

Hvad giver dit barn energi og overskud?

... En sund og nærende madpakke – uden alt for mange valg 😊

Dette skriv er lavet i samråd med, hvad Sundhedsstyrelsen anbefaler. Gældende fra 2-årsalderen.

Et forslag til dit barns madpakke (max. 3-5 forskellige muligheder):

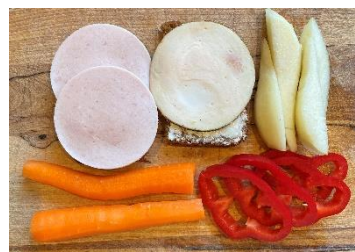
- Rugbrød med pålæg / fisk
- Franskrød / boller (groft) med pålæg / fisk
- Grøntsager (peberfrugt, agurk, gulerødder (evt. kogte), broccoli osv.), max 2 forskellige slags
- Frugt, gerne begrænset mængde (frugt indeholder fruktose / sukker og giver kortvarigt energi)



Formiddag/eftermiddag til vuggestue:
Rugbrød med pålæg, boller (groft) med leverpostej, agurk, rød peber, ½ pære



Frokost til vuggestue:
Rugbrød med pålæg, agurk, rød peber



Formiddag/frokost til børnehave:
Rugbrød med pålæg, gulerødder, rød peber, ½ pære



Eftermiddag til børnehave:
Boller (groft) med leverpostej, gulerod, blomme

Ostehaps, figenstang, smoothies kan gives med i madpakken i et begrænset omfang, da det næringsmæssigt *ikke* er nok for barnet.

Hvordan bør næringsfordelingen dagligt være?

- Kulhydrat: 45-60 % (giver hjernen og musklerne bedst energi)
 - o Fås bl.a. ved grønnsager (evt. kogte til de mindste), frugt, kornprodukter, pasta, kartofler, rugbrød, franskrød / boller (gerne groft)
- Protein: 10-20 %
 - o Fås bl.a. ved kød, æg, pålæg
- Fedt: 25-40%
 - o Fås bl.a. ved smør, mælk, ost, olier, fisk

Indtag af kulhydrater giver mest muligt energi til hjernen og musklerne. Dette kombineret med en fiberrig kost (groft brød og fuldkornsprodukter) er med til at; Forbedre fordøjelsen, reducere sandsynligheden for forstoppelse, øge mæthedsfølelsen samt fremme sundhed og forebygge sygdom.

Den nemme madpakke som dit barn altid spiser:

- Få muligheder / valg i madpakken gør det overskueligt for dit barn
- Undgå at pakke maden ind i madpapir, da vennerne kan have spist, når barnet har pakket sit ud
- Børn elsker det samme mad og føler sig tryk (genkendelighed), og det er nemt at smøre
- Gerne højt indhold af kulhydrat og fibre (groft brød og grønnsager) i madpakken

Nogle børn kan have behov for andre fødevarer, hvorfor andre hensyn naturligvis tages.

Udarbejdet af; Kost og ernæringsvejleder.

Hvilke produkter skal man vælge?

... Og som har et højt næringsindhold?

Nogle produkter har et trendy-navn, fx kan et rugbrød købes i supermarkedet, der promoverer sig værende: Protein brød. Som forbruger tænker man det er sundt, men det kan have et højt indhold af sukker.

Læs derfor gerne varedeklarationen på produktet og lad dig ikke snyde af navnet 😊

Nedenfor ses forslag til produkter, der har et højt næringsindhold. Det vil sige, at produkterne indeholder meget protein og kostfibre samt minimalt af sukker. Et alternativ til fuldkornsspaghetti er brune ris og / eller kartofler (når kartofler gemmes til næste dag (køles ned), er der sket en kemisk reaktion, og kartoflen har nu fået et fiberrigt indhold).



Lad dagen starte med fx havregryn, havrefras o.lign. Schulstad har et højt næringsindhold på både deres rugbrød og boller (groft)



Fuldkornsspaghetti vs. "lys" spaghetti, høj forskel på kostfibre – det anbefales derfor at vælge fuldkornsspaghetti



TULIP og 3-STJERNET er generelt gode valg som pålæg, da de har et højt indhold af protein og lavt indhold af sukker. Det anbefales, at børns indtag af salt maksimalt er 3-4 gram pr. dag. Anvendes der pålæg med salt, bør det overvejes, hvor meget salt der ellers bruges ved tilberedning af fx aftenmad.

Det anbefales at størstedelen af dit barns madpakke består af: rugbrød (gerne med kerner), boller / franskbrød (groft) og grøntsager. Begræns gerne mængden af frugt. Gør det nemt og overskueligt for dit barn med få genkendelige valg i madpakkens indhold 😊

Udarbejdet af: Kost og ernæringsvejleder.