

# Kostpolitik

## Kostpolitik 0-6 år



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- lyst til at gøre en forskel*



## **Vesthimmerlands Kommunes kostpolitik** - for børn i kommunale dagtilbud

Denne pjece indeholder Vesthimmerlands Kommunes kostpolitik for børn i alderen 0 til 6 år i dagtilbud - det vil sige i dagpleje, daginstitution og landsbyordning.

Formålet med at have en overordnet kostpolitik er at sikre den ernæringsmæssige kvalitet af den mad, børnene tilbydes i dagtilbud.

Den overordnede kostpolitik udstikker de helt overordnede rammer for kost og bespisning i institutionerne. De enkelte institutioner udarbejder selv egne kostpolitikker, der mere præcist beskriver, hvilke mål den enkelte institution har, og hvilke aktiviteter institutionen skal sætte i gang. Kostpolitikken skal være en hjælp i det daglige, og indeholder helt konkrete vejledninger og anbefalinger, som kan bruges til udarbejdelse af de individuelle kostplaner i den enkelte institution

I dagplejen er der fuld kostordning til børnene.

Pjecen henvender sig til ansatte og forældre og er tænkt som en støtte og inspiration til at sikre sund mad, samt skabe grobund for et godt socialt samvær i forbindelse med måltiderne.

Der tages afsæt i sundhedsstyrelsens anbefalinger samt Vesthimmerlands Kommunes sundhedspolitik.



## **1. Kosten skal leve op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger for kost til børn**

Børn i kommunale dagtilbud spiser i gennemsnit 2-3 måltider om dagen, mens de er i dagtilbud. Maden, der laves i dagtilbuddet, skal have en høj ernæringsmæssig, hygiejnisk og kulinarisk kvalitet.

Maden skal indeholde en passende mængde energi samt protein, fedt, kulhydrat, vitaminer og mineraler i mængder, der passer til børnenes alder og vægt.

Fødevaredirektoratets 8 kostråd er et anbefalet udgangspunkt at arbejde efter. Kostrådene er med til at sikre passende variation i kosten.



### **De 8 kostråd:**

- 1. Spis meget brød og gryn**
- 2. Spis frugt og mange grøntsager hver dag**
- 3. Spis kartofler, ris eller pasta hver dag**
- 4. Spis ofte fisk eller fiskepålæg - vælg forskellige slags**
- 5. Vælg mælkeprodukter og ost med et lavt fedtindhold**
- 6. Vælg kød og kødpålæg med lavt fedtindhold**
- 7. Brug kun lidt smør, margarine og olie**
- 8. Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen**

<p>Protein er byggestenen for muskelvæv, knoglevæv og de indre organer. Generelt indeholder børns kost en passende mængde protein. Børn under 1 år kan ikke tåle alt for store mængder protein. Derfor skal proteinrige fødevarer gives i mindre mængder i barnets første leveår.</p>	<p><b>Protein</b></p>
<p><b>Fedt er en vigtig energikilde, især for spæd- og småbørn. Små børn vokser hurtigt, og det kan være svært at dække deres energibehov via almindelig kost. For at sikre, at maden indeholder energi nok, skal der tilsættes 1 teskefuld fedtstof i hver portion grød eller grøntsagsmos til børn under 1 år.</b></p>	<p><b>Fedt</b></p>
<p>Kulhydrat er børnenes vigtigste energikilde. Kulhydraterne bør komme fra groft brød, kartofler, ris og pasta samt grøntsager og frugt. Fuldkornsprodukterne har det højeste vitamin og mineralindhold. Børn under 1 år kan ikke tåle brød med hele kerner, da det kan fremprovokere diarre.</p>	<p><b>Kulhydrat</b></p>
<p><b>Sukker er også et kulhydrat. Da sukker alene bidrager med energi, og ingen andre næringsstoffer, bør indtagelsen af sukker og sukkerholdige fødevarer være så lav som muligt (max. 10 % )</b></p>	<p><b>Sukker</b></p>
<p>Såfremt børn får ernæringsrigt og varieret kost, er der ikke behov for vitamin- og mineraltilskud. Der skal ikke tilsættes salt til maden til børn under 1 år, da deres nyrer ikke er færdigudviklet.</p>	<p><b>Vitaminer og mineraler</b></p>

## **2. Børnenes energi- og væskebehov skal dækkes i det tidsrum, de er i dagtilbud**

Børn har brug for flere mættende måltider om dagen, og barnet skal samtidig have dækket sit energibehov. Frugt og grønt fylder meget i maven, men indeholder ikke ret meget energi, og det kan give en falsk mæthed. Når der indgår groft brød, ris, kartofler eller pasta i et måltid, kan børnene næsten altid blive mætte.

Morgenmaden kan bestå af groft brød, havregryn, müsli-produkter, mælk og ost m.v.

Formiddagsmåltidet kan bestå af groft brød, frugt/grønt og vand

Frokostmåltidet kan bestå af et varmt eller koldt måltid

Eftermiddagsmåltidet kan bestå af groft brød, mælk, surmælksprodukter, ost, pålæg og et stykke frugt/grønt.

Sidst på eftermiddagen kan der tilbydes et lille måltid i form af groft brød, frugt og grønt.

Det er vigtigt, at børnene har et frit tilbud om vand til og mellem måltiderne

Servering af saftevand, kiks, kage og søde sager kun ved særlige begivenheder.



## Faktaoplysninger om hvad børn i forskellige aldre har brug for:

Hovedgrupper af fødevarer - vejledende mængder pr. dag:

Fødevarer	1-3 år	4-6 år	7-10 år
Brød og gryn	125 g	175 g	250 g
Mælkeprodukter	1/2 l	1/2 l	1/2 l
Ost	20 g	20 g	20 g
Kartofler	75 g	100 g	200 g
Frugt	50 g	200 g	200 g
Grøntsager	75 g	200 g	200 g
Kød, fisk, indmad	50 g	80 g	80 g
Æg	1/2 stk	1/2 stk	1/2 stk
Fedtstof	20 g	25 g	25 g

Mælk til børn - et overblik

Alder	Mælketype
6-9 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, mindre mængder sødmælk og surmælksprodukter af sødmælk
9-12 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, større mængder sødmælk og surmælksprodukter af sødmælk
1-2 år	Letmælk og surmælksprodukter af letmælk medmindre der er behov for andet.
Over 3 år	Fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk samt surmælksprodukter af disse mælketyper medmindre der er behov for andet.

## Anbefalet energibehov for børn

Alder		Gennemsnitligt energibehov	Spredning
6-12 måneder	355 kJ pr. kg legemsvægt	3.200 kJ	
1-3 år	330-355 kJ pr. kg legemsvægt (piger/drenge)	5.900 kJ	3.200-7.300 kJ
4-6 år	305-325 kJ pr. kg legemsvægt (piger/drenge)	7.000 kJ	4.700-9.300 kJ

Kilde: NNA 2004,  
Alice Linning: Ernæringslære, Erhvervsskolernes forlag 2001  
[www.dennationalekosthaendbog.dk](http://www.dennationalekosthaendbog.dk)



## Anbefalet energiprocentfordeling til børn ( i % )

	Protein	Fedt	Kulhydrat
0-6 måneder	7-10 E%	40-55 E%	35-55 E%
6-12 måneder	7-15 E%	30-45 E%	45-60 E%
1-2 år	10-15 E%	30-35 E%	50-55 E%
Over 2 år	10-20 E%	25-35 E%	50-60 E%

Kilde: NNA 2004

## Anbefalinger for energiens %-vise fordeling på de enkelte af dagens måltider

Morgenmad	20-25 %
Formiddag	5-10 %
Frokost	25-30 %
Eftermiddag	5-10 %
Aftensmad /middag	20-25 %
Aftensmåltid	5-10 %

Kilde: sst.dk

## Flere oplysninger på internettet:

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

[www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)

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

[www.forbrug.dk](http://www.forbrug.dk) (Forbrugernes Hus)

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

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

[www.sst.dk](http://www.sst.dk) (Sundhedsstyrelsen)

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

[www.6omdagen.dk](http://www.6omdagen.dk)





### **3. Maden skal passe til barnets udvikling og alder**

Det er vigtigt, at større børn bruger deres tænder og kæber og får mad, der kræver noget tyggearbejde. Når børn kan tygge, er det godt med klapsammen-madder, frugt, små stykker agurk osv. Start med bløde bidder til de små børn og giv senere mere »biderigtig« mad, som barnet selv kan tage op med fingrene.

### **4. Valg af fødevarer**

Dagtilbuddet skal være miljø og ressourcebevidste i valg af fødevarer. Det bør tilstræbes, at der anvendes mindst mulige forarbejdede produkter indeholdende så få tilsætnings- og farvestoffer som muligt af hensyn til børnenes sundhed og miljøet.

Der vælges så vidt muligt råvarer efter årstiden.

### **5. Diætkost skal være lægeligt begrundet**

Diætkost er mad, som indgår i en behandling, fx hvis et barn har sukkersyge eller en fødeveareallergi/-intolerance, som kræver, at enkelte fødevarer udelades i kosten.



Kostomlægning skal ske efter drøftelse med familiens læge eller speciallæge. Den enkelte institution skal tage de nødvendige hensyn, som sikrer, at der ikke begås diætbrud.



## **6. Mad, der serveres i dagtilbuddene, tager udgangspunkt i dansk kulturtradition**

Den mad, der tilbydes i dagtilbuddene, skal give alle børn - uanset kulturel baggrund - lige mulighed for at spise sig mætte i et sundt, ernæringsrigtigt måltid. Omkring måltidet mødes forskellige kostvaner og traditioner. Måltidet kan bruges som et pædagogisk værktøj til at fremme en gensidig forståelse.

Forældre kan efter religiøs overbevisning fravælge bestemte fødevarer for deres børn.

Bestyrelserne i dagtilbuddene kan løbende drøfte og aftale afvigelser i kosttilbuddet i forhold til børnesammensætningen.

## **7. Børnene inddrages i praktiske aktiviteter omkring måltidet**

Børnene kan inddrages i madlavningen, hvor det er muligt og sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Et måltid handler ikke kun om basale ernæringsmæssige behov. Arbejdet omkring måltidet består af en række praktiske og sociale processer.

Gode hygiejniske vaner, som at vaske hænder før man tilbereder og spiser mad, er vigtige for at forebygge smitsomme sygdomme.



## **8. Børnenes måltider giver grobund for et godt socialt samvær og fællesskab**

Der findes ikke en definition på et godt måltid, men et godt måltid – både ernæringsmæssigt og socialt – er et ophold i dagens aktiviteter, der giver kræfter og ny energi.

Kosten skal være varieret bl.a. for at dække behovet for vitaminer og mineraler. Men det er også vigtigt af pædagogiske årsager. Børn bliver motiverede til at spise nye retter, når de er sammen med deres kammerater. Kosten i dagtilbuddet kan være med til at præge barnets opfattelse af, hvad der er god mad, og dermed være med til at præge kostvanerne på længere sigt.

## **9. Formidling og information**

Dagtilbuddet sikrer, at forældrene har tilgængelige informationer om dagtilbuddets kostplan. En god kostplan i dagtilbuddet kan inspirere og motivere til nye madvaner i hjemmet samt sikre, at barnet får så en varieret og ernæringsrigtig mad som muligt.





Udviklingsafdelingen oktober 2009

**VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE**

*- lyst til at gøre en forskel*

