

Kostpolitik for Rudersdal Dagpleje

Denne kostpolitik henvender sig til alle forældre der ønsker at vide mere om maden i dagplejen. Kostpolitikken er samtidig et vigtigt arbejdsredskab for dagplejerne, da den afspejler en fælles aftale om maden og måltiderne, som dagplejens bestyrelse og ledelse har indgået. Kostpolitikken er sat i gang af et udvalg sammensat af forældre, dagplejere og ledelse og skrevet i samarbejde med Kirsten Ravnbøl, der er ernæringskonsulent med speciale i mad til børn. Kirsten er forfatter til bogen "Mad til spædbørn & småbørn – fra skemad til familiemad" fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen, nu 16. Udgave 2015. Alle dagplejere i Rudersdal kommune har været på mad- og ernæringskursus hos Kirsten Ravnbøl. Vores kostpolitik bygger på den nyeste viden om mad og ernæring fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen, kombineret med erfaring fra mange års arbejde med børn. Vi håber at børn, forældre og dagplejere alle vil få stor glæde af kostpolitikken.

Dagplejen i Rudersdal Kommune, sommeren 2015



Formål med kostpolitikken

Formålet med dagplejens kostpolitik er i fællesskab:

- at sikre børnene sund, næringsrig og varieret mad som opfylder de officielle anbefalinger
- at sikre at børnene får tilbudt måltider der lærer dem at spise, stimulerer appetitten og giver dem mange gode mad- og smagsoplevelser
- at sikre at måltiderne dagligt er hyggelige, trygge og lærerige og med til at fremme børnenes udvikling.

Vi lærer børnene at spise

Vi er alle født med lyst til mad som smager fedt og sødt. De øvrige smage i maden fx surt og bittert skal vi som helt små lære at kende og vænne os til. De følgende afsnit handler derfor om hvordan små børn kan lære at blive gode spisere.

Mad skal læres

I dagplejen tilbyder vi alle børnene, mange forskellige madvarer for at lære dem de smage og den konsistens, der fx findes i forskellige grønsager og frugter.

Vi giver børnene nye madvarer i form af små smagsprøver og sørger for, at de tilberedes så de passer til barnets spiseudvikling, dvs. forskellig konsistens som kogt, most, findelt med gaffel og skåret i små stykker.

Madmod og madglæde skabes ved at servere mange forskellige velsmagende madvarer i positive omgivelser - lige fra start på skemad og hver dag fremover.

Forskning viser at et barn med højt niveau af neofobi(angst for nyt) kan lære at spise ukendte madvarer, hvis de præsenteres for dem op til 15 gange under positive omstændigheder og uden negative følelser omkring maden fra voksne.

Maden til de mindste

Maden til børnene under 1 år

Gennem smagsprøver træner vi børnene til at lære så mange madvarer at kende som muligt, så de 9 måneder gamle kan spise den samme varierede mad de øvrige børn spiser. Samtidig med at maden optrappes fra smagsprøver til hele måltider, trappes mængden af modermælkserstatning langsomt ned i perioden frem til 1 år.

Ekstra fedtstof til at gro

Da barnets vækst er meget stor i første leveår, har det behov for energirige måltider for at vokse normalt. Indtil barnet fylder 1 år får det derfor ekstra fedtstof i sin mad i dagplejen, både til mellemmåltiderne og frokost. Fedtstoffet varierer mellem smør/blandingsprodukter og planteolier/plantemargariner herunder også mayonnaise. Efter 1 år behøver barnet ikke længere ekstra fedtstof i sin mad.

Udover mad og fedtstof bidrager barnets mælk også til at sikre barnet en normal vækst samt mange vigtige næringsstoffer.

Dagens måltider

Hver dag tilbydes alle børn følgende måltider:

- Formiddagsmad
- Frokost
- Eftermiddagsmad

Børn som hentes sent på eftermiddagen tilbydes et sent eftermiddagsmåltid - mellem kl. 16 og 17.

Appetit til alle dagens måltider

Små børn har en lille mavesæk og har derfor brug for mange måltider på en dag for at opleve mæthed og få dækket behovet for næringsstoffer. Derfor tilbydes børnene mange måltider i dagplejen.

Små børn kan også have en svingende appetit, og nogle gange spise meget på en dag og andre gange lidt. Det er helt naturligt. Så længe børnene spiser varieret sund mad, virker glade og friske, får de selv lov til at bestemme, hvor meget de kan spise. Har appetitten være stor i dagplejen kan den samme dag være mindre hjemme - og omvendt.

Med afsæt i mad- og måltidspolitikken bestemmer dagplejeren altid hvilken mad måltiderne skal indeholde, og børnene bestemmer altid, hvor meget de hver især kan spise. Herved lærer børnene varieret mad at kende, samt om de er sultne og fornemmer mæthed.

Mad og drikke i dagplejen

Mellemmåltider – formiddag og eftermiddag

Inden gåturene eller anden aktivitet, og når børnene har sovet til middag, tilbydes de et mellemmåltid med sund mad.

Foruden at mætte børnene og bidrage med næringsstoffer, har mellemmåltiderne også den væsentlige funktion at de supplerer frokosten.

Et godt mellemmåltid består som regel af årstidens frugt og grønt sammen med brød. Yoghurt naturel og lignende surmælksprodukter er også gode til mellemmåltid sammen med frugt og kornflager/müsli.

Sent eftermiddagsmåltid

Børn, som bliver hentet sent, kan have behov for et stykke brød samt frugt og/eller grøntsager sidst på dagen, inden de går hjem.

Frokosten

Der tages udgangspunkt i børnenes behov og alder for, hvornår frokosten indtages. Børnene spiser så vidt muligt samlet, både i dagplejehjemmet og i legestuen.

Hvis der serveres rugbrødsadder, sørger vi for at der hver dag er mindst 4 forskellige slags pålæg. På den måde sikre vi, at børnene altid får 1 grøntsags mad, 1 frugtmad, 1 fiskemad, samt en mad med kød eller postej.

Kold og varm mad

Når muligt veksler vi mellem at give kold og varm mad. Det giver større variation i maden, da valget af madvarer bliver større. Varm mad har også den fordel at børnene spiser flere grøntsager. Varmtilberedte grøntsager er nemlig nemmere at tygge end rå grøntsager og fylder mindre i maven.

Ved primært at anvende årstidens høst sikres samtidig friske fødevarer med højt vitaminindhold og gode smagsoplevelser.



En sund kold frokost indeholder følgende:

- Brød – forskellige slags
- Grønsager – friske og kogte
- Pålæg – kød, ost eller æg
- Fisk – mindst en slags fiskepålæg
- Fedtstof – over/under magert pålæg
- Frugt – det friske, saftige og søde

En sund varm frokost indeholder følgende:

- kartofler, korn, ris, pasta eller brød
- grøntsager
- kød, fisk eller æg
- lidt fedtstof
- frugt - frisk, saftigt og sødt, fx til dessert

De officielle kostråd og dagplejen

De officielle kostråd er Fødevarestyrelsens 10 vejledende råd til befolkningen om at få en sund hverdag med mad, drikke og måltider og samtidig få plads til madglæde og bevægelse af kroppen. Rådene gælder primært for voksne og skal justeres i forhold til mindre børn. Fra de mindste børn starter på skemad, er målet frem mod 2 år, at deres kost udvikles til at afspejle de officielle kostråd inkl. justeringer i forhold til alderen.

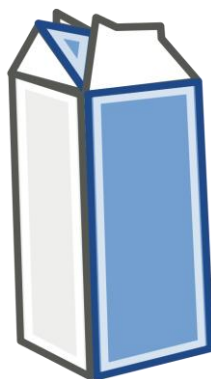
Ved at følge de officielle 10 kostråd tilpasset de mindste, er vi i dagplejen med til at passe godt på børnenes kroppe og forebygge eventuelle livstilssygdomme gennem maden og den fysiske aktivitet.

De officielle råd til større børn og voksne lyder således:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Mælkeprodukter i dagplejen

Alder	Mælketype	Mængde
Under 9 måneder	Moderermælksersatning	Mængden aftales med forældrene Gives i flaske og i kop
9-12 måneder	Moderermælksersatning Surmælksprodukter af sødmælkstypen. Sødmælk i madlavningen	Nedenstående aftales med forældrene: Moderermælksersatningen nedtrappes til ca. 350 ml og maks 500 ml i døgnet ved 1 år. Flasken bortfalder ved 9 måneder i Dagplejen. Fra 9 måneder drikkes der kun af kop. Surmælksprodukter pr. døgn: maks ½ dl ved 9 mdr. op til 1 dl ved 1 år. Sødmælk i madlavningen: Maks 1 dl i døgnet.
1-2 år	Letmælk Surmælksprodukter af sødmælkstypen.	I dagplejen gives samlet 1,25 dl letmælk og surmælksprodukter fordelt over dagens 3 måltider.
Over 2 år	Mini-, skummet- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags. Skyr, fromage frais, ymer, ylette kan indgå i variation med andre surmælksprodukter.	I dagplejen gives samlet 1,25 dl komælk og surmælksprodukter, fordelt over dagens 3 måltider.



Andre gode oplysninger

Specialkost

I dagplejen viser vi respekt og hensyn overfor forskellige religiøse og kulturelle forskrifter. Vi hilser mad fra fremmede kulturer velkommen og inddrager dem som et pædagogisk værktøj, der fremmer den gensidige forståelse for de kulturelle forskelligheder.

Er der fødevarer som barnet ikke kan tilbydes grundet fx allergi, tager vi naturligvis højde for det, når der foreligger dokumentation fra egen læge.

Økologi

Økologi går ud på at behandle naturen, miljøet og dyrene med respekt. I dagplejen er vores mælkeprodukter økologiske. Er det praktisk og økonomisk muligt, må endnu flere madvarer gerne være økologiske. Især kornprodukter, grønsager og frugter, da det er dem børnene spiser flest af.

Maden ved særlige lejligheder og arrangementer

Ved særlige lejligheder fx fødselsdag i dagplejen, kan forældrene medbringe hjemmebagte boller og/eller frisk frugt til et af mellemmåltiderne.

Ved julearrangementer serveres der æbleskiver.



At være sammen om måltidet

Måltiderne i legestuen er fælles måltider

I legestuen har dagplejebørnene mulighed for at spise sammen i større grupper. Fællesspisning giver gode madvaner og socialt samvær voksne og børn imellem. De voksne er forbilleder for børnene og sidder sammen med dem under måltidet. Men også i dagplejehjemmet er der gode muligheder for via måltidet at lære børnene om mad og styrke deres maddannelse og derved give dem forskellige nyttige kompetencer som beskrevet nedenfor.

Vi vasker hænder

Inden måltidet vaskes hænderne med sæbe og skylles under rindende vand.

Efter måltidet får børnene en fugtig engangsskumklud, så de selv kan vaske hænder og tørre sig om munden.

Hagesmæk

Hvornår og hvem der bruger hagesmæk afhænger af alder, udvikling, barnets behov og, hvad der serveres. Hagesmækken hænger løst ned ad barnet og lægges ikke under tallerkenen.

Forberedelse

Børnene inddrages, i det omfang det er muligt i borddækning, både i legestuen og hjemme hos dagplejeren. Alle børn får tallerken, kop/glas og bestik uanset menuen. Vand og mælk hældes op i små kander, så børnene selv kan hælde op. Børnene er desuden med til at rydde af bordet efter maden.



Servering af maden

Både hjemme hos dagplejeren og i legestuen serveres maden, så den varierede mad bliver tilgodeset. Når vi serverer varm mad, lærer vi børnene at øse op efter tallerkenmodellen, samt at spise efter denne. Vi sørger også altid for, at der er noget mad som børnene kender, fx brød, så alle får mad. Alle børn tilbydes samme mad og ingen børn får særforplejning med mindre det er ordineret af egen læge.

Når vi serverer kold mad, serverer vi maden på fade, så alle børn får tilbudt den samme mad samtidigt. Herved bliver børnene trygge ved maden og får lært at spise mange forskellige slags madder. Sammen med fadene er der også altid et par skåle med grønsager og frisk frugt som børnene kan sende rundt. På den måde lærer børnene at dele, give og modtage fra hinanden. Alle børnene bliver tilbudt 1 gaffel og lærer selv at skænke mælk/vand fra små kander.

Blive siddende

Vi opfordrer til, at børnene bliver siddende, så længe der er behov. Og der skabes en rar og hyggelig stemning med nærværende voksne. I legestuen bliver en eller to voksne siddende med de børn, der har behov for at sidde længere med maden. Nogle børn skal nemlig først finde og mærke deres sult og andre skal først blive helt tryk ved al maden og se de andre spise før de kan/tør spise. Derfor er der brug for også at sidde længe ved bordet og spise, snakke og hygge.



Litteratur og web-adresser

Ønskes yderligere oplysninger henvises til Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens udgivelse: Mad til spædbørn & småbørn – fra skemad til familiemad, 16. udgave, 2015 samt Ernæring til spædbørn & småbørn, Sundhedsstyrelsen, 1. udgave, 2015.

www.altomkost.dk - Fødevarestyrelsens hjemmeside om sund mad.

www.sst.dk - Sundhedsstyrelsen

www.fvst.dk – Fødevarestyrelsen

