

Mad- og måltidspolitik

i Esbjerg Kommunale Dagpleje



Dagplejen
Esbjerg Kommune



Esbjerg
Kommune





Det gode måltid

Måltidet er en del af hverdagens rutiner i dagplejen. Igennem rutinerne omkring måltidet kan det lille barn udvikle sig i trygge omgivelser, og måltidet er et vigtigt læringsmiljø, hvor barnet kan bringe nye kompetencer i spil. Derfor er indholdet i såvel måltidet som i dagens øvrige gøremål med madvarer en del af arbejdet med Den styrkede læreplan.

Dagplejen har et medansvar for børnenes ernæring og kostvaner. Der serveres sund, varieret og alderssvarende mad, og børnene får dejlige smagsoplevelser og lærer om gode måltidsvaner.

Dagplejens mad- og måltidspolitikken bliver sendt til forældrene inden opstart i dagplejen, og dagplejeren og forældrene er fælles om det gode samarbejde omkring kost i dagplejen.

Mad- og måltidspolitikken er udarbejdet i et samarbejde mellem forældrebestyrelsen og repræsentanter for dagplejerne og de pædagogiske ledere.

Mad- og måltidspolitikken følger retningslinjerne i Esbjerg Kommunes overordnede kostpolitik for daginstitutioner og Fødevarestyrelsens kostråd.

Madglæde og mod på mad

Sund og varieret kost er vigtig for det lille barn, så det kan vokse og klare hverdagens udfordringer. I Dagplejen ønsker vi at tilbyde mad af høj kvalitet til barnet, og vi skaber madglæde og mod til at smage på mad ved at servere mange forskellige velsmagende madvarer i positive omgivelser. Det gælder lige fra starten på skemad til måltiderne hver dag fremover.

For at forebygge kræsenhed er det vigtigt, at barnet tidligt i livet bliver tilbudt sund og varieret mad og ikke kun den mad, som barnet plejer at få og kan lide.

Med afsæt i mad- og måltidspolitikken bestemmer de voksne, hvilken mad måltiderne skal indeholde, og børnene bestemmer hver især, hvor meget de kan spise. Herved lærer børnene forskellig slags mad at kende, og de lærer at mærke, om de er sultne, og hvornår de oplever mæthed.

Dagplejen tilbyder:

- **Morgenmad**
Til de børn, der kommer tidligt og ikke har spist hjemmefra.
Morgenmaden serveres indtil kl. 7.30.
- **Frokost**
Midt på dagen, og frokosten tager udgangspunkt i barnets alder, så måltidet kan bestå af både kold og varm mad.
- **Mellemmåltid**
Både formiddag og eftermiddag
- **Drikkelse**
Børnene tilbydes væske efter behov. Max 2 dl. mælk pr. dag.



Vigtige forholdsregler:

- Der må ikke serveres rå gulerødder, hele vindruer, popcorn og nødder.
- Ved brug af frosne hindbær i maden, skal de koges min. 1 minut, hvis de skal bruges i retter der efterfølgende ikke varmebehandles.
- Børn må max få 50 gram rosiner pr. uge
- Børn op til 1 år anbefales modernælkserstatning, og dagplejeren er ansvarlig for 1 ½ dl om dagen.
- Det anbefales at tilbyde letmælk til børn fra 1 år og minimælk til børn fra 2 år.
- Der gives specialkost til børn efter dokumenteret anvisning fra lægen. Hvis der er specielle krav eller ønsker til kost, skal forældrene selv medbringe disse.
- Brug af økologiske produkter i dagplejen ses som positivt.



De 5 fokuspunkter på det gode måltid

Dagplejen arbejder med udgangspunkt
i Fødevarestyrelsens 5 fokuspunkter
for det gode måltid.

1 Måltidet har plads til leg og læring

Børn vil gerne samarbejde og indgå i fællesskaber. Når børnene bliver mødt med åbenhed, styrker det deres lyst til både at eksperimentere med og smage på maden og indgå i sociale relationer.

I trygge rammer lærer børnene om den adfærd og de normer, der findes omkring det fælles måltid.



Vi lærer om god bordskik ved at:

- Vente på tur.
- Tale roligt sammen.
- Snakke pænt om maden.
- Sige tak for mad.

Vi inddrager legende aktiviteter, ved at:

- Afprøve forskellige måder at spise på fx inde og udenfor eller tag-selv buffet.
- Synge en sang i forbindelse med måltidet.

2 Måltidet styrker selvhjulpenhed

Måltider med fokus på aktiv deltagelse gør børnene mere selvhjulpne. Når børnene i dagplejens trygge rammer får ansvar og frihed, styrkes deres engagement og muligheder for at øve sig i at klare sig selv sammen med andre, samtidig med at de finder glæde ved at hjælpe de andre børn ved bordet. På den måde udvikler børnene deres sociale kompetencer og bidrager til fællesskabet omkring måltidet.

Vi lader børnene være med til at:

- Planlægge dagens måltider.
- Købe ind, hvis det kan lade sig gøre.
- Lave mad.
- Dække bord.
- Sige værsgo.
- Tage mad på tallerkenen.
- Smøre selv og bruge bestik, når de er klar til det.
- Have indflydelse på den rækkefølge, de spiser deres mad i.
- Pakke madpakker ud.
- Hælde op i glas.
- Hjælpe hinanden.
- Hjælpe med oprydning.
- Gøre de ting, de kan selv, herunder forskellige måder at spise på (pincetgreb greb, bruge gaffel, smører og drikke)

3 Måltidet rummer forbilleder

Dagplejens voksne er forbilleder, som børnene spejler sig i og lader sig inspirere af. Når dagplejeren spiser sammen med børnene, bliver børnenes lyst, nysgerrighed og mod på at smage nyt understøttet. Samtidig bliver måltidet et fællesskab, hvor dagplejeren og børnene er sammen om at nyde maden.

Når de voksne har en åben, nysgerrig, positiv og legende tilgang til maden og måltidet, vil børnene også få det. Dagplejeren benytter børnenes lyst til at spejle sig i og lade sig inspirere af de andre børn og skabe et fællesskab, hvor der åbner sig en verden af farver, smage, konsistens og dufte.



Vi er gode rollemodeller ved at:

- Sidde sammen med børnene under måltidet, og vi smager gerne den samme mad.
- Give rum til, at børnene selv kan udvikle gode spiseoplevelser.
- Undgå at egne madpræferencer bliver en barriere for børnenes eksperimenteren og madglæde.
- Skabe en afslappet og hyggelig atmosfære.
- Udvide respekt for børnenes valg eller fravalg.
- At være sammen og tale sammen i et roligt toneleje.
- At være nærværende i spisesituationen og være opmærksom på baggrundsstøj.

4 Måltidet er sundt og fuld af smag

Vi spiser ikke kun for at blive mætte, men også fordi maden syner, dufter og smager godt. Det er en sansemæssig og social oplevelse, som danner rammen om fællesskab. Måltidet er et rum, hvor børn kan danne deres smag, og de kan opleve og udtrykke deres egen individualitet, når de får plads til at eksperimentere med mad, samtidig med at deres grænser bliver respekteret. I fællesskabet kan børnene også opleve andre børns oplevelser med smag.



Vi understøtter børnenes oplevelse og dannelse af smag ved at:

- Spørge nysgerrigt og åbent ind til det enkelte barns smagsoplevelser.
- Tænke over, hvordan børnenes smagssanser kan stimuleres under måltidet og i løbet af dagen. Det kan fx være ved at finde mad i naturen, tale om den eller lege med og smage på råvarerne, inden de skal spises.
- Flytte fokus fra kan lide/kan ikke lide til at tale om teksturer, farver, hvor maden kommer fra, og om maden smager surt, sødt, bittert, salt eller umami.
- Præsentere retten og råvarerne for børnene, inden vi går i gang med at spise.
- Servere mad med variation i smag, konsistens og udseende.
- Hjælpe børnene til at sætte ord på deres madoplevelser ud fra fx smagssans, lugtesans, følesans, synssans og høresans.

- Respektere hvis børnene ikke har lyst til at smage på maden og bruge situationen til at snakke om, hvad det skyldes.

Ved særlige lejligheder accepteres det at:

- Der tilbydes dessert, kage eller is i begrænsede mængder. 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 sunde mad. Søde sager anbefales derfor som udgangspunkt ikke. Det kan dog være en del af en aktivitet, hvor børnene lærer om sæson, traditioner eller madkultur. Det kan fx være at bage pebernødder til jul.

Vi følger de officielle kostråd fra Fødevarerstyrelsen:

- **Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**

Alle de vitaminer, mineraler og andre stoffer, vi har behov for, findes i meget forskellige mængder i forskellige madvarer. Ved at spise lidt af det hele, er der størst chance for, at ens behov bliver dækket.

- **Spis frugt og mange grønsager**

Det lille barn skal have frugt og grønt hver dag, men ikke i så store mængder som større børn og voksne. Tilbyd frugt og grønt til de fleste af dagens måltider, og varier imellem forskellige typer.

- **Spis mere fisk**

Tilbyd barnet fisk 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg.

- **Vælg fuldkorn**

Ca. halvdelen af barnets brød og gryn bør være fuldkornsbrød (gerne rugbrød og havregryn). Så kan resten varieres mellem andre grovbrødstyper og finere hvidt brød. Det lille barn skal dog ikke have brød, hvor man kan se de hele eller halve kerner.

- **Vælg magert kød og kødpålæg**

Når man vælger magert kød, får man de gode næringsstoffer fra kødet, men ikke så meget mættet fedt. Vælg derfor kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Børn under 2 år har dog brug for lidt mere fedt i maden end større børn og voksne. Du kan derfor variere med de lidt federe kødprodukter til barnet, fx leverpostej.

- **Vælg magre mejeriprodukter**

Små børn har brug for lidt højere fedtprocenter i mejeriprodukter end større børn og voksne.

Anbefalingen er:

- 0-1 år modermælkserstatning
- 1-2 år letmælk
- Fra barnet er ca. 2 år, anbefales skummet-, mini- og kærnemælk.

- **Spis mindre mættet fedt**

Til børn under 2 år – og især under 1 år – skal fedt ikke begrænses helt i samme grad som til andre. For at sikre, at barnet vokser normalt, anbefales det i det første leveår at tilsætte fedtstof og modermælks-erstatning til hjemmelavet grød og grøntsagsmos og at give mælk med et højt fedtindhold som modermælk og modermælks-erstatning. Det er godt, hvis fedtstoffet i grød og mos ikke altid er smør, fordi barnet i forvejen får en del fedt af denne type fra mælken. Varier med smørlignende produkter og planteolier som fx majsolie, rapsolie, vindrukerneolie og olivenolie.

- **Spis mad med mindre salt**

Køb madvarer med mindre salt, kig efter nøglehulsmærket eller tjek næringsdeklarationen og vælg det produkt med mindst salt. Skær ned på brugen af salt i madlavningen ved at smage på maden. Brug rester fra aftensmaden til pålæg næste dag, så sparer du også på saltet i de færdiglavede pålægsprodukter.

- **Spis mindre sukker**

Slik, is, læskedrikke og sodavand indeholder meget sukker og ingen andre næringsstoffer.

- **Drik vand**

Lær barnet at slukke tørsten i vand, fra det er helt lille. Drik vand i stedet for fx sodavand, juice og saftvand. Light-drikke kan give syreskader på tænderne ligesom sukkerholdige drikke, og lightprodukter er måske med til at ødelægge den naturlige appetitregulering og vænne os til, at alt skal smage sødt. Light-drikke er derfor ikke et ligeværdigt alternativ til rent, koldt vand.



5 Måltidet involverer forældrene

Gennem en god og løbende dialog giver dagplejeren og forældrene hinanden et vigtigt indblik i og en større forståelse for, hvordan måltiderne er en del af børnenes hverdag. Dialogen kan også give børnene oplevelsen af en større sammenhæng mellem måltiderne i hjemmet og hos dagplejeren.



Vi involverer forældrene ved at:

- Fortælle om, hvad barnet har fået at spise.
- Være i dialog om barnets motoriske færdigheder i forbindelse med måltidet.
- Udvide respekt og forståelse for kulturelle forskelle.
- Være i dialog omkring særlige lejligheder og søde sager, så forældrenes holdning respekteres.

Få mere inspiration

Mangler du inspiration til opskrifter, så søg på
"Opskrifter til daginstitutionen"
på Fødevarerstyrelsens hjemmeside – www.fvst.dk

Eller se i dette opskriftskatalog:

altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Daginstitutioner/Materialer/Endelig_Opskriftskatalog_Samlet.pdf

Dagplejen har i mad- og måltidspolitikken taget udgangspunkt i udgivelserne:

- "Rammer om det gode måltid"
altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Daginstitutioner/Materialer/Guide_Rammer_om_det_gode_maaltid.pdf
- "Guide til sundere mad i daginstitutionen – Måltidet – Groft sagt – go' mad"
altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Daginstitutioner/Materialer/Maaltidsmaerket_daginstitutioner_Guide.pdf
- "Mad til små – fra mælk til familiens mad"
www.sst.dk/~media/E382EA4F4DD7410B8A71243B7F97E70B.ashx



