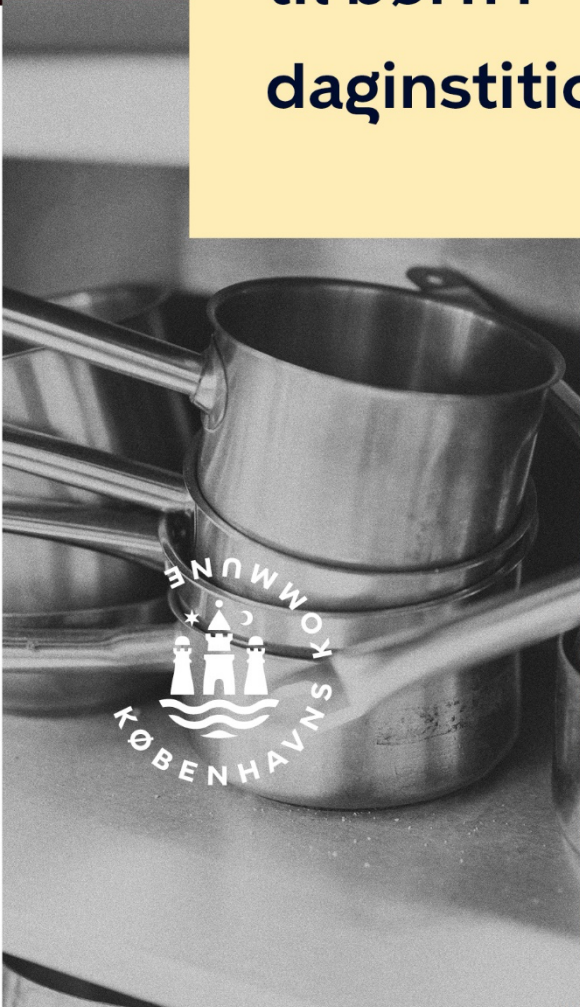


Madliv København

**Hårde
fødevarer
til børn i
daginstitutioner**



Hårde fødevarer til børn i daginstitutioner

I Københavns Kommune arbejder vi for at skabe bæredygtige måltider, der forener sundhed, velsmag og ansvar for klimaet. Vi arbejder aktivt for at styrke maddannelse og sociale fællesskaber, så byens opvoksede generation får både gode madvaner og sanseoplevelser med sig i livet. Dette er afsættet for de måltider der hver dag serveres rundt om i byens daginstitutioner.

Når vi arbejder med mad til børn er der samtidig også forskellige hensyn i forhold til sikkerheden i måltidet. I det følgende beskriver vi hvordan de hårde fødevarer bør indgå på en forsvarlig måde i maden og måltiderne, som er et af de opmærksomhedspunkter, der er i børnemaden. På den måde håber vi på at man som medarbejder på bedst mulige vis kan forene variation i råvareudbudet med sikkerheden i vores madtilbud.

Hvorfor en særlig opmærksomhed på hårde fødevarer?

Rent fysiologisk får små børn lettere hårde fødevarer galt i halsen og som medarbejdere i en daginstitution har I derfor en særlig opgave i forhold til at sikre at de måltider I serverer både er velsmagende, maddannede og sikkerhedsmæssigt forsvarlige. Alle børn er forskellige og det er det enkelte barns udvikling og evne til at tygge maden snarere end den præcise alder, der afgør, hvornår barnet kan spise hårde fødevarer. Som udgangspunkt bør hårde fødevarer altid tilberedes, snittes, hakkes eller blendes før det serveres for børn under 3 år.

De mest almindelige hårde fødevarer er gulerødder, æbler, pærer, nødder, kerner og vinduer. Ved at arbejde med forskellige serveringsmetoder, kan børnene få mulighed for at smage på de gode råvarer, som f.eks. dansk frugt i sæson.

Konkret bør I være opmærksomme på at maden og måltiderne foregår på en forsvarlig måde i forhold til de hårde fødevarer. I køkkenet bør tilberedningen af råvaren foregå på en forsvarlig måde, ligesom pædagogerne om bordet har en opgave med at sikre at spisningen under måltidet foregår forsvarligt. Snak gerne i jeres personalegruppen om I mener serveringen af de hårde fødevarer foregår på den rette måde – fx ud fra nedstående institution til servering.

Inspiration til servering af hårde fødevarer

Æbler og pærer

Æbler og pærer er nogle af de frugter, vi er allerbedst til at dyrke i Danmark. Det skyldes de lange sommerdage og den store temperaturforskel på nat og dag, som gør, at frugterne udvikler den helt rigtige aroma, saftighed og balance mellem sød og syrlig. Pærer høstes let umodne, men bliver bløde, når de modnes. Vent gerne med at servere pærene for de mindste, til de har smidt den værste hårdhed og i stedet har udviklet blødt, saftigt og aromatisk frugtkød.

Skær æblet eller pæren i tynde skiver/stave inden det serveres for børnene. Man kan skrælle æbler og pærer med en lille kniv, når du sidder ved bordet, hvis I vurderer de. Til de allermindste vuggestuebørn kan du rive æblet eller pæren på et lille rivejern ved bordet. Andre serveringsformer er kompot, bagte æbler/pærer eller "æblesmør".

Gulerødder

Gulerødder er en sødlig grønsag som tiltaler de fleste børn. Server ikke rå gulerødder for børnene, hverken hele eller i stave. Gulerødder kan med fordel koges, bages, tilsættes i spreads og bagværk eller rives inden den serveres for børnene. Det samme gælder for andre hårde grøntsager.

Vinduer

Vindruer bør altid skæres i mindre stykker på det lange led før servering. Hvis barnet er under 1 år bør I tage kernerne ud.

Nødder og kerner

Nødder og kerner i madlavningen kan bidrage med gode konsistenser, smage og ikke mindst gode næringsstoffer i form af sunde olier og kostfibre.

Du kan sagtens servere nødder og kerner som f.eks. mandler, hasselnødder, peanuts, valnødder, solsikkekerner og græskarkerner, så længe de er blendet eller finthakket. Nødder og kerner kan tilsættes i pestoer, spreads, nøddesmør, og kan bruges finthakket i toppings til supper og grød, i bagværk og müsli.

Behov for sparring?

Er I i tvivl om I følger retningslinjer og i øvrigt skaber måltider som også er forsvarlige, har I mulighed for at trække på kommunens rådgiver på madområdet, Meyers Madhus. I kan kontakte Meyers Madhus på raadgivning-kk@meyers.dk eller på telefon 26 77 31 16.

Læs mere om retningslinjer for hårde fødevarer

Ønsker I at dykke mere ned i de retningslinjer der er for mad og måltider på nationalt niveau, kan I med fordel læse mere i de to publikationer:

- Kostråd til måltider i daginstitutioner (Fødevarestyrelsen, 2022)
- Mad til små - fra mælk til familiens mad (Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning, 2020)