



## Mad- og måltidspolitik

Overordnet er målet med en mad- og måltidspolitik at give børnene mulighed for, gennem sund kost, at udvikles optimalt – motorisk, socialt og mentalt – og at skabe glade, aktive børn, som trives. Desuden kan en sund kost være med til at forebygge fejlernæring, overvægtsproblemer og sygdom.

Fødevarestyrelsens udmeldinger om anbefalet kost og ernæringsbehov, som er knyttet til alder og fysisk aktivitet, er grundlaget for offentlige institutioners tilrettelæggelse af børns kost. Det vil sige, at de overordnede retningslinjer for anbefalet indtag af fedt, kulhydrater, proteiner, kostfibre, vitaminer og mineraler, følger fødevarestyrelsen anbefalinger for henholdsvis 0 til 2-årige og for 3 år til skolestart.

For en mere dagligdags omsætning af de overordnede anbefalinger henvises til de ti kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Børnene skal således tilbydes ernæringsrigtig mad, der inspirerer til sunde kostvaner.

### Sukker

Da sukker alene bidrager med kalorier, bør indtagelsen af sukker og sukkerholdige fødevarer være så lavt som muligt. Det anbefales derfor, at slik, kage og sukkerholdige drikke som saft og sodavand ikke serveres, herunder at dette minimeres ved børnefødselsdage i institutionen og ved institutionens besøg i private hjem.

### Årstidens frugt og grønt

Det anbefales at bruge årstidens friske frugter og grøntsager, da det smagsmæssigt, ernæringsmæssigt, økonomisk og miljømæssigt vil være en gevinst at variere kosten efter årstiderne.

### Tilsætningsstoffer og økologiske varer

Det bør tilstræbes, at forarbejdede produkter indeholder så få tilsætningsstoffer som muligt. Såfremt det er økonomisk muligt, bør det tilstræbes at anvende økologiske råvarer. De 11 køkkener, der producerer mad til daginstitutionerne, har med udgangen af 2015 en økologiprocent på mellem 85 og 94 procent.



## **Madkultur**

Ideer om mad og måltider er ofte udtryk for "tavs kundskab", skabt af sanseroplevelser, følelser og sociale erindringer fra barndom og opvækst. Igennem mad og måltider kan det fælles samvær i institutionen understøttes.

De centrale voksne i barnets liv er de primære rollemodeller. De er inspirationskilder for dannelse og udvikling af børns bevidsthed om mad- og måltidsmønstre. Derfor er det vigtigt, at maden serveres i en god atmosfære og på en sådan måde, at børnene finder lyst og nydelse ved at spise.

Maden bør tilberedes og serveres, så den er appetitlig og indbydende. Bevidsthed om god kultur omkring ordentlig behandling og anretning af maden er et vigtigt bidrag til en positiv oplevelse af måltidet og det fællesskab, der etableres.

Ved at skabe et fællesskab omkring måltidet og give børnene muligheder for at vælge mellem forskellige former for mad, får de forskellige og varierede smagsoplevelser. Det skaber grobund for en god madkultur og gode kostvaner for det enkelte barn.

Glæden ved at deltage aktivt er også betydningsfuld for, at børnene får en positiv helhedsoplevelse af måltidet, og endvidere er det en god mulighed for at øve børnene i at blive selvhjulpne. Det er derfor vigtigt, at børnene deltager i borddækning, selv øser maden op, rækker maden videre til hinanden osv.

Det er vigtigt, at personalet, som gode rollemodeller, lærer børnene gode hygiejnevane med at vaske hænder, før maden tilberedes og spises.

## **Diæt- og specialkost**

Diæt- og specialkost skal være lægeligt eller religiøst begrundet. Diætkost er kost, som indgår i en behandling, som f.eks. børn med sukkersyge eller børn med allergi/intolerance overfor bestemte fødevarer. Dagtilbuddet skal have en skriftlig vejledning fra læge med anvisninger på hvilke hensyn, der skal tages i forhold til kosten. Specialkost er kost, hvor enkelte fødemidler udelades af kosten, f.eks. for børn hvor bestemte slags fødevarer strider mod religiøse forskrifter.

## **Implementering**

Mad- og måltidspolitikken skal udmøntes ved at dagplejens og institutionernes bestyrelse lokalt beslutter principper for, hvordan mad og måltidspolitikken omsættes i institutionen.

## **Obligatorisk madordning pr. 1.1.2010**

Mad- og måltidspolitikken skal anvendes i forbindelse med den obligatoriske madordning, som Folketinget har besluttet skal gennemføres i alle kommuner med virkning fra 1.1.2010.

---

Mad- og måltidspolitikken er vedtaget af BSU den 14. januar 2009 og administrativt tilrettet den 11. april 2016 i forhold til opdatering til de 10 nye kostråd samt information om økologiprocent.