



Sundhedsplejen  
Frederikssund Kommune

VEJLEDNING

## Mad der styrker barnets udvikling



# Forord

---

“Alle forældre ønsker, at deres barn skal have et liv med glæde, energi og gå på mod. Gennem mad, drikke og aktiv leg kan vi støtte barnets sunde udvikling og gode hverdag.

Børn har brug for det rigtige “brændstof”. De skal have energi til at vokse, og de skal have kræfter til sjov og leg, bevægelse og aktivitet. Det er sundhed i børnehøjde.

Nogle gange kan det være svært at vide, hvad for noget mad, ens barn har brug for”.

*Sundhedsstyrelsen.*

Dette vil Frederikssund Kommunes Dagtilbud gerne støtte. Vi har lavet en kost politik og en vejledning så vi sammen med forældre kan arbejde med det gode og sunde måltid til vores børn.

Vi håber denne vejledning vil være med til at gøre det sunde valg lettere.

Alle anbefalinger i vejledningen bygger på sundhedsstyrelsen og fødevarestyrelsens anbefalinger. Dette gælder både med hensyn til maden og børns udviklingstrin.

For at gøre teksten mere læsevenlig, har vi valgt ikke at skrive litteratur henvisning ved teksten, men al viden findes i litteraturlisten på sidste side.

---

# Vejledning om mad og drikke i forhold til børns udvikling

---

Børn og unge har brug for sund mad for at få energi til at vokse og udvikle sig. Forskellige madvarer indeholder forskellige næringsstoffer og giver forskellige oplevelser med smag, duft og konsistens.

Når der er et varieret udbud af sunde madvarer, er det med til at sikre, at det enkelte barn får alle de næringsstoffer, det har brug for. Samtidig er man med til at udfordre barnet til at smage og prøve nye madvarer. Herved udvikles barnets smagssanser og kendskabet til forskellige madvarer.

## Sund og varieret mad vil sige:

1. Fuldkornsbrød og gryn samt kartofler, ris og pasta giver kulhydrat og kostfibre.
2. Frugt og grønt giver kulhydrat og kostfibre.
3. Fisk, magert kød, æg, mager ost og mælk giver proteiner og fedt.
4. Olie, plantemargarine, minarine og mayonnaise og remoulade giver fedt.

Alle grupperne bidrager med vitaminer og mineraler. For at skabe variation veksles mellem forskellige madvarer indenfor hver gruppe.

Variet mad er med til at holde blodsukkeret stabilt over hele døgnet.

## Morgenmad

Kroppen har brug for en god morgenmad for at få energi til en ny dag. Et sundt og solidt morgenmåltid sikrer, at børn har humør og overskud til morgens og formiddagens aktiviteter. Morgenmaden har stor betydning for at holde sukkertrangen væk i løbet af dagen. Springes morgenmaden over, er der større risiko for, at blive fristet af usunde mellemmåltider både om formiddagen og om eftermiddagen. Børn og unges indlæring bliver forringet, hvis de springer morgenmaden over.

## Mellemmåltider

Børn har ikke samme appetit som voksne til at spise store portioner til hovedmåltiderne, derfor er mellemmåltiderne en vigtig del af børnenes samlede mad indtag.

Børn der er længere i institution kan have behov for at få dækket op til 70 % af dagens energibehov i institutionen.

1. Mellemmåltid: Et mindre mellemmåltid om formiddagen er et godt tilbud.

- 
2. Mellemmåltid: Tilbyd gerne børnene et større mellemmåltid om eftermiddagen.
  3. Mellemmåltid: Et mindre mellemmåltid sidst på eftermiddagen til de børn der hentes sent.

Et sundt og mættende mellemmåltid kan f.eks. bestå af fuldkornsbrød, frugt, grønt, A38, mandler og nødder.

## Frokost

Barnets frokost er et vigtigt måltid. Sammen med dagens øvrige måltider og forskellige mellemmåltider har frokosten betydning for barnets velvære, humør, energi og helbred. Frokosten skal bidrage med energi, vitaminer og mineraler og andre stoffer, der gavner barnets krop og velbefindende (Spæd- og småbørn s. 27).

## Drikkevarer

### Vand

Sluk tørsten i vand (fødevarerstyrelsen).

Koldt vand er det bedste børn og voksne kan slukke tørsten med, og det betyder meget for ens velbefindendet at få nok at drikke (mad til spæd- og småbørn).

Sørg for at børnene har nem og fri adgang til koldt postevand i daginstitutionen.  
Vand kan tilsættes forskellige smage ved tilsætning af citron, agurk, bær og krydderurter mm.  
Tilbyd *ikke* drikkevarer med sukker til børnene, f. eks. kakao, juice, saft og sodavand.  
Sojadrik, havredrik og risdrik kan ikke bruges som erstatning for komælk.

### Mælk

0-1 år modermælk, modermælkserstatning. Fra 9 måneders alderen kan der gives små mængder af letmælk i maden, dog højst 100 ml  
1-2 år letmælk

Over 2 år anbefales skummet, mini- eller kærnemælk, idet barnet nu bør få samme fedtindhold i mad og drikke som voksne og større børn.

Det anbefales, at børnene får 1,5 dl mælk svarende til ca. 1-2 glas i løbet af en institutionsdag.  
Mælk kan med fordel serveres til mellemmåltiderne, så det ikke tager appetitten til frokosten.

### Sukker

Hvis børn spiser for mange sukkerrige madvarer, kan det tage appetitten fra den sunde mad, og derved bliver det vanskeligere at sikre

---

kroppens dækning af væsentlige næringsstoffer.

- I en sund kost må max 10 % af den samlede energi komme fra sukker. Dette svarer til at et børnehavebarn max må få 30-40 g sukker om dagen.
- Og alt sukker tæller med også det sukker der er skjult i mad og drikkevarer, eksempelvis drikkeyoghurt og kakaomælk.
- 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.
- Som erstatning for sukkerholdige madvarer kan der i stedet serveres eksempelvis frugtsalat, frugtspyd, tørret frugt, smoothie, mandler og nødder.
- Erstat ikke sukker med brug af kunstige sødestoffer.

Børn på 0 til 3 år bør have så lidt sukker som muligt, da det optager pladsen for de vigtige næringsstoffer.

Børn på 3 år bør højst have 30 gram sukker svarende til 12 sukkerknalder

Børn på 6 år bør højst have 40 gram sukker svarende til 16 sukkerknalder

Børn på 12 år bør højst have 50 gram sukker svarende til 20 sukkerknalder

## Salt

- Der er ikke anbefalinger for salt i frokosten.
- Tilsmag maden med andre krydderier og naturlige smagsgivere f.eks. hvidløg, krydderurter og ingefær.

## Fedtstoffer

- Fedtstof i maden bidrager til at få dækket behovet for livsnødvendige fedtsyrer og optagelsen af fedtopløselige vitaminer A, D, E og K.
- Alt fedt er ikke lige sundt. Det sunde fedt findes i vegetabiliske olier, nødder, mandler, kerner, fisk. Det usunde fedt kommer især fra mejeriprodukter og kød.
- Fedtstof på brødet skal kun bruges under pålæg som ellers let glider af brødet. Undlad derfor fedtstof eller skrab brødet.

## Vitaminer og mineraler

Spiser man varieret, får man de vitaminer og mineraler kroppen har brug for. Kroppen kan derfor få for mange vitaminer, hvis man tager vitaminpiller ved siden af.

### Emballage

Brug kun køkkenredskaber, madkasser og opbevaringsbokse til mad, som er godkendt. Kig efter glas og gaffel symbolet.

### Hygiejne

Vask altid hænder før og efter frokost

---

# Udviklingstrin og overgangsmad fra 0-1 år

---











## Udviklingstrin

- 3 til 4 måneders alderen vil mange børn begynde at savle meget. Det er mundvandet der dannes, så man senere kan spise maden.
- Børn lærer gennem deres sanser. Især syns, lugte og følesans. Sproget kommer først senere. Derfor lærer man sine børn gode kostvaner ved, at de ser, lugter og føler tingene. Det vil samtidigt udvikle mund motorikken, så dit barn, lettere lærer at tale.
- 4 til 8 måneder: barnet kan begynde at spise, når det virker nysgerrig på, hvad forældre spiser. Begynd at give mad, når barnet er parat. Afviser barnet maden eller ikke er interesseret så vent.
- Når barnet er omkring 7-10 måneder, alt efter deres udviklingstrin, kan de starte med rugbrødshapser. Lav en tallerken, som man synes barnets madpakke skal se ud senere. Barnet danner allerede her et billede af, hvordan "deres madpakke" skal se ud.
- Pynt med tomat, agurk, karse, persille peberfrugt osv. Barnet starter med et enkel pålæg på rugbrødet, men det barnet ser, bliver det billede barnet skaber sig af en madpakke, dette billede vil de tage med sig. Barnets sanser bliver stimuleret ved at variere maden og tilbehøret på tallerknen.
- Børn har fra fødslen en medfødt evne til at regulere sult - og mæthedfølelse. Fra børnene er omkring 1 år, er det normalt at børns appetit varierer. Men barnets appetit regulerer sig selv, så selv om barnet kun spiser små portioner, får det, hvad det behøver.

## Gode råd

- Tilbyd vand til maden. Mælk mætter for meget, men kan bruges til mellemmåltider.
- Rammen om måltidet er meget vigtigt, da børn føler stemninger. Sørg for en rolig og rar stemning. Prøv selv at danne jer et billede af, hvordan det gode måltid skal serveres i jeres institution.
- Spar på sukkeret. Børn lærer at spise sødt, fordi vi voksne giver dem det. Udsæt tidspunktet for dit barns introduktion til søde ting, så har man den konflikt mindre.

- 
- Giv ikke børn under 1 år kvark, ymer eller ylette, da det har et for højt proteinindhold.
  - Spinat, rødbede, og selleri indeholder meget nitrat og bør derfor begrænses til ca. 1/10 af mosen.
  - Spædbørns mad bør ikke saltes, men kartofler og grøntsager behøver dog ikke at koges separat i usaltet vand.
  - Børn under 1 år må ikke få honning. Honning kan indeholde bakteriesporer, som kan være giftige for børn under 1 år.
  - Vigtigt at være meget opmærksom på, at børn kan få madvarer galt i halsen.
  - Vær derfor altid hos barnet, når det spiser.
  - Børn under 3 år må ikke få hele nødder, peanuts, popcorn, hårde grøntsager og lignende, da de let kommer i den gale hals.

Alder	Udvikling	Mælkeprodukter	Kornprodukter	Grønt sager	Frugt	Kød	Pålæg	Vitaminer og mineraler
<b>0 - 6 mdr.</b>	 Barnet sutter maden i sig	<u>Modermælk og/ eller modermælks erstatning</u>						
<b>Ca 6 mdr.</b>	Forudsætningen for at kunne spise er, at barnet kan bevæge tungen frem og tilbage. Når barnet kan skrabe maden af skeen, er det klar til at spise skemad – øve med kop.	<u>Modermælk og/ eller modermælks erstatning.</u>  Kan evt. få lidt koldt vand fra hanen, som supplement	<u>Lind grød af :</u> Hirseflager Rismel Majsmel Boghvedemel Havregrød øllebrød	<u>Mos af alle slags grøntsager!</u> Begynd med:  Kartoffler Gulerod Broccoli Blomkål Squash	<u>Mos af:</u> Pære Melon Æble Banan Bær. Koges 1 min. sveske			
<b>6 – 9 mdr.</b>	  Barnet bevæger tungen fra side til side og tygger op og ned.	<u>Modermælk og/ eller modermælks erstatning</u>	<u>Grød af al slags korn og gryn, f.eks:</u> Havregrød Øllebrød Fuldkornsgrød. Varier med industrielt fremstillet grød.	  Porre Selleri Avocado Rosenkål Grøn kål Majs Ærter Rødbede	Al slags frisk frugt Kogt eller Rå	<u>Kødboller/ findelt kød af:</u> Kylling Kalkun Svinekød Kalv Okse Lam Fisk Indmad		
<b>9 – 12 mdr.</b>	Klumper i maden er nødvendig for at øve tyggefærdigheden og stimulerer den sproglige udvikling.    Barnet tager maden med pincetgreb. Lad barnet røre ved maden. Barnet tygger godt. Kan selv bide maden over. Øver sig på at drikke selv af kop.	Mindst $\frac{1}{2}$ og højst $\frac{3}{4}$ liter mælkeprodukt dagligt. <u>Modermælk/erstatning indtil 1 år.</u>	Pasta Ris Fuldkornsbrød uden kerner	  Bønner Auberginer Tørrede bælgfrugter Spinat	    	7-8 mdr: <u>Rugbrød med feks:</u>   Torskerogn Leverpostej Sildepostej Avocado Banan Kartoffel Frugt pålæg Kogt æg Ost		



---

# Udviklingstrin og mad fra 1 til 3 år

---

## Udviklingstrin

- Børns appetit er meget afhængig af alder, kropsstørrelse og bevægelse og er afgørende for, hvor meget barnet spiser. Når børn er ved at være omkring et års alderen, bliver behovet for energi mindre. Det skyldes, at børn på dette tidspunkt ikke vokser så hurtigt mere. Det er nødvendigt at være opmærksom på dette og ikke bekymre sig unødigt. Ved bekymring for om et barn spiser nok, kan man let komme til at presse barnet, til at spise mere end det egentlig har lyst til. Det kan være med til at ødelægge den gode stemning ved bordet, så barnet får endnu mindre appetit.
- Det er helt almindeligt med perioder, hvor børn kun kan lide noget bestemt mad, men set over en længere periode, er de fleste børn i stand til at udvælge det, de har brug for. Børns appetit kan i perioder svinge meget. Her er det en god ide at servere den samme varierede og sunde mad, som man plejer, og lade barnet selv bestemme, hvad det vil spise og hvor meget. Børns appetit regulerer sig selv. Selv om børn kun spiser små portioner, får de, hvad de behøver.
- Børns spisevaner bliver påvirket af deres forældres og daginstitutioners og dagplejens holdninger. Derfor er det vigtigt, at skabe ro og hygge omkring maden og fjerne fokus fra, hvor meget de spiser. De fleste børn spiser, hvad de har brug for, og indtil de er mætte, og ikke indtil tallerken er tom. Det er meget almindeligt med perioder, hvor børn kun kan lide noget bestemt mad. Det er også meget almindeligt, at børn ikke kan lide at maden er sammenblandet, de vil se hvad de spiser.
- Når det handler om mad, kan selvstændigheden vise sig på forskellig vis. Det kan bl.a. være, at barnet har lyst til at spise pålæg og rugbrød hver for sig, eller foretrækker udelukkende pålægget eller rugbrødet. Det kan være, at barnet vil spise med fingrene i stedet for gafflen eller skeen, at barnet selv vil tage mad på tallerkenen, selv drikke af glas eller krus, selv hælde mælk i glasset, eller noget helt andet. Barnets finmotorik er endnu ikke færdigudviklet, så projektet med at ville selv lykkes ikke altid. Forskellige familier og forskellige sociale sammenhænge kan naturligvis betyde forskellige holdninger til, hvornår og hvor meget barnet må have lov til at øve sig. Forskellige tidspunkter på dagen kan også betyde vekslende tolerance fra de voksnes side over for barnets øvelser.
- Det er vigtigt at lade barnet få lov til at prøve og øve sig i nye færdigheder, på det tidspunkt hvor barnet selv udtrykker lyst til at lære noget nyt. Hvis barnet ikke får lov til at lære, når de har lyst, kan barnet miste interessen for at lære denne færdighed.

## Gode råd

- Børn under 3 år må ikke få hele nødder, peanuts, mandler, popcorn hårde grøntsager, kerner, rå gulerødder – hele eller i stave- eller andre lignende hårde fødevarer, da de let kommer i den gale hals.
- Børn under 3 år må højst få 50 g rosiner om ugen, svarende til tre små pakker, da rosiner kan indeholde sundhedsskadelige skimmelsvampe.
- Børn over 1 år bør ikke have sutteflaske.  
Kom ikke saft, sodavand og juice i sutteflasken. Det er usundt og giver huller i tænderne.
- Undgå kiks og småkager som mellemmåltider. Det giver huller i tænderne. Giv i stedet rugbrød, tvebakker og skrællet frugt og grønt.

## Fisk

Børn under 3 år må bør ikke spise rovfisk som f. eks tun. Gælder også tun på dåse pga. kviksølv indholdet. Rovfisk er gedde, laks, sværdfisk, sildehaj.

## Vitaminer/mineraler/fibre

D-vitamin 14 dage til 2 år. Børn med mørk hud hele barndommen, da de genetisk har brug for mere sol, for at aktivere D-vitamin.

	Morgenmad	Mellemmad	Frokost	Mellemmad	Middag	Drikke	Slik/kage
1-3 år	1 glas mælk Havregrød Øllebrød Rugbrød cornflake  Vigtig med en god start på dagen.	Mælk/vand Udskåren frisk frugt Udskårne grøntsager Grovbolle A-38	Mælk/vand Rugbrøds- happer Smørepålæg Kød, fisk og frugt pålæg	Mælk/vand Grovbolle Frisk/tørret frugt Udskårne grøntsager	Mælk/vand Som familiens 2/5 del grønt/frugt 2/5 del kartof- ler, ris spagetti osv. 1/5 del kød, fisk, æg	Børn skal have ½ liter mælk dagligt	Slik, kager, saft, juice og kakao Kun ved særlige lejligheder Tomme kalorier fylder børnene så de ikke får nok af vitaminer og fibre fra mæden

# Udviklingstrin og mad fra 3 til 6 år

---

## Udviklingstrin

- Ved at imødekomme barnets behov og give det relevante opgaver, støtter man barnets udvikling på alle områder – kropsligt, intellektuelt, følelsesmæssigt og socialt.
- Hvad der er vigtigt for ét barn gælder ikke nødvendigvis for andre børn i samme alder. Hvert enkelt barn udvikler sig individuelt.
- Det er godt for barnet, at det modtager forskellige impulser. Og barnet tager ikke skade af at skifte mellem forskellige miljøer i dagligdagen.  
For børn fra 3- 6 år er forældrene stadigvæk centrale for barnets psykiske udvikling, men andre børn og voksne får en stigende betydning.
- 3-6 års alderen er central i udviklingen af barnets personlighed.
- Legen udfolder sig og spiller en stor rolle for udviklingen af personligheden.
- Barnet bliver nu mere orienteret mod andre børn og kan indgå i en gruppe.
- Talen udvikler sig hastigt og bliver et effektivt redskab til kommunikation samt til støtte for tænkningen.
- Det 3-4 årige barn taler meget, og næsten al handling er ledsaget af tale.
- Barnet stiller spørgsmål om alt, og dets forestillinger bliver stadig mere realistiske. Det indebærer, at barnet lærer at det ikke er så almægtigt, som det i den tidligere udvikling havde forestillet sig, og at der findes farer og ondskab i verden.
- Barnets stigende evne til at forestille sig noget muliggør fantasi og rolleleg, hvor der eksperimenteres med forskellige identiteter.
- Samarbejde med andre børn udvikles yderligere i perioden, og egentlige venskaber opstår.
- Jo ældre barnet bliver des mere bestemte meninger har det om, hvad der skal ligge på tallerknen og hvor det skal ligge.

- Barnets appetit varierer, nogle gange spiser de meget, nogle gange lidt. Det kan variere fra måltid til måltid eller vare fra nogle få dage til en længere periode.
- Væksten er varierende og dermed også behovet for mad.

## GI' DEN KOLDE FROKOST EN HÅND – SÅ MEGET AF HVER !



### BRØD

- 1 skive brød ca. 50 g.
- Mindst halvdelen bør være groft, min 6 g fiber pr 100 g.
- Vælg brød med max 5 g sukker og fedt pr 100 g.

**Tips:** Vælg helst rugbrød – det mætter bedst. Vælg gerne grovboller eller andet groft brød. Vælg hele brød og skær gerne tykke skiver.

### GRØNT

- 25 g grønsager fx 1 håndfuld sukkerærter eller 1 lille gulerod.
- Brug gerne både grove grønsager som gulerødder, hvidkål, rødbede, og salatgrønt som cherytomater, salat, minimajs.

**Tips:** Grønsager kan bruges som pålæg, pynt, snack eller gnavegrønt.

### PÅLÆG

- 15 g kødpålæg fx 1 - 1 1/2 skive pålæg.
  - Pålægget bør indeholde max 10 g fedt pr 100 g.
- Æg: 1/4 æg og max 3-4 æg om ugen. Spar på fedtstoffet på brødet max 2 g pr skive brød.

**Tips:** Vælg gerne pålægstyper som filet, skinke, kylling eller mager leverpostej. Kødpålægget kan ernæringsmæssigt erstattes af bælgfrugter fx humus eller bønnepostej. Hvis der skal bruges fedtstof, vælg da gerne plantemargarine eller minarine. Bruges ost, mayonnaise eller remoulade så bør fedtstoffer på brødet undgås.

### FISKEPÅLÆG

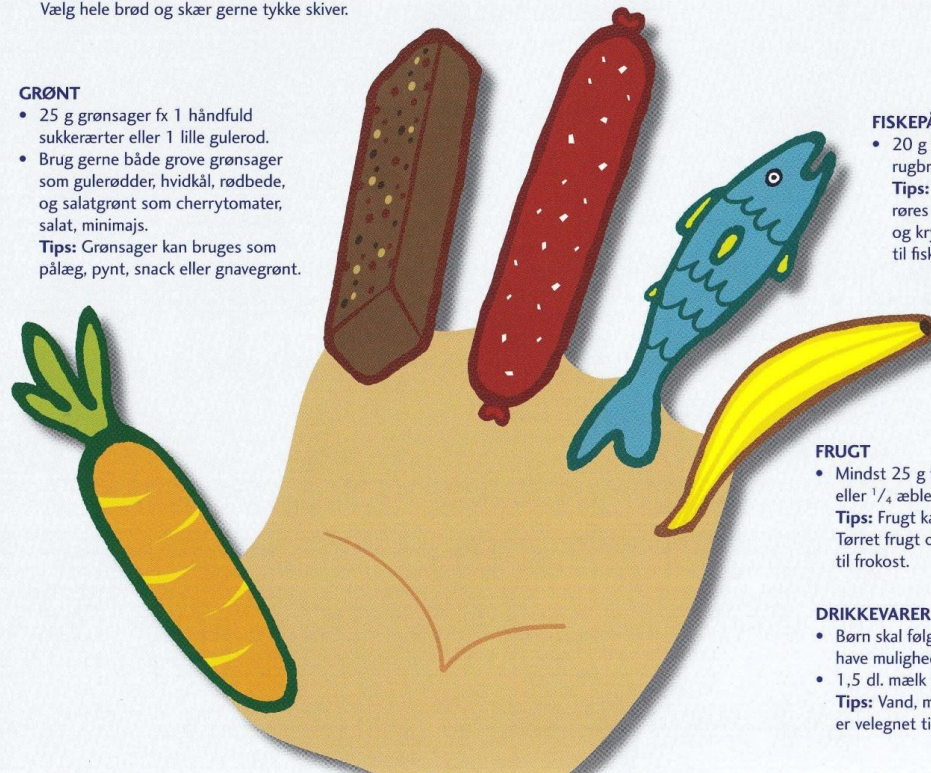
- 20 g fiskepålæg fx 1/2 skive rugbrød med fiskepålæg.
- Tips:** Kogt eller dampet fisk kan røres med syrnede mælkeprodukter og krydderurter, og er velegnede til fiskesalater.

### FRUGT

- Mindst 25 g frugt fx 1/4 banan eller 1/4 æble eller 1 lille håndfuld druer.
- Tips:** Frugt kan bruges som pålæg og pynt. Tøret frugt og nødder er også velegnede til frokost.

### DRIKKEVARER

- Børn skal følge deres tørst og skal have mulighed for at få frisk drikkevand.
  - 1,5 dl. mælk max 0,5 g fedt pr. 100 g.
- Tips:** Vand, minimælk og skummetmælk er velegnede til frokosten.



Frokostguiden giver inspiration, fakta og tips til hvilke fødevarer, der er vitale for en sund frokost, hvad enten den er kold eller varm.

### Energi til hele dagen

Det er vigtigt at spise sund mad og drikke rigeligt i løbet af hele dagen gerne fordelt på 3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider. Maden giver energi og indeholder vitaminer og mineraler, som er nødvendige for kroppen.

### Spis varieret

Du får tilstrækkeligt med energi, vitaminer og mineraler ved at spise sundt hver dag, men der er forskel på, hvor meget maden indeholder. Det er derfor vigtigt at spise varieret, og frokosten er en vigtig del af de sunde madvaner.

Du kan hente opskrifterne på varm og kold frokost på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

alt om kost  
SMAG FOR LIVET

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



bestillingsnr. 2006200

# Y-TALLERKENEN TIL DEN ● VARME FROKOST

## KØD

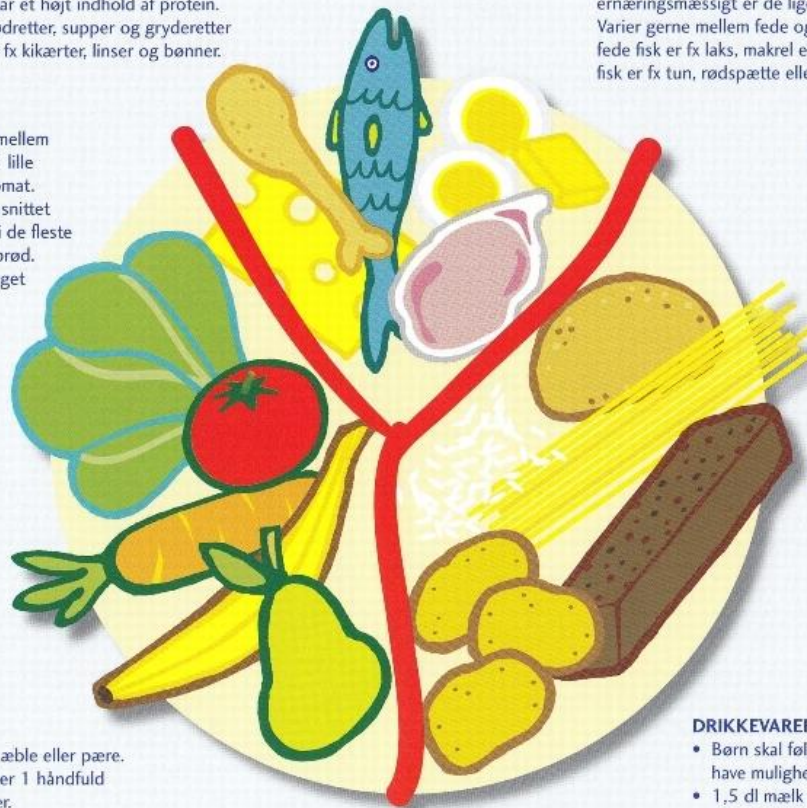
- 3 x 65 g kød om ugen fx 1 frikadelle, kyllingelår eller 1 stykke steg.
  - Vælg kødstykker med max 10 g fedt pr 100 g.
- Tips:** 80 g bælgfrugter kan erstatte 65 g kød, da bælgfrugter har et højt indhold af protein. Suppler gerne kødretter, supper og gryderetter med bælgfrugter fx kikærter, linser og bønner.

## GRØNT

- 25 g grønt fx 1 mellem buket broccoli, 1 lille gulerod eller 1 tomat.
- Tips:** Revet eller snittet grønt kan indgå i de fleste varme retter og brød. Grønsager er meget velegnede til supper.

## FRUGT

- 25 g frugt fx 1/2 æble eller pære, 1 skive melon eller 1 håndfuld kirsebær/vindruer.
- Tips:** Udkåret frugt er velegnet i salater og som dessert.



## FISK

- 1 x 65 g fisk om ugen fx 1 fiskefrikadelle eller 1 lille stykke laks.
- Tips:** Vælg gerne fersk eller frossen fisk, ernæringsmæssigt er de lige gode. Varier gerne mellem fede og magre fisketyper. fede fisk er fx laks, makrel eller sild og magre fisk er fx tun, rødspætte eller torsk.

## SPAR PÅ FEDTSTOFFET

Vælg planteolier fx raps-, oliven-, vindrukerneolie. Husk, at fedtstoffet skal fordeles mellem de forskellige madvarer som fx til stegning, marinade, dressinger og sovs. Ost bidrager også med fedtstof, begræns derfor mængden af ost. 3-6 årige bør max få 5 g fedt til frokost om dagen.

## KARTOFLER, RIS OG PASTA

- 150 g kartofler, ris eller pasta fx 2 mellemstore kartofler, eller 3/4 dl kogt ris, bulgur eller couscous.
- Tips:** Kartofler er velegnede som bagekartofler, kartoffelpandekager eller ovnbagte kartofler.

## DRIKKEVARER

- Børn skal følge deres tørst og skal have mulighed for at få frisk drikkevand.
  - 1,5 dl mælk max 0,5 g fedt pr 100 g.
- Tips:** Vand, minimælk og skummetmælk er velegnet til frokosten.



Y-tallerkenen er en huskeregel for, hvordan en sund og varieret frokost kan sammensættes. Y-tallerkenen gælder for både børn og voksne, og for alle dagens måltider. Fordelingen for en sund frokost er:

- Kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og fedtstof skal udgøre 1/5 af tallerkenen.
- Brød, kartofler, ris eller pasta skal udgøre 2/5 af tallerkenen.
- Grønsager og frugt skal også udgøre 2/5 af tallerkenen.

Du kan hente opskrifterne på varm og kold frokost på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

alt om kost  
SMAG FOR LIVET

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



bestillingnr. 20062020

---

# Udviklingstrin og mad til skolebørn

---

## Børn og unges udviklingstrin

- Børn og voksne bør have 3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider på et døgn
- Børn og unge skal have ½ liter mælk daglig/kalkpiller for at få kalk nok til knoglerne
- Nem adgang til frisk og koldt vand
- Børn og unge bør ikke få slik, kager, søde drikke og sodavand hver dag, det optager pladsen for vitaminer og mineraler fra kosten. Max ½ liter sodavand eller saft om ugen.
- Børn og unge bør røre sig minimum 1 time dagligt
- Børn med mørk hud skal have D-vitamin tilskud

Det er forældre og skolens voksne, som har ansvaret for sund mad på skolerne. Børn og unge vil spise, det de får med i madpakken eller hvad en kantine kan tilbyde.

- Ro og tid til at spise måltidet
- der skal være en voksen tilstede ved måltiderne
- En god stemning ved måltidet giver lyst til at spise
- konflikter skal løses på andre tidspunkter
- begrænset slik og kager i skolen
- Søde sager hører ikke hjemme i madkassen
- Mulighed for at madkassen kan opbevares på køl

- 
- Vask hænder før og efter mad
  - En folder til skolelærere og bestyrelser med fokus på skolebørns mad og Frederikssund Kommunes kostpolitik. Foredrag og debat i skolebestyrelser om kommunens kostpolitik
  - Skoleboden eller kantiners mad udvalg?
  - Hvor lang tid skal børn og unge have til at spise?
  - Hvorfor skal skolebørn have lov til at forlade skolen i skoletiden?
  - Vil skolen tilbyde morgenmad?

### **Mælk**

½ liter hver dag eller kalktabletter, hvis børn og unge ikke drikker mælk.

### **Frugt**

200 gram svare ofte til ca. 2 stk. frugt. Et stk. frugt kan erstattes med juice uden sukker.

### **Grønt**

400 gram grøntsager, halvdelen som grove grøntsager.

### **Sukker**

Max 50 gram sukker svarer til 20 sukkerknalder daglig. OBS der er sukker i næsten al den mad vi køber. Sukker har ingen næringsværdi for kroppen og det tager pladsen for mineraler og vitaminer.

## GI' DEN KOLDE FROKOST EN HÅND ● – SÅ MEGET AF HVER !

### BRØD

- 1 1/2 skive brød ca. 75 g.
- Mindst halvdelen bør være groft, min 6 g fiber pr 100 g.
- Vælg brød med max 5 g sukker og fedt pr 100 g.

**Tips:** Vælg helst rugbrød – det mætter bedst. Vælg gerne grovboller eller andet groft brød. Vælg hele brød og skær gerne tykke skiver.

### GRØNT

- 40 g grønsager fx 1 stor håndfuld sukkerærter eller 1 gulerod. Brug gerne både grove grønsager som gulerødder, hvidkål, rødbede, og som salatgrønt, cherrytomater, salat, minimajs.

**Tips:** Grønsager kan bruges som pålæg, pynt, snack eller gnavegrønt.

### PÅLÆG

- 20 g kødpålæg fx 2 skiver pålæg.
- Pålægget bør indeholde max 10 g fedt pr. 100 g.
- Æg: 1/2 æg og max 3-4 æg om ugen.

**Tips:** Vælg gerne pålægstyper som filet, skinke, kylling eller mager leverpostej. Kødpålægget kan ernæringsmæssigt erstattes af bælgfrugter fx humus eller bønnepostej. Hvis der skal bruges fedtstof, vælg da gerne plantemargarine eller minarine. Bruges ost, mayonnaise eller remoulade så bør fedtstoffer på brødet undgås.

### FISKEPÅLÆG

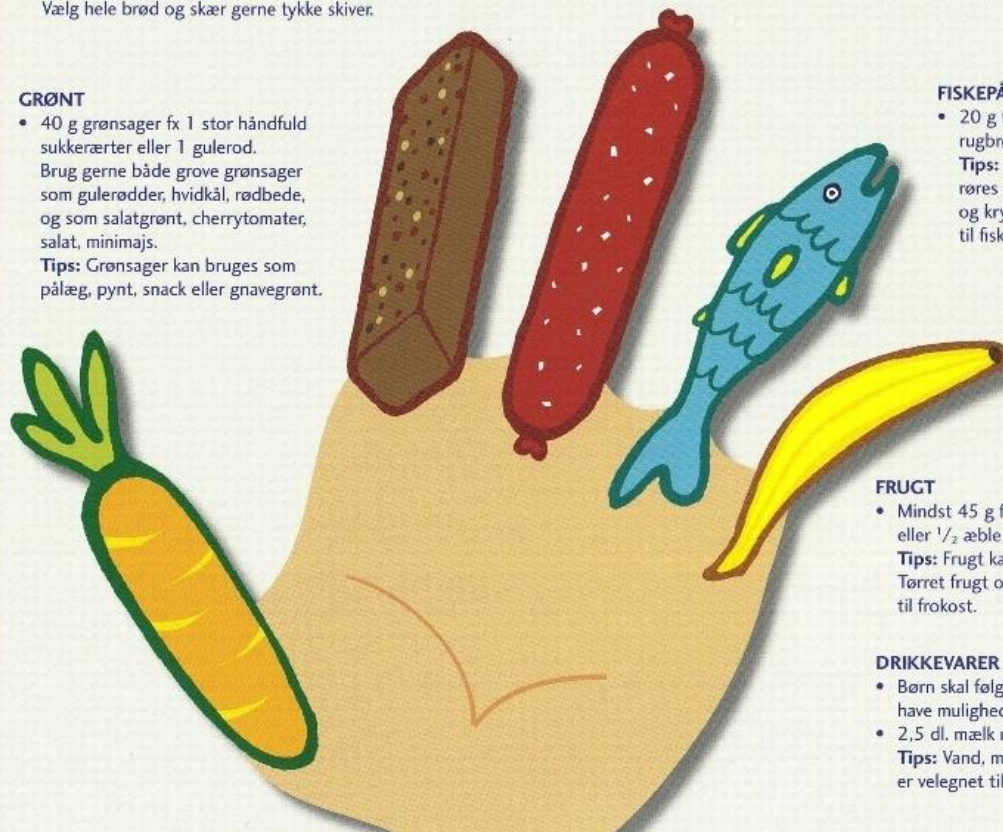
- 20 g fiskepålæg fx 1 1/2 skive rugbrød med fiskepålæg.
- Tips:** Kogt eller dampet fisk, kan røres med syrnede mælkeprodukter og krydderurter, og er velegnede til fiskesalat.

### FRUGT

- Mindst 45 g frugt fx 1 banan eller 1/2 æble eller 1 håndfuld druer.
- Tips:** Frugt kan bruges som pålæg og pynt. Tørrer frugt og nødder er også velegnede til frokost.

### DRIKKEVARER

- Børn skal følge deres tørst og skal have mulighed for at få frisk drikkevand.
  - 2,5 dl. mælk max 0,5 g fedt pr. 100 g.
- Tips:** Vand, minimælk og skummetmælk er velegnet til frokosten.



Frokostguiden giver inspiration, fakta og tips til hvilke fødevarer, der er vitale for en sund frokost, hvad enten den er kold eller varm.

### Energi til hele dagen

Det er vigtigt at spise sund mad og drikke rigeligt i løbet af hele dagen gerne fordelt på 3 hovedmåltider og 2 mellemmåltider. Maden giver energi og indeholder vitaminer og mineraler, som er nødvendige for kroppen.

### Spis varieret

Du får tilstrækkeligt med energi, vitaminer og mineraler ved at spise sundt hver dag, men der er forskel på, hvor meget maden indeholder. Det er derfor vigtigt at spise varieret, og frokosten er en vigtig del af de sunde madvaner.

Du kan hente opskrifterne på varm og kold frokost på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

alt om kost  
SMAG FOR LIVET  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)



Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse  
Fødevarestyrelsen

Billedfangst: 2006201



## Litteraturliste

"Anbefalinger for spædbarnets ernæring" Sundhedsstyrelsen 2005

"Mad til spædbørn og småbørn" sundhedsstyrelsen 2012

"Spis, leg og ha` det godt" Komiteen for sundhedsoplysning. Sundhedsstyrelsen 2008

"Sunde børn" Sundhedsstyrelsen 2006

[www. alt om kost.dk](http://www.alt-om-kost.dk) Fødevarerstyrelsen

### **Frederikssund Kommune**

Sundhedsplejen  
Torvet 2  
3600 Frederikssund

Telefon 47 35 10 00  
Telefax 47 35 10 99

sundhedsplejen@  
frederikssund.dk  
[www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk)