

# Kost- og sukkerpolitik - Mirabellen

Vores opfordring er at der i Mirabellen altid vil være sunde madpakker, sunde fødselsdage og kun afvigelser herfra ved særlige lejligheder.

## Formål med kost- og sukkerpolitikken.

Mirabellens forældreråd har formuleret en kost- og sukkerpolitik for Mirabellen med udgangspunkt i den allerede eksisterende kostpolitik i Aarhus Kommune. Forældrerådets intentioner med kostpolitikken er at sikre, at børnene indtager sund kost, mens de er i Mirabellen og desuden at begrænse børnenes sukkerindtag, så forældrene har mulighed for selv at styre deres børns indtag af sukker.

*Denne folder beskriver Mirabellens kostpolitik. Anbefalingerne vil primært omhandle børnenes eftermiddagsmadpakker, og det som serveres ved særlige lejligheder så som børnefødselsdage og arrangementer afholdt i Mirabellen.*

Frokostordningen i Mirabellen leveres af Monas mad. Madplaner kan hentes på [www.monas.dk](http://www.monas.dk) Maden tilberedes ud fra principper, som er fastsat i Børn og Unge. Se Aarhus Kommunens hjemmeside.

## Gode råd om fødselsdage:

En fødselsdagsmenu skal ikke være lig med slik og søde sager, men kan sagtens bestå af sunde og lækre madvarer. Der er mange børn i Mirabellen, og med mange børn følger mange fødselsdage. Derfor skal sukker undgås ved fødselsdage afholdt i Mirabellen, og der skal skrues ned for det, når Mirabellens børn inviteres hjem til fødselsdag. Find i stedet på sunde alternativer til børnene. For langt de fleste børn vil det vigtigste ikke være, om der er sukker, når de har fødselsdag, men at der er 'noget', når de har fødselsdag.



## Kost- og sukkerpolitik Børnehuset Mirabellen

Borrevænget 28, 8320 Mårslet

Udarbejdet: Maj 2021



## Gode råd om madpakker

En madpakke skal bestå af fem ingrediensgrupper. Hvis du bruger en ingrediens per gruppe, får børnene en sund madpakke, der lever op til de otte kostråd.

**Grønt:** Gnavegrønt, salat eller pålæg

**Brød:** Helst rugbrød eller groft brød

**Pålæg:** Kød, ost eller æg

**Fisk:** Mindst én slags fiskepålæg

**Frugt:** Det friske og søde

Kilde: "10 gode råd om madpakker til børn", Samvirke.dk  
Vær opmærksom på, at madpakkerne ikke bør indeholde usunde sukkerholdige ting som mælkesnitter, juice, kage, drikkeyougurt osv. Prøv i stedet med pølsehorn, pizza, grovbrød/boller, knækbrød, grøntsagsstave, frugt m.v.

**Husk drikkedunken hver dag!** Den skal hjem og vaskes hver dag, da der ellers trives en masse bakterier i flasken.

**OBS.** Jf. sundhedsstyrelsen. For at undgå fejl-synkning serverer vi ikke til børn under 3 år: Nødder, mandler, vindruer, popcorn, rå gulerødder og andre hårde fødevarer.

## Tips og ideer til madpakken

### Tips og ideer til madpakken

**Indpakning:** Hjælp dit barn til selvhjulpethed: Madkassen skal helst kunne åbnes af barnet. Pil ægget, skær frugten i stykker og klip små poser mm. op hjemmefra. Lav evt. små pakker, som virker indbydende og er fyldt med overraskelser for barnet.

**Brød:** Lav klap-sammenmadder af rugbrød og andet groft brød. Ikke for store stykker.

**Pålæg:** Undgå for klistrede og våde madvarer, da det gør brødet vådt og maden går i stykker for barnet.

**Gnavemad:** Små stykker gulerod, agurk, peberfrugt, cherrytomater, majs, ostestænger, æblebåde, appelsinstykker, vindruer osv.

**Små desserter:** F.eks. en lille smule tørret frugt (rosiner, svesker, dadler, abrikoser), nødder, frugtstænger, oliven mm.



"De fleste børn i Danmark får for meget sukker især fra slik, kager og søde drikkevarer. Sukker tilfører maden energi, men ingen gode næringsstoffer. Hvis børn spiser for mange sukkerige madvarer, kan det tage appetitten fra den sunde mad, og derved bliver det vanskeligere at sikre kroppen dækning af væsentlige næringsstoffer.

Små børn har stort set ikke plads til slik, kager, sodavand, saft og andre sukkerholdige madvarer i måltiderne. I institutioner bør sukkerholdige produkter ikke gives til børn under 2 år, og fra 2 år og opefter bør indtagelsen begrænses mest muligt. Fødevarestyrelsen anbefaler at begrænse indtaget af tilsat sukker til maks. 10 % af det totale energiindtag."

Kilde: "Det fælles frokostmåltid" udarbejdet af Fødevarestyrelsen

## Mirabellens kost- og sukkerpolitik kort fortalt

**Målet:** Et absolut minimum af salt og sukker i maden. Men der må gerne være forskel på hverdag og fest.

**Madpakker:** Madpakkerne skal være sunde og varierede.

**Fødselsdag i institutionen:** Maden skal være sund, da der kan være mange fødselsdage samme måned. Server gerne boller, frugt eller gnavegrønt.

**Fødselsdag i eget hjem:** Her er det forældrene, der bestemmer, hvad der skal serveres, men der opfordres til, at sukkermængden holdes på et minimum.

**Mærkedage:** Til jul, fastelavn, påske, til Mirabellens fødselsdag, sommerfest, o. lign. kan der serveres begrænsede mængder af søde sager. Det kan fx være et glas saftvand, et stykke kage, lidt kanelsukker på risengrøden, lidt pebernødder, en kop kakao eller en fastelavnsbolle.

**Drikkevarer:** Der serveres vand i børnehaven og vand eller mælk i vuggestuen.

## Kostråd

De ti officielle kostråd danner grundlag for maden og måltidet i Aarhus Kommune. Anbefalingerne i kommunens kostpolitik kommer fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen samt de Nordiske Næringsstofanbefalinger for mad til børn og unge i alderen 0-18 år. Du kan finde mere information om anbefalingerne her: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)