

**Sundhedsplejerskens Nyhedsbrev  
til daginstitutioner og dagplejere i Odense Kommune  
August 2006**

## **Morgenmad**

### **Hvorfor er morgenmaden vigtig?**

Når barnet vågner om morgenen, er blodsukkeret lavt fordi der er gået mange timer siden sidste måltid. Barnet har derfor brug for et sundt og mættende morgenmåltid, der kan bringe blodsukkeret op og holde det stabilt i løbet af formiddagen, så barnet får energi og samtidig ikke kaster sig over "tomme kalorier". De fleste børn har en naturlig appetitregulering og deres appetit er størst, når kroppen har mest brug for brændstof. Dette vil typisk være om morgenen og i løbet af dagen, hvor børnene tit er i dagpleje eller daginstitution.

### **Hvad sker der, hvis barnet ikke får morgenmad?**

Hvis kroppen og især hjernen ikke får tilført den energi, den har brug for, vil barnets koncentration og indlæringssevne blive nedsat. Det medfører, at barnet bliver træt, uoplagt og irriteret. Maden har stor indflydelse på barnets adfærd og trivsel. Det er derfor oplagt, at mad og måltider indgår naturligt som et pædagogisk middel i hverdagen.

### **Hvad skal man vælge og hvorfor?**

Fuldkornsprodukter er gode, bl.a. fordi de kan være med til at forebygge udvikling af sukkersyge og hjerte-karsygdomme. Samtidig holder de maven i orden. Fødevarestyrelsen anbefaler, at mindst halvdelen af det brød og gryn børn spiser er fuldkorn - f.eks. rugbrød og havregryn. Brødet behøver ikke at indeholde hele kerner for at have et højt indhold af fuldkorn og kostfibre. Grahamsmel og rugmel er lige så godt som hvedekerner og rugkerner. Mørkt rugbrød indeholder ligeså meget kostfiber som fuldkornsrugbrød. Fuldkorn og fuldkornsmel indeholder også mange vitaminer og mineraler, som er livsvigtige for at kroppen kan fungere. Børn har mindre appetit end voksne og skal vokse meget samtidig. Derfor skal den mad de får være "gjort af godt stof" - det er deres fremtidige byggemateriale.

### **Mange forskellige kostråd i medierne skaber forvirring hos os forbrugere**

Det er en god idé ikke at se ensidigt på kostråd og sundhed, men tænke i helheder. Jo mere varieret og sundt, jo bedre. Og gerne lidt af hvert til alle måltider. At tænke i helheder er at tænke både-og. Børn har brug for både kulhydrater og fedt, men det er ikke ligegyldigt hvilke former for kulhydrater og fedtstoffer, de får.

### **Cellefedt og delfedt**

Cellefedt er de gode fedtstoffer, som er livsvigtige for kroppen. Den har faktisk en "biologisk sult" efter dem, fordi vores celler skal bruge dem. Når vi får cellefedt hver dag, bliver vores appetit passende, fordi den biologiske sult bliver tilfredsstillet. Cellefedt er de umættede fedtstoffer. De findes i planteolier (presset på frø), fede fisk og olivenolie.

Dellefedt er det mættede fedt, som vi skal have mindst muligt af. Det findes desværre i rigtig meget mad. Mest i kød og fede mejeriprodukter. Dårlige raffinerede planteolier virker også som dellefedt, fordi behandling og opbevaring ødelægger de gode fedtsyrer.

Børn under 1 år skal have sødmælk - for at få kalorier nok med en begrænset appetit. Børn fra 1 - 3 år skal have letmælk. Alle over 3 år bør drikke skummetmælk eller minimælk. Osten bør hedde 20+, max. 30+. Friskmalede hørfrø, sesamfrø, solsikkekerner og græskarkerner er den billigste og bedste form for fedt - og et lækkert drys på morgenmaden. Gem smørret til rundstykkerne om søndagen - brug minarine til hverdag.

### **Gode og dårlige kulhydrater**

Kulhydrater påvirker blodsukkeret alt efter hvor hurtigt de optages i blodet og forbrændes. De langsomme kulhydrater er de bedste, fordi de mætter længe, så man føler sig godt tilpas og ikke så let får lyst til "snaller". Rugbrød og havregryn har et højt indhold af langsomme kulhydrater, men også andre fuldkornsprodukter er gode, f.eks. grahamsbrød. Fuldkornsbrød er brød, hvor det meste af vægten er fuldkorn (i rugbrød er det 2/3).

Søde morgenmadsprodukter og hvidt brød har et højt indhold af hurtige, tomme kulhydrater. De mætter kun kortvarigt, indeholder alt for få næringsstoffer og påvirker blodsukkeret, som vil stige hurtigt og falde brat, hvilket ikke er sundt.

En portion Frosties eller Guldkorn svarer til 7 sukkerknalder eller 4 tsk. sukker. Til en portion havregryn drysser man 1 - 2 tsk. på.

Sukker er vanedannende. Derfor er det ikke nogen god idé at udskifte sukker med kunstige sødemidler, for det er med til at opretholde forkærligheden for den søde smag.

### **Hvad med de børn, der ikke spiser morgenmad?**

De får en dårlig start på dagen. Alt for mange børn springer morgenmaden over. Nogle børn kommer for sent i seng og dermed for sent op, så der ikke er tid til morgenmad. Barnet kan også mangle appetit pga. træthed.

### **Skal dagplejere og institutioner servere morgenmad?**

Ja, det mener vi vil være rigtig godt. Mange steder serveres der morgenmad indtil kl. 8, men hvad med dem, der kommer senere? Hvis tidsrummet blev udvidet, ville flere børn få mulighed for at få en god, solid start på dagen. Det vil give mere ro og overskud til formiddagens aktiviteter.

Med venlig hilsen

Sundhedsplejersken