



THISTED KOMMUNE

## Handleplan for kost og sundhed April 2021



## Indhold

Forord .....	3
Et fælles grundlag for kost og sundhed i Thisted kommune .....	5
Sundhedsplejen.....	5
Tandplejen .....	7
Dagpleje, vuggestuer og børnehaver .....	8
Tema 1: Rammer omkring et måltid.....	8
Tema 2: Børnenes deltagelsesmuligheder i madlavning.....	10
Tema 3: De officielle kostråd .....	11
Tema 4: Mælkeprodukter.....	12
Tema 5: Madpakker i dagtilbud.....	13
Tema 6: Vi vælger fuldkornsprodukter .....	15
Tema 7: Sundt fedt i kosten.....	16
Tema 8: Indtag af sukker.....	18
Tema 9: Mærkedage .....	20
Tema 10: Fra jord til bord.....	20
Tema 11: Svært med nye madvarer .....	21



## Forord

I Thisted Kommune er der udarbejdet en overordnet KOSTPOLITIK, som dækker områder fra tandpleje, institutioner, skoler, institutioner for misbrug og psykiske lidelser samt til ældreplejen.

Et meget stort og bredt favnende område.

I denne handleplan vil vi gå mere i detaljen og sætte fokus på 0-6 års området. For at kvalificere handleplanen, har styregruppen bestået af fagpersonale fra dagplejen, sundhedsplejen, tandplejen, vuggestuer og børnehaver samt ernæringsassistenter. Dette netop for at sikre os, at vi kommer godt omkring alle nye små borgere i kommunen. Ydermere tager vi naturligvis afsæt i den pædagogiske læreplan som fundament.

Måltidsvaner og sundhedsadfærd grundlægges i barndommen og har livslang indflydelse på sundhed og livsstil i voksenlivet. For at understøtte dette perspektiv, kigger vi ind i alt det omkringliggende ved kost. Et måltid handler om meget mere end sunde madvaner og har lange arme til generel sundhed.

Måltid i vores dagtilbud (dagplejere, vuggestuer og børnehaver) er også en social og kulturel rammesætning om det, der spises. Den ramme, dagtilbuddene skaber om måltiderne, kan have lige så betydningsfuld karakter som det, der reelt spises. Vores intension er at bidrage til, at barnet udvikler sunde mad-, spise- og bevægelsesvaner tidligt i barndommen. Dagtilbud er et af de miljøer, hvor barnet på en naturlig måde kan lære sig sunde vaner og holdninger. Barnets sanser skal udfordres på madens smag, duft og konsistens. Det skal mærke forskel på sult og mæthed. Det skal mærke den varme, nærhed, kultur og dannelse, der ligger i det at sidde sammen om et måltid. Det skal gøres bekendt med den fantastiske biologiske maskine, vi er udstyret med, som skal fodres med fysisk

aktivitet, mentalt velvære, fællesskaber, nærhed og generel god sundhedsadfærd.

Vores ambition er, at vi med denne handleplan kan danne fælles fundament for alle 0-6-årige børn i Thisted Kommune. Et fundament, som hvert område lokalt skal forfine, reflektere over og sætte i forhold til egen praksis, for at gøre handleplanen nærværende netop for deres børn.

*God læselyst*



## Et fælles grundlag for kost og sundhed i Thisted Kommune

Ved sund kost forstår vi kost, som er tilberedt af sunde, friske og ernæringsmæssigt rigtige råvarer. Derfor får barnet tilbudt netop den kost, som det har brug for, for at udvikle sig. En anden dimension er, at vi mennesker spiser med øjnene. Derfor er det meget vigtigt for os, at maden ser lækker og indbydende ud – og, at der er fokus på at holde en god stemning og atmosfære ved måltidet. Barnet skal vejledes og præsenteres for maden, så det får lyst til at smage den.

Det er vigtigt, at barnet tidligt præsenteres for de gode kostvaner, da disse grundlægges i barndommen.

Sundhedsstyrelsen beretter, at børn fra 0-4 år skal have mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i løbet af dagen.

Børn under 5 år bevæger sig spontant og fysisk aktivitet styrker deres motoriske udvikling. De bruger kroppen til at udforske omgivelserne med, og til at skabe kontakt til andre. Gennem bevægelse lærer de også deres egen krop at kende og får en fornemmelse af kropsbevidsthed. Netop derfor, er det vigtigt at give børnene mulighed for at bevæge sig og have en så aktiv hverdag, som overhovedet muligt.

Fysisk aktivitet bidrager til en øget trivsel hos børn. Kropslige lege bidrager til et bedre selvværd, en større selvtillid, flere sociale relationer og aktive børn føler sig mindre ensomme i forhold til fysisk inaktive børn. Desuden har bevægelse også en positiv effekt på børns kognition dvs. børns indlæringssevne, opmærksomhed og intellektuelle færdigheder. Dermed ses en større forudsætning for, at børnene klarer sig bedre mentalt, fagligt og socialt. Af disse grunde vægter fysisk udfoldelse højt hos vores dagplejere, i vuggestuer og børnehaver.

Vi ser børn i denne aldersgruppe af natur er nysgerrige og ivrige efter at bruge kroppen. Dette understøttes af fagligt

dygtige voksne, som vægter og kender vigtigheden af denne form for stimuli. Vi tænker, at bevægelse og fysisk aktivitet er en integreret del af hverdagen og fokuserer i denne handleplan derfor på kost og sundhed.

## Sundhedsplejen

Sundhedsplejens vejledning til familierne tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefaling for kost og motion. Vejledningen formidles ved hjemmebesøg. Vejledning i amning indgår som en vigtig del af formidlingen til forældrene.

Det anbefales at amme fuldt ud til barnet er 6 måneder. Amningen har betydning for flere forhold i barnets trivsel, idet mælken er tilpasset det enkelte barn og opbygger barnets immunforsvar. Undersøgelser tyder på, at det også kan medvirke til at hindre overvægt.

Amning er ikke altid muligt og vejledningen tager så udgangspunkt i modernælkserstatninger. Modernælkserstatning tilstræbes at have så høj lighed med modernælk som muligt. Der er udviklet forskellige typer, idet børn har forskellige behov.

Efter 6 mdr. er det vigtigt at komme i gang med skemaden, da mælk alene ikke længere dækker barnets ernæringsmæssige behov. Forældrene introduceres og der udleveres materiale.

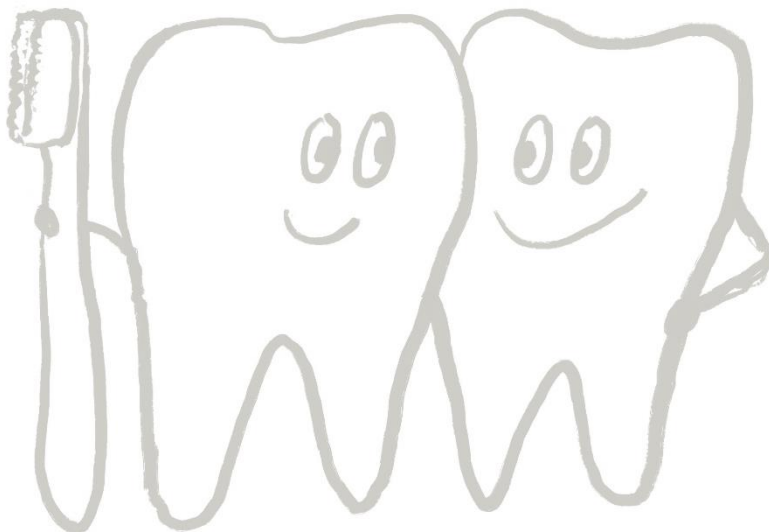
Derudover anbefaler Sundhedsstyrelsen også, at barnet fra det er 2 uger gammelt får tilskud af D-vitamin dråber. Det er på daglig base og fortsættes, indtil barnet er 4 år gammel. Mængde på 10 mikrogram i dråbeform og tidligst, når barnet er 1½ år gammelt, kan det indtage en vitamintablet. Fra barnet er 4 år og opefter, anbefales det at give D-vitamin tilskud i vinterhalvåret fra oktober til april.

## Tandplejen

En sund mund og en god tandstatus har stor betydning for barnets generelle sundhed og velbefindende. Tænderne har betydning for barnets tyggefunktion, sprogudvikling og derved også social trivsel. Et barn med caries eller tandkødsbetændelse kan opleve smerter i munden og det kan derfor have sværere ved at tygge og spise sin mad, hvilket igen kan påvirke den generelle trivsel.

At opretholde en sund mund uden tandsygdom kræver god daglig mundhygiejne og sunde kostvaner, som børn er afhængig af voksenhjælp til.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at forældres/omsorgspersonens egen viden, holdning og adfærd smitter af på barnet allerede i en tidlig alder.



## Dagpleje, vuggestuer og børnehaver

Børn tilbringer ofte mange af dets vågne timer i dagtilbud.

Derfor er det vigtigt, at børnene får sund kost som gør, at børnene får energi til at indgå i en hverdag. Den sunde kost præsenteres for børnene i form af morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. Det er en varierende kost, hvor børnene opfordres til at smage. Børnene deltager i børnefællesskaber, hvori der er mange at spejle sig i og det gør, at børnene ofte får lyst til at smage på det meste, som de præsenteres for.

Der arbejdes kontinuerligt og fokuseret omkring "måltidet" i hverdagen og personalet møder det enkelte barn lige netop dér, hvor det er. Børn er nysgerrige efter at prøve nye retter og få nye smagsindtryk, men kan også være tilbageholdende og skeptiske overfor "det nye". Derfor er det vigtigt, at barnet får mulighed for at smage "det nye" flere gange.

Vi arbejder bevidst ud fra, at personale i dagtilbud er rollemødder og kulturbærere i forhold til kost og sundhed. Vi skal påtage os det ansvar, der ligger i at få sunde varierede madvarer, madglæde, samt skabe gode vaner og glæde.





## Tema 1: Rammer omkring et måltid

Måltider og stemninger hænger sammen. Hvis vi formår at skabe skønne og gode rammer, så er det lettere at fastholde gode kost- og sundhedsvaner. Børn spiser også med øjnene! Vi skal have fokus på det, der i den styrkede pædagogiske læreplan, hedder hverdagsrutiner. Maden og måltidet skal være en overvejet og integreret del af dagligdagen. Et tidspunkt med læring, integritet, fællesskab og omsorg. Selve fokus skal fjernes fra den direkte mad til et større helhedsorienteret billede af en dagligt tilbagevendende situation.

Nedenstående er eksempler på den pædagogiske praksis i dagtilbud:

### *Hvordan dækker vi bord?*

- ❖ Hvem gør hvad, skal der altid være både kniv og gaffel? Er der servietter?

### *Hvordan kommer vi til bords?*

- ❖ Er der faste pladser eller bestemmer børnene selv?
- ❖ Går børnene ind på samme tid?
- ❖ Er der ro omkring det at komme til bord? Eller er det ikke en værdi?

### *Hvordan tilbydes maden?*

- ❖ Sendes der fad rundt? Og er det efter tur?
- ❖ Øses der op af en voksen, eller tager børnene selv?
- ❖ Italesættes maden?
- ❖ Gøres måltidet til en lærerig proces? - Eller skal det gå lidt hurtigt, så der kan være madro?

### *Når der spises?*

- ❖ Tales der sammen bordvis? To og to?
- ❖ Læses der højt, er der madro et par minutter eller hyggesnakkes der?
- ❖ Skal maden skæres ud og må børnene selv hælde vand op?

### *Bordskik?*

- ❖ Hvad ER bordskik?
- ❖ Skal man blive siddende, indtil resten af bordet er færdig?
- ❖ Stilles service på rullebord, eller skal det blive stående?

## Tema 2: Børnenes deltagelsesmuligheder i madlavning

Når personalet understøtter børnenes inddragelse i madlavningen, anerkendes børnenes deltagelse uanset omfanget af bidraget. Det indebærer, at fokus er på processen omkring forberedelserne, snarere end på det endelige produkt.

Børnenes deltagelsesmuligheder i madlavningen er betinget af, at personalet skaber nogle tydelige rammer for, hvilke opgaver, børnene kan deltage aktivt i og få medbestemmelse omkring. Her er det vigtigt, at rammerne tilpasses børnenes forskellige forudsætninger, så de oplever at kunne løse de forskellige opgaver i forbindelse med madlavningen.

Børnene kan eksempelvis hjælpe med at tilberede maden - smøre rugbrød, vælge pålæg, pille kogte æg m.m. De kan også hjælpe med at klargøre i forhold til borddækning, sætte "lys" på bordet, finde servietter, en tallerken til "dig" og "mig" m.m. Her ses den sociale dimension af måltidet, som er vigtig at have for øje, så børnene kan fungere og trives.

Ved, at personalet inddrager børnene i måltidet, understøttes muligheden for, at de bliver selvhjulpne. Dette ses ved, at børnene får lov til at eksperimentere med maden, selv øser op på tallerkenen, sender maden rundt og spiser selv. Det er meningsfuldt, at børnene får lov til at levne, da deres glæde ved mad skal fremmes, ved at lytte til deres kropssignaler for sult og mæthed.



### Tema 3: De officielle kostråd

Vi følger sundhedsstyrelsen anbefalinger om kost. Disse gælder fra barnet er 2 år og opefter:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød- vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Når barnet er mellem 0-2 år, går barnet fra at få modermælk/modermælksersætning til at kunne spise det mad, resten af familien får.



## Tema 4: Mælkeprodukter

I henhold til Sundhedsstyrelsens retningslinjer anbefales følgende:

Fra 0- 9. mdr. anbefales modermælk og modermælkserstatning.  
Anbefalet døgnmængde mellem ca. 500-750ml.

Fra 9 – 12 mdr. anbefales modermælk, modermælkserstatning, lidt surmælksprodukt af sødmælkstypen ½-1 dl., stigende frem mod 1 år. Barnet må få mad tilsat sødmælk, dog max 1 dl. om dagen.  
Anbefalet døgnmængde 350-500 ml.

Fra 1-2 år anbefales det, at barnet får letmælk og surmælksprodukt af letmælkstypen.

Når barnet er over 2 år, anbefales det at få fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags.

Surmælksprodukter med højt protein indhold, som fx skyr, fromage frais, ylette og hytteost kan indgå i kosten i variation med andre surmælksprodukter.

Anbefalet døgnmængde 350 ml. og max 500 ml. Hvis barnet får mere, er der risiko for mangel på vigtige næringsstoffer, da kosten bliver for ensidig.

Fra 1 år bør den samlede mælkemængde være på 3,5-5 dl om dagen. Nogle børn kan have brug for en lidt federe mælk, som fx letmælk til de er omkring 3 år

I børnehaverne har vi valgt, at børnene ikke får serveret mælk til måltiderne. De tilbydes mælk til havregryn/morgenmadsprodukter om morgenen, men ellers er mælkeindtag et forældrevalg.

## Tema 5: Madpakker i dagtilbud

Dagtilbuddene prioriterer frokostmåltidet højt, uanset om det er tilvalgt madordning eller, om børnene har madpakker med. Madpakken udgør omkring en tredjedel af dagens fødevarer for barnet. Derfor er det vigtigt, at den er sund, nærende og bidrager med de vitaminer og mineraler, som børn skal have. Det handler om at give madpakken en hånd, at sikre variation, at bevare en god stemning om opgaven og om at dække barnets behov.

Madpakken skal være nærende og varieret. Det er en stor hjælp, hvis madpakken også er indbydende og farverig. Grøntsager og frugt giver gode farver til maden.

Vi henstiller til, at madpakkerne, uanset om det er til frokost, formiddag eller eftermiddag, også lever op til de anbefalinger, der ligger fra Sundhedsstyrelsen og den lokale anbefaling, der udarbejdes i de enkelte institutioner.



## Giv madpakken en hånd:

En god og sund madpakke består af fem ingrediensgrupper - en for hver finger.

"Gi madpakken en hånd" er udarbejdet af Fødevarestyrelsen.

Fingrene består af:

Grønt, brød, pålæg, fisk og frugt.

De fem fingre er en enkel model for, hvad der skal i madpakken. Når du er kommet hele hånden igennem, så har du en sund madpakke - og du har efterlevet de 10 kostråd.

**"GI" MADPAKKEN EN HÅND"**  
Din hjælp til en sundere madpakke

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

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

Miljø- og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

## Tema 6: Vi vælger fuldkornsprodukter

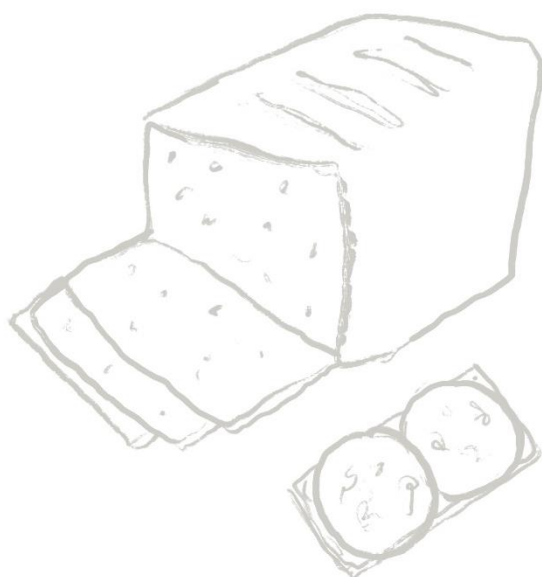
Brød og kornprodukter er vigtige i dagens måltider. Brød, mel og gryn er fedtfattigt og bidrager med mange vigtige næringsstoffer, kostfibre, vitaminer og mineraler.

Der kan godt være en del skjult fedt og sukker i brød og boller. Fødevarestyrelsen anbefaler maks. 5 gram sukker og maks. 7 gram fedt i brød. Specielt brød med mange frø og kerner i, fx solsikkekerner og hørfrø, kan have et højt fedtindhold.

Vælger du brød med Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet, kan du være sikker på, at der maks. er 5 gram sukker og maks. 7 gram fedt pr. 100 gram i brødet.

### *Tips om brød*

- Vælg brød, der gør dig mæt i lang tid. Dvs. brød med et højt indhold af kulhydrater og kostfibre.
- Vælg brød mærket med Nøglehullet eller Fuldkornslogoet. Det sikrer et brød med meget fuldkorn.
- Spis fuldkornspasta eller fuldkornsrís til det varme måltid et par gange om ugen.



## Tema 7: Sundt fedt i kosten

Ifølge Fødevarestyrelsen er fedt et energigivende næringsstof, ligesom kulhydrater og protein. Derfor er det vigtigt, ikke at være fedtforskrækkede, da kroppen har brug for en vis mængde hver dag. Fedt er i denne benævnelse både fedt og olier.

Ved børn i alderen 0-3 år er fedt og energi vigtigt for børnenes dannelse af hjerneceller og for forskellige hormoner.

Når børn bliver 2 år, skal man ikke tilføje noget ekstra. Her følger man de samme råd, som man giver de voksne, selvfølgelig i en anden mængde og de rigtige fedtstoffer.

Der findes to forskellige fedtsyrer, de mættede og de umættede.

### Mættede fedtsyrer:

Det er dem, kroppen har brug for færrest af. De findes i animalske og vegetabiliske fødevarer – og især i hårde mejeriprodukter som:

- Smør
- Ost
- Kødpålæg

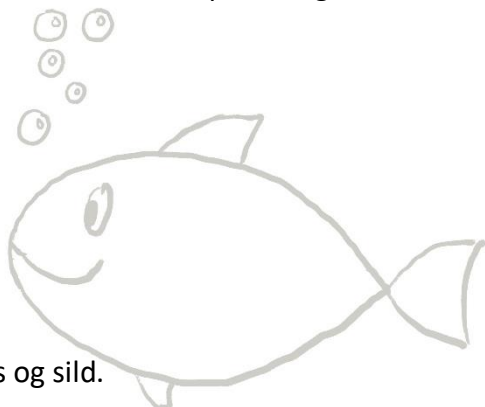


### Umættede fedtsyrer:

Det er dem, kroppen har brug for flest af. De omfatter det, vi kalder de livsnødvendige fedtsyrer, som for eksempel omega 3 og omega 6.

De findes blandt andet i:

- Nødder
- Frø
- Olier
- Oliven
- Avocado
- Fisk. Eksempelvis makrel, laks og sild.





Fedt skal derfor bruges i hverdagen. Man skal dog være opmærksom på, hvilke fedttyper man bruger og, hvordan man bruger dem, både i dagplejen, vuggestuen og børnehaven.



## Tema 8: Indtag af sukker

De officielle anbefalinger lyder på et sukkerindtag på ca. 30 g. sukker pr. dag for et børnehavebarn på 3-6 år. Et barn på 0-2 år anbefales helt at undlade at indtage sukker i kosten. Slik, is, læskedrikke, sodavand, kager og lignende indeholder meget sukker og må regnes for fødevarer/drikkevarer med tomme kalorier. Desuden har mange andre fødevarer et mere "skjult" indhold; det drejer sig fx om morgenmadsprodukter, frugtyoghurt, müslibarer, kiks, brød og boller.

Anbefalingen for drikkevarer:

Børn under 3 år: ingen søde drikke

Børn mellem 3-6 år: max ¼ liter sodavand/saft om ugen (svare til et alm. drikkeglas)

Fødevarestyrelsen har lavet nedenstående illustration over børns ugentlige råderum for indtag af tomme kalorier. Her tænkes føde- og drikkevarer, som hovedsageligt indeholder tomme kalorier i form af sukker samt fedt og stort set ingen vitaminer og mineraler. Det er altså den mængde, der er plads til på en hel uge for et barn, som ellers følger kostrådene og er fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen.



Sukkerholdige føde- og drikkevarer øger risikoen for overvægt hos barnet. Desuden har sukkerindtaget en direkte sammenhæng med cariesforekomsten hos mange børn, da bakterierne i mundhulen omsætter sukkeret til syre, hvilket kan give huller i tænderne.

Selvom et produkt ikke indeholder sukker, for eksempel light produkter eller ren frugtsaft, kan det stadig godt give syreskader, da pH-værdien er lav. Syreskader opstår nemlig, når syre i drikkevarer (eller fødevarer) ætser tænderne. Emaljen kan gradvist forsvinde, også selvom tænderne børstes godt hver dag. Emaljen som er ætset væk, kommer ikke igen.

Børn risikerer nemt at komme over anbefalingen for indtaget af sukker og tomme kalorier og det optager pladsen for sunde madvarer. På baggrund heraf er det vigtigt at sørge for, at indtaget af sukker er så lille som muligt i institutionens dagligdag. Vi vil ikke indføre 0 sukkerpolitik, men vi vil på det kraftigste anbefale, at dagtilbud tænker alternativt, sundt og fravælger så meget sukker, som overhovedet muligt. Vi kan ikke bestemme over sukkerindtaget i hjemmene, men vi kan sørge for, at vi som dagtilbud tilbyder sund, lækker og stort set sukkerfri mad.



## Tema 9: Mærkedage

I løbet af et år er der mange mærkedage, der skal fejres. Hvordan fejrer man disse dage og gør dem til noget særligt, tænker både personale og forældre?

Der er fødselsdage, fastelavn, jul, halloween og lignende.

Vi har tradition for, at mærkedage skal markeres med hygge.

Vi forbinder det, med noget vi spiser – og gerne noget sødt.

Fødselsdage fejres ofte med, at barnet medbringer kage og lignende søde ting. Julemåneden har også mange traditioner, hvor der indgår søde sager. Samlet set giver alle disse mærkedage rigtig mange "søde dage" på et år.

Det kan være svært at bryde op med traditioner og holdninger til, hvordan "vi plejer", men man kan stille sig spørgsmålet, om det er barnets behov eller de voksnes? Hvorfor er der så mange, der synes, det er vigtigt, at man fejrer med sødt? Og skal der en kulturændring til?

Vigtig er det, at der i dagplejen, vuggestuerne og børnehaverne skabes dialog. Der skal være forældreinddragelse, så der skabes grobund for nytænkning og andre sundere måder "at fejre" på.



## Tema 10: Fra jord til bord

Der arbejdes ofte i aktiviteter/projekter og emneuger omkring mad – ”fra jord til bord”. Eksempler på dette kan være, at personale og børn sætter kartofler, graver dem op, tilbereder dem sammen, hvorefter de spises og det hele foregår i en tilbagevendende dialog om emnet og processen. Et andet eksempel kan være, at personale og børn plukker æbler og der laves æblemost i en saftpresser. Herefter smager børnene på det og der skabes dialoger om emnet og processen. Slutteligt får børnene en lille flaske med æblemost med hjem. I disse processer kan mange læringsparametre komme i spil – også i tråd med de styrkede læreplaner.



## Tema 11: Svært med nye madvarer

Det kan være en udfordring for forældre og personale at lære børnene at spise de sunde fødevarer. Børn kan i perioder være skeptiske overfor nye madvarer og opleves dermed som kræsne. Det kan skabe konflikter, men bør vendes til en læringsproces. Mange børn har behov for at kigge, smage, undersøge og dufte til maden mange gange, før de fatter interesse og begynder at spise. Derfor skal man kontinuerligt motivere og samtidig have respekten for, at det kan tage tid

Barnet vil som udgangspunkt gerne samarbejde og gøre forældre og/eller personale tilpasse. Konflikter i et måltid bør derfor altid føre til et eftersyn af måltidet, hvor man kan stille følgende spørgsmål: *Hvor er fokus under måltidet? Hvordan er stemningen under måltidet? Er øjnene kun rettet imod barnet og det, det spiser?*

De voksne skal reflektere over egne handlinger og reaktioner, fremfor blot at rette fokus på barnet.

Maden bør italesættes positivt, for eksempel *"det spiser vi sammen her i vores vuggestue"*. Det er vigtigt at reintroducere det mad, barnet ikke kan lide, mange gange. Tving ikke barnet til at spise noget, men væk i stedet dets nysgerrighed. Forældre og personale bør tage styringen og vise tydelighed. Det er misforstået omsorg, altid at give barnet den mad, det ønsker.



