



JAMMERBUGT
KOMMUNE

Kostpolitik i dagplejen



FEBRUAR 2025

Kostpolitik i dagplejen

I dagplejen anser vi måltidet som betydningsfuldt i forhold til børns trivsel og udvikling, og vi har derfor udformet en kostpolitik i dagplejen.

Kostpolitikken er et arbejdsredskab for dagplejerne, hvor de kan søge viden om børn og kost. Samtidig henvender kostpolitikken sig til forældre, der vil vide mere om kost i dagplejen og generelle anbefalinger.

Kostpolitikken er udarbejdet i samarbejde med forældrebestyrelsen og medarbejdere i dagplejen.

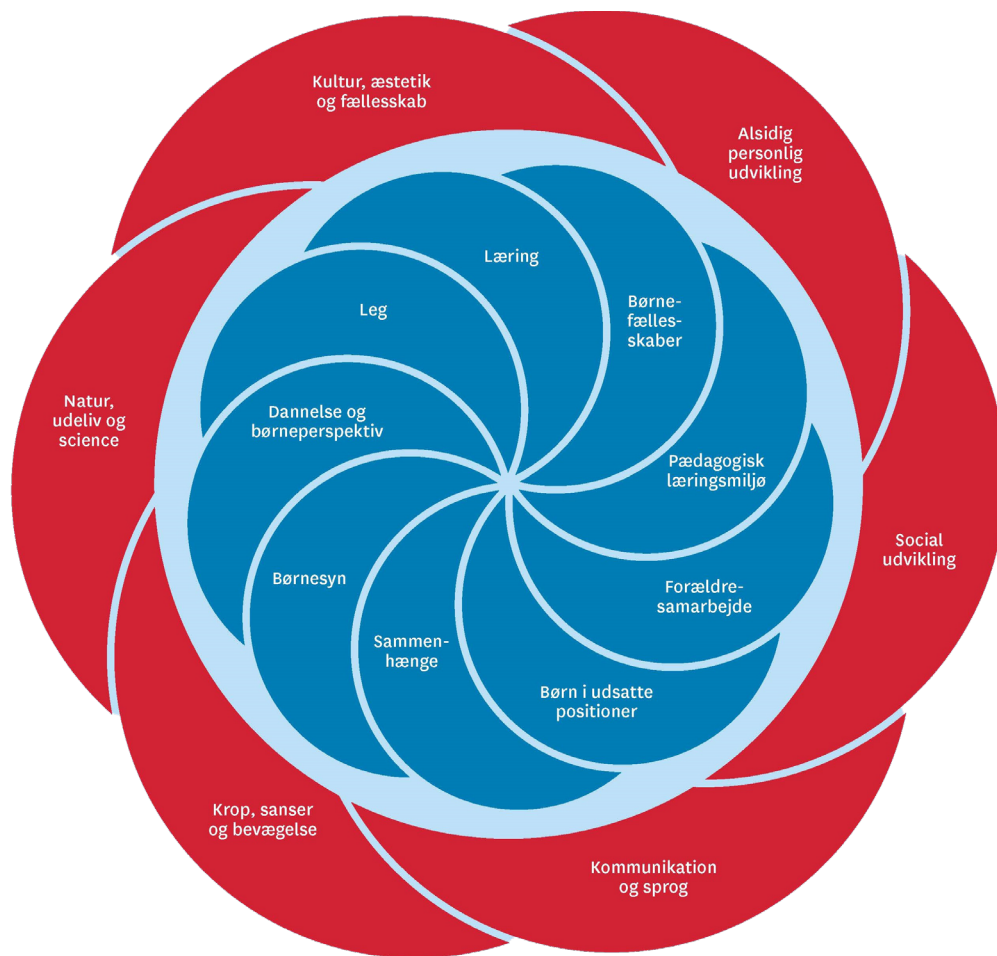
I dagplejen oplever vi, at viden om børns kost er i konstant udvikling, og vi følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger om børns kost. Vi vil forholde os til "det pædagogiske måltid", "daglige måltider", "særlige opmærksomhedspunkter" og "anbefalinger til aktuel viden om kost".

Det pædagogiske måltid

Det pædagogiske måltid i dagplejen handler om trivsel, udvikling, læring og dannelse og er en vigtig del af børnenes dag i dagplejen.

Det pædagogiske måltid ses ved, at:

- børn viser glæde ved at spise og deltage i måltidet
- børn viser madmod og nysgerrighed
- børn oplever børnefællesskab omkring måltidet
- måltidet er indbydende og stimulerer sanserne
- børn og dagplejer samtaler under måltidet
- børn hjælper til og deltager
- dagplejer er rollemodel for måltidskulturen og børnenes dannelse
- dagplejer er bevidst om børns medbestemmelse



Børne- og Socialministeriet, "Læreplansblomsten", emu.dk



Gennem vores arbejde med måltidet i dagplejen, er vi blevet opmærksomme på betydning af dagplejeren som rollemodel ved måltiderne.



Daglige måltider

I dagplejen tilpasser vi måltiderne til børnegruppens behov. Vi arbejder også med at hjælpe børnene ind i en dagsrytme omkring kosten for at styrke børnenes forståelse af dagens forløb og genkendelighed i hverdagen. Vi ønsker et tæt samarbejde med forældrene om børnenes kostvaner. Dagplejer er opmærksom på hygiejnen, og der vaskes hænder før måltidet. Der tilbydes altid formiddag, frokost og eftermiddagsmad. Derudover tilbydes morgenmad og sen eftermiddagsmad ved behov.

Morgenmad

Til de børn der ikke har spist morgenmad hjemmefra, er der mulighed for morgenmad i dagplejen. Morgenmad serveres som udgangspunkt indtil 07:30, af hensyn til dagens øvrige aktiviteter. Der tilbydes f.eks. havregrød, øllebrød eller groft brød.

Formiddagsmad

Børnene tilbydes altid groft brød og grøntsager eller frugt.

Frokost

Børnene tilbydes rugbrød/groft brød med tilhørende pålæg, ost og grøntsager. Der kan også serveres varme frokostretter.

Eftermiddag

Børnene tilbydes altid groft brød og grøntsager eller frugt.

Sen eftermiddag

Der kan være behov for at tilbyde et let måltid.

Alle måltider er lige vigtige!



Børnene tilbydes vand og mælk

Indtil barnet er 1 år, skal det have modermælk eller modermælkserstatning. Fra et år bør den samlede mælkemængde – dvs. drikkemælk og surmælksprodukt – være ca. 3,5-5 dl om dagen. Væske tilbydes over hele dagen.

Barnets mælk og mælkeprodukter	
Under 9 måneder	Modermælk, modermælkserstatning. Komælk kan kun gives i f.eks. farsretter eller sovs, som er tilberedt til hele familien.
9-12 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, lidt surmælksprodukt af sødmælkstypen (stigende fra ½ til 1 dl dagligt frem mod 1 år). Må få mad tilberedt med eller tilsat komælk, dog maks. 1 dl om dagen.
1-2 år	Letmælk og surmælksprodukt af letmælkstypen.
Over 2 år	Fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk samt surmælksprodukter af samme slags. Surmælksprodukter med højt proteinindhold, f.eks. skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteret kan indgå i kosten i variation med andre surmælksprodukter. Nogle børn kan have brug for den lidt federe letmælk til de er omkring 3 år. Tal med din læge eller sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl.

Sundhedsstyrelsen, "Mad til små - fra mælk til familiens mad", s. 89

Sukker og søde sager

Dagplejen prioriterer sund mad og holder søde sager på et minimum, idet vi ønsker, at forældrene selv skal styre, hvor meget sukker deres børn indtager.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn får mindst muligt sukker.

Højtider og særlige lejligheder

Ved særlige lejligheder, f.eks. fødselsdage, højtider e.l., gælder samme kostpolitik. Her opfordres til at gøre noget ekstra ud af de sunde madvarer, bordpynt osv., så børnene får en fornemmelse af, at dagen er noget specielt. Dagplejeren er ved opstart af barnet i dialog med forældrene om, at sukker holdes på et minimum, også i forhold til fejring af højtider og særlige lejligheder. Hvis der serveres mad med lavt sukkerindhold til højtider og særlige lejligheder, sker det efter aftale med forældrene.

Specialkost

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

Hvis forældre ønsker kost som afviger fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger, skal det ske i tæt samarbejde med dagplejer og dagplejepædagog. Det samme gælder ved kulturelle kostvaner. Det kan her være nødvendigt at medbringe mad i dagplejen.

Forældre medbringer selv babymos, grød eller modermælkserstatning ved brug af flaske.

Særlige opmærksomhedspunkter

ROSINER

Børn under 3 år bør ikke spise mere end ca. 50 gram rosiner om ugen. Det betyder ikke noget, hvis børnene spiser mange rosiner én dag og ingen de næste. Det er det totale indtag over en længere periode, som skal begrænses.

HÅRDE MADVARER

Nødder, mandler, peanuts, popcorn, gulerødder, hårde æbler og andre lignende fødevarer bør undgås, da der kan være risiko for fejlsynkning. Hårde fødevarer kan rives eller koges let. Vær opmærksom på at undgå hele kerner i brød, da det kan give løs afføring.

RIS

Begræns risdrik og riskiks på daglig basis til børn, da det indeholder arsen, som kan være kræftfremkaldende.

HONNING

Honning må ikke serveres for børn under 1 år, da det kan indeholde bakteriespore.

KANEL

Begræns mængden af kanel og kanelukker til spædbørn og småbørn. I kanel findes et stof – kumarin – der kan give skade på leveren.

FISK

Store rovfisk som tun, gedde, helleflynder m.fl. – det gælder også tun på dåse – bør undgås, da mængden af kviksølv er for stor i forhold til børnenes kropsvægt.

VINDRUER

Vindruer skal skæres i stykker på langs, da de i værste fald kan sætte sig fast i halsen og forårsage kvælning.

BÆR

Frosne bær skal koges minimum 1 minut, da de kan indeholde virus. Hyldebær må ikke spises rå.

FRUGT

Frugt bør begrænses til ½-1 stk. frugt om dagen. Vær opmærksom på at smoothies-posere og frugtstænger indeholder sukker og syre.

SKYR OG YMER

Undgå disse pga. højt proteinindhold.

(Alle faktabokse er beskrevet ud fra anbefalinger fra henholdsvis Fødevarestyrelsen eller Sundhedsstyrelsen)

Indkøb af varer med fuldkornslogo og nøglehulsmærket er tegn på sunde fødevarer:



Fuldkornslogoet er det logo, der gør det nemt at vælge fuldkorn



Nøglehulsmærket gør det lettere at vælge fødevarer med flere kostfibre, mere fuldkorn samt mindre mættet fedt, sukker og salt

Links og litteratur:

Sundhedsstyrelsen ændrer jævnligt anbefalingerne til børns kost. Her er nogle henvisninger til litteratur og anbefalinger, som er relevante for 0-2 års-området og som ligger til grund for vores kostpolitik:

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Mad-til-smaa---fra-maelk-til-familiens-mad.ashx>

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2021/Boernesundhed/Mad-og-maaltider-til-smaaboern-DK.ashx>

<https://eva.dk/Media/638343998970773977/7650%20EVA%20Inspirationskatalog%20Maddannelse.pdf>

<https://eva.dk/Media/638343991251745217/EVA%20Magasin%20Maddannelse.pdf>