

# MAD – OG MÅLTIDSPOLITIK

## Dagtilbud 0-6 år



**OMRÅDE  
AUNING**

# INDHOLDSFORTEGNELSE

---

- S. 1 Forside
- S. 2 Indholdsfortegnelse
- S. 3 Forord
- S. 3 Mad- og måltidspolitikens byggesten
- S. 3 Visioner for sundhedspolitikken i Norddjurs Kommune
- S. 3 Formål
- S. 4 Nøglehulsmærket
- S. 4 Fuldkornsmærket
- S. 5 Økologi/vælg dansk
- S. 6 Fødevarestyrelsens 10 kostråd
  - spis varieret
  - magre mejeriprodukter
  - vælg fuldkorn
- S. 7 Fødevarestyrelsens 10 kostråd
  - spis magert kød
  - spis fisk
  - spis frugt og grønt
- S. 8 Fødevarestyrelsens 10 kostråd
  - spis mindre salt
  - spis mindre sukker
  - drik vand
  - spis mindre mættet fedt
- S. 9 Giv madpakken en hånd
- S. 10 Område Aunings praksis på baggrund af den forskningsbaserede viden omkring sunde måltider til børn
- S. 12 Afsluttende bemærkninger
  - links.



Vi er inspireret af Norddjurs Kommunes sundhedspolitik om, at livsstilen grundlægges i barndommen og ungdommen.

Hvis børn og unge introduceres for sunde vaner tidligt, er der gode chancer for, at disse vaner bibeholdes.

# FORORD



Hvorfor en mad- og måltidspolitik i Område Auning?

**B**estyrelsen i Område Auning ønsker at få en fælles mad- og måltidspolitik for 0-6 års området, altså dagplejen, vuggestuerne og børnehaverne med plads til forskellighed.

Mad- og måltidspolitikken skal være realistisk i praksis, og bygge på langsigtede mål i forhold til, hvad der er bedst for børnene.

Mad- og måltidspolitikken tager bl.a. udgangspunkt i Norddjurs Kommunes sundhedspolitik.

Der har været nedsat en arbejdsgruppe bestående af forældre fra Bette-bo og Børnehuset Mælkevejen, medarbejdere fra dagplejen, vuggestuerne, børnehaverne og ledelsen.

Bestyrelsen har godkendt mad- og måltidspolitikken for Område Auning d. 4. dec. 2017.

## Mad- og måltidspolitikens byggesten:

-Fødevarestyrelsens 10 kostråd  
-Nøglehulsmærket

-Fuldkornsmærket  
-Økologi/vælg dansk

Mad- og måltidspolitikken skal bidrage til, at børnene trives og har energi til dagens aktiviteter.



Visionen for sundhedspolitikken i Norddjurs Kommune er:

*"Norddjurs Kommunes sundhedspolitiske vision er, at alle borgere har et sundt, meningsfyldt og aktivt liv. Kommunen og borgerne arbejder i fællesskab for, at sundhed bliver en naturlig del af alle borgers hverdag"*

Gode sundhedsvaner grundlægges fra fødslen og skal bevares hele livet. De gode sundhedsvaner er vigtige for børns psykiske og sociale trivsel og læring.

Mad- og måltidspolitikken tager afsæt i forskning på området.

Formål:

Område Aunings mad- og måltidspolitik skal bidrage til:

- ★ Sunde og glade børn, der trives og har energi til dagens aktiviteter.
- ★ At modvirke sygdomme, fejlernæring, overvægt og undervægt.
- ★ At fremme børn fysisk, psykisk og sociale udvikling.
- ★ At børn udvikler madmod og madglæde.
- ★ At synliggøre mad- og måltidspolitikken i praksis.

# NØGLEHULSMÆRKET



Miljø- og Fødevareministeriet

Fødevarestyrelsen tager sig af regler på veterinær- og fødevarerområdet og sikrer, at reglerne bliver overholdt via vejledning og via kontrol med fødevarer, foder, landets slagterier og veterinære forhold.

**M**iljø- og Fødevareministeriet har i samarbejde med de norske og svenske fødevarermyndigheder fastsat kriterierne bag Nøglehullet. Anbefalinger til indholdet af fedt og mættet fedt, sukker og fuldkorn samt fiber, er baseret på forskningsresultater og afstemt med branchen og eksperter.

Nøglehulsmærket er et officielt ernæringsmærke, der gør det nemt for forbrugerne at vælge sundere fødevarer. Med Nøglehullet **sparer vi på fedt, sukker og salt** og får flere **kostfibre og fuldkorn**. Kig efter mærket på alle slags fødevarer fra kød, færdigretter og kornprodukter til frugt, grønt, fisk og fedtstof og alt det ind i mellem. Kun fødevarer, der bidrager til en sund og varieret kost, kan blive Nøglehulsmærket.

# FULDKORNSLOGOET



Du kan finde fuldkornslogoet på hele 800 produkter på markedet, der rummer både brød, mel, morgenmadsprodukter, knækbrød, ris, pasta, grød, knækkede kerner, flager og gryn. Og der kommer hele tiden nye produkter til, så kig efter det orange fuldkornslogo når du handler.

Fuldkornslogoet er det logo, der gør det nemt at vælge fuldkorn. Fuldkornslogoet sikrer dig en vare med masser af fuldkorn. Det betyder, at alle kornets dele er med, også kim og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn kan være helt, knækket eller malet til mel, men uanset formaleringsgraden rummer det stadig alle vigtige næringsstoffer, som et korn består af.

Herud over stiller Fuldkornslogoet krav til indholdet af fedt, sukker, salt og kostfibre i produkter med Fuldkornslogoet.





## Økologi/Vælg dansk i Område Auning

Økologiske fødevarer er fremstillet efter principper, der tager hensyn til miljø og dyrevelfærd. Der er fire gode grunde til at vælge økologi:

1. Du beskytter natur og grundvand.
2. Du får færre tilsætningsstoffer.
3. Du støtter øget dyrevelfærd.
4. Du sparer dig selv for sprøjtemidler.



Det røde Ø-mærke med teksten 'statskontrolleret' er et dansk kontrolmærke. Mærket fortæller, at det er de danske myndigheder, der fører kontrol med de gårde og virksomheder, der producerer, forarbejder, pakker eller mærker varerne i Danmark.

**M**ad og måltidspolitikken i Område Auning er baseret på en helhedsorienteret tænkning omkring det enkelte barns sundhed i forening med det miljø, børnene opvokser i. Derfor har vi sat os det mål, at de grundlæggende råvarer i børnehaver og vuggestuer fortrinsvis er danske økologiske eller dansk producerede.

Valg af økologiske råvarer er frivilligt for dagplejen.

Vores baggrund for dette valg er sundhedsstyrelsens optegnelser, der er listet op nedenfor:

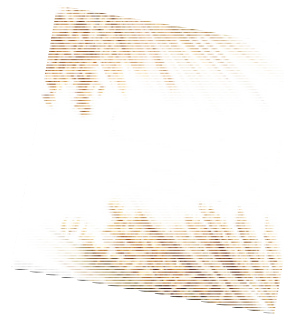
✳️ Økologiske fødevarer er som udgangspunkt produceret uden brug af sprøjtemidler, og kun ganske få tilsætningsstoffer er tilladt i økologiske fødevarer.

✳️ Ved at købe økologiske fødevarer er vi med til at fremme bedre dyrevelfærd og en mere miljørigtig produktion, samtidig med at du reducerer dit indtag af pesticidrester gennem kosten.

✳️ Generelt bruger økologiske producenter mindre antibiotika. Dyrene skal gå dobbelt så lang tid efter behandling med antibiotika i.f.t konventionelle, før de må sendes til slagting.



# FØDEVARESTYRELSENS 10 KOSTRÅD



Fundamentet for kostrådene er både videnskabelig ernæringsforskning, og kulturbærende elementer fra dansk fødevarerproduktion og måltidstraditioner.



**V**i skal spise os mætte i sunde måltider. Spis forskellige grønsager, frugt og fuldkornsprodukter hver dag. Varier mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød hen over ugen. Kartofler hører med i en varieret kost.

Vi er blevet bedre til at spise frugt og grønt og fuldkorn. Men vi spiser stadig for lidt fisk og grønsager og for meget salt, sukker og mættet fedt.



**H**old igen med at bruge mejeriprodukter med højt fedtindhold. 1/4-1/2 liter mælkeprodukter dagligt er passende i forhold til danske madvarer. Når man spiser sundt, er der også plads til to skiver mager ost svarende til 25 gram.

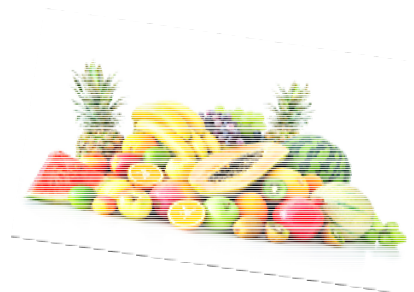
Vi er blevet bedre til at drikke mager mælk, men vi spiser for meget af de fede oste. Mejeriprodukter indeholder både protein og mange forskellige vitaminer og mineraler og er blandt andet også en vigtig kilde til calcium.



**F**uldkornsmærket er garanti for et højt indhold af kostfibre og fuldkorn i brød, gryn, mel, morgenmadsprodukter, ris og pasta. Fuldkorn findes i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. 75 gram fuldkorn svarer f.eks. til 2 dl havregryn og en skive fuldkornsbrød. Vælg rugbrød eller andet fuldkornsbrød til madpakken.

Vi spiser meget mere fuldkorn nu end tidligere, dog er der stadig et stykke vej til målet. Fuldkornsvarianter af brød og kornprodukter er vigtige i dagens måltider, da de indeholder mange vigtige næringsstoffer. Fuldkorn indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler.

# FØDEVARESTYRELSENS 10 KOSTRÅD



**V**ælg kød og kødprodukter med maks 10% fedt, fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælgfrugter som pålæg.

De fleste kvinder spiser den anbefalede mængde kød. Det samme gælder kun halvdelen af mændene. Begge køn spiser generelt for meget kødpålæg. Kød indeholder proteiner, mineraler og jern, som kroppen har brug for.



**V**ælg mellem de forskellige fisketyper, så børnene får både magre og fede fisk.

Friske fisk og frossen fisk er lige sunde.  
Ideer: makrel—torsk—sej—laks—sild—fladfish—rejer—rogn—muslinger.

Vi er blevet lidt bedre til at spise fisk de seneste år, men vi skal gerne spise meget mere. Fisk og især fed fisk indeholder blandt andet fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer



**V**ælg grønt og/eller frugt til mellemmåltiderne. Følg sæsonen for frugt og grønt og tilbyd det i en form, der passer til børnenes alder og udvikling.

De fleste af os spiser frugt og grønsager hver dag, men vi kan med fordel spise endnu flere grønsager. Grønsager og frugt indeholder mange af de mineraler og vitaminer, som du skal bruge for at holde kroppen sund og rask.

# FØDEVARESTYRELSENS 10 KOSTRÅD



**V**ed at gå efter Nøglehullet og Fuldkornsmærket findes madvarer med mindre salt. Vi bruger flere krydderier og krydderurter i maden i stedet for salt. Vi smager maden, før vi salter – både når vi laver mad og ved bordet.

Vi spiser for meget salt, da vi dagligt får 8-10 gram salt igennem maden. Du kan med fordel sænke dit indtag med cirka 3 gram dagligt. Det svarer til 1/2 tsk.



**V**i anvender mindst muligt sukker i maden. I stedet anvender vi det naturlige sukker, der er i frugt og madvarer. Vi går efter Nøglehullet og Fuldkornsmærket ved indkøb af madvarer.

6 ud af 10 børn og 4 ud af 10 voksne får for meget sukker. Over 80 % af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Vi får cirka 10 % fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, som fx frugtyoghurt.



**D**rik vand til alle måltider og i løbet af dagen

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker dit væskebehov uden at bidrage med unødvendige kalorier. Når du drikker vand i stedet for drikke med tilsat sukker, så er det nemmere at nå eller opretholde en sund vægt.



**A**nvend planteolier. f.eks. rapsolie og olivenolie, flydende margarine og blød margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine. En tommelfingerregel er, jo blødere margarinen og smørret er ved køleskabstemperatur, jo mere umættede fedt indeholder det.

Over halvdelen af danskerne spiser omtrent den anbefalede mængde fedt, mens resten spiser mere. Vi skal dog alle blive bedre til at spise den rigtige type af fedt.



# GI' MADPAKKEN EN HÅND

Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huske-model for, hvad der skal i madpakken.

En lækker, varieret og sund madpakke indeholder varer fra fem madvaregrupper – en for hver finger.



## MADPAKKER VUGGESTUER OG BØRNEHAVER

Madpakken er forældrenes ansvar. Forældre kan lave madpakken efter "gi' madpakken en hånd" indeholdende frugt, grønt, kød, fisk og brød.

Forældre og personale kan være i dialog omkring barnets madpakke for at inspirere til madpakken.

Madpakken skal give god energi til barnets dag.

Børnene tilbydes vand til maden.

**D**et kan være en udfordring at lave en sund, nærende og interessant madpakke. Men hvis du giver madpakken en hånd, og sørger for at de fem dele, som du ser nedenfor er med, så bliver det lidt nemmere. Gå efter Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet når du handler. Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huskemodel for, hvad der skal i madpakken. En lækker, varieret og sund madpakke indeholder varer fra fem madvaregruppe—en for hver finger.

**Grønt** - gnavegrønt, salat eller pålæg

**Brød** - helst rugbrød eller groft brød

**Pålæg** - kylling, kød, ost eller æg

**Fisk** - mindst en slags fiskepålæg

**Frugt** - det friske og søde.



Det er en ingrediens for hver finger. Den håndfuld er nem at huske, både når man køber ind - uden indkøbsdel, og når man smører madpakken. Gå efter Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet når du handler.

# OMRÅDE AUNINGS

praksis på baggrund af den forskningsbaserede viden omkring sunde måltider til børn

Morgenmad	Praksis	Faktaboks
Dagplejen Vuggestuerne Børnehaverne	Hvis børnene ikke har spist morgenmad hjemmefra eller hvis børnene er mere sultne, tilbyder vi morgenmad til børnene i samråd med forældrene. Vi tilbyder morgenmadsprodukter mærket med Nøglehulsmærket, for at sikre et højt indhold af kostfibre fra fuldkornsprodukterne, og et lavt indhold af raffineret sukker samt fedtstof. Vi tilbyder ikke bordsukker. Morgenmadsprodukterne er: -havregryn -havregrød -havrefras / rugfrás.	Mælk: Indtil 1 år modermælkserstatning. Fra 1 år letmælk Fra 2 år skummet-, mini- og kærnemælk.  Mælkemængden pr døgn: Afhængigt af hvor meget barnet spiser, har det brug for mellem ca. 5 og 7,5 dl mælk og mælkeprodukter om dagen, når det er 9 mdr. Fra 1-årsalderen falder mængden til ca. 3,5 dl.  Det er forældrenes ansvar, at børnene får den mælkemængde, de har brug for i et døgn.

Fødselsdage	Praksis	Faktaboks
Børnehaver og vuggestuer	Når børnene er hjemme til fødselsdag, er det forældrene, der planlægger, hvad der skal spises. Alt skal spises hjemme hos barnet. Der må ikke medbringes noget, f.eks. slikposer med tilbage til børnehaven. Vi ønsker at mindske sukkerindtaget for børnene, når der holdes fødselsdag i børnehaverne og vuggestuerne. <b>Mælkevejen:</b> Vuggestuen og børnehaven kan gå til fødselsdag hjemme hos børnene. Når der holdes fødselsdag i børnehaven, må forældre komme med grovboller, frugt og grønt. Der serveres vand til maden. <b>Bette-bo:</b> Kommer ikke hjem til fødselsdag. Derfor holdes månedens fødselsdag. Børnehaven er vært for de aktuelle børn den måned. Den sidste fredag i måneden holdes fælles fødselsdag. Menu: frugt, grønt, groft brød. Vuggestuen og børnehaven bager og forbereder med børnene. Der serveres vand til maden. <b>Dagplejen:</b> Kan gå til fødselsdag hjemme hos barnet. Hvis barnet kommer i dagplejen på dagen, holdes fødselsdagen i dagplejen. Forældre medbringer det, som børnene skal spise. I dialog med forældrene kan dagplejerne inspirere til at se i mad- og måltidspolitikken i forhold til, hvad der kan serveres til fødselsdagene.	6 ud af 10 børn og 4 ud af 10 voksne får for meget sukker.  Over 80% af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Vi får ca. 10% fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, som f.eks. frugtyoghurt.  Mad og drikke med meget sukker øger desuden risikoen for at blive overvægtig og få hulle i tænderne.



## Forældrearrangementer

## Praksis

Hvis forældre skal medbringe noget mad til forældrearrangementer, er det forældrenes valg, hvad de ønsker at medbringe. Forældrene kan lade sig inspirere af mad- og måltidspolitikken.

Hvis der bestilles mad udefra, skal det være inspireret af mad- og måltidspolitikken.

Mad til arrangementer som vi tilbereder, skal være med udgangspunkt i mad- og måltidspolitikken.

## Traditioner/mærkedage

Dagplejen,  
vuggestuer og  
børnehaver

## Praksis

På mærkedage som f.eks. børnehavens fødselsdag, festbørneval, dagplejernes dag og traditioner omkring fastelavn, påske, forældrekafe, bedsteforældredage m.m. tages der udgangspunkt i vores mad- og måltidspolitik.

Til sommerfest og julearrangementer holder vi fast i vore traditioner, hvor forældre f.eks. medbringer kager og der spises æbleskiver m.m.

Til discofester serveres der slushice.

## Maddage

Børnehaver og vuggestuer

## Praksis

Mælkevejen:

6 gange om året er der maddage i hver base/team. Menuen planlægges sammen med børnene. Børn/forældre medbringer ingredienser til maddagen. Man kan inspirere forældrene til at indkøbe ud fra mad- og måltidspolitikken.

Bette-bo:

Forældrerådet vil indsamle 150 kr. pr. barn pr. år til maddagene. Der vil være 11 maddage om året. Der tages udgangspunkt i mad- og måltidspolitikken.

## Børn med allergi

Dagplejen, vuggestuer og børnehaver.  
Forældres bevidste holdning omkring barnets kost.



Allergimærket

## Praksis

Vi tager hensyn til børn med allergi, der er lægedokumenteret. Børn med allergi i dagplejen, skal selv medbringe den mad/drikkelse, som barnet må få.

Hensynet aftales individuelt med forældrene. Barnet må ikke føle, at det er anderledes—derfor laver vi et alternativ.

Vi tager hensyn til familier med bevidst holdning omkring barnets kost, som f.eks. vegetarer, veganer og andre kostvaner i et samarbejde med forældrene og med udgangspunkt i Område Aunings mad- og måltidspolitik.

## KILDEHENVISNINGER

Sundhedsstyrelsen

Alt om kost—Fødevarestyrelsen

## INSPIRATION:

Mayers bog: "Madglæde"

## AFSLUTTENDE BEMÆRKNINGER



Vi håber, at denne folder om vores mad- og måltids-politik i Område Auning, har inspireret undervejs, og at du/I har lyst til at tage nogle ideer til Jer.

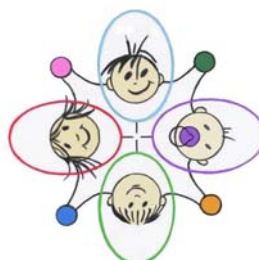


### NYTTIGE LINKS TIL MERE INSPIRATION

- Nøglehulsmærket: <http://altomkost.dk/noeglehullet/>
- Fuldkornsmærket: <https://www.fuldkorn.dk/>
- Økologi: <http://altomkost.dk/fakta/oekologi/>
- Fødevarestyrelsens 10 kostråd: <http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad>
- "Gi madpakken en hånd": <http://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/madpakker/gimadpakkenenhaand>
- Folder - "Gi madpakken en hånd": <http://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/vis/publication/gimadpakken-en-haand>
- Oplægsholder forældremøde, ernæringsterapeut Karen Nørby: <https://www.karennorby.dk>



Website: <https://www.infoba.dk/web/?iid=5903>



OMRÅDE AUNING

Sdr. Fælledvej 13 A+B

8963 Auning

89 59 32 40