

Kostpolitik



Idrætsinstitutionen Sokkelunden

Indholdsfortegnelse

Indledning	s. 3
Sokkelundens mål	s. 4
Fakta om børns kost	s. 4
Sundhedsstyrelsens anbefalinger	s. 5
Måltider i Sokkelunden	s. 6
At tilbyde mad og drikke når børnene mærker tørst og sult	s. 7
At Sokkelunden danner gode rammer for ”den gode stemning ved måltiderne”	s. 8
Den gode madpakke	s. 9
Evaluering	s. 10

Links:

Uddybning af sundhedsstyrelsens anbefalinger

Eksempel på fødevarer

Hvad har mit barn brug for

Indledning

Ildrætsinstitutionen Sokkelunden - en kostbevidst institution.

Vi arbejder bredt med sundhedsfremme. Det betyder, at personalet tilstræber at fastsætte de pædagogiske rammer, så børnene ledes til det sunde valg. Det gør sig gældende på den daglige aktivitet og bevægelse, som på den daglige kost. Sokkelunden fokuserer på tiltag som fremmer børnenes sundhed og derigennem optimerer muligheden for en god, behagelig og aktiv dag i institutionen. Her er kost og fysisk aktivitet essentielt. Derudover har disse sundhedsfremmende aktiviteter også en forebyggende effekt. Bl.a. er der dokumenteret sammenhæng mellem børns kost i de første leveår og udvikling af livsstilssygdomme senere i livet. Ligesom med fysisk aktivitet er der stor sammenhæng mellem tidligt dannede vaner og vaner senere i livet. Børn tager deres kost- og motionsvaner med sig op igennem ungdommen og med ind i voksenlivet. Derfor er det vigtigt, at vi i Sokkelunden optimerer muligheden for denne indlæring.

Forældrebestyrelsen har været en stor del af de beslutninger som ligger til grund for kostpolitikken. Det er besluttet, at Sokkelunden skal være en kostbevidst institution, hvilket betyder, at personalet i det daglige undgår at tilsætte sukker til fødevarerne. Det betyder også, at der til fødselsdage etc. **kun** må medbringes fødevarer **uden tilsat sukker** og begræns så vidt muligt indholdet af **E-numre**. Det samme gør sig gældende, hvis man, i institutionsregi, fejrer fødselsdag derhjemme. Sokkelunden forbeholder sig retten til, ved sjældne lejligheder, at anvende fødevarer med tilsat sukker ud fra deisen lidt med godt.

Grundlaget for beslutningen om "nul sukker" skal findes i børnenes daglige behov for energi. Da børn ikke er så store, har de ikke brug for så meget energi. Derfor vurderes det, at fødevarer med tilsat sukker skal være forældrenes ansvar. Børn kan hurtigt få for meget, og i Sokkelunden kan vi sagtens hygge os uden guf!

Det er for institutionen vigtigt, at børnene får en god dag og har en behagelig oplevelse med dagens måltider. Det er personalets opgave at opstille rammer, som skaber en indbydende og behagelig atmosfære omkring måltiderne.

Sokkelundens mål

- At børnene får en sund og varieret kost, så de kan udvikle sig optimalt både fysisk, psykisk, socialt og motorisk
- At rammerne omkring måltiderne og anretningen af maden indbyder til at smage på og indtage sunde fødevarer
- At rammerne omkring måltiderne har "den gode stemning ved måltiderne" i fokus
- At tilbyde børnene mad og drikke, når de mærker sult eller tørst, for derigennem at optimere muligheden for et naturligt forhold til kost
- At medvirke til, at børnene, når de er i Sokkelunden, lever efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger for sund kost

Fakta om børns kost

- Sunde kostvaner er en forudsætning for at børn trives både fysisk og psykisk
- Sund kost og motion har en sundhedsfremmende virkning på børn og er en forudsætning for det gode liv
- Sund kost er essentielt for børns udvikling. En sund og varieret kost optimerer muligheden for, at børn vokser og udvikler sig.
- Sund kost optimerer koncentrationsevnen, gør børnene gladere og medfører mere energi til det enkelte barn i hverdagen. Dermed øges lysten til at deltage aktivt i aktiviteter.
- De voksne er rollemodeller for børnene og inspirerer til det sunde kostvalg.
- Det er de voksnes ansvar, at børnene får en sund, nærende og varieret kost.

Dårlige kostvaner kan resultere i træthed, inaktivitet, hyperaktivitet, manglende koncentrationsevne, dårligere indlæringssevne og lavere tålmodighed. Det kan komme til udtryk i flere konflikter, større irritation og dårligere trivsel i det daglige.



Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for en sund og varieret kost bør foregå i en flydende overgang og barnet bør være mindst 1 år før det påbegyndes.

(En uddybning af sundhedsstyrelsens anbefalinger findes på vores hjemmeside www.sokkelunden.dk)

Spis frugt og grønt hverdag.

Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.

Spis kartofler, ris eller pasta og groft fuldkornsbrød hverdag.

Spas på sukkeret, især fra sodavand, is, slik og kager.

Spas på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød.

Spis varieret.

Sluk tørsten i vand.

Vær fysisk aktiv minimum 60 minutter om dagen.

Vores mål i Sokkelunden er, at medvirke til at børnene lever efter de anbefalinger, der stilles fra sundhedsstyrelsen. Dette gør vi ved at servere ernæringsrigtige måltider og ved at lave en masse fysisk aktivitet.

Måltider i Sokkelunden

Morgenmad

Tilbydes fra kl. 7.00 – 8.00. Morgenmaden består af havregryn, cornflakes, mælk og ymer samt frisk økologisk frugt. Hvis børnene ønsker det, laver vi havregrød. Vi serverer ikke sukker.

Formiddagsfrugt

I vuggestuen tilbyder vi rugbrød eller knækbrød med smør, vand og ind imellem økologisk frugt mellem kl. 9.00 og 9.30, eller når børnene spørger efter det.

Frokost

I vuggestuen spiser vi frokost kl. ca. 11.00. Vi får maden leveret fra Kokkens Catering. Maden er 75 % økologisk. Madplanen er varierende, men der indgår altid en fiskedag og en suppedag i ugeplanen. Vi får letmælk og vand til.

I børnehaven får børnene indtil d. 1. juni 2011 leveret mad fra Kokkens Catering. Derefter er der, i forældrebestyrelsen, truffet beslutning om, at vi overgår til madpakkeordning. Børnene skal derfor have madpakke med hjemmefra.

Vi oplever at madpakken har stor betydning for vores børn. Ikke kun som mad, men også følelsesmæssigt. Den repræsenterer et lille stykke af barnets familie, en forbindelse til forældrene, som vi derfor kun blander os i, hvis vi oplever, at den har ernæringsmæssig negativ indflydelse på barnets trivsel. Evt. diskussion om madpakkernes indhold foregår altid mellem de voksne. Det er vores ansvar – ikke børnenes. I overensstemmelse med Sokkelundens politik, om at være en kostbevidst institution uden sukker, opfordrer vi til, at madpakken ikke indeholder sukker. Vi anbefaler, at madpakken ser indbydende ud, er sund og varieret og ikke mindst mættende. Madpakken skal hellere indeholde lidt for meget af det gode mad end lidt for lidt.

Eftermiddagsfrugt

I vuggestuen tilbyder vi fra kl. ca. 14-15 økologisk frugt og rugbrød/groft brød med smør.

Børnehaven spiser eftermiddagsfrugt fra kl. ca. 14-14.30. Her medbringer børnene på skift "frugt".

Forældrebestyrelsen laver en liste kvartalsvis, som alle forældre får udleveret. Når det er barnets tur til at medbringe "frugt", skal barnet den dag have frugt og rugbrød/groft brød samt evt. smørelse med til alle 30 børnehavebørn. "Frugt" kan sagtens være andet end frugt. Det kan f.eks. være gulerødder, agurker, nødder, A38, ymer eller lignende. Det skal være et lille sundt mellemmåltid, og der et fælles ønske om at undgå det hvide brød.

At tilbyde mad og drikke når børnene mærker tørst og sult

Ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger for kost anbefales det, at man, udover de tre hovedmåltider, spiser to til tre mellemmåltider. Det er en af årsagerne til, at vi prioriterer, at vores børn tilbydes frugt og brød mellem hovedmåltiderne, og at børnehavebørnene selv kan gå i deres madkasser, når de er sultne.

Vi finder det vigtigt, at børn lærer at mærke efter, hvornår de er sultne og tørstige, ligesom vi, så vidt det er muligt, ikke ønsker at afbryde en god leg, ved at alle skal samles. Derfor har vi, i børnehaven, ingen fast spisetid for frokost. Børnene har selv adgang til køleskabet, hvor deres madpakker står, så de frit kan gå i madkassen, når de mærker sult, og når det passer ind i den leg, de er i gang med. Ind imellem bliver måltidet også en del af legen. Så er der glade, kreative børn der spiser madpakker i sandkassen på borde og stole lavet af f.eks. mælkekasser.

Nogle børn er, i perioder, så travlt optaget af leg, at de helt glemmer at lytte til maven, der rumler. Derfor er personalet opmærksomme på, at alle børn får åbnet deres madkasse og spist.

Alle børn i børnehaven samles om eftermiddagsfrugten, som børnene på skift medbringer til hele børnehaven. Sokkelunden bidrager med mælk.

Både på legepladsen og på stuen er der vandbeholdere med frisk vand, hvor børnene selv kan forsyne sig dagen igennem.

I vuggestuen får vi varm mad udefra, hvorfor spisetidspunktet er mere fastlagt og alle børn spiser samtidig - dog delt op ved tre borde. Ved formiddags- og eftermiddagsfrugten sidder vi ofte sammen alle sammen. Så bruger vi lejligheden til at synge sange. Andre dage går børnene mere til og fra, alt efter hvilke aktiviteter de er i gang med, og om de er i gang med formiddags- eller eftermiddagslur. Alle børn tilbydes altid alle måltiderne. Vand tilbydes til alle måltider, og når børnene er tørstige.

At Sokkelunden danner gode rammer for ”den gode stemning ved måltiderne”

Det er vigtigt, at børnene oplever det at spise som noget rart og hyggeligt. Derfor har personalet stort fokus på rammerne og omgivelserne omkring de enkelte måltider. De skal være indbydende og lystbetonede, således at børnene får lyst til at deltage i måltidet.

At det enkelte barn får mulighed for, og tiden til, at prøve sig frem og deltage aktivt i måltidet er vigtigt i Sokkelunden. Derigennem tilsigtes det, at børnene får et naturligt og lystbetonet forhold til det at spise, således at glæden, ved at spise sundt, inkorporeres i den enkelte.

I det omfang det er muligt, er børnene selv med til at forberede og rydde op efter måltiderne. Børnene henter selv deres eget service og rydder op efter endt måltid. De tager selv deres mad, hælder vand og mælk op og smører deres brød, alt efter det enkelte barns færdigheder og motoriske evner. Det er naturligvis personalets ansvar at tage højde derfor.

For at skabe en rolig og behagelig atmosfære omkring det enkelte måltid, tilsigtes det, at der spises i små grupper. Det optimerer muligheden for at sætte det enkelte barn i fokus, således at alle børn bliver set og hørt. Dermed fokuseres der på rammerne for en hyggelig og behagelig samtale omkring måltidet.

I Sokkelunden betragtes mad som et tilbud. Børnene tvinges aldrig til at spise, hvis de ikke er sultne eller ikke kan lide den mad der serveres, men opfordres til at smage/holde igen/spise lidt ekstra eller... afhængig af den enkeltes behov.

I Vuggestuen fokuseres der på det enkelte barns lyst til at udforske og sanse maden. Maden skal føles på, lugtes til, masseres, trykkes på og piller ved. Det er ok at spise med fingrene, da det enkelte barn udvikler sig, sanser og forstår verden omkring sig derigennem. Derigennem udvikles såvel finmotorikken som mundmotorikken, der er en god hjælp til den sproglige udvikling.

Den gode madpakke

Den gode madpakke – retningslinjer for og forslag til, hvordan den sunde madpakke kan se ud.

Den gode madpakke bør indeholde fem ting:

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| - Grønt | Gnavegrønt (stave), salat eller pålæg |
| - Brød | Helst rugbrød eller groft brød |
| - Pålæg | Kød, ost eller æg |
| - Fisk | Mindst en slags fiskepålæg |
| - Frugt | Det friske og det søde |



Ideer til den gode madpakke:

- Mos torskerogn og avocado sammen og smør to halve. Tilføj evt. lidt majonæse på toppen
- En halv med makrel. F.eks. røget makrel eller makrel i tomat. Tilføj evt. lidt majonæse på toppen
- En halv æggemad. Tilføj evt. lidt majonæse på toppen
- En halv med figenpålæg eller lignende
- Et par skiver agurk og tomat til madderne. Lægges ved siden af for friskhedens skyld.
- Skær gulerødder, peberfrugt, rå rødbede og selleri ud i let håndterbare stave
- Lav en dip til grøntsagsstavene evt. bestående af en del cremefraiche, en del hytteost, evt. finhakket agurk, lidt frisk koriander eller purløg, salt og peber
- En banan og nogle sukkerærter
- Der bør kun bruges smør til de madder, hvor pålægget ikke af sig selv kan sidde fast!

Madpakken kan kræve lidt planlægning, da det kan gøre den mere tilgængelig og nemmere at tilberede. Tænk derfor i madpakken når du handler ind. Indpakningen er også vigtig; både for syns og indbydelsen skyld, madpakken skal kunne holde til at komme frem flere gange i løbet af dagen og madderne skal ikke blandes sammen under transporten.

Det er vigtigt, at madpakken vækker appetitten, og hellere for meget af den gode madpakke end for lidt. Derudover er det vigtigt, at madpakken er tiltalende og let at spise. Frist gerne med nogle overraskelser. Det kan f.eks. være rester fra dagen før, tørret frugt, nødder og meget andet. Farver tiltaler også børn. Prøv derfor at gøre madpakken spændende med flere forskellige farver. Her er frugter og grøntsager især farverige.

Undgå for mange krydderurter som; persille, purløg, karse og andet som gror i jord, da disse kan indeholde sporer af jord bakterier selv efter grundig vask.

Ønsker du yderligere information om kost, så læs videre på side 11-17

Eksempler på fødevarer

Hvad har mit barn brug for

Evaluering

I Sokkelunden evalueres kostpolitikken løbende, så den inkorporeres i personalet og bliver en naturlig del af hverdagen. Derfor må forældre etc. meget gerne komme med kommentarer og input til udviklingen deraf.

Hjemmesider til inspiration:

- Sokkelunden.dk/ inspirationshæfte
- Frugtfest.dk
- Altomkost.dk
- Sst.dk (sundhedsstyrelsen)
- Fødevestyrelsen.dk
- Tjeksundheden.dk
- Madpakkeservice.dk

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

I Danmark er anbefalingerne til børn og unge opdelt i forskellige aldersgrupper. Groft skitseret opdeles anbefalingerne i 0 til 2-3 års alderen og 2+. Nedenfor vises en uddybende udgave af sundhedsstyrelsens anbefalinger til børn over 2 år med udgangspunkt i de otte kostråd.

Spis frugt og grønt hverdag – 3-5 stk. svarende til ca. 400 g.

Frugt og grønt er energifattige fødevarer med et højt indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre. Ca. 200 g. af indtaget bør komme fra grove grøntsager og kartofler er ikke medregnet i dette indtag.

Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen

Spis 200-300 g. fisk om ugen. Variér indtaget af fede, magre, store og små fisk. Børn skal undgå for stort indtag af rovfisk, da de indeholder kviksølv. Børn under 3 år bør max indtage 25 g. rovfisk om ugen, mens børn over 3 år max bør spise 100 g. rovfisk om ugen.

Spis kartofler, ris eller pasta og groft fuldkornsbrød hver dag

Det anbefales at spise kartofler 2-4 gange om ugen. Ris og pasta er også sundt men indeholder mere energi og færre vitaminer og mineraler end kartofler.

Der er ingen anbefalinger for, hvor mange kostfibre børn må indtage. Voksne anbefales 3 g. pr. 1000 kilojoule. Det anbefales, at børn indtager mindre. Kostfibre indeholder mindre energi pr. gram end kulhydrat, fedt og protein og de medfører en høj mæthedsfølelse. Derfor kan for mange kostfibre medføre, at børn får for lidt energi og dermed ikke vokser retmæssigt. Et øget indtag af kostfibre bør følges af ekstra væskeindtag. Et højt indtag af kostfibre kan medføre ubehag i form af bl.a. oppustethed og luft i maven. Derfor bør en øgning i kostfiberindtagelsen ske gradvist over en periode.

Børn har dog godt af at spise kostfibre! Et passende indtag af kostfibre nedsætter risikoen for forstoppelse samt bidrager til beskyttelse mod fedme og visse kræftformer.

Spas på sukkeret, især fra sodavand, is, slik og kager

Sukker (raffineret sukker) tilfører energi men ingen næringsstoffer i form af vitaminer og mineraler. Derudover har sukker stor indvirkning på blodsukkeret og kan derigennem

indirekte medvirke til overspisning (overvægt). En begrænset indtagelse af sukker fra læskedrikke er især vigtig for at undgå overvægt.

Det anbefales, at sukker (raffineret sukker) max udgør 10 % af børns daglige energiindtag. Et barn på 10 kg. bør derfor max indtage 20 g. sukker om dagen (tilsat sukker). Til sammenligning indeholder 1 spsk. sukker ca. 15 g. sukker.

Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød

Børn under 1 år anbefales at få 30-45 % af deres daglige energi fra fedt. Børn fra 1-2 år anbefales at få 30-35 % af deres energi fra fedt, mens børn over 2 år, ligesom voksne, anbefales at få 25-35 % af deres energi fra fedt.

1 gram fedt indeholder dobbelt så meget energi som 1 gram kulhydrat eller 1 gram protein. Noget fedt er essentielt for kroppen, mens andet fedt ikke er til gavn. En god tommelfingerregel er; flydende fedt er godt fedt – fast fedt er dårligt fedt. Derudover indeholder fødevarer som fisk og avocado store mængder af det gode fedt.

Fedt inddeles i mættede, enkeltumættede og flerumættede fedtsyrer. Det er de mættede fedtsyrer og transfedtsyrer (f.eks. friture), som børn helst skal undgå at indtage, mens de monomættede og flerumættede fedtsyrer n-3, n-6 og n-9 er gode fedtsyrer for kroppen (fås i fisk, olier, avocado, majonæse etc.).

Spis varieret

En varieret kost er omfattet af mange forskellige fødevarer, således at alle fødevarergrupper og flere forskellige produkter fra hver gruppe er repræsenteret. Slik, is og kager er ikke omfattet af rådet om variation.

Sluk tørsten i vand

Der er flere faktorer, der indvirker på det enkelte barns behov for væske. F.eks. medfører tør luft større svedproduktion og dermed et større behov for væske. Fødevarer indeholder også vand og kan variere fra få % op til 95-98 % vand (f.eks. indeholder cornflakes 5 % vand, mens mælk indeholder 88-90 % vand). Derfor har kostens sammensætning stor betydning for den øvrige mængde af vand, der bør indtages.

Det anbefales at indtage 1 ml. vand pr. 4,2 kilojoule dagligt energibehov. Dvs. at et barn på 10 kg. anbefales at indtage 845 g. vand pr. dag (heri indregnet vand fra fødevarer etc.). Spædbørn anbefales at indtage 1,5 ml. vand pr. 4,2 kilojoule. Da vand er livsnødvendigt, anbefales det dog, at børn fra 2-3 års alderen drikker 1-1½ l. vand pr. dag. Et indtag i denne størrelsesorden bør være nok til at dække behovet for børn over 2 år.

Væskeindtaget bør fordeles over en hel dag, idet kroppen kun kan optage en begrænset mængde vand ad gangen.

Derudover anbefales det, at børn indtager i omegnen af ½l. mælk om dagen. Det skyldes bl.a. mælkenes store indhold af essentielle vitaminer og mineraler.

Vær fysisk aktiv minimum 60 minutter om dagen

Børn bør bevæge sig mindst 60 minutter om dagen af moderat intensitet (leg med god bevægelse). Derudover bør de 2-3 gange om ugen lave aktiviteter med høj aktivitet. (et aktivitetsniveau så højt at det er problematisk at snakke flydende)

Fysisk aktivitet fremmer og vedligeholder konditionen, muskelstyrke, bevægelighed, knoglesundhed, smidigheden og koordinationen. Derudover medfører det bedre trivsel, øger selvværdet og indlæringsevnen samt giver en bedre appetitregulering og naturlig træthed.

Eksempler på fødevarer

Gode kulhydratkilder

- Grove og lette grøntsager, rodfrugter, bælgfrugter, groft brød og frugt

Grove grøntsager

- Blomkål, broccoli, gulerod, grønkål, jordskok, bønner, pastinak, rosenkål og ærter

Lette grøntsager

- Grøn salat, tomat, agurk, peberfrugt, champignon, bønnespirer, kinakål, icebergsalat og squash

Gode proteinkilder

- Fisk, fjerkræ, kikærter, bønner, ost, æg og mælk.
- *Vær dog opmærksom på, at æg har et højt indhold af kolesterol (det dårlige kolesterol LDL). Betydningen for den menneskelige krop diskuteres stadig, men det anbefales at der ikke indtages mere end ½-1 æg om dagen.*
- *Alt kød indeholder protein – en god tommelfingerregel er dog, at det skal være lyst kød. Selvom rødt kød har et højt indhold af især B-vitaminer, vurderes det ikke som værende en god kilde til protein.*

Gode fedtkilder

- Fisk, avocado, nødder, mandler, majonæse og de fleste kerner, f.eks. rugkerner.
- *Dog er optaget fra kerner ikke optimalt, og man bør derfor primært gå efter fødevarer uden hele kerner - kernerne skal helst være hakket eller lignende.*

Hvad har mit barn brug for

- I Norden har man valgt at lave fælles anbefalinger på kostområdet. Disse anbefalinger er samlet i bogen "Nordic Nutrition Recommendations"(NNR) som er udgivet af Nordic Council of Ministers.
- Nedenstående er en let tilgængelig model til fastsættelse af børns energibehov. Der er ikke taget højde for, hvor fysisk aktivt det enkelte barn er (PAL). Det er umiddelbart ikke nødvendigt før barnet når 10 års alderen, da alle børn derunder vurderes til at være fysisk aktive af moderat karakter (det kan dog udregnes mere eksakt).
- Energiforbruget er udtrykt i kj./kg. (1 kalorie (KCAL) svarer til ca. 4,2 kilojoule (kj.)).
- Børn i alderen ½ - 4 år 355 kj./kg.
- Piger i alderen 4-6 år 320 kj./kg.
- Drenge i alderen 4-6 år 330 kj./kg.
- Da børn er i en udviklingsfase, har de brug for mere energi pr. kg. kropsvægt end voksne. Deraf kan det udledes, at sunde småbørn og børn kan indtage samme kost som voksne. Der bør dog tages højde for børns større behov for at få dækket en større del af deres daglige energibehov fra fedt (se afsnittet om anbefalinger fra sundhedsstyrelsen). Derudover er det vigtigt, at børns behov for vitamin c (f.eks. peberfrugt, appelsin og kartofler), jern (f.eks. kød) og calcium (f.eks. mælk) dækkes tilstrækkeligt.

Protein

- Børn har et større proteinbehov pr. kg. kropsvægt end voksne. Det skyldes primært, at kroppen skal bruge protein til vækst. Fra fødslen af har børn brug for 2,3 g. protein pr. kg. kropsvægt, mens de fra 1 års alderen og indtil puberteten har brug for 1 g. protein pr. kg. kropsvægt, hvilket ligger 0,1 g. over anbefalingerne til voksne. Det betyder ikke, at børn har brug for en større mængde protein i deres kost end voksne, men at de har brug for en større mængde protein pr. kg. kropsvægt – men da børns daglige energibehov er mindre end voksnes, kan de klare sig med et mindre proteinindtag sammenlignet med en voksen.
- Børn bør minimum få dækket 5% af deres daglige energibehov fra protein. Anbefalingerne til voksne ligger på 10-15%, og dermed får småbørn, der spiser familiens kost, 2-3 gange mere protein end nødvendigt.
- Der er dog ingen grund til at tilstræbe, at børn får en kost med lavere proteinindhold. NNR anbefaler, at børn får 7-10 energiprocent dækket af protein i de første leveår. Derefter, eller senest i puberteten, bør det indtag stige til 10-15 energiprocent svarende til de voksnes anbefalinger.

Fedt

- Fedtindtaget er vigtigt for børn. Hvis børn får dækket mindre end 25% af deres daglige energibehov fra fedt, kan det få en negativ indvirkning på væksten. Fedt er dermed essentielt i børns kost. Da børn har brug for mere energi pr. kg. kropsvægt end voksne, kan en fedtholdig kost sørge for at børn får dækket dette behov. F.eks. indeholder 1 gram fedt 37 kj., mens kulhydrater og protein kun indeholder det halve nemlig 17 kj. pr. gram. Det skal illustrere, at hvis energitætheden nedsættes til det halve, skal barnet spise en kost, der fylder dobbelt så meget, hvilket for mange børn kan være problematisk.
- Der er ikke bevist nogen sammenhæng mellem et højt fedtindtag for børn og livsstilssygdomme, som der f.eks. er med voksne. Vigtigheden af, at det er det gode fedt, som børn indtager, bør dog nævnes. Det skyldes, at et højt indhold af mættet fedt (smør, margarine, kødfedt, mælk og animalsk fedt) kan øge kolesterolindholdet i blodet. Desuden er der ingen kendte positive effekter ved mættet fedt. Derfor anbefales det, at børn fra 1-3 års alderen indtager letmælk. Derudover bør tilsat fedt til f.eks. grød og mos altid være vegetabilsk fedt (olier og nødder).

Jern

- Jern er essentielt for børn, da det har en stor indvirkning på børns psykomotoriske udvikling. Derfor anbefales det, at alle børn får jerntilskud fra de er 6 måneder og mindst indtil det første leveår. Herefter bør kosten dække tilstrækkeligt.

D-vitamin

- D-vitamin er essentielt for kroppen, idet det bl.a. er nødvendigt, for at kroppen og musklerne kan optage calcium. Det vil sige, at D-vitamin er en nødvendighed for, at barnet vokser nok og korrekt. Derfor anbefales det, at alle børn indtager 10 ug. dagligt fra de er 2 uger indtil 2 års alderen (svarende til 5 dråber dagligt). Et større indtag kan være nødvendigt for mørkglødede børn (tal med din læge).
- Fisk er den bedste kilde til D-vitamin. Skaldyr indeholder ikke D-vitamin. Der er også lidt D-vitamin i kylling. Derudover er solen en vigtig kilde til D-vitamin, men i de lange vinterperioder kan D-vitaminlagrene være for små, og fisk kan derfor blive en vigtig kilde til D-vitamin.

Kulhydrat

- Fødevarer der indeholder store mængder kulhydrater er bl.a. grøntsager, frugter og sukker. Derudover er kostfibre også kulhydrater, men de indeholder, i modsætning til kulhydraters 17 kj. pr. gram kulhydrat, kun 8 kj. pr. gram kulhydrat.
- Der snakkes meget om tomme kalorier. Tomme kalorier dækker over de fødevarer, som ikke indeholder vitaminer og mineraler. Derfor er sukker at betegne som tomme kalorier. Det er produkter som slik, is og kage altså også.
- Sukker feder ikke i sig selv, men et stort indtag af tomme kalorier kan medføre fedme. Kroppen forbrænder først kulhydrater og proteiner (forbrændes sjældent, men bruges til genopbygning af nedbrudte muskler). Det sidste der forbrændes er fedt. Kroppen har kun behov for en vis mængde energi for at opretholde sin energibalance. Det vil sige, at indtages der store mængder tomme kalorier (f.eks. sukker), og der indtages mere energi end behovet er, vil kulhydraterne forbrændes, og den overskydende energi lagres på kroppen i form af fedtdepoter.
- Så sukker feder ikke i sig selv, men kan medføre fedme.

Salt

- Undgå at tilsætte maden for meget salt. Danskerne spiser i gennemsnit 5 g. salt mere om dagen end anbefalingerne på max 6-7 g. pr. dag foreskriver (for voksne). Et højt saltindtag er relateret til forhøjet blodtryk og andre livsstilssygdomme. Der findes meget skjult salt i den mad, vi konsumerer. Derfor bør salt kun bruges i moderate mængder og for smagens skyld.

Fedme

- Fejlernæring i form af fedme er det hyppigste ernæringsproblem hos danske børn. Fedme er en tilstand, hvor mængden af fedt i kroppen er forøget i en sådan grad, at det har konsekvenser for helbredet. Den arvelige tilbøjelighed spiller en hovedrolle ved udviklingen af fedme, men kan ikke forklare den epidemilignende udvikling af fedme i Danmark. Med rigelig adgang til mad og muligheden for en inaktiv livsstil vil disponerede børn således have stor risiko for fedme.
- Risikoen for børnefedme er først og fremmest knyttet til risikoen for at forblive fed som voksen og dermed risikere at pådrage sig fedmerelaterede sygdomme som voksen. Fedmerelaterede problemer hos børn kan f.eks. være forhøjet blodtryk, forhøjet kolesterol, tidlig pubertet, psykosociale problemer og ledsmerter.
- Der er belæg for at konkludere at tidlig vækst og ernæring, både før og efter fødslen, kan have betydning for risikoen for udvikling af fedme og andre sygdomme senere i livet.