



Kost i dagplejen



Middelfart
KOMMUNE

Dagplejens kostpolitik i Middelfart Kommune

Dagplejen i Middelfart Kommune vil meget gerne arbejde med sund kost og gode madvaner/oplevelser for børn i dagplejen. Med den viden vi har, er det bedste vi kan gøre, både som forældre og som dagplejere at tilbyde børnene en alsidig kost, hvor der tænkes i rene råvarer og årstidens muligheder.

Det har stor betydning for børn i alderen 0-3 år, at vi som dagplejere er med til at støtte op omkring sunde kostvaner for barnet. Det gør vi bl.a. ved at tilbyde mad og drikke, der indeholder de rigtige næringsstoffer, som har stor betydning for, at barnets blodsukker holdes stabilt i løbet af dagen.

Det er vigtigt, der er ro ved måltiderne, så barnet kan fordybe sig. Der tales om maden, og hvad det er, vi spiser. I dagplejen arbejder vi med flere pædagogiske aktiviteter, hvoraf måltidet er en af dem. Det er derfor vigtigt at de voksne spiser sammen med børnene, hvilket kan bevirke, at børnene får mod på at smage på nyt mad.

Vi møder forældre i dagplejen, som klart fravælger, at deres barn skal have søde drikke, kager m.m., hvilket vi rigtig gerne vil støtte op om. Vi tænker, at sukker og "Det søde liv" må være forbeholdt familien.



Morgenmad

Som udgangspunkt skal børn i dagplejen spise morgenmad inden, de møder i dagplejen om morgenen. Børn som møder meget tidligt og ikke har spist morgenmad, vil få tilbudt havregrød eller et stykke rugbrød med f.eks. ost. Dette aftales med din dagplejer.

Der henvises til bogen "Mad i dagplejen" om anbefalinger på brød.

Efter kl. 7.00 serveres der normalt ikke morgenmad i dagplejen, så sørg for, at barnet har fået et sundt og mættende morgenmåltid hjemmefra.

Formiddags-mellem-måltid

Formiddagsmad er et mellemmåltid, hvor der i dagplejen serveres frugt og brød.

Nogle børn er meget sultne og har brug for andet end frugt. De har også brug for at spise brød/grød.

Dertil serveres mælk.

Vejledning om mælkeprodukter se bogen "Mad i dagplejen".



Det bør tilstræbes, at det fortrinsvis er årstidens frugter og grøntsager der serveres, gerne danske. I vinterperioden, hvor udbuddet af dansk frugt er meget begrænset, er det en god ide at supplere med forskellige kogte eller evt. tørrede rodfrugter.

Frokost

Hovedmåltidet i dagplejen er frokost.

Frokosten kan bestå af rugbrød med forskellige former for pålæg eller varm mad.

Eksempel:

Laks, sild, torskerogn, fiskefrikadeller, frikadeller, bøf, alm. skæreost, smøreost, brie, æg, tomater, avocado og leverpostej. Frisk frugt på rugbrød (jordbær, æble, banan).

Frisk frugt, karse, kogte grøntsager, peberfrugter, tomater og agurker kan evt. bruges som pynt til maden.



Der serveres vand til maden.

Fødevarerstyrelsens anbefalinger i forhold til fiskepålæg se bogen "Mad i dagplejen "

Eftermiddagsmad

Fiberrigt brød og frugt.
Evt. smoothie – blendet frugt med A 38.
Dertil serveres mælk.
Det samme serveres i legestuen.

Legestuen

Formiddagsmad

Der serveres frugt eller grønt.
Dertil fiberrigt brød, knækbrød, minirugbrød/
rugbrødsskiver eller andet groft.

Dertil serveres mælk.



Frokost

Der serveres sund frokost, grønt og frugt som hos den enkelte dagplejer.
Derudover giver legestuen mulighed for at tilbyde børnene en anderledes
frokost fx:

- Varm mad
- Rugbrød
- Måltidet kan serveres som en buffet

Fødselsdage

Inviterer I til fødselsdag i barnets hjem, er det meget vigtigt, at tale med dagplejeren om, hvad der serveres.

Holdes fødselsdagen i dagplejehjemmet, har du stor indflydelse på, hvad der serveres og i samarbejde med dagplejeren aftale, at der bliver tænkt i boller, frugtfad/spyd. Til fødselsdag i dagplejen behøves der nødvendigvis ikke at spises. Der kan i stedet for laves aktiviteter, fx sæbebobler, balloner m.m.



Højtider

Det er f.eks. juletræsfest, fastelavnsfest osv. "Slikposen" til jul og fastelavn kan bestå af:

- Letkogte gulerødder
- Snackpeberfrugt
- Mandarin
- Cherrytomat
- Mini- agurk
- Frugstænger osv.



Tur-mad

Når dagplejeren skal på tur, skal maden være let at have med.

Tur maden kan evt. bestå af:

- Pølsehorn eller pizzasnegle (bagt med en lidt grovere mel).
- Rugbrødsklappere med forskelligt pålæg (smøreost, avocado- mos)
- Fiberrige boller med hjemmelavet tunsalat.
- Fiberrigt brød med tomat, skinke og ost bagt i ovn.
- Agurk og årstidens frugt.



Folderen er udarbejdet af :

Dorte Ziegler, Marianne Hub og Ulla Koldkjær

I samarbejde med dagplejere:

Lise Nielsen Middelfart, Anne Marie Andersen, Ejby og Anette Hansen,
Strib



Januar 2012