

Snart starter jeres barn i vuggestue. For at sikre dit barn de mest optimale betingelser for en dag i vuggestuen, kommer der her nogle anbefalinger i forhold til jeres barns madpakker.

Vores hensigt er, at give en generel vejledning ud fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsens nyeste anbefalinger for mad og måltider til børn. Det er jer som forældre, der kender jeres barns udvikling bedst, og på hvilket stadie barnet er i forhold til at tygge maden. Rå gulerodsstave og andre hårde madvarer, kan dog tidligst gives, når barnet er 3 år og kan tygge godt.

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 og blødt brød uden hele kerner til en start), 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 fuldkornsbød.**
- **Grønt - snackgrønt, salat eller pålæg.**
- **Pålæg - kød, æg, bælfrugter eller ost.**
- **Fisk - mindst en slags fisk.**
- **Frugt - det friske og søde.**

Obs. Det anbefales at undgå brød med hele kerner til barnet har lært at tygge disse.

Børn bør kun drikke vand og mælk – hvis barnet er under 1 år anbefales modermælkserstatning primært, tal med vuggestuen herom.

Mindre årige børn har et lavt energibehov og en meget lille mave med begrænset plads, samtidig har de samme behov for næringsstoffer som ældre børn. Der kan være perioder, hvor barnet spiser ensidigt og kun har lille appetit - det er normalt. Pres ikke barnet til at spise mere, samt undlad at lokke barnet til at spise.

Undgå ting i madpakken med sukker også det skjult sukker f.eks.



Øvrige anbefalinger til børn:

Fødevarer der kræver særlig opmærksomhed (børn under 3 år) samt anbefalinger omkring mælk: [Fødevarer-der-kræver-særlig-opmærksomhed.pdf](#)

Baby- og børnemad: hvad skal du undgå?: <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/kemi-i-maden/baby-og-boernemad>

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>

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>

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-sundhedsmaessig-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

