

# Mad og måltidspolitik for dagplejen i Kerteminde kommune



Det er i barnets første leveår, gode kostvaner grundlægges. Dagplejen har derfor en stor rolle i forhold til, at det lykkes, da børnene spiser mange af deres måltider her.

I dagplejen tilbydes morgenmad, formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. Gennemgående for alle måltider i dagplejen er, at retningslinjerne fra sundhedsstyrelsen følges. Børn med allergi, følger de retningslinjer som lægen foreskriver. Derfor vil I som forældre opleve, at der i dagplejen arbejdes ud fra følgende:



Måltidspolitikken, indeholder blandt andet en beskrivelse af dagplejerens rolle, af selve måltidet samt god inspiration til, hvordan et måltid kan se ud.

Skulle der være interesse for at læse mere, kan der henvises til følgende hjemmesider:

[De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima \(altomkost.dk\)](http://altomkost.dk)

[Mad og måltider til småbørn - Sundhedsstyrelsen](#)

[Mad til små - fra mælk til familiens mad - Sundhedsstyrelsen](#)

## Dagplejerens rolle er:

- At skabe rammer som understøtter, at måltidet er en god oplevelse for alle, store som små.
- At understøtte måltidets funktion, som en pædagogisk læringsaktivitet, hvor børnene opfordres til at kigge, røre og smage maden, herunder også give børnene lov til at "lege" med maden.
- At give barnet lov til at prøve selv i det omfang barnet kan og vil.



- At være rollemodel ved samtlige måltider. Hvilket betyder, at dagplejeren spiser et pædagogisk måltid sammen med børnene og af den mad som serveres for børnene.
- At bidrage til at udvikle børnenes spisevaner, madglæde og mad mod.
- At være nysgerrig på maden således at det smitter af på børnene.
- At inddrage børnene og skabe rammer for, at alle kan deltage, så de oplever et meningsfuldt fællesskab. Det betyder, at børnene skal tilbydes at hjælpe med borddækning samt oprydning. De skal selv have lov til at kravle op på stolen, så snart det er sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Børnene skal når det er muligt, selv skænke vandet fra små kander. Lad dem være med til så meget som muligt.



Igennem dagplejerens valg af mad, samtaler ved bordet og handlinger, lærer børnene om sunde kostvaner, gode bordmanerer og om madkulturen generelt. Her er tid til samtalen om, hvor de forskellige madvarer kommer fra, madens tekstur - er det blødt, sprødt, cremet, knasende osv. Hvad farve har maden, hvad hedder maden, hvordan smager maden, er det surt, sødt osv.

Det er vigtigt, at dagplejeren lytter til børnene og respekterer deres grænser ved måltiderne. Er der noget bestemt mad de ikke vil smage på, er det her, at dagplejeren er rollemodellen. Her må dagplejeren af flere omgange servere det igen og igen, og gøre samtalen og måltidet interessant, så de på et tidspunkt ønsker at smage på det. Vi skal udfordre børnene, men vi skal hele tiden sikre os, at de ikke presses for meget. Presses de for meget risikerer vi, at det modvirker børnenes glæde og nydelse ved måltidet.

***Måltidet skal være en god oplevelse for alle, derfor sørger vi også for at være nærværende og skabe en god stemning når vi er samlet omkring måltidet.***

## Måltidet i dagplejen

Vores måltider varierer fra dag til dag. Ligesom børnene også vil opleve, at de tilbydes retter der følger de danske traditioner, som fx risengrød til jul. Nogle retter vil også være årstidsbestemt.

Der kan både serveres varme og kolde retter, hvilket den enkelte dagplejer selv bestemmer hvor ofte det skal være.

Der serveres både portionsanretninger og på fade, så børnene oplever, at serveringen af mad kan være forskellig. Måltidet kan spises såvel inde som ude.



**Når et barn i dagplejen har fødselsdag**, bliver dagen selvfølgelig fejret. Dette kan gøres på mange måder, blandt andet med flag på bordet og i bollerne. Vi henstiller til at det er frugt og boller der medbringes, hvis forældrene selv ønsker at have noget med.



## Inspiration

I **Dagplejen serverer vi hver dag frugt og grønt til alle måltider**. Frugt og grønt kan spises på mange måder.

**Grønsager** kan både være årstidens friske (agurk, tomat, peberfrugt osv.). Det kan også være grønsager som er tilberedte, fx kartofler i ovnen, bagte rodfrugter (selleri, rødbeder, pastinakker, gulerødder, kartofler mm.), bagt blomkål, bønne pomfritter og hvad man ellers kan finde på. Det kan også være kogte grønsager (broccoli, blomkål, gulerødder, edamame bønner mm.).



**Frugten** følger igen årstiden og her kan blandt andet nævnes æbler, pærer, bananer, vindruer, kiwi, melon, bær (både friske og dem der er tilberedt som mos).

Vi ved der er mange som bruger frugt og grønsager som pålæg på brødet, hvilket vi vil komme med inspiration til længere nede.

**Vi ved alle sammen at det er lækkert med smørelse** på det brød vi spiser, hvad enten det er boller, rugbrød, groft brød, knækbrød eller en helt anden variant. Smørelsen kan være: mayonnaise, pesto, avocado, smøreost, kogte mosedede grøntsager, mandelsmør, humus med forskellig smag mm.



Mos kan også bruges som smørepålæg, hvad enten det bruges som smørelse eller som selvstændigt pålæg. Mosen kan være: ærtemos, broccolimos, mosedede majs, hummus, kartoffelmos, gulerodsmos, blomkålsmos, æblemos, mosedede bananer. Mosen kan også bruges som dyppelse til diverse grønsager.

**Frugt og grønt** som pålæg på brødet. Her er det kun fantasien som sætter grænser for, hvad der kan anvendes.



**Fisk** indeholder mineraler, vitaminer, fiskeolier og proteiner. Disse er vigtige for udviklingen af det lille barns hjerne. Det kan derfor anbefales at fisk også bruges som pålæg. Det kan være fiskefilet, fiskefrikadelle, fiskepaté, laks, makrel i tomat, rejer og torskerogn.



**Kød** kan se ud på mange forskellige måder, fx frikadeller lavet på enten kylling eller svinefars, kødsauce af oksefars. Der vælges som udgangspunkt magert pålæg.



**Brød** kan være mange ting og have mange konsistenser. Det kan være hårdt og knase såsom knækbrød, ristet rugbrød og skorper. Det kan også smage lidt sødt fordi der er tilsat frugt til vaflerne eller bollen. Det kan også have den bløde konsistens som rugbrød, groft brød og bananbrød. Brødet kan have en anden farve, fordi der er blevet tilsat en grøntsag.



Set hen over én uge i dagplejen, vil alle børn være blevet præsenteret for alle fem fingre på hånden.



- **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

*Udarbejdet af pædagogisk leder Eva Holm og pædagogisk leder Sanne Kuhlmann, foråret 2023. Med inspiration fra dagplejerne og Kirsten Ravnbøl Mikkelsen*