

Kostvejledning for Hørning Dagtilbud



OVERORDNEDE MÅL

- At få mætte, glade og madmodige børn, der gennem sund og varieret kost opnår de bedste betingelser for at udvikle sig
- At børnene bliver præsenteret for og får smag for en bred variation af madvarer.
- Bidrage til børnenes udvikling af gode spise- og bordvaner, ved at skabe gode rammer om måltider, og ved at det pædagogiske personale har en pædagogisk tilgang til måltiderne.

KOSTVEJLEDNING

Det er en vigtig opgave at lave mad til børn, for det hjælper børnene med at udvikle sunde spisevaner. Derfor er vi meget opmærksomme på, at børnene får energi nok i de enkelte måltider og måltiderne tilbydes med jævne mellemrum. Der er grænser for hvor store mængder, der kan være i de små maver ad gangen.

I Hørning Dagtilbud følger vi Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger for sundere mad i daginstitutionen. Sund, velsmagende mad og gode måltidsoplevelser er med til at give børnene appetit på en god dag med leg og læring

I Hørning Dagtilbud har vi besluttet, at det er forældrene og ikke institutionen, der disponerer over den mængde energi et barn må indtage fra mad med tomme kalorier.

Hvordan "råderummet" bruges, skal være op til det enkelte barns forældre!

PRINCIPPER FOR MELLEMMÅLTIDER OG FROKOST

Vi bruger minimum en tredjedel og op til 50% grøntsager og/eller frugt i alle måltider.

Der tilsættes bælgfrugter i alle måltider, hvor de enten er blendet (usynlige) eller synlige i retterne.

Bælgfrugter er f.eks.: kikærter, flækærter, linser og sorte/hvide bønner.

Der tilbydes fisk eller kød 1 – 3 gange om ugen, hvilket også kan tilbydes i kolde frokostretter med brød og pålæg

Variation i brød, kartofler, ris, pasta, bulgur og gryn.

Der tilbydes koldt drikkevand ved alle måltider.

MAD MED MINDER KØD

Der er flere former for vegetarisk mad. Mad, der udelukker kød og evt. fisk, men som indeholder mejeriprodukter og æg, og som i øvrigt er varieret. Det kan almindeligvis dække små og store børns næringsbehov.

Når vi tilbyder mindre eller ingen kød og evt. fisk, så sikrer vi, at maden indeholder tilstrækkelig energi, protein, vitaminer og mineraler fra andre fødevarer. Det kunne være løg, ærter, blomkål, broccoli, rodfrugter, æbler, bønner, linser, kikærter, æg, gryn, ris, pasta, syrnede mælkeprodukter, ost m.m.

PRINCIPPER FOR SØDE SAGER

Små børn har stort set ikke plads til slik, kager, is, sodavand, saft eller andre sukkerholdige produkter i deres måltider, da det kan tage appetitten fra den sundere mad.

Vi tilbyder kun søde sager til højtider eller som en del af en aktivitet, hvor børnene lærer om sæson, traditioner eller madkultur. Det kan eks. være pebernødder til jul eller fastelavnsboller.

Jfr. Sundhedsstyrelsen tilbyder vi sukkerholdig kost max. 10 gange om året.

VEJLEDNINGEN VED FØDSELSDAGE/AFSLUTNINGER?

Fødselsdage/afslutninger fejres med fokus på barnet med flag, sang og en lille gave.

Når børnene holder fødselsdag/afslutning i vuggestuen eller børnehaven, kan man have en lille spiselig ting med til de andre børn. Vi opfordrer til, at det, der deles ud, ikke indeholder raffineret sukker. Det samme gælder hvis børnehaven er til fødselsdag i hjemmet.

Det at dele ud og være i centrum er en vigtig og stor ting for barnet. Derfor er det også en god ide, at det der tages med, er noget barnet selv kan dele ud.

Bestyrelsen anbefaler, at der ikke medbringes eller uddeles sukkerholdige produkter til fødselsdage eller andre lejligheder i dagtilbuddet. Derimod kan man som forældre orientere sig mod ideer til fødselsdagslækkerier.

IDEER TIL FØDSELSDAGSLÆKKERIER:

Fordi det er sundt, behøver det ikke at være kedeligt ☺.

Følgende er et idekatalog med inspiration til hvad, der eksempelvis kan medbringes/serveres til fødselsdage i Hørning Dagtilbud. Kataloget indeholder i nævnte rækkefølge opskrifter på:

Daddelkugler

Daddel-/peanutkugler

Kokoskugler

Brownies

Sunde trøfler

Blåbærmuffins

Rabarberkage

Gulerods- og squashkage

Pølsehorn

Pizzasnegle

Jordbærmilkshake

Hindbær-/bananmælk

JordbærsMOOTHIE med kanel og dadler

AnanassMOOTHIE med kokos

Havregrynsscones

Boller med æbler

Boller med tranebær

Bananis

Frugt- og grøntsagskrokodiller

Groft knækbrød

Gulerodsbrød med abrikoser

Købte frugtstænger (dem uden sukker)

OBS: Når der bruges mørk chokolade, skal den være 70 % eller derover.

DADDEL/PEANUTKUGLER

Ingredienser:

- 100 g saltede peanuts
- 150 g dadler uden sten
- 2 spsk. Peanutbutter
- Mørk chokolade



Fremgangsmåde

Hak en håndfuld mandler. Blend en pose stenfri dadler med lidt vand til en lind masse. Bland dadler og mandler med 2 spsk. god kakao pulver, 2 spsk. havregryn, 2 spsk. peanutbutter og kokosmel til du opnår en fast konsistens. Stil blandingen på køl i 30 min, og form derefter små kugler, der trilles i kokosmel eller hakkede nødder.

Det hele, på nær chokoladen, blendes og rulles til kugler. Chokoladen smeltes og kuglerne rulles deri.

KOKOSKUGLER (20-24 STK.)

Ingredienser:

- 200 g kokosmel
- 4 mellemstore æg
- 4 tsk. vaniljepulver
- Evt. lidt honning

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180 C grader.

Bland alle tre ingredienser rundt med en gaffel eller blender.

Form 20-24 kokoskugler på en bageplade med bagepapir.

Bagetid: Pladen stilles midt i ovnen i ca.12-20 min. til de er let gyldne.



BROWNIES (8 STK.)

Ingredienser:

- 250 g dadler
- 2 æg
- 1 dl. vand
- $\frac{3}{4}$ dl ekstra jomfruolivenolie
- 50 g mandelsmør eller jordnøddesmør
- $\frac{1}{2}$ dl mandelmælk eller almindelig mælk
- 1 tsk. kanel
- 30 g kakao
- 1 tsk. bagepulver
- $\frac{1}{2}$ tsk. salt
- 50 g risemel
- Valnødder til pynt



Fremgangsmåde

Dadler, æg, vand og olivenolie køres i foodprocessoren. De øvrige ingredienser tilsættes og røres i. Dejen fyldes i smurte muffinforme og bages i 20 min. ved 175 grader varmluft. De kan også bages i en bradepande og skæres ud.

SUNDE TRØFLER (10 STK.)

Ingredienser:

- 100 g havregryn
- 100 g kokosmel
- 50 g kakao
- 50 g jomfru kokosolie
- 8-12 dadler, udblødt i vand
- 4-6 spsk. agavesirup (kan udelades)
- 1 tsk. vaniljepulver
- 1 tsk. kanel
- 1 knsp. salt
- Evt. lidt vand til at samle det med



Fremgangsmåde

Blend det hele og form 10 trøfler, som du ruller i kokosmel.

BLÅBÆRMUFFINS (6 STK.)

Ingredienser:

- 2 æg
- 140 g dadler
- 1 dl ekstra jomfruolivenolie
- 130 g risemel
- 1 stk. bagepulver
- 1 tsk. natron
- ½ tsk. salt
- 1 ½ dl mandelmælk eller almindelig mælk
- 150 g frosne blåbær
- Revet skal af en økologisk citron eller appelsin



Fremgangsmåde

Æg, dadler og olie blendes og de øvrige ingredienser undtagen blåbær tilsættes. Herefter røres blåbærrene forsigtigt i. Dejen fordeles i muffinforme.

Bagetid: 20 min ved 185 grader.

RABARBERKAGE

Ingredienser:

- 2 æg
- ½ banan
- 150 g dadler
- 3/4 dl ekstra jomfruolivenolie
- 1 dl mælk
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. natron
- ½ tsk. bagepulver
- 100 g kokosmel
- 75 g risemel
- 275 g rabarber skåret i skiver



Fremgangsmåde

Æg, dadler, banan og olie køres i foodprocessor. De øvrige ingredienser røres i og dejen fyldes i en smurt tærteform.

Bagetid: 35 min. ved 175 grader.

BANANKAGE (1 RUND TÆRTEFORM)

Ingredienser:

- 250 g dadler
- 3 æg
- 1 dl mælk (mandelmælk)
- 1 dl ekstra jomfruolivenolie
- 400 g mosede bananer
- ½ tsk. salt
- 1 ½ tsk. kanel
- 1 lille tsk. natron
- 1 lille tsk. bagepulver
- 300 g risemel
- 100 g chokolade (70 % uden sukker)



Fremgangsmåde

Dadler og æg køres i foodprocessor. De øvrige ingredienser undtagen chokolade, røres i og dejen fyldes i en smurt form. Lige når kagen er færdigbagt, drysses den hakkede chokolade over og smøres kort efter forsigtigt ud med en kniv.

Bagetid: 25 min. ved 175 grader eller 165 grader varmluft.

GULERODS- OG SQUASHKAGE

Ingredienser:

- 150 g dadler
- 3 æg
- 1 dl. ekstra jomfruolivenolie
- ½ tsk. natron
- ½ tsk. bagepulver
- ½ tsk. salt
- 2 tsk. kanel
- 125 g revet gulerod
- 125 g revet squash
- 175 g risemel
- 1 dl. mandelmælk eller almindelig mælk



Fremgangsmåde

Æg, dadler og olivenolie køres i foodprocessor. De øvrige ingredienser røres i og det hele fyldes i en smurt form.

Bagetid: Bages ved 180 grader i 35 min.

PØLSEHORN (16 STK. STORE ELLER 32 SMÅ)

Ingredienser:

- 50 g gær
- 5 dl. lunken vand
- 2 tsk. salt
- 2 spsk. olie
- 1 dl. havregryn
- Hvedemel (på slump)
- 1 dl grahamsmel eller fuldkornshvedemel
- 1 pk. kyllingepølser
- 1 æg til pensling
- Evt. lidt sesamfrø



Fremgangsmåde

Rør gæren ud i vand. Tilsæt salt, olie, grahamsmel/fuldkornshvedemel, havregryn og rør godt rundt. Tilsæt hvedemel til dejen har en passende konsistens. Ælt rigtig godt, og sæt dejen til hævnings til den har dobbelt størrelse (ca. 1 time). Ælt den godt igennem igen, så alle luftboblerne kommer ud. Del dejen i 2 stykker. Rul hver dejklump ud til en cirkel, og skær den i 8 eller 16 lige store dele.

Rul ½ eller 1 pølse ind i hver del dej og kom hvert pølsehorn på en bageplade beklædt med bagepapir, og lad dem efterhæve i 15 minutter. Pensel dem med æg og drys evt. med lidt sesamfrø.

Bagetid: 225 grader varm ovn til de er gyldne.

PIZZASNEGLE (24 STK.)

Ingredienser:

Dej til pizzasnegle

- 25 g gær
- 3 dl vand (el. vollen fra osten)
- 100 g fintrevne gulerødder
- 1 spsk. Rapsolie
- 1 tsk. Salt
- 100 g grahamsmel
- 400 g hvedemel

Fyld til pizzasnegle

- 2 dl. færdig pizzasauce
- 200 g skinkestrimler
- 100 g revet ost
- 1 spsk. tørret oregano



Fremgangsmåde

Rør gæren ud i vandet og rør gulerødder, olie, salt og grahamsmel i. Tilsæt hvedemelet, ælt dejen til dine pizzasnegle godt igennem og stil den til hævnning i 45 min. Rul dejen til dine pizzasnegle ud til en 1 cm tyk firkant på et meldrysset bord og fordel pizzasaucen over dejen. Bland skinke, ost og oregano og fordel blandingen over dejen til dine pizzasnegle. Rul dejen sammen til en roulade og skær den i 2 cm tykke skiver. Læg dine pizzasnegle på en plade beklædt med bagepapir.

Bagetid: 200 grader i 18 min.

JORDBÆRMILKSHAKE (10 BØRN)

Ingredienser:

- 1 pose frosne jordbær (250 gram)
- 1 liter minimælk
- 2 dl yoghurt
- 2 modne bananer
- 2 tsk. ahornsirup



Fremgangsmåde

Jordbær, banan, mælk, yoghurt og sirup blendes sammen til en flot lyserød milkshake. Smag den til og juster konsistensen med mælk. Medmindre du har en meget stor blender, er du nok nødt til at lave milkshake af to omgange - så halver mængderne.

TIP: Hindbær eller brombær kan også bruges. Med brombær får den en flot lilla farve, men det er en god ide at si milkshaken, da der er mange små sten.

HINDBÆR/BANANMÆLK (6 SMÅ GLAS)

Ingredienser:

- 1 banan
- 200 g friske eller frosne hindbær
- 3 dl mælk



Fremgangsmåde

Kom det hele i en blender og blend indtil konsistensen er jævn.

BANAN IS

Fremgangsmåde

Halvér nogle bananer og placer en ispind i midten. Dyp toppen i smeltet chokolade (mørk) og drys med hakkede mandler eller kokos og så en tur i fryseren.



JORDBÆR-SMOOTHIE MED KANEL OG DADLER

Ingredienser:

- 400 g friske eller frosne jordbær
- 1 banan
- 2 dl appelsinsaft
- 10 isterninger
- 3 dl vand
- 3-4 dadler uden sten eller 1,5 spsk. honning
- 0,25 tsk. stødt kanel



ANANASSMOOTHIE MED KOKOS (6 SMÅ GLAS)

Ingredienser:

- 6 små glas
- ½ frisk ananas
- 1 moden mango
- 2 spsk. honning
- Saften af 1 appelsin
- 1 ½ dl vand eller mælk
- 6-8 isterninger



Fremgangsmåde

Skræl ananassen og skær den i mindre stykker. Skræl mangoen og skær kødet fra stenen. Kom det hele i en blender og blend til massen er jævn.

HAVREGRYNS-SCONES (6-12 STK.)

Ingredienser:

- 2 æg
- 2 spsk. akaciehonning
- 50 g plantemargarine
- 1 dl kærnemælk
- 250 g hvedemel (ca. 4¼ dl) brug gerne 125 g hvedemel og 125 g fuldkornsmel som grahamsmel
- 3 tsk. bagepulver
- 1 tsk. stødt kanel
- ½ tsk. groft salt
- 50 g havregryn (ca. 1½ dl)
- 50 g rosiner
- 1 sammenpisket æg til pensling



Fremgangsmåde:

Pisk æggene med honning Rør plantemargarinen ud i æggene sammen med kærnemælken. Tilsæt de øvrige ingredienser og slå dejen godt sammen. Rul dejen ud på et meldrysset bord ca. 1½ cm. tykkelse. Udstik 12 scones med et glas eller lignende. Læg dem på en plade med bagepapir og pensel dem med æg

Bagetid: Bages midt i ovnen til de er hævede og gyldne. Ca. 10 min. ved 200 grader.

BOLLER MED ÆBLE

Ingredienser:

- 3 skrællede æbler fx Ingridmarie
- 2 dl vand
- 50 g gær
- 2 tsk. groft salt
- 2 tsk. rørsukker
- 2 dl Cheasy® skyr naturel
- 2 æggehvider
- 60 g havregryn (ca. 2 dl)
- 750 g hvedemel
- Cheasy® skyr naturel til pensling



Fremgangsmåde

Riv æblerne groft. Hæld vandet i en skål og rør gæren ud heri. Tilsæt æbler og de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen med en grydeske. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 45 min. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 24 stykker og tril dem til boller. Fordel bollerne på bageplader med bagepapir og lad bollerne efterhæve tildækket i ca. 10 min. Pensel med syrnede naturel og bag bollerne midt i ovnen.

Tip: Du kan udskifte æbler med pærer, det giver sødere boller. Bollerne er gode til mellemmåltider.

Bagetid: Ca. 20 min. ved 200 grader.

BOLLER MED TRANEBÆR

Ingredienser:

- 25 g smør
- 4 dl letmælk
- 1 dl Kløver[®] tykmælk
- 25 g gær
- 1 dl hakkede hasselnøddekerner
- 2 dl mørke rosiner
- ½ dl hakkede tørrede tranebær
- ½ tsk. groft salt
- 700 g hvedemel
- Sammenpisket æg til pensling



Fremgangsmåde

Smelt smørret i en gryde og tilsæt mælken. Hæld blandingen i en skål og tilsæt tykmælken. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt mel tilbage). Slå dejen godt sammen med en grydeske. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnings et lunt sted i ca. 1 time. Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Form 20 boller og læg dem på en bageplade med bagepapir. Lad bollerne efterhæve tildækket i ca. ½ time. Pensel med æg og bag bollerne midt i ovnen.

Bagetid: Sæt bollerne i en kold ovn, indstil på 225 grader og bag i ca. 20 min.

FRUGT- OG GRØNSAGSKROKODILLER

Ingredienser:

- 3 agurker
- 1 rød peberfrugt
- 4 mini mozzarellakugler
- 2 bananer
- 1 bakke vindruer
- 1 bakke blåbær
- 1 bakke cherrytomater
- 1 goudaost
- Tandstikkere

Fremgangsmåde

Skær lidt af bunden på 2 af agurkerne, så de kan stå og ikke triller.

I den ende, som vokser nedad på agurken når den hænger på planten, skærer du omkring 7-10 cm ind med en kniv. Horisontalt og lige midt i. Skær herefter små trekanter i overmunden og i undermunden på krokodillerne. Skær et stykke rød peberfrugt ud i en aflang trekant og stik den ind som tunge.

Sæt en lille mozzarella kugle på en tandstik og stik den ned som øje. Vent med at sætte blåbærret på som pupil til lige inden du skal servere krokodillerne. Så undgår du at saften fra blåbærret farver af på det hvide i krokodillens øjne og ser snasket ud. Når du er klar, så sæt blåbærrene så krokodillerne enten skeler eller er bælgøjede – det er sjovest.

Lav den ene krokodille til en grøntsags-krokodille og den anden til en frugt-krokodille.

Sæt en cherrytomat på en tandstik, herefter et lille stykke agurk og til sidst et lille stykke goudaost. Du kan med fordel også vente med at sætte osten på til ret inden du skal servere så det ikke tørrer ud. Evt. skær små terninger af osten dagen inden og opbevar dem i en lufttæt beholder i køleskabet natten over. Sæt dem på om morgenen.

Sæt et blåbær og herefter en vindrue på en tandstik. Ligesom med pupillen og osten vent også med bananskiverne for at undgå at de bliver brune.

Jeg gjorde alle tandstikkerne med blåbær og vindruer klar og opbevarede dem i køleskabet natten over. Om morgenen skar jeg bananerne ud og satte dem på tandstikkerne under vindruerne og så ned i krokodillen.

GROFT KNÆKBRØD (40 STK.)

Ingredienser:

- 2 dl. finvalsedede havregryn
- 1,5 dl. rugmel
- 2 dl. hvedemel
- 1 dl. sesamfrø
- 1 dl. Hørfrø
- 1 dl. solsikkekerner eller græskarkerner
- 1 tsk. Bagepulver
- 1,5 tsk. salt.
- 2 dl. vand
- 0,5 dl olie

Fremgangsmåde

De tørre ingredienser blandes, vand og olie tilsættes og dejen røres sammen. Den deles i to lige store dele og hver del rulles ud mellem to stykker bagepapir til ca. 30 *32 cm. Det øverste lag papir fjernes og knækbrødet skæres i 20 stykker med pizzaskærer eller skarp kniv.

Bagetid: 18-20 min. ved 200 grader (afkøles på en bagerist).

GULERODSBRØD MED ABRIKOSER (2 BRØD)

Ingredienser:

- 15 g gær
- 2 dl. lunkent vand
- 1 gulerod
- 125 g tørrede abrikoser
- 0,5 spsk. Salt
- 1 spsk. Olie
- 1 spsk. Akaciehonning
- 1,5 dl. yoghurt naturel
- 75 g grahamsmel
- 475 g hvedemel
- 1 æg til pensling

Fremgangsmåde

Skær abrikoserne i små stykker og læg dem i vand i minimum en time. Smulder gær i en skål og tilsæt 2 dl. lunkent vand og rør til gæren er opløst. Skyl, skræl og riv guleroden. Kom den revne gulerod, abrikosstykkerne, salt, olie, honning, yoghurt og grahamsmel i skålen og rør rundt. Tilsæt hvedemel lidt efter lidt og ælt godt. Lad dejen hæve i ca. 2 timer. Slå dejen ned og del den i to stykker, som formes til to brød. Lad brødene hæve i ca. en time. Bages ved 200 grader.

EKSEMPLER PÅ FRUGTANRETNINGER



LINKS:

www.altomkost.dk

kreamorskoekken.dk

FACEBOOK

[Ren barnemad](#)

GODE IDEER

Skulle I forældre selv have nogle ideer til små lækre og sunde anretninger, kan I kontakte vores køkkenpersonale.

Udarbejdet af køkkenpersonalet og godkendt af bestyrelsen i 2026.