



# Børneby Midt

## Kostprincipper



Udarbejdet af Fællesbestyrelsen

Januar 2020 – senest revideret på bestyrelsesmøde d. 11. april 2023 (4)

## Indhold

Formål & baggrund.....	3
Hvilket tilbud hvor?.....	4
Overblik over kostprincipper.....	5
Beslutning af tilbud.....	6
Kost i hjemmet.....	6
Kost i institution.....	7
Frugtordning.....	9
Madpakke.....	10
Ideer til madpakken.....	11
Børnefødselsdag.....	12

## Formål & baggrund

Fællesbestyrelsen ønsker at skabe sunde kostvaner for at fremme sundhed og velvære hos vores børn. Derfor udarbejdes fælles kostprincipper.

Når man spiser sund kost, medvirker det til:

- at fremme koncentration og give mere energi med henblik på at øge udbyttet af aktiviteterne i institutionen/skolen
- at forebygge kostrelaterede sygdomme på længere sigt
- at skabe en god stund og gode rammer omkring måltidet
- at undgå, at et stigende antal børn har eller får problemer med overvægt

Kost er en del af kerneopgaven, som børneby og bestyrelse har et fælles ansvar og holdning til.

Der er taget udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring kost til børn i institutioner.



**Miljø- og  
Fødevareministeriet**  
Naturstyrelsen

**Vi ønsker gode måltider i børnehøjde!**

Mvh.

Fællesbestyrelsen  
Børneby Midt

## Hvilket tilbud hvor?

Her er et overblik over, hvilket kosttilbud der er i de forskellige institutioner.

<b>Institution</b>	<b>Kosttilbud</b>
Dagleje	Mad i hjemmet
Ørum Børnehave, Åparken	Morgenmad & madpakke
Glesborg Vuggestue	Morgenmad & madpakke
Glesborg Børnehave	Morgenmad & madpakke
Fjellerup Vuggestue	Kost på stedet - 80% økologi – frokostmadpakke fredag
Fjellerup Børnehave	Kost på stedet - 80% økologi – frokostmadpakke fredag
Gjerrild Vuggestue, Savværket	Morgenmad & madpakke
Gjerrild Børnehave, Savværket	Morgenmad & madpakke
SFO	Morgenmad & sund eftermiddagsmad
Glesborg Skole	Madpakke & mulighed for onlinebestilling af skolemad fra Super Brugsen tirsdage og torsdage

## Overblik over kostprincipper

Her er et overblik over, hvilke forskellige kostprincipper der er beskrevet i dokumentet her.

<b>Hvilket tilbud</b>
Kost i hjemmet
Kost i institutionen
Frugtordning
Madpakke
Børnefødselsdag

## Beslutning af tilbud

Kommunalbestyrelsen i Norddjurs Kommune har besluttet, at forældrene hvert andet år skal tage stilling til muligheden for frokostordning.

I november/december vil forældre få udleveret én stemmeseddel pr. barn i daginstitutionen.

Som udgangspunkt, er alle institutioner tilmeldt den **kommunalt arrangerede frokostordning**, så hvis man ikke ønsker den, skal man stemme NEJ. Afgiver man ikke en stemme, stemmer man JA til en **kommunal arrangeret frokostordning**.

Hvis man vælger **den kommunale frokostordning**, tages der beslutning på alle indskrevne børns vegne, og det besluttet ved almindeligt flertal. Man kan ikke vælge sig fra i løbet af året.

Hvis institutionen fravælger den kommunale frokostordning, er der mulighed for at etablere en **forældrearrangeret frokostordning**.

Hvis man vælger en **forældrearrangeret frokostordning**, er det stadig KUN frokosten det drejer sig om, og ikke mad til hele dagen. Det er frivilligt for enhver, om de vil være en del af den forældrearrangerede frokostordning. Der tages beslutning hvert andet år, men her er der mulighed for at vælge fra og til med en måneds varsel.

Udover frokostordninger, som KUN drejer sig om selve frokostmåltidet, kan man vælge at etablere en **madordning**. Dette begreb dækker over den mad, der tilbydes ud over frokostordningen f.eks. morgen, formiddag og eftermiddag. Forældrene kan beslutte at etablere en madordning – f.eks. eftermiddagsmad/frugtordning. Det er frivilligt for forældrene til det enkelte barn, om de ønsker at være med i ordningen. Der ydes ikke fripladstilskud til madordninger, og forældrene opkræver selv betalingen for denne ordning.

## Kost i hjemmet

I dagplejen er det en vigtig opgave at sørge for, at børnenes daglige mad er varieret, sund og velsmagende. På den måde hjælper du børnene med at udvikle sunde spisevaner.

Måltiderne laves ud fra rammerne om det gode måltid  
[Guide Rammer om det gode måltid.pdf \(altomkost.dk\)](#)

Vi ønsker, at børn i dagplejen bliver udfordret med forskellige smage.

Udover dette bliver maden lavet med udgangspunkt i følgende principper:

Kosten er sukkerreduceret

Produkter vælges fortrinsvist som fuldkornsmærket & nøglehulsmærket

Hvilket logo?

*Fuldkornslogoet: betyder brød med masser af fuldkorn. Det betyder, at alle kornets dele er med, også kim og skaldele, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.*

*Herudover stiller fuldkornslogoet krav til indholdet af fedt, sukker, salt og kostfibre i produkter med fuldkornslogoet.*

*Nøglehulsmærket: Fødevarerne, som er nøglehulsmærket, skal leve op til krav om mange kostfibre og mindre indhold af fedt, mættet fedt, sukker og salt.*



Der tilstræbes:

- faglig sparring omkring kostidéer og inspiration på jævnlig basis
- varm mad en gang imellem
- brug af årstidens (lokale) frugt & grøntsager
- ideer: guide til sundere mad i daginstitution: [Publikation - Alt om kost](#)

Eksempel på kost i dagplejen	
Morgenmad	Havregryn/grød, rugbrød
Formiddag	Groft brød og frugt
Frokost	Groft brød, rugbrød, grønt, pålæg, fisk og frugt
Eftermiddag	Groft brød eller frugt
Væske	Primært vand eller mælk

## Kost i institution

Maden bliver lavet med udgangspunkt i "Måltidet" anbefalet af fødevarestyrelsen. Der skal være varierede smage og gode råvarer.



## BASISRÅVARER i daginstitutionen

De råvarer, I bruger mest af, når I sammensætter jeres madtilbud

<b>Groensager</b> Alle grøntsager, herunder kartofler, bærre og ærter	<b>Frukt</b> Frukt og bærre, herunder bærre, æbler, citrusfrugt, kiwi, melbær, jordbær og gråblåbær. Skal og skrælle af bærre og frugt. Skal og skrælle af citrusfrugt og æbler. Skal og skrælle af kiwi og melbær. Skal og skrælle af jordbær og gråblåbær.	<b>Fisk</b> Frukt og bærre, herunder bærre, æbler, citrusfrugt, kiwi, melbær, jordbær og gråblåbær. Skal og skrælle af bærre og frugt. Skal og skrælle af citrusfrugt og æbler. Skal og skrælle af kiwi og melbær. Skal og skrælle af jordbær og gråblåbær.	<b>Magert kød</b> Kødet af kalve, svine og lam, herunder kød fra kalve, svine og lam. Skal og skrælle af kød fra kalve, svine og lam.	<b>Kartofler</b> Alle typer kartofler, herunder kartofler, bærre og ærter. Skal og skrælle af kartofler, bærre og ærter.	<b>Fuldkornspasta og -ris</b> Fuldkornspasta og -ris, herunder fuldkornspasta og -ris. Skal og skrælle af fuldkornspasta og -ris.	<b>Planteolie</b> Alle typer planteolie, herunder planteolie, bærre og ærter. Skal og skrælle af planteolie, bærre og ærter.	<b>Dressinger med planteolie</b> Dressinger med planteolie, herunder dressinger med planteolie, bærre og ærter. Skal og skrælle af dressinger med planteolie, bærre og ærter.	<b>Mejeriprodukter til madlavning</b> Mejeriprodukter til madlavning, herunder mejeriprodukter til madlavning, bærre og ærter. Skal og skrælle af mejeriprodukter til madlavning, bærre og ærter.	<b>Mælk og yoghurt</b> Mælk og yoghurt, herunder mælk og yoghurt. Skal og skrælle af mælk og yoghurt.
<b>Modder og fede kerner</b> Alle typer modder og fede kerner, herunder modder og fede kerner. Skal og skrælle af modder og fede kerner.	<b>Krydderurter</b> Alle typer krydderurter, herunder krydderurter, bærre og ærter. Skal og skrælle af krydderurter, bærre og ærter.	<b>Bælgfrugter</b> Alle typer bælgfrugter, herunder bælgfrugter, bærre og ærter. Skal og skrælle af bælgfrugter, bærre og ærter.	<b>Æg</b> Alle typer æg, herunder æg. Skal og skrælle af æg.	<b>Fuldkornsbrod og -mel</b> Fuldkornsbrod og -mel, herunder fuldkornsbrod og -mel. Skal og skrælle af fuldkornsbrod og -mel.	<b>Gryn og mysl</b> Gryn og mysl, herunder gryn og mysl. Skal og skrælle af gryn og mysl.	<b>Madlevningstest</b> Madlevningstest, herunder madlevningstest, bærre og ærter. Skal og skrælle af madlevningstest, bærre og ærter.	<b>Tilbehør med planteolie</b> Tilbehør med planteolie, herunder tilbehør med planteolie, bærre og ærter. Skal og skrælle af tilbehør med planteolie, bærre og ærter.	<b>Mager ost og friskost</b> Mager ost og friskost, herunder mager ost og friskost. Skal og skrælle af mager ost og friskost.	

### Salt og sukker

Der er en tendens til, at mad med salt og sukker er mindre sundt end mad uden salt og sukker.

Groensager og frugt

Fisk, kød, og bælgfrugter og kartofler

Kartofler og kornprodukter

Fedtstoffer og fedtstofferprodukter

Mejeriprodukter og ost

**Fedtsyre**  
Fedtsyre, herunder fedtsyre, bærre og ærter. Skal og skrælle af fedtsyre, bærre og ærter.

**Blåbær**  
Blåbær, herunder blåbær, bærre og ærter. Skal og skrælle af blåbær, bærre og ærter.

**Gryn**  
Gryn, herunder gryn, bærre og ærter. Skal og skrælle af gryn, bærre og ærter.

**Fedtstoffer**  
Fedtstoffer, herunder fedtstoffer, bærre og ærter. Skal og skrælle af fedtstoffer, bærre og ærter.

**Tilbehør**  
Tilbehør, herunder tilbehør, bærre og ærter. Skal og skrælle af tilbehør, bærre og ærter.

### SUPPLERENDE RÅVARER

De råvarer, I kan bruge til at supplere jeres madtilbud med.



# Frugtordning

Når der serveres frugt og grønt, ønsker vi et varieret udvalg samt, at det tilstræbes, at der bliver handlet lokalt. Dette medfører også et varieret udvalg hen over året.



## Madpakke

“En god madpakke kan holde dig kørende hele dagen”

Det anbefales at lave madpakken ud fra Miljø og fødevareministeriet: “Giv madpakken en hånd”.

Det anbefales, at den indeholder alle fem følgende elementer:

Brød: vælg brød med “fuldkornsmærket”

Grønt: snackgrønt, salat eller som pålæg

Pålæg: kylling, kød, ost eller æg

Fisk: mindst én slags fiskepålæg

Frugt: tørret frugt eller frisk frugt

Det frarådes at medbringe søde sager i madpakken.

Væskeindtag: vand eller mælk



**“GI’ MADPAKKEN EN HÅND”**  
Din hjælp til en sundere madpakke

- **BRØD** helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **GRØNT** snackgrønt, salat eller pålæg
- **PÅLÆG** kylling, kød, ost eller æg
- **FISK** mindst en slags fiskepålæg
- **FRUGT** det friske og søde

Få inspiration og hent folder på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

 **Miljø- og Fødevareministeriet**  
Fødevarestyrelsen

## Ideer til madpakken

# MADPAKKE MAKE OVER

Find flere idéer til madpakken på [gocook.dk](http://gocook.dk) og i GoCook-app'en

**GoCook**  
TOGET GÅR BED

coop Skolekontakten

<http://gocook.dk/gocookbook#11-madpakker>  
Se eksempel fra fødevarestyrelsen her:  
[Lad dig inspirere af 'Gi' madpakken en hånd' - Alt om kost](#)

## Børnefødselsdag

Der må gerne medbringes "fødselsdagssnack". Vi opfordrer til sunde snacks - eller små mængder slik/kage osv.

Der skal kun medbringes til egen gruppe/stue/klasse.

Koordinér eventuelt med personale (dagpleje og børnehave) omkring hvilken dag. På den måde undgås, at flere har snacks med på den samme dag.

