



Kostpolitik



DEN KOMMUNALE DAGPLEJE



JAMMERBUGT
KOMMUNE



KOSTPOLITIK I DEN KOMMUNALE DAGPLEJE I JAMMERBUGT KOMMUNE

Denne Kostpolitik er udarbejdet i samarbejde mellem forældrebestyrelsen og medarbejdere i dagplejen i Jammerbugt Kommune.

Kostpolitikken skal ses som information til forældre i dagplejen, samtidig med at være en vejledning til dagplejerne. Det er dagplejens ansvar, at tilbyde børnene en sund og varieret kost.

Børn har brug for den rigtige kost for at have energi til hele dagen. Det kan sammenlignes med, hvor vigtigt det er at komme det rigtige brændstof på bilmotoren. Forkert brændstof giver mislyde i motoren.

Små børn skal have maven fyldt op af mad, de kan vokse af og som giver overskud til at tackle konflikter og hverdagens udfordringer.

Sund kost er et vigtigt led i barnets trivsel, udvikling og forebyggelse af sygdom. De kostvaner – gode som dårlige – der grundlægges i de første leveår, er vanskelige at ændre. Dagplejeren er her en vigtig rollemodel.

Måltiderne er en vigtig del af dagen, tager tid og fylder meget i dagplejens hverdag.

Der tilbydes i dagplejen formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmad.

Der kan tilbydes morgenmad efter aftale indtil 7.30.

Juni 2015



MÅLTIDER I DAGPLEJEN.

Måltiderne er andet end den mad, der bliver spist. Det er også indkøb, tilberedning, borddækning, stemning, oprydning, regler, hygiejne og spisetider. Det vil sige, at måltidet består af en række læringsprocesser, som børnene inddrages aktivt i.

Et godt måltid:

Et godt måltid er, når maden serveres i en god atmosfære og på en indbydende måde, så børnene får lyst til at spise.

Der kan f.eks. være lys, blomster, dækkeservietter eller dug på bordet. Børnene kan være med til at lave mad, dække bord og rydde op alt efter alder og evne.

Naturligvis sidder dagplejeren og spiser sammen med børnene og måltidet er en god anledning til at snakke sammen.

Børn spiser i forskelligt tempo. Nogle er hurtige til at spise, andre skal bruge længere tid. Derfor er det vigtigt at lade det enkelte barn spise i sit eget tempo og i den rækkefølge, det har lyst til. Barnet skal spise sig mæt, men det er ikke nødvendigvis det samme, som at spise helt op.

Hygiejne:

Inden måltidet skal alle børn have vasket hænder og børnene har under måltidet hver deres vaskeklud.



MÅLTIDETS INDHOLD

Vi har en tendens til at tænke frokosten som hovedmåltidet, men hvert måltid er lige vigtigt!

En mavesæk hos en 2-årig kan rumme 2-3 deciliter og en så begrænset plads skal fyldes med stor omhu. Derfor er det vigtigt at brød, frugt og grønt er en del af hvert måltid.

- Børn har brug for kulhydrater, proteiner og fedt i de rigtige mængder i forhold til deres alder. Behovet ændres meget i løbet af de første 3 leveår.
- Børn under 3 år må ikke få kostfibre i for store mængder pga. risiko for diarre og for tidlig mæthedfølelse i forhold til kaloriebehovet.
- Brød skal have tyngde for at mætte.
- Salt og sukker skal begrænses.
- Farve- og tilsætningsstoffer skal så vidt muligt undgås.

I dagplejen følger vi sundhedsstyrelsens retningslinjer:

Vi serverer derfor ikke:

- Nødder, mandler, peanuts, popcorn, gulerødder, hårde æbler og andre lignende hårde fødevarer, - da der kan være risiko for fejlsynkning. Hårde fødevarer kan rives eller koges let.
- Honning til børn under 1 år, da der kan være risiko for at honningen indeholder bakteriespore.
- Store rovfisk som tun, gedde, helleflynder m.fl. - det gælder også tun på dåse, da mængden af kviksølv er stor i forhold til de små børns lave kropsvægt.

I dagplejen har opmærksomhed på følgende madvarer:

- Rosiner, - da børn højst må få max. 50 g om ugen. Rosiner kan indeholde sundhedsskadelige skimmelsvampe. Der er ikke problemer med anden tørret frugt.
- Frosne bær skal koges minimum ét minut, da de kan indeholde virus. Hyldebær må IKKE spises rå.
- Risdrik og riskiks, kanel og brødkerner serveres i begrænset omfang. Alle produkterne kan i for store mængder være skadelige for det lille barn.

MÅLTIDSINSPIRATION

Måltidsinspiration:

Til hvert måltid serveres frugt og grønt. Det indeholder C-vitaminer som fremmer optagelsen af jern.

Morgenmad:

F.eks. havregrød (kogt på mælk for at dække energibehovet), øllebrød, rugbrød, surmælksprodukter kombineret med rugbrød.

Formiddags- og eftermiddagsmad:

F.eks. rugbrød eller brød bagt af groft mel.

Frokost:

F.eks. rugbrød eller brød bagt af groft mel med forskelligt pålæg – fisk, kød, æg, ost, frugtpålæg eller rester fra middagen. Frokosten kan også bestå af et varmt måltid.

Til hvert måltid tilbydes mælk/vand.

I dagplejen følger vi Sundhedsstyrelsens retningslinjer og serverer derfor modernælkserstatning til børn under 1 år. Fra 1 år serveres letmælk.

Vand:

Børn skal tilbydes vand udenfor måltiderne, især når det er varmt!

Børn bevæger sig meget. De kommer let til at svede og har derfor brug for væske.

Søde sager:

Som hovedregel skal der i hverdagen serveres en sund kost. Men ved særlige lejligheder såsom fødselsdage, højtider og dagplejearrangementer kan der være undtagelser.



MÅLTIDSINSPIRATION

Specialkost:

Ved specialkost/diæter skal barnet være undersøgt af en læge, og diæten skal være skriftligt anbefalet af en læge eller sundhedsplejerske. I tilfælde af komplicerede diæter, kan det være nødvendigt at bede forældrene om selv at tage maden med i dagplejen.

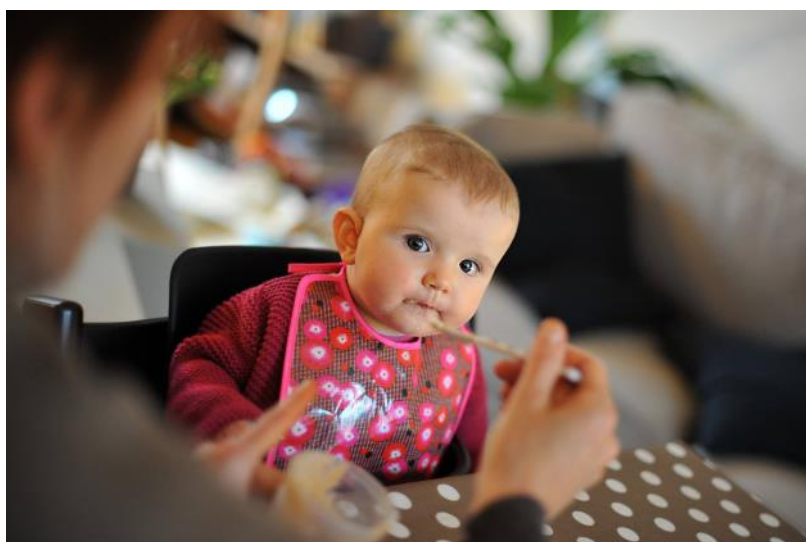
Børn fra fremmede kulturer:

I dagplejen vises der respekt for børn, som kommer med andre kulturelle og religiøse forskrifter omkring mad, således at barnet aldrig får mad, der strider mod disse.

Da kosten er en vigtig "byggesten" i det lille barns liv, er det naturligt, at forældre og dagplejer løbende er i dialog med hinanden omkring denne.

Jammerbugt Kommunes Dagpleje 2015





DAGPLEJEN

Jammerbugt Kommune

Toftevej 43

9440 Aabybro

Tlf. 72 57 77 77

www.jammerbugt.dk