



# KOMMUNE KUJALLEQ

POSTBOKS 514 · 3920 Qaqortoq

*Atuarfeqarnermut, meeqqeriveqarnermut nutaaliornermullu Ingerlatsivik*

## Madpolitik i daginstitutionerne

I Kommune Kujalleq arbejder man på, at børn i børnehaver og vuggestuer har de samme spisevaner i form af sund og varieret kost, da næringsholdig og sund kost giver børnene de kræfter, de har brug for i deres aktive dage.

I vores arbejde mod god kost arbejder vi ud fra dette hæfte:

### **Fra Ernærings- og motionsrådet "De 10 kostråd"**

Ved at have en madpolitik, som er udarbejdet ud fra kostrådene, sikrer man at kroppen får den næring den har brug for, og ved en god kost vil livskvaliteten også være bedre.

1. Derfor er det nødvendigt at børnene får en varieret kost.
2. Spise grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg, samt tørfisk.
3. Spise frugt og grønt hver dag, servere frugt og grønt både friske og fra frost.
4. Spise *groft* brød og fuldkorn til frokost og eftermiddag, groft knækbrød er også godt. Skifte mellem ris, pasta og kartofler til de varme retter.
5. Spise fedt med omtanke, brug plantemargarine eller planteolie ved madlavning.
6. Spar på sukker og kager.
7. Børnene skal i løbet af dagen drikke rigeligt med vand, servering af saftvand skal ske sjældent.
8. Børnene skal spise måltider hyppigt, både morgen, middag og eftermiddag. På denne måde sikrer man, at barnets spisevaner foregår på sund vis.
9. Det er vigtigt at børnene får spist godt, da de på denne måde får energi til dagens aktiviteter.
10. Kokkene i daginstitutionerne skal tænke sig godt om og være rådgivende omkring, hvad børnene får bedst ud af, af det de spiser mens de er i daginstitutionen, derfor skal kokkene planlægge indkøbene grundigt.

Vuggestuerne skal have viden om hvilke madvarer der sætter sig fast i halsen på spædbørn. Her er der tale om rå gulerødder, hele vindruer, nødder, hele rosiner o.lign.

Barnet skal spise morgenmad før det kommer i daginstitutionen. De får snack om formiddagen, så de ikke bliver sultne før frokost.

Personalet skal have viden om samt formidle løbende hvordan man håndterer og giver førstehjælp til børn med mad i halsen.

Det er normalt, at børn medbringer noget til at fejre med, når de har fødselsdag eller har afslutning på daginstitutionen; man anbefaler dog, at det de medbringer er sundt. Det anbefales ikke at man medbringer slik, da der også er børn med allergi.

AMN, december 2020