

Haderslev
kommunale
dagpleje



-Vi har hjertet med!

Haderslev Kommune
**Dagplejens mad- og
måltidspolitik**

Baggrund

Mad- og måltidspolitikken for Haderslev Kommune udspringer af den gældende Sundhedspolitik for kommunen, og skal danne baggrund for den mad, der spises eller laves i alle dagtilbud, herunder også i dagplejen. Det er Haderslev Kommunes ønske at sætte fokus på maden og måltidets betydning. Sunde mad- og måltidsvaner har, i samspil med bl.a. fysisk aktivitet, stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred, samt medvirke til god trivsel, læring, dannelse og udvikling.

Generelle retningslinjer for kosten

Maden skal leve op til Fødevarestyrelsens kostråd samt ernæringsanbefalingerne for de forskellige aldersgrupper. Se link fra fødevarestyrelsen: [Mad til små - fra mælk til familiens mad - Fødevarestyrelsen \(foedevarestyrelsen.dk\)](https://www.foedevarestyrelsen.dk)

Maden tilberedes af gode råvarer. Her anbefales anvendelse af årstidens råvarer.

Frisk vand skal være let tilgængeligt.

Generelt vil vi bede jer være opmærksomme på følgende:

- Begræns mængden af kiks. Kiks indeholder ofte meget sukker også selvom det er grove kiks.
- Vær opmærksom på at servere flere grøntsager end frugter.
- Vær opmærksom på at skære ned for mængden af salt.

Maden skal serveres indbydende. Varier måltiderne: smør nogle gange mad til hvert barn på egen tallerken, så du er sikker på hvad hvert barn spiser, andre gange på fælles fad, så børnene lærer at vælge, lad de største børn få lov til at smøre selv, lav varm mad ind imellem som variation, inviter gæster, tag på skovtur, måske bare i forhaven osv.

Vær opmærksom på at tilbyde varieret kost. Nogle børn vælger altid den samme mad i perioder. Husk fortsat at tilbyde forskellige slags mad, så der er mulighed for at afprøve noget nyt.

Børnene skal minimum tilbydes en kop mælk til frokost, medmindre andet er aftalt med forældrene pga. særlige hensyn.

Forældresamarbejde i forhold til kost

Det er vigtigt, at dagplejeren snakker med forældrene om børnenes kostvaner og træffer nødvendige aftaler. Du skal orientere om dagplejens kostpolitik, herunder retningslinjerne om søde sager og vejlede forældre, der har behov for det.

Hvis forældrene ønsker, at deres barn skal tilbydes særlige madvarer, er det forældrenes ansvar at medbringe dette.

Ved særlige madvarer tænkes følgende:

- babypulvergrød
- økologiske varer
- specialkost ved sygdom
- specifikke ønsker, f.eks. bestemte mærker
- modermælkserstatning
- vegansk specialkost

Pædagogiske principper

I dagplejen bruges der hver dag rigtig meget tid ved bordet i forbindelse med måltiderne. Derfor er følgende punkter vigtige at tænke ind i hverdagen, så måltiderne kommer til at handle om meget mere end blot maden.

- Måltiderne bør serveres, tilbydes i omgivelser, der fremmer lysten til at spise. Her vægtes tid og ro til at nyde måltiderne.
- I forbindelse med måltiderne vil det være oplagt at drøfte bordskik og hygiejne med børnene.
- Børnene skal have mulighed for at spise med kniv og gaffel og med fingrene.
- Så vidt det er muligt bør børnene inddrages i aktiviteter omkring måltidet, bl.a. selve madlavningens processen, borddækning og afrydning.
- Italesæt og tal med børnene om hvor maden kommer fra, madspild, madens farver og konsistens.
- Det er vigtigt, at børnene selv får lov til at regulere deres appetit, hvornår de vil drikke, samt i hvilken rækkefølge de spiser deres mad. Så længe det er indenfor rimelige grænser.
- Vær opmærksom på at du som rollemodel for børnene spiller en vigtig rolle i forhold til udvikling af børnenes vaner, færdigheder og kompetencer.
- Nogle børn er småt spisende, og de skal støttes i at få ro til at spise.
- Børn fra andre kulturer tilbydes den samme mad som de andre dagplejebørn. Vi udviser respekt for andre kulturelle og religiøse forskrifter.
- Der hvor det giver mening spiser dagplejeren sammen med børnene.

Mad i forhold til styrkede pædagogiske læreplaner

Ifølge læreplanerne har vi pligt til at introducere børnene til de forskellige traditioner og højtider som vi har i Danmark. Dette skal i vides muligt omfang harmonere med vores kostpolitik.

På lige fod med maden er det vigtigt at tænke på, hvordan mærkedage og traditioner som jul, påske og lignede festligholdes.

Traditioner med at børnene får en lille chokoladepåskehare eller chokoladepåske er en del af dagplejens arbejde med kulturelle udtryksformer.

Det er stadig vigtigt at hygge sig med børnene og lære dem dansk kultur og traditioner, f.eks. at bage julesmåkager, som børnene kan få med hjem i et lille glas, finde påskeæg i haven el.lign. Men vær opmærksom på at formålet er at lære børnene almindelige, danske traditioner og ikke at børnene spiser mange søde sager.



Red Bull

DAGLEJEN



Haderslev
Kommune

Haderslev Kommune
Christian X's Vej 39
6100 Haderslev

www.daglejen-haderslev.aula.dk