

Særligt om mad til børn i daginstitutioner

Kostråd til Måltider i daginstitutioner viser vejen til sunde og klimavenlige måltider for børn mellem 1-6 år.

Måltider i løbet af dagen

Tilbyd måltider med to-tre timers mellemrum, så børnene har energi til hele dagen, fx:

- Morgenmad
- Et lille mellemmåltid om formiddagen
- Frokost
- Et stort mellemmåltid om eftermiddagen
- Tilbyd også lidt mad sidst på dagen til de børn, der hentes sent

Fordel kød og fisk

De dage i ikke tilbyder kød eller fisk til frokost, er det en fordel at tilbyde det i et mellemmåltid. Det er en god ide fordi kød og fisk øger optagelsen af jern fra maden.

Skab rammer for et godt spisemiljø og gode måltidsoplevelser. Læs mere i Fødevarestyrelsens guide 'Rammer om det gode måltid'.

Mad til børn under 1 år

Hvis I laver mad til børn under 1 år, så følg anbefalingerne i 'Anbefalinger for den danske institutionskost'. Læs mere på altomkost.dk.

Undgå fejlsvælgning

Sørg for:

- At holde opsyn med børnene under hele måltidet
- At maden er skåret ud i passende små stykker
- Ikke at servere hele nødder, kerner, vindruer, rå gulerødder (hverken hele eller i stave) eller andre hårde fødevarer, før børnene er omkring 3 år
- At blende, rive, finhakke eller koge hårde fødevarer

Tag altid udgangspunkt i det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snarere end den præcise alder.

Særlige hensyn til børn

Ekstra fedt til de yngste

Børn under 2 år bør få lidt ekstra fedt. Tilsæt derfor ca. ½ tsk. fedtstof pr. dag i maden til børn under 2 år, fx på brødet.

Søde sager

Små børn har stort set ikke plads til søde sager i deres måltider. Tilbyd derfor højst kage, is mv. 1 gang om måneden, og begræns mængden.

Salt

Begræns salt i maden. Brug i stedet flere krydderier, krydderurter og andre smagsgivere. Nøglehullet og Fuldkornslogoet guider jer til produkter med mindre salt.

Rosiner og kanel

Begræns rosiner. Børn under 3 år bør ikke spise mere end i alt 50 g rosiner om ugen. Begræns brugen af kanel i fx bagværk og kanel sukker på grød.

Mælkeprodukter

Vælg mælkeprodukter som mælk, yoghurt og A38, hvor proteinindholdet er under 4,5 g pr. 100 g når I bruger det som hoveddel af et måltid.