

GENERELLE TIPS TIL FORÆLDRE

- **Tænk på bæredygtighed:** Brug genanvendelige madkasser og drikkeflasker. Brug nemt genkendelige beholdere eller en frugtpose (huske navn på).
- **I Vuggestuen** - mindre bider: Skær alt i små, mundrette stykker, så børnene selv kan tage en bid uden at bruge meget tid på at åbne noget.
- **Portionsstørrelser:** Små børn spiser mindre, så undgå at pakke for meget mad.
- **Hygiejne:** Pak maden sikkert.
- **Tænk på at gøre det nemt,** at åbne de forskellige ting i eftermiddagsmadsposen (som hjælp til personalet i institutionen (især i vuggestuen).
- **Forbered mad:** så det er let at spise uden meget hjælp.
- **Skiver og stave:** Frugt som bananer, æbler, pærer og grøntsager, som agurk eller gulerødder, kan skæres i stave eller små skiver, der gør det nemt at spise uden for meget forberedelse.
- **Mad med praktiske greb:** Sandwichs, små frikadeller eller små boller er nemme for børnene at tage selv.
- **Forberedelse:** Forbered, hvis muligt, maden så der er minimal håndtering.
- **Ved at fokusere på enkelhed** og intuitive løsninger vil det gøre det nemt for børnene at åbne og spise deres mad selv. Dette understøtter deres selvstændighed, og giver dem en positiv oplevelse af måltiderne i vuggestuen og børnehaven 😊

Find mere inspiration og råd hos:

Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen

INSPIRATION TIL EFTERMIDDAGSMADPAKKER

UNDERSTØTTET AF FØDEVARESTYRELSENS
RETNINGSLINJER



Børnenes Ø

VUGGESTUE

Børn i vuggestuealderen (0-3 år) har brug for små og næringsrige måltider, der er lette at spise og fordøje. Fokuser på mad der støtter deres vækst og udvikling – med andre ord: mad der giver deres krop en masse god brændstof 🍌 Nedenstående er forslag til madpakken

Frugt og grønt

Skær frugt og grøntsager i små mundrette bidder og gerne i tynde aflange slices f.eks:

- Bløde frugter fx banan, blød pære eller melon.
- Grøntsager som agurkestave, små tomater og vindruer (halveret på langs) eller dampet broccoli.
- Kogte gulerødder i aflange stænger.
- Revet æble



Fuldkornsprodukter

- Små boller eller brødskeer med fuldkorn.
- Smør evt. med lidt smør, flødeost, eller hummus.



Proteinkilder

- En skive hårdkogt æg.
- Lidt kylling, fiskefrikadeller eller plantebaserede alternativer.
- Bælgrugter som fx humus, ærtemos, linsedeller mv,



Mælkeprodukter

De 1-2 årige har brug for lidt mere energi i maden, og må derfor gerne få mælkeprodukter af letmælkstypen. Fra 2 år og opefter skal de magre mælkeprodukter fortrækkes.



- Yoghurt og skyr kan anbefales, men gerne uden tilsat sukker. Ligeledes kan man toppe den med frugtstykker eller granola (sukkerfri)
- Små stykker ost (mild smag).

I vuggestuer må børnene ikke have disse ting med

- Nødder (kvælningssrisiko).
- Rå, hårde grøntsager fx æbler, gulerødder, bladselleri (kvælningssrisiko).
- Honning til børn under 1 år

BØRNEHAVE

Børn i børnehavealderen (3-6 år) har større appetit, og kan håndtere en mere varieret kost. Fokuser stadig på næringsrig mad, der giver energi til leg og læring. Nedenstående er forslag til madpakken.

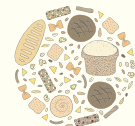
Frugt og grønt

- Friske grøntsager som snackpeber, sukkerærter, gulerødsstave, agurkestave, små tomater og lignende.
- Frugt som æbler, appelsinskiver, banan eller bær.



Fuldkornsprodukter

- Fuldkornspandekager eller små sandwiches med fuldkornsbrød.
- Grovkiks eller knækbrød med smør eller ost.



Proteinkilder

- Lidt kylling, fiskefrikadeller eller plantebaserede alternativer.
- Bælgrugter b.la. kogte linser og kikærter



Mælkeprodukter

- Yoghurt og skyr anbefales, men uden tilsat sukker. Det kan evt. Toppes med frugtstykker eller granola (sukkerfri).
- Ostetern



Ved at følge Sundhedsstyrelsens- og Fødevarestyrelsens anbefalinger til mad til småbørn sikrer I, at børnene får en varieret, sund og energigivende eftermiddagsmad, som passer til deres behov