



Kostpolitik Skåde Højbjerg Dagtilbud Gældende fra september 2021



Vores kostudvalg

Bestyrelsen og ledelsen i Skåde Højbjerg har nedsat et kostudvalg, med såvel forældre som personale repræsentation, med henblik på etablering af en ny fælles kostpolitik for alle 9 institutionsafdelinger i Skåde Højbjerg Dagtilbud. Kostudvalget har udviklet kostpolitikken fra oktober 2020 til september 2021.

Udgangspunkt og mål for vores kostpolitik

Der er indsamlet data og undersøgt, hvilken ramme Skåde Højbjerg Dagtilbuds reviderede kostpolitik skal funderes på. Resultatet er, at vores kostpolitik tager udgangspunkt i den seneste evidensbaserede viden om børns sundhed med Fødevarestyrelsens anbefalinger til sundere mad i daginstitutioner og deres guide med rammer om det gode måltid.

Anbefalingerne er p.t. baseret på de officielle kostråd fra 2013 og tilpasset børn mellem ét og seks år. Nye anbefalinger baseret på "De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima" forventes i slutningen af 2021 og vil herefter blive indarbejdet i vores kostpolitik.

Målet med kostpolitikken er at øge vores bevidsthed om sund kost, sikre og styrke børnenes madmod samt etablere rammer, der optimerer det faglige og pædagogiske arbejde med mad og måltider. Kostpolitikken skal være en understøttende, motiverende og liberal kostpolitik, der sikrer lokal forankring i alle institutionsafdelingerne.

Sund og velsmagende mad i vores daginstitutioner

Mange børn er i daginstitution en stor del af dagen og spiser mindst halvdelen af deres daglige måltider her. Sund, mættende og velsmagende mad og gode måltidsoplevelser i institutionen har derfor stor betydning for børns sundhed og trivsel. Måltiderne skaber grobund for læring. Med gode rammer om måltiderne kan børn udvikle deres spisevaner, praktiske kompetencer og kritiske bevidsthed, og de kan indgå i et socialt fællesskab med de voksne og hinanden.

Børn i daginstitution kan have brug for at få dækket op til 70 % af dagens energibehov, mens de er i daginstitutionen, hvis de afleveres tidligt (før de har spist morgenmad derhjemme), og hentes sidst på eftermiddagen. Derfor skal børnene have både morgenmad, frokost og to-tre mellemmåltider i løbet af institutionsdagen for at dække deres behov for mad og drikke.

Vi skal sikre, at børnene har nok energi(kilojoule/kalorier) i de enkelte måltider. Måltiderne tilbydes derfor med to-tre timers mellemrum, da der er grænser for, hvor store mængder mad der kan være i de små maver ad gangen.

Sammensætningen af det enkelte måltid har også stor betydning. Det er vigtigt, at maden er varieret og at indholdet af fuldkorn, kostfibre, fedt og protein hverken bliver for højt eller for lavt. Varieret mad får vi ved at spise korn, kartofler, grønt, frugt, fisk, kød, æg, bælgfrugter, mælk, ost og fedtstoffer og ved at spise mange forskellige madvarer indenfor disse grupper. I løbet af en dag bør vi spise mest af korn, kartofler, frugt og grønt og supplere med proteiner (fisk, kød, æg, bælgfrugter, mælk og ost) og fedtstoffer (primært planteolier). Derved får kroppen dækket behovet for næringsstoffer, kostfibre, vitaminer og mineraler.

Endelig er det som sagt også vigtigt at maden smager og dufter godt og ser indbydende ud.

I Skåde Højbjerg vil vi i løbet af en institutionsdag sørge for at dække børnenes behov for mad og drikke gennem:

- ✓ Morgenmad – til de børn, der kommer tidligt og ikke har spist hjemmefra.
- ✓ Et lille mellemmåltid –til formiddag gerne med rugbrød, grønt og frugt, både som forældremadpakker, råvarelevering af forældre og institution
- ✓ Frokost – midt på dagen.
- ✓ Eftermiddagsmadpakker fra forældrene – midt på eftermiddagen.
- ✓ Sen eftermiddagsmad til de børn, der hentes sent – fx lidt brød, grønsager og/eller frugt. Overskud fra forældrenes eftermiddagsmadpakker suppleret med daginstitutionens mad.

Principper for SPECIAL- DIÆTKOST

Diætkost og specielle fødevarer skal være lægeligt eller religiøst begrundet. Så vidt det er muligt sammensættes specialkosten af de almindelige fødevarer, som børnegruppen i øvrigt bliver tilbudt. Specialkost er mad, hvor enkelte fødevarer eller ingredienser er udeladt, f.eks. til børn med sygdomme eller overvægt. I alle tilfælde skal kostomlægning ske efter drøftelse med familiens læge eller speciallæge. Børn med helt specielle kroniske lidelser vil ofte kunne få dækket deres merudgifter via Servicelovens § 28. Veganerkost tilbydes ikke, istedetfor tilbydes vegetarkost. Børnenes trosretning danner tilberedning af individuel kost.

Principper for SØDE SAGER

Små børn har stort set ikke plads til slik, kager, is, sodavand, saft eller andre sukkerholdige produkter i deres måltider, da det kan tage appetitten fra den sundere mad. Søde sager anbefales derfor som udgangspunkt ikke, og det samme gør sig gældende ved festlige lejligheder, som fødselsdage og andre begivenheder. Vi bestræber os på denne baggrund at sukkerindtag til børnehavebørnene tilbydes i meget begrænsede mængder. Endelig beslutning om dette i afdelingernes forældreråd.

Principper for DRIKKEMÆLK OG MÆLKEPRODUKTER

Mælk og mælkeprodukter indgår typisk i måltiderne som drikkemælk og syrnede mælkeprodukter til morgenmad eller mellemmåltid, men også som ingrediens i retterne.

Alle børn, der spiser morgenmad i daginstitutionen tilbydes i alt ca. 1 dl drikkemælk og/eller syrnede mælkeprodukt sammen med cerealier.

Alle børn i vuggestuen tilbydes dagligt ca. 1 dl drikkemælk fordelt på et eller flere af de øvrige måltider i daginstitutionen.

Alle børn får med jævne mellemrum mælk i grød til frokost, syrnede mælkeprodukter i mellemmåltider samt mælkeprodukter i dressinger, supper mv. Det svarer i gennemsnit til $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ dl pr. dag.

Børnehavebørnenes forældre skal være opmærksom på at børnene får tilstrækkelig med mælk hjemme.

Pædagogiske overvejelser for hyggelige måltider

I Dagtilbuddet skal personalet være opmærksom på og arbejde med børnenes madmod og maddannelse. At spise et måltid mad sammen er med til at danne og styrke fællesskaber. Når måltidet opleves trygt, rart og afslappet, fremmer det børnenes lyst til at spise og smage på nye madvarer. Den viden, de erfaringer og oplevelser børnene får, når vi spiser sammen, når vi laver eller taler om maden og hvor det kommer fra, giver børnene madmod og maddannelse. Maddannelse handler om respekt for naturen og om at skabe en grundlæggende forståelse for, hvor maden kommer fra. Maddannelse handler

også om at insistere på værdien af selve måltidet og det fællesskab, vi skaber sammen, når vi spiser med hinanden. Måltidet skal prioriteres, så det giver tryghed, glæde og trivsel i hverdagen

Børnene inddrages i aktiviteter, hvor det er muligt og sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Et måltid handler nemlig ikke kun om basale ernæringsmæssige behov. Vi skal være opmærksom på at give børnene madmod og lyst til spise.

- ✓ Hele arbejdet omkring måltidet - produktion af egne fødevarer, indkøb, tilberedning, borddækning, servering og oprydning - består af en række praktiske og sociale processer, som børn nyder og profiterer af at tage del i.
- ✓ I naturen og omgivelserne kan børnene selv være med til at dyrke og indsamle bær og køkkenurter.
- ✓ Køkkenet er ideelt som værksted, hvor børnene kan eksperimentere med smag, følesans og motorik - og så kan resultaterne spises.

Principper for fællesskab og deltagelse

- ✓ Anretningen skal være indbydende og spisetiderne fleksible - afhængig af aktiviteter og børnenes behov.
- ✓ Et godt måltid er et måltid, som børnene selv kan få lov at regulere.
- ✓ Væske/ vand tilbydes mellem måltiderne og tilpasses børnenes alder.
- ✓ Gode hygiejniske vaner som at vaske hænder, før man tilbereder og spiser mad, indarbejdes fra børnene er helt små.

Forventninger til forældre/ vejledning fra personalet

Børns mad- og måltidsvaner er et fælles ansvar mellem forældre og i de omgivelser, børnene færdes i. Pædagogisk personale, madprofessionelle og ledere i vores Dagtilbud har en vigtig rolle, og de kan i fællesskab skabe rammer om et godt spisemiljø og gode måltidsoplevelser, uanset om det er egenproduktion eller leverance udefra med varmt eller koldt mad. Dagtilbuddets ledelse og personale er opmærksomme på at den vedtagne kostpolitik skal efterleves. Personalet er i dialog med forældre om dette. Det kræver, at personalet er vidende og informeret om sund kost og dennes indvirkning på barnets udvikling og trivsel. Den pædagogiske leder har det overordnede ansvar for at kostpolitik og praksis efterleves. Dagtilbuddet forventer:

- ✓ at forældre støtter den vedtagne kostpolitik og efterlever den standard, der er besluttet
- ✓ at børnenes eftermiddagsmad skal afspejle den sunde kostpolitik og de indsatser, der er vedtaget for at børn kan udvikle og trives, da en sund kost er afgørende
- ✓ at personalet giver en feedback omkring barnets eftermiddagsmåltid, såfremt den ikke lever op til kostpolitikken.
- ✓ at forældre bruger miljøvenlig indpakning til eftermiddagsmadpakken

Principper for EFTERMIDDAGSMADPAKKERNE FRA FORÆLDRENE

Vi forventer at eftermiddagsmadpakken indeholder mad som er sundt og nærende, og som kan holde børnene mætte til de kommer hjem efter en lang dag i enten vuggestue eller børnehave.

Det er rigtigt godt at supplere rugbrødet eller rester fra aftensmaden med noget frugt og grønt. Tænk over mængden af mad og forskellige valgmuligheder, når du laver madpakken til dit barn. For mange valgmuligheder, kan for børn virke uoverskueligt og bevirke, at dit barn spiser mindre.

Madpakken må dog meget gerne variere i løbet af ugen, da børnene også kan køre trætte i at få det samme hver dag. Det er jer som forældre, der kender jeres barn bedst og kan vurdere, hvad madpakken skal indeholde.

Udgangspunktet for mellemmåltider er at de bør supplere dagens øvrige måltider ved at indeholde kornprodukter, grønt og frugt - samt et par dage om ugen også fisk, kød eller æg og/eller bælgfrugter.

Sundhedsstyrelsen fraråder hårde frugter og grøntsager og hele nødder til børn under 3 år pga. kvælningsfare, derfor vil dette ikke blive serveret i vuggestuerne. Det drejer sig bl.a. om rå gulerødder (både hele og i stave), vindruer(skrællerne), hele mandler, hasselnødder m.v. samt hele kerner som græskarkerner. Men fødevarerne kan sagtens bruges hvis de er revet, finthakket, blendet, kogte og tilberedte så de ikke kan fejlsvales.

I forhold til principper for sukkerindtag opfordres til at kager, kiks, smoothies, juice og andet med stort sukkerindhold ikke er en del af børnenes eftermiddagsmadpakker.

Madpakken skal være let tilgængelig for dit barn, det vil sige, at maden skal være pakket ind, så det er nemt at åbne for barnet selv og maden skal være skåret i stykker, der passer til barnets alder.



Links

www.altomkost.dk

<http://projekter.au.dk/boern-mad-og-maaltider/>



Opslagsvaerk_Dagin ST_Mad_og_måltider
stitution_2._udgave.pc_vejledning_2018NY.ç



1Daginstitutioner_Gu
ide_2021 (1).pdf



Hverdagsopskrifter.p
df



Guide_Rammer_om_
det_gode_maaltid.pdf



E_artikel_Ernaeringsf
aglig_baggrund_for_g



Kostraad_plakat_A4_s
kaeremaerker.pdf



TRYK_Kostråd_pjece_
210x280mm_ver14.pç

Diana Steffensen

Dagtilbudsleder Skåde Højbjerg Dagtilbud