

Kære forældre

Snart starter jeres barn i børnehave. For at sikre dit barn de mest optimale betingelser for en dag i børnehaven, kommer der her nogle anbefalinger.

Vores hensigt er at give en generel vejledning ud fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsens nyeste anbefalinger for mad og måltider til børn.

Det anbefales at børn har et regelmæssigt måltidsmønster med tre hovedmåltider samt to til tre mellemmåltider fordelt over dagen. Derved sikres tilstrækkelig mad, energi og næringsstoffer. Vælg gerne mad med nøglehulsmærket og fuldkornsmærket.



Madpakken giver energi, godt humør og bedre koncentrationsevne.

Madpakken bør indeholde: Brød (Rugbrød eller andet brød med fuldkorn), grøntsager, magert kød, fisk og frugt - Madpakkehånden gør det nemt at huske hvad der skal til for at lave en sund og lækker madpakke. Se inspiration i linket på næste side.



- 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.



Børn bør kun drikke vand og mælk.

Børn under 4-5 år har et lavt energibehov og en meget lille mave med begrænset plads, samtidig har de samme behov for næringsstoffer som ældre børn. Derfor lyder anbefalingen for de mindste børn at de får så lidt som overhovedet muligt af snacks, søde sager og søde drikkevarer (også de sukkerfri). **Undgå ting i madpakken med sukker også det skjult sukker f.eks.**



Øvrige anbefalinger til børn i alderen 3- 6 år:

Madpakkehånden hjælp til madpakken: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/madpakkehaanden-hjaelp-til-madpakken>

Madmod, find tip her: <https://sundhedspleje.inst.vejen.dk/p/Sundhedsplejen/Madmodigeb%C3%B8rn-10punkter.pdf>

Mælk: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/vaelg-planteolier-og-magre-mejeriprodukter>

D-vitamin: <https://www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Kost/D-vitamin-og-calcium>

Søvn: <https://www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Soevn/Anbefalinger-for-soevnlaengde>

Renlighed: <https://sundhedspleje.inst.vejen.dk/smaa-boern-0-6-aar/renlighed>

Skærm: <https://www.sst.dk/da/Borger/En-sund-hverdag/Sk%C3%A6rbrug>

Lyt på vores hjemmeside til podcast blandt andet børn og udeliv: <https://sundhedspleje.inst.vejen.dk/smaa-boern-0-6-aar/podcast-om-boern-og-udeliv-ud-fra-et-sundhedsmæssig-perspektiv>

Se gerne på sundhedspleje og børnetrænings hjemmeside og find kontaktoplysninger her: <https://sundhedspleje.inst.vejen.dk/>

Husk at I fortsat altid er velkommen til at kontakte jeres sundhedsplejerske direkte eller på tlf. 79966969. alle hverdage mellem kl. 08.00-08.30.

Venlig hilsen
Sundhedsplejen fra Vejen Kommune

