

## Svaleredens kost-råd

Svalereden vil med disse kostråd, vejlede i hvad en sund madpakke kan indeholde og hvorfor det er vigtigt med en næringsrig madpakke og frugtpose.

Sund mad er et vigtigt led i børns opvækst og har stor betydning for børns velvære og indlæring.

Vi har taget udgangspunkt i fødevareministeriets anbefalinger.

### Eksempler på hvad en sund madpakke kan indeholde



Kun vand i drikkedunken



Lad børnene selv være med til at smøre madpakken



Brød: fuldkornsbrød i forskellige varianter, groft pitabrød, fiberrige sandwichbrød og lignende.

- ✚ Pålæg: Kartoffelspegepølse, kødpølse, hamburgryg, skinke, filet, makrel, torskerogn, kalkun, kylling, leverpostej, ost, mørk pålægschokolade og andre lignende ting.
- ✚ Mad fra dagen før, eks. fuldkornspasta, frikadelle, fiskefrikadelle, tærte og andre lignende ting.

### Eksempler på sund snacks i madpakken



- ✚ Agurk, avocado, gulerod, majs, peberfrugt, radiser, tomater, ærter ol.
- ✚ For at gøre det mere spændende, kan man komme det i små poser eller bølter.
- ✚ 1 figenstang eller 1 ostehaps/klods  
( vælg om det skal være til madpakken eller i frugtposen)

## Eksempler på hvad en frugtpose kan indeholde



- ✚ *Alle slags frugter og Grøntsager ( som vokser på/i træer og buske og jord ), nødder og tørrede frugter.*
- ✚ *1 stk. Knækbrød eller 1 stk. fiberrig bolle/brød eller lignende.*
- ✚ *Det er godt at komme 1 stk. brød i frugtposen sammen med frugten. Frugt har et højt sukker indhold og blodsukkeret vil hurtigt falde, derimod hvis barnet spiser et stykke brød sammen med sin frugt, vil det få et mere stabilt blodsukker og ikke blive sulten kort efter.*
- ✚ *Barnet vil have mere energi til resten af dagen.*

## Ved Fødselsdage i Svalereden



- ✚ *Der er ikke nogen bestemte regler for, hvad der må medbringes til fødselsdage. Vi henstiller dog til minimal brug af slik.*
- ✚ *Forslag: frugtspyd, melon, grovboller, muffins, kage, ol.*
- ✚ *Spørg hvis I er i tvivl om hvad der "hitter" hos børnene.*

*Vores hensigt med disse kostråd er at vejlede i hvilke næringsrige madvare, der er med til at give børn den energi de har brug for i løbet af dagen.*

*Hvis I ønsker mere information omkring sund kost, kan I gå ind på:*

*[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)*