

SUNDHEDSPLEJERSKENS NYHEDSBREV

December - 2018

Sundhedsplejen udsender nyhedsbreve til kommunens skoler, daginstitutioner og dagpleje.

I hvert nummer sættes der fokus på et udvalgt emne.

Mange julehilsner

Sundhedsplejen i Næstved
Kommune



Sundhedsplejerske Nana Hjort
nehjo@naestved.dk



MAD I DAGTILBUD OG SKOLER

Mad har stor betydning for børn og unges vækst, udvikling, sundhed og trivsel. Mad sikrer ikke bare kroppens behov for energi og næringsstoffer, men bidrager også med nydelse, glæde og velvære.

Gennem måltidet udvikler børn deres spisevaner, og indgår i et socialt fællesskab. Ofte er måltidet det sted, hvor familien samles og taler om dagens oplevelser og gøremål. I daginstitutioner, dagpleje og skoler fungerer måltidet ofte som pause i dagens aktiviteter, og danner ramme for samtaler og etablering af kammeratskaber.

Gode spisevaner, grundlagt i barndommen, føres videre i livet som voksen. At kunne udvælge gode fødevarer, sammensætte og tilberede sund mad samt etablere måltider er vigtige færdigheder for børnenes fremtidige liv.

Ved at følge de ti officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen kan du bl.a. være med til at give dit barn gode spisevaner 😊

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Spis mere fisk

Vælg magert kød og kødpålæg

Spis mindre mættet fedt

Spis mindre sukker

Spis frugt og mange grøntsager

Vælg fuldkorn

Vælg magre mejeriprodukter

Spis mad med mindre salt

Drik vand

*Vidste du, at seks ud af 10 børn og unge spiser for meget sukker?
Næsten halvdelen af sukkeret kommer fra slik, kager og is, mens mere end en tredjedel kommer fra sodavand og forskellige slags saftvand.*

MADPAKKEN

Mange børn spiser halvdelen eller mere af deres daglige måltider, mens de er i dagpleje, daginstitution eller skole. Det er derfor vigtigt med en madpakke og evt. mellemmåltider, som kan give energi, mæthed og velvære hele dagen. En god og sund madpakke gavner helbredet og koncentrationsevnen, og gør det lettere at holde vægten stabil.

Nogle børn fortrækker traditionelle madpakker bestående af rugbrødsmadder med forskelligt pålæg. Andre børn kan godt lide variation til rugbrødsmadderne og vil fx gerne have fuldkorns-wrap eller pitabrød med fyld, fuldkornsboller med pålæg, salat med mættende fyld eller middagsrester af grønt og kød/fisk. Begge dele er helt ok.

VIDSTE DU, AT...



1330 kJ = 315 kcal



1380 kJ = 330 kcal

70 g slik, som vist, indeholder flere kalorier end madpakken med wrap, som vist.



1295 kJ = 310 kcal



1295 kJ = 310 kcal

4 kanelgøfter, som vist, indeholder samme mængde kalorier som madpakken med spid, som vist.

Der er mange muligheder for at gøre maden indbydende og spændende. Anret maden pænt som muligt. Pynt gerne maden med grønt eller læg det under pålægget. Det er sundt, ser indbydende ud og giver farve.

Hold madderne adskilt vha. madpakkepapir (helst svanemærket), så æggemadden fx ikke smager af leverpostej og omvendt. Kom vådt snackgrønt og pålæg fx makrel, udskåret agurk og tomat i små bølter o.l. Madpakken holdes frisk og kølig i køleskab indtil den skal spises. Hvis der ikke er mulighed for køleskab, kan et køleelement og en lille køletaske bruges i stedet.

Smør på brødet kan erstattes med lidt let-mayonnaise, remoulade, hummus, pesto, tomat-relish eller mager friskost – det er sundere og smager af mere. Snackgrønt er sprødt og lækkert. Skær gulerødder, agurker, peberfrugter, broccoli eller blomkål ud, og put dem i en pose til hele dagen. Små tomater, radiser, sukkerærter, minimajs og kogt majscolbe er også gode. Skal det være ekstra lækkert, kan du lave en dip til grøntsagstavene af drænet yoghurt eller A38, krydderurter, karry eller sennep, salt og peber.



EN SUND MADPAKKE INDEHOLDER:

- **Grønt** – snack/gnavegrønt, salat og vegetabilsk pålæg som fx kartoffel, tomat, agurk, avokado, hummus, falafel, linsepate og grøntsagsfrikadeller. Grøntsager smager godt - indeholder mange vitaminer og fibre - og giver farve i madpakken. Grøntsager er med til at give variation, og er også gode som mellemmåltider. Anvend grønt som pålæg og som mættende snack - ikke bare som pynt. Genbrug gerne rester fra aftensmaden fx bagte/stegte/kogte grøntsager eller salat i madpakken.
Anbefaling: Børn mellem 4 og 10 år anbefales at spise mellem 150-250 gram grønt om dagen, mens børn og unge over 10 år bør spise mindst 300 gram grønt om dagen. Vælg gerne grove typer grøntsager som kål, rodfrugter og bønner.
- **Brød** – rugbrød eller fuldkornsbrød. Gå efter Nøglehullet eller det orange fuldkornslogo når du køber brød. Rugbrød og fuldkornsbrød har et højere fiber- vitamin- og mineralindhold, og giver større mæthed end lyse brødtyper. Det betyder også, at det er lettere at holde vægten. Skær brødet i tykke skiver eller lav en klapsammen mad. For variation kan du indimellem vælge fuldkornsvarianter af pitabrød, sandwichboller og tortilla-wraps, salater med kikærter eller bønner, eller salater med fuldkornspasta, brune ris, bulgur og couscous.

- **Pålæg** – kød, ost eller æg. Hører med i en varieret kost, men pga. det høje indhold af fedt og salt, er det en god ide kun at have en mad med kødpålæg. Vælg magert pålæg med max. 10 % fedt fx skinke, kalkunbryst eller roastbeef og ost med max. 17 % fedt (30+). Brug gerne rester fra aftensmaden fx st. kylling og frikadeller, hvor der er sparet på fedt og salt.
- **Fisk** – gerne mindst en slags fiskepålæg om dagen. Fisk er sundt, og indeholder bl.a. fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer. Varier indtaget af de forskellige slags fisk - fede som laks, sild og makrel samt magre som skrubber, rødspætter, muslinger, rejer og torsk.

Anbefaling: børn over 3 år og voksne anbefales at spise 350 g fisk om ugen – heraf 200 g fed fisk.

OBS! Børn i alderen 3-14 år bør ikke spise store rov fisk som røkke, helleflynder, sværdfisk, aborre og tun, da de kan have et højt indhold af kviksølv. Dåsetun er som regel fremstillet af små tunfisk, som typisk har et lavt indhold af kviksølv. Der er dog undtagelser, hvor dåsetunen kommer fra større fisk som fx hvid tun eller albacore tun. Børn mellem 3-14 år anbefales derfor højest at spise 1 almindelig dåsetun om ugen, og ikke spise dåser af hvid tun eller albacore tun.

*OBS! Børn under 3 år anbefales **ikke** at spise de store rov fisk - heller ikke tun på dåse. Børns hjerner udvikles meget i disse år, og er derfor ekstra følsomme. Selv et lille indtag af dåsetun vil kunne give et stort indtag af kviksølv - set i forhold til børnenes lave kropsvægt.*

- **Frugt** – det friske og søde. Frugt har flotte farver, og indeholder ligesom grønt vitaminer og mineraler. Frugt kan derfor være en god afslutning på frokosten. Følg årstiderne – det sikrer den bedste smag. Vælg fx bær om sommeren, æbler og pære om efteråret og appelsiner og klementiner om vinteren. Et stykke frugt kan bruges som mellemmåltid eller lækker snack – det er meget bedre end kage, slik og andet usundt.

Anbefaling: Børn mellem 4 og 10 år bør spise ca. 150-250 gram frugt om dagen, mens børn over 10 år og voksne bør spise ca. 300 gram frugt om dagen. Frugt kan evt. erstattes af ekstra grøntsager.

Tørret frugt, som rosiner og dadler, tæller ikke med i frugt-anbefalingen, da det har et højt energi-indhold. Tørret frugt er dog bedre end slik og andre søde sager, og må gerne indgå i en varieret kost - men med måde 😊

I de senere år er børn og unge begyndt at spise mere frugt og grønt. Men der er stadig, mange som spiser for lidt. Kun hvert tredje barn og hver sjette voksne spiser nok frugt og grønt.

HVAD BØR MADPAKKEN IKKE INDEHOLDE?

- **Mælkesnitter, kiks, mini-frugtyoghurt m.v.** Indeholder alle meget fedt og/eller sukker. Bør generelt betragtes som slik og undgås i madpakken eller som mellemmåltid. Tilbyd fx i stedet lidt lækker frugt, gnavegrønt eller en portion A38 med rugbrødsdrys.
- **Nødder, hele vindruer, rå gulerødder og hårde frugter fx æbler**, bør ikke gives hele til børn under 3 år, da der er risiko for fejlsvulning og kvælning. Gulerødder og æbler kan i stedet tilbydes revet eller kogt. Skær vindruer over i halve eller kvarte på den lange led, og fjern evt. kerner inden servering. Vær sikker på, dit barn over 3 år er i stand til at tygge maden godt, før ovenstående fødevarer tilbydes hele.
- **Rosiner i ubegrænsede mængder.** Rosiner kan have et højt indhold af svampegiften Ochratoxin A, som stammer fra skimmelsvampe, og som kan være kræftfremkaldende. Små børn under 3 år bør ikke spise mere end ca. 50 gram rosiner om ugen. Større børn kan godt spise flere rosiner – men husk alt med måde.
- **Mælkeprodukter med højt proteinindhold**, som fx skyr, fromage frais, ymer og ylette bør tidligst gives, fra barnet er 2 år – og som en del af en varieret kost.

SKAL DAGTILBUD OG SKOLER HAVE EN HOLDNING TIL SUND MAD?

Ja - den enkelte institution og skoles rolle er meget vigtig – uanset om stedet har en madordning eller ikke. Institutioner, dagpleje og skoler kan være med til at sætte fokus på sunde madvaner og et rart spisemiljø – ved at være det gode forbillede, når der serveres mad – men også som sparringspartner for forældrene omkring sund mad og sunde madpakker – i hverdagen, ved opstartsmøder, forældremøder, evt. arrangementer etc.

På skoler er der oplagt mulighed for at lære eleverne om sunde madvaner som en del af undervisningen - ikke mindst i hjemkundskab, hvor børnene er med aktivt.

I dag har de fleste skoler og institutioner samt dagplejen en mad- og måltidspolitik (kostpolitik), som er en fælles vedtaget og nedskrevet målsætning for, hvad man vil med maden til børnene, og hvordan man vil gøre det i praksis. Der er mange gode grunde til at have en mad- og måltidspolitik fx at sikre gode rammer omkring måltidet, at give viden og færdigheder om sund og nærende mad videre til børn og forældre, at skabe samarbejde om mad og måltider og ikke mindst sikre at alle arbejder mod det samme mål.

FIND MERE INSPIRATION HER:

Til forældre anbefales Fødevarestyrelsens pjeces ”Gi´ madpakken en hånd”

<https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/gimadpakken-en-haand/>

Til daginstitutioner, dagpleje og skoler anbefales Fødevarestyrelsens hjemmeside ”Alt om kost” . Giver inspiration til sund mad og gode rammer for måltider - herunder hygiejniske principper, organisering af madordninger, kostpolitikker og handleplaner m.v. <https://altomkost.dk/>

Til daginstitutioner ydermere: <https://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/foedevarestyrelsens-guide-til-rammer-om-det-gode-maaltid-i-daginstitutionen/>

