

## **POLITIK FOR KOST, SUNDHED OG TRIVSEL - DAGPLEJEN**

Kostens sammensætning er af afgørende betydning for sundheden. Nogle af de kortsigtede konsekvenser af en forkert sammensat kost er huller i tænderne, koncentrationsbesvær, nedsat indlæringssevne, træthed, fedme.

Børn spiser en stor del af deres daglige kost i dagplejen og for nogle børns vedkommende op mod 80% af deres samlede daglige indtag. Det har derfor en væsentlig betydning, at børnene allerede i dagplejen tilbydes en sund og nærende kost, som dækker deres energi og øvrige næringsbehov. Kost i dagplejen er dermed mere end blot at spise sig mæt. Vi lægger vægt på pædagogikken og kulturen både før, under og efter selve måltidet, og at børnene så vidt muligt er med i processen. Således bliver måltidet et af højdepunkterne på dagen, som både dagplejere og børn ser frem til.

I gennem sund og varieret kost, bevægelse og leg er vi med til at skabe rammerne for børnenes sundhed og trivsel i dagplejen.

### **KOSTRÅD**

I dagplejen sammensætter vi børnenes kost med afsæt i de officielle kostråd, som er udviklet af Fødevarestyrelsen, og som er en vejviser til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet. Det viser ikke kun det sunde valg, men også det man skal spare på.

- Variation – væn barnet til forskellige smag og konsistens.
- Tilbyd frugt og grønsager til hver dag.
- Fisk og fiskepålæg flere gange om ugen.
- Kartoffler, ris eller pasta og groft brød hver dag.
- Barnet skal have mere væske end en voksen i forhold til kropsstørrelsen. Det bør derfor ofte få noget at drikke. Vand er det bedste valg, når barnet er tørstigt.
- Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager.
- Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød.
- Undgå saft, søde drikke og kager og kiks.
- Undgå mad og drikke med kunstige sødestoffer til børn under 3 år.

### **KULTUR VED MÅLTIDERNE.**

Måltidet – det at spise sammen er en del af vores kultur. Det er omkring måltiderne, vi hygger os, snakker sammen om maden og andet. Det at spise er en vigtig del af hverdagen og stemningen er meget afgørende for, hvor god appetitten er.

For børnene er det en ny og spændende oplevelse, når de begynder at spise selv, så det får de lov til så tidligt som muligt. I begyndelsen er det måske ikke så meget, der ender i munden, men ved fælles hjælp lykkes det.

Børn vil gerne være med i de daglige gøremål, og det styrker deres indlæring på en lang række områder at være med til at dække bord, rydde af bordet og lignende. Lidt større børn er derfor ofte med til at forberede maden, også når der skal tilberedes varm mad eller bages. De lidt større børn kan også være med til at bestemme, hvad de vil have på deres rugbrød. De synes også, det er sjovt og spændende at smøre maden selv.

## **NORMER OG HOLDNINGER.**

Det er vigtigt, at det altid er en god oplevelse at sidde med ved måltiderne. Derfor lægger vi vægt på, at alle føler samværet er hyggeligt, trygt og rart og at der er tid til, at barnet kan spise sig mæt.

## **LEG OG BEVÆGELSE.**

Det giver en god appetit at opholde sig ude i den friske luft og få rigelig med motion i form af leg og bevægelse. Børnenes lyst til at bevæge sig skal stimuleres, så det bliver en naturlig del af deres hverdag. Dagligdagen tilrettelægges, så leg og bevægelse indgår i så mange aktiviteter som muligt – både inde og ude.

Det er vigtigt, at børn udvikler deres motoriske færdigheder, da det har betydning for barnets selvværd og påvirker dets udvikling på andre vigtige områder også.

## **ØKOLOGI.**

Økologisk mad er naturlig mad, hvilket vil sige, at der ikke er blevet anvendt nogen former for kunstige tilsætningsstoffer, sprøjtemidler og stråforkortere i tilberedningen af produktet.

De af vores dagplejere, der 'er økologiske' serverer som minimum økologisk mælk, smør, frugt, grønt, gryn og pålæg.

Der er bestemte produkter, der skal være økologiske i dagplejen. Vi går dog ind for gode, rene råvarer til børnene - nogle af vores dagplejere har flere økologiske produkter blandt deres basisfødevarer. Er der et barn, der hovedsageligt ønsker økologisk kost, kan der tilbydes et hjem, der tilgodeser dette.

## **FØDSELSDAGE, HØJTIDER OG TRADITIONER.**

Fødselsdage kan være en stor oplevelse for børnene og er en fin anledning til at udfordre sanserne og lade børnene se, føle og smage. Børn har ikke brug for den enorme mængde sukker, der normalt serveres til børnefødselsdage, så vi anbefaler boller, frugt og grønsager.

Hvis du som forælder gerne selv vil medbringe lækkerier, er det vigtigt, du tager en snak med din dagplejer om dette. Vores forældre har meget forskellige holdninger til, hvad deres barn må få at spise, ligesom der for nogle børn kan være forskellige ingredienser eller fødevarer, de ikke kan tåle. Derfor er det vigtigt, at det, du medbringer, også er i overensstemmelse med de andre forældre i dit barns dagpleje. Det er vigtigt, vi respekterer hinandens holdninger og overbevisninger.

## **DAGENS MÅLTIDER**

Morgenmad serveres indtil kl. 7.30.

Det er vigtigt, at morgenmaden lægger en god bund. Vi serverer grød, som kan laves i forskellige variationer. Det er en sund og lækker måde at give børnene en masse god energi og vigtige vitaminer og mineraler. Desuden tilbyder vi brød, havregryn o. lign.

Frokost.

Børn har godt af at få mørkt rugbrød, da det indeholder en masse vitaminer og mineraler. Vi er opmærksomme på, at der ikke er for store kerner i, da deres tarmsystem endnu ikke formår at nedbryde dem. Vi varierer derfor også med lysere brødtyper, så de får en varieret kost.

Pålæg.

Indholdet af vitaminer og mineraler varierer fra de forskellige pålægstyper. Fisk er en god kilde til D-vitamin, jod, selen og omega-3 fedtsyrer og bør serveres flere gange om ugen. Kød indeholder meget jern. Frugt og grønsager indeholder bl.a. meget C-vitamin og kostfibre. For at sikre at børnene får dækket deres næringsbehov, er vi opmærksomme på at variere pålægget og selv om børnene har fundet deres yndlingspålæg, forsøger vi at motivere og skabe interesse for nye typer, de ikke har smagt. Børnene er med til at pynte maden for eksempel med friske krydderurter fra haven, agurker eller andet.

Mellemmåltider.

Barnet har behov for 2-3 mellemmåltider i løbet af dagen. Dels for at få energi nok til at vokse og tumle rundt og lege, og dels fordi barnet ikke kan spise så meget ad gangen, da deres mave ikke kan rumme så store mængder. Derfor tilbyder vi et lille måltid om formiddagen og et om eftermiddagen. Mellemmåltidet skal ses som en forlængelse af hovedmåltiderne, og vi lægger derfor vægt på, at de er lige så sunde og mættende. De indeholder derfor både frugt eller grønt og brød, grød eller mos.

Drikkevarer.

Børn har bedst af at få slukket tørsten i vand og mælk. Derfor tilbydes dette i løbet af dagen og til måltiderne.

## **DETTE ER VI SÆRLIG OPMÆRKSOMME PÅ.**

- Drikkevarer 0-1 år: Barnet skal have modermælk/modermælkerstatning.
- Drikkevarer 1-3 år: Barnet skal nu have mellem 3,5 og 5 dl mælk om dagen, inkl. surmælksprodukt. Får barnet mere mælk end det, kan det gå ud over appetitten, så barnet ikke spiser tilstrækkeligt af den varierede mad. Fra barnet er ca. 2 år, er det bedst med skummet eller minimælk ligesom for større børn og voksne. Nogle børn kan dog have brug for at fortsætte med letmælk, frem til de bliver 3 år.
- Honning: Det frarådes at give børn under 1 år honning, fordi det indeholder bakterier, som barnet ikke er i stand til at nedkæmpe endnu.
- Nødder, peanuts, popcorn og hård frugt: Det frarådes, da de let kan sætte sig i luftrøret.
- Rosiner: Børn må få max. 50 g rosiner om ugen. Rosiner indeholder et stort antal skimmelsvampe, som børnene ikke kan tåle i for store mængder.
- Ymer, ylette og kvark: Det frarådes at give børn under 1 år disse produkter, da proteinindholdet er for højt.
- Tunfisk og andre rovfisk: Børn under 3 år må ikke få tunfisk (heller ikke fra dåse), da de ophober kviksølv.
- Riskiks: Indeholder uorganisk arsen, der kan være kræftfremkaldende i store mængder.
- Kanel: 1 til 2 årige børn må kun få kanel ved særlige og sjældne lejligheder, da et højt indtag kan give skade på leveren.
- Vindruer: Skal skæres over på langs før servering.
- Gulerødder: Skal koges før servering.



Børnehave og dagpleje - de aktive dagtilbud

- Salt: Ikke servere for saltholdig kost (spar på spegepølse, bacon, saltkiks o.lign.).