

Børn og fasteperioder

Små børn har ikke plads til store mængder mad i maven på én gang, og de har derfor behov for mere hyppige måltider for at være sikre på at få dækket deres behov for energi og næringsstoffer til at kunne gennemføre en dag i institutionen.

For børn er de første leveår den mest sårbare periode i forhold til barnets vækst og kognitive udvikling. Derfor er børn i denne alder de mest udsatte, hvis kosten ikke indeholder tilstrækkelig med energi, vitaminer og mineraler.

I ['Kostråd til Måltider i daginstitutioner'](#) anbefaler Fødevarestyrelsen at børnene tilbydes måltider med to-tre timers mellemrum, så børnene har energi til hele dagen:

Eksempel på måltider i løbet af dagen

- Morgenmad
- Et lille mellemmåltid om formiddagen
- Frokost
- Et stort mellemmåltid om eftermiddagen
- Tilbyd også lidt mad sidst på dagen til de børn, der hentes sent

Da det pædagogiske personale har ansvaret for børnenes trivsel og velfindende i daginstitutionen, er det op til den enkelte institution at vurdere hvilke særlige ønsker til maden og måltidet, der kan imødekommes. Hvis et barn efterspørger mad eller drikke eller udtrykker tørst eller sult, bør det dog altid blive tilbudt mad og drikke i institutionstiden.