

Kostpolitik for Dagplejen Område Nordvest

Gode kostvaner grundlægges i barndommen og følger os livet igennem. Mange børn får i hverdagen det meste af deres mad i dagplejen, og derfor er det naturligt, at vi tager del i ansvaret for, at børn spiser alsidigt og sundt.

Formålet:

Formålet med en kostpolitik, er at udforme nogle overordnede retningslinjer for kvalitetsniveauet af kosten i dagplejen og for miljøet omkring måltidet.

Miljø:

Et godt miljø omkring måltidet er med til at danne værdifulde normer omkring mad.

- Maden serveres i en god atmosfære og på sådan en måde, at lysten til at spise fremmes mest muligt.
- God tid til måltidet, hvor børnene har en grad af medbestemmelse, så børnene ikke oplever det som noget, der skal overstås.
- Det er vigtigt, at børnene får mulighed for at deltage i tilberedningen, borddækning og afrydning mm.
- Kosten skal være sund og varieret, ofte er flere gentagelser af ny mad nødvendigt, før barnet får lyst til at smage.
- Børn og dagplejer spiser sammen, når det er muligt, fordi det skaber fællesskab og giver børnene gode rollemodeller at efterligne.
- Måltidet skal være et ophold i dagligdagen som en pædagogisk aktivitet, hvor børnene er en del af processen med at vælge, smøre, hælde op osv.
- Børn skal ikke presses til at spise op.

Kosten:

Der lægges vægt på en ernæringsrigtig kost med hensyn til fedt, kulhydrat og proteinindhold afstemt efter barnets alder, og der lægges vægt på friske råvarer med et minimum af tilsætnings- og farvestoffer.

Små børn bruger meget energi i løbet af dagen til vækst og bevægelse. Det kræver en stor mængde mad hver dag. De små maver rummer kun lidt ad gangen, derfor skal maden fordeles over mange måltider.

Derfor tilbydes der altid, morgen-, formiddags-, frokost og eftermiddagsmad.

Måltider i dagplejen:

Morgenmad:

Tilbydes Havregrød/gryn, surmælksprodukter med drys, brød med fiber eller lignende.

Frokost:

Som udgangspunkt Rugbrød med pålæg samt grøntsager. Af og til varme retter, eks. små pizzaer, pastaretter mm.

Brød med mange fuldkornskerner er ikke godt for små børn og bør derfor begrænses.

Formiddags- og eftermiddagsmad:

Frisk frugt /grøntsager, rugbrød med pålæg, knækbrød, brød med fiber, surmælksprodukter.

Et stykke frugt eller en portion yoghurt er ikke tilstrækkeligt.

Drikkelse:

Der serveres hovedsageligt vand til måltider samt vand efter behov.

Brug af sukkerholdige drikkevarer og fødevarer skal være begrænset. Syntetisk saft skal undgås.

Alle børn tilbydes samme kost. Der udvises dog respekt for kulturelle, religiøse forhold.

I tilfælde, hvor det er nødvendigt, at et barn får special- eller diætkost, skal der tages hensyn til eventuelle krav fra læge, diætist eller sundhedsplejerske. Det kan være nødvendigt, at forældrene medbringer dele af kosten selv.

Pædagogiske aktiviteter: Det er muligt at skabe et læringsrum for børnene ved at lade dem deltage i pædagogiske aktiviteter omkring madlavningen såsom indkøb, tilberedning, oprydning med mere. Når børnene deltager i måltidets mange gøremål, er de med til at løse en fælles opgave og oplever herigennem, at de er betydningsfulde. Desuden giver det ofte børnene lyst til at spise mere, når de selv har været med til at forberede måltidet og dække bord. Eksempler på at inddrage børnene kan være ved at snakke om maden lære navnene på madvarerne prøve nye fødevarer mærke, dufte og smage de forskellige madvarer, både rå og tilberedte tage børnene med på indkøb i supermarkedet, indsamle frugt og grønt i haven Børn elsker at være deltagende, så brug køkkenet, hvor der kan eksperimenteres og smages på nye retter og madvarer.

Godkendt i forældrebestyrelsen d.26.februar 2025.