



KOMMUNE KUJALLEQ

POSTBOKS 514 · 3920 Qaqortoq

Atuarfeqarnermut, meeqqeriveqarnermut nutaaliornermullu Ingerlatsivik

Skole, - Daginstitution, - og Innovationsforvaltningen

Madpolitik for børnene i Kommune Kujalleq

Barnet vokser meget hurtigt. Et barn er aktivt og udvikler sig meget hurtigt, det er derfor forældrenes ansvar at give barnet næringsholdig og varieret kost i løbet af dagen.

I Kommune Kujalleq er det vigtigt at følge anbefalingerne for at fremme børnenes sunde kostvaner. Disse anbefalinger er delt i tre områder: anbefalinger til kødspisende, anbefalinger for veganere/vegetarer og anbefalinger for allergigere

1. Til kødspisende

For at opnå, at børnene i Kommune Kujalleq får næringsholdigt mad anbefaler vi, at "Ernærings- og Motionsrådets kostråd" bliver fulgt:

1. Spis varieret
De første og vigtigste råd.
2. Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg
Følg årets gang, og skift mellem land- og havdyr. Benyt landets bær og grøntsager. Benyt også fiskepålæg til frokost.
3. Spis grøntsager og frugt hverdag
Tag et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole. Gør det til en regel altid at få grøntsager med i den varme mad. Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.
4. Spis groft brød og fuldkorn til morgenmad og frokost
Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. fransk brød. Groft knækbrød er også godt. Skift mellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.
5. Spis fedt med omtanke
Spar på fedtet: Skrab fedtstof på brødet. Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold. Brug plantemargarine eller planteolie i madlavningen.
6. Spis mindre sukker, slik, chips og kager

Drik te og kaffe uden eller med mindre sukker. Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager. Spis kun slik og chips 1 gang om ugen.

7. Drik vand - drik mindre saft og sodavand
Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen. Saft og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.
8. Spis ofte, men ikke meget
Spis 3 hovedmåltider om dagen. Morgenmad er den bedste start på dagen. Spis også små måltider om dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.
9. Vær i bevægelse mindst en time om dagen
Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.
10. Tænk over hvad du spiser
Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind. Lav mad sammen med dine børn. Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.

2. Veganere og vegetarer

2.1. For veganere

Sundhedsstyrelsen anbefaler ikke at spædbørn under 2 år får veganerkost. Derfor er det vigtigt at personalet i vuggestuen er opmærksomt på det.

For småbørn der er veganere skal sundhedspersonalet, de daglige forsørgere og ansatte lave en plan for barnets daglige kost i institutionen.

2.2 For vegetarer

Børn der for vegetarkost skal sundhedspersonalet, de daglige forsørgere og personalet lave en plan for barnets daglige kost i institutionen

2.3. Hent inspiration

Køkkenpersonalet kan hente inspiration på sundhedsstyrelsens hjemmeside

<https://www.sst.dk/da/viden/ernaering/ernaering-til-spaedboern/vegetarisk-og-vegansk-kost>

3. For allergigere

Personalet skal i samarbejde med barnets daglige forsørgere lave kostplan for barnet. Kostplanen skal følges.