

# Mad- og måltidspolitik for Dagplejen Varde



Godkendt på MED d. 8. januar 2024

## Formål med mad- og måltidspolitik

Mad- og måltidspolitikens formål er at skabe gode rammer, der fremmer sunde kostvaner, herunder børnenes mulighed for at føle madmod og madglæde.

Mad- og måltidspolitikken indeholder Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsens nyeste anbefalinger, samt tager højde for den viden og de gode erfaringer dagplejen har omkring kost. Ligeledes tager vores politik højde for visionen på dagtilbudsområdet om, at der skal skabes udvikling, trivsel, læring og chancelighed for alle børn.

Måltidet er langt mere end blot at opfylde basale behov, det indeholder også oplevelsen af nærhed, føle sig som en del af en gruppe, og det danner grundlaget for de generelle kompetencer herunder fx den sproglige udvikling. Måltidet skal indtænkes som en del af et læringsmiljø, hvor den pædagogiske læreplan indgår.

Måltidet skal være en æstetisk oplevelse, hvor barnet får lyst og mod på mad. Det betyder, at dagplejerne er kreative i valg af årstidens frugt og grønt, på den måde bliver det lille barn præsenteret for forskellige smagsoplevelser, konsistens og farver, hvor sanser og følelser stimuleres.

Dagplejeren er rollemodel og ansvarlig for den gode stemning og hyggelige atmosfære omkring måltidet. Det sociale aspekt omkring et måltid tillægger vi stor værdi, da det har afgørende betydning for barnet lyst og mod til mad.

## Måltidet

### Det sociale måltid.

Maden og måltiderne stimulerer barnets sanser på mange måder. For naturligt at fremme lysten til maden er dagplejeren en vigtig rollemodel. Dagplejeren er ansvarlig for at skabe rammerne



omkring det hyggelige, æstetiske og den sociale oplevelse, det er at spise sammen. Dagplejeren viser det gode eksempel ved at spise sammen med børnene - ved at udtrykke nysgerrighed, nydelse og begejstring giver det en positiv indvirkning på barnets oplevelse af måltidet.

Ved at sidde sammen ved bordet, samtale om maden, sanse, smage og opleve signalerer vi fællesskab i Dagplejen

### Børnemiljøet

I Dagplejen handler måltidet om, at der er fokus på det fysiske, det psykiske og det æstetiske miljø omkring måltidet.

Det er vigtigt; at barnet sidder på en stol, som passer til barnets størrelse, og at det har god plads, så det kan koncentrere sig. Dette giver på denne måde barnet mulighed for selv at spise og undersøge maden.

Barnet skal føle sig tryk og som en del af et fællesskab omkring måltidet. Her skal der være tid til at spise, lytte, snakke og til at se det enkelte barns behov. Derudover skal der være en hyggelig atmosfære, hvor der er fokus på det æstetiske – så som blomster og årstidens pynt på bordet, eller hvordan maden præsenteres.

### Anbefalinger:

- Dagplejeren spiser sammen med børnene.
- Vi opfordrer til at børnene hjælper med borddækningen.
- At bordet er æstetisk med fx årstidens pynt.
- maden spises af tallerkner og evt. bestik.
- Der anbefales gennemsigtige krus/glas, da børnene bedre kan se indholdet.
- At de største børn selv kan hælde op.
- At de største børn selv kan smøre maden.
- At der er plads til alle, ved bordet.

### Maden

#### De 10 kostråd

#### Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Det er vigtigt, at børnene får en sund, og varieret kost. Dette skal være med at skabe nogle gode og sunde madvaner hos børnene. Ved at variere maden har børnene de bedste muligheder for at få de næringsstoffer, de skal bruge for at have det godt.

Børn har bedst af at få tilbudt flere små ernæringsrigtige måltider i løbet af dagen, da de ikke kan rumme så meget på en gang. Appetitten hos børn kan variere meget, da de er gode til at regulere deres energiindtag ud fra sult og mæthed.

Fysisk aktivitet er vigtig for børnenes mentale og fysiske sundhed.



### Sådan gør vi:

- Vi tilbyder en varieret kost i dagplejen, med udgangspunkt i anbefalinger fra de forskellige fødevarer grupper (se "gi frokosten en hånd" og "y-tallerkenen" - nedenfor).
- Vi tilbyder flere måltider i løbet af dagen – alle måltiderne er sunde og mættende.
- Spørg gerne ind til om barnet har fået morgenmad og evt. hvad barnet har spist.
- Tilbyd altid mælk i løbet af dagen (undtagen børn under 1 år).
- Tilbyd gerne hjemmelavet mad.
- Tilbyd gerne middagsrester og undgå madspild.
- Hellere lidt og kvalitetsmæssigt korrekt.
- Tilbyd gerne dansk produceret mad, sæsonens råvarer og gerne økologisk.

#### Gi' frokosten en hånd:

En lækker, varieret og sund frokost indeholder varer fra fem madvaregrupper – en for hver finger.



- **Brød** - helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- **Grønt** - gnavegrønt, salat eller pålæg
- **Pålæg** - kylling, kød, ost eller æg
- **Fisk** - mindst en slags fiskepålæg
- **Frugt** - det friske og søde

## Brug Y-tallerkenen

Y-tallerkenen, der gælder for børn fra 9-måneders alderen og op, kan være en hjælp til at sikre, at maden bliver varieret:

- 1/5 af tallerkenen er kød, fjerkræ, fisk, æg eller ost.
- 2/5 af tallerkenen er grøntsager/frugt
- 2/5 af tallerkenen er kartofler, fuldkornsbrød, fuldkornsrís eller fuldkornspasta.



## Spis frugt og mange grøntsager

Grøntsager og frugt indeholder mange af de mineraler og vitaminer, som børn har brug for, for at have det godt og udvikle sig. Det anbefales, at halvdelen af den daglige grøntsagsmængde er grove grøntsager (fx kål, rodfrugter og bælgfrugter). Grove grøntsager har et højere indhold af kostfibre, vitaminer og mineraler end andre grøntsager. Fibre er med til at mætte og holde maven i gang. Frosne grøntsager, samt grøntsager på dåse, er ernæringsmæssig lige så gode som friske grøntsager.

## Sådan gør vi:

Vi tilbyder årstidens frugt og grønt til mellemmåltiderne og til frokosten.

- Vi tilbyder altid frugt og grønt, så det er tilpasset barnets alder og udvikling.

## Spis mere fisk

Fisk indeholder bl.a. fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for. Alle typer fisk tæller med, men det er især de fede fisk, som er gode for os. Det anbefales, at børn i 1-3-årsalderen spiser omkring 65 g tilberedt fisk fordelt på ugens frokostmåltider.

**OBS!** Børn under 3 år må ikke spise store rovfisk (fx rokke, helleflynder, oliefisk, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, sandart og tun, herunder også tun på dåse) på grund af risiko af højt indhold af kviksølv, som påvirker udviklingen af hjernen.



## Sådan gør vi:

- Børnene tilbydes varieret fiskepålæg som udgangspunkt 2 gange om ugen.

## Vælg fuldkorn

Fuldkornsvarianter af brød og kornprodukter er vigtige i dagens måltider, da de indeholder mange vigtige næringsstoffer. Fuldkorn indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler. Fuldkorn finder man i fx rugbrød, fuldkornsbrød, fuldkornsris og fuldkornspasta. Fuldkorn er fedtfattige og holder os mætte i lang tid, som er vigtig for børnenes sundhed.



### Sådan gør vi:

- Vi tilbyder udelukkende fuldkornsprodukter – det kan være boller, pasta, ris mm.
- Vi prioriterer fuldkornsprodukter både når det handler om færdigvarer og hjemmelavede retter.
- Vi serverer ikke kerner til børn under 1 år, da deres maver ikke kan optage dem.

### **Fuldkornslogoet – et sundt valg**



Fuldkornslogoet er på produkter som brød, gryn, mel, morgenmadsprodukter, ris og pasta. Dette kan være en hjælp til at sikre at du køber produkter med et godt indhold af fuldkorn.

Altomkost.dk

## Vælg magert kød og kødpålæg

Kød indeholder proteiner, jern og mineraler, som kroppen har brug for, men kødet indeholder også meget mættet fedt. Man bør derfor vælge magert kød, så man bibeholder de sunde ting fra kødet, men sparer på fedtet.

Det anbefales at købe kød og kødpålæg af god kvalitet.



### Sådan gør vi:

- Vi følger anbefalingerne og serverer gode og magre pålægsprodukter.
- Servere gerne hjemmelavet pålæg fx frikadeller og kyllingebryst.

### **Nøglehulsmærket – et sundt valg**



Nøglehullet betyder, at en vare indeholder et lavere indhold af mættet fedt, sukker, salt samt et højere indhold af kostfibre end andre madvarer af samme type.

Altomkost.dk

### Spis mad med mindre salt

Børns nyrer har svært ved at udskille meget salt, derfor er det bedst at spare på saltet. Der findes salt i forarbejdede produkter såsom brød, kødprodukter og ost. Ved hjælp af nøglehulsmærket kan man købe vare med lavere saltindhold.



### Sådan gør vi:

- Vi er bevidste om anbefalingerne ift. saltindholdet i madvarer og tilsætter ikke yderligere salt f.eks. på en æggemad.
- Børn 0-5 mdr. ingen salt.
- Børn 6-12 mdr. max 1,6 gr. Salt daglig indtag
- Der anbefales børn under 2 år max. får 2,1 gr. salt



### Vælg magre mejeriprodukter

Mejeriprodukter indeholder protein, vitaminer, fedt og kalk, som vi har brug for gennem hele livet. Der er forskel på hvilken type mælk og mælkeprodukt børn skal have ud fra deres alder. Helt små børn har behov for mere fedt end ældre børn.



### Sådan gør vi:

- Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger. Nedenunder findes anbefalingerne omkring dagligindtag af mælk. Dog serverer vi først komælk i dagplejen når barnet er fyldt 1 år.

#### **Barnets mælk og mælkeprodukter:**

<b>Alder</b>	<b>Mælketyper</b>
<b>Under 9 måneder</b>	Moder mælk og moder mælkeserstatning
<b>9-12 måneder</b>	Moder mælk, moder mælkeserstatning, lidt surmælksprodukter af sødmælkstypen (stigende fra ½ til 1 dl dagligt frem mod 1 år)
<b>1-2 år</b>	Letmælk og surmælksprodukter af sødmælkstypen (højst 1 dl dagligt ved 1 år og derefter 3,5 dl)
<b>Over 2 år</b>	Fedtfattige mælkeprodukter dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags.

### Spis mindre mættet fedt

Fedt er vigtig for kroppen, fordi fedt i maden bidrager til livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Samtidig skal man også være opmærksom på at for meget mættet fedt kan føre til livstilssygdomme. Mættet fedt finder man i smør, smørblandinger, mælk, ost og kød.

Småbørn har et stort energibehov, men mængden af mad er ikke så stor, derfor er det vigtigt at maden er energirig. Her er fedt en god kilde til at imødekøbe dette. Børn under 1 år bør derfor få tilsat ekstra fedtstof i maden.

Fra 1-årsalderen kan børnene nu spise større portioner og drikke letmælk, derfor bør fedtet gradvis mindskes, men de har stadig et stort energibehov.

Børn fra 2-årsalderen bør spise magert, som ældre børn og voksne.

### Sådan gør vi:

- Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger og prioriterer det umættede fedt frem for det mættede fedt.
- Gode produkter når vi taler om umættet fedt er avokado, fisk og planteolier.
- Vi serverer smør på barnets brød.



### Spis mindre sukker

Sukker indeholder hverken vitaminer, mineraler eller andre vigtige ting, som man har brug for. Derfor er det blot en tom kalorie, som optager pladsen for andre ting, som vi har behov for. Derudover øger sukker risikoen for overvægt og huller i tænderne. Børn skal derfor ikke vænnes til, at mad og drikke skal smage sødt.

Sukker gemmer sig i slik, sodavand, saftvand, is og kager, men det findes også i søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker.

### Sådan gør vi:

- Slik, kage, is, kiks, rosiner, tørret frugt og frugtpålæg har ingen ernæringsmæssig værdi og tager plads for andre vigtige næringsstoffer, derfor kan det serveres i små mængder til særlige arrangementer fx jul, fastelavn og fødselsdage. Men vælg gerne sunde alternativer.
- Saft er ren frugtsaft uden farve og tilsætningsstoffer. Der serveres kun saft, når det er meget varmt, og hvis det kniber med væske indtag, ellers serveres der vand og mælk.



### Drik vand

Kroppen har brug for vand for at fungere. Vand dækker væskebehovet uden at fylde for andet nødvendigt mad.



### Sådan gør vi:

- Vi serverer vand i løbet af dagen.
- Børn fra 5 mdr. alderen kan begynde at drikke af kop, hvilket er godt for mundmotorikken.
- Drikkedunke anbefales kun til ture ud af huset/i haven.



### Dagens måltider og mængder

Det er vigtigt for barnets trivsel og udvikling, at de basale behov er opfyldt. Behovet for mad skal derfor dækkes jævnlige i løbet af dagen, så børnene er oplagt til dagens aktiviteter. Måltiderne skal være sunde og kunne mætte.

Måltiderne i Dagplejen består af:

Morgenmad (til de børn som møder tidligt)

Mellemmåltid til formiddag

Frokost

Mellemmåltid til eftermiddagen

Evt. sen eftermiddag

Mellemmåltiderne er lige så vigtige som hovedmåltiderne, da børn ikke har samme appetit som voksne og derfor spiser mindre portioner. Mellemmåltiderne skal derfor være lige så sunde og nærende som hovedmåltiderne bare i mindre mængder.

Børnene skal tilbydes mad hver 2 - 3 time. Langt de fleste børn er gode til at regulere mængden af mad ved både hovedmåltiderne og mellemmåltiderne.



### **Særlige forhold ift. kultur, diæter og proteinholdig kost.**

#### Diæter:

Der gives kun diætkost, hvis der er lægelig dokumentation for, at barnet bør sættes på diæt, der udelukker en eller flere fødevarer.

Vi vil altid være i dialog med forældrene om, hvorvidt diætkost skal medbringes.

#### Andre kulturer:

Kosten i dagplejen tager udgangspunkt i dansk madkultur, dog skal de enkelte familiers religion/kultur respekteres, så barnet ikke får mad, der strider mod dette.

#### Spædbørns kost:

Der anbefales fuld amning indtil 6 mdr.

Efter 7 mdr. er der ikke længere behov for amning eller modermælkserstatning om natten, da barnet nu er gammelt nok til at undvære den.

Modermælkserstatning eller præfabrikeret grød skal selv medbringes.

#### Vegetar og veganer kost:

Spæd- og småbørnsforældre, som har valgt at børnenes ernæres vegetarisk/vegansk, skal efter første leveår minimum have 500 ml. mælk, modermælkserstatning eller andre mælkeprodukter dagligt.

Ifølge sundhedsstyrelsen kan vegetarisk/vegansk kost til spæd- og småbørn ikke anbefales, idet det kan være vanskeligt at opfylde barnets ernæringsbehov de første leveår.

Dog respekterer vi i dagplejen familiernes levemåder og vil ud fra vores viden være i dialog med familien omkring det.



Generelle forholdsregler i henhold til Sundhedsstyrelsens vejledning

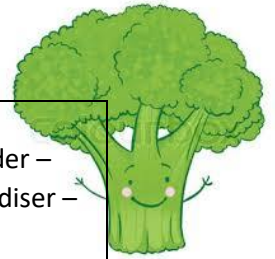
Vær opmærksom på følgende fødevarer:

- Skyr, hytteost og ymer gives ikke til børn under 2 år i dagplejen, grundet højt proteinindhold.
- Grønt drys  
På krydderurter kan der være jordbakterier selv efter grundig vask. Ved henstand og genopvarmning kan bakterierne vokse og dermed medvirke til dannelse af nitrit. Friske krydderurter må dog gerne anvendes i varme retter, hvis de koges grundigt. På kold mad må der gerne tilbydes grønt drys, men alle rester skal kasseres.
- Gulerødder og andre grove grøntsager  
Konsistensen skal passe til barnets udviklingstrin og evne til at tygge. For at undgå fejlsynkning hos småbørn skal gulerødder og andre grove grøntsager have et opkog.
- Honning  
Børn under 1 år må ikke få honning pga. risikoen for spædbørnsbotulisme, der er en alvorlig forgiftning. Honning kan indeholde bakteriesporer, der i fordøjelseskanalen kan omformes og danne giftstof.
- Nødder, mandler, peanuts, popcorn  
Børn under 3 år må ikke få hele peanuts, nødder, mandler og lign. Pga. risikoen for fejlsynkning.
- Arsen i ris  
Ris og ris produkter har et naturligt indhold af arsen. Derfor bør børn ikke spise ris kiks eller drikke ris drikke. Dog må børn gerne få en varieret kost, hvor risgrød og ris generelt er en del af.
- Æg  
Der må ikke serveres rå æg. Der må gerne serveres æg direkte fra eget hønsehold, dog ikke fra andre private hønsehold.

- Rosiner  
Vi har fravalgt at servere rosiner for børn i dagplejen, da børn kun må få ca. 50 g om ugen. Rosiner kan have et højt indhold af svampegiften Ochratoksin A, som er kræftfremkaldende.
- Frosne bær  
Frosne bær skal have et opkog på et minut før servering.
- Nitratholdige grøntsager  
For børn i perioden 6-12 måneder bør de nitratrege grøntsager kun indgå i barnets kost en gang imellem, fx med ca. 14 dages mellemrum. Disse grøntsager har et naturligt højt nitrat indhold: Spinat, grønkål, persille, rødbeder og selleri.
- Kanel  
Småbørn bør kun få kanel i begrænset mængde pga. indholdet af kumarin, som kan skade leveren ved større indtag.
- Vindruer skal renses for kerner eller kernefrie, da kernerne kan forårsage lungebetændelse. Vindruerne skal som minimum skæres over på langs.
- Brug ikke salt når der koges fx pasta, kartofler mm.

# Inspirationskatalog

## Månedens danske frugt og grønt



### Januar

Champignon – Gulerødder – Hvidkål – Jordskokker – Kartoffler – Kinakål – Løg – Pastinak – Persillerod – Porrer – Rosenkål – Rødbeder – Rødkål – Selleri - Æbler

### Februar

Champignon – Grønkål – Gulerødder – Hvidkål – jordskokker – Kartoffler – Løg – Pastinak – Persillerod – Porrer – Rosenkål – Rødbeder – Rødkål – Selleri - Æbler

### Marts

Champignon – Grønkål – Gulerødder – Hvidkål – jordskokker – Kartoffler – Løg – Pastinak – Persillerod – Porrer – Rosenkål – Rødbeder – Rødkål – Selleri – Spinat – Æbler

### April

Champignon – Gulerødder – Hvidkål – Jordskokker – Kartoffler – Løg – Porrer – Rabarber – Radiser – Rosenkål – Rødbeder – Salat – Selleri – Spinat – Æbler

### Maj

Asparges – Champignon – Persille – Rabarber – Radiser – Salat – Spinat

### Juni

Asparges – Bladbeder – Blomkål – Broccoli – Champignon – Gulerødder – Jordbær – Kinakål – Løg – Persille – Rabarber – Radiser – Salat – spidskål – Spinat – Ærter



### Juli

Bladbeder – Blomkål – Broccoli – Bær – Champignon – Gulerødder – Jordbær – Jordskokker – Kartoffler – Kinakål – Løg – Persille – Radiser – Salat – Spidskål – Spinat – Ærter

### August

Asier – Bladbeder – Bladselleri – Blomkål – Blommer – Broccoli – Bær – Bønner – Champignon – Gulerødder – Hvidkål – Jordskokker – Kartoffler – Kinakål – Løg – Majs – Persille – Porrer – Pærer – Radiser – Rødbeder – Rødkål – Salat – Spidskål – Spinat – Squash – Æbler – Ærter

### September

Asier – Bladbeder – Bladselleri – Blomkål – Blommer – Broccoli – Bønner – Champignon – Grønkål – Gulerødder – Hvidkål – Jordskokker – Kartoffler – Kinakål – Løg – Majs – Pastinak – Persille - Persillerod – Porrer – Pærer – Radiser - Rosenkål – Rødbeder – Rødkål – Salat – Selleri – Spidskål – Spinat – Squash – Æbler

### Oktober

Asier – Bladbeder – Bladselleri – Blomkål – Broccoli – Champignon – Grønkål – Gulerødder – Hvidkål – Jordskokker – Kartoffler – Kinakål – Løg – Majs – Pastinak – Persille - Persillerod – Porrer – Pærer – Radiser - Rosenkål – Rødbeder – Rødkål – Salat – Selleri – Spidskål – Spinat – Squash – Æbler

### November

Blomkål – Champignon – Grønkål – Gulerødder – Hvidkål – Jordskokker – Kartoffler – Kinakål – Løg – Pastinak – Persillerod – Porrer – Pærer – Rosenkål – Rødbeder – Rødkål – Salat – Selleri – Æbler

### December

Blomkål – Champignon – Grønkål – Gulerødder – Hvidkål – Jordskokker – Kartoffler – Kinakål – Løg – Pastinak – Persillerod – Porrer – Pærer – Rosenkål – Rødbeder – Rødkål – Selleri – Æbler

