarer. Herved udvikles barnets smagssanser og kendskab til forskellige madvarer.

For at sikre at barnet udvikler sig motorisk og får bevæget kroppen, er det vigtigt at være fysisk aktiv min. 60 minutter om dagen, uanset barnets alder. Dette kan være en gåtur, lege i haven eller anden form for leg hvor børnene bevæger sig.

3.2 Spis frugt og mange grøntsager

Fra 6 måneder: Al slags frugt – frisk som tilberedt. Alle grøntsager. Undgå dog store mængder af rødbede, spinat, fennikel og selleri pga. højt nitratinhold.

Fra 9 måneder: Halvdelen af grøntsagerne bør være grove (rodfrugter og bønner).

Der er først anbefalet mængde fra 4 års alderen, hvor det anbefales, at barnet får 300 – 500 g frugt og grønt om dagen. Det lille barn skal have frugt og grønt hver dag, men ikke i så store mængder som større børn og voksne.

Der kan med fordel anvendes frosne bær til mos, smoothie eller lignende. Frosne bær skal dog have et opkog (boble i 1 min) inden brug for at sikre, der ikke er norovirus (der giver roskildesyge) på bærerne.

Det anbefales ikke at servere rå grøntsager til børn under 3 år. Damp eller kog derfor grøntsagerne let for at undgå risiko for fejlsvulstning.

Tørret frugt og nødder kan være et alternativ til de sukkersødede fødevarer. Dog bør disse også indtages i en begrænset mængde, da de lige som sukkerholdige produkter har et højt energiindhold og dermed kan tage pladsen for anden mad.

Rosiner bør børn under 3 år kun indtage i mindre mængder. Max 50 g om ugen, pga. de kan indeholde en svampegift, der for små børn er sundhedsskadelig i store mængder.

Det anbefales, at barnet får ca. halvdelen af dagens frugt og grønt i dagplejen, det vil sige ca. 150 g, hvor størstedelen gerne må være grønsager. Dette kan nemt opnås ved at servere frugt og grønt som en del af alle måltiderne.

3.3 Spis mere fisk

Fra 6 måneder: Al slags fisk, magre som fede, skaldyr og rogn. Dog frarådes børn under 3 år helt at indtage rovfisk som tun, sildehaj og gedde. Dette gælder også tun på dåse. Fisken kan være frisk, frosset, røget, marineret og konserveres. Det anbefales dog kun at servere røget fisk en gang om ugen. Alle typer er næringsmæssigt lige gode. Server fiskepålæg til hvert frokostmåltid eller som varmt måltid 1 gang om ugen.

Det anbefales, at barnet får ca. 65 g tilberedt fisk i dagplejen fordelt på en hel uges frokostmåltider.

3.4 Vælg fuldkorn

4-6 måneder: Barnet kan i små mængder introduceres for en tynd grød eller mos lavet på forskellige meltyper, flager, kartofler og lign. Glutenholdige produkter må gerne introduceres i lige variation med ikke-glutenholdige produkter.

6-9 måneder: Grød lavet på gryn, flager eller rugbrød, kartofler, ris* og pasta. Fuldkornsbrød skal dog være uden kerne.

Fra 9 måneder: Kartofler, brød eller andre kornprodukter bør tilbydes til hvert måltid for at sikre en høj mæthedsfølelse.

Kartofler anbefales frem for ris og pasta til de små børn, da kartofler indeholder flere kostfibre og næringsstoffer. Hvis der serveres ris eller pasta anbefales det fortrinsvis at vælge fuldkornsprodukter.

Det anbefales, at børnene får fuldkornsrugbrød uden hele kerner ved mindst halvdelen af ugens frokostmåltider. Det resterende brød, der serveres, kan variere mellem fuldkornsbrød og lysere brødtyper.

* Se anbefalingerne om ris side 15

3.5 Vælg magert kød og kødpålæg

Fra 6 måneder: Varier mellem alle kød - og indmadstyper. Vælg hovedsageligt magre kødtypeper, med max 10 g fedt pr 100 g. Dette gælder både for de varme og kolde måltider.

3.6 Vælg magre mejeriprodukter

Dette kostråd er lidt anderledes for småbørn op til 1 år, da det ofte er nødvendigt at tilsætte fedtstof i maden for at opnå et højt energimæssigt niveau. Det er dog at anbefale, at det er vegetabiliske fedtstoffer, der anvendes, da barnet endnu ikke anbefales at få mælk og mælkeprodukter som en fast del af måltidet – herunder smør.

Fra 3 års alderen gælder kostrådet som hos voksne.

3.6.1 Mælk

6 - 12 måneder: Det anbefales, at barnet udelukkende får modermælk og eller modermælkserstatning som drikkemælk. Sødmælk kan i små mængder tilsættes barnet mad (maks. 100 ml/døgn), men bør ikke gives i kop. Mængden af mælk (modermælk og erstatning) nedtrappes gradvist i takt med, at barnet spiser mere og mere mad.

Der kan fra 9 måneders alderen gives små portioner af surmælksprodukter stigende fra ½ dl ved 9 måneders alderen til 1 dl. ved 1 års alderen. Disse anbefales at være sødmælksprodukter.

Fra 1 års alderen: Det anbefales at barnet får letmælk og letmælksprodukter hver dag i et samlet indtag på minimum 350 ml og maksimum 500ml.

Efter 2-års alderen: Det anbefales det at barnet får skummet-, mini- og kærnemælk, hver dag op til 500ml. Hvis surmælksprodukter udgør en stor del af mælkemængden, bør de have et lavt fedtindhold og være af skummetmælks- eller letmælkstypen.

Mælk og mælkeprodukter: Indeholder calcium, protein samt vitaminer og mineraler samt fedt i forskellige mængder; meget fedt til små børn og mindre fedt ved større børn.

Hvis ikke barnet vil drikke mælk/spise mælkeprodukter, så anvend produkterne i andre fødevarer, eks. frikadeller, brød, hjemmelavet smoothie og lign. Kun børn, der har en lægediagnosticeret mælkeallergi, bør erstatte mælk og mejeriprodukter med calcium tilskud.

Modermælkserstatning: Dagplejeren tilbyder modermælkserstatning i det tilfælde barnet endnu har behov for dette, hvilket vil sige op til barnet er 1 år. Det anbefales, at anvende en erstatning, der kan anvendes i hele barnets første leveår. Dette kan som eksempel være NAN 1 eller Allomin 1. Det har ingen betydning, om barnet får en anden modermælkserstatning i hjemmet. Barnet kan godt tåle at skifte mellem produkterne.

Hvorvidt dagplejeren ønsker at anvende modermælkserstatning i pulver eller drikkeklar form er op til den enkelte dagplejer.

Hvis forældre ønsker deres børn skal have en anden modermælkserstatning end den tilbudte erstatning anses det for specialkost, og er forældrenes eget ansvar at medbringe til dagplejen.

3.7 Spis mindre mættet fedt

4 - 12 måneder: Ved hjemmelavet mos/grød, der ikke er tilberedt af modermælk/erstatning, anbefales det at iblande en teskefuld plantefedtstof. Anvend ligeledes plantefedtstof på brødet.

Fra 1 år: Anvend kun fedtstof på brødet under pålæg, som ellers let glider af brødet. Det er således ikke nødvendigt med fedtstof under leverpostej, avocado, smørbar ost osv. Så undlad fedtstof eller skrab brødet.

3.8 Spis mindre mad med salt

Salt i mad til børn skal begrænses. Dels fordi spædbørns nyrer ikke kan udskille så meget salt, dels fordi børn ikke skal vænnes til salt smag. Man bør derfor ikke tilsætte salt til spædbarnets mad. Grønsager og kartofler kan dog godt anvendes, selvom de er kogt i letsaltet vand. Børn spiser med af familiens mad fra de er 8-9 måneder, så også derfor er der god grund til generelt at spare på saltet i familien.

Det anbefalede daglige maksimumsindtag afhænger af alder og energibehov. Børns saltindtagelse bør ikke overstige:

- **Børn 12-23 mdr.:** maksimum 2,1 g **salt** pr dag (0,8 g natrium)
Det svarer til ca. ½ teskefuld groft **salt** og 1/3 fint **salt**.
- **Børn 2-5 år:** maksimum 2,7 g **salt** pr dag (1,1 g natrium)
Det svarer til ca. 3/4 teskefulde groft **salt** og ½ fint **salt**.

3.9 Spis mindre sukker

Der er i småbørnskost (børn under 3 år) ikke plads til energitætte produkter som slik, sodavand og lign. Det bør derfor ikke være repræsenteret i dagligdagen. Det samme er gældende for sukkerristede morgenmadsprodukter, marmelade og frugtyoghurt.

Det anbefales således, at sukker kun anvendes som krydderi i madlavningen på lige fod med øvrige krydderier.

Selv en meget lille mængde sukker kan tage pladsen for nødvendige næringsstoffer.

3.10 Drik vand

Fra 6 måneder: Tilbyd vand og eller modermælk/erstatning til alle måltider.

Fra 1 år: Tilbyd vand og eller mælk til alle måltider, dog maks. ½ l mælk dagligt.

Mellem måltiderne tilbydes der vand.

4.0 Mindre sukker – hvad vil det sige?

Børn under 3 år har behov for at få opfyldt kroppens behov for næring og energi for at vokse og udvikle sig, og der er derfor ikke plads til mad, der ikke indeholder de nødvendige næringsstoffer. Sukker og sukkerholdige produkter indeholder sjældent nogen form for nødvendige næringsstoffer. Det er derfor, det anbefales ikke at servere sukker og sukkerholdige produkter for børn under 3 år. Man kan således sige, at det ugentlige råderum for børn under 3 år er lig nul - altså nul sukker.

Det er dog forsat muligt at anvende sukker som krydderi på lige fod med andre krydderier. Sukker som krydderi doseres i teske eller spiseske. Det anbefales dog at anvende alternative sødemetoder som f.eks. moset eller revet frugt som eks. banan eller pære, opkogte bær uden sukker, tørret frugt. Vær dog opmærksom på at sukkerindholdet er markant højere i tørret frugt frem for frisk frugt.

Barnet har fra fødslen smag for det søde og fede. Det er derfor uhensigtsmæssigt at erstatte sukker med sødemiddel. I stedet for er det vigtigt at være opmærksom på at støtte en aflæring af den søde smag og tillære nye smagsvarianter. Det vil være en stor hjælp for barnet, hvis vi støtter barnets læring i at udvide kendskabet til de mange smage tidligt i deres liv.

5.0 Ud over de 10 kostråd

5.1 Samvær om maden

Måltiderne er et godt samlingssted. Barnet lærer af at se de voksne og andre børn spise sammen og nyde maden. Velsmagende mad og en god stemning under måltidet giver lyst til at spise.

Lun evt. en del af måltidet inden servering. Duften vil øge barnets appetit og lyst til at smage.

Hjælp barnet til måltiderne, men lad være med at presse barnet. Reager på barnets lyst og uvilje til at spise; hvad kan det lide, hvor meget vil det have og hvor hurtigt skal det tilbydes.

Barnet spiser ikke altid lige meget, men hvis barnet har det godt, er glad og trives, så stol på, at barnet får næring nok. Appetitten svinger meget.

Brug gerne god tid på måltidet. Mange børn har brug for at kigge længe på ukendt mad før de spiser den. Brug gerne mindst ½ time på hvert måltid og gerne mere, så barnet får tid til at spise.

5.2 Vaner

Vaner grundlægges tidligt i livet og er svære at ændre, når de først er etableret. Derfor er det vigtigt at have fokus på at give børnene nogle gode mad- og måltidsvaner. Ikke bare ernæringsmæssigt, men i lige så høj grad vanerne omkring måltidet.

- Skal vi spise op?
- Må vi lege med maden?
- Må vi spise med fingrene?
- Skal vi blive siddende til alle er færdige?
- Skal vi hjælpe før og efter maden?

Disse er bare enkelte spørgsmål, der er gode at stille sig selv ift. børnene.

Børns vaner præges af omgivelserne og af de voksne, de er knyttet til. Derfor er det relevant at have fokus på hvilke vaner, du som dagplejer ønsker at videregive til børnene. Det er derfor vigtigt at tænke over, hvad der serveres for barnet og i hvilken sammenhæng. Skal børnene lære, at det at fejre en begivenhed hænger sammen med at putte noget i munden, eller kan der ændres på den kobling?

6.0 Hygiejne

Madlavningen må ikke give anledning til hygiejneproblemer, uanset hvor lidt eller meget mad, man laver. De almindelige hygiejneregler lyder således:

- Undgå at sprede bakterier mellem rå madvarer, f.eks. at adskille kød og grønsager samt rå og færdiglavet mad. Anvend ikke de samme redskaber, og skold redskaber der har været anvendt til råt kød.
- At tø frostvarer op i en skål i køleskabet
- Opvarm maden til minimum 75 °C. Vær specielt opmærksom på dette ved mad der genvarmes.
- At sætte rester fra dagens måltid på køl med det samme, og sætte en varm rest mad ind i køleskabet, så snart den er dampet af.
- At sætte sine madindkøb på køl, straks man kommer hjem.
- Skifte karklud og viskestykker hver dag.

Desuden er det vigtigt:

- At vaske hænder grundigt før og efter madlavning og altid efter toiletbesøg.
- At man ikke putter fingrene i mund, næse eller hår, når man laver mad.
- At man ikke må smage på råvarer som råt kød, kødfars og kagedej med rå æg.
- Kun at tage den mad op på tallerknen, som barnet kan spise, og smide resterne ud, hvis barnet ikke spiser op. Maden kan være forurenset af bakterier fra barnets mund.
- At hvert barn har sin egen klud til vask af mund og hænder

7.0 Hvad bør det lille barn undgå

Der er forskellige produkter, det anbefales ikke at give spæd- og småbørn.

7.1 Salt og stærke krydderier

Undgå salt og stærke krydderier i maden i barnets første leveår.

7.2 Grønt drys

Undgå at servere grønt drys som frisk persille, purløg og andre krydderurter samt bladgrønsager som bl.a salat og spinat på den varme mad til det lille barn. Der kan være jord og dermed jordbakterier - selv efter grundig vask. Bakterierne kan vokse i antal ved henstand og genopvarmning, og de kan medvirke til dannelse af nitrit. Friske krydderurter og bladgrønsager må dog gerne anvendes i varme retter, hvis de koger grundigt med.

Spædbørn og småbørn må gerne få grønt drys på den kolde mad, men al restemad med grønt drys skal kasseres.

7.3 Nitrat og nitritholdige grønsager

Spinat, rødbeder, fennikel og selleri har et højt indhold af nitrat, og det anbefales først at servere disse grønsager, til barnet er over 6 måneder gammelt, og at det kun serveres i små mængder.

7.4 Honning

Honning frarådes til børn under 1 år. Honning indeholder bakteriesporer og kan være infektionskilden til spædbarnsbotulisme.

Botulisme er en sjælden sygdom, som skyldes et toksin (en forgiftning) dannet af en sporedannende bakterie Clostridium Botulinum. Sporerne findes i omgivelserne, de er hårdføre og kan tåle kogning i flere timer.

Voksne og større børn bliver kun syge, hvis de spiser mad med toksin, hvor sporerne er inaktive og uden betydning. Hos spædbørn medfører indtagelse af sporer sygdom, da sporerne deler sig og danner toksin i det specielle miljø, som findes i tarmene hos børn, der ernæres med mælk.

Spædbarnsbotulisme viser sig ved slaphed, dårlig suttekræft og vejrtrækningsbesvær.

For at være på den sikre side, frarådes det at anvende honning i nogen form for madlavning til spædbørn under 1 år af den årsag, at det ikke er muligt at tjekke, om bakteriesporerne er slået ned efter bagning eller lign.

7.5 Mælkeprodukter med højt sukker og proteinindhold

Børn under 2 år bør ikke indtage ymer, ylette, kvark og skyr, da disse produkter har et højt indhold af protein, og ved et evt. indtag kan barnet indtage for meget protein end barnets nyrer kan håndtere.

Desuden bør børn under 3 år ikke indtage frugtyoghurt, drikkeyoghurt og kakaomælk, da disse produkter indeholder store mængder tilsat sukker, og der er risiko for barnet indtager mere energi, end det behøver, eller ikke får dækket det øvrige behov for vitaminer, mineraler og næringsstoffer.

7.6 Peanut og andre nødder

Der bør ikke gives hele nødder, peanuts, popcorn og lignende til børn under 3 år, afhængig af barnets udvikling og evne til at tygge maden. Dette grundet, at de kan komme galt i halsen, og dermed risikere fejlsynkning.

7.7 Rå grønsager i stave

På grund af risiko for fejlsynkning, bør man ikke servere hårde grønsagsstave til børn under 3 år. Servere i stedet hårde grønsager revet, kogte eller dampede, og tilpas frugt og bløde grønsagsstykker til barnets tyggeevne.

7.8 Rosiner

Børn under 3 år bør ikke indtage mere end 50 g rosiner om ugen, pga. de kan indeholde en svampegift, der for små børn er sundhedsskadende i store mængder.

7.9 Risprodukter

Børn under 3 år bør ikke indtage riskiks og risdrik. Det er desuden vigtigt ikke at servere risgrød/ris for det lille barn hver dag. Variere derfor mellem forskellige grødyper.

7.10 Kosttilskud

Det anbefales, at børn under 1 år får kosttilskud tilført i form af D-vitamin og jern. Det er forældrenes ansvar at sikre dette.

7.11 Rovfisk

Grundet store mængder kviksølv i de store rovfisk frarådes børn under 3 år helt at spise tun og andre rovfisk, dette gælder også f.eks. tun på dåse.

Grunden til dette skyldes, dels at barnets hjerne udvikles meget i disse år og derfor er meget følsom, og dels at selv et ret lille indtag af dåsetun vil kunne give et stort indtag af kviksølv set i forhold til børns lave kropsvægt.

8.0 Variation i hverdagen

For at skabe en variation i kosten, er det oplagt at spise efter årstiderne. Dette kan gøres både i forhold til frugt og grønt, fisk og vildt. Ud over det giver god variation i kosten, er det en økonomisk fordel at købe ind efter årstiderne. Nedenstående skema viser hvilke danskproducerede madvarer, der er tilgængelige fordelt over året.

	Jan – Feb.	Marts–April	Maj - Juni	Juli – Aug.	Sep. – Okt.	Nov. – Dec.
Frugt		Rabarber	Jordbær Rabarber	Brombær Hindbær Kirsebær Mirabelle Ribs Solbær Stikkelsbær	Blommer Brombær Pære Æble	Æble
Grønt	Grønkål Gulerod Jordskok Knoldselleri Kålrabi Løg Pastinak Persillerod Porre Rosenkål Rødbede Savojkål	Jordskok Knoldselleri Pastinak Peberrod Persille Persillerod Rødbede	Asparges Gulerod Kartoffel Løg Majroe Porre Radise Spidskål Spinat Ærter	Agurk Blomkål Broccoli Courgette Fennikel Glanskål Grønne bønner Hvidkål Løg Majroe Majs Porre Salat Skorzonerrod Tomat	Blomkål Broccoli Græskar Grønkål Grøn tomat Gulerod Hvidkål Knoldselleri Løg Majs Majroe Pastinak Persillerod Porre Rødkål Skorzonerrod Spise kastanje Svampe	Græskar Grønkål Hvidkål Jordskok Knoldselleri Pastinak Peberrod Persillerod Rosenkål Rødbede Rødkål Savojkål
Fisk	Torsk Torskerogn Sild Stenbiderrogn	Blåmuslinger Rødspætte Slethvar	Fjordrejer Hornfisk Makrel Multe Sild Skrubbe	Makrel Multe Krabbe Ål	Fjæsing Havørred Hornfisk	Kuller Rødfisk Sild Torsk
Vildt					Fasan Hare Rådyr Vildand	Fasan Hare Rådyr Vildand

9.0 Gør dagen lidt lettere

Der er mange muligheder i et køkken for at spare både tid og penge.

9.1 Spar tid og økonomi

- Brug rester fra familiens aftensmad til frokosten. På den måde kan der spares tid i køkkenet til at kokkerere.
 - Fx kan revne grønsager fra dagen før bruges i boller, lasagne eller kødsauce.
 - Frisk frugt og grønt kan bruges til salater og i retter næste dag.
 - Brød, der er tilovers, kan være tilbehør til en varm ret næste dag, hvis det pakkes omhyggeligt ind i plastposer. Eller det kan ristes i olie til brødcroutoner eller stiks.
 - Rest af varm ret fx frikadelle, farsbrød, skinke, fisk m.v. kan bruges som pålægstype i et koldt måltid næste dag.
- Lav en madplan og handl ind efter denne. Dette sparer både tid og penge. Gør evt. indkøbsturen til et lærings rum for børnene. Handl ind efter indkøbsguiden og vælg produkter med nøglehuls- og fuldkornslogo.
- Brug måltiderne som en mulighed for at lære børnene om forskellige frugter og grønsager med mere.
- Vær opmærksom på at gøre brug af sæsonens madvarer ved menuplanlægning og indkøb.

Forberedelser – dagen før

Yderligere er der forskellige forhold, som kan lette arbejdsgangen ved planlægning af forberedelse til det sunde frokost måltid, fx:

- Sæt brød i køleskabet til langtidshævning natten over, hvis der skal serveres friskbagt brød næste dag.
- Klargør grønsagerne til næste dag.
- Forbered pålægstyper dagen før, fx: salater, frikadeller, fiskefrikadeller, remoulade, leverpostej, kogte æg m.m.

9.2 Tilberedning

- Server let dampede grønsager for de mindste børn, da det er lettere at tygge.
- Tænk frugt og grønsager ind i de enkelte dele af måltidet fx sovsen, farsen, retter med kartofler, ris eller pasta m.m.
- Brug frugten som den søde smagsgiver i måltidet fx kan karrysovsen smages til med revet/blendet æble, ananas, fersken m.m. – Børn kan godt lide den søde smag.

- Brug gerne grønsager fra frost.
- Frosne bær skal koges, inden de anvendes.

9.3 Servering

- Maden er særlig appetitlig, hvis duft og smag passer sammen. Hvis en del af frokostmåltidet lunes, lige før den serveres, vil børnenes madlyst pirres af duften. Tænk også på madens udseende. Børn "spiser med øjnene". Maden skal se appetitlig og tiltalende ud. De enkelte ingredienser skal ikke være blandet for meget sammen.
- Det anbefales at børnene kan vælge mellem 3-4 slags pålæg ved det kolde frokostmåltid hver dag.

9.4 Måltidernes indhold

- Hvis der serveres grød til frokost (lige gyldigt hvilken aldersgruppe), skal man være opmærksom på, at eftermiddags-mellemmåltidet anbefales at bidrage med madvarer, som frokosten ikke har bidraget med, fx fisk, kød og/eller æg samt frugt og grønt.
- Brug også avocados, humus, smørepålæg lavet af kød eller fisk eller en mager friskost som smørelse. Se flere forslag og opskrifter i "opskrifter til lækkerier i dagplejen".
- Vand kan tilsættes forskellige smage ved tilsætning af citron, agurk, bær, krydderurter m.m.
- Som erstatning for sukkerholdige desserter kan i stedet serveres frugtsalat, eller man kan sætte frugt som melon, ananas, jordbær, vindruer på spid.
- Børn har ikke samme appetit som voksne til at spise store portioner til hovedmåltiderne – Mellemmåltiderne er derfor en vigtig del af børnenes samlede madindtag.

9.5 Flere grønsager i maden

At servere grøntsager til hvert måltid er ikke bare sundt, det får også de lidt dyrere madvarer til at fylde mere. For at øge variationen kan det for eksempel anbefales at:

- Bruge grønsager i farsretter, således det er halv fars og halv grønsager.
- Jævne sovser (også farssovser) med kogte og blendede grønsager.

9.6 Brug af rester

Det kan ofte være en fordel at lave lidt ekstra mad, der kan bruges som rester. Dette giver en økonomisk fordel og kan være med til at skabe variation i kosten. Nedenfor er et skema med forslag til, hvad forskellige rester kan anvendes til.

Brød	Rugbrød kan nedfryses og gemmes til øllebrød Rugbrød kan rives til ymerdrys Rugbrød/hvedebrød kan ovnrastes smurt med lidt olie, som stave eller tern og bruges som tilbehør, f.eks. croutoner. Hvedebrød kan tørres til rasp
Ris, bulgur, couscous mv.	Kan tilsættes farsretter, f.eks. frikadeller og farsbrød Kan anvendes som salat med forskellige grønsager Kan anvendes som fyld i grønsagssuppe Kan anvendes i brøddej
Kogte kartofler	Kan anvendes mosedet i brøddej Kan bruges som pålæg på rugbrød Kan skæres i tern eller skiver og brases på panden eller i ovnen. Kan anvendes i kartoffelsalat Kan skæres i tern og anvendes som topping på suppe eller blendet med som fyld Kan moses og bruges i kartoffelklatkager – kan suppleres med rodfrugter Kan bruges som biksemad med masser af grønsager i ovnen Kan være fyld i æggekage
Kogt pasta	Kan bruges som fyld i suppe Kan anvendes som salat med forskellige grønsager Kan være fyld i pålægssalater, f.eks. karrysalat.
Tilberedt kød	Kødsovs kan kommes på boller til pizzaboller, snegle m.m. Kødsovs kan anvendes til lasagne Steg, farsmad m.v kan anvendes som pålæg eller som fyld i f.eks. gratin, biksemad eller æggekage
Tilberedt fisk	Kan bruges i fiskefrikadeller og fileter til pålæg Kan bruges i salater eller mousse Kan anvendes i til lasagne Kan være fyld i pastasalat
Grød	Grød kan tilsættes brøddej Grød kan bages i ovnen i tyndt lag og bruges som kiks Risengrød kan anvendes til klatkager
Mejeriprodukter	Rester af skæreost kan rives og nedfryses Rester af skæreost kan kommes på boller sammen med tomat til pizzaboller Surmælksprodukter kan anvendes i brøddej Surmælksprodukter i en hjemmelavet koldskål eller smoothie
Grønsager	Kan hakkes og kommes i fars eller sovs Stokke fra broccoli eller blomkål kan dampes, blendes og bruges blandet sammen med et magert mejeriprodukt som pålæg, sovs eller dressing Kan blendes og komme i farsmad Kan bruges som supplement til pålæg, på og ved siden af brødet Rå grønsager kan rives og kommes i brøddejen Grønsagsmos kan kommes i brøddej Kan anvendes i grønsagssuppe Grønsagsrester kan anvendes til pesto Pesto kan anvendes i madbrød Kan anvendes i en lasagne, tomatsovs eller kødsovs Kan anvendes i gratin eller æggekage Grønsagssovs kan kommes på pizzaboller, snegle m.v.
Frugt	Revet frisk frugt kan kommes i brøddej Frugtgrød kan anvendes som topping til grød Frisk frugt kan skæres i skiver til pålæg

9.7 Madplaner

For at sikre en sund og varieret servering i dagplejen, kan det være en fordel at udarbejde en madplan. En madplan kan være med til at give overblik og gøre hverdagen overskuelig. En madplan kan desuden være medvirkende til at spare både tid og penge.

Fordelen ved en madplan er desuden at anvende rester fra familiens aftensmad dagen før eller bruge rester fra dagplejens måltid til familiens aftensmåltid.

Nedenfor er 2 ugers forslag til madplaner.

Madplan, eksempel 1

Måltider/ ugedage	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgen	Grød (lavet på mælk) med frugt (kogt, revet eller moset) eller fuldkornsbrød med plantemargarine, mager ost samt frugt og grønt				
Formiddag 1/4-1/2 skive brød smurt med smørelse* og 1/4-1/2 stk. frugt eller grønt Drikkevare: Mælk	Rugbrød med smørelse, hertil frugt eller grønt	Fuldkornsbrød med smørelse, hertil frugt eller grønt	Müslibolle med frugt eller grønt	Fuldkornsbrød med smørelse, hertil frugt eller grønt	Pizzasnegle med frugt eller grønt
Frokost Drikkevare: Vand	Fiskefrikadeller med ovnbagte kartoffelbåde og rødbedesalat	Kyllinge-karrygryde med ris og ærter	Suppe med kartofler, gulerødder og linser, hertil brød	Rugbrød med kyllingepålæg, røget makrel, friskost med broccoli og æble med kaneldrys Snack grønt: Dampet sukkerærter og blomkål	Hytteostpostej, rejer hertil rugbrød med smørelse samt avokado og tomat
Eftermiddag 1 Drikkevare: Mælk	Fuldkornsbrød med smørelse, hertil frugt og/eller grønt	Müslibolle med frugt og/eller grønt	Rugbrød med torskerogns salat, hertil frugt og/eller grønt	Pizzasnegle med frugt og/eller grønt	Fuldkornsbolle med figenpålæg, hertil frugt og/grønt
Eftermiddag 2	Frugt eller brød – 1/2 skive brød eller 1/4-1/2 stk. frugt eller grønt.				

Madplan, eksempel 2

Måltider/ ugedage	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgen	Grød (lavet på mælk) med frugt (kogt, revet eller moset) eller fuldkornsbrød med plantemargarine, mager ost samt frugt og grønt				
Formiddag 1/4-1/2 skive brød smurt med smørelse* og 1/4-1/2 stk. frugt eller grønt Drikkevare: Mælk	Fuldkornsbrød med smørelse, hertil frugt eller grønt	Rugbrød med smørelse, hertil frugt eller grønt	Fuldkornsbrød med smørelse, hertil frugt eller grønt	Gulerodsæbleboller med mandler, hertil frugt eller grønt	Fuldkornsbrød med smørelse, hertil frugt eller grønt
Frokost Drikkevare: Vand	Trekornsgrød med kogt jordbærmos	Sandwich med makrelsalat og æg Snack grønt: dampet broccoli og peberfrugt	Rugbrød med leverpostej, karrysild, kiwi med rosin og kogt kartoffel med mayonnaise	Kødsovs med kartoffel rodfrugtmos	Rugbrød med oksepegepølse med agurk, makrel med mayonnaise, avokadopålæg og torskerogn med citron ovenbagt rodfrugt
Eftermiddag 1 Drikkevare: Mælk	Fuldkornsbrød med leverpostej, hertil frugt og/eller grønt	Trekornsgrød med kogt jordbærmos (rest af jordbærmos fra frokost mandag)	Sandwichbrød med makrelsalat, hertil frugt og/eller grønt (rest fra frokost tirsdag)	Gulerodsæblebolle med mandler, hertil frugt og/eller grønt	Yoghurt naturel med banan og ymerdrys
Eftermiddag 2	Frukt eller brød – 1/2 skive brød eller 1/4-1/2 stk. frugt eller grønt.				

**Eksempler på smørelse er fx mager friskost 30+/17%, plantemargarine, humus, bønne- eller nøddepostej, pesto samt tapanade.*

Når du planlægger en madplan er det relevant at overvej følgende:

- Indgår der grove grønsager i alle frokostmåltider?
- Indgår der fuldkornsprodukter i mere end halvdelen af alle måltider?
- Er der variation mellem fede og magre fisketyper?
- Er der variation mellem de forskellige kød og pålægstyper? – Ligesom de forskellige udskæringer er varieret (vælg dog fortrinsvis de mager udskæringer)

10.0 Nøglehulsmærkning og fuldkorns logo

Fuldkornslogoet og nøglehulsmærkningen er en hjælp til at købe basisvarer med et højt fiberindhold og et lavt salt, sukker og fedt indhold.



Nøglehulsmærket må sidde på madvarer, der kan anbefales at indgå i et sundere og mere varieret måltid. Madvarer med nøglehullet gør det nemt at vælge sundere madvarer og bruge kostrådene i hverdagen. Nøglehullet findes på frugt og grønt, mejeriprodukter, fisk og skaldyr, kød og pålæg, brød og kornprodukter, morgenmadsprodukter, fedtstoffer og færdigretter.

Slik, kage, sodavand og lign., fødevarer med sødemiddel samt færdigprodukter til børn under 3 år kan ikke mærkes med nøglehulsmærket.



Fuldkornslogoet må sidde på produkter med et højt indhold af fuldkorn, og gør det nemmere, at vælge fuldkornsprodukter inden for brød, ris, pasta og morgenmadsprodukter.

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner – for eksempel knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtige er, at alle dele af kernen er taget med – også skaldelene og kimen. Det er nemlig her de fleste af vitaminerne, mineralerne og kostfibrene findes.

For at sikre et højt indhold af fiber i hjemmebag anbefales det, at 50 % af melet er fuldkornsmel, dvs. at 50% af melet indeholder alle skaldele og kimen.

11.0 Festlige lejligheder

I Mad- og måltidspolitikken er der beskrevet at:

“Festlige lejligheder skal naturligvis markeres, og det at blive overrasket, forkælet, fejret og føle sig værdsat, holder alle af. Det er værdifuldt at gøre noget særligt for hinanden. Derfor skal de festlige lejligheder som børnenes fødselsdage, opstart og afslutning i dagplejen samt højtider markeres.

Hjørring Kommunale Dagpleje opfordrer til at sætte fokus på socialt samvær og bevægelse frem for mad og drikke ved disse lejligheder. Derved får børnene mulighed for at oparbejde nogle vaner med fokus på det at være sammen og have det rart – frem for at spise og drikke.”

Vi lægger op til, at gøre noget ekstra ud af dagens måltider ved at lave noget sjovt, indbydende og sundt mad. Dette frem for at lave en kage der alligevel ikke er en kage.

12.0 Tjekliste

Hvilke madvarer serverer du i løbet af to uger? Nedenstående skema kan være med til at give et overblik over variation af madvarer, du anvender i dagligdagen. Sæt kryds ud fra de madvarer du serverer. Tilføj selv de typer, som ikke er nævnt.

Brød, ris, pasta og kartofler

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Fuldkornsrugbrød										
Fuldkornsfranskbrød/flute/boller										
Fuldkornspitabrød										
Fuldkornssandwichbrød										
Hvidt franskbrød/flute/boller uden fuldkorn										
Pitabrød uden fuldkorn										
Sandwichbrød uden fuldkorn										
Bagels										
Kartofler										
Natur – eller brune ris										
Fuldkornspasta										
Hvide ris										
Hvede pasta										
Nudler										
Bulgur										
Couscous										

Frukt

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Abrikos										
Ananas										
Appelsin										
Banan										
Blomme										
Blåbær										
Fersken/nectarin										
Hindbær										
Jordbær										
Kiwi										
Kirsebær										
Mandarin/clementin										
Mango										
Melon										
Pære										
Solbær										
Stikkelsbær										
Æble										
Vindruer										

Grønsager

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
<i>Grove grønsager – indeholder 1,5 – 6g kostfibre pr 100g</i>										
Asparges										
Aubergine										
Avokado										
Blomkål										
Broccoli										
Bønner, grønne										
Fennikel										
Grønkål										
Gulerod										
Hvidkål/spidskål										
Majroe										
Majs										
Pastinak										
Persillerod										
Porre										
Rosenkål										
Rødbede										
Rødkål										
Selleri – rod										
Selleri - blad										
Tørrede kikærter										
Tørrede linser										
Tørrede bønner										
Ærter										
<i>Fine grønsager – indeholder 0 – 1,5g kostfibre pr. 100g</i>										
Agurk										
Champignon										
Corgette/Squash										
Græskar										
Kinakål										
Kinaradise										
Krydderurter										
Peberfrugt										
Salat										
Savojkål										
Spinat										
Spirer										
Tomat										

Kød

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Indmad										
Kalkun										
Kalvekød										
Kylling										
Lammekød										
Oksekød										
Svinekød										
Æg										

Fisk

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
<i>Magre fisk</i>										
Fiskefars										
Hornfisk										
Lange										
Muslinger										
Rejer										
Rødspætte										
Skubbe										
Sej, - mørk og lys										
Torsk										
Torskerogn										
<i>Fede fisk</i>										
Hellefisk										
Laks										
Kippers										
Makrel										
Sild										

Vegetar

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Gratin										
Grød lavet på fuldkornskerner, ris, melflager og gryn										
Postejer										
Sammenkogt ret med bælgfrugt og grønt										
Suppe med bælgfrugt og grønt										
Æggekage										

Ost

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
<i>Ost med maks 30+ /17%</i>										
Kvark										
Hytteost										
Skæreost med 30+ /17% og derunder										
<i>Ost som fås i variant er med 30+ /17%</i>										
Friskost med diverse smags-varianter										
Hvid ost i saltlage, f.eks. feta										
Smelteost med diverse smagsvarianter										
<i>Ost som generelt er over 30+/17%</i>										
Frisk ost – flødeost										
Hvid ost i saltlage, f.eks. feta										
Skæreost 40+ /22% og derover										

Fedtstof

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Mayonnaise										
Minarine										
Olier										
Plante margarine										
Pesto										
Remoulade										
Smør										

Frugt- og grøntpålæg

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
Agurkeskiver										
Avokadopålæg										
Abrikospålæg										
Banan med rosin										
Blommeskriver										
Bønnepostej										
Dadelpålæg										
Falaffel										
Figenpålæg										
Kiwiskiver										
Kogte kartofler										
Linsepostej										
Tomat skiver										
Æble skiver										

Kødpålæg

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
<i>Pålæg som er maks 10% fedt:</i>										
Hamburgerryg										
Kalkunbryst										
Kamsteg										
Kyllingebryst										
Pastrami										
Roastbeef										
Røget filet										
Skinke										
Æg										
<i>Pålæg som fås i variant på maks 10% fedt:</i>										
Frikadeller										
Jægerpølse										
Kyllingepostej										
Kødpølse										
Leverpostej										
Rullepølse										
Spegepølse										
<i>Pålæg som generelt er over 10% fedt:</i>										
Leverpostej										
Kødpølse										
Rullepølse										
Spegepølse										

Fiskepålæg

Ugedag	M	T	O	T	F	M	T	O	T	F
<i>Mager fisk</i>										
Hornfisk										
Muslinger										
Rejer										
Rødspætte										
Skrubbe										
Torsk										
Torskerogn										
Salater lavet på mager fisk										
<i>Fede fisk</i>										
Hellefisk										
Laks										
Kippers										
Makrel i tomat										
Makrel, røget										
Salater lavet på fed fisk										
Sild, marineret										
Sildepostej										

13.0 Kilder

Fødevarestyrelsen "Det fælles frokostmåltid"

Sundhedsstyrelsen & Fødevarestyrelsen "Mad til spædbørn og småbørn – fra skemad til familiemad"

Sundhedsstyrelsen & Fødevarestyrelsen "Anbefalinger for den danske institutionskost"

Sundhedsstyrelsen "Anbefalinger for spædbarnets ernæring – vejledning til sundhedspersonale"

Mejeriforeningen "Barnemad – gode råd om mad og mælk i barnet første år"

Danish Meat Association "Femten for de mindste"

Mere information kan søges på følgende links:

OBS: følgende links er til børn og voksne i alle aldre. Vær derfor opmærksom og kritisk overfor opskrifter med mere, der umiddelbart ser sunde ud. **Husk altid at se opskrifter og lignende i forhold til dagplejens Mad- og måltidspolitik.**

Generel info om sund kost og ernæring:

www.altomkost.dk

www.6omdagen.dk

www.2gangeomugen.dk

www.borneboxen.dk

www.fuldkorn.dk

www.mad-i-bevaegelse.dk

www.madklassen.dk

www.noeglehullet.dk

www.sst.dk (sundhedsstyrelsen)

www.fvst.dk (fødevarestyrelsen)

Ideer til leg og festlige indslag:

www.legdigsund.dk

www.frugtfest.dk

www.rumlerikkerne.dk

www.legepatruljen.dk