



**KOLDING
KOMMUNE**

MAD OG MÅLTID I DAGPLEJEN



MAJ 2016

Forord

Mad, måltider og bevægelse har stor betydning for, hvordan børn trives og udvikler sig.

Børn, der oplever glæden ved at spise sund mad og bevæge sig, trives og udvikler sunde vaner. Når de bliver voksne, undgår de i højere grad overvægt og livsstilssygdomme.

Dagplejebørn tilbringer en stor del af deres vågne tid hos deres dagplejer. De rammer, dagplejerne skaber for børnene, har en betydelig indflydelse på børnenes fremtidige sunde livsvaner.

Vi skal være med til at give børnene sunde mad- og måltidsvaner fra en tidlig alder og give dem en god start på livet.

Formålet med en folder om mad- og måltid i Kolding Kommunes Dagpleje er at skabe et fælles afsæt og værdigrundlag for maden og måltiderne. Vi sikrer at Sundhedsstyrelsens retningslinjer følges og at dagplejens pædagogiske afsæt bliver synlig.

Denne mad- og måltidsfolder er skabt ud fra viden og erfaringer fra dagplejere, dagplejekonsulenter, ledelse samt input fra studerende Mette Kragelund og Rebekka Sørensen fra Sundheds- og Ernæringskolen, Haderslev.

Udarbejdet i efteråret/foråret 2012/2013 og er løbende ajourført

Indholdsfortegnelse

Forord	1
Indledning.....	4
Måltidet	5
Stemningen ved måltidet	5
Måltidet som pædagogisk aktivitet.....	5
<i>Sproglig udvikling</i>	5
<i>Krop og bevægelse</i>	6
<i>Sociale kompetencer</i>	6
<i>Alsidig personlig udvikling</i>	6
<i>Kulturelle udtryksformer og værdier</i>	7
<i>Natur og naturfænomener</i>	7
Børnemiljøet.....	8
Mad.....	8
Madmod	8
Børn og appetit.....	8
Madglæde og kræsenhed.....	8
4 gode råd.....	9
Dagens måltider.....	9
Tallerkenmodellen.....	10
Gi' frokosten en hånd	11
Mellemmåltider	11
Sluk tørsten i vand	12
De 4 madgrupper.....	12
Brød og gryn	13
Ris, pasta og kartofler.....	13
Frukt og grøntsager	14
Kød, fisk, mælk, ost.....	15
Fedtstof.....	15
Få sanserne i spil.....	16
Lav et sanseværksted	16
Festlige lejligheder.....	16
Sukker i maden	18

Indkøb af madvarer	18
Retningslinjer for kost til 0-3 årige børn.....	20
Særlige forholdsregler for børn under 1 år	21
Mælk.....	21
Hygiejne	21
Mere information	22

Indledning

Sund mad har i dagplejen stor betydning for børnenes vækst og trivsel og er samtidig med til at grundlægge vaner, værdier og handlekompetence i forhold til sundhed senere i livet.

Men mad er meget mere end mæthed og sunde næringsstoffer. Mad er også oplevelser, nydelse og udfordring af sanser, glæde og forventninger til maden samt velbehag og tilfredshed under og efter et godt måltid. At spise et måltid mad har også en vigtig social funktion. At spise et måltid sammen med andre er med til at give børnene en oplevelse af at høre til en gruppe og via måltidet etablere kontakter med andre børn og voksne. Kompetencer, som også er med til at udvikle barnet sprogligt og socialt samt styrke dets selvværd og skabe tryghed. Når måltidet opleves trygt, rart og afslappet, fremmer det børnenes lyst til at spise. De regler og rammer vi opstiller for samværet ved måltidet, er derfor ligeså vigtige, som den sunde mad vi stiller på bordet.

Alt i alt kan man sige, at måltidet rummer tre funktioner:

- Mad, mæthed og nydelse
- Sunde næringsstoffer
- Samvær med andre

Mad er en betydningsfuld del af livet og hverdagen.

Måltidet

Dagplejeren er forgangsperson og rollemodel for at udvikle barnets kendskab og nysgerrighed til mad og måltidet.

Dagplejeren sidder sammen med børnene ved bordet, smager på maden, udtrykker sin nysgerrighed og glæde over måltidet, og herved udvikles barnets lyst og interesse for måltidet.

Når det er muligt, er det vigtigt at inddrage børnene i indkøb, tilberedning af måltidet, borddækning og oprydning. Når børnene deltager i disse aktiviteter, bliver mange af deres færdigheder og kompetencer styrket, bl.a. sprog og motorik. Børnene vil også opleve, at de er med til at løse en fælles opgave. At de er betydningsfulde.

At være med i forberedelsen af måltidet kan også skærpe barnets nysgerrighed og appetit. Når dagplejeren har barnet med til at købe ind eller samle frugt og grønt i haven, hjælper vi barnet til at kende råvarerne, og hvor de kommer fra.

Samtidig får de indblik i, hvordan rå madvarer kan omdannes til færdige måltider. Hvor meget det enkelte barn deltager, afhænger af alder, modenhed og lyst. Børn kan sjældent fastholdes fra start til slut, men kan deltage i små forskellige opgaver. Det skal først og fremmest være en god oplevelse at deltage. Succes fremmer lysten til at deltage igen. Husk derfor, at resultatet er knap så vigtigt. Det er de små sjove og gode oplevelser undervejs, som tæller.

Forberedelse og indtagelsen af måltidet er en unik mulighed for dagplejeren til at lære børn om sig selv, om andre mennesker, vores kultur, samvær og om naturen.

Stemningen ved måltidet

Stemningen ved bordet betyder meget for både børn og voksnes lyst til at spise. Det skal gerne være en god oplevelse og en nydelse for barnet at sidde ved bordet.

At spise et måltid sammen med andre er med til at give barnet et socialt tilhørsforhold og mulighed for at etablere kontakt til andre børn og voksne. Alt sammen kompetencer, som er med til at udvikle barnet sprogligt og socialt og styrke barnets selvværd og tryghed.

At skabe en god oplevelse for børnene, kræver inddragelse og rummelighed fra den voksne.

Måltidet som pædagogisk aktivitet

Maden og måltidet er en god mulighed til at arbejde med de 6 pædagogiske læreplan-temaer og børnemiljøet.

Sproglig udvikling

Under tilberedningen med at skylle, skrælle, skære ud og forme maden, får barnet mulighed for at dufte, røre ved og smage og får sat ord og begreber på tingene. Barnet lærer begreber som fx kold, varm, sød, surt, ovenpå og ved siden af.

Når barnet tygger maden udvikles mundmotorikken. Dette hjælper samtidig barnet til at udvikle sin kompetence til at udtale ord.

Krop og bevægelse

Når dagplejeren har barnet med i forberedelserne af måltidet, borddækning og oprydning, lærer barnet at håndtere forskellige køkkenredskaber og får udviklet sin motorik.

Når det lille barn skal lære at sidde og spise, er der mange færdigheder og kompetencer som skal udvikles. Barnet skal motorisk blive i stand til at sidde ubesværet og i balance på en stol og undgå at vælte og skubbe til servicen. Barnet skal lære at "fange maden" og ramme munden. Kunne afbalancere hvor meget der skal i munden ad gangen, tygge og synke maden, alt i mens der er mange andre indtryk der skal bearbejdes.

Under selve måltidet lærer barnet efterhånden at håndtere bestik, hælde og øse op.

Det er derfor af stor betydning at den enkelte dagplejer giver tid og ro til at barnet kan udvikle disse kompetencer.

Sociale kompetencer

Barnet lærer gennem sin deltagelse at være en del af et fællesskab, mærker at man er betydningsfuld og glædes ved de fælles oplevelser.

Måltidet rummer rige muligheder for at støtte barnets sociale kompetencer. Fra de første forberedelser af måltidet, til borddækningen, selve måltidet og den efterfølgende oprydning. Også de helt små børn kan have stor glæde ved at være med.

Alsidig personlig udvikling

De daglige måltider i dagplejen kan danne rammen for, at barnet udvikler sin nysgerrighed og et sanseligt forhold til mad.

Måltidet giver barnet mange muligheder for at lære sig selv, sine behov, lyst og ulyst at kende.

Her kan dagplejeren støtte barnet i at være både nysgerrig eller tilbageholdende med hvad barnet gerne vil prøve at smage.

Barnet får samtidig mulighed for at eksperimentere med at sammensætte forskellige smagsindtryk.

Kulturelle udtryksformer og værdier

Det gode måltid er også glæden ved at samles ved bordet. Når børn og dagplejer samles ved måltidet, lærer barnet om vores madkultur og bordskikke. Hvordan vi fx rækker fadet videre, og venter på tur. Barnet bliver inspireret ved at se på hvad dagplejeren og de andre børn spiser. Barnet får under måltidet, mulighed for at afprøve og lære hvornår vi bruger fx dyb og flad tallerken, ske og gaffel.

Vores madtraditioner kan være meget forskellige. Dagplejerens rolle er derfor også at vise barnet hvordan vi gennem samværet ved måltidet, kan fejre og festligholde årlige traditioner.

Natur og naturfænomener

Under madlavningen og måltidet kan det være en god idé at snakke med børnene om, hvad de forskellige madvarer hedder, og hvad de forskellige køkkenredskaber, vi bruger, hedder. Fortæl også børnene, hvordan vi fx renser porrer, og hvorfor vi gør det.

Giv også børnene historier om, hvor maden kommer fra:

- Kartoffler gror i jorden nede under en plante
- Ægget kommer fra hønen
- Kødet kommer fra dyr
- Tomater/grøntsager kan gro i vores haver
- Æbler vokser på træerne
- Mælken kommer fra koen

Derved lærer barnet om forskellige råvarer og hvor de kommer fra. Når dagplejeren har adgang til at dyrke frugt og grønt, er det nærliggende at tage barnet med når tomaterne skal vandes eller når gulerødderne skal trækkes op af jorden.

Måltidet kan være sammensat efter årstiderne så barnet lærer at vi fx spiser danske jordbær om sommeren og danske æbler om efteråret.

Børnemiljøet

Når børn og dagplejer samles ved bordet for at spise sammen, er det vigtigt at sørge for, at det foregår i en god atmosfære. At rummet de spiser i er behageligt i forhold til støj, lys og temperatur. Bordet kan evt. pyntes med blomster eller andet der passer til årstiden.

Det er vigtigt at børnene sidder på en stol der passer til det enkelte barns størrelse, gerne med fodstøtte og at der er tilpas med plads omkring barnet. Derved kan barnet have sin fulde koncentration på bordet.

Bestik og service skal passe til det enkelte barn, så barnet motorisk kan lære at håndtere det og dermed støtter barnets glæde ved at spise og drikke selv.

Til måltidet skal der være god tid til at spise / god tid til at lytte / god tid til at snakke / god tid til at se det enkelte barns behov.

Mad

Mad handler om mæthed og velvære, men også om sanser, nysgerrighed og glæde.

Madmod

Børn er født nysgerrige og lærer ved at prøve sig frem samt ved at efterligne andre. Derfor bliver børn ofte inspireret og får mod til at prøve nyt, når de sidder og spiser sammen med andre børn og deres dagplejer. Når de andre børn og dagplejeren spiser den mad, tør jeg også, synes de at tænke. Som voksen rollemodel er det derfor vigtigt at gøre børnene nysgerrige og modige overfor ukendt mad. Dette gøres bl.a. ved at dagplejeren selv viser glæde ved maden og spiser med af den samme mad, som børnene får, og ved samme bord som børnene.

Børn og appetit

Børn ved selv, hvornår de er sultne, og hvornår de er mætte. Børns appetit er meget forskellig og kan i perioder svinge meget. I nogle perioder spiser de meget og i andre lidt. Nogle dage kan de spise meget ved et måltid, og ved næste måltid kan det være lige omvendt. Børn kan heller ikke overskue, hvornår de vil blive mætte, og skal derfor ikke irettesættes eller opfordres til at spise op, hvis de levner. Det kan forstyrre den naturlige fornemmelse for sult og mæthed. Ved at give børnene en lille smule at drikke, inden de skal spise, slukkes tørsten, og appetit og lyst til at spise kan blive større.

Har et barn nedsat appetit, er det vigtig at finde ud af årsagen til den nedsatte appetit. Måske skal forklaringen findes i sygdom hos barnet, at det ikke kender maden, at det foretrækker den mad, forældrene tilbyder hjemme, at der tilbydes flaske om natten eller måske er barnets appetit blot ikke så stor, fordi det bevæger sig meget lidt, eller fordi det ikke er så interesseret i mad som andre børn.

Madglæde og kræsenhed

I sidste del af graviditeten kan børn smage både sødt og surt, og når de fødes, har de tydelig forkærlighed for den søde smag. Derfor elsker alle nyfødte den søde smag af modermælk eller modermælkerstatning. Først når de er 3 - 4 måneder gamle kan de smage salt og bittert, og det ofte uden at kunne lide det. Når barnet starter på skemad, er det derfor vigtigt, at det også lærer, at mad skal smage af andet end noget sødt. Forsøg har vist, at mange børn skal have 8 - 10 smagsprøver, inden de lærer at spise de ting, som de ikke kan lide fra starten. De har behov for mange smagsprøver for at vænne sig til den nye smag. Så når nogle børn i

dagplejen ikke viser lyst til maden, bør man ikke give op over for dem, men i stedet vise dem tålmodighed med maden og fortsætte med at tilbyde dem den nye smag - og gerne i sammenhæng med mad de kender. Tilbydes børnene kun den mad de foretrækker, kan det grundlægge kræsenhed. Spiser et barn meget ensformigt, fx kun leverpostejsmadder, kan det i en periode være godt at begrænse disse madder og stimulere barnet til at smage på andre madvarer. Bliver det til en lille magtkamp, hvor barnet afviser maden, så bliv ikke såret og frustreret, men hold fast i beslutningen og bevar glæden og den rare stemning. Tænk på, at den mad, der serveres, er ganske almindelig, at der kommer et måltid igen lidt senere. Det er ikke en bevidst handling fra barnets side - måske skal det blot lige have lidt tid til at lære den knap så populære mad at kende. Mange børn har en naturlig skepsis over for ny mad, de ikke kender smagen af. De spiser helst den mad, de kender, og kan være "usikre" over for ukendte smage. Først når barnet har smagt den nye mad mange gange, har det vænnet sig til den nye smag og vil måske ændre smagspræference. Respekter at børn kan have modstand overfor bestemte madvarer.

Sådan hjælper du børnene i gang med nye smagsoplevelser

- Vis barnet, at du selv kan lide maden.
- Sørg for, at maden ikke er for varm.
- Server de helt nye smagsoplevelser som små retter engang imellem, dvs. som supplement til den øvrige mad.
- Giv det enkelte barn mulighed for at vælge til og fra.

Mange små måltider sikre at børnene ikke føler sult i løbet af dagen og madens næringsstoffer skal være afpasset barnets behov.

4 gode råd

Der er fire gode råd om maden til det lille barn:

1. Spis 3 hovedmåltider, og 2 - 3 mellemmåltider.
2. Maden skal være varieret.
3. Maden skal ikke være for fed.
4. Maden skal ikke indeholde sukker.

Dagens måltid skal:

- Dække barnets behov for energi, vitaminer og mineraler.
- Være med til at udvikle barnets spisevaner.
- Give lyst til at spise mad der smager godt og af god kvalitet.
- Give godt samvær med andre omkring måltidet.

Dagens måltider

Børn er mere veloplagte, hvis de får sund mad fordelt over hele dagen. Maden skal smage godt, og der skal være nok til, at de kan blive mætte. Små børn skal spise mange gange i løbet af en dag for at få dækket deres behov for energi, vitaminer og mineraler. De skal hele tiden være tanket op med godt brændstof til deres aktiviteter. Børn har ikke den samme appetit som voksne til at spise store portioner til hovedmåltiderne. Der er kun plads til små portioner ad gangen. Derfor bør der ikke gå mere end 2-2 ½ time mellem hvert måltid.

Typiske måltider i løbet af en dag for et mindre barn er:

- Morgenmad hjemme eller i dagplejen
- Mindre mellemmåltid i dagplejen
- Frokost i dagplejen
- Større mellemmåltid i dagplejen

- Mindre mellemmåltid i dagplejen eller hjemme
- Aftensmad hjemme
- Mindre mellemmåltid hjemme.

Ovenstående viser at mellem $\frac{1}{2}$ og $\frac{3}{4}$ af barnets energibehov skal dækkes i dagplejen, afhængigt af hvor lang tid barnet opholder sig der.

Et af de vigtigste måltider i dagplejen er frokosten.

Tallerkenmodellen

Uanset om frokosten består af varm eller kold mad, er det en god idé at fordele de enkelte madvarer efter Y-tallerkenen. Y-tallerkenen er med til at sikre, at børnene får et sundt frokostmåltid, idet fordelingen af madvarer i modellen følger børnenes behov for næringsstoffer. Selvom kød, fisk, æg, ost og fedtstof er vigtige for vores sundhed, har vi kun brug for dem i mindre mængder.



Ved at følge Y-tallerkenen lærer børnene at et måltid består af forskellige madvarer og giver forskellige oplevelser med smag, duft og konsistens.

Y-tallerkenen kan bruges fra barnet er 9 måneder og resten af livet.

For kold mad gælder følgende mængder:

Børnene tilbydes ca. dobbelt så meget brød som kød, fisk, æg, ost og fedtstof tilsammen, og lige så store mængder grønt og evt. frugt tilsammen, som brødet fylder.

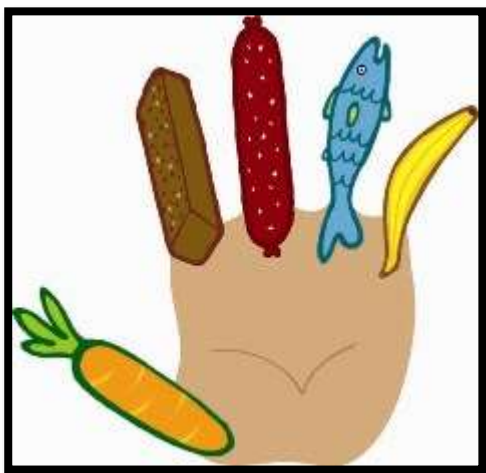
I det varme måltid er mængderne på tallerkenen: $\frac{1}{5}$ til kød, fisk, æg, ost og fedtrig sovs, og $\frac{2}{5}$ til brød, kartofler, ris og/eller pasta. De sidste $\frac{2}{5}$ af tallerkenen fyldes med grønt og evt. frugt. I sammensatte retter, dvs. gryderetter og ovnretter, bør der anvendes mindst dobbelt så meget grønt som kød i retten. På tallerkenen bør brød, kartofler ris og/eller pasta fylde mellem $\frac{1}{3}$ og $\frac{1}{2}$ af tallerkenen og kød og grøntsags sovs også mellem $\frac{1}{3}$ og halvdelen af tallerkenen.

Spiser børnene frugt til mellemmåltid, indgår frugten oftest ikke i frokosten, og omvendt hvis grøntsager spises til mellemmåltid.

Læs mere om tallerkenmodellen i folderen "Mad i Dagplejen" www.fvst.dk

Gi' frokosten en hånd

En god og sund frokost består af fem ingrediensgrupper - en for hver finger. Husk 'hånden' når du køber ind og tilbereder frokost.



Fingrene består af:

- Grønt - gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød - helst rugbrød eller groft brød
- Pålæg - kød, ost eller æg
- Fisk - mindst én slags fiskepålæg
- Frugt - det friske og søde

Læs mere om hånden i folderen "Mad i dagplejen". www.fvst.dk

Mellemmåltider

Mellemmåltiderne er en vigtig del af børnenes daglige kost.

Maden, der serveres til mellemmåltider, skal være lige så sund som den mad, der serveres til hovedmåltiderne, men blot tilbydes i mindre mængder. Mellemmåltiderne skal stille sulten mellem to hovedmåltider og bidrage med variation til den gode dagskost. Alt efter barnets sovetider kan behov og tidspunkter for mellemmåltider variere. Langt de fleste børn har en naturlig og god appetitregulering, så lad børnene selv afgøre, hvor meget de spiser ved både hoved- og mellemmåltiderne. Mellemmåltiderne er også meget vigtige for børn, som ikke spiser så meget af gangen. Disse børn kan have svært ved at få dækket deres daglige behov for næringsstoffer med risiko for undervægt, hvis ikke de tilbydes mange måltider i løbet af en dag.

Jo længere tid der er mellem måltiderne, desto mere sultne bliver børnene, oftest så sultne, at de helt mister appetitten til maden. "At samle appetit til maden" er for normalt spisende voksne mennesker.

Det er derfor også en myte, at mellemmåltiderne tager appetitten til hovedmåltiderne. Faktisk forholder det sig omvendt: Mangel på mellemmåltider stjæler appetitten på grund af sult og utilpashed. Så det er vigtigt at tilbyde børn mad ca. hver 2. time dagen igennem – og

det uanset barnet er under-, normal- eller overvægtigt. Børn fuld af krudt, som brænder meget energi af i løbet af dagen, har også brug for at blive "fyldt op" af mellemmåltiderne, både for at få næringsstoffer, men også for mæthedens skyld.

De større mellemmåltider består oftest af brød med lidt smørepålæg samt årstidens frugt og grønt. Brødet kan varieres mellem fuldkornsrugbrød, fuldkorns hvedebrød og lysere brødtyper uden fuldkorn. Du kan også selv bage brød. Smørepålægget kan du variere ved at bruge fx plantemargarine eller pålæg som leverpostej og mager friskost. En anden løsning er at blande pålæg med fedtstof, fx tun-, makrel- eller torskerognssalat, eller du kan lave smørbart pålæg med fx kylling, skinke eller laks. Endelig kan du servere en tallerken mælkeprodukt, fx A-38 med frugt og drys – eller en skål grød tilsat moset eller kogt frisk frugt.

Sluk tørsten i vand

Kroppen har brug for vand for at kunne fungere. Derfor er det vigtigt, at børn drikker vand, når de er tørstige. De bliver uoplagte og trætte, hvis de mangler væske. Vand tilfører kroppen væske uden at tilføre kalorier fra sukker og fedt. Vand fra hanen i Danmark er rent og indeholder mineralerne calcium, jod og magnesium. Koldt vand slukker tørsten godt, og er derfor den bedste måde at dække kroppens væskebehov på. Lær børnene så tidligt som muligt, at det er dejligt at drikke vand. Børns behov for væske er meget varierende afhængig af alder, størrelse, aktivitetsniveau og klima. De fleste børn har en naturlig fornemmelse af tørst. Sørg derfor for, at være opmærksom på børnenes signaler på tørst. Babytegnene for drikke kan med fordel benyttes.

De 4 madgrupper

Man kan lære at spise varieret ved at opdele maden i 4 grupper:

1. Brød, gryn, ris, pasta og kartofler
2. Frugt og grønsager
3. Kød, fisk, mælk og ost
4. Lidt fedtstof.

Maden skal bestå af madvarer fra disse kategorier. Man skal spise mest fra gruppe 1 og 2. Ved hvert måltid er det derfor godt at spise brød, gryn, kartofler, ris eller pasta samt frugt eller grønsager.

Især hovedmåltiderne må desuden gerne indeholde kød, fisk, mælkeprodukter, ost eller æg, men kun i mindre mængder. Se Y-tallerkenen, afsnit Tallerkenmodellen.

Lidt fedtstof hører også med til sund mad, men det bør være i små mængder, og gerne fra planter, som f.eks blød plantemargarine eller olie.

Det er vigtigt at barnet frem til 1-årsalderen får lidt mere fedt i maden, fordi det oftest kun spiser små mængder mad. Derfor har det brug for at få tilført mere energi, som fedt indeholder en stor mængde af. Fedtet bidrager desuden med nogle fedtsyrer, der er vigtige for dannelsen af nye celler i kroppen og for forskellige hormoner. Det kan gøres ved at tilsætte en teskefuld fedtstof i grøden. Det kan være smør, plantemargarine eller planteolier som majsolie, rapsolie, olivenolie eller lign.

Der er først tale om en varieret kost, når man veksler mellem forskellige madvarer inden for hver gruppe. Således er det godt at vælge mellem forskellige slags frugt og grønt. En nem og god regel er at spise årstidens frugt og grønt.

Variér mellem forskellige typer kød og fisk. Tilbyd forskellige typer brød og grød, og server altid mad der er nøglehuls- eller fuldkornmærket.



Brød og gryn

Brød og gryn er vigtige i dagens måltider og her bør man vælge fuldkornsprodukter. Brød og gryn fremstilles af korn. Korn kan inddeles i fuldkorn og finere mel typer. Fuldkorn er det hele korn, dvs. med alle skaldele og er rig på kostfibre, vitaminer og mineraler. Fuldkorn er fedtfattigt og mætter i lang tid og derfor vigtig for vores sundhed. Fuldkorn findes både hele og forarbejdede, fx knækkede eller malet til fuldkornsmel. Det har altså ingen betydning for næringsindholdet, hvor findelt kornet er. Mørkt malet rugbrød er derfor lige så sundt som rugbrød med hele eller knækkede kerner.

Små børn kan først fordøje de hele eller knækkede korn og kerner, når de kan tygge dem godt, derfor er malet brød bedst for dem. Fuldkorn findes bl.a. i rugbrød, fuldkornsbrød, havregryn og mysli. I de finere mel typer har man fjernet kornets skaldele, og dermed en række vigtige kostfibre, mineraler og vitaminer. Eksempler på finere mel typer er almindelig hvedemel og sigtet rugmel. Almindeligt franskbrød og sigtebrød består udelukkende af finere mel typer og er uden fuldkorn. I brød med det nye fuldkornslogo er mindst halvdelen fuldkorn, samtidig med at indholdet af sukker, fedt og salt er lavt. Fuldkornslogoet giver garanti for, at det er et sundere valg. Brød med fuldkornslogo kan også være lyst i farven, fordi det er bagt på fx hvid hvede, som er lyst fuldkornsmel. Grovbrød er ofte brød, hvor finere mel typer udgør hovedparten af melet, og fuldkorn indgår i mindre mængder. Er du i tvivl, om et produkt indeholder fuldkorn, er Fuldkornslogoet en god rettesnor.

Ris, pasta og kartofler

I følge Fødevarestyrelsen må vi meget gerne spise kartofler hver dag, og de hører med til sund mad, da kartofler er fedtfattige og indeholder mange kostfibre og vitaminer, især C-vitamin.

I praksis betyder det kartofler frem for ris og pasta, da kartofler bidrager med langt flere næringsstoffer end ris og pasta.

De orangerøde søde kartofler (Yams) har også flere næringsstoffer end ris og pasta. Som variation til kartoflerne anbefales fuldkornsrís eller fuldkornspasta, et par gange om ugen. Når vi erstatter kartofler med ris eller pasta bør vi derfor spise flere grøntsager og frugter i måltidet for at opnå samme mængde næringsstoffer som et måltid med kartofler. Ris og pasta indeholder lidt flere kalorier og færre vitaminer og mineraler end kartofler, også selvom der vælges fuldkornsrís eller fuldkornspasta. Ud over flere næringsstoffer giver fuldkornsprodukterne også en bedre mæthed og fordøjelse end produkterne uden fuldkorn. Med til gruppen af ris og pasta hører også bulgur, couscous samt andre korntyper som hvedekerner, speltkerner og perlebyg, der hovedsagligt også skal være fuldkornsprodukter.

Frugt og grøntsager

Hver frugt og grøntsag indeholder forskellige vitaminer, mineraler og andre sunde næringsstoffer. Tilbyd derfor forskellige slags frugter og grøntsager til børnene, og lad jer inspirere af årstiden.

Frugt

Gode ideer til frugt

- Server frugt skåret i mundrette stykker til fx mellemmåltiderne
- Spis frugt som dessert, rå eller varme tilberedte
- Blend friske frugter sammen til smoothies. Server dem evt. i yoghurt naturel
- Server skiveskårne frugter som pålæg ovenpå mager friskost
- Bland friske frugter sammen med grøntsager til en salat

Grøntsager

Gode ideer til grøntsager

- Spis grøntsager rå eller tilberedte til næsten alle dagens måltider, som snack eller tilbehør
- Spis altid én og gerne flere slags grøntsager til/i den varme mad hver dag
- Lad grøntsagerne fylde 2/5 af tallerkenen
- I sammenkogte retter brug da dobbelt så meget grønt som kød
- Bland grøntsager i kødretterne, fx kødsovs, frikadeller eller gullasch
- Spis bagte rodfrugter som varmt tilbehør eller marineret i salater. Eller spis dem som mos, fx pastinak, persillerod eller gulerod
- Kog sovs af grøntsager og blend til cremet konsistens
- Lav salater af tilberedte grøntsager. Der spises generelt flere, når de har været varmebehandlet
- Lav rösti, pandekager og frikadeller af grøntsager

Det anbefales, at halvdelen af dagens grøntsager er grove, dvs. består af kål, rodfrugter og bælgfrugter. Grove grøntsager har nemlig et højere indhold af kostfibre, vitaminer og mineraler end andre grøntsager. De mange fibre mætter og holder maven i gang.

Ideer til grove grøntsager:

- Hvidkål
- Blomkål
- Porre
- Pastinak
- Gulerod
- Broccoli
- Rødbede
- Bønner
- Linser
- Ærter

Ideer til at spise flere grove grøntsager:

- Brug dem i salat – gerne kogte eller bagte
- Brug dem i sammenkogte retter
- Kog dem og brug dem til mos og sovs
- Riv dem til råkost

- Bag dem i ovnen
- Brug dem i wokretter
- Spis dem som snack, f.eks. rå eller bagte.

Det anbefales, at børnene spiser ca. halvdelen af den anbefalede daglige mængde frugt og grønt, dvs. i alt ca. 150 gram frugt og grønt mens de er i dagtilbuddet.

Giv frugt og grøntsager i alle dagens måltider, og vær opmærksom på, at børnene i løbet af en uge tilbydes lige dele frugt og grøntsager, og at halvdelen af grøntsagerne er grove.

Det væsentligste er, at børnene bliver mætte. Får børnene fortrinsvis frugt ved siden af eks. brødet til mellemmåltiderne, er det vigtigt, at de tilbydes grøntsager til frokosten, evt. suppleret med lidt frisk frugt.

Kød, fisk, mælk, ost

Mælk

For meget mælk kan især for mindre børn tage appetitten til anden mad. Det er ikke nødvendigt, at barnet får præcis ½ liter om dagen, men med et minimum på 3,5 dl lever kosten lettere op til anbefalingerne. Børn mellem 1 og 3 år anbefales letmælk.

Det er en god ide at tilbyde mælken ved mellemmåltidet formiddag og eftermiddag. Orienter gerne forældrene om, hvor meget mælk deres barn drikker på en dag. Så kan forældrene justere barnets mælkeindtag derhjemme. Se i øvrigt om mælk.

Kød

Kød indeholder den mættede fedt og derfor bør der altid vælges magert kød.

Fisk

Fisk er ikke blot dejligt at spise, fisk forsyner kroppen med vigtige næringsstoffer. Sørg for, at børnene får fisk, gerne dagligt.

Børn i alderen 1-3 år anbefales (Fødevarestyrelsen) at spise omkring 65 g tilberedt fisk i dagplejen fordelt på en uges frokostmåltider. Sørg for at variere mellem de fede og magre fisk. Fiskene indeholder nemlig forskellige mængder af de gode næringsstoffer. Fede fisk er fx laks, sild, makrel og ørred, mens magre fisk er fx torsk, tun, rødspætte, lange, sej og skaldyr.

OBS ved fisk

- Det anbefales, at børn under 3 år ikke får rovfisk. Rovfisk er fx tun, sildehaj, sværdfisk og gedde. Da rovfisk, som de sidste i fødekæden, indeholder mange tungmetaller.
- Server kun røget fisk én gang om ugen. Røget fisk er fx røget makrel og sildepostej.

Fiskepålæg

Vær opmærksom på, at noget fiskepålæg måske ikke indeholder særlig meget fisk. Vælg hovedsagligt fiskepålæg med minimum 50 g fisk pr. 100 gram, og variér også fiskepålægget.

Fedtstof

Børn har brug for fedtstof, når de er helt små, men i 1- års alderen begrænses dette behov.

Når fedt benyttes, så brug det umættede fedt, som findes i planteolier, plantemargariner, minariner, fisk, kerner, nødder og mandler. Det mættede fedt findes især i mejeriprodukter og kød, så vælg magre mælkeprodukter og kød.

Hvor meget fedt?

Fødevarestyrelsen anbefaler, at der altid indgår lidt fedtstof i måltiderne til de små børn – enten som en del af retten eller på brødet.

Når du serverer kold frokost: Smør 2-3 gram plantemargarine pr. 1 skive brød. Men smør kun fedtstof på brød, der spises med magert pålæg, som ellers let glider af brødet, fx magert kødpålæg.

Når du serverer varm frokost er vejledende mængde for fedtstof ca. 4 g pr. måltid. Til småbørn i alderen 9-12 måneder tilsættes lidt fedtstof (1 tsk.) til måltidet fx til kogte kartoffel- eller grøntsags stykker, og der smøres fedtstof på hele brødmængden under pålægget.

Få sanserne i spil

Maden og måltiderne stimulerer børnenes sanser på mange måder. Synet af flot og farvestrålende mad taler til øjet. Grønsager og frugter giver gode farver til maden, og kan varieres efter årstiden. Brug gerne 2-3 farvestrålende råvarer i hvert måltid.

At røre og bide i hård, blød eller sprød mad appellerer til følesansen. Varierende smags- og duftoplevelser er med til at udvikle smags- og lugtesansen.

Lav et sanseværksted

En pædagogisk aktivitet med børnene kan være at lave et sanseværksted. I værkstedet handler det ikke om at spise et måltid og blive mæt, men om at lege, være nysgerrige, blive udfordret og lære nyt om mad og sanser. Udover at børnene får lært meget om sig selv, deres sanser og forskellige madvarer, er et sanseværksted også rigtig godt for de børn, som under måltidet er tilbageholdende med at smage på ny mad. Ved at lege med sanserne i værkstedet kan de opmuntres til at vove lidt mere og smage på madvarer, som de måske normalt ikke ville gøre.

Hvad rummer sanseværkstedet

I sanseværkstedet kan børnene møde forskellige smage, konsistens, synsindtryk og dufte. De kan møde madvarernes forskellige farver og former samt opleve at røre, bide og skære i hårde, ru, glatte og bløde madvarer. De kan møde madvarer som er varme og kolde, sure og søde, milde og stærke, bitre og salte, våde og tørre. Og de kan opleve at få en fedtet mundhule ved at smage på f.eks. olier.

Sanseværkstedet er med til at styrke børnenes viden og kompetencer og kan tænkes ind i alle de seks temaer fra de pædagogiske læreplaner.

Festlige lejligheder

Vi forbinder ofte festlige lejligheder med indtag af mad og ikke altid den sunde mad. Festlige lejligheder kan dog godt tænkes anderledes. Udover nedenstående idemateriale er der udarbejdet forskellige inspirationsmaterialer, bl.a. "Fødselsdage og andre særlige lejligheder i dagplejen" og "Kost til småt spisende børn". Disse kan findes på NEM intra.

Fødselsdag

På fødselsdage er det fødselsdagsbarnet, som er i centrum. Dagen kan indeholde sange, historier, lege, udklædning eller måske et særligt tema eller udflugt, som barnet og forældrene forinden har valgt.

Temaet kan fx være Troldefest, Indianerfest eller Dyrefest og det, barnet deler ud, kan tage udgangspunkt i temaet, som fx troldeboller, indianerpandekager eller abe mad/frugtsalat.

Har fødselsdagen ikke et tema, kan uddelingen også være:

- Ristede boller med skiver af frisk frugt
- Små pindemadder og tapas
- Boller formet som en kagemand og pyntet med frisk frugt sat på med glasur

- Spyd med frisk frugt og grønt
- Flotte glas med frugtsalat
- Plastglas med frugtsalat, cellofanpapir og bånd
- Frugtdrikke, eks. Jordbær, appelsin og andre frugter.
- Smoothies, eks. Blende A38 med banan.
- Jordbærkoldskål, blendede frosne jordbær med tykmælk.
- Sorbet is af eks. Hindbær eller jordbær med appelsinjuice.
- Ovnbagte frugter.
- Ovntørrede skiver af æbler.
- Æblebåde med kanel og sukker, bagt i ovnen.
- Pindemadder (små rugbrødsstykker med frugtpålæg eks. Æble, banan, pære, kiwi, vindruer, ananas, appelsin, melon, jordbær osv.)
- Kager, boller og muffins bagt med frugt eller grønt og med et lavt indhold af sukker og fedt
- Grovboller med en lille klat glasur (eks. Saft fra frosne jordbær el. Hindbær til glasuren, kan bruges til at gøre glasuren rød)
- Grovboller med eks. Solsikkekerner, havregryn el. Æblestykker)

Høstfest

En høstfest kan være med gode danske frugter, såsom blommer, æbler og pærer. Høsten byder på friske kornprodukter, så brød og boller er også oplagte. Brød og boller kan bages af børn og voksne og serveres med forskelligt hjemmelavet syltetøj, som børnene kan være med til at fremstille.

Et efterårsarrangement

Tæt på efterårsferien (kartoffelferien) kan man lave et lille arrangement for børnene, hvor man byder på kartofler og masser af rodfrugter, begge ovnbagte. Hertil en skøn efterårsgryde med kød, gulerødder, løg m.m. Desserten kan være æblemos med mandelsplitter.

Julearrangement

Til julefesten kan der bydes på luciaboller, gnaveboller med kanel og æble, ovnbagte æblebåde med kanel, klatkager, appelsinbåde og røde julesmoothies.

Fastelavn

Fastelavnsbollen kan være en almindelig god hvedebolle, som pyntes med lidt glasur og en papir-kat på toppen eller vandbakkelser med fyld af frugt og lidt glasur på toppen. Tønden fyldes med konfetti eller små bløde bolde. Fastelavnsposen består af en frugtstang, gnavepynt, eller frugtskyd i plastpose, grissinistænger, ris kager, og evt. en lille gave, f.eks. en pixibog. Posen kan have et tema, fx en sørøver- eller klovnepose, hvor indholdet så passer til.

Påsken

Påsken kan holdes med en påskefrokost.

Temaet er fx kylling, æg og asparges.

På hverdage kan der hygges med:

- Smoothies
- Friske frugtstykker
- Frossen vandmelon og andre frugtis
- Hjemmebagte boller
- Yoghurt naturel med hjemmelavet syltetøj
- Rugbrøds-madder med friskost og frugt
- Gnavegrønt med dip
- Små pandekager
- Brød med pålæg
- Hjemmebagte havregryn toppe

Sukker i maden

Fødevarestyrelsen anbefaler, at små børn ikke får sukkerholdige produkter i dagplejen. I små børns kost (op til 3 år) er der stort set ikke plads til sukker og sukkerholdige produkter som fx slik, kager, kiks, søde drikke – herunder sodavand, juice og saft. Der er heller ikke plads til sukkerristede morgenmadsprodukter, marmelade og frugt yoghurt.

Den smule sukker, der er plads til i en sund dagskost, bør reserveres til familien.

Brug sukker som krydderi ved madlavning og bagning, og erstat ikke sukker med brug af kunstige sødestoffer.

Brug evt. frugt i maden som "sødemiddel".

Dagplejen ønsker at bidrage til, at børnene får mindre sukker gennem deres mad og drikke.

Sukker tager appetitten fra den sunde mad, som er afgørende for barnets vækst og velvære. Børn får automatisk dækket deres energibehov, når de får sund og varieret mad med frisk frugt og grønt.

Indkøb af madvarer

Køb så vidt muligt årstidens frugt og grønt. Ved at købe årstidens frugt og grønt fås de mest friske råvarer og ofte er der også en besparelse at opnå.

Se månedens oversigt over frugt og grønt.

Hav fokus på nøglehulsmærket og fuldkornsmærket, når du handler ind, herved sikrer du de bedste varer.

Hav øje for tilsætningsstoffer og fedtindhold.

Tag udgangspunkt i håndmodellen og tallerkenmodellen, når du planlægger dine indkøb.

Lad gerne børnene være med til at finde ud af hvad der skal stå på indkøbslisten.

De store kan hjælpe med at finde tingene i supermarkedet, herved øges bevidstheden om indkøb. De kan hjælpe med at bære varerne hjem og sætte det på den rette plads.

Månedens danske frugt og grønt

Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Champignon	Champignon	Champignon	Champignon	Asparges	Asparges
Gulerødder	Grønkål	Grønkål	Gulerødder	Champignon	Bladbeder
Hvidkål	Gulerødder	Gulerødder	Hvidkål	Persille	Blomkål
Jordskokker	Hvidkål	Hvidkål	Jordskokker	Rabarber	Broccoli
Kartofler	Jordskokker	Jordskokker	Kartofler	Radiser	Champignon
Kinakål	Kartofler	Kartofler	Løg	Salat	Gulerødder
Løg	Løg	Løg	Porrer	Spinat	Jordbær
Pastinak	Pastinak	Pastinak	Rabarber		Kinakål
Persillerod	Persillerod	Persillerod	Radiser		Løg
Porrer	Porrer	Porrer	Rosenkål		Persille
Rosenkål	Rosenkål	Rosenkål	Rødbeder		Rabarber

Rødbeder Rødkål Selleri Æbler	Rødbeder Rødkål Selleri Æbler	Rødbeder Rødkål Selleri Spinat Æbler	Salat Selleri Spinat Æbler		Radiser Salat Spidskål Spinat Ærter
Juli	August	September	Oktober	November	December
Bladbeder Blomkål Broccoli Bær Champignon Gulerødder Jordbær Jordskokker Kartofler Kinakål Løg Persille Radiser Salat Spidskål Spinat Ærter	Asier Bladbeder Bladselleri Blomkål Blommer Broccoli Bær Bønner Champignon Grønkål Gulerødder Hvidkål Jordskokker Kartofler Kinakål Løg Majs Persille Porrer Pærer Radiser Rødbeder Rødkål Salat Spidskål Spinat Squash Æbler Ærter	Asier Bladbeder Bladselleri Blomkål Blommer Broccoli Bønner Champignon Grønkål Gulerødder Hvidkål Jordskokker Kartofler Kinakål Løg Majs Pastinak Persille Porrer Pærer Radiser Rødbeder Rødkål Salat Selleri Spidskål Spinat Squash Æbler	Asier Bladbeder Bladselleri Blomkål Broccoli Champignon Grønkål Gulerødder Hvidkål Jordskokker Kartofler Kinakål Løg Majs Pastinak Persille Porrer Pærer Radiser Rosenkål Rødbeder Rødkål Salat Selleri Spinat Squash Æbler	Blomkål Champignon Grønkål Gulerødder Hvidkål Jordskokker Kartofler Kinakål Løg Pastinak Persillerod Porrer Pærer Rosenkål Rødbeder Rødkål Salat Selleri Æbler	Blomkål Champignon Grønkål Gulerødder Hvidkål Jordskokker Kartofler Kinakål Løg Pastinak Persillerod Porrer Pærer Rosenkål Rødbeder Rødkål Selleri Æbler

Økologi

Økologiske varer fremhæves fordi vi herved sikrer børnene det bedste udgangspunkt i livet gennem en sund og nærende kost uden kemikalier, konserveringsmidler, nitrit, pesticider, gensplejsning.

Økologi kan være fornuftig fordi:

- Maden er uden giftige sprøjterester og hormonforstyrrende stoffer.
- Maden er uden kunstige sødemidler og farvestoffer
- Maden er uden tilsætningsstoffer.
- Vi sikrer en bedre dyrevelfærd.

Retningslinjer for kost til 0-3 årige børn

Alle **frosne bær** skal altid koge (boble) mindst 1 minut inden de anvendes som desserter, i smoothies, yoghurt naturel og lignende. Årsagen skyldes risiko for infektion. Anbefalingen gælder ikke for friske bær.

Spædbørn og småbørn må gerne få et **grønt drys (persille, purløg og andre friske krydderurter) på kold mad**. Rester af kold mad med grønnt drys skal altid kasseres.

Børnene må ikke få grønnt drys på den varme mad grundet risiko for dannelse af nitrit fra jorden. Nitrit kan medføre forgiftning.

Friske krydderurter og bladgrøntsager må gerne anvendes i **varme retter**, hvis de koger (bobler) grundigt med. Disse retter må, hvis de straks sættes på køl, gerne genopvarmes ved kogning eller gennem opvarmning i ovn. Temperaturen inde i maden skal være over 75 grader.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn under 3 år slet ikke spiser de store rovfisk, heller ikke tun på dåse. Det skyldes, dels at barnets hjerne udvikles meget i disse år og derfor er meget følsom, og dels at selv et ret lille indtag af dåsetun vil kunne give et stort indtag af kviksølv set i forhold til børns lave kropsvægt.

I dagtilbud i Kolding Kommune må børn under 3 år ikke få hele **nødder og peanuts**, og lignende, pga. af risikoen for fejlsvulstning. Nødder, mandler og lignende må gerne spises, hvis de er helt finthakkede.

Der må ligeledes ikke serveres rå hele **gulerødder** eller gulerodsstave til børn under 3 år for at undgå fejlsvulstning. Gulerødder kan gives et kort opkog, så de blødgøres.

Vær sikker på at barnet tygger maden godt, før det får disse hårde fødevarer i hel form.

Undgå fejlsvulstning

Forældre og personale i dagtilbud må sikre, at den mad, som barnet får, er skåret i passende stykker, så den ikke kan sætte sig fast i halsen og lukker for luftvejene. Der skal være opsyn med barnet under hele måltidet, således at man kan gribe ind, hvis der opstår en truende situation.

Børn under 3 år må højst få 50 g **rosiner** om ugen, svarende til tre små pakker, da rosiner har et potentielt højt indhold af svampegiften ochratoksin A, som er kræftfremkaldende. Rosiner kan erstattes af hakkede abrikoser.

Fødevarestyrelsens anbefalinger om **risprodukter**:

- Variér grøden og sørg for at børnene ikke får risbaseret grød hver dag.
- Undgå risdrik og riskiks til børn.

Ris har et naturligt indhold af uorganisk arsen, som er vurderet at være kræftfremkaldende ved et højt indtag. I forhold til små børn skal man være særligt påpasselig på grund af deres relative store indtag i forhold til kropsvægten.

Der serveres ikke **rå æg** pga. fare for salmonellavirus.

Der gives ikke **vitaminpiller** eller anden form for naturmedicin og kosttilskud.

Der gives kun **diætkost** i dagplejen efter lægeanvisning.

Særlige forholdsregler for børn under 1 år

- Der tilsættes 1 tsk. fedtstof til hjemmelavet grød og mos. Der varieres mellem plantemargarine, olie og smør.
- Der gives ikke honning da der er mistanke om at spædbørn kan få botulisme, "pølseforgiftning" af honning, da bakterien Clostridium botulinum er konstateret i honning.
- Der serveres ikke mælkeprodukter eller syrnede mejeriprodukter med højt protein indhold som fx ymer, ylette og kvark

Mælk

½-1 årige:

- Det anbefales at børn ikke får komælk indenfor det 1. leveår på grund af et højt proteinindhold og et lavt jernindhold.
- Omkring 9 måneders alderen udgør den samlede mængde mælk (modermælk, modermælkserstatning, sødmælk og syrnede mælkeprodukter) ca. ¾ liter dagligt.
- Efter aftale med forældrene gives der modermælkserstatning og vand indtil 1 års alderen. Det er forældrene der medbringer modermælkserstatning i dagplejen.
- For at opfylde barnets behov for jern kan gives 400 ml modermælkserstatning dagligt, fordelt i dagplejen og i hjemmet. Der anbefales ikke længere jerndråber til små børn, da jernbehovet kan dækkes via kød f.eks. i form af kødpålæg.

1-2 årige:

- Mælketyper er fortrinsvis letmælk. Den daglige kost bør indeholde ca. ½ liter mælk inklusive syrnede mælkeprodukter som fx yoghurt naturel, tykmælk

3 årige og ældre:

- mælketyperne er fortrinsvis skummet-, mini- og kærnemælk. Den daglige kost bør indeholde ca. ½ liter mælk inklusive syrnede mælkeprodukter som fx yoghurt naturel, tykmælk

Hygiejne

Når der laves mad er det vigtigt at lære børnene, at:

- Vaske hænder grundigt før og efter madlavning og altid efter toiletbesøg og bleskift
- Man ikke putter fingrene i mund, næse eller hår, når man laver mad
- Man ikke må smage på råvarer som rå kød, kødfars og kagedej med rå æg
- Holde råvarerne adskilt fra de tilberedte varer

Er det ikke muligt at deltage i madlavningen i selve køkkenet, kan aktiviteterne også foregå ved et bord uden for køkkenet – så længe det hygiejnisk er forsvarligt.

Mere information

”Mad i Dagplejen” www.fvst.dk

Alt om kost www.altomkost.dk

www.fvst.dk

Fødevarestyrelsen er en del af Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender. Fødevarestyrelsens mission er at fremme sikkerhed, sundhed og kvalitet fra jord til bord.

www.sst.dk

Sundhedsstyrelsen er en del af Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Sundhedsstyrelsens mission er at sikre høj kvalitet og effektivitet i forebyggelse og behandling med henblik på at mulighederne for et sundt liv for borgerne i Danmark.

Svendborg

<http://emergency.ipapercms.dk/SvendborgKommune/Hjemside/OmKommunen/Politikker/ORMadMltidPolitik/MadMltidPolitikIdeerDagtilbud/>