



Kosten er afgørende for børns vækst og trivsel, derfor er det vigtigt at børn fra begyndelsen får opbygget sunde kostvaner. En god og sund kostpolitik giver ernæringsmæssigt børnene optimale muligheder for at udvikle sig bedst muligt fysisk og psykisk, dette gavner barnets aktuelle vækst og trivsel, men har også betydning for barnets sundhed senere i voksenlivet.

Børnehuset har en høj øko-profil. Københavns kommune har fastlagt at alle institutioner skal servere minimum 75% økologisk mad. Børnehuset ligger et godt stykke herover, hvilket vi tilstræber at fortsætte.



I Børnehuset følger vi de 8 kostråd fra Sundhedsstyrelsen. Ved at spise efter de 8 kostråd vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og vigtige næringsstoffer. For vuggestuerne, d.v.s. børn under 3 år, vil der dog være særlige forholdsregler. Mere herom i det følgende.



- Spis frugt og grønt**  **6 om dagen**
- Spis fisk og fiskepålæg**  **flere gange om ugen**
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød**  **hver dag**
- Spar på sukker**  **især fra sodavand, slik og kager**
- Spar på fedtet**  **især fra mejeriprodukter og kød**
- Spis varieret og bevar normalvægten** 
- Sluk tørsten i vand** 
- Vær fysisk aktiv**  **mindst 30 minutter om dagen**

I nedenstående vil de enkelte kostråd blive uddybet



## Spis frugt og grønt – 6 om dagen

I Børnehuset serverer vi frugt til morgensamling, eftermiddagsmad og til det sene måltid. Vi serverer herudover altid grøntsager til frokost. Grøntsagerne vil enten forekomme hele eller hakkede og blendede i supper og sammenkogte retter.

Fødevarestyrelsen anbefaler at børn under 10 år spiser 300-500g frugt og grønt om dagen afhængig af alderen.



## Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

I Børnehuset serverer vi fisk 1 gang om ugen. I madpakkerne vil der i vinterhalvåret vil der dog være mere fiskepålæg end i sommerhalvåret, dette skyldes fødevare hygiejnen.

Fakta: Det er bedst at spise forskellige fiskearter, både fede og magre. Pga. forurening af ex. dioxin og kviksølv, skal børn under 14 år ugentlig max spise 100g rovfisk, såsom fersk tun, rokke, helleflynder osv. Børn under 3 år må max spise 25g om ugen.



## Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag

I Børnehuset serveres der kartofler, ris, spelt eller fuldkornspasta osv. mindst 4 gange om ugen. Én gang om ugen serveres der grød, grøden vi serverer er som regel øllebrød, managrød, risengrød osv. De varme retter indeholder linser, bønner og bælgfrugter

Til morgenmad vil der altid være havregryn og til eftermiddags måltidet serveres der enten hjemmebag, bagt på halvt fuldkornsmel eller almindeligt rugbrød.



## Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag

Ryttergården og madpakkerne til tur dage, vil være rugbrøds klappere som er nemme at håndtere i det fri. I sommerhalvåret vil frokost måltiderne indeholde mere rugbrød, herved kan vi komme på tur.

Fakta: Fuldkornsprodukt betyder at rugbrød, mel, pasta osv., indeholder hele kornets bestanddele. Dvs. både skaldele, endosperm og kim, det er i disse dele at alle kostfibre, vitaminer og mineraler befinder sig. Herudover mætter fuldkornsprodukterne i længere tid, end i produkterne uden hele kornet.



## Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager

I Børnehuset serverer vi ikke sodavand, slik og kage.

I den daglige madlavning bruges der normalt ikke sukker, men hvis en opskrift indeholder en smule sukker, så kommer det i. Herudover serverer vi sukker og kanel når der er risengrød på menuen, og de børn der er vant til lidt sukker på havregrøden bliver ikke snydt. Dette betyder at Børnehuset ikke er ”sukker hysterisk”, men at vi har en klar holdning til at vi kun får saftevand og kage ved **ganske særlige lejligheder.**



## Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager

Fødselsdage, afsked og andre festlige mærkedage fejres ikke med slik, sodavand, kage og andre sukkerholdige nydelsesmidler, og I som forældre skal ikke bidrage med noget spiseligt i forbindelse hermed. Børnene får den samme mad, som de øvrige børn i Børnehuset.

Fødselsdage fejre vi med nogle særlige ritualer, som de enkelte stuer informerer om. Ønsker I at fejre fødselsdag eller afsked med søde sager, er det altid i privat regi uden om Børnehuset.

Fakta: Sukker er et rent stof som hverken indeholder vitaminer eller mineraler. Dvs. sukker indeholder kun energi (kalorier) i modsætning til frugt som er meget rig på vitaminer og mineraler. Hvis det daglige kostindtag indeholder for mange ”tomme kalorier”, så tager dette pladsen for de sundere madvarer, herved risikerer børnene at de ikke får dækket deres behov for vitaminer og mineraler. Anbefalingerne siger max 30g sukker om dagen til et børnehavebarn.

## Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød



I Børnehuset bliver der ikke serveret slankemad. Det betyder at vi steger i vegetabiliske olier såsom raps og solsikke, vi serverer almindelig smør til brød og der kommer fløde eller vegetabiliske olier i suppen til vuggestue børnene. Det ekstra fedt tilgodeser vuggestuebørnenes større energibehov.

Fakta: Fedt er en vigtig energikilde især for småbørn, som kan have svært ved at få dækket deres daglige energibehov gennem de (små) mængder mad de spiser. Der findes 3 forskellige typer fedt

- Mættede ☹️ det dårlige fedt
- Enkeltumættede 😊 det gode fedt
- Flerumættede



## Spis varieret – og bevar normalvægten

I børnehuset har vi 5 ugers menu planer. Menu planerne sikrer at alle børnene får en varieret kost. Menuplanerne indeholder:

- Grød dag
- Fisk dag
- Kød dag
- Vegetar dag
- Suppe dag



## Spis varieret – og bevar normalvægten

De forskellige stuer har faste tur dage. For at forhindre at én stue aldrig får fisk, har vi valgt at rotere ugens 3 midterdage. Dvs. at vi eksempelvis i uge 1 får fisk på en tirsdag, og i uge 2 får fisk på en onsdag.

Fakta: Ingen fødevarer indeholder alle vitaminer, mineraler og næringsstoffer. De optimale forhold for vækst og trivsel sikres bedst gennem en sund og varierende kost. Da børnene vokser hurtigt gælder det ikke om at holde en konstant vægt, det gælder om at børn skal ligge inden for deres stigende vægtkurve.



## Sluk tørsten i vand

Der er vand når børnene er tørstige; til alle måltider og tiden i mellem. Børnehave børnene bliver desuden tilbudt minimælk og vuggestue børnene letmælk to gange dagligt. Børnene der møder tidligt får tilbudt mælk til morgenmaden.

Fakta: ½ liter af dagens væske behov skal dækkes af mælk. Mælk er den vigtigste næringskilde til calcium for børn, ud over calcium indeholder mælk andre vigtige næringsstoffer som jod og B vitaminer.

42% af danske børns sukker indtag, kommer fra sodavand og saftvand. ½ liter sodavand, svarer til 25 sukkerknalder!

## Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen – 60 min til børn



Der er aktiviteter og leg dagen lang. Vi går på tur, leger i gården, og tumler på stuerne og etagerne.

Børn og unge bør som minimum være fysisk aktive i mindst 60 minutter om dagen med moderat intensitet og gerne i længere tid, hvis overvægt skal forebygges.

Børnehuset opfordrer de store vuggestuebørn, børnehavebørn og forældre til at benytte trappen. Herved opnås god motion og det understøtter pædagogernes arbejde, da de ældste børn altid benytter trapperne.

Herudover opfordres familierne til at gå til og fra Børnehuset, hvilket også giver motion og træner børnene i at gebærde sig sikkert i trafikken.

## Vegetarer, religion og allergier



Børnehuset tager som kommunal institution hensyn til religion, allergi og vegetar kost. Familierne bedes kontakte køkkenpersonalet, så vi sammen kan finde den bedste løsning i dagligdagen.

Børnehuset henviser til [www.kk.dk/boernemad](http://www.kk.dk/boernemad), [www.sst.dk](http://www.sst.dk), [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) og Nordiske Næringsstof Anbefalinger 2004

### Dagens måltider i Børnehuset Nansensgade:

	Kl.	Indhold
Morgenmad	06.45 – 08.00	Havregryn/grød og en kop mælk.
Formiddag	Ca. 09.00	Mælk, frugt og rugbrød
Frokost	Ca. 11 -11.30	Varm mad og vand
Eftermiddag	Ca 14.30	Brød, frugt og mælk
Det sene måltid	Ca. 16.30	Mælk brød og frugt



Alder	Mælketype
6 – 9 mndr	Modermælk, modermælkeserstatning, små mængder sødmælk og surmælksprodukter af sødmælk.
9 – 12 mndr	Modermælk, modermælkeserstatning, større mængder sødmælk og surmælksprodukter af sødmælk.
1 – ca. 3 år	Letmælk og surmælksprodukter af letmælk
Over 3 år	Fedtfattige mælkeprodukter som skummet, mini og kernemælk, samt surmælksprodukter af samme slags.

Alder	Næringsstof	Energi i %
6 - 11 mndr	Protein	7 – 15 %
	Fedt	30 – 45 %
	Kulhydrat	45 – 60 %
1 -2 år	Protein	10 – 15 %
	Fedt	30 – 35 %
	Kulhydrat	50 – 55 %
Over 3 år	Protein	10 – 15 %
	Fedt	30 %
	Kulhydrat	55 – 60 %