

Center for Børn og Familie  
**DAGTILBUD**  
**DAGPLEJEN**

Kost og madkultur i  
Dagplejen



**Marts 2022**

## Mætte børn er glade børn

- der har lyst og energi til at lege og lære.

Det er derfor vigtigt at børnene dagen igennem får nok at spise og drikke.

Denne folder skal være med til at sikre børnene en sund og varieret kost fra deres første leveår, og være en støtte for dagplejeren i det daglige arbejde med børnene.



De vaner børn får i barndommen, tager de ofte med sig i voksen livet.

Det er derfor vigtigt, at børnene får nogle gode kostvaner.

Sund mad giver god energi til hele dagen og gør, at børn får den ernæring, der er nødvendig, for at kroppen kan vokse og udvikle sig optimalt.

Dagplejeren skal være med til at være "sundkost vejviser", ved at give børnene forskellige sanseoplevelser i sammenhæng med mad og madlavning – det vil være med til at pirre børnenes nysgerrighed med hensyn til mad og gøre dem mindre kræsne.

Det sker ved at servere sund mad på en inspirerende måde for børnene i hverdagen, og ved at involvere dem i madlavning og borddækning, når det er muligt.

Sund mad og hyggelige måltider siger også noget om at nyde, sanse og smage

### Måltider i dagplejen:

- Børnene behøver ikke at spise op, deres appetit svinger meget, de mærker selv når de er mætte. Det er vigtigt at børnene spiser af lyst og ikke fordi de får at vide at de skal.
- Børnene opfordres til at smage forskellig mad.
- Børnenes mad skal være varieret og sund, indeholdende friske råvarer valgt efter årstiden, og være tilpasset børnenes alder og udvikling.
- Der tilnærmes et nul-sukkerforbrug, både til daglig og ved festlige lejligheder. Dog med visse undtagelser, som beskrives senere.
- Dagplejeren spiser sammen med børnene, så de oplever fællesskabet omkring måltidet.

- Der spises ved et dækket bord, hvor der er tænkt på at skabe en hyggelig stemning med farver og lidt pynt og hvor alle sidder godt.
- Vi respekterer mangfoldighed – også på det madkulturelle område. Er der børn, som af religiøse, kulturelle eller helbredsmæssige grunde følger bestemte spiseregler, tager dagplejerne hensyn til det.



### **Undtagelser til nul-sukker reglen:**

Der er noget mad der hører til forskellige traditioner og det er en del af vores kultur, som vi gerne vil lære børnene. Derfor disse undtagelser:

- Til fastelavn kan børnene få en lille fastelavnsbolle eller lignende.
- Om sommeren kan det aftales med forældrene at børnene må få en sodavandsis eller saft ved meget varme dage.
- Til julefesten må børnene få æbleskiver og/eller julebag
- Til barnets fødselsdag er det i orden at medbringe én ting til uddeling.

### **Hygiejne:**

Børnene skal lære gode regler for hygiejne, såsom at vaske hænder før tilberedning af maden samt før spisningen. I dagplejen kan tandbørstning være en del af måltidet.

### **Forslag til måltider:**

Der serveres op til 4 måltider i dagplejen, og i alle disse skal der indgå kornprodukter (brød, gryn eller pasta) eller kartofler.

Morgenmad kan indeholde:

- Havregryn/grød
- Øllebrød
- Mælk  
(Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn under 1 år ikke får komælk, fra 1-2 år letmælk fra 2 år minimælk)
- Brød

Formiddag:

- Brød/ grovboller sammen med frugt eller grønt
- Ost eller andet ikke-sukkerholdigt pålæg
- Mælk eller vand

Frokost kan indeholde:

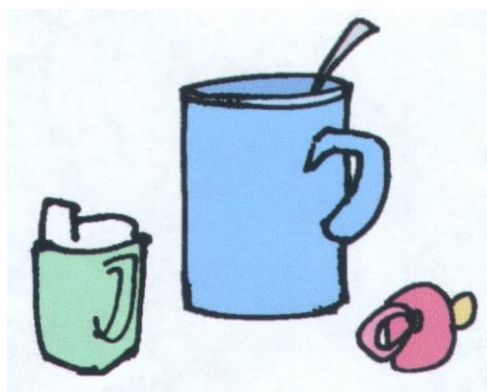
- Rugbrød uden kerner
- Pålæg af fisk, kød, æg, ost
- Grøntsager
- Råkost
- Fisk
- Varm mad/rester fra aftensmaden
- Mælk

Eftermiddag kan indeholde:

- Brød/grovboller sammen med frugt eller grønt
- Frugtgrød
- Ost eller andet ikke-sukkerholdigt pålæg
- Mælk eller vand

### Husk generelt:

- Begræns brugen af fødevarer med kunstige farvestoffer og andre tilsætningsstoffer, da disse ikke er nødvendige og kan give allergi.
- Vælg gerne økologiske/bæredygtige varer hvor dette er muligt.
- Vælg brød bagt af mel dyrket uden brug af stråforkorter.
- Vælg så vidt muligt danske grøntsager og frugt da disse ofte indeholder færre rester af sprøjtegifte.
- De små maver kan ikke rumme så meget mad ad gangen, så derfor er det vigtigt, at den mad de får, indeholder den næring som barnet har brug for, for at kunne vokse og trives.
- Tænk over at sukkerholdig mad er tomme kalorier, der kun giver energi i kort tid, og tager appetitten fra den sunde mad.



Tidsmæssigt fylder måltiderne meget i børnenes dagligdag, derfor er det meget vigtigt at disse stunder er positive og rare.

Hermed er vi med til at give traditionen om et hyggeligt familiemåltid videre til børnene, samtidig med at de lærer gode spisevaner og hygiejne.



Ideer til aktiviteter med børnene:

- Plukke og rengøre persille og andre krydderurter.
- Lave råkost.
- Hente/købe fisk og være med til at rense dem.
- Plukke hyldebær eller andet frugt.
- Bage boller.
- Lave isterninger med frugtstykker i.
- Lave lucernespirer og så karse.
- Pille æg.
- Skære mad ud f.eks. bløde grøntsager og frugt
- Dække bord og rydde ud af bordet

## Sanserne

### Lugtesansen:

Lugtesansen er en forudsætning for menneskets mulighed, for at bedømme friskheden af den mad vi spiser.

Lugtesansen spiller en stor rolle for børns oplevelser af madens smag – varm madlavning giver flere dufte end kold mad, derfor kan det være en god ide at give børnene varm mad engang i mellem.

### Synssansen:

Synssansen er vigtig når det gælder mad. Farveløs mad er mindre interessant end farvestrålende mad. Det er oplagt at tale om farver, når der er en gul peber, en rød tomat og en grøn avocado på bordet.

Synssansen bruger vi også til at se på former, så det er en god ide at variere udskæringen af frugter og grøntsager.

### Følesansen:

Følesansen bruger vi, når vi skal bedømme en madvares konsistens. Vi kan mærke om en gulerod er blød eller sprød og om maden er varm eller kold.

### Høresansen:

Høresansen bruger vi blandt andet når vi knaser sprøde grøntsager.

Børn bruger alle deres sanser når de spiser eller er med til at tilberede maden.

Derfor er kosten et betydeligt pædagogisk redskab man som dagplejer kan bruge til at udvikle børns sanser.

