



Vi brænder for den gode børnemad



# Velkommen til Foodsource

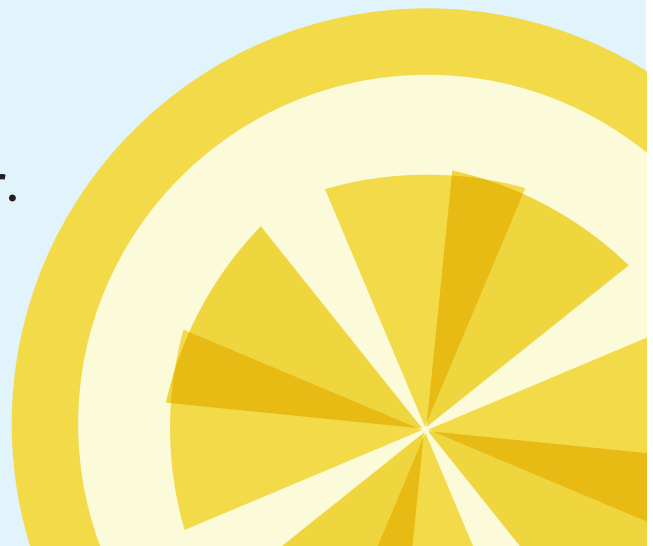


VI LAVER SUND FROKOST TIL JERES BØRN

Vi leverer sund og lækker frokost, turmadpakker og eftermiddagsmad til børn i alderen 1-6 år.

## Vores menuer er:

- Ernæringsberegnet efter Fødevarestyrelsens anbefalinger.
- Min. 90% økologisk hver dag.
- Tilberedt, pakket og klar til servering ved levering.





Vi brænder for den gode børnemad

# Introduktion

I det følgende vil vi introducere dig for madordningen og konceptet fra Foodsource:

**Udvalg**  
**Sæsonmenuer**  
**Økologi**  
**Ernæring til børn**  
**Madpædagogik**  
**Se maden**





Vi brænder for den gode børnemad



# Glade, mætte og tilfredse børn - hver dag

I kan vælge i mellem tre menuer

1. Almindelig
2. Halal
2. Vegetar

Har I fx kun ét barn, der spiser halal, kan vi sagtens levere én halal kuvert sammen med den almindelige menu.

Vi sørger altid for, at menuerne ligner hinanden. Når der fx er leverpostej (alm./halal) på menuen, så er der nøddepotej til vegetarmenuen.

Udvalg

## Vi har fire sæsonmenuer

- Forår
- Sommer
- Efterår
- Vinter

## Hver sæson består af fire ugemenuer.

Ugemenuerne kører i tre måneder. Herefter skifter vi til en ny sæsonmenu.

## Se de aktuelle menuer

[her](#)

Du kan altid se og smage årstiderne i maden fra Foodsource.

Vi kombinerer, det børnene kender og er trygge ved, med nye smage og retter.



Vi brænder for den gode børnemad

## Velkendt + nyt = madmod

# Børn trives med rutiner og struktur

Det tager vi højde for i ugemenuen.

Sådan ser ugemenuen fra Foodsource ud:

**Mandag** 🍴 smør-selv

**Tirsdag** 🍴 varm mad

**Onsdag** 🍴 kold buffet

**Torsdag** 🍴 smør-selv

**Fredag** 🍴 varm mad



### Menusammensætning

Vi sammensætter menuplanen, så der både er noget børnene kender og er trygge ved samt noget nyt, der udfordrer.

Fx en æggekage med kogte kartofler, stegt bacon og rødløgsmarmelade. Her er æggekagen noget de fleste børn kender, mens rødløgsmarmeladen er noget nyt.

### eller

Rugbrød med smør samt gulerodsråkost med rosiner og pærer. Vi serverer pæren ved siden af råkosten, så børnene selv kan vælge, hvad de har lyst.



Vi brænder for den gode børnemad

## Økologi kan vi li'

### Om intolerancer og allergier

Hvis I har et barn, der er intollerent eller har allergi overfor fødevarer, så oplyser vi gerne ingredienslisten på menuerne.

Vær' OBS på at der kan være spor af allergener i vores køkken.

### Min. 90 % økologisk

Vi vælger økologi, fordi det både er godt for børnene og for miljøet.



### Økologisk mad betyder:

Færre tilsætningsstoffer  
Ingen sprøjtemidler  
Mad med mere smag



Vi brænder for den gode børnemad



## Kød, fisk og vegetar

Kød er fuld af vigtige proteiner, som børnene har brug for.

- 

Vegetarmad er godt som supplement.

Vi serverer derfor, gerne og ofte, lækre vegetarretter som alternativ til kød og fisk.

- 

Der er både fisk, kød og vegetarisk pålæg til smør-selv dagene.

- 

Vi tilbyder altid et halal- og vegetarisk alternativ til den almindelige menu.

- 

Fx serveres boller i karry med halalkød eller bønner og ærter i karrysauce på menuen.

- 

Vi støtter dyrevelfærd, når vi vælger kød.

- 

Vi følger anbefalingerne

### Sådan sammensættes det sunde frokostmåltid til børn i daginstitutionen:

Alle måltider er ernæringsberegnet efter Fødevarestyrelsens anbefalinger til børn i alderen 1-6 år\*

**I hvert måltid er fordelingen af næringsindholdet:**

Kulhydrat 50-60%

Protein 15-20 %

Fedt 25-30 %

Kostfibre 3-4 gram pr. dag

*\*Miljø og Fødevareministeriet:  
Guide til sundere mad i daginstitutionen*



Vi brænder for den gode børnemad

## Vuggestuebørn

Fra 9 måneder anbefaler Fødevarestyrelsen, at barnet spiser det samme mad som resten af familien. Derfor serverer vi stort set det samme til vuggestue- og børnehavebørn.

*Vi tager dog særlige hensyn til vuggestuebørn i måden, vi serverer og tilbereder maden på.*

Vuggestuebørn skal ikke have rå gulerødder, hverken hele eller i stave, og derfor damper vi dem. Dog kan de godt spise revne, finthakkede eller blendede gulerødder \*

*\*Anbefalinger for den danske institutionskost*



## Det er pædagogerne, der vurderer, hvad det enkelte vuggestuebarn kan og må spise.

Vi hjælper og gør det nemmere ved fx at pakke kerner og nødder til salaten for sig, dampe grovegrøntsager og servere letmælk med højere fedtindhold.

Til vuggestuebørn under 1 år tilbyder vi en vegansk mos.

### Salt

Vi smager maden til med lidt salt, men krydrer maden med milde krydderier for at holde saltniveauet nede.

### Sukker

Vi bruger kun sukker i madlavningen, hvor den er nødvendig. På den måde får børnene ikke unødvendig sukker i måltidet.

Når vi sylter rødbeder, græskar og agurker bruger vi sukker. Når vi laver marmelade, sund nutella eller rødgrød, så smager vi til med sukker. Men fordi vi sylter selv, kan vi også styre mængden af sukker.

Vi søder også med honning, fx i dressinger.



Vi brænder for den gode børnemad

## Fælles måltid = madmod

### Madpædagogik

Vi tænker jeres pædagogiske arbejde ind i den mad, vi laver til børnene.

Madpædagogik handler om mere end mad. Det handler også om motorisk udvikling, sociale fælleskaber og færdigheder.

### Motorik

Børnene lærer at deles om maden, at spise med kniv og gaffel og sidde ved et bord og spise.

### Fællesskab

Alle børnene spiser et fælles måltid og er på den måde rollemodeller for hinanden.

### Fælles måltid = madmod

Børn udvikler madmod, når de præsenteres for forskellig mad hver dag og oplever store succesoplevelser, når de smager på maden og kan lide den.

Ved et fælles måltid, støtter de hinanden og opbygger derved fælles madmod.

### Samvær

I vores menuer er der plads til børnene.

De kan hjælpe med at skære snackgrønt ud, pille æg, pynte med krydderurter og kerner, samt skære brød i skiver.

**Børnene kan også skiftes til at være værter for frokosten og hjælpe pædagerne med at:**

### Dække bord

- Finde glas og vandkander
- Fordele maden på fade og i skåle
- Præsentere menuen
- Servere maden for kammeraterne
- Hjælpe med at rydde af Tørre bordene af
- Hjælpe med at bære skraldet ud
- De store børn bliver rollemodeller for de mindre børn.

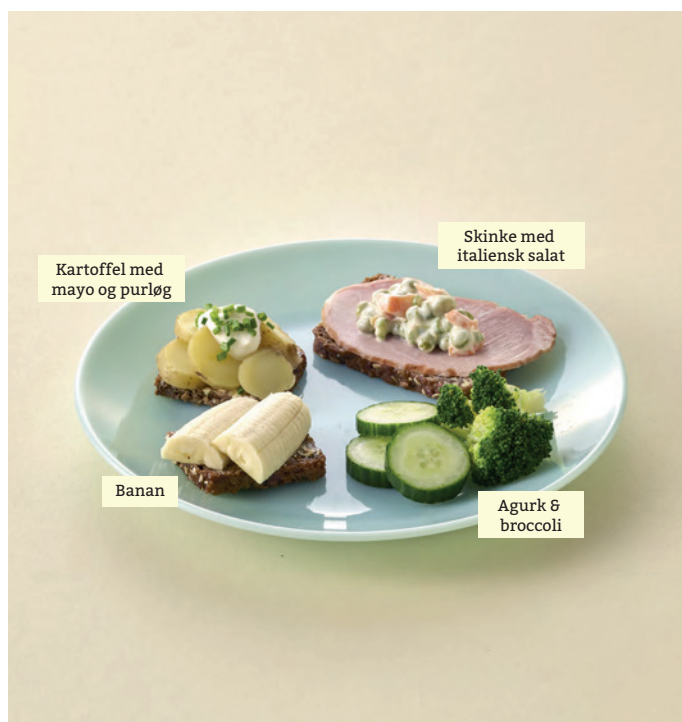




Vi brænder for den gode børnemad

# Mandag + torsdag = smør-selv dag

Dagens frokost fra Foodsource





Vi brænder for den gode børnemad

# Tirsdag + fredag = varm mad

## Dagens frokost fra Foodsource



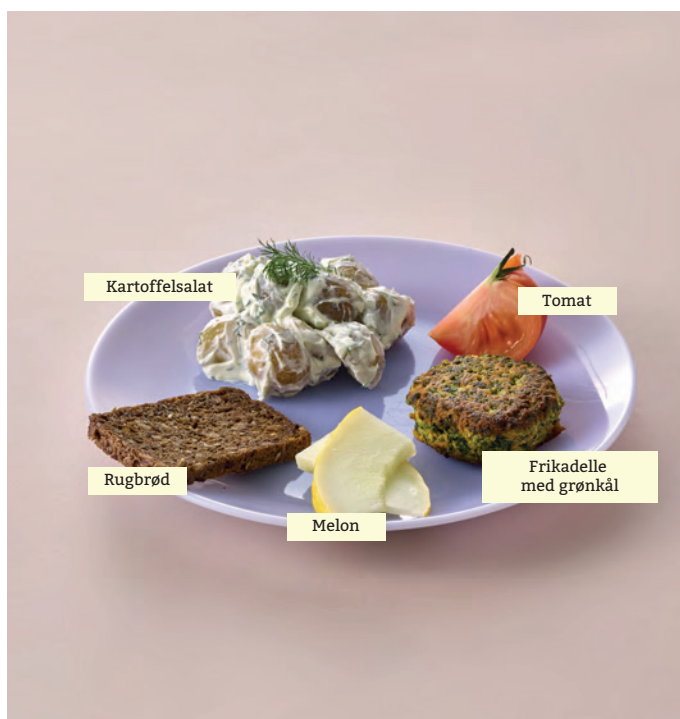
**Billeder**  
af menuerne



Vi brænder for den gode børnemad

# Onsdag = kold buffet

Dagens frokost fra Foodsource





Vi brænder for den gode børnemad

# Turmadpakker = En madpakke til hver. Passer lige i rygsækken

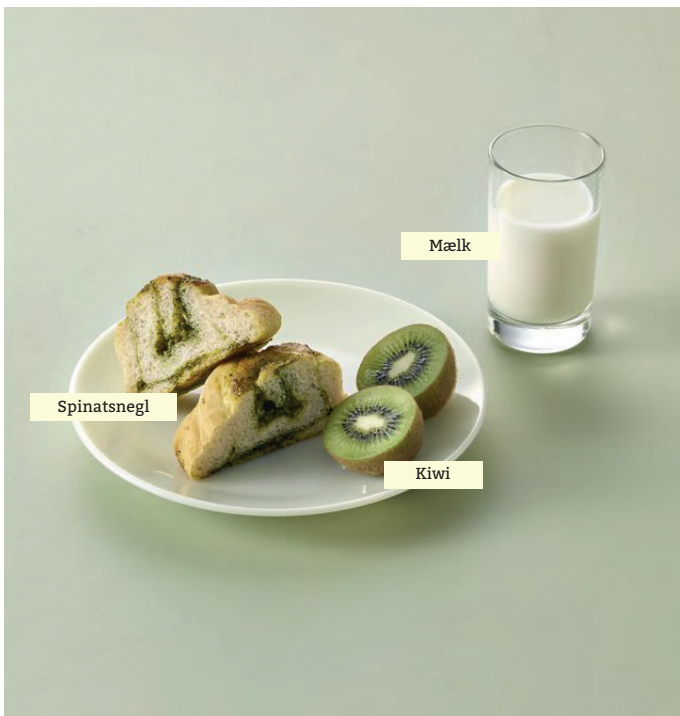




Vi brænder for den gode børnemad

# Eftermiddagsmad = Kan også spises som formiddagsmad

Dagens eftermiddagsmad fra Foodsource



**Billeder**  
af menuerne

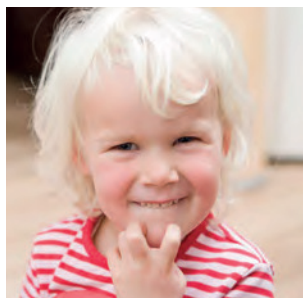


Vi brænder for den gode børnemad

## Skriv dig op til vores nyhedsbrev.

### Her deler vi ud af vores erfaringer og viden om mad til børn

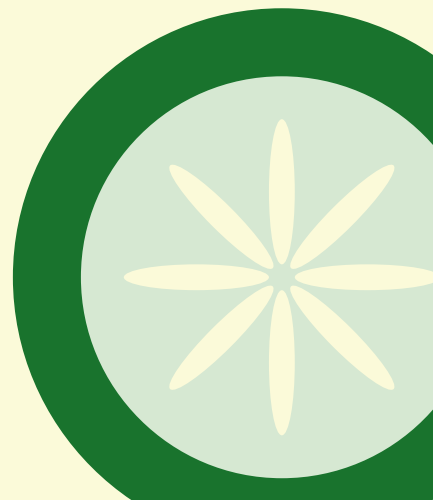
I vores seneste nyhedsbrev kan du fx læse med og få tips til, hvordan græskar kan bruges på en ny måde i en spændende og sund frokost i børnehøjde.



### Kontakt Foodsource

**Gry Bondebjerg**  
*Kundechef*  
41 81 80 10  
gry@foodsource.dk

**Liv Deleuran-Skjold**  
*Ernæringskonsulent*  
41 10 46 16  
foodsource@foodsource.dk





Vi brænder for den gode børnemad