

# Kostpolitik for dagplejen på Ærø

Børnene får oftest de fleste af deres måltider i dagplejen og i Ærø dagpleje ønsker vi at tage del i ansvaret for, at børnene spiser sundt og alsidigt. De gode kostvaner grundlægges i barndommen, og derfor ønsker vi at dagplejer og forældre har et tæt samarbejde om gode og sunde kostvaner for barnet.

Med denne kostpolitik har vi nogle overordnede retningslinjer for kvalitetsniveauet af kosten i dagplejen og for miljøet omkring måltidet.

## Kosten:

Kosten i dagplejen skal være i overensstemmelse med de aktuelle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen:

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2021/mad-og-maaltider-til-smaaaboern> , samt kostrådene fra fødevarerministeriet: <https://altomkost.dk/kostraad-til-maaltider/kostraad-til-maaltider-i-daginstitutioner/> .

Alle børn tilbydes samme kost. Der udvises dog respekt for kulturelle og religiøse ønsker. Special/diætkost skal være lægeordineret.

Vi lægger vægt på, at servere en ernæringsrigtig kost med hensyn til fedt, kulhydrat og proteinindhold, der er afstemt efter barnets alder, og der lægges vægt på friske råvarer med et minimum af tilsætnings- og farvestoffer. Vi er opmærksomme på, hvilke madvarer der kan være farlige for børnene, og serverer derfor eksempelvis gulerødderne kogte og nødder, der er hakket.

Vi serverer årstidens grønt og frugt og fortrinsvis dansk, hvis det der muligt at få. Vi er opmærksomme på, at frugt og grønt skal udgøre 1/3 af et måltid.

Vi serverer hovedsageligt vand og letmælk til måltiderne. Da børn også får mælkeprodukter gennem smør, ost mv, begrænser vi børnenes indtag af mælk til 2 dl pr. dag, der serveres over hhv. morgenmaden og frokosten.

## Dagens måltider:

Tidspunkterne er vejledende og kan variere hos den enkelte dagplejer, hvis der er helt små børn.

6.30 – 7.30	Morgenmad – kan bestå af brød, havregrød eller anden form for grød
8.30 – 9.00	Formiddagsmad – består af brød, grønt og frugt
11.00 – 11.40	Frokost – kan bestå af rugbrød med pålæg, kolde eller varme retter, grønt
14.30- 15.00	Eftermiddagsmad – består af brød, frugt og grønt

Evt. en lille snack og vand til de børn, der er i dagplejen efter kl. 16.00

## Læreplanen og madmod:

Vi ser måltidet som en pædagogisk aktivitet, og vi bestræber os på, at børnene er aktive i forberedelsen af måltidet dvs. er med til borddækning, opvask, tilberedning af mad osv. Ved selv at være aktiv i forberedelsen gør vi måltidet mere spændende og indbydende for børnene.

Under måltidet øver børnene sig i at blive selvhjulpne ved f.eks. at hælde mælk/vand op i glasset, tage mad over på tallerkenen, smøre med kniv og selv spise med ske/gaffel. Under måltiderne stimuleres ligeledes børnenes sanser, sproget udvikles, evnen til at "vente på tur" og til selv at vælge øves.

Måltiderne skal være gode og udviklende oplevelser for børnene, så det kan udvikle madmod. Det har derfor stor betydning, at der er en god stemning og nærvær omkring måltidet, så børnene bevarer deres nysgerrighed og lyst til at spise.

# Kostpolitik for dagplejen på Ærø

Dagplejeren er også ved måltidet en vigtig rollemodel for børnene. Dagplejeren sidder ved bordet og spiser sammen med børnene, snakker med børnene og opmuntrer dem til at smage noget nyt. Vi introducerer børnene for forskellige tilberedningsmetoder, og sørger for at børnene bliver udfordret med nye smage. Ofte er flere gentagelser af nyt mad nødvendigt, før barnet får lyst til at smage. Vi er bevidste om, at børn kan lide at se, hvad de spiser, og derfor blander vi så vidt muligt ikke maden sammen. Vi presser ikke børnene til at spise op, da appetitten kan svinge.

## Festlige lejligheder / fødselsdage / arrangementer

Der må gives kage ved særlige lejligheder. Vi giver ikke slik. Til fødselsdage har vi nogle sunde ideer til, hvad man som forældre kan servere til fødselsdag.

Vi holder fastelavn, jul og arrangementer med forældre, hvor vi serverer lidt søde sager.

Om sommeren må der gerne gives tynd saftvand, så vi sikrer at børnene får nok at drikke og samtidig begrænses sukkerindtaget mest muligt.