



# Kort og Kost

I Stribonitten

# Kort og Kost

Med denne folder kan personale og forældre i Stribonitten få et kort og godt overblik over hvilken ernæringsmæssig kost, som anbefales til børn fra 1-6 år i de danske institutioner.

Børn skal have dækket helt op til 70 % af deres energibehov, mens de er i daginstitution.

Dette kræver, at maden er sammensat til at give børnene nok energi og næringsstoffer.

# **De forskellige fødevarer**

**På de følgende sider vil du kunne se de forskellige fødevaregrupper, som barnet skal spise fra.**

**Der vil være beskrevet, hvor ofte de forskellige fødevarer skal indgå i måltiderne.**







## **Frugt og grøntsager**

Der bør indgå frugt og/eller grøntsager til alle måltider - halvdelen af grøntsagerne til frokostmåltidet er grove





## Kartofler, ris og pasta

Kartofler bør indgå i mindst halvdelen af de varme måltider - ris, pasta m.m. hovedsagelig fuldkornsvarianter





## **Brød**

Kold mad: serveres der altid brød til

Varm mad: serveres der brød til, hvis der ingen eller kun få stivelsesholdige fødevarer er

Halvdelen er fuldkornsrugbrød, den anden halvdel varierer mellem andre fuldkornsbrød og lysere brødtyper





# Grød

Højst en gang om  
ugen -  
hovedsagelig  
fuldkorn



## Fisk

Kold mad: mindst 1 slags fiskepålæg

Varm mad: mindst 1 gang om ugen  
ved 3-5 varme måltider - ellers 1 gang  
hver 2. uger





## **Kød, kødpålæg og æg**

Kold mad: mindst 1 slags kødpålæg  
eller æg

Varm mad: mindst 1 gang om ugen  
ved 3-5 varme måltider - ellers 1 gang  
hver 2. uger



## Fedtstoffer

Lidt fedtstof - i form af vegetabiliske fedtstoffer bør som udgangspunkt indgå i alle måltider - enten som en del af retten eller på brødet





## Ost

Ost- kold mad: 1 gang om ugen ved  
3-5 kolde måltider om ugen

Ost - varm mad: 1 gang om ugen ved  
3-5 varme måltider om ugen



# Mælk

Mælk kan tilsættes maden efter behov - vælg produkter med max. 10 g fedt pr. 100 g

Tilbyd børn et lille glas (1 dl) mælk om dagen - under 2 år letmælk, over 2 år mini- eller skummetmælk





# Drikkevarer

Tilbyd vand til alle måltider



## **Salt**

Begræns salten i maden - færre forarbejdede fødevarer, mere mad fra bunden, brug krydderier, krydderurter og andre smagsgivere





## Sukker

Mad og drikke tilsat sukker skal begrænses eller undgås - dessert, kage eller lignende kan tilbydes i små mængder ved fx. højtider og traditioner

# Velkomme

## Kildehenvisning:

<https://altomkost.dk/maaltidsmaerket/>

[https://altomkost.dk/fileadmin/user\\_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Daginstitutioner/Materialer/Maaltidsmaerket\\_daginstitutioner\\_Guide.pdf](https://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Daginstitutioner/Materialer/Maaltidsmaerket_daginstitutioner_Guide.pdf)

[https://backend.orbit.dtu.dk/ws/portalfiles/portal/154732755/E\\_artikel\\_Ernaeringsfaglig\\_baggrund\\_for\\_guide\\_til\\_sundere\\_mad\\_i\\_daginstitutionen.pdf](https://backend.orbit.dtu.dk/ws/portalfiles/portal/154732755/E_artikel_Ernaeringsfaglig_baggrund_for_guide_til_sundere_mad_i_daginstitutionen.pdf)

Denne folder er udarbejdet af praktikant - Stina Blæsbjerg, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed ved UCSyd - Haderslev

