

# FRISTEDET

Mad- og måltidspolitik.



Gode råd og velmenende vejledning til indholdet i jeres  
barns madpakke

Redigeret 01.02.2020

## Mad- og måltidspolitik.

3 ud af 4 børn og unge spiser for meget sukker<sup>1</sup>. Dette betyder at der de seneste år har været øget fokus på børn og unges kostvaner, overvægt mv.

Her i Fristedet har vi også en holdning til børnenes kostvaner.

Jeres børns hverdag i Fristedet skal ses som deres "arbejdsplads". Fra de møder ind om morgenen til de bliver hentet igen, skal de forholde sig til en masse andre børn og voksne og i den tid de er i institutionen gennemløber de en kontinuerlig læring. Denne læring kræver brændstof - brændstof af den slags som kan opretholde et stabilt blodsukker i løbet af dagen. Et barn som er gået "sukkerkold" har ikke det samme overskud til at lære og være social med andre.

Vi mener, det er jeres ansvar som forældre at sørge for at indholdet i jeres børns madpakker er ernæringsmæssigt korrekt. Vi ser det som vores ansvar at vejlede jer forældre i forhold til dette.

Vores indgangsvinkel til en mad- og måltidspolitik er derfor denne vejledning.

Den er inddelt i 4 hovedtemaer. Det første handler om vores pædagogik i forhold til mad og spisning, for at give en baggrund for mad-og måltidspolitikken. Det andet

omhandler konsekvenserne for kroppen, når vi indtager mad med et højt sukkerindhold - tomme kalorier. Det tredje er en oversigt over forskellige fødevarer og deres sukkerindhold og til sidst lidt inspiration til indhold i madpakken.

## Mad og måltider i Fristedet.

Lad os starte med de små i vuggestuen. I vuggestuen har vi stor fokus på selvhjulpethed, da det giver børnene større frihed jo mere uafhængige de er af de voksne. Vi arbejder med dette på mange niveauer - også i forhold til spisningen.

Så snart børnene kan gå, sørger de selv for at hente en tallerken, en kop samt deres madpakke. Derefter kommer de op at sidde og med hjælp åbnes madpakken. I forlængelse af dette synes vi også, det er børnenes ret selv at vælge i madpakken. Hvis der ligger noget med spændende papir om, så er det oftest det som vælges. Da vi som voksne godt ved at fx en figenstang fylder meget i en lille barnemave vil vi jo gerne opfordre til en rugbrødsfad først. Men da de små pus heldigvis hurtigt får deres egen mening om tingene, kan det give nogle uensigtmæssige konflikter, som er med til at ødelægge en ellers hyggelig spisestund. Ydermere synes vi også det går imod vores holdning om selvhjulpethed - børnene kan selv og de er dygtige - Så synes vi ikke det holder,

---

<sup>1</sup> Kilde - fødevarestyrelsen:

[http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Boern\\_og\\_unge/forside.htm](http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Boern_og_unge/forside.htm)

hvis de ikke selv få lov til at vælge i madkassen, efter de har gjort et - for dem - kæmpe stykke arbejde for at komme til den.

I børnehaven er pædagogikken, at de voksne ikke kan mærke i deres mave, hvornår børnene er sultne. Børnene kommer på mange forskellige tidspunkter - nogle klokken 6, andre klokken 11. Vi spiser fælles i grupperne i forlængelse af gruppetid, og ellers kan børnene frit sætte sig med madpakken fra kl. 12.30 til 16, hvis der er mere tilbage. Igen skal børnene tage en tallerken og en kop og sætte sig ved madbordet. Her er en lidt større forståelse for madpakkens indhold og vi forsøger at opfordre til at spise rugbrødet først. Men igen så vil vi ikke bestemme for børnene i hvilken rækkefølge, de skal indtage deres mad, da det jo er deres mad og deres mor eller far som har lavet den til dem med kærlighed - og det ligger jo i madkassen....

Pointen med ovenstående er at give et kort indblik i, hvad der sker ved madtid - både hos de små og de store. Da vi ønsker at børnene oplever at spisningen er noget hyggeligt og positivt, er indholdet i madkassen jeres ansvar. Forstået på den måde, at det I putter i madkassen skal kunne tåles at blive spist først og nogle gange som det eneste. Hvis I synes der skal noget med i farvet papir og I helst vil have børnene skal have det til sidst, så forsøg evt at pakke det i staniol, lægge det

nederst i madkassen eller ved siden af i en separat "dessert-madpakke". Vi ønsker at spisningen skal være hyggelig og ikke en diskussion om i hvilken rækkefølge maden skal spises. Dog vil vi påpege, at madpakken skal indeholde MAD - det vil sig noget som stimulere og udvikler mundmotorik. Drikkeyoghurt, smoothies som ikke skal tygges sidestiller vi ikke med mad. Vi sørger for drikke til maden, så må I tilbyde ovenstående hjemme.

Der ud over har vi i Fristedet nogle måltider, som vi står for. Det er morgenmad, formiddagshaps til de små og frugt om eftermiddagen til hele huset. Vi serverer morgenmad fra klokken 6 til klokken 8 (dog er 07.45 det seneste tidspunkt for, hvornår man slår måsen i sædet, da vi ikke kan opretholde morgenbordet til senere end klokken 8) Vi serverer hver morgen cornflakes, havregryn, havregrød og brød - og for det meste også yoghurt. Der burde være noget for enhver smag og derfor frabeder vi os, at man selv medbringer mad til dette måltid, da det bliver meget omfattende at skulle holde styr på de mange forskellige poser - ofte med meget sukkerholdig morgenmad. Og det gælder også for de andre måltider, som serveres fra vores side.

Kort sagt; Vi har den holdning, at indholdet i madpakken er jeres ansvar og vi forventer den er ernæringsmæssig

korrekt og at den indeholder MAD - At alt indhold skal kunne tåle at blive spist først og som det eneste.

At komme noget i madpakken som ikke kan tåle at blive spist først eller som det eneste, kan sidestilles med at vi satte os ved hovedmåltidet om aftenen og allerede havde sat desserten på bordet - Mon ikke det kunne give anledning til nogle uhensigtsmæssige diskussioner om rækkefølgen af indtagelsen.... 😊

### Sukkers påvirkning af kroppen.

Børnene har brug for energi til at lære og til at lege med deres kammerater. Selvom sukker er energi, så er det det, vi kalder "tom energi". Sukker indeholder ikke vitaminer og mineraler og for store mængder sukker, optager plads for mad, som netop indeholder dette.

For meget sukker sætter også kroppen ud af balance. Får man mere energi end man forbrænder, så omdannes dette til fedt i kroppen, hvilket på sigt kan føre til overvægt, diabetes og heraf følgende som oftest en ringere trivsel for barnet senere hen.

Da sukker bliver optaget direkte i maven, så bliver det hurtigt forbrændt og man bliver dermed hurtigt sulten igen. Ens blodsukker svinger fra et lavt niveau til et højt niveau på kort tid. Det er ikke sundt for kroppen. Det

svingende blodsukker kan føre til ubehag, dårlig koncentrationsevne og humørsvingninger. Dette kan igen påvirke børnenes trivsel i institutionen - deres mulighed for læring samt muligheden for at skabe nogle gode sociale relationer

### Sukkerindholdet i madvarer.

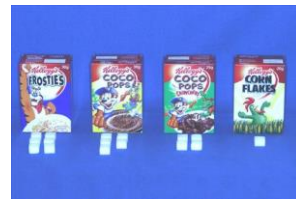
Børn må højst få 10% af deres energi fra sukker.

Hvor meget det er i gram pr. dag afhænger af, hvor meget børnene i øvrigt spiser.

Et barn på 3 år må højst få 30g sukker pr. dag svarende til 12 sukkerknalder

Et barn på 6 år må højst få 40g sukker pr. dag svarende til 16 sukkerknalder. På omstående oversigt kan I se, hvor meget sukker der er i nogle af de ting, som vi ser i madpakkerne til daglig.

Kilde: <http://www.altomkost.dk/NR/rdonlyres/7234E495-0A5F-4EE2-9FEC-E299C710A414/0/SukkerFakta.pdf>



## Idékatalog.

Som nævnt indledningsvis ser vi indholdet af jeres barns madpakke, som jeres ansvar, men vi ser det som vores ansvar at oplyse om sukkers påvirkning på kroppen og hvilke konsekvenser for meget sukker kan have for jeres barn.

Men vi ved også godt at det kan være svært at komme på noget "nyt" og derfor har vi brugt lidt energi på at udvikle et idékatalog:

Hvad **skal** en god madpakke indeholde?

**NOK!!** Jf. den måde børnene spiser på i bh og til dels i vuggestuen. Hvis barnet spiser 2 madder om formiddagen, men bliver hentet kl 16 skal der måske mere til...

Hvad **kan** en god madpakke indeholde?

**Brød** er udgangspunktet - rugbrød/fiberholdigt brød.

Det kan også være rester fra aftensmad, da vi kan varme det. Det kan være **alt**; Ris, spaghetti og kødsovs, gryderetter, kyllingelår, fyldte (mad!)pandekager, dolmer m.m.

**Pålæg**: Alt det "traditionelle"; Leverpostej, spegepølse, sild, torskerogn, makrel, tun, fiskefrikadeller, ost, æg, tomat, agurk samt frugtmadder f.eks. jordbær, æble og

Kilde:

<http://www.madabc.dk/Sukkerindhold+i+mad+og+drikkevarer.aspx?id=0&type=9&dbi=d=3dbee26c-37ac-4b08-a67d-b0d9112c8d0d&t=129042188104200000>

banan. Fisk kan med fordel kommes i en lille beholder, så det er mere appetitligt, når det skal spises.

**Salater:** Pastasalat med fx rejer el. tun, agurk, tomat, peberfrugt. Salat med bulgur/couscous/ris som hovedingrediens tilsat de grønsager barnet kan li. Æggesalat.

**Grønt:** Råkost: Revet gulerod med eller uden rosiner og appelsin, eller fintsnittet kål med appelsin og nødder. Peberfrugt, agurk, tomat, blomkål, gulerod, avocado, ærter, majs, oliven, salat.

**Frugt:** (Skal ikke være det primære i madpakken) Ananas, blommer, dadler, abrikoser, fersken, melon, pærer, æble, banan, appelsin, vindruer - evt, frugtsalat.

Fælles for alle ting i madpakken er, at hvis det er pakket indbydende ind, skåret ud i mindre stykker, selvfølgelig efter barnets alder, så er lysten til at spise større.

Steder hvor der kan hentes yderligere inspiration til madpakken:

<http://altomkost.dk/tips/til-maaltiderne/madpakker/>

Og ellers er der masser af gode sider på nettet, I kan lade jer inspirere af ☺