

2015



# Ernæringsprincipper

For børn og unge 0-16 år



Ishøj Kommune

## Forord

Ishøj Kommunes Børne- og Ungepolitik har visionen ”at børn og unge sejrer i eget liv og får muligheder for og rammer til at nå deres fulde potentiale”. Børne- og Ungepolitikken udtrykker Ishøj Kommunes ambitioner for arbejdet med børn og unge og fastlægger de værdier, der lægges vægt på. Kommunens sundhedspolitik har den vision, at alle børn og voksne får mulighed for at træffe sunde valg, der giver livskvalitet og livsglæde. Det betyder blandt andet, at de professionelle voksne i dagtilbud, sfo’er, skoler og ungdomsskolen samarbejder med forældre, børn og unge om at træffe de sunde valg. Ernæringsprincipperne skal bidrage til at børn og unge udvikler sunde madvaner.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en forebyggelsespakke med fokus på mad og måltider. Her fremhæves det, at madens sammensætning og indhold af næringsstoffer kan have en både sundhedsfremmende og sygdomsbeskyttende virkning i et livsforløb. Det understreges også, at de sociale rammer omkring børn og unges måltider har vist sig at være centrale for opbygningen af sociale tilhørsforhold. Sundhedsstyrelsen påpeger også, at regelmæssige måltider i løbet af en dag fremmer muligheden for at fastholde sunde madvaner.

Fra 2014 får alle børn i kommunens dagtilbud et sundt frokostmåltid. I forbindelse med indførelse af frokostordningen har byrådet besluttet, at med- borgerpolitikens principper om ”at mangfoldighed er Ishøjs styrke” skal respekteres også i kostvalget i dagtilbuddene. Det betyder blandt andet, at der skal serveres en varieret kost i kommunens dagtilbud, der tilgodeser alle forældrenes ønsker således, at der ikke af religiøse grunde på forhånd vælges nogle kosttyper fra. Det er fortsat forældrene i de enkelte dagtilbud, der beslutter det konkrete kostvalg. Det er endvidere besluttet, at den nedre grænse for den økologiske andel af kosten skal være 50 %.

Børn og unge tilbringer en stor del af deres liv i kommunale rammer, og det giver kommunen et ansvar for den mad, som tilbydes i disse rammer. Ernæringsprincipperne giver et godt fundament for udviklingen af sunde madvaner.

Borgmester Ole Bjørstorp

# Ernæringsprincipper

1. Mangfoldighed i kosttilbud. Der serveres en varieret kost i kommunens dagtilbud og skoler, der tilgodeser alle forældres ønsker, således at der ikke af religiøse grunde på forhånd vælges nogle kosttyper fra.
2. Regelmæssige måltider. Børn og unge skal helst spise regelmæssigt for at få dækket deres behov for energi, vitaminer og mineraler.
3. Ishøj Kommune følger Fødevarestyrelsens officielle kostråd.
4. Den mad, som tilbydes i dagtilbud, sfo'er, skoler og Ungdomsskolen, skal minimum være 50 % økologisk.
5. Madmod og madglæde. Mad og måltider skal være med til at sætte fokus på og udvikle børn og unges madmod og madglæde.
6. Maddannelse. Måltidet har en dannelsesmæssig betydning. En hyggelig atmosfære fremmer et socialt samvær og udviklingen af gode spisevaner.
7. Ishøj kommune sætter fokus på børn og unges deltagelse i madlavning.
8. Brug mindre sukker. Ishøj Kommunes dagtilbud, sfo'er, skoler og Ungdomsskolen arbejder bevidst på at reducere sukkerforbruget.
9. Specialkost skal være lægeligt begrundet.

## Princip 1

Mangfoldighed i kosttilbud

Byrådet har besluttet, at medborgerpolitikens principper om at "mangfoldighed er Ishøjs styrke" skal respekteres i kostvalget i dagtilbud og skoler. Det betyder, at der skal serveres en varieret kost i kommunens dagtilbud, sfo'er og skoler, der tilgodeser alle forældres ønsker således, at der ikke af religiøse grunde på forhånd vælges nogle kosttyper fra. Det er vigtigt at lære børnene og de unge om mangfoldigheden, herunder at børn spiser forskellige typer af mad. Byrådet ønsker, at tilbyde alle former for mad, herunder svinekød.

## Princip 2

Regelmæssige måltider

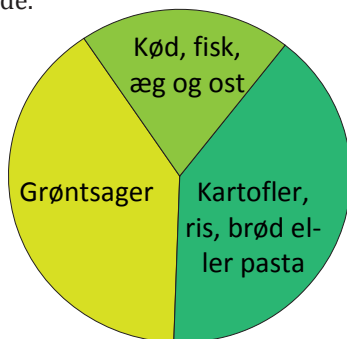
Børn og unge skal helst spise regelmæssigt, så de har nok energi til at lege og lære hele dagen. Derfor skal kosten fordeles over tre hovedmåltider og gerne to-tre mellemmåltider, hvis det overhovedet er muligt,

Morgenmad

En sund og mættende morgenmad giver et godt udgangspunkt for at gå dagen i møde og mindsker desuden lysten til at spise usundt. Med morgenmad i maven er det nemmere at koncentrere sig og lære hele dagen.

Frokost

Frokosten er vigtig, fordi den er hovedenergikilden indtil aftensmaden. En frokost, som ser indbydende ud, stimulerer lysten til at spise, og så er det rent ernæringsmæssigt lige meget, om den er varm eller kold, – bare den er rigtig sammensat. Tallerkenmodellen kan være en god vejledning. Den viser fordelingen af kød, fisk, æg og ost, grøntsager og kartofler, ris, brød eller pasta, som måltidet bør indeholde.



## Mellemmåltid

Børn og unge skal helst spise flere gange i løbet af en dag for at få dækket deres behov for energi, og for at opnå et stabilt blodsukker.

I mellemmåltidet er der mulighed for at supplere med den mad, der mangler, for at dagens samlede måltider bliver sammensat af mange forskellige fødevarer.

Et godt mellemmåltid kan for eksempel bestå af en halv bolle med pålæg samt frugt eller grønt. Det kan også være en lille skål med et mælkeprodukt og korn, kerner eller nødder.



## Dagens energiindtag - fordelt på dagens måltider:

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| Morgenmad                | 20 - 25 % |
| Formiddagsmellemmåltid   | 5 - 10 %  |
| Frokost                  | 25 - 30 % |
| Eftermiddagsmellemmåltid | 10 - 20 % |
| Aftensmad                | 25 %      |
| Sen aften                | 5 %       |

### Princip 3

Fødevarestyrelsens officielle kostråd

Ishøj Kommune følger så vidt muligt Fødevarestyrelsens officielle kostråd fra 2013. Kostrådene sikrer, at kroppen får dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. De væsentligste kostråd er:

Vælg fuldkorn:

Det anbefales at vælge fuldkornsprodukter, da fuldkorn indeholder mange kostfibre, mineraler og vitaminer og derfor mætter godt. Til varme måltider vælges kartofler, fuldkornsris, fuldkornsbulgur eller fuldkornspasta.

Til kold frokost serveres rugbrød eller andet fuldkornsbrød. Det anbefales så vidt muligt at vælge produkter mærket med Fuldkornsmærket.



Mere fisk:

Det anbefales at servere fisk som varm ret mindst en gang om ugen. Til kold frokost anbefales det, at der mindst er en slags fiskepålæg.

Det er vigtigt, at variere mellem fede og magre fisk. Alle fisk tæller med, også fiskefrikadeller, fisk på dåse såsom torskerogn og makrel samt frossen fisk.



Mange grønsager og frugt:

*Anvend helst årstidens grønt og frugt.*

Det anbefales at spise grønsager til alle hovedmåltider og grønt og frugt til mellemmåltiderne. Det er væsentligt at vælge så grove grønsager som muligt, for eksempel rodfrugter, løg, broccoli, bønner, ærter. De indeholder få kalorier og mange kostfibre og mætter derfor længe. Grønsagerne kan bruges både rå og forarbejdede og blandes i for eksempel kødsovs eller frikadeller.

## Mindre mættet fedt

Det anbefales at skære ned på forbrug af mættet fedt. Vælg planteolier, for eksempel rapsolie og olivenolie, flydende margariner og blød margariner i stedet for smør, smørblandinger og hård margariner. Skrab brødet, eller undlad helt at bruge fedtstof. Steg kød og grønsager i olie i stedet for smør.

Det anbefales at vælge kød og kødpålæg med max 10 % fedt. Det er væsentligt, at tilberede kødet på forskellige måder, for eksempel ved kogning, stegning på en pande og i ovnen. Det anbefales så vidt muligt at anvende produkter mærket med Nøglehulsmærket.



Fødevarer med Nøglehullet lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre – derfor gør Nøglehullet det nemt at vælge sundere

Drik mælk:

Det anbefales, at børn under et år får modermælkserstatning. Børn fra et - to år bør have letmælk og surmælksprodukter af letmælk. Fra to år anbefales fedtfattige mælkeprodukter, det vil sige skummet -, mini- eller kærnemælk samt surmælksprodukter af samme slags. Der serveres vand til hovedmåltiderne, mælk eller vand til mellemmåltiderne.

Oste bør maks. indeholde 17 % fedt (30+).

Drik vand:

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt.

Vand dækker væskebehovet uden at bidrage med unødvendige kalorier.

## Princip 4

### Økologi

Den mad, som tilbydes i dagtilbud, sfo'er, skoler og Ungdomsskolen skal minimum være 50 % økologisk.

Kommunen anvender økologiske fødevarer for at fremme sundheden og beskytte miljøet og dyrene. Men det er ikke kun andelen af økologiske fødevarer, der er afgørende for at et køkken kan kalde sig økologisk. Det handler i høj grad om at ændre vaner og måder at tænke madlavning på. Det vil for eksempel sige, at bruge årstidens frugt og grønt, benytte hele grønsagen, reducere madspild, købe lokale produkter og spare på indtaget af kød. Økologi påvirker den daglige køkkenrutine og den mad, der tilberedes.





## Princip 5

### Madmod og madglæde

Mad og måltider skal være med til at sætte fokus på og udvikle børn og unges madmod og madglæde.

Børn får mod på at spise mad, som de ikke ville spise hjemme, ved at kigge på deres kammerater og de voksne, de spiser sammen med.

Derfor betyder det meget, at den voksne går foran med et godt eksempel ved at udtrykke nysgerrighed, nydelse og begejstring.

Madglæde opstår både i tilberedningsprocessen, i oplevelsen ved at spise sammen med andre og fornemmelsen af at blive udfordret på sine sanser, mens man bliver mæt.

## Princip 6

### Maddannelse

Måltidet har en dannelsesmæssig betydning. En hyggelig atmosfære fremmer et socialt samvær og udviklingen af gode spisevaner.

Rammerne omkring måltidet er vigtige for, at det bliver en god oplevelse. Først når maden lander i maven, kan den kaldes sund og nærende. På vejen derved er der mulighed for også at bringe omsorg, opdragelse og læring i spil.

Det er vigtigt for børn og unge, at der er en god stemning under måltidsfællesskabet. Især for de mindre børn kræver det koncentration, ro og nærhed at få spist et måltid. Ved at gøre måltidet hyggeligt og lære børnene, hvilke regler, der gælder, når man spiser sammen med andre, vænnes børnene til, at man kan tale sammen, mens der spises.

## Princip 7

### Børn og unges deltagelse i madlavning

Børn og unge i dagtilbud og skoler må gerne deltage i madlavningen. Men i hvilket omfang, det kan lade sig gøre, afhænger af indretningen i det enkelte dagtilbud og skole, blandt andet om der er plads nok. Det kræver også, at personalet tager ansvar for:

- at madlavningen foregår på en hygiejnisk forsvarlig måde
- at børnene og de unge bliver instrueret tilstrækkeligt om hygiejne
- at maden fremstilles hygiejnisk forsvarligt ifølge fødevarerlovningen

Børn og unge skal opfylde de samme krav i forhold til fødevarerlovningen om personlig hygiejne som personalet.

## Princip 8

### Brug mindre sukker

Ishøj Kommunes dagtilbud, sfo'er, skoler og Ungdomsskolen arbejder bevidst på at reducere sukkerforbruget.

Børn og unges sukkerindtag er steget kraftigt i de senere år, blandt andet på grund af magnumstørrelser af både slikposer og sodavand. Ifølge Fødevarestyrelsen får 6 ud af 10 børn for meget sukker.

Sukker giver huller og syreskader i tænderne. Dertil kommer overvægt, som kan give trivsel, - adfærds- og indlæringsproblemer. I den modsatte ende af vægtskalaen findes også tynde "sukkerbørn", der lever af søde drikke, hvidt brød, slik osv. De risikerer et ustabilt blodsukker, idet sukkeret optager pladsen for det sunde, og de bliver derfor ofte urolige, ukoncentrerede og pirrelig.

Ifølge Fødevarestyrelsen må børn hver dag maksimalt få:

|           |                  |
|-----------|------------------|
| 0-3 år:   | 0 g sukker       |
| 3-6 år:   | 30 g sukker      |
| Skolebørn | 45 - 60 g sukker |

For at reducere sukkerforbruget tilbydes der sædvanligvis ikke slik, saft, sodavand og søde morgen- og mellemmåltider i dagtilbud, sfo'er, skoler og Ungdomsskolen.

Til fødselsdage findes gode alternativer til is og kage. Disse forslag kan videregives til forældrene. Børn og unge bør derimod have let adgang til frugt, grønsager, postevand og gøres bevidste om det sunde valg.

## **Princip 9**

### Specialkost

I Ishøj Kommunes dagtilbud, sfo'er og skoler skal specialkost være lægeligt begrundet

Det kan være svært at skelne mellem egentlig fødevareallergi eller intolerans og de ting, som forældrene mener, deres børn ikke kan tåle. For at begrænse kravene om særlig kost til børnene til det strengt nødvendige skal der foreligge lægelig dokumentation.

### **Udarbejdelse af mad- og måltidspolitik**

Med udgangspunkt i ernæringsprincipperne udarbejder bestyrelserne i dagtilbud, skoler og i ungdomsskolen en mad- og måltidspolitik.

### **Orientering til forældre**

Dagtilbud og skoler er ansvarlige for at formidle deres mad- og måltidspolitik til forældrene. Orientering om Ishøj Kommunes ernæringsprincipper sker via Ishøj Nyt og kommunens hjemmeside.



## Links og referencer

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) Fødevarerstyrelsens hjemmeside med de 10 kostråd, opskrifter samt regler for at have børn i køkkenet.

[www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)  
Max og Munju lærer børn om mad og motion på en sjov måde

[www.madpakkeservice.dk](http://www.madpakkeservice.dk)  
Gode ideer til sunde og ind- bydende madpakker

## Kolofon:

Enæringsprincipper er udgivet af Ishøj Kommune.

Redaktion: Center for Børn og Undervisning og Familiecenteret.

Layout: Kommunikation

Foto: Thomas Mikkelsen