

# Kostpolitik

## Generelt

Det er i barndommen, at de sunde kostvaner skal grundlægges, så hele livet kan blive sundt og godt. Det har stor betydning for børns udvikling og helbred, at de får en god og næringsrigtig kost, der indeholder det brændstof, de har behov for i hverdagen. Da halvdelen af børnenes mad indtages i institutionen, har Bestyrelsen for Skt. Klemens Private Børnehave udarbejdet en kostpolitik, der skal sikre dette bedst muligt.

Fødevarestyrelsen har, i forbindelse med at der blev fremsat et lovkrav om, at det sunde frokostmåltid skulle være en del af dagtilbudsydelsen, udgivet en publikation (aug. 2009) med anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitution. Det er denne skrivelse og Sundhedsstyrelsens 8 kostråd, som Bestyrelsen har lænet sig op af ved udarbejdelse af børnehavens kostpolitik.

Børnehavens kostpolitik skal sikre madens næringsmæssige kvalitet.

- Kosten skal leve op til Fødevarestyrelsens anbefalinger til sund mad i daginstitutionen.
- Maden skal så vidt mulig være økologisk, Dansk produceret, nøglehulsmærket og med fuldkornslogo.
- Maden skal have høj ernæringsmæssig værdi, være varieret, smage godt og se indbydende ud.
- Maden skal indeholde en passende mængde energi samt protein, fedt, kulhydrater, vitaminer og mineraler i mængder, der passer til børnenes alder.

Madplanen skal være tilgængelig ved opslag på stuerne og på børnehavens hjemmeside.

Anbefalingerne for sund mad bruges i børnehaven, når der planlægges hverdagsmad både i børnehaven og ved udflugter og fødselsdage (nærmere beskrevet på næste side). Dog vil vi tillade, at børnehaven ved særlige arrangementer/traditioner kan servere en smule usund mad, i forbindelse med jul, fastelavn og sommerfest. Fx serveres der æbleskiver og saft til julefesten, og børnene får en julepose, indeholdende både slik og frugt.

Aktuelt er følgende fødevarer økologiske: Mælk, mel, gryn, brune ris, fuldkorns pasta, smør, fl.tomater, ærter, gulerødder, rosiner, marmelade.

## Følgende måltider tilbydes:

Morgenmad: grovboller, havregryn, cornflakes, frugt, rosiner, kerner og mælk. Morgenmad serveres indtil kl. 8.00. Børnene må ikke selv medbringe morgenmad, med mindre sygdom eller andre særlige forhold taler herfor.

Der serveres dagligt frokost og eftermiddagsmad, som tilberedes af friske, og når det er muligt, økologiske råvarer. Der indgår i en ugeplan ca. 3 dage med brød og pålæg og 2 dage med varm mad.

Kosten skal være varieret: grød, grønt, kød, fisk, indmad og supper. Den skal være rig på fibre: rå grøntsager, grove kornprodukter, frisk frugt uden eller med minimal tilsætning af sukker.

## Fødselsdag

Ønsker man at afholde barnets fødselsdag i institutions tiden, hjemme eller i børnehaven, skal det der bliver serveret, overholde børnehavens kostpolitik. Bestyrelsen har dog besluttet, at der kan serveres én usund ting til en fødselsdag – svarende til 1 stykke kage, 1 is el. andet. Vælger man at serverer andet end mælk og vand opfordres der til, at det bliver i begrænset mængder.

Afholdes fødselsdagen hjemme hos barnet, står forældrene som udgangspunkt for forplejningen. Er dette ikke muligt, kan børnehaven arrangere madpakker (snak med personalet på stuen, hvis det er aktuelt). For at køkkenpersonalet ved, hvor mange børn der skal laves frokost til, vil personalet gerne før en fødselsdag vide, hvad der vil blive serveret til frokost.

Der må *ikke* uddeles slikposer.

## De 8 kostråd – som Fødevarestyrelsen anbefaler til mad i børnehaven

Nedenfor følger uddrag af Fødevarestyrelsen publikation: ”Det fælles frokostmåltid – anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitution.” (aug. 2009), som tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens 8 kostråd. Her beskrives det, hvor ofte hver enkelt madvaregruppe bør serveres til frokost, hvilken ernæringsmæssig kvalitet madvaregruppen bør have og desuden en vejledende mængde, af de produkter, som indgår i de enkelte madvaregrupper.

### Frugt og grønt i alle måltider.

Frugter og grønsager er farverige, friske og fristende og bidrager med mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Det anbefales, at børn fra 4-6 år spiser ca. 300g frugt og grønt om dagen fordelt på 150g frugt og 150g grønsager.

*Hvor ofte:* Frugt og grønt bør indgå i hvert frokostmåltid.

*Kvalitet:* Halvdelen af grønsagerne bør være grove.

*Mængde:* Mindst 60-80g (hovedsagelig grønsager).

### Kartofler frem for ris og pasta.

Kartofler bidrager med vitaminer og mineraler, hvilket pasta og ris ikke gør i nævneværdig grad. Når der serveres ris og pasta, vælges der primært fuldkornsvarianter, da disse indeholder alle dele af kornet inklusiv vitaminer, mineraler og kostfibre. Dette giver en god fordøjelse og mætter hurtigere og i længere tid end varianter uden fuldkorn.

*Hvor ofte:* Det anbefales, at der serveres kartofler frem for ris og pasta i mindst halvdelen af de varme frokostmåltider i løbet af en uge.

*Kvalitet:* Kartoffler tilbydes hovedsagelig som bagt eller kogt og ris, pasta, cous cous og bulgur hovedsageligt som fuldkornsvarianter. Kartoffler tæller ikke med i den anbefalede mængde frugt og grønt om dagen.

*Mængde:* ca. 100g.

### Brød og gryn – vælg fuldkorn først.

Brød og gryn bidrager med bl.a. kostfibre, vitaminer og mineraler. Fuldkornsbrød er bagt på mel, hvor alle skaldele indgår, og det har derfor højere fiber-, vitamin- og mineralindhold og giver større mæthed. Det vigtige er at alle dele af kornet er taget med, men det har ingen betydning for næringsindholdet, hvor findelt kornet er.

*Hvor ofte:* Det anbefales, at der ved kold frokost, altid serveres brød. Ved varm frokost serveres brød, hvis ikke der serveres kartofler, ris, pasta eller gryn. Brød bør desuden tilbydes, hvis der kun er lidt anden stivelse i måltidet. Grød anbefales maks. en dag om ugen.

*Kvalitet:* Der bør serveres fuldkornsbrød ved mindst halvdelen af ugens måltider med brød. Det resterende brød varieres mellem fuldkornsbrød og lysere brødtyper (uden fuldkorn). Grød bør også være fuldkorn.

*Mængde:* ca. 85g svarende til 1½ - 2 skiver brød. Grød bør børnene spise indtil de er mætte.

### **Fisk og fiskepålæg.**

Fisk er godt og sundt. Fisk er rige på næringsstoffer som D-vitamin, selen og langkædede fedtsyrer (fiskeolier), som er svære at få fra andre madvarer. Det anbefales at servere forskellige typer fisk og skaldyr for børnene og at variere mellem de fede og magre fisk. Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn i alderen 3-6 år spiser 200-300 gram fisk om ugen. Dog bør børn mellem 3 og 14 år højst spise 100 gram rovfisk om ugen. Rovfisk er fx tun, sildehaj og gedde. Tun i dåse er dog undtaget denne begrænsning, idet dåsetun er fremstillet af små tun, der indeholder mindre kviksølv.

*Hvor ofte:* Det anbefales, at der ved kold frokost serveres mindst én slags fiskepålæg. Ved varm frokost bør der serveres ét fiskemåltid om ugen.

*Kvalitet:* Der vælges hovedsagelig fiskepålæg med min. 50g fisk pr. 100g. Der varieres mellem fede og magre typer.

*Mængde:* Ved kold frokost ca. 20g per halv skive rugbrød. Ved varm frokost ca. 65g.

### **Kød, kødpålæg og æg.**

Varier brugen af kød og æg. Kød, æg og indmad er vigtige kilder til bl.a. protein, jern og B-vitaminer. Fødevarestyrelsen anbefaler magre stykker kød, dvs. kød, hvor der ikke ses fedt lagret mellem musklerne.

*Hvor ofte:* Det anbefales, at der ved kold frokost serveres én slags kødpålæg eller æg. Ved varm frokost bør der serveres et måltid kød om ugen.

*Kvalitet:* Der bør vælges kød og kødpålæg med maks. 10g fedt pr. 100g.

*Mængde:* Ved kold frokost ca. 15g per halv skive rugbrød. Ved varm frokost ca. 65g tilberedt kød.

### **Fedtstoffer - vælg de sunde.**

Børn har brug for fedtstof. Fedtstoffet i maden bidrager til at få dækket behovet for livsnødvendige fedtsyrer (enkelt- og flerumættede fedtsyrer) og fedtopløselige vitaminer. Alt fedt er ikke lige sundt. Det *sunde* fedt findes i plantemargariner, minariner, nødder, mandler, kerner og fisk. Det *usunde* fedt kommer især fra mejeriprodukter og kød. Vælg derfor magre mælkeprodukter og kød udsæringer.

*Hvor ofte:* Det anbefales, at der som udgangspunkt indgår lidt fedt i alle frokostmåltider - enten som en del af retten eller på brød.

*Kvalitet:* På brød og til madlavningen anvendes planteolier, bløde plantemargariner, minariner, mayonnaise eller remoulade.

*Mængde:* Ved kold frokost ca. 1g per halv skive brød. Ved varm frokost ca. 5g per måltid.

### **Mælk og ost til knoglerne.**

Mælkeprodukter og ost er den vigtigste kilde til bl.a. calcium i børns mad, men bidrager også med andre vigtige næringsstoffer, der udgør en væsentlig faktor i opbygning og vedligeholdelse af knoglerne. Men fede mejeriprodukter bidrager også med mættede fedtstoffer, som skal begrænses. Når man vælger de magre mælke og osteprodukter, undgår børnene det mættede fedt samtidig med, at de får tilført alle de gode næringsstoffer.

*Hvor ofte:* Det anbefales, at der serveres ost én gang om ugen i frokostmåltid, og mælk kan tilsættes efter behov i retterne.

*Kvalitet:* Osten bør maks. have 17g fedt pr 100g (30+). Mælk og mælkeprodukter med maks. 10g fedt pr. 100g. Hvis alle opskrifter næringsberegnes, er man undtaget denne anbefaling.

*Mængde:* ca. 10g ost per halv skive rugbrød. Mælk bør tilsættes efter behov i retter.

### **Drikkevarer – sluk tørsten i vand.**

Børns daglige væskebehov anbefales primært dækket af vand. Koldt vand slukker tørsten godt, og indeholder ikke sukker og fedt. Magre mælkeprodukter er den vigtigste kilde til calcium i danskernes mad, men det bidrager også med andre vigtige næringsstoffer som protein, D-vitamin, fosfor og riboflavin og har et lavt indhold af mættet fedt. Derfor hører ca. ½ L mager mælkeprodukt til en sund daglig kost fra barnet fylder 1 år og fremefter.

*Hvor ofte:* Det anbefales, at der tilbydes vand til alle måltider. Der kan serveres mælk til frokost.

*Kvalitet:* Skummetmælk, kærnemælk og minimælk. Der tilbydes ikke drikkevarer med sukker til børnene, fx juice, saft, kakao.

*Mængde:* Det anbefales, at børnene får 1,5 dl mælk svarende til 1-2 glas i løbet af en institutionsdag.

### **Salt**

Den største kilde til salt i dansk mad er i forarbejdede madvarer. Fødevarestyrelsen anbefaler ikke, hvor meget salt der bør tilsættes frokosten, men de anbefaler, at maden tilsmages med andre krydderier og naturlige smagsgivere som hvidløg, krydderurter og ingefær frem for med salt. Mængden af tilsat salt bør altså begrænses mest muligt.

### **Sukker og søde sager – spar på sukkeret.**

De fleste børn i Danmark får for meget sukker, især fra slik, kager og søde drikkevarer. Sukker tilfører maden energi, men ingen gode næringsstoffer. Hvis børn spiser for mange sukkerrige madvarer, kan det tage appetitten fra den sunde mad, og derved bliver det vanskeligere at sikre kroppen dækning af væsentlige næringsstoffer. I institutioner bør indtagelsen af sukkerholdige produkter begrænses mest muligt. Fødevarestyrelsen anbefaler, at begrænse indtaget af tilsat sukker til maks. 10 % af det totale energiindtag.

For et barn i alderen 3-6 år anbefaler Fødevarestyrelsen, at det daglige råderum, dvs. både privat og i institution, til slik, kager og sodavand, saft og andre sukkerholdige varer ikke udgør mere end 300 KJ pr. dag, svarende til 2100 KJ på en uge, se foto nedenfor.

Får børnene søde sager i institutionen, vil størsteparten af råderummet blive ”fyldt op”, og der vil ikke være plads til, at børnene kan få søde sager derhjemme eller til for eksempel fødselsdage i fritiden.



På billedet ses et eksempel på den mængde søde sager, som 3-6-årige børn maksimalt bør få på **en uge**. Svarer til 2100 KJ.

Redigeret oktober 2015