

Madpakkerne i børnehaven:

Formiddagsmad:

Børnene tager ½ skive brød fra madpakke nr. 1.

Madpakkerne kl. 11 og kl. 14:

Vi siger til børnene, at de skal begynde med en ½ rugbrød/brød og/eller grøntsager. Hvad barnet spiser derefter, vil vi ikke blande os i. Vi vil ikke presse eller tage evt. kamp med barnet til eks. at spise 2-3 stykker rugbrød/brød før en evt. snack.

I forældre vælger, hvad I putter i madpakken, og oplever I at barnet ikke spiser så meget brød, som I ønsker, vil vi opfordre til, at I snakker med barnet eller sender det med i madpakken, som I gerne vil at barnet spiser.



Lidt om skjult sukker i madpakken.....

Vi kan som dagtilbud ikke bestemme, hvad I sender med i madpakken, men vi vil anbefale at størstedelen af madpakken består af mad, hvor sukkerindholdet er begrænset. Dermed har barnet større mulighed for overskud til en hel dag med leg, koncentration, udvikling m.m.

Mariagerfjord Kommunens retningslinjer for Mad – og måltidspolitik i Dagtilbud (kort udgave):

Gode kostvaner er vigtige for vores børns udvikling og helbred og gode vaner omkring mad og måltider medvirker til at øge børn og unges trivsel, så de har lettere ved at klare hverdagens udfordringer.

Myretuens retningslinjer(kort udgave):

Børns sundhed er først og fremmest et forældreansvar, men det er også et fælles ansvar. Hvis det skal lykkes at sikre en bedre sundhed, forudsætter det, at alle, som spiller en rolle i børn og unges liv bidrager i samme retning. Kroppen har behov for sund og nærende mad til at udvikle og vokse. Samtidig har den også behov for energi til dagens gøremål

Uddrag af fakta fra Sundhed.dk om: "Sukkers betydning for sundheden"

- Tilsat sukker tilfører kroppen kalorier, men ingen vitaminer og mineraler
- Mange børn og en del voksne spiser mere sukker end anbefalet
- Et stort sukkerindtag kan tage pladsen fra den sunde mad, så madens sammensætning bliver af ringe kvalitet
- Konsekvensen af en sukkerholdig kost er størst hos personer med et lavt kostindtag, som børn og småt spisende. Børn og småt spisende personer vil derfor være i særlig stor risiko for at mangle kostfibre, vitaminer og mineraler.
- Børn skal vokse sig større, og de har derfor brug for vigtige næringsstoffer til kroppens udvikling. Der er derfor ikke plads til særlig meget sukker i børns kost.

- Får kroppen ikke de nødvendige næringsstoffer, kan det blandt andet føre til:
Dårlig trivsel, Nedsat energi, Dårligt humør, Nedsat immunforsvar

Læs evt. hele indlægget:

[Sukkers betydning for sundheden - Patienthåndbogen på sundhed.dk](#)