



Retningslinier for maden og rammerne om måltiderne i dagplejen

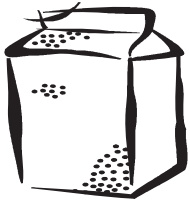
Kostpolitik



1. Der serveres vand og mælk i dagplejen
2. Søde drikke, slik og andre søde sager må kun serveres til særlige lejligheder. De særlige lejligheder er fødselsdage, afslutninger når et barn eller en dagplejer stopper, de halvårslige og årlige udflugter i dagplejen, påske, fastelavn og juleafslutning
3. Halvdelen af det brød der serveres i dagplejen, skal være groft (Groft brød har et kostfiberindhold på mindst 6 g pr. 100 g)
4. Det frarådes at bruge salt i maden til børn under 1 år og kun i begrænset mængde til børn fra 1-3 år
5. Fedtstoffet der anvendes i maden anbefales fortrinsvis at være vegetabilsk (plantemargarine og olier)
6. Lightprodukter, hvor sukkeret er erstattet af sødemidler, anvendes ikke i dagplejen
7. Der tilbydes en sund morgenmad hver dag i dagplejen indtil kl. 7.30
8. Der tilbydes sunde mellemmåltider formiddag og eftermiddag i dagplejen
9. Frokosten er sund og varieret
10. Diætkost skal være lægebegrundet, og anden specialkost skal som hovedregel selv medbringes af forældrene
11. Der tages hensyn til børnenes kulturelle og religiøse baggrund
12. Maden indtages i en god atmosfære
13. Dagplejeren sidder ved bordet under måltidet sammen med børnene
14. Børnene inddrages gerne i tilberedningen af maden
15. Børnene bliver introduceret for ny mad flere gange
16. Dagplejeren og forældrene samarbejder om barnets kost



1. Vand og mælk



Typen af mælk:

- Fra 6-9 mdr.: Modermælk eller modermælksersatning og små slurke sødmælk af en kop
Fra 9 mdr.-1 år: Sødmælk, modermælk eller modermælksersatning
Fra 1-3 år: Letmælk
Fra 3 år og op: Minimælk eller skummetmælk

Små børn under 1 år skal drikke sødmælk, da det indeholder mere fedt, som barnet har brug for det første år, hvor det tredobler sin vægt. Børn over 1 år har ikke brug for så meget fedt og skal derfor have letmælk.

Mængden af mælk:

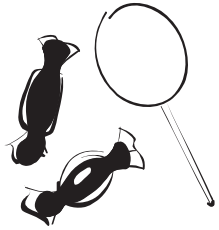
Fra 9 mdr.-1 år går barnet fra at drikke $\frac{3}{4}$ liter mælk om dagen til at drikke $\frac{1}{2}$ liter mælk om dagen. Resten af livet anbefales en $\frac{1}{2}$ liter mælkeprodukt dagligt, som omfatter mælk og syrnede mælkeprodukter.

Børn skal drikke mælk, fordi mælk er rig på kalk og er vigtig for knogleopbygningen.

Udover en $\frac{1}{2}$ liter mælkeprodukt skal børn drikke vand for resten.

Frugtyoghurt anbefales ikke i dagplejen på grund af et højt sukkerindhold.

2. Søde drikke og fødevarer



Søde drikke omfatter juice, kakao, saftvand, ice tea, drikkeyoghurt eller lignende. Sukkerindholdet kan reduceres i de søde drikke ved at hælde vand i juicen, mælk i kakaomælken, lave tyndt saftvand eller bruge vand med saftvandsisterninger.

I varmt vejr er det tilstrækkeligt med vand til at slukke tørsten. Der kan kommes frugtstykker, citronskiver eller isterninger i vandet for at gøre det mere indbydende.

Sukker:

Børn under 3 år skal begrænse sukkerindtaget mest muligt. Fra 0-2 år anbefales det, at børn ikke indtager sukker og fra 2-3 år, må børn højst få 30 gram sukker dagligt, hvilket svarer til 14 sukkerknalder. Sukker er tomme kalorier uden næringsstoffer, og har ingen positiv ernæringsmæssig betydning.

Hvis børn får for meget sukker, er der ikke plads til den sunde mad, som indeholder gode næringsstoffer.

Ved at spise fødevarer med højt sukkerindhold øges risikoen ligeledes for huller i tænderne, overvægt og manglende koncentration. Der må derfor kun serveres sukkerholdigt mad og drikke til de særlige lejligheder i dagplejen.

Vær opmærksom på at det kan være en fordel at servere usunde fødevarer som f.eks. kage om eftermiddagen frem for om formiddagen, da det herved ikke tager appetitten til frokosten.

Sukkerholdige drikke indeholder mange kalorier uden at give en god mæthedsfornemmelse.

Man kan derfor hurtigt indtage mange kalorier i form af væske.

Hygge i dagplejen drejer sig om nærvær, samtale, sang eller højtlesning frem for søde sager.

Honning:

Honning må ikke serveres til børn under 1 år, da det kan indeholde bakteriesporer, der kan føre til sygdommen spædbarnsbotulisme.

3. Brød



I dagplejen tilbydes rugbrød, grovbrød og hvedebrød. Halvdelen af det brød barnet spiser på en dag skal være groft og indeholde minimum 6 gram kostfibre pr. 100 gram. Groft brød indeholder kostfibre, som giver en god fordøjelse. Rugbrød indeholder mange kostfibre, og det anbefales, at barnet får rugbrød hver dag enten til frokost eller i et mellemmåltid.

Giv også brød med rug- og hvedekerner, når barnet er i stand til at tygge kernerne. Hele kerner, der ikke er tygget godt, kan forårsage diarré og give mave gener.

Det brød, der serveres i dagplejen, må højst indeholde 5 g sukker og 5 g fedt pr. 100 gram.

4. Salt



Små børn – og især dem under et år – må ikke få for meget salt. Deres nyrer ikke er færdigudviklede til at udskille saltet. Et par måneder efter barnet begynder på fast føde, kan barnets kost tage udgangspunkt i dagplejerens øvrige mad forudsat, at den er saltet sparsomt. Det kan gøres ved kun at bruge små mængder salt i den varme mad under tilberedningen og ved at undgå at komme ekstra salt på maden efterfølgende. Der skal heller ikke salt på rugbrød med æg og lignende.

Pas på med popcorn, saltstænger, salte kiks og lignende, da de indeholder store mængder salt, og kun bør serveres til de særlige lejligheder i dagplejen.

5. Fedtstof



Mængden af fedtstof:

For at sikre at maden indeholder tilstrækkelig med energi, anbefales det i det første leveår at tilsætte en teskefuld fedtstof til den hjemmelavede grød og mos. Dog højst tre teskefulde om dagen.

Fra barnet er 1-3 år nedsættes mængden af fedtstof, og der bruges kun fedtstof under pålægget, hvor det ikke selv hænger fast. Der behøves f.eks. ikke fedtstof under leverpostej, smøreost osv.

Typen af fedtstof:

Fedt kan deles op i to typer af fedt: Animalsk fedt og vegetabilsk fedt.

Animalske produkter som smør, fede mælkeprodukter (mælk, surmælksprodukter, fløde, syrnede flødeprodukter og ost), kød og kødpålæg indeholder overvejende mættet fedt.

Vegetabilske produkter som planteolie og plantemargarine indeholder overvejende umættet fedt.

Det er bedst at skifte mellem de forskellige fedtstofftyper i barnets kost. For at få det sunde vegetabiliske fedtstof ind i kosten, vil det være en god idé at bruge olier eller plantemargariner i mos og grød. Olierne kan være oliven-, raps-, sesam-, vindruekerneolie osv. Ved fortrinsvis at bruge vegetabilsk fedtstof i madlavningen forbedres den ernæringsmæssige kvalitet.

Fedtstof på brødet kan med fordel være plantemargarine, for at få de sunde umættede fedtstoffer ind i kosten. Det mættede fedt, som findes i smør og blandingsprodukter, vil barnet få fra mælken.

6. Lightprodukter



Til børn under 3 år anbefales der ikke lightprodukter, hvor sukkeret er erstattet af sødemidler. Dette er for at undgå tilvænning af den søde smag.

7. Morgenmad



Hvis det er muligt, vil det være hensigtsmæssigt, at barnet spiser morgenmad hjemme sammen med forældrene. Barnet har godt af at være sammen med forældrene, inden det skal være hjemmefra i mange timer. Det vil samtidig gøre det nemmere at aflevere barnet i dagplejen, når det har fået en god og sund morgenmad.

Desuden er det en god idé at vænne barnet til at spise morgenmad, inden det skal afsted hjemmefra. På denne måde vil det blive naturligt for barnet at spise morgenmad derhjemme, når det senere skal i børnehave og i skole.

Undgå at vænne barnet til at spise sukker på morgenmadsen. Som alternativ kan bruges kanel, kokos, vanille og frugt.

Eksempler på sund morgenmad:

Havregrød, øllebrød, rugbrød, grovbrød, A38 eller tykmælk med revet rugbrød eller müsli, cornflakes med et stykke brød til og rugfrø.

Der skal altid serveres brød og müsli til surmælksprodukter som yoghurt, A38 og tykmælk, da det ikke mætter tilstrækkeligt, hvis det serveres alene.

8. Mellemmåltider



Til mellemmåltider kan serveres rugbrød, grovbrød eller hvedebrød med fedtstof, ost eller andet pålæg. Forslagene til morgenmåltidet kan også bruges som mellemmåltider.

Endvidere kan der serveres skorper, knækbrød eller lignende. Sukkerholdige kiks som mariekiks, digestive og lignende serveres ikke i dagplejen.

Frugt og grønt skal som hovedregel ikke serveres alene til mellemmåltiderne, da energiindholdet hen over dagen risikerer at blive for lavt. Tilbyd altid et stykke brød til.

Der er ingen specifikke anbefalinger for, hvor meget frugt og grønt et barn under 3 år skal spise. Det vigtigste er, at der tilbydes grønt og frugt som tilbehør til de fleste måltider, så det bliver en naturlig del af barnets madvaner.

Rosiner:

Børn under 3 år må højst spise 50 g rosiner om ugen (3 små pakker), da rosiner kan have et højt indhold af svampegiften Ochtratoksin A.

Tørret frugt:

Tørret frugt har et højt indhold af naturligt sukker og skal derfor begrænses. Vælg i stedet frisk frugt.

Tørret frugt er figenstænger, figenpålæg, tørrede bananer, abrikoser, tranebær, rosiner osv. Tørret frugt frarådes også af tandlægerne, da det klister fast på tænderne og har et højt sukkerindhold.

9. Frokosten



Frokosten kan varieres og tilberedes på mange måder. Det kan f.eks. være rugbrød, varm mad, grødretter, rester fra aftensmaden, råkost, pastasalat med fisk eller kød, pitabrød med kød og grønt, frikadeller/fiskefrikadeller med grovboller og grønsager osv.

Forskelligt pålæg på rugbrødet giver variation i måltidet både med hensyn til smag, udseende og næringsindhold. Der kan veksles mellem kød, fjerkræ, fisk, æg, frugt, grønt og ost som pålæg.

Mayonnaise, remoulade og ristede løg anbefales ikke, da det er uhensigtsmæssigt at vænne børnene til at spise fedtrige produkter.

Grønsagerne skal tænkes ind som en naturlig del af frokosten:

- I en kold frokost kan man f.eks. bruge grønsager som pålæg, gnavegrønsager eller i salater.
- I et varmt måltid kan grønsagerne f.eks. serveres separat, være en del af en sammenkogt ret, hakkes og kommes i frikadellerne eller brødet.

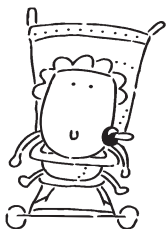
Fisk:

Børn bør spise fisk regelmæssigt, gerne 2-3 gange om ugen. Fisk indeholder vigtige næringsstoffer som D-vitamin, jod, selen og n-3-fedtsyrer, som kun findes sparsomt i andre fødevarer. Veksl mellem fede fisk som makrel, sild og laks og magre fisk som sej, skrubber, rødspætter og torsk. Server både fisk koldt som varmt.



Børn under 3 år bør ikke spise mere end 25 g rovfisk om ugen på grund af ophobning af kviksølv. Rovfiskene er tun, rokke, helleflynder, olie fisk, sværd fisk, sildehøj, gedde, aborre, escolar og sandart. Dåsetun må dog gerne spises i større mængde, da den er fremstillet af små tunfisk, hvori der ikke er ophobet kviksølv.

10. Diætkost



Diætkost skal være lægebegrundet. Specielle fødevarer og diætkost bør principielt medbringes af forældrene.

11. Kultur og religion

Kosten i dagplejen tager hensyn til børnenes kulturelle og religiøse baggrund. Forældre kan derfor fravælge bestemte fødevarer for deres børn.

12. God atmosfære



I dagplejen er måltidet et fællesskab, hvor børn og voksne nyder, sanser og oplever maden. Det at spise, er en væsentlig del af hverdagen, og stemningen er afgørende for, hvor god appetitten er.

Børnene skal have mulighed for at udforske maden og deltage aktivt i måltidet og kan f.eks. selv bestemme, hvad de ønsker af madder fra frokostbordet.

Barnets appetit kan i perioder være svingende, så lad fortrinsvis børnene selv bestemme mængden af maden, der spises. Hvis barnet indtager meget store mængder mad, kan det blive nødvendigt at sætte en begrænsning på mængden af maden for at undgå udvikling af overvægt hos barnet.

13. Dagplejeren sidder ved bordet under måltidet sammen med børnene



For at lære børnene at måltidet er betydningsfuldt, er det vigtigt, at dagplejeren sidder ved bordet under måltidet sammen med børnene.

Dagplejerens holdning har stor betydning for, hvilken mad børnene kommer til at synes om, og det er derfor vigtigt, at dagplejeren udviser nysgerrighed og nydelse, når maden serveres.

14. Børnene hjælper til i køkkenet



Lysten til at spise og prøve noget nyt fremmes når børnene hjælper til i køkkenet.

Ligeledes bliver mange af deres færdigheder styrket:

Deres sanser bliver skærpet (Lugte-, føle-, syns- og smagssans)

Deres sprog udvikles (Hvad hedder ingredienserne?)

Begrebsverdenen udvikles (Hvor kommer maden fra? Hvad kan den blive til?)

Motorikken trænes (Røre rundt, vaske, skrabe, ramme rigtigt, træning i at komme op og ned af stole osv.).

Hvor meget barnet deltager afhænger af alder, modenhed og lyst. Børn kan sjældent fastholdes fra start til slut, men kan deltage i forskellige små opgaver i tilberedningen og borddækningen.

15. Introduktion af ny mad



Det er normalt, at nogle børn skal prøvesmage ny mad mange gange, inden maden accepteres. Nogle børn har brug for at studere maden længe og indgående, før de spiser den. Det er ikke unormalt, at et barn skal smage på noget nyt 8-10 gange, inden det bryder sig om det. Udnyt at børn hellere prøver nyt blandt kammeraterne end hjemme.

Variert mad giver forskellige smags- og sanseoplevelser, og det kan øge muligheden for, at barnet nu og senere vil have mod på at smage nye retter og madvarer.

16. Samarbejde med forældrene



Dagplejeren og forældrene skal i samarbejde sikre, at barnets kost lever op til anbefalingerne for sund kost. Det vil derfor være hensigtsmæssigt at lave aftaler omkring, hvilke fødevarer der gives hos dagplejeren, og hvilke der gives i hjemmet f.eks. hvad angår mængden af rosiner, mælkeprodukter og sukkerholdige fødevarer.

Det vil også være oplagt at samarbejde om eftermiddagsmåltidet, så der gives en passende mængde mad i dagplejen, så barnet stadig har appetit til aftenmåltidet derhjemme.

Vær opmærksom på at der kan være behov for to eftermiddagsmåltider. Ét hos dagplejen når barnet har sovet, og ét derhjemme inden spisetid. I hjemmet kan der f.eks. serveres nogle af de grønsager, som skal være tilbehør til aftenmaden, et stykke knækbrød, lidt frugt eller andet brød.

Positiv/negativliste

Gode fødevarer og drikke til hverdag



Morgenmad:
Havregryn/havregrød
Øllebrød
Rugbrød
A38 eller tykmælk med revet rugbrød eller müsli
Cornflakes med et stykke brød som tilbehør
Rugfras eller havrefras

Brød til frokost:
Rugbrød
Pitabrød med grønt og kød, fisk eller kylling

Pålæg til frokosten
Leverpostej
Kyllingefilet
Kartoffelspegepølse
Frikadelle
Fiskefrikadelle
Æg
Humus (Kikærtemos)
Friskost, Smøreost, Skæreost, Ostehaps
Pølse
Avokado
Kartofler
Banan, Jordbær
Torskerogn, makrel, tun eller andet fisk

Dårlige fødevarer og drikke til hverdag



Morgenmad:
Guldkorn
Chocopops
Frosties
Honningristet müsli
Frugtyoghurt

Brød til frokost:
Lyst toastbrød

Pålæg til frokosten:
Nutella
Pålægschokolade
Figenpålæg
Kødpålæg med højt fedtindhold
Remoulade
Mayonnaise
Ristede løg



Varm mad til frokost:

Boller i karry
Spaghetti med kødsovs
Grøntsagssuppe
Risengrød
Æggekage
Frikadeller
Kylling

Tunfrikadeller eller frikadeller af andet fisk
Find selv på flere, der er et utal af muligheder
Husk at servere grønt til frokosten

Mellemmåltider:

Brød (groft eller lyst alt efter hvad de har fået igennem dagen)
Rugbrødsbjælker
Knækbrød
Skorper
Riskiks uden salt og sukker
Frukt og grønt som tilbehør
Suppe
A38 eller yoghurt naturel med müsli og frukt
Fruktgrød med et stykke brød til

Drikkelse:

Vand
Mælk



Varm mad til frokost:
Kød med højt fedtindhold

Mellemmåltider:

Mariekiks
Digestive
Sødet yoghurt
Kage
Slik
Popcorn og saltstænger pga. et højt saltindholdet
Mælkesnitter
Rosiner

Drikkelse:

Saftevand
Juice
Kakao

Positiv/negativliste

Gode fødevarer og drikke til særlige lejligheder



Frokost:
Pindemadder
Frugtspyd
Sandwich med fyld
Pizzasnegle
Små frikadeller
Madpandekager med fyld
Spaghetti og kødsovs

Maden kan serveres på en festlig måde som enten buffet eller som f.eks. indianermad, prinsessemad eller sørøvermad

Bagværk:
Pandekager
Boller med smør eller pålæg
Boller med glasur
Muffins med frugt
Købte små kræmmerhuse med frugt
Squashkage
Gulerodskage

Dårlige fødevarer og drikke til særlige lejligheder



Usunde fødevarer:
Slik
Chokolade
Chips/popcorn
Kage med højt indhold af fedt og sukker
Saltstænger og popcorn

Drikkelse:
Sodavand
Saftevand
Juice
Kakao



Desserter:

Smoothies eksempelvis med blendet frugt og A38
Jordbærkoldskål (blendede, frosne jordbær med tykmælk)

Sorbetis

Ovnbagte frugter

Frugtsalat

Æblebåde med kanel og sukker bagt i ovn

Frugtgrød

Æblekage

Milkshakes eksempelvis med blendet mælk, vanilleis og
friske bær

Små runde flødeispinde

Drikkelse:

Vand

Vand med saftevandsisterninger

Kakaomælk fortyndet med mælk

Juice fortyndet med vand

Tyndt saftevand



Der er ikke flere eksempler på usunde fødevarer.
Kig i positivlisten og find inspiration til at gøre de særlige
lejligheder til en sundere oplevelse.



1. udgave er udgivet i december 2007.

Kostpolitikken er udarbejdet af klinisk diætist Carina Birkebæk Nielsen i forbindelse med projektet "Forebyggelse og behandling af overvægt og fejlnæring hos børn i Vollsmose" i samarbejde med Dagplejecenter Øst og deres 150 dagplejere, Fødevarestyrelsen, sundhedsplejersker og forældre.

For yderligere information kontakt:

Dagplejecenter Øst
Birkeparken 124 A
5240 Odense NØ
Tlf. 6551 5992

Sundhedscenter Vollsmose
Egeparken 2a,
5240 Odense NØ
Tlf. nr.: 6551 1170

