

Mad- og Måltidspolitik



- for børn og unge i kommunale skoler, daginstitutioner og dagpleje



Odder Kommune

Forord

Fokus på mad og måltider for børn og unge i Odder kommune

Denne pjece indeholder Odder Kommunes Mad- og Måltidspolitik for børn i dagpleje, daginstitutioner, skoler, SFO'er og klubber. Pjecen henvender sig både til forældre og medarbejdere og indeholder foruden politikken også et inspirationskatalog med sunde opskrifter, f.eks. til hvad man kan servere til fødselsdage. Desuden er der links til hjemmesider, hvor man kan søge mere information.

Odder Kommune vil være med til at skabe sunde kostvaner og gøre det sunde valg til det lette valg - også for børnene. Det gør kommunen ved at sætte fokus på den kost, børn indtager, når de er i skole, institution eller dagpleje og ved at fremme, at kosten lever op til de nationale kostråd. Politikken handler ikke kun om kosten men også om måltidet. Den er tænkt som inspiration til at fastholde måltidet som grobund for et socialt og værdifuldt fællesskab. Mad- og Måltidspolitikken danner således rammen om både maden og måltidet.

Mad- og Måltidspolitikken er en del af udmøntningen af Odder Kommunes sundhedspolitik. Den er udviklet i tæt dialog med forældre og medarbejdere samt eksterne kosteksper-

ter. I foråret 2008 blev der dannet en TænkeTank bestående af 12 forældre og medarbejdere fra dagpleje, daginstitutioner og skoler samt medarbejdere fra sundhedsplejen og tandplejen. De 12 medlemmer var indstillet af bestyrelser, forældre eller kolleger. TænkeTanken fik til opgave at udarbejde de overordnede visioner og mål samt udarbejde et udkast til en politik. TænkeTanken fik sparring, viden og inspiration af to eksterne kosteksperter, der blev tilknyttet som "Kritiske Venner". Udkastet blev fremlagt til debat på et stormøde for bestyrelser og ledere. Det justerede forslag blev efterfølgende sendt i høring hos de berørte skole- og institutionsbestyrelser og blev derefter politisk behandlet. Læs mere på www.mmp.odder.dk

Politikken trådte i kraft, da den blev godkendt af byrådet den 10. november 2008.

Odder Kommune, december 2008.



Baggrund



Børns kost - et fælles ansvar

Ansvar for børns kost er delt mellem flere parter. Først og fremmest er forældrene ansvarlige for deres børns kost. Men det offentlige har også et ansvar for at skabe sunde rammer for børns kost.

Der er mange faktorer, der påvirker børns kost: Det handler om vaner og om at få tingene til at hænge sammen i en travl hverdag. Det handler om viden om sund kost og om at have forudsætninger for at træffe sunde valg. Det handler om de valg, man som forælder træffer på sine børns vegne - men også om de rammer man som institution, skole, medarbejder og i sidste ende kommune fastsætter for fællesskabet.

Nationalt fokus på kost

Der er i disse år stort fokus på børns sundhed. Den danske regering har i programmet *Sund hele livet - de nationale mål og strategier for 2002-2010*¹ formuleret de nationale mål og strategier for folkesundheden. Det er blandt andet en målsætning, at antallet af danskere, der spiser sundt, skal øges markant, og at sunde kostvaner skal være en naturlig del af hverdagen.

Odder Kommunes sundhedspolitik

Odder Kommunes sundhedspolitik fra 2007 har kost og bevægelse som primære indsatsområder og har særligt fokus på børn og unge. Odder Kommune har på det sundhedspolitiske område fire overordnede målsætninger:

- at arbejde forebyggende ved at minimere risikofaktorer med henblik på at undgå kostrelaterede sygdomme som diabetes, overvægt, hjertekarsygdomme og kræft
- at arbejde sundhedsfremmende med fokus på at styrke borgernes evne til at mestre livet
- at gøre det sunde valg til det lette valg
- at minimere ulighed i sundhed

Mad- og Måltidspolitikken er et vigtigt element i udmøntning af sundhedspolitikken. Politikken er gældende for alle børn i kommunens dagpleje, daginstitutioner og skoler. Mad- og måltidspolitikken forholder sig udelukkende til børns kost og vil sidenhen blive fulgt op af en bevægelsespolitik.

På baggrund af nyeste forskning udarbejdes løbende nationale anbefalinger for sammensætning af kost til børn og voksne. I dag er de gældende anbefalinger for sund kost sammenværet i de 8 kostråd, der er i overensstemmelse med de nordiske næringsstofanbefalinger.

De 8 kostråd²

- Spis frugt og grønt: 600 g (voksne og børn over 10 år); 300-500 g (børn 4-10 år) om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen (200-300 g om ugen)
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukkeret, især fra sodavand, slik og kager:
Sukker må maks. udgøre 10% af kroppens daglige energi, dvs. mængden af tilsat sukker pr. dag må højst være:
 - 30 gram for 2-5 årige - svarer til 14 sukkerknalder
 - 45 gram for 6-9 årige - svarer til 21 sukkerknalder
 - 55 gram for 10-13 årige - svarer til 26 sukkerknalder
 - 65 gram for 14-17 årige - svarer til 31 sukkerknalder
 - 55 gram for kvinder - svarer til 26 sukkerknalder
 - 70 gram for mænd - svarer til 33 sukkerknalder
- Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv: børn og unge mindst 60 minutter om dagen; voksne mindst 30 minutter om dagen

Børn får for meget sukker

Børns kostvaner er under konstant udvikling, og der er både positive og negative tendenser. 22% af børnene spiser de anbefalede mængder frugt og grønt hver dag, og børns indtag af frugt og grønt er stigende. Samtidig er indtaget af magre mælkeprodukter som skummetmælk og minimælk næsten fordoblet fra 1995 til 2001, mens forbruget af sødmælk er faldet. Modsat spiser børn mindre rugbrød, og andelen af energi, der kommer fra tilsat sukker, er øget kraftigt.

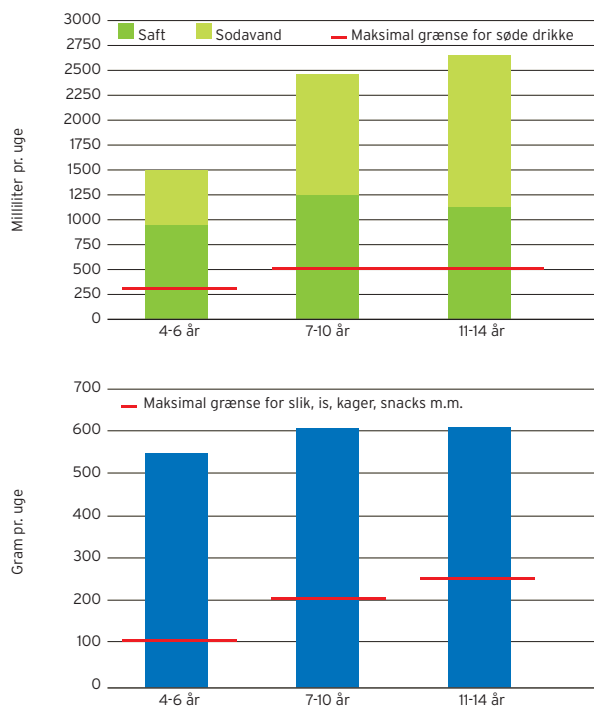
4 ud af 5 børn spiser mere sukker end anbefalet. Hovedkilden til sukker er sodavand og saftvand (42%), mens 40% kommer fra kage, is og slik³.

Baggrund

Sukkeret i sig selv indeholder ingen næringsstoffer, og der er heller ikke nævneværdige mængder af vitaminer og mineraler i sukkerholdige produkter. Man taler populært om "tomme kalorier", det vil sige produkter som giver energi, men som kun giver få eller ingen vitaminer og mineraler. Det betyder, at for stort indtag af de søde sager optager pladsen fra andre sundere fødevarer. Dermed er der risiko for, at børnenes kost som helhed bliver mangelfuld.

Det anbefales, at børn højst indtager 300 ml sodavand eller saft om ugen (3-6 årige) og 500 ml for større børn⁴. Samtidig anbefales det, at børn højst indtager hhv. 100 g (3-6 årige), 200 g (4-10 årige) og 250 g (børn over 10 år) slik/kage/is/popcorn om ugen.

I virkeligheden ser børns forbrug fordelt på alder således ud:



De to figurer viser, at børn i alle aldersgrupper får væsentligt mere tilsat sukker i form af såvel sodavand og saft som

kage, slik, is mv. end anbefalet. F.eks. får 4-6-årige børn 5 gange så meget sodavand/saftvand og 5 gange så meget slik/is/kage/snacks som anbefalet. Resultatet stammer fra en undersøgelse af børns kost fra 2004⁵.

Overvægt blandt børn er et stigende problem

Kosten har betydning for vores vægt, og her viser ny forskning, at BMI er steget for drenge og piger i alle aldersgrupper (4-6, 7-10, 11-14 og 15-18 år). Forekomsten af overvægt blandt 4-18-årige er steget fra 10,9% i 1995 til 14,4% i 2000-02. Stigningen svarer til, at der er blevet 40.000 flere overvægtige børn og unge i perioden fra 1995 til 2000-02.

Den højeste forekomst af overvægt i 2000-2002 er blandt de 7-10-årige piger, hvor mere end hver femte er overvægtig⁶.

I Odder Kommune foretog sundhedsplejen i skoleåret 2006/2007 en undersøgelse af BMI i 8. klassetrin med deltagelse af 125 drenge og 120 piger. Resultaterne viser:

Undersøgelse af BMI i 8. klassetrin i Odder Kommune⁷

FAKTA

8 drenge er svært overvægtige (6%)
30 drenge er overvægtige (24%)

3 piger er svært overvægtige (2%)
24 piger er overvægtige (20%)

Undersøgelsen viser således, at overvægt blandt børn og unge ligeledes er et problem i Odder Kommune.

Langsigtede konsekvenser af usunde kostvaner

Børns kostvaner har betydning for deres sundhed og trivsel her og nu men har også konsekvenser på langt sigt. Konsekvensen af for fed og sukkerholdig kost kan være overvægt, der er associeret med sukkersyge - også kaldet type 2 diabetes. Usund kost øger ligeledes risikoen for at udvikle hjerte-kar sygdomme, visse kræftformer⁸ samt huller i tænderne.

Mad- og Måltidspolitikken

Visioner

Med henblik på at fremme sundhed og trivsel og minimere risikoen for kostrelaterede sygdomme vil Odder Kommune arbejde på

- at skabe sunde kostvaner hos børn og unge
- at skabe sunde rammer for børns indtag af mad og drikke
- at gøre det sunde valg til det lette valg
- at minimere ulighed i sundhed

Det er målet, at kosten i Odder kommunes skoler, daginstitutioner og dagpleje følger de nationale anbefalinger for sammensætning af kost til børn og unge. Det betyder, at kosten skal leve op til de 8 kostråd, der er i overensstemmelse med de nordiske næringsstofanbefalinger.

Derfor vil vi i skoler, daginstitutioner og dagpleje muliggøre

- at børn og unge får frugt og grønt hver dag
- at børn og unge indtager fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- at børn og unge udelukkende indtager groft brød og fuldkornspasta
- at børn og unge udelukkende tilbydes fedtfattige kød- og mejeriprodukter
- at børn og unges indtag af tilsat sukker begrænset mest muligt via indførelse af en nul-sukkerpolitik
- at børn og unge indtager $\frac{1}{4}$ l mælk om dagen⁹
- at børn og unge har adgang til koldt drikkevand

Det betyder også

- at vi vil skabe fælles forståelse for, hvad der er sundt/ usundt blandt børn og unge, forældre og personale
- at rammerne omkring måltidet skal invitere til, at børnene får spist deres mad, og at de oplever måltidet som noget selvfulgeligt og værdifuldt at samles om. Det forudsætter, at der er ro og tid til at spise sammen.

Konkrete mål

For at kunne dokumentere effekten af Odder Kommunes Mad- og Måltidspolitik opstiller vi i tråd med kommunens sundhedspolitik en række SMARTE (Specifikke, Målbare,

Accepterede, Realistiske, Tidsbestemte og Evaluerbare) mål. Ved brugerundersøgelser før og efter indførelse af politikken vil vi måle effekten af politikken.

Konkret er det vores mål

- at alle børn drikker $\frac{1}{4}$ l mælk hver dag i skoler og daginstitutioner/dagpleje
- at alle børn drikker vand hver dag i skoler og daginstitutioner/dagpleje
- at alle børn spiser frugt og grønt hver dag i skoler og daginstitutioner/dagpleje
- at ingen børn tilbydes sukkerholdige mad- og drikkevarer (sodavand, saft, kage, is, slik) i skoler og daginstitutioner/dagpleje

Status på de konkrete mål

FAKTA

Mælk:

39% af børnene i daginstitutionerne/dagplejen får $\frac{1}{4}$ liter mælk hver dag, mens de opholder sig i dagtilbuddet.

Kun 11% af eleverne fra 5. til 9. klasse i Odder Kommunes skoler drikker $\frac{1}{4}$ liter mælk hver dag i skolen. Det er ikke afdækket, om det samme gør sig gældende for de yngste elever.

Vand:

89% af børn i daginstitutionerne/dagplejen drikker vand hver dag, mens de er i institution. Derimod er det kun 45% af eleverne fra 5. til 9. klasse, der drikker vand hver dag i skolen.

Frugt og grønt:

41% af eleverne fra 5. til 9. klasse spiser frugt og grønt hver dag i skolen. For børnene i daginstitutionerne/dagplejen er det tilsvarende tal 95%.

Sukker:

35% af eleverne fra 5. til 9. klasse får serveret sukkerholdige mad- og drikkevarer (sodavand, saft, kage, is og slik) mindst en gang om ugen, mens de opholder sig i skolen. Af forældrenes besvarelser fremgår det, at det kun gælder 9% af børnene i daginstitutionerne/dagplejen.

Resultater fra brugerundersøgelse i Odder Kommune anno 2008



Mad- og Måltidspolitikken

Nul-sukkerpolitik

- sukker som særligt indsatsområde

Odder Kommune ønsker at dæmme op for udviklingen vedr. børns stigende sukkerindtag. Samtidig ønsker kommunen, at den enkelte forælder skal have mulighed for at bestemme, hvor meget sukker ens barn må indtage. Endelig skal det jf. sundhedspolitikken være muligt at måle effekten af den nye Mad- og Måltidspolitik. Det forudsætter, at de opstillede mål er absolutte frem for relative.

Derfor indfører Odder Kommune en nul-sukkerpolitik, hvor der skelnes mellem hverdage, "særlige lejligheder" og "undtagelser".

Det betyder, at anledninger, hvor der serveres sukker for børn, forbeholdes forældrene frem for skolen og daginstitutionen.

Fordelen vil være, at sukkerindtaget begrænses. Samtidig bliver det lettere for den enkelte forælder at administrere, hvor meget sukker barnet indtager, når sukkerindtaget primært begrænses til den hjemlige arena. Samtidig er en nul-sukkerpolitik let at administrere for såvel personale som forældre.

Særlige lejligheder - uden sukker

I Danmark er vi gode til at finde anledninger til at hygge os - og vi hygger os gerne med søde sager. Der er fødselsdage, klassens time, solskinsdage og "jeg bliver storebror-dage". Disse er alle eksempler på "særlige lejligheder". Det er dage, der fortjener at blive markeret, og hvor det enkelte barn er i centrum. Nul-sukker politikken indebærer, at de særlige lejligheder fejres uden servering af sukkerholdige mad- og drikkevarer.

Sukker anvendt som krydderi i f.eks. æblemos vil dog stadig være i orden.

Eventuelle undtagelser fra nul-sukkerpolitikken bestemmes lokalt

Ingen regel uden undtagelser! Bestyrelserne for den enkelte skole, institution eller dagpleje bestemmer antallet af mulige årlige undtagelser fra nul-sukkerpolitikken. Eventuelle undtagelser noteres på skolens/institutionens/dagplejens hjemmeside. Er det julefesten, skolefesten, bedsteforældredagen i børnehaven eller første skoledag? Det bestemmes lokalt.

Hvad så med madpakken?

Politikken skelner skarpt mellem det, man som forælder serverer for sit eget barn, og det man serverer for andres børn. Madpakken er suverænt et forældreansvar, da den alene bliver givet til ens eget barn.

Hvad med børnefødselsdage?

Hvis fødselsdagen afholdes i skolen/institutionen/daglejen, er den omfattet af nul-sukkerpolitikken. Hvis fødselsdagen afholdes i barnets hjem med deltagelse af medarbejdere fra dagplejen/institutionen, henstilles der til, at nul-sukkerpolitikken følges. Hvis fødselsdagen derimod fejres som et privat arrangement uden deltagelse af medarbejdere, er det op til den enkelte forælder at bestemme, hvad der serveres.



Inspirationskatalog

Mad- og måltidspolitikken i praksis

Fødselsdage, fredage, solskinsdage, klassens time, "jeg er blevet storebror/søster", "jeg går på ferie", "jeg stopper i skolen/institutionen" er eksempler på særlige dage for det enkelte barn.

Disse dage skal naturligvis markeres. At blive overrasket, fejret, forkælet og føle sig værdsat holder alle af. Det er værdifuldt at gøre noget særligt for hinanden.

Men hvordan kan man gøre dette uden at servere kage, slik, is eller saftevand i overensstemmelse med Odder Kommunes nul-sukkerpolitik?

Det kan gøres på mange måder! Inspirationskataloget til børn, forældre og personale indeholder idéer til opskrifter og aktiviteter og links til mere inspiration.

Klovnesandwich (10 børn) - idé fra frugtfest.dk

Du skal bruge

Brød

25 g gær
2 ½ dl. lunkent vand
1 teske salt
2 spiseskeer olie
100 g fuldkornshvedemel
330 g hvedemel
1 sammenpisket æg

Pynt

1 groft revet gulerod
4 skiver agurk
1 tomat
50 g lucernespirer
1 strimmel rød peberfrugt

Fyld

500 g lakse filet
1 ½ liter vand
2 spiseskeer salt
1 pillet salatløg delt i kvarte
2 dl. sødmælksyoghurt naturel
1 bundt frisk dild
Saft fra 1 citron
1 rød peberfrugt i små tern
½ agurk i små tern
150 g dåse majs
Salt og peber



Fotograf: Jacob Valling

Sådan gør du

Brød

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt salt, olie og fuldkornshvedemel. Rør hvedemel i lidt ad gangen og ælt dejen igennem. Stil dejen til hævnning i 30 minutter. Form dejen til et fladt rundt brød, der er 3 cm tykt og 32 cm i diameter. Lad det efterhæve i 15 minutter. Pensl brødet med æg og bag det omkring 15 minutter ved 225°C midt i ovnen. Lad brødet stå til det er helt koldt og skær det derefter igennem på tværs.

Fyld

Bring vand og salt i kog. Kog laksen ved lav varme i 10 minutter. Tag laksen op og lad den køle af. Put den kolde laks, salatløg, yoghurt naturel, dild, citronsaft og halvdelen af peberfrugten i en blender, og blend til laksemassen er fin og ensartet. Vend resten af peberfrugten, agurk og majs i laksemassen og smag til med salt og peber. Fordel fyldet jævnt på bunden af brødet og læg toppen på.

Pynt

Læg den revne gulerod på som hår. Skær agurken til så den kan bruges som øjne. Skær blomsten af tomaten og læg den som næse. Fordel lucernespirerne så det ligner en mund og læg peberfrugtstrimlen i midten af spirerne.

Inspirationskatalog

Andre idéer til festlig mad:

- Lav små pizzahoveder af grov bolledej og lav ansigter med f.eks. pølse som øjne, spaghetti som hår m.m.
- Lav frikadellespyd med frikadeller og forskelligt grønt. Servér groft brød eller rugbrød til.
- Lav en frikabellebolle ved at lave en god grovbolle og pensel med æg eller ketchup og læg en lille stegt mini-frikadelle i bollens midte inden bollerne bages.
- Pynt en god grovbolle med flag, papirparaply, eller sæt et lille tændt fødselsdagslys i.
- Lav grøntsagsfrikadeller af forskellige rodfrugter.
- Når du bager boller, så sæt dem på pladen, så de danner den alder dit barn fejrer, f.eks. 8 og pynt bollerne.
- Varier din ynglings bolledej ved at skifte 1/3 af melet ud med havregryn, mysli eller kokosmel, eller prøv med fint-hakket tørret abrikos, tranebær, rosiner eller lign.
- Lav en pålægsmand af almindelig brøddej. Form dejen som en pige eller dreng. Pynt med pålæg, f.eks. æg, tomat, leverpostej med agurk, frikadeller, torskerogn osv.

Alternativer til slikposen - idéer fra frugtfest.dk

Frugtspyd

Skær forskellige frugter i mindre stykker og sæt dem på grillspyd af træ. Det ser flottest ud, hvis du bruger frugt med forskellige farver.

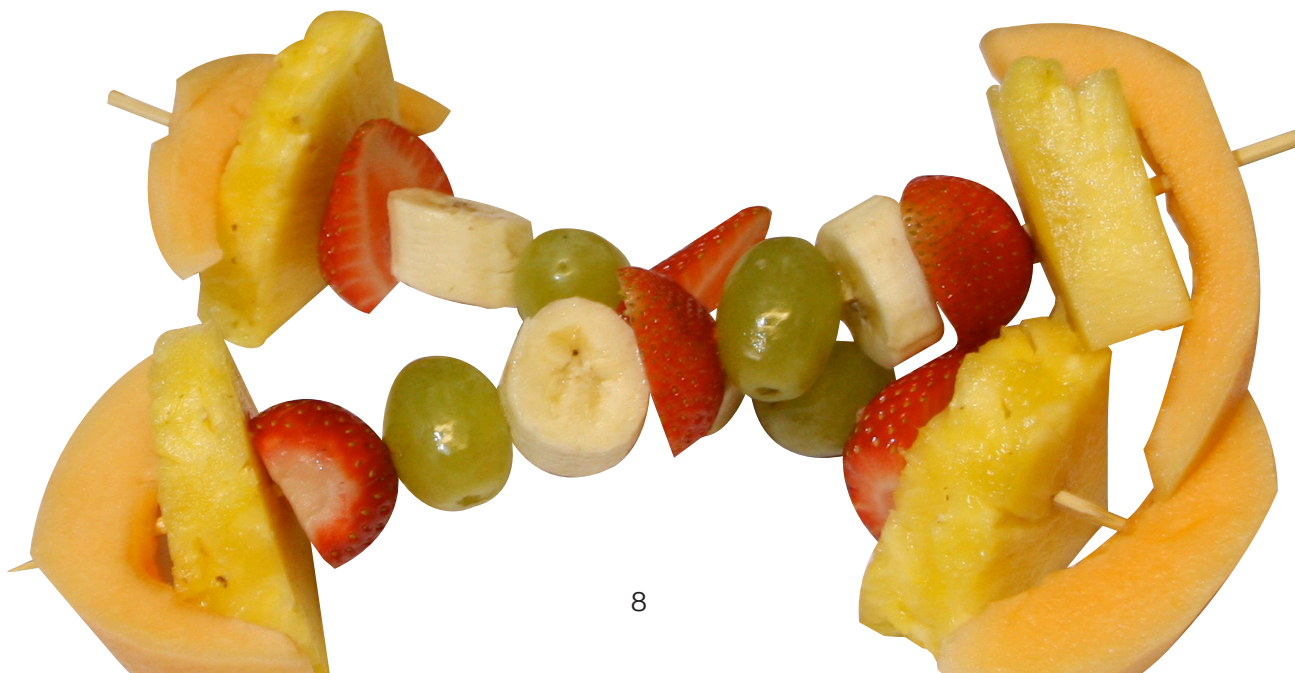
Hvis du laver spyddene i god tid, kan du dryppe dem med lidt juice - så bliver frugten ikke brun.

Frugtcocktail

Skær forskellige frugter i mindre stykker og fordel dem i klare plastikbægere. Det ser flottest ud, hvis du bruger frugt med forskellige farver. Pynt med en festlig cocktail-pind.

Hvis du laver cocktailene i god tid, kan du dryppe dem med lidt juice - så bliver frugten ikke brun.

Frugtcocktailene er gode til at dele ud i børnehaven eller skolen. Du kan også servere dem som afslutning på fødselsdagsfesten derhjemme.



Inspirationskatalog

Aktiviteter

Limbo - idé fra frugtfest.dk

Sæt noget fed musik på og tag en kost eller gulvskrubbe og skru stangen fri. To personer holder stangen vandret i hovedhøjde - til at starte med. Nu skal de andre én efter én danse under stangen uden at røre gulvet med hænderne. Det bliver langsomt sværere og sværere, efterhånden som stangen sænkes mod gulvet.



Fotograf: Lisbeth Hjort

Vandjaskestafet - idé fra frugtfest.dk

Hvert barn får et krus. Lav to hold der stiller sig på to rækker. Ca. 10 meter foran hvert hold stilles en spand. Hvert hold får flasker eller kander med vand. Hvert barn skal nu tage vand i munden fra kruset og løbe frem til spanden og spytte vandet i. Det gælder om at være det hold, der får transporteret mest vand til spanden. Man kan gøre det sværere ved at prøve at ramme spanden fra en halv meters afstand.

Andre idéer til aktiviteter:

- Det enkelte barn sætter flag op sammen med en voksen.
- Der synges en fødselsdagssang, som barnet selv vælger.
- Barnet vælger en historie, der læses op.
- Lav en dagens/ugens fødselsdag hvis der er fælles morgensang eller samling. Så skal der råbes hurra, synges, overrækkes et flag eller et særlig badge man må gå med på dagen osv.
- Lad barnet vælge en aktivitet - rundbold, stopbold osv.
- Man kan have en særlig "varm" lænestol til den der har fødselsdag.
- I vuggestuen kan man have en "fødselsdagskuffert" med ting, der symboliserer en sang eller leg.
- Pynt fødselsdagsbarnets plads.
- Alle skal sige eller skrive noget positivt om den, som fejres.
- På et tidspunkt er fødselsdagsbarnet den, der bestemmer, f.eks. en sang, en bog eller en leg.
- Uddel sæbebobler eller balloner i stedet for slik og kage.



Links til inspirerende hjemmesider

www.frugtfest.dk

Her findes mange idéer til "grønnere fester" og andre anledninger, både til skoleelever og mindre børn. På hjemmesiden findes temaer, invitationer, pynt, aktiviteter og opskrifter.



www.altomkost.dk

www.madpakkeservice.dk

www.projekt-madpakken.dk

<http://www.bfc.odder.dk/dokumenter/madpakkepejece.pdf>
Sundhedsplejens madpakkepejece

www.maduniverset.dk

www.arla.dk

Søg under børnehjørnet - her er ideer til fysiske aktiviteter

www.fdf.dk

Under legedatabasen findes ikke mindre end 1087 lege til alle aldersgrupper!

www.boernogkultur.dk

"Tre skridt og en spytklat - en legehåndbog" er skrevet af skolebørn i Viborg Amt og kan frit downloades herfra.

www.rumlerikkerne.dk

Giver inspiration til småbørnsfamilier om sund mad og motion.

www.maddag.nu

Madopskrifter til unge på 10-13 år der gerne selv vil i gang med at lave mad.

www.madklassen.dk

Om sund mad og opskrifter for de 10-14-årige.

www.foedevarestyrelsen.dk



Kilder

- ¹ Sund hele livet - de nationale mål og strategier for 2002-2010. Indenrigs- og Sundhedsministeriet. 2002.
- ² Fødevarerstyrelsen, Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
- ³ S. Fagt et al: Udviklingen i danskernes kost 1985-2001 med fokus på sukker og alkohol samt motivation og barrierer for sund livsstil. 2004.
- ⁴ A. Biloft-Jensen et al: Retningslinjer for sund kost i skoler og daginstitutioner. Danmarks Fødevarerforskning. 2005.
- ⁵ S. Fagt, A. Biloft-Jensen: Sukker i børn og unges kost. Fødevarerinstitutionen, Danmarks Tekniske Universitet, 2004.
- ⁶ Matthiessen J, Groth MV, Fagt S, Biloft-Jensen A, Stockmarr A, Andersen JS, Trolle E: Prevalence and trends in overweight and obesity among children and adolescents in Denmark. Scand J Public Health, 36: 153-160. 2008.
- ⁷ Ikke publicerede data. Sundhedsplejen, Odder Kommune, 2008.
- ⁸ Matthiessen J, Groth MV, Fagt S, Biloft-Jensen A, Stockmarr A, Andersen JS, Trolle E: Prevalence and trends in overweight and obesity among children and adolescents in Denmark. Scand J Public Health, 36: 153-160. 2008.
- ⁹ Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn fra 3-års alderen drikker 1/2 l magre mælkeprodukter om dagen. Børn fra 1-3 år bør drikke 1/2 l letmælk/surmælksprodukter af letmælk. Det kan være svært at nå op på den anbefalede mængde, hvis ikke barnet indtager mælkeprodukter i løbet af dagen, da op til 50 % af fødeindtaget sker i skolen/institutionen. Mælkeprodukter er den vigtigste kilde til calcium i danskernes mad men bidrager også med andre vigtige næringsstoffer som fosfor, jod og vitaminerne B2 og B12. Se Mad til spædbørn og småbørn - fra skemad til familie-mad. Sundhedsstyrelsen. 2006.



Odder Kommune

Rådhusgade 3 · 8300 Odder · Tlf. 8780 3333 · odder.kommune@odder.dk · www.odder.dk