



Dagplejen

Vejle Kommune



Mad- og måltidspolitik for Dagplejen

VEJLE
KOMMUNE

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse	2
Forord	3
Madglæde, madmod og maddannelse	5
Måltidet og rammerne	6
Bæredygtighed, klima og økologi	7
Særlige hensyn, mad og mangfoldighed	8
Sukker og festlige lejligheder	9



Forord

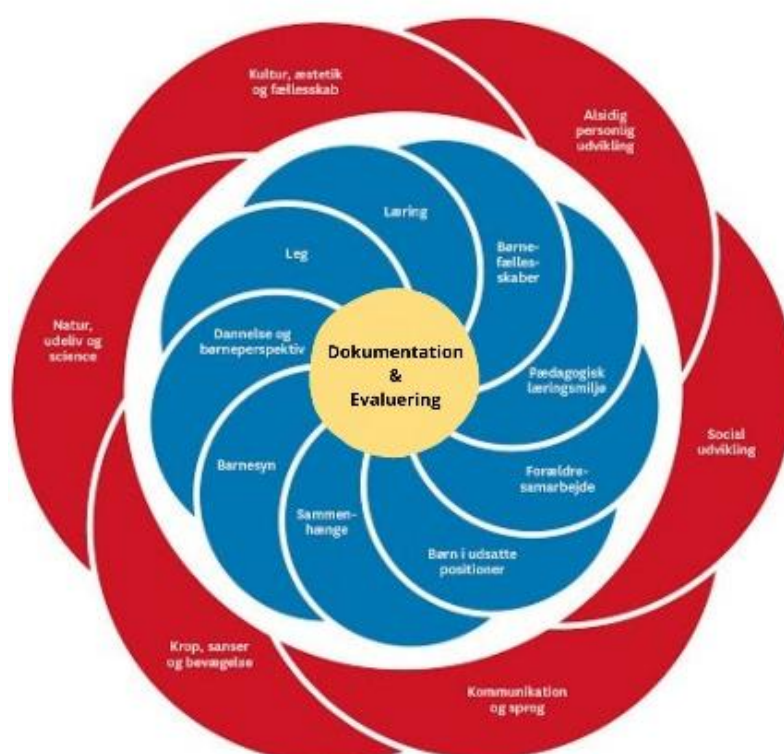
I dagplejen i Vejle Kommune har vi udarbejdet en mad- og måltidspolitik. Mad- og måltidspolitikken er en fælles ramme for dagplejere, børn, forældre og pædagoger til sunde og glade måltider i dagplejen. I politikken sætter vi fokus på den sunde mad som serveres i dagplejen - og på aktiviteter omkring mad, som fremmer børnenes madglæde og madmod.

Vi sætter særligt fokus på rammerne og den gode stemning omkring måltidet. Gennem en positiv dialog fremmer vi børnenes lyst og interesse for maden. Vi har fokus på, at børnene hjælper til og inddrages i måltidet, så de får et naturligt ejerskab og engagement, der kan fremme deres appetit og lyst til at røre og smage.

Vi understøtter en god madkultur hos børn i dagplejen, hvor vi udfordrer deres smagsløg og styrker madmodet – børnene hjælpes til at styrke deres mod til at smage på nyt og opleve glæde omkring måltidet og den sunde mad. Gennem leg, hverdagsrutiner ved måltiderne og pædagogisk aktivitet understøtter vi børnenes læring omkring mad, og motiverer til at barnet prøver nyt.

Vi vil gerne prioritere økologi og danske råvarer efter sæson og klimapåvirkninger. Vi anvender mange grøntsager og mindre kød og har fokus på at minimere madspild. Mad i dagplejen tilrettelægges i forhold til børnenes forskellige behov, både i forhold til alder og udviklingstrin - og i forbindelse med særlige hensyn til allergi/diæt eller religion.

Mad- og måltidspolitikken understøttes desuden af ”Den Styrkede Læreplan”, som er fundamentet i det pædagogiske arbejde i Dagplejen.



I dagplejen følger vi de aktuelle kostråd fra Fødevarestyrelsen for børn i Dagtilbud og Sundhedsstyrelsens anbefalinger for de 0–3-årige. Desuden tager dagplejens politik afsæt i Vejle Kommunes Mad og måltidspolitik for Dagtilbud.

Vi finder inspiration i bogen ”Madglæde” som er udarbejdet specielt til dagplejere af Meyers Madhus i samarbejde med FOA. Bogen understøtter arbejdet med begreberne madglæde og madmod, som er centrale i Dagplejens arbejde med mad og måltider.

DET GØR VI:

Mætte børn er glade børn, der har lyst og energi til at lege og lære. Det er derfor vigtigt, at børnene dagen igennem får nok at spise og drikke.

- Tilbyder børnene 3-4 måltider dagligt.
- Serverer varieret og næringsrig mad – med frugt og grønt til alle måltider.
- Arbejder på at gøre måltidet til en oplevelse med en stemning af glæde og nydelse.

Spiser sammen med børnene og er rollemodeller, når smagsoplevelser deles og der sættes ord på.



Madglæde, madmod og maddannelse

I dagplejen arbejder vi med at give børnene madglæde og madmod.

Madglæde er glæden ved den gode sunde mad, som vi spiser hver dag og som også kan bidrage med megen læring og oplevelse af sammenhæng for børnene. Alle elementer i den styrkede pædagogiske læreplan kan inddrages omkring mad og måltider: Krop og sanser, sprog, natur, kultur samt social og personlig udvikling.

Madmod er evnen til at turde smage på ukendt mad og lære at kunne lide mange forskellige råvarer og madretter. En af de bedste måder at lære børn madmod, er at lade dem være med omkring tilblivelsen af maden. Børn vil generelt hellere smage på mad, de selv har været med til at lave, end mad de møder første gang på tallerkenen.

Maddannelse er det vi gerne vil bidrage børnene med på den lange bane. Det er et ønske om at lære børn kunsten at vælge den mad som er god for dem og som styrker deres helbred på længere sigt. Ved at lære dem om mad, råvarer og madlavning samt glæden ved samværet om måltidet. Det er et stort mål, men dagplejen kan være med til at lægge grundstenen på maddannelsesvejen.

DET GØR VI:

- Inddrager børnene i, hvad der har med maden at gøre i en legende tilgang.
- Styrker børnenes madmod ved at lade dem smage på meget forskellig mad - og turde gå ud over de sikre valg.
- Udfordrer vores eget madmod ved at kaste os ud i nye projekter med mad sammen med børnene.



ET BARN SKAL SMAGE
PÅ NYE MADVARER
MANGE GANGE, FOR AT
VÆNNE SIG TIL
SMAGEN

0-2 år: 5-10 gange

3-6 år: 8-15 gange

Jo ældre, jo flere gange

Måltidet og rammerne

Målet er at skabe en god stemning med tryghed og nærvær, så måltidet opleves som en glæde og noget man ser frem til.

Den gode stemning kan understøttes af det æstetiske, ved at anrette maden indbydende med tanke for farver og variation og ved at pynte bordet med et lille lys eller en blomst.

Fællesskabet omkring måltidet giver enestående muligheder for at styrke barnets sociale og sproglige færdigheder og er samtidigt en øvebane i at "kunne selv".

Dagplejeren er en vigtig rollemodel, der spiser sammen med børnene, smager på maden og sætter ord og navn på råvarer, farver, smage og teksturer.

DER GØR VI:

- Skaber en genkendelig og hyggelig stund, hvor vi spiser sammen med børnene og sanser maden sammen.
- Støtter børnene i at blive selvstændige og selvhjulpne.
- Inddrager børnene i at dække bord, øse op, sende rundt osv.
- Husk nem adgang til vand i løbet af dagen.
- Vi lærer børnene at vaske hænder før måltiderne.

DU BESTEMMER, HVORNÅR
DER SPISES, HVAD DER
SERVERES OG HVOR DET
SKAL SERVERES

Barnet bestemmer, hvor meget der
skal spises, hvad der skal spises, og
om der skal spises

BØRN GLEMMER
LETTEST, HVAD DE HAR
HØRT, MINDRE LET, HVAD
DE HAR SET, MEN ALDRIG
HVAD DE HAR UDFØRT

Bæredygtighed, klima og økologi

Målet er at tilbyde børn i dagplejen mad med så få belastende stoffer som muligt fra tilsætningsstoffer og pesticidrester. Maden skal styrke sundheden og forebygge overvægt - og samtidig tage hensyn til klima og bæredygtighed.

Vi arbejder henimod at anvende flere økologiske råvarer, både for børnenes sundhed og for at skåne miljø og grundvand for rester af sprøjtemidler. Dagtilbuds mål er 60 % økologi.

Vi tænker hensyn til klima og bæredygtighed med i madplanlægningen ved at anvende mindre kød, minimere madspild samt fokusere på at bruge mere frugt og grønt i sæson.

DET GØR VI:

- Serverer sund og indbydende mad
- Inddrager årstidens frugt og grønt i måltiderne
- Arbejder på at anvende flere bælgfrugter og grøntsager og mindre kød
- Prioriterer økologiske produkter, og arbejder henimod et mål på 60% økologi
- Minimerer madspild ved f.eks. at anvende middagsrester til frokost.

I Børn & Unges klimahandleplan er der også formuleret mål om at vi understøtter børnenes forståelse af bæredygtighed og klima på en naturlig måde, gennem leg og læring ved f.eks. at inddrage børnene i aktiviteter med at dyrke egne grøntsager, frugt/bær og i at sortere affald.

HOLD ØJE MED DE
ØKOLOGISKE VARER I
DIN LOKALE BUTIK

VIDSTE DU?

at, hvis du udskifter mejeriprodukter, grøntsager og korn og kerner fra konventionel til økologisk, så vil din økologi procent være cirka 30 %.
Kilde: Økologisk landsforening

Særlige hensyn, mad og mangfoldighed

Mad i dagplejen tilrettelægges i forhold til børnenes forskellige behov - både i forhold til alder og udviklingstrin - og i forbindelse med særlige hensyn til allergi/diæt eller religion.

Der kan være forskellige grunde til at børn ikke kan spise alle madvarer.

Der kan være begrundet i diæt, allergi/intolerance, religiøse forskrifter, principper om vegetarisk mad eller andet.

Vi tager hensyn i vid udstrækning inden for rammerne af Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsens anbefalinger til små børns kost. Vi følger vejledninger til små børns kost og arbejder tæt sammen med forældrene.

VIDSTE DU?

Du kan som forældre på baggrund af kulturelle og/eller religiøse forskelle fravælge bestemte fødevarer for dit barn.

Ved forældrenes fravalg af bestemte fødevarer drøftes, i dialog med forældre, om barnet får ernæringsfyldt kost nok i dagplejen.

DET GØR VI:

- Vi sørger for at alle børn får sunde og næringsrige måltider - også selvom de ikke kan spise alle madvarer pga. allergi, diæt eller religion. Vi tilpasser maden, så alle kan spise med.
- Ved allergi eller særlig diæt arbejder vi tæt sammen med forældrene og strækker os langt for at imødekomme barnets behov.
- Ved allergier kan vi bede forældre om lægeerklæring eller lægelig udtalelse.

Sukker og festlige Lejligheder

Der er stort set ikke plads til sukker og sukkerholdige fødevarer i små børns kost, hverken slik, søde drikke, frugtyoghurt, is eller sukkerristet morgenmad.

Sukker indeholder ikke vitaminer og mineraler, derfor kan de søde sager komme til at fylde maven, så de små ikke har nok appetit til den sunde mad med de vigtige næringsstoffer, som børnene skal vokse og udvikle sig af.

Derfor bør den smule sukker der er plads til i en sund dagskost – reserveres til familien.

Der kan dog ved festlige lejligheder serveres lidt sødt - men med fokus på de sunde alternativer. Det anbefales ikke at erstatte sukker med kunstige sødemidler.

DET GØR VI:

- Undlader sukkerholdig mad og drikke i det daglige
- Til festlige lejligheder kan der serveres lidt sødt, men vi bestræber os på at vælge de sunde alternativer til sukker, som f.eks. frugt og tørret frugt.
- Vi opfordrer forældrene til at medbringe sunde lækkerier fødselsdage, som boller og frugt osv.
- Festlige lejligheder definerer vi som julefest, fastelavn og påske samt dagplejebørnenes fødselsdage.

Links til sunde børnefødselsdage:

[68 idéer på Frugt og grønt børnefødselsdag | frugt, madpynt, mad ideer \(pinterest.dk\)](#)

[57 idéer på Sund børnefødselsdag | sunde alternativer, mad ideer, mad \(pinterest.dk\)](#)

