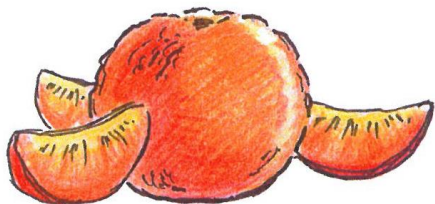




Mad med manér

i

Dagplejen



De voksne bestemmer udvalget,
børnene bestemmer mængden!

Det er de voksne, der bestemmer, hvad der serveres, mens børnene selv bestemmer, hvor meget de vil spise og rækkefølgen. Den medbestemmelse er vigtig for barnet, så det er lystfølelse og appetit, der styrer måltidet.

Maden har en stor betydning i livet og i hverdagen - og dermed også i Dagplejen. Børnene spiser mange af deres måltider sammen med deres dagplejer. Derfor har det stor betydning, at kosten er sund og varieret, og at der er en god stemning omkring måltiderne. Det styrker børnenes vækst og trivsel og er medvirkende til at give børnene gode mad- og måltidsvaner.

Dagplejen i Odder følger den overordnede mad- og måltidspolitik, som gælder for hele kommunens børne- og ungeområde - se www.mmp.odder.dk

I Dagplejen har vi desuden vores egen politik, som er i overensstemmelse med den overordnede, men som samtidig tager udgangspunkt i hverdagen i Dagplejen.

Indhold:

- De 8 kostråd
- Anbefalinger (kilde: Sundhedsstyrelsen)
- Drikkevarer
- Fødselsdage og festlige lejligheder
- Når maden serveres/spises er det godt at være opmærksom på...
- Dagens måltider kan indeholde



De 8 kostråd:

Spis frugt og grønt - 4 om dagen.

Spis fisk og fiske pålæg - flere gange om ugen.

Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag.

Spar på sukker - især sodavand, slik og kager.

Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød.

Spis varieret - og bevar normalvægten.

Vær fysisk aktiv - mindst 60 minutter om dagen.

Anbefalinger:

Som hovedregel anbefales det, at lyst brød indeholder mindst 5 % fibre pr. 100 g og mørkt brød mindst 8 % fibre pr. 100 g. Varier brødet i Dagplejen, så ca. halvdelen af brødet udgøres af fuldkorns(rug)brød (uden hele kerner), mens resten af brødet veksler mellemfuldkorns-hvedebrød og lysere brødtyper uden fuldkorn. Vælg magert pålæg uden kunstige farvestoffer.

Brug plantemargarine i stedet for smør og kærsgården.

Giv højest barnet 50 g rosiner om ugen, svarende til 3 små pakker, da rosiner indeholder svampegift.

Giv ikke honning til børn under 1 år på grund af risiko for botulisme (pølseforgiftning).

Popcorn serveres ikke i Dagplejen.

Spar på saltet.

Hele nødder, mandler, hele rå gulerødder el. lign. skal rives/koges, før de serveres for at undgå fejlsynkning.

Drikkevarer:

Børn 6 mdr. - 1 år: modermælk/modermælkserstatning

Derudover serveres der vand.

I Dagplejen tilbyder vi modermælkserstatning til børn under 1 år, uanset om barnet drikker af kop eller flaske.

Forældrene medbringer sutteflasken.

Anden speciel mælk (f.eks. sojamælk) eller speciel kost medbringer forældrene selv.

Fødselsdage og festlige lejligheder:

Til hverdag serverer vi ikke sukkerholdige produkter i Dagplejen. Sukker kan dog anvendes som krydderi på f.eks. Havregrød eller i æblemos.

Hver dagplejer kan servere kage el. lign. 4 gange om året efter retningslinjer, som bestyrelsen har været med til at udarbejde, f.eks. kager i forbindelse med julebaging eller en is på en sommerudflugt.

Ved fælles arrangementer kan der 3 gange om året serveres sukkerholdige produkter i begrænset omfang, f.eks. til jul eller fastelavn.

Fødselsdage falder ind under 0-sukker politikken og fejres hos dagplejeren uden sukkerholdige produkter.



Når maden serveres/spises er det godt at være opmærksom på:

- At der er en god stemning
- At have god tid under hele måltidet
- At være forudseende og give barnet de udfordringer, det er klar til (f.eks. at spise og ta' selv)
- At servere små portioner
- At servere/anrette på forskellige måder
- At servere varieret mad
- At man så vidt muligt spiser sammen med børnene

Dagens måltider kan indeholde:

Morgenmad (serveres inden kl. 7.30):

- Grød f.eks. hirsegrød/havregrød
- Havregryn og øllebrød
- Surmælksprodukt med frisk frugt, fiberdrys og revet rugbrød
- Rugbrød, brød med f.eks. ost, peberfrugt el. lign.

Formiddag:

- Brød
- Frugt/grønt

Frokost:

- Rugbrød med sundt varieret pålæg
- Fiskepålæg gerne dagligt
- 1-2 slags varierende grøntsager hver dag
- Evt. en lille lun ret med brød



Eftermiddag:

- Brød
- Frugt/grønt
- Evt. frugtgrød

I mellemmåltiderne indgår der altid brød, frugt/grønt.

Hygiejne:

- Håndvask med sæbe inden forberedelse af maden
- I stedet for sæbe kan de voksne bruge desinficeringsmiddel
- Børnene vasker hænder med sæbe inden måltidet
- Lad hver barn have sin egen vaskeklud
- Vask altid frugt og grønt inden brug
- Hold køleskabet rent
- Skift karklud og håndklæde mindst en gang dagligt



Mætte børn er "lette" børn

Mætte børn leger bedst