

# Mad og måltider

i Børnehuset Bonanza



# Indhold

Forord	
Hvorfor en mad- og måltidspolitik i Bonanza?.....	3
Måltidspædagogik i Bonanza.....	4
"Gi' madpakken en hånd".....	5
Frugt og grønt - og hvad man skal være opmærksom på.....	6
Sådan gør vi i Bonanza.....	7
Fødevarestyrelsens 7 kostråd.....	8-9
Nøglehulsmærket.....	10
Fuldkornslogoet.....	10
Økologi.....	11
Afsluttende bemærkninger & nyttige links.....	12



# Forord

## HVORFOR EN MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK I BONANZA?

Børnehuset Bonanza har sammen med forældrerådet udarbejdet en mad- og måltidspolitik, så det kan blive synligt for store som små, hvilken mad vi ønsker at præsentere vores børn for.

Børns kost har stor betydning for deres trivsel i dagligdagen og bidrager til en sund start på resten af livet.

Børnene er inde i en rivende udvikling, og det har afgørende betydning, hvordan deres mad er sammensat med hensyn til vitaminer, mineraler og næringsværdi.

### Aarhus Kommunes mål

I forhold til måltider for børn og unge, fra 0-18 år, er Aarhus Kommunes overordnede mål, at:

**"Børn og unge får gode mad- og måltidsoplevelser."**

I Aarhus Kommune ønsker vi at sikre:

- At børn og unge får sund og nærende mad og drikke.
- At der er gode rammer for udvikling af børn og unges mad- og måltidsvaner.
- At børn og unge oplever måltidet som en tryk ramme, hvor fællesskaber dannes og styrkes.

### Mad- og måltidspolitikens byggesten:

- Fødevarestyrelsens 7 kostråd.
- Nøglehulsmærket.
- Fuldkornsmærket.
- Økologi.

- At maddannelse bliver en naturlig del af børn og unges læring og udvikling i hverdagen.

### Støtte og inspiration

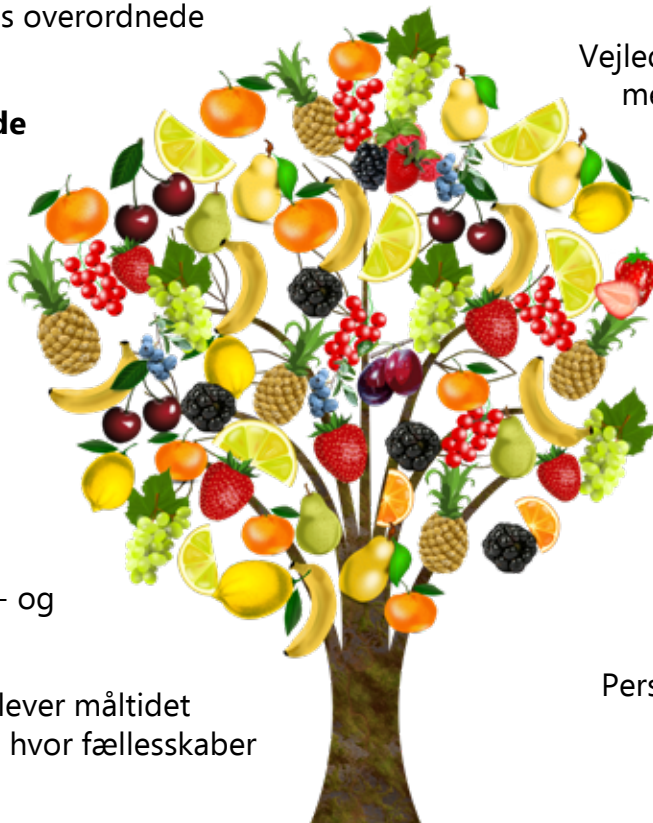
Maden og måltidet danner grundlag for, at børn og unge i Aarhus Kommune er sunde, trives, lærer og udvikler sig. Det gælder, uanset om maden tilberedes i dagtilbud, eller om børnene har madpakke med hjemmefra.

Vejledningen henvender sig til medarbejdere og ledelse, men også til børn og unge og deres forældre.

Den er tænkt som en støtte og inspiration til at sikre sund mad, men også til at skabe grobund for et godt socialt samvær i forbindelse med måltiderne.

Med venlig hilsen  
- og velbekomme!  
Personalet i Børnehuset Bonanza

*Bonanza, marts 2023*



# Måltidspædagogik i Bonanza

I Bonanza har vi en måltidspædagogik. Det vil bl.a. sige, at vi ude på stuerne arbejder ud fra **Sundhedsstyrelsens 5 indsatser**, som er:

1. Måltidet styrker børnenes selvhjulpethed.
2. Måltidet har plads til leg og læring.
3. Måltidet er fuld af smag.
4. Måltidet involverer forældrene.
5. Måltidet rummer forbilleder.

Desuden bygger frokosten i Bonanza på et fundament, der består af:

- **Fødevarestyrelsens 7 kostråd.**
- **Nøglehulsmærket.**
- **Fuldkornsmærket.**
- **Målet om en høj andel økologi (vi har pt. sølvmærket)**

I Bonanza bliver børnenes frokost tilberedt i vores eget køkken. Det er en hjertesag, at maden præsenterer sig godt, så man får lyst til at spise maden, og så der er godt med forskellige farver og nuancer. Børnene bliver inddraget - de kommer fx med ideer til, hvad der skal være på menuen.



En anden dyd for os er, at børnene skal have meget varieret mad, for at de kan blive "madmodige". Efter at vi er begyndt at lave frokost i vores eget køkken, oplever vi da også, at børnene har større mod på - og lyst til - at forsøge sig med nye retter og fødevarer.

**Madpakkerne** er forældrenes ansvar. Madpakken skal give god energi til barnets dag i Bonanza.

Vi spiser en lille madpakke om formiddagen og om eftermiddagen.

Vi anbefaler at lave madpakken efter princippet "**Gi madpakken en hånd**". Det vil sige, at der er en god balance mellem grønt, brød, pålæg, fisk og frugt. Vi anbefaler også, at der indtænkes mindst muligt sukker i maden.

Hvis børn og unge bliver introduceret til sunde vaner tidligt, er der gode chancer for, at de gode vaner hænger ved.





# Gi' madpakken en hånd

Det kan være en udfordring at lave en sund, nærende og interessant madpakke. Men en sund og mættende madpakke er vigtig, da den giver energi og velvære til en god dag. Samtidig har børn og unge bedre mulighed for at trives og lære, når de får nok at spise.

Derfor har Fødevarestyrelsen lavet en simpel model, så du nemmere kan huske det hele – både når du køber ind, og når madpakken skal laves. Madpakkehånden med dens fem fingre er en enkel huskemodel for, hvad der skal i madpakken.

## Madpakker

### - vuggestuer og børnehaver

- Madpakken er forældrenes ansvar.
- Forældre kan lave madpakken efter "Gi' madpakken en hånd": Frugt, grønt, kød, fisk og brød.
- Forældre og personale kan være i dialog om barnets madpakke for at inspirere til madpakken.
- Madpakken skal give god energi til barnets dag.
- Børnehavebørnene får vand til madpakken. Vuggestuebørnene (over 1 år) får mælk.
- Nødder, kerner og popcorn må aldrig komme i madpakken.

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

- **BRØD** - fuldkornsbrød – helst fuldkornsvarianter af rugbrød eller andet brød.
- **GRØNT** - snackgrønt, salat eller grønt på brødet.
- **PÅ BRØDET** – bælgfrugter, æg, ost eller kød.
- **FISK** – forskellige slags fisk og skaldyr.
- **FRUGT** - det friske og søde.

Den håndfuld er nem at huske, både når man køber ind uden indkøbsseddel, og når man smører madpakken.

# Frugt og grønt

## - og hvad man skal være opmærksom på



Grøntsager og frugter er gode for sundheden. Ved at servere grøntsager eller frugt til alle måltider bliver det nemmere at leve op til kostrådet om at spise frugt og grønt hver dag.

Desuden gør indholdet af C-vitamin i frugt og grøntsager det nemmere for kroppen at optage jern fra den øvrige mad.

Der er dog nogle ting, vi skal være opmærksomme på, når det gælder frugt og grøntsager til børn - især i forhold til børn under 3 år.

### Rosiner til små børn

Børn må gerne spise rosiner, men ikke i store mængder, da rosiner kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin A. Børn under 3 år bør derfor ikke spise mere end 50 g rosiner om ugen, mens større børn kan spise flere rosiner. Begræns derfor, hvor mange rosiner I giver børn under 3 år.

Der er ingen forskel på økologisk og konventionelt dyrkede rosiner. Der er ikke de samme problemer med anden tørret frugt.

Derudover er det en god ide at begrænse mængden af juice, marmelade og tørret frugt, fx dadler og rosiner, da tørret frugt har et højt indhold af sukker, sammenlignet med frisk frugt.

### Undgå at børnene får maden galt i halsen - sørg for:

- At holde opsyn med børnene under hele måltidet.
- At maden er skåret ud i passende små stykker.
- Ikke at servere hele nødder, kerner, vindruer, rå gulerødder (hverken hele eller i stave) eller andre hårde fødevarer, før børnene er omkring 3 år.
- Æbler og pærer - til vuggestuebørn: Skal rives eller moses - eller være meget bløde (må ikke medbringes i hårde skiver / både / tern).
- Gulerødder, blomkål, broccoli - til vuggestuebørn: Skal være kogt eller revet.
- Vindruer, blåbær, oliven, cherrytomater og lignende - til vuggestuebørn: Skal skæres i halve eller kvarte, afhængig af størrelse.
- At blende, rive, finthakke eller koge hårde fødevarer.
- Tag altid udgangspunkt i det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snarere end den præcise alder.

Kilde: Fødevarestyrelsen / [altomkost.dk](http://altomkost.dk)



# Sådan gør vi her i Bonanza

## Fødselsdage

I Bonanza holder vi fælles fødselsdage den sidste fredag i hver måned.

Her fejrer vi alle de børn, der har haft fødselsdag i den pågældende måned.

Det er en meget festlig dag, hvor alle de børn, der har haft fødselsdag, oplever at være i centrum. Vi synger og råber hurra for alle fødselsdagsbørnene.

De børn, der fejrer deres fødselsdag, er værter for de øvrige børn.

Menu: Boller, frugt eller grønt.

## Forældrearrangementer i Bonanza

Hvis forældrene skal medbringe mad til arrangementer i Bonanza, er det forældrenes valg, hvad de ønsker at tage med.

Vi anbefaler, at forældrene lader sig inspirere af mad- og måltidspolitikken.

Hvis der skal bestilles mad udefra, skal det ligge inden for mad- og måltidspolitikken.

## Traditioner / mærkedage

Til sommerfest og julefest holder vi fast i vores traditioner, og der må gerne serveres æbleskiver og kager.

Ved andre arrangementer, som børnene deltager i, tages der udgangspunkt i vores mad- og måltidspolitik.

## Børn med allergi

Vi tager hensyn til børn med allergi, der er lægedokumenteret.

I samarbejde med forældrene og med udgangspunkt i vores mad- og måltidspolitik vil vi forsøge at tage hensyn til familier med bevidst holdning til barnets kost, som for eksempel vegetarer og andre kostvaner.

# Fødevarerstyrelsens

## Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Når du spiser planterigt, varieret og ikke for meget, er det godt for både din sundhed og for klimaet.

Planterig og varieret mad er mad med mange grøntsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler. Planterig og varieret mad, der følger De officielle Kostråd, indeholder også fisk, æg, mejeriprodukter og planteolier samt en mindre mængde kød. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder, frø og kornprodukter vigtige kilder til protein.

At spise varieret betyder også, at du spiser forskellige grøntsager og frugter, forskellige kornprodukter, forskellige slags fisk osv. Variation er vigtig for at få alle de vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, din krop har brug for.



## Spis mad med fuldkorn

Fuldkorn er godt for din sundhed. Når du spiser fuldkorn, er det med til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse typer af kræft.

Fuldkorn finder du i mad, der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med. Derfor får du flere vitaminer, mineraler og kostfibre. Når du spiser planterigt og varieret, er kornprodukter også en vigtig kilde til protein.

Mad med fuldkorn mætter godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten. Fuldkorn er desuden godt for fordøjelsen. Fuldkorn kan både være hele og knækkede kerner, og det kan være kerner, der er forarbejdet, fx til fuldkornsmel.



## Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk

Bælgfrugter og nødder er gode valg, når du vil spise sundt. Når du spiser planterigt og varieret, er bælgfrugter, nødder og frø gode kilder til protein og andre næringsstoffer. Samtidig er bælgfrugter blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Fisk og skaldyr er gode for din sundhed. De indeholder fedtstoffer, vitaminer og mineraler, fx vitamin D, jod og selen, som kan være svære at få nok af fra andre fødevarer. De bidrager derudover med protein. Når du spiser fisk flere gange om ugen, mindsker du risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Det er vigtigt, at du varierer mellem de forskellige typer fisk.

Kød og æg bidrager både med protein, vitaminer og mineraler. Men af hensyn til din sundhed skal du begrænse, hvor meget du spiser af kød fra firbenede dyr - og især forarbejdet kød. Firbenede dyr er fx okse, kalv, lam og gris. Forarbejdet kød er kød, der fx er røget og saltet, herunder kødpålæg, pølser og bacon.





# 7 officielle kostråd

## Spis flere grøntsager og frugter

Grøntsager og frugter er gode for din sundhed. De mindsker risikoen for hjerte-kar-sygdomme og visse typer af kræft. Når du spiser mange grøntsager og frugter, bliver det nemmere at holde eller opnå en sund vægt.

Grøntsager og frugter indeholder mange vitaminer, mineraler og kostfibre. Det gælder især de grove grøntsager, fx ærter, gulerødder, blomkål og bælgfrugter. Bælgfrugter er samtidig en god kilde til protein. I en planterig og varieret kost med kun lidt kød spiller bælgfrugter derfor en særlig rolle i forhold til at dække dit behov for protein.



## Spis mindre af det søde, salte og fede

For at spise sundt, er det nødvendigt at begrænse, hvor meget slik, kage, chokolade, is, kiks og chips du spiser. Det gælder også visse typer af fastfood, fx pizza, pommefrites og burgere. Du kan godt spise lidt af det søde, salte og fede, men hold igen, da et højt indtag kan bidrage med for mange kalorier og føre til overvægt. Samtidig optager disse produkter pladsen for den sunde mad. Det gør det svært at få de vitaminer og mineraler, som du har behov for.



## Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

Planteolier, fx raps- og olivenolie, er gode kilder til fedtstof, når du vil spise sundt og klimavenligt. Når du vælger planteolier i stedet for hårde fedtstoffer, fx smør og kokosolie, er det godt for din sundhed, da du mindsker risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Du får desuden flere af de fedtstoffer, som din krop har brug for.

Alle typer fedtstoffer bidrager dog med mange kalorier. Det er derfor vigtigt, at du ikke spiser for meget fedtstof. Planteolier har et lavere klimaftryk end fx smør og blandingssprodukter.

Mejeriprodukter, som mælk, syrnede mælkeprodukter og ost, indeholder protein og forskellige vitaminer og mineraler. Når du vælger magre mejeriprodukter frem for federe varianter, får du de vigtige næringsstoffer og samtidig færre kalorier.



## Sluk tørsten i vand

Din krop har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker dit væskebehov, uden at bidrage med kalorier. Vand fra hanen er desuden det mest klimavenlige valg.

Af hensyn til din sundhed er det vigtigt, at du begrænser, hvor meget du drikker af alkohol og søde drikkevarer som fx sodavand, saftvand, sports- og energidrikke. Drik ikke alkohol for din sundheds skyld. Både sukkersødede drikkevarer og alkohol kan ved et højt indtag bidrage med mange kalorier.

Søde og særligt de syreholdige drikkevarer øger desuden risikoen for at få huller i tænderne. Sukkerfrie drikkevarer kan give syreskader på tænderne ligesom sukkerholdige drikkevarer.



# Nøglehulsmærket

Miljø- og Fødevareministeriet har i samarbejde med de norske og svenske fødevarermyndigheder fastsat kriterierne bag Nøglehulsmærket.

Kun fødevarer, der bidrager til en sund og varieret kost, kan blive Nøglehulsmærket.

Anbefalinger til indholdet af fedt og mættet fedt, sukker, fuldkorn og fiber er baseret på forskningsresultater og afstemt med branchen og eksperter.

## Flere fibre og fuldkorn

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.

Nøglehulsmærket er et officielt ernæringsmærke, der gør det nemt for forbrugere at vælge sundere fødevarer.

Med Nøglehullet sparer man 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 fedstof - og alt det ind imellem.



# Fuldkornslogoet

Fuldkornslogoet er det logo, der gør det nemt at vælge fuldkorn.

Fuldkornslogoet sikrer 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 foramlingsgraden rummer det stadig alle vigtige næringsstoffer, som et korn består af.

Derudover stiller Fuldkornslogoet krav til indholdet af fedt, sukker, salt

og kostfibre i produkter med Fuldkornslogoet.

Du kan finde fuldkornslogoet på hele 800 produkter på markedet, der rummer brød, mel, morgenmadsprodukter, knækbrød, ris, pasta, grød, knækkede kerner, flager og gryn.

Og der kommer hele tiden nye produkter til.

Så se efter det orange fuldkornslogo, når du handler.





**90-100% økologi**

# Økologi

I Aarhus Kommune skal mindst 60% af alle fødevarer i de offentlige køkkener være økologiske.

Målet er, at dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud, der tilbyder børn og unge mad og drikke, skal arbejde på at nå 60% økologi. I Dagtilbudsafdelinger med egenproduktion af frokost er målet 90% økologi.

## Økologisk mad til alle betyder:

- Flere friske grøntsager i sæson.
- Færre tilsætningsstoffer og mindre brug af sprøjtemidler.
- Mere bæredygtig produktion.
- Mindre madspild.
- Mindre gensplejset mad og foder.



**60-90% økologi**

Herudover er der i Aarhus Kommune en målsætning om klimavenlige og bæredygtige måltider - og at man derfor skal arbejde med at reducere madspild, sænke indkøb af klimabelastende fødevarer og øge klimavenlige fødevarer i kommunens indkøbsaftale.

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.

Økologiske fødevarer er fremstillet efter principper, der tager hensyn til miljø og dyrevelfærd.

## Der er fire gode grunde til at vælge økologi:

- Du beskytter natur og grundvand.
- Du får færre tilsætningsstoffer.
- Du støtter øget dyrevelfærd.
- Du sparer dig selv for sprøjtemidler.




**30-60% økologi**

**Det røde Ø-mærke med teksten "statskontrolleret" er det danske 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.**



# Afsluttende bemærkninger



**Vi håber, at denne folder om vores mad- og måltidspolitik i Bonanza har inspireret og informeret - og har gjort, at I har lyst til at tage nogle ideer til jer.**

## Nyttige links

**Fødevarestyrelsens kostråd:**

[altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-for-sundhed-og-klima/](http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-for-sundhed-og-klima/)

**"Gi' madpakken en hånd":** [altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/hjaelp-til-madpakken](http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/hjaelp-til-madpakken)

**Nøglehulsmærket:** [altomkost.dk/maerker/noeglehullet](http://altomkost.dk/maerker/noeglehullet)

**Fuldkornsmærket:** [altomkost.dk/maerker/fuldkornslogoet](http://altomkost.dk/maerker/fuldkornslogoet)

**Økologi:** [altomkost.dk/maerker/oekologi](http://altomkost.dk/maerker/oekologi)

**"Rammen om det gode måltid":**

[altomkost.dk/anbefalinger-til-rammer-om-det-gode-maaltid-i-daginstitutioner/](http://altomkost.dk/anbefalinger-til-rammer-om-det-gode-maaltid-i-daginstitutioner/)

