

# Madpolitik for dagplejen i Aalborg Kommune



AALBORG  
KOMMUNE

## Indholdsfortegnelse

Madpolitik for dagplejen i Aalborg Kommune.....	3
Formål med madpolitikken.....	5
Måltidet og dets opbygning.....	6
Måltider i dagplejen.....	9
Hvad får børnene at drikke i dagplejen?.....	10
Eksempler på sunde måltider.....	11



## Madpolitik for dagplejen i Aalborg Kommune

Madpolitikken udspringer af en stor interesse blandt personale og forældrene for det gode måltid til børnene i dagplejen

Startskuddet til processen var dagplejens nytårskur januar 2011, hvor Meyers Madhus ved Claus Meyer fortalte om god madkultur for børn i dagplejen og kogebogen "Madglæde" blev udleveret til alle ansatte i dagplejen.

Efterfølgende har der været nedsat en arbejdsgruppe, bestående af forældre og personale i dagplejen og arbejdet her er sket i samarbejde med ernæringskonsulent i Forvaltningen for Sundhed - og Bæredygtig Udvikling i Aalborg Kommune. Madpolitikken er drøftet i dagplejens OMU (overordnet medarbejder udvalg) og endelig godkendt i dagplejens forældrebestyrelse i oktober 2011.

Dagplejens madpolitik udspringer af den nyeste viden om sund mad til børn i alderen 0-2 år og følger Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger for mad og hygiejne. Det er en særlig kvalitet ved dagplejen at børnene er i dagplejens eget hjem. Dagplejeren laver mad til børnene hver dag og inddrager så vidt muligt børnene i madlavningen – alt sammen i en hjemlig ramme.

Jeg håber, at den nye madpolitik kan danne baggrund for et godt og konstruktivt samarbejde mellem alle forældre og ansatte i dagplejen.

**Dorte Rugholt**

*Overordnet dagplejeleder i Aalborg Kommune*



## Formål med madpolitikken

### Vi vil:

- Skabe et fælles afsæt for maden og måltiderne i dagplejen, som kan være med til at give det enkelte barn en god start på livet
- Være med til at give børnene sunde madvaner og derved styrke børnenes trivsel og udvikling
- Sikre fælles ansvar og dialog med forældrene om barnets mad og måltider
- Medvirke til at begrænse børns forbrug af fedt og sukker

### Maden og dialogen med forældrene

Maden og måltiderne indgår som en naturlig del af samarbejdet med forældrene. Allerede ved opstart i dagplejen er det vigtigt at drøfte mad og madvaner med forældrene. Dialogen er med til i fællesskab at få barnets hverdag til at hænge godt sammen. Det er derudover et godt afsæt for dialog om barnets trivsel og udvikling.

Maden i dagplejen er som udgangspunkt sammensat så hele børnegruppen kan spise med, og der er respekt for forskellige kulturers madvaner.

Der kan være børn, som af helbredsmæssige grunde skal undlade enkelte madvarer og disse skal erstattes med andre madvarer. Såfremt børnene har brug for, at der serveres specialkost, skal dette være skriftligt ordineret af enten læge eller klinisk diætist.

Kan specialkosten købes i almindelige dagligvarebutikker i nærmiljøet, tilbydes de i dagplejen, men hvis det er særlige produkter skal forældrene selv medbringe disse madvarer.

## Måltidet og dets opbygning - det gode måltid er et unikt læringsmiljø

For alle børn er det vigtigt at der er en god stemning, når måltidet spises. Det kræver koncentration, ro og nærhed for de fleste mindre børn at få spist et måltid. Ved at gøre måltidet hyggeligt og lære børnene, hvilke regler der gælder, når man spiser sammen med andre, vænnes børnene til, at de kan tale sammen, mens der spises. Et måltid er en god pædagogisk aktivitet, hvor forberedelserne kan være med til at inspirere og skærpe appetitten. Når børnene er med til at forberede maden og spise sammen, lærer de en række sociale kompetencer. Maden serveres i små portioner og når den er indbydende at se på, skærper det alle sanser.

Dagplejen respekterer at børnene er forskellige, og deres valg og appetit er forskellig. Børnene vælger selv hvad de vil spise af den mad, der bliver serveret, og hvor meget. I dagplejen får børnene tid til at spise i deres eget tempo. De færreste børn er kræsne. De fleste børn er dog naturlig skeptiske for ny mad. Derfor gøres forsøg med nye madvarer mange gange. Dagplejeren giver børnene tid til at vænne sig til nyt og respekterer også at børnene foretrækker noget mad frem for noget andet.

*Dagplejen lægger vægt på måltidet i forhold til de 6 temaer i læreplanen:*

### Personlig udvikling

Måltidet er med til at aktivere barnets personlige behov. "Vil selv" er udtryk for at barnet selv ønsker at bestemme og sige fra og til. Her støtter dagplejeren op om barnets ja og nej ved at lade børnene bestemme så meget som muligt. Barnet får lov til at undersøge maden med alle sanser og øve sig i det tempo, det selv vil. Det styrker barnets selvværd og modner dem til en højere grad af selvhjulpethed.

### Social udvikling

Når børnene er med til at tilberede maden og spiser sammen, lærer de en række sociale kompetencer, for eksempel når de byder små fade rundt, deler og venter på deres tur eller hjælper hinanden med at dække bord og rydde af.

### Sproglig udvikling

Under måltidet er der rig mulighed for at snakke med børnene om maden. Børnene får derved ord på madvarer og lært begreber som kold og varm, sur og sød, mild og stærk osv.

### Krop og bevægelse

Børnenes sanser stimuleres på mange måder under måltidet. Synet af de forskellige farver og former taler til øjet og oplevelsen af at røre og bide i hårde, ru, glatte og bløde ting appellerer til følesansen. Smagen af forskellige madvarer udfordrer smags- og lugtesansen og ved at lære at spise selv og hælde op i en kop kræver det en god koordination mellem øje og hånd.

### Kulturelle udtryksformer

Det er vigtigt at den voksne smager på/spiser sammen med børnene, da den voksne dermed er rollemodel for børnene. Ved at spise sammen føler alle sig som en del af fællesskabet. Derfor betyder det meget, at den voksne smager på maden og udtrykker nydelse og begejstring, der kan smitte af på børnene. Et måltid indeholder mange ritualer, og giver børnene mulighed for dannelse og forskellige bordskikke.

### Natur og naturfænomener

I dag er det svært at vide hvor maden kommer fra. De fleste lever i bysamfund uden kontakt til steder, hvor dyr opdrættes og grønsager dyrkes. Hvor det er muligt deltager børnene i dyrkningen eller tilberedningen af maden. Det er vigtigt at benytte årstidernes frugt og grønt.



## Måltider i dagplejen

I dagplejen tilpasses maden efter barnets alder og spisevaner. Små børn har brug for mange måltider, blandt andet fordi de har en lille mavesæk og derfor hurtigt bliver sultne. Børn kan have en svingende appetit, og et mættende måltid holder typisk et par timer. Derfor serverer dagplejen mange små måltider i løbet af dagen, så børnene kan spise sig mætte, når appetitten er der. Udover at blive mætte får de dækket deres behov for energi og næringsstoffer.

Som udgangspunkt forventes det, at barnet har spist morgenmad hjemmefra. Hvis barnet undtagelsesvis ikke har spist morgenmad, vil det få morgenmad i dagplejen. Der bliver altid serveret formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad. For de børn som opholder sig sent i dagplejen vil der også blive tilbudt sen eftermiddagsmad.

Der er mange forskellige holdninger til økologiske produkter. I dagplejen tilbydes økologiske produkter i det omfang det er muligt at købe det og det er økonomisk muligt.

### Fedt

Fedtstoffer er uundværlige, men ikke alle fedtstoffer er sunde. Fødevarestyrelsen anbefaler, at der anvendes umættede fedtstoffer fra planteolier, plantemargariner, minariner, fisk, kerner, nødder og mandler. I dagplejen bruges fortrinsvis sunde fedtstoffer i madlavningen, det vil sige at smør og lignende produkter begrænses mest muligt. Det tilbydes dog ind imellem til mellemmåltider på eksempelvis nybagt brød. Specielt små børn under 1 år har brug for lidt ekstra fedtstof, hvilket der tages hensyn til i dagplejen.

### Sukker og søde sager

Ministeriet for fødevarer anbefaler, at små børn ikke får sukkerholdige produkter i dagplejen. Den smule sukker, der er plads til i en sund dagskost, skal henlægges til familien.

Sukker bruges som krydderi ved bagning og tilsmagning i madlavning og i dagplejen bruges der ikke kunstige sødemidler. På grød kan der for eksempel bruges friske frugter som sødemiddel. Tag dialogen dagplejer og forældre imellem, når man ved specielle lejligheder - såsom fødselsdage og højtid - gerne vil gøre lidt ekstra ud af måltidet.

### Hvad får børnene at drikke i dagplejen?

Børn mellem 9-12 måneder har brug for  $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  liter sødmælk og sødmælksprodukter om dagen, og når barnet er 1-3 år har det brug for max.  $\frac{1}{2}$  liter mælk inklusiv surmælksprodukter.

Det skal være **letmælk** og surmælksprodukter lavet af letmælk, der bliver serveret, da en del af barnets energibehov skal dækkes af mælken. Mælken serveres til mellemmåltiderne og der serveres vand til frokost.

Begrundelsen for dette er, at mælken nedsætter optagelsen af jern, og det er typisk frokost og aftensmad, der bidrager med mest jern i løbet af dagen.

Børnene bliver vænnet til at slukke tørsten i vand også i varmt vejr og på ture. Der serveres kun saft i dagplejen ved helt særlige lejligheder.

### Eksempler på sunde måltider

#### Morgenmad

Morgenmad er et vigtigt måltid, der skal give barnet 20-25% af dagens energi. En sund og nærende morgenmad kan for eksempel være:

- Havregrød lavet på mælk/vand med for eksempel æblemos eller frugt til
- Øllebrød med mælk
- A38/yoghurt naturel med rugfrø/havrefrø
- Mysli rørt op med frugtmos/frugtstykker
- Grød lavet af hirse/majs/fuldkornsrismel med frugtmos
- Groft brød/rugbrød uden kerner med lidt fedtstof og pålæg. Pålæg kan for eksempel være ost, banan, peanutt butter (cremet – ikke med peanuttstykker i), tomat, agurk eller avokado
- Havregryn, havrefrø eller mysli med mælk på

Hvis grøden er lavet af mælk, eller barnet får et andet mælkeprodukt i måltidet kan man servere vand til, ellers er det fint at servere mælk til morgenmåltidet.

#### Formiddagsmåltidet

Formiddagsmåltidet er et mellemmåltid, der kun skal mætte til næste hovedmåltid. Hvis et mellemmåltid bliver for stort vil barnet ikke være sulten nok til hovedmåltidet. En god måde at bygge mellemmåltidet op på er, at kombinere kornprodukter med frugt/grønt. Hvis man kun serverer frugt eller grønt mætter måltidet ikke nok.



### **Forslag til sund formiddagsmad:**

- Grovbolle med et stykke æble
- Fuldkornsknækbrød med ost og lidt peberfrugt
- Smoothie af frugt og surmælksprodukt
- Rugbrød med banan

### **Frokost**

Frokosten kan enten være varm eller kold. Den kolde frokost vil typisk bestå af rugbrød med pålæg. Små børn kan tilbydes grød, hvis de endnu ikke kan blive mætte af rugbrød alene. En sund varieret kold frokost består af: Frugt og grønt, brød, gerne fuldkorn uden hele kerner, kød eller æg, fisk. Tilbyd børnene 3-4 forskellige slags pålæg, for eksempel:

- Fisk og fiskepålæg – makrel i tomat, torskerogn, fiskefrikadeller, tun i vand, sardiner, marineret sild
- Kødpålæg – leverpostej, kalkun, kylling, hamburgerryg, skinke, æg, middagsrester
- Skæreost, hytteost, smøreost. Brug de magre oste 30+ til pålæg for at spare på det mættede fedt, der er i kød og mejeriprodukter
- Frugt/grønt – kartoffel, humus, avokado, banan, figenpålæg, skiver af æble/pære, peanutbutter (uden peanutstykker), tomat, agurk

Små børn har ikke så meget glæde af kerner i brødet, da de passerer hele igennem fordøjelsen, hvis ikke de bliver tygget godt. Brug hellere fuldkornsmel og grahamsmel til at gøre brødet groft med. Det anbefales, at der varieres imellem forskellige brødtyper. Såfremt der serveres varm mad, vælges fortrinsvis ris og pasta i fuldkornsvarianten.

Måltidet om eftermiddagen skal ofte holde barnet mæt indtil aftensmaden, så det er vigtigt at måltidet består af noget, der mætter godt. Samtidig er børnene også lige vågnet fra deres middagslur, så for nogle børn kan det være svært at spise et større måltid, eller nå det inden de bliver hentet.

Hvis barnet ikke har spist så meget om eftermiddagen, kan forældrene give barnet et lille sundt mellemmåltid inden aftensmaden eller spise aftensmad tidligt – og så servere et mellemmåltid senere på aftenen. Her er nogle forslag til eftermiddagsmåltidet:

- Groft brød med fedtstof og pålæg og noget frugt eller grønt
- Pirogger – brød fyldt med kød og/eller grønt
- Små fuldkornspizzaer med tomat, ost, skinke og frugt
- Smoothie af frugt og surmælksprodukt og en skive ristet rugbrød eller andet groft brød
- Tærte af groft mel med fyld af peberfrugt/skinke/porrer/kylling sammen med æg, mælk og lidt revet ost
- Pastasalat med tun, majs, ærter og cremefraiche dressing
- Bulgursalat med kylling, ananas og karrydressing
- Kartoffler med lidt kød og grønt
- Havregrynsbrødkager med fyld og lidt frugt
- Minirugbrød med ostestænger og noget frugt/grønt
- Fyldte frokostmuffins
- Havregryn med mælk og frugt
- A38/yoghurt naturel med mysli/ rugbrød/havrefras og frugt

## Vær opmærksomme på følgende madvarer til 0-3 årige børn

### Rosiner

Børn under 3 år må højst få 50 g rosiner om ugen, da rosiner kan indeholde sundhedsskadelige skimmelsvampe. Så koordiner med forældrene – giv besked, hvis barnet har fået rosiner i løbet af dagen. Der er ikke de samme problemer med andre former for tørret frugt.

### Honning

Børn under 1 år må ikke få honning, da det kan indeholde bakteriesporer, der forårsager spædbarnsbotulisme. Bakteriesporerne er hårdføre og tåler kogning i flere timer.

### Peanuts (jordnødder), hele nødder og popcorn

Børn bør mindst være 3 år før de får hele nødder, peanuts, popcorn og lignende, da det let kommer i den gale hals. Fødevarestyrelsen anbefaler desuden at hårde grøntsager som gulerødder serveres revet til børn under 3 år.

**Frosne bær skal koges** inden de anvendes, da de ellers kan forårsage "Roskildesyge".

### Litteraturliste:

Fødevarestyrelsen: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)  
Mad i dagplejen 2011  
Mad til spædbørn & småbørn

Claus Meyer: "Madglæde", en kogebog til dagplejen  
MadMod  
[www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)

Madpolitikken er vedtaget i Dagplejens OMU og i Forældrebestyrelsen oktober 2011. Madpolitikken opdateres jævnligt i forhold til Fødevarestyrelsens anbefalinger.



## Dagplejen i Aalborg Kommune

Louisegade 2A, st. tv.  
9000 Aalborg

Tlf. 99 82 33 81  
[www.aalborgkommune.dk](http://www.aalborgkommune.dk)



akprint.dk