

# Kostpolitik for Dagplejen i Billund Kommune



**Forord:**

Målet med dagplejens mad og måltidspolitik er at sætte rammerne for at børnenes mad er ernæringsrigtig, og de får gode mad oplevelser, kostvaner og energi til dagligdagen i dagplejen.

Politikken bygger på Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Måltiderne danner rammen for tryghed, inddragelse, samvær og samtaler der medvirker til at børnene trives og udvikles.

Børnenes sundhed er et fælles ansvar for både forældre og de professionelle. Kostpolitikken skal være kendt for alle medarbejdere og forældre.

I tilsynet er der en løbende dialog mellem dagplejer og tilsynsførende pædagog omkring kostens sammensætning, hygiejne og måltidets lærende og sociale aspekt.



## De 7 kostråd

### Maden

- Maden og drikkevarerne, der tilbydes børnene i dagplejen, skal følge Sundhedsstyrelsens retningslinjer
- I dagplejen ønsker vi at præsentere børnene for gode, sunde og bæredygtige råvare. Derfor anvendes årstidens råvare og gerne danske. I det tilfælde der ikke er en væsentlig prisforskel, anvendes der økologiske råvare.
- Mad og drikke skal passe til barnets udvikling og alder.

### En sund varieret kold frokost består af:

- Grønt
- Brød, gerne fuldkorn uden hele kerner
- Kød eller æg
- Fisk
- Frugt
- Fedtstof

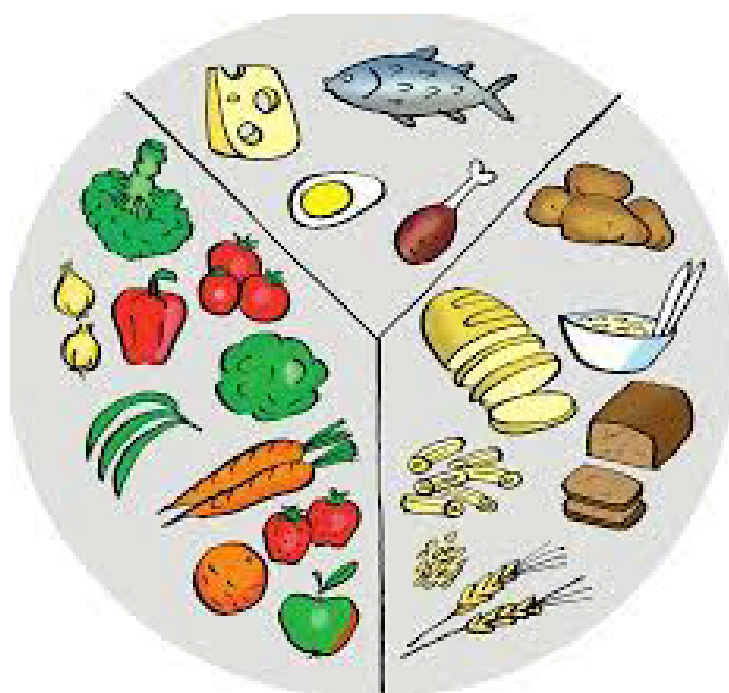
## GI' MADPAKKEN EN HÅND



Miljø- og Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen

Figuren "frokosthånden" giver inspiration og tips til, hvordan en sund og varieret kold frokosttallerken kan sammensættes i dagplejen.

1/5 fisk, kød/æg  
fedtstof  
2/5 kartofler  
ris og pasta  
2/5 grøntsager



Y-tallerken er en huskeregel for, hvordan en sund og varieret varm/lun frokosttallerken kan sammensættes i dagplejen.

**Rammerne:** Dagplejerne har ansvar for forplejningen af børnene i dagplejens åbningstid.

**Måltiderne:**

- Der tilbydes morgenmad frem til 7.30
- Der serveres formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.
- Der serveres mælk og/eller vand i løbet af dagen og til måltiderne.

**Særlige behov:**

Forældre skal selv medbringe mad til barnet, hvis der er særlige fødevarer, som barnet skal have fx. allergimad, udelukkende økologisk mad, moder- mælks erstatning og andre fødevarer, der ikke kan forventes at findes i dagplejernes hjem.

**Fødselsdag og højtider:**

Ved særlige lejligheder, som fx fødselsdage, højtider el.lign. gælder samme kostpolitik. Her opfordres der til at gøre noget ekstra ud af de sunde madvarer, bordpynt etc., sådan at børnene får en fornemmelse af, at dagen er noget specielt.

**Forældresamarbejde:**

I dagplejen vægter vi forældresamarbejdet omkring måltiderne, for at skabe de bedste betingelser for barnets madmod og madglæde. Det er vigtigt at være i dialog omkring de kulturelle og familiemæssige forskelle, for at få den bedste forståelse for barnets madvaner.

**Når vi spiser sammen:**

- Måltiderne skal foregå i trygge og rolige rammer med god tid til at nyde maden og fremme barnets madmod.
- Madmod betyder, at barnet får lyst til at smage forskellige madvarer. Derfor sørger dagplejeren for, at børnene præsenteres for og opfordres til at smage på maden, og gøre dem nysgerrige på duften, konsistens og smag
- Maden gøres overskueligt så børnene tydeligt kan se, hvad de spiser.
- Børn skal være aktive deltagere, det gør dem mere selvhjulpne. Når vi skaber trygge rammer, styrkes deres engagement og mulighed for at øve sig, det giver ejerskab over måltidet og appetit på maden.
- Dagplejer og børn sidder sammen ved måltiderne. Dagplejerne spiser så vidt muligt med og er rollemodel for børnene, gennem det fælles måltid videregiver dagplejeren madmod og glæde ved maden.
- Børnene spiser i deres eget tempo.



**” Smag er en meget vigtig komponent i forhold til barnets socialisering, læring og dannelse. Det er vigtigt for et lille barn at lære at smage sig frem, lære at sige til og fra og lære at smage på nyt og turde det i forhold til at kunne sætte grænser for sig selv.”**

Karen Wistoft, [www.eva.dk](http://www.eva.dk) : Mad og måltider i dagtilbud og familie

## Hygiejne

Gode hygiejnevener er en vigtig faktor for at forhindre spredning af bakterier. Derfor tørres bordet af før og efter spisning, samt der vaskes hænder før tilberedning og før og efter måltider.



### Børnene kan inddrages:

- I forberedelsen
- I borddækning

*Dette sker alt efter lyst, alder og modenhed. Desuden gives børnene viden om madens vej fra jord til bord*

### Det sker gennem:

- Daglige aktiviteter
- Temaer i løbet af året
- Billund builds



**Sundhedsstyrelsen** giver med jævne mellemrum ændringer i anbefalingerne i forhold til f.eks. mælk mm.

**Du kan selv finde anbefalinger og retningslinjer her:**

[De 7 kostråd](#)

[Sundhedsstyrelsen](#)

<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2021/Mad-og-maaltider-til-smaaboern>