

# SUND BØRNEMAD? - DIT VALG

## Vidste du at:

- Børn der går i daginstitution får dækket 45-70 % af deres daglige madindtag i daginstitutionen. (Iversen & Sabinsky, 2011)
- Gode måltidsvaner og sundhedsadfærd grundlægges i barndommen og har indflydelse på livsstilsvaner gennem hele livet. (Gubbels et. al 2010)
- Vuggestuebørn spiser gerne varieret, men fra 3 års alderen bliver børn ofte meget kræsne. (FRIDA\*)
- Når madordninger aktivt inddrager børnene i tilberedning af mad, konkret ved at lade børnene – dufte, se, mærke og smage på madvarerne, giver det dem mod på at spise varieret og afhjælper kræsenhed. (FRIDA\*)
- Madordninger, hvor man spiser et fælles måltid, inkluderer alle børn og voksne i fællesskabet, og understøtter udvikling af madmod. (FRIDA\*)
- Madordninger og fælles menu kan give plads til nye roller og styrke børnenes sociale kompetencer. (FRIDA\*)
- Ved at sige ja, til en madordning i dit barns daginstitution, siger du samtidig ja, til et "nemt og sundt valg" på børnenes vegne. En madordning garanterer, at børnene får en varieret og sund kost, der lever op til officielle anbefalinger. (Anbefalinger for Den danske institutionskost. Fødevarestyrelsen 2009.)
- Brugerundersøgelser fra daginstitutioner med madordninger viser, at det at maden er varieret, har været det, der betød mest for de adspurgte forældre. (FRIDA\*)
- Madordninger kan ikke ALENE skabe lighed i sundhed, men er et skridt på vejen - alle børn får det samme at spise, hvorimod madpakker er individuelle og både differentierer børnenes madindtag, og ofte påvirker den sociale interaktion negativt. (FRIDA\*)
- Madordninger i daginstitutioner har været diskuteret i de sidste 100 år.

\* Projekt FRIDA (Frokostordninger i daginstitutioner), Aalborg Universitet København, Institut for Planlægning. Mette Vang Mikkelsen (endnu ikke publiceret data) "Learning Over Lunch" (LOL), forskningsgruppen MENU og Stine Rosenlund Hansen. (endnu ikke publiceret) "Deltagende perspektiver på madordninger i daginstitutioner", forskningsgruppen Fine. Frida projektet er støttet af Nordea Fonden.