

Mad- og måltidspolitik for Stavtrup dagtilbud



Intro:

*Denne folder indeholder Stavtrup dagtilbuds mad- og måltidspolitik - som tager udgangspunkt i Århus Kommunes overordnede kostpolitik.
(søg evt. links via Intra eller hjemmeside)*

Både forældre og institutioner/dagplejer har ansvar for at skabe sunde vaner og gode rammer for børns kost.

I Stavtrup dagtilbud vil vi være medvirkende til, at børn i pasningstilbuddet får grundlagt sunde kostvaner, madmod og indblik i madens verden, som kan følge dem ind i voksenlivet.

Mad- og måltidspolitik for Stavtrup Dagtilbud er udtrykt i følgende punkter:

1. Kosten skal leve op til sundhedsmyndighedsstyrelsens anbefalinger for kost til børn.
2. Børnenes energi- og væskebehov skal dækkes i det tidsrum, de er i pasningstilbuddet.
3. Maden skal passe til barnets udvikling og alder.
4. Børnene inddrages i praktiske aktiviteter omkring måltidet og lærer om sunde madvaner.
5. Børnenes måltider skal give grobund for et godt socialt samvær og fællesskab.
6. Nul (0) sukker tolerance anbefales for vuggestue og dagpleje børn, dette gælder fødselsdage og mærkedage i og uden for huset.
Dog må måltider tilsmages med sukker for at sikre en kulinarisk kvalitet.
Dagtilbuddet har valgt 0-sukker strategi, da børnene har meget begrænset plads til tomme kalorier i deres daglige energiindtag.
7. Ved fødselsdage og mærke dage for børnehavebørn anbefales det maksimalt at tilbyde én (1) sød ting – dette gælder også fødselsdage ude af huset.
Ved fælles arrangementer gælder 0 – sukker politikken også.
8. Dagtilbuddets institutioner arbejder hen imod Århus Kommunes målsætning om 90% økologi - som også betyder bæredygtighed, reducere af...



Børnene inddrages i praktiske aktiviteter omkring måltidet og i madlavningen, hvor det er muligt og sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Køkkenet er ideelt som værksted, hvor børnene kan eksperimentere med smag, følesans, ordforråd og motorik.

Børnenes måltider skal skabe grobund for et godt socialt samvær og fællesskab. Maden skal se indbydende ud, og det er vigtigt, at der skabes en god stemning, når børn og voksne samles omkring måltidet. Gode hygiejniske vaner, som at vaske hænder, før man tilbereder og spiser mad, er vigtigt for at forebygge smitsomme sygdomme.

Vi har nul (0) sukker tolerance for vuggestue- og dagplejebørn. Og et minimum af sukker for børnehavebørnene. Dette gælder alle måltider samt ved fødselsdage og mærkedage, både i pasningstilbuddet og ved hjemme fødselsdage.





Hvad er mad :

Mad er noget, der dækker et fysiologisk behov, der gør, at vi kan leve, fungere, tænke, vokse og udvikle os.

Men mad er mere end det, - et udtryk, kultur, samvær, noget vi laver til hinanden, for hinanden og med hinanden, vi indtager det sammen, det giver grobund for et fællesskab, hvor det skaber samtale og samhørighed.

Det hjemmelavede måltid :

I køkkenet er det en stor værdi for os at lave maden fra bunden , - af flere årsager :

- Vi kender råvarerne og ved dermed, hvad det færdige produkt er tilsat
- Vi kan styre smag, konsistens - vi kan eks. tilpasse til vuggestue og børnehave
- Det giver større udbud
- Det giver højere faglig stolthed

Vores frokost skal afspejle sæson, de 5 grundsmage og en kulinarisk kvalitet hvor duft, farve og konsistens indgår.

Vi arbejder ud fra surt, salt, sødt, bittert, umami - (de 5 grundsmage) da det er vigtigt børnene lærer de forskellige smage at kende , - og efterhånden lærer at skelne de forskellige smagsnuancer fra hinanden

Tilvænnning tager tid og derfor gentager vi ofte en ny ingrediens/råvare indenfor kort tid igen, - erfaring viser at børn skal have en ny smag gentaget op til ca. 12 gange - inden at de har lært smagen og kan forholde sig til den.

Der bliver tænkt i at skabe en fornuftig balance mellem nye og kendte retter/råvarer således at det giver en god variation.

Børnenes sanser skal skærpes, og nysgerrigheden skal pirres, så børnene får lyst til en tale med køkkenleder/pædagog om hvad dagens måltid indeholder.



Dagligdagen :

I Stavtrup dagtilbud sørger vi for at kosten er tilpasset barnets udvikling og alder, det gælder både energisammensætning og konsistens.

Vi mener at mad også er omsorg, tryghed, genkendelse, nysgerrighed, nærhed og kærlighed.

Børnene har brug for en kost hvor der kræves tyggearbejde, da dette styrker mundmotorik og sprog - derudover skal der skabes nysgerrighed for mad hos børnene, således at de får kendskab til forskellige råvarer. Børn under 1 år får en ekstra energirig kost og tilbydes modermælkserstatning.



Fødselsdage og mærkedage for børnehalebørn

Ved fødselsdage og mærkedage for børnehalebørn (f.eks. afslutning), anbefales det maksimalt at tilbyde én (1) sød ting – dette gælder også fødselsdage ude af huset.

Vi har den holdning at børn i Stavtrup Dagtilbud skal tilbydes så lidt som muligt af de sukkerholdige produkter.

Derfor anbefales max. 1 sød ting pr. person ved særlige lejligheder i og uden for huset.

En sød ting kan være: 1 glas saftvand/sodavand, 1 stykke kage, 1 stykke slik, 1 flødebolle osv.

Børn i 2-5 års alderen har stort set ikke plads til de tomme kalorier, hvis de skal have opfyldt deres behov for vitaminer og mineraler. For dem er det vigtigt, at næsten hele energiindtaget bruges på sunde basis- fødevarer – for at få tilstrækkeligt med næringsstoffer. Børn mellem 3 og 6 år har et ugentligt råderum af tomme kalorier på 2100 kJ pr. uge. Forudsat at kosten ellers følger kostrådene og herunder anbefalingen om mindst 60 minutters fysisk aktivitet om dagen.

Inspiration til fødselsdage/mærkedage uden sukker:

Drikkevarer uden sukker:

Koldt vand tilsat frossen frugt f.eks. jordbær, druer, ananas.... Evt. frossen ind i isterninger.

Koldt vand tilsat frisk udskåret frugt i mange forskel- lige farver f.eks. appelsin, citron, agurk, kiwi... giver et flot farvespil!

Pynte med parasoler, sugerør, appelsin el. citronskive på kanten.

Vandmelondrink:

Blende en vandmelon med isterninger og vand.

Milkshake/smoothies:

Skummet/letmælk blendet med frugt f.eks. banan, blåbær... evt. lidt vanilliekorn fra vanilliestang.

Banan giver sødme!

Juicedrik:

Juice blandet med dansk vand er også godt!

Ide til frugtyoghurt uden sukker:

Yoghurt naturel blandet med frosne (varmebehandlede – dvs. 1 min opvarmning) eller friske jordbær i små tern og blendet banan, evt. vanilliekorn. Evt. ophældt portionsvis i glas med et lille flag på toppen.



Links til inspirerende hjemmesider:

www.altomkost.dk

www.kbhmadhus.dk

www.fvst.dk

Ideer til fx fødselsdags mad:

Pizzasnegle.

Pirogger m. forskelligt fyld.

Små pizzahoveder med pølser som øjne, spaghetti som hår.

Frikadellespyd med frikadeller og forskelligt grønt og groft brød eller rugbrød til.

En grovbolle pyntet m. flag, papirparaply eller et lille lys.

Sandwich med forskelligt fyld. Madpandekager med forskelligt fyld.

Lav en "kagemand" af en god grovbolledej. Form den som en dreng eller pige. Pynt med flag, lys eller paraplyer.

Lav en pålægsmand af en god grovbolledej og pynt med pålæg f.eks. æg, tomat, leverpostej med agurk, frikadeller, torskerogn osv..

Frugtspyd.

Frugtcocktails med forskellige farver frugt udskåret i små tern og serveret i klare glas.

De officielle kostråd

• Spis mange frugt og grøntsager

Børn mellem 4 og 10 år bør spise mellem 300-500 g frugt og grønt om dagen. Halvdelen skal være grøntsager gerne de grove typer.

Der findes ikke nogen konkret mængdeanbefaling for 0-3 årige børn. Mængden bør gradvist øges med alderen.

• Spis mere fisk

Fisk indeholder vigtige næringsstoffer og det anbefales at børn spiser 2 ugentlige hovedmåltider med fisk, plus fisk til frokost ind i mellem.

Børn i alderen 3-14 år bør ikke spise udskæringer af store rovfisk, da de kan have et højt indhold af kviksølv. Det anbefales at børn mellem 3-14 år højst spiser 1 almindelig dåsetun ugentligt og ikke spiser dåser af hvid tun eller Albacoretun. Børn under 3 år anbefales slet ikke at spise de store rovfisk og heller ikke tun på dåse.

• Vælg fuldkorn

Vælg fuldkornsvarianter af ris, pasta og brød. Fuldkornet indeholder værdifulde kostfibre, vitaminer og mineraler.

• Vælg magert kød og kødpålæg

Vælg kød og kødprodukter med maks 10 % fedt, så indtaget af mættet fedt minimeres.

• Vælg magre mejeriprodukter

Vælg mælk med maks 0,7 g. fedt pr. 100 g. Vælg oste med maks 17 % fedt (30+)

• Spis mindre mættet fedt

Skær ned på forbruget af mættet fedt. Vælg fx planteolier i stedet for smør og hård margarine.

• Spis mad med mindre salt

køb madvarer med mindre salt og spar på saltet i madlavningen

• Spis mindre sukker

Sukker bidrager ikke med vitaminer og mineraler og omtales derfor som tomme kalorier, som tager pladsen for den sunde mad. Maks. op til 10 % af madens samlede energi bør komme fra sukker. Dette svarer til maks. 30 g. sukker om dagen for et børnehavebarn.

• Drik vand

Sluk tørsten i vand – pas på de energiholdige drikke som sodavand, saft og juice.



Her finder du Fødevarestyrelsens nyeste
[officielle kostråd](#)