

# Sunde

kostvaner 0-6 år



Fællesgrundlag for kosten til børn i dagpleje,  
institution og skole i Holstebro Kommune

# Indhold

Forord	<b>3</b>
Hvorfor et fællesgrundlag?	<b>5</b>
Hvad bør kosten indeholde?	<b>6</b>
Børns energibehov	<b>8</b>
Miljø- og ressourcebevidste valg	<b>10</b>
Hvordan skal maden tilberedes og spises?	<b>10</b>
Socialt samvær og fællesskab	<b>11</b>
Særlige hensyn	<b>11</b>
Børns sukkerindtag	<b>14</b>
Fysisk aktivitet	<b>15</b>
Forskellig kulturtradition	<b>16</b>
Orientering og information	<b>16</b>
Etablering af et sundhedsudvalg	<b>17</b>
Holdninger og værdier	<b>17</b>
Litteratur henvisninger	<b>18</b>
Mere information	<b>19</b>
Denne pjece er udarbejdet af	<b>20</b>

# Forord

I Holstebro Kommunes sundhedspolitik er sund kost et højt prioriteret område. Holstebro Kommune ønsker at understøtte og fremme borgernes muligheder for at kunne vælge sunde madvarer og måltider.

“Fællesgrundlaget for kosten for børn 0-6 år i dagpleje, institution og skole i Holstebro Kommune” er et signal om, at kommunen ønsker at medvirke til, at der skabes sunde kostvaner for børn. Med henblik på at fremme sundheden og forebygge en række sygdomme sikres hermed den ernæringsmæssige kvalitet af den mad, børnene spiser, mens de er i dagpleje, institution eller skole.

Fællesgrundlaget skal sikre, at al mad og drikke, der serveres i kommunalt regi, lever op til De Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNA), som er de kostanbefalinger, der er gældende i Danmark. Holstebro Kommune har en lang tradition for at have fokus på børns kost og har haft en kostpolitik siden 1995.

Det er med glæde, at Holstebro Kommune nu har et fællesgrundlag for kosten til 0- 6 årige børn.

Morten Flæng  
Formand, Udvalget for Børn og Unge  
Juni 2010

*Ajourført i 2015*



Hvorfor et  
fællesgrundlag  
for kosten til  
børn i Holstebro  
Kommune?

Sund kost er en vigtig del af børns trivsel og udvikling. Sund kost er i den forbindelse mere end gulerødder. Sund kost er ernæringsrigtig og varieret mad, som ser dejlig og indbydende ud og som indtages i gode og hyggelige rammer.

Det er vigtigt, at børn tidligt stifter bekendtskab med gode kostvaner, da disse grundlægges i barndommen. Dertil kommer, at mange livsstilssygdomme som f.eks.: fedme, hjertekarsygdomme, type 2 diabetes, knogleskørhed og huller i tænderne forebygges ved at grundlægge gode kostvaner i de unge år.

Formålet med fællesgrundlaget er at skabe rammerne og give ideer til, hvordan de gode kostvaner blandt børn kan fremmes ud fra følgende målsætninger:



At børn får en sund, mættende og ernæringsrigtig kost

At samarbejde med forældre om gode kostvaner

At fremme børns lyst til selv at tage ansvar for det sunde valg

At fremme børns koncentration og energi med henblik på øget udbytte af læring

At måltidet giver anledning til et godt socialt samvær og fællesskab

# Hvad bør kosten indeholde?

Kosten skal følge de overordnede retningslinier og anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen for sammensætning og være sund, mættende og varieret. Børns mad skal, afhængig af trivsel, indeholde: protein, fedt, kulhydrat, vitaminer og mineraler.

**Protein** behovet dækkes som regel rigeligt for danske børn.

**Fedt** er specielt nødvendigt for små børn i alderen 0-1 år, fordi de vokser hurtigt, og fordi nervesystem og bevægeapparat skal udvikle sig. Typen af fedtstof bør varieres så barnet både får det animalske, men fortrinsvis det vegetabiliske.

**Kulhydraterne** bør komme fra grøntsager, frugt, grød og fiberrig brød, som også mindre børn kan tygge sig igennem.

## **Mælk**

Det anbefales at børn fra 6 måneder får 3/4 liter modermælk og/eller modermælkserstatning om dagen. Fra 9-12 måneders alderen anbefales 3/4 liter modermælk/modermælkserstatning faldende til 1/2 liter om dagen, når barnet nærmer sig 12 måneder.

Tørst bør slukkes med vand frem for søde drikke.



## **Koldt vand skal være tilgængeligt!**

Når man bliver tørstig, er man i virkeligheden blevet dehydreret.

Er man dehydreret, mister man mellem 10-20 % af koncentrationsevnen.

# Mælkeprodukter

Alder		Mængde pr. døgn
0-6 mdr.:	Modertermælk og/eller modertermælkserstatning	100%
6-9 mdr.:	Modertermælk og/eller modertermælkserstatning	ca. 3/4 l ialt
9-12 mdr.:	Modertermælk og/eller modertermælkserstatning	Ca. 3/4 l faldende til 1/2 l
	Surtermælksprodukter af sødmælk	Fra 1/2 dl til 1 dl
	Små mængder sødmælk må iblandes skemaden	Under 100 ml
Over 1 år:	Lettermælk	Ca. 350-500 ml
	Surtermælksprodukter af lettermælk som mellemmåltid	
Fra ca. 2 år:	Skummet-, mini- og kærnemælk Skyr, fromage frais, ymer, ylette og lignende	Ca. 350-500 ml

## Anbefalinger i forhold til fedt og protein

Alder	Protein- og fedtfordeling
6-12 mdr.: anbefalinger	max. 3,5 g protein / 100 g
	max. 3,5 g fedt / 100 g
Over 1 år: anbefalinger	max. 1,5 g fedt / 100 g
Over 2 år: anbefalinger	max. 0,7 g fedt / 100 g

*Jerntilskud fra 6-12 måneder anbefales ikke længere, da behovet for jern bør dækkes af en jernholdig kost med bl.a. kød og fisk. For tidligt fødte børn skal stadig have jerntilskud.*

# Børns energibehov skal dækkes i det tidsrum, de er i dagpleje eller institution



De mindste børn kan have svært ved at spise så meget mad, som de har behov for i løbet af en dag. Derfor er det godt med mange små måltider, hvor de får lov til at spise i det tempo, der passer dem. Det er ikke nok, at børn bliver mætte, hvis de ikke samtidig får dækket deres energibehov.

Børn bør spise 5-6 måltider om dagen for at holde energibalancen. Selv en god frokost kan

ikke dække børns energibehov resten af dagen i pasningstilbudet. Mellemmåltiderne skal være et rigtigt måltid, så som fuldkornsbrød, pålæg, frugt og grønt, vand eller mælk.

Det bør tilstræbes, at der anvendes gode råvarer og produkter uden overflødige tilsætningsstoffer.



! Det meget madglade og runde børnehavebarn skal mættes i fuldkornsbrød, grønsager og magre mælkeprodukter

! Det småtspisende barn har brug for ro til at blive mæt i de energirige fødevarer



Kosten skal tilberedes i overensstemmelse med børns udvikling og alder. Når børn kan tygge, skal maden være "tyggemadder" så som klapsammenmadder, frugt, små stykker agurk m.m. Start med bløde bidder til de små børn og giv senere mere biderigtig mad, som lidt større børn selv kan tage op med fingrene.

Salt bør ikke tilsættes mad til børn under 1 år, dels fordi deres nyrer ikke kan udskille så meget salt, og dels for ikke at vænne børn til en saltet smag. Børn under 1 år kan dog spise af familiens mad, hvis den har et lavt saltindhold. Det er derfor ikke nødvendigt at koge børns grøntsager for sig selv for at undgå den saltning, man normalt bruger til kogte grøntsager.



## Økologi

Mange køber økologiske fødevarer med tanke på miljø og dyrevelfærd, og fordi den økologiske produktion generelt er mindre belastende for naturen. Det er ikke videnskabeligt bevist, at økologiske fødevarer er sundere eller sikrere end konventionelle produkter.

Økologiske fødevarer indeholder ikke pesticidrester og tilsætningsstoffer i samme omfang som konventionelt dyrkede fødevarer.

## Dagpleje og institution skal være miljø- og ressourcebevidste i valg af fødevarer

For dagpleje og institution vil der være en økonomisk, smagsmæssig og ernæringsmæssig gevinst ved at variere maden efter årstidernes urter og grøntsager. Ved at tilbyde forskellige grøntsager

kan selv små børn få lyst til at spise dem – og når børnene har fået smag for grøntsagerne, kan det evt. smitte af på familiernes kostvaner!

## Hvordan skal maden tilberedes og spises?

Børn kan inddrages i praktiske aktiviteter omkring måltiderne, hvor det er muligt og sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Personalet i dagpleje og institution er vigtige rollemodeller og bør derfor støtte børn og forældre i de sunde valg. Det er vigtigt, at dagpleje og institution på en god måde formidler deres holdning til sund kost og at der tales med forældrene om, hvad der er sundt og godt for børn.

– produktion af egne fødevarer, indkøb, tilberedning, borddækning, servering og oprydning består af en række praktiske og sociale processer, som børn elsker at tage del i.

Køkkenet er ideelt som værksted, hvor børn kan eksperimentere med smag, følesans og motorik – og så kan resultaterne spises!

Måltider handler ikke kun om basale ernæringsmæssige behov. Hele arbejdet omkring måltidet

Især børnehaver har mulighed for at bruge naturen og samle bær eller dyrke urtehave. Også besøg på f.eks. en gård, et gartneri eller hos en bager— og andre fødevarer virksomheder kan

foreslås som aktiviteter, der både kan give børn en forståelse for, hvor maden kommer fra og en fornemmelse for madens kvalitet.

## Børns måltider skal give grobund for et godt socialt samvær og fællesskab

Det er vigtigt, at maden er indbydende og at det gode måltid prioriteres højt. Det er ligeledes vigtigt, at maden indtages i en god stemning, så børn oplever måltidet som en handling – hvor der hygges, og hvor det sociale samvær er i højsæde. Det gode måltid indebærer også, at børn selv er med til at regulere, hvor meget de vil spise.

Appetitten kan i perioder svinge, så derfor er det vigtigt at respektere børns valg/fravalg. Sunde og mætte børn fungerer bedre socialt. De leger bedre sammen og har større tolerance overfor hinanden. Børn bliver sunde og mætte af at spise brød med fibre, kornprodukter, frugt og grøntsager. Børn har bedst af at drikke vand eller mager mælk.

## Hygiejnen omkring måltidet

Der henvises til: "Fællesgrundlag for hygiejnen i dagpleje, institution og skole for børn og unge 0-16 år i Holstebro Kommune"

## Særlige hensyn

Diæt- og specialkost skal være lægeligt begrundet. Så vidt muligt sammensættes kosten af de almindelige fødevarer, som børn i øvrigt bliver tilbudt.

Diætkost er mad, som indgår i en behandling, f.eks. mad til børn med sukkersyge. Specialkost er mad, hvor enkelte fødemidler er udeladt, f.eks. til børn med allergi (eks. gluten eller mælk).

I begge tilfælde skal kostomlægningen ske efter drøftelse med familiens læge eller speciallæge. I tilfælde af, at børn skal have speciel kost, medbringer forældrene det selv, men kun efter aftale med dagpleje eller institutionspersonale og efter gældende regler .



## Rosiner

Børn under 3 år bør max. få ca. 50 g rosiner om ugen, på grund af potentielt højt indhold af svampegiften ochratoksin A.

## Gulerødder

Undgå rå gulerødder, hele eller i stave og lignende hårde grønsager og frugter til 3 års alderen pga. risiko for fejlsynkning.

## Peanuts og andre nødder

Børn under 3 år bør ikke få hele nødder, peanuts, popcorn og lignende på grund af risiko for fejlsynkning.

## Honning

Børn under 1 år må ikke få honning på grund af risiko for spædbarnsbotulisme.

## Risdrik og riskager

Frarådes til små børn, da man har fundet små mængder af det giftige stof arsen. De må få risgrød et par gange om ugen, som en del af en varieret kost, uden den daglige indtagelse når op på det niveau, som ikke bør overskrides.

## Rovfisk

Børn under 3 år bør ikke spise rovfisk f.eks. tun(bøffer), sværdfisk, sildehaj m. fl. på grund af et højt indtag af kviksølv, der kan påvirke hjernens udvikling negativt. Det gælder også fisk på dåse.



# Vær opmærksom på børns sukkerindtag

Slik, chokolade, kager m.m. var tidligere den dominerende sukkerkilde i børns kost, men er nu blevet overhalet af sukker fra drikkevarer. Børns høje og stigende indtag af sukkersødet sodavand bidrager alene med 25 % af det samlede sukkerindtag. Børns indtag af sukker er dobbelt så stort

som voksnes. Sukker indeholder intet, men fylder op og tager pladsen for alt det andet, børn har brug for.

Omkring 80 % af alle børn i Danmark indtager mere end de anbefalede 10 % sukker.



◀ Så meget sukker er der i slik, sodavand og kage.

1 sukkerknald vejer ca. 2-3 g.

Eksempler på hvor meget plads, der er til tomme kalorier i løbet af en uge, forudsat at kosten ellers følger kostrådene.

■ 3-6 år



■ 7-10 år



■ 11-15 år



## Fysisk aktivitet

Børn bør som minimum være fysisk aktive i mindst 60 minutter om dagen. Skal overvægt forebygges, skal den fysiske aktivitet være over længere tid og med mindst moderat intensitet.

Kilde: Fødevarestyrelsen, Kostkompasset

# Mad, der serveres i dagpleje og institution, tager udgangspunkt i forskellig kulturtradition

Den mad, der tilbydes i dagpleje og institution, skal give alle børn – uanset kulturel baggrund – lige muligheder for at spise sig mætte i et sundt og ernæringsrigtigt måltid.

Netop omkring måltidet mødes forskellige kostvaner og traditioner. Måltidet kan på den måde

bruges som et pædagogisk værktøj til at fremme en gensidig forståelse.

Forældre kan efter kulturel og/eller religiøs overbevisning fravælge bestemte fødevarer for deres børn.

## Orientering og information

Forældre skal orienteres om kostplanen, så de bedre kan tilrettelægge menuen hjemme, når de ved, hvad børnene har spist i dagpleje eller institution.

På den måde får børn så varieret og ernæringsrigtig mad som mulig.

En god kostplan i dagpleje og institution kan også inspirere og motivere til nye madvaner i hjemmet.

Enkelte steder i Holstebro Kommune tilbydes varm mad, og der bliver stemt om ordningen hvert 2. år





# Etablering af et sundhedsudvalg

Det anbefales, at dagpleje og institution har et sundhedsudvalg. Udvalget kan bl.a. bestå af forældre, køkkenleder, pædagoger og dagplejere.

Sundhedsudvalget kan udarbejde sin egen handleplan ud fra "Fællesgrundlaget for kosten for børn 0-6 år i dagpleje, institution og skole i Holstebro Kommune", og det kan være relevant at overveje følgende:

## Hvilke holdninger og værdier har vi i forhold til børns mad og måltider - og hvilket signal ønsker vi at sende:

Hvordan får børn en sund og nærende kost, når de er i dagpleje og institution?

Hvordan bliver sundhed og kost en del af hverdagen?

Hvad kan måltiderne indeholde?

Hvordan får vi mere frugt og grønt ind i børns kost?

Skal vi have fokus på økologi?

Hvad må der serveres ved festlige lejligheder - skal der være forskel på hverdag og fest?

Det er vigtigt, at kosttilbudet i dagpleje og institution løbende vurderes og revideres i forhold til ny viden og forskning og ud fra lokale forhold.

Sundhedsudvalget kan også medvirke til, at både børn, forældre og personale får større viden og inspiration om kost, f.eks. gennem foredrag, kurser og temadage.

# Litteratur - henvisninger

## **Sundhedsstyrelsens:**

- Anbefalinger for Spædbarnets ernæring 2015
- Mad til spædbørn og småbørn - fra skemad til familiemad 2012
- Sunde Børn 2014

## **Fødevarestyrelsens:**

- Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
- Anbefalinger for sund frokost i daginstitutionerne
- Vejledning om hygiejneregler for køkkener og børneinstitutioner

## **NNA:**

- De Nordiske Næringsstofanbefalinger

## **Supplerende læsning:**

[www.Altomkost.dk](http://www.Altomkost.dk)

[www.Sst.dk](http://www.Sst.dk) (Sundhedsstyrelsen)

[www.Fvst.dk](http://www.Fvst.dk) (Fødevarestyrelsen)



## Mere information

Lovgivning, vejledninger, undervisningsmateriale og regler om kost og hygiejne findes på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Det er muligt at tilmelde sig nyhedsbrev fra [altomkost.dk](http://altomkost.dk)  
Institution og skole vil her blive opdateret i de sidste nyheder indenfor blandt andet kost og hygiejne.

### **Fødevareinstituttet**

Danmarks Tekniske Universitet

DTU, Fødevareinstituttet forsker, underviser og rådgiver indenfor ernæring, fødevarer sikkerhed, fødevareteknologi, miljø og sundhed.

[www.dfvf.dk](http://www.dfvf.dk)

### **Godkendelse af køkken, kontakt:**

Fødevareregion Nord

Fødevareafdeling Herning

Rosenholmvej 15

7400 Herning

Tlf. 7227 5000 og spørg efter Fødevareafdelingen i Herning

## Rejseholdet

Alt om kost rejseholdet kan hjælpe kommune, skole og institution med at sætte sund mad, måltider og bevægelse på dagsorden.

Rejseholdet hjælper med at formulere en politik for mad og måltider eller bevægelse. De kan informere om hvad sund mad er og hvordan der skabes bedre bevægelsesmiljøer. De kan også give inspiration og hjælp til at etablere en sund madordning.

Rejseholdsmedarbejder, Herning, Tlf. 7227 5353

## Denne pjece er udarbejdet i 2010 af:

Anna Marie Kehlet	Leder, Jættehøj vuggestue
Bente Dejligbjerg	Leder, Børnehaven Helgolandsgade
Bodil Boysen	Leder, Vindelevgård børnehave, Vinderup
Dorthe Thorup	Køkkenleder, Mariehønen
Helle Bøgh	Fællestillidsrepræsentant for dagplejen
Jette Arnoldsen	Diætist, Sundhedscenteret
Karin Billeskov	Leder, Nørreland SFH
Marianne Fløe Hestbjerg	Fællesleder, Lyngbjerghus og Naur/Sir skole
Susanne Lauridsen	Dagplejepædagog
Aase Stride	Leder, Skave Børnehus
Nina Elkjær	Sundhedsplejerske



HOLSTEBRO KOMMUNE