

## Politik for mad og måltider i dagtilbud – børn 0 til 5 år

”Politik for mad og måltider i dagtilbud – børn 0 til 5 år” er udarbejdet af en arbejdsgruppe bestående af repræsentanter fra dagtilbuddene, Sundhedstjenesten, Center for Sundhed, Idræt og Medborgerskab og Center for Dagtilbud og Skoler.

### Sunde kostvaner for alle børn

Helsingør Kommune ønsker at fremme sunde kostvaner for alle 0 til 5-årige børn i de kommunale dagtilbud.

Som led heri er der udarbejdet en ny politik for mad og måltider, som skal være den fælles ramme for lokale kostpolitikker i dagtilbuddene.

”Politik for mad og måltider i dagtilbud – børn 0 til 5 år ” henvender sig primært til medarbejdere i dagtilbud, men også til forældrebestyrelser og forældre.

### Mad og drikke i dagtilbuddet

*Målet er, at alle børn i dagtilbuddene får sund mad og drikke, der følger de officielle anbefalinger til madens ernæringsmæssige kvalitet, som beskrevet gennem **de officielle kostråd**.*

Maden i dagtilbuddene er en vigtig del af børnenes hverdag og af stor betydning for udvikling og trivsel. Børn har brug for sund mad, så de kan vokse og udvikle sig og få energi til at lege og lære.

I Helsingør Kommune sørger dagtilbuddet for mad til alle 0-2 årige. Det vil sige, at der skal være tilbud om morgenmad, frokost og et eftermiddagsmåltid. Alle som er fyldt 3 år skal have tilbudt et morgenmåltid og et eftermiddagsmåltid.

#### Sund og dejlig mad

Alle dagtilbud skal servere ernæringsrigtig mad ud fra de officielle anbefalinger fra Fødevarestyrelsen til madens ernæringsmæssige kvalitet.

Maden skal være velsmagende, indbydende, farverig og veltillavet, så børnene får lyst til at spise. Farve- og tilsætningsstoffer bør begrænses, bl.a. ved at mange ting laves fra bunden af.

Alle dagtilbud skal i videst muligt omfang tilbyde mælk i løbet af dagen i dagtilbuddet. Fødevarestyrelsen anbefaler mælk svarende til et glas. Mælketypen er afhængig af alder. Derudover anbefales det, at børnene slukker tørsten i vand.

Helsingør kommune anbefaler, at flest mulige af de anvendte råvarer er økologiske.

### Den kolde frokost

Fødevarestyrelsen har udviklet frokosthånden, som giver inspiration og tips til, hvordan en sund og varieret frokost kan sammensættes. Hver finger er en madvaregruppe, som fortæller, at en sund frokost eller madpakke bør indeholde groft brød, frugt, fiskepålæg, grønt og noget kødpålæg eller ost.



### Den varme frokost

Y-tallerkenen er en huskeregel for, hvordan en sund og varieret varm frokosttallerken kan sammensættes. 1/5 del af tallerken bruges til kød, fjerkræ, æg, fisk, ost og fedtstof. 2/5 af tallerkenen bruges til grønsager og frugt. 2/5 af tallerkenen bruges til kartofler, ris, pasta eller brød.



### De officielle kostråd

De officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen er gode at gå ud fra, når man ser på kosten som helhed. De ti kostråd lyder:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand.

Vær opmærksom på, at børn mellem 4 til 6 år skal spise ca. 300 gram frugt og grønt om dagen, hvoraf halvdelen skal være grønsager, gerne de grove typer. Lidt fedtstof skal indgå i alle måltider, men børn over 3 år bør ligesom voksne begrænse brugen af fedt ved at spise magre – kød- og mejeriprodukter. Læs mere om kost til børn på hjemmesiden [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk).

### **Fysisk aktivitet**

Det første kostråd handler om at spise varieret, ikke for meget og være fysisk aktiv. Børn har brug for at bevæge sig, så de styrker kroppen, udvikler motorikken og oplever glæden ved at røre sig. Det anbefales, at børn fra 5 år bevæger sig mindst 60 minutter hver dag ved moderat intensitet. Derudover skal børn 2-3 gange om ugen lave aktiviteter med høj intensitet af 20-30 minutters varighed.

### **Børn med særlige behov**

Dagtilbuddet skal tage hensyn til børn med behov for særlig diæt. Diætkost skal dog være velbegrundet og gives på baggrund af en lægeerklæring.

Ved mistanke om allergi vises imødekommenhed og personalet samarbejder med forældre, læge og sundhedsplejerske om den rigtige ernæring.

Det er op til dagtilbuddet sammen med forældrebestyrelsen at beslutte, hvordan der tages hensyn til behov, som udspringer af forskellig etnisk baggrund, og andre forældreønsker.

### **Fødselsdage og festlige lejligheder**

Mange børn fejrer deres fødselsdag i dagtilbuddet. Et barns fødselsdag er en vigtig begivenhed, og mange steder deler barnet noget ud i anledning af fødselsdagen. Det bør primært være sunde løsninger som frugt, grønt, brød og boller.

I Helsingør Kommune er det op til den enkelte leder og forældrebestyrelsen at beslutte, hvornår det er i orden med et lille stykke kage eller en lille is. Det er vigtigt at være opmærksom på, at få børnene søde sager i dagtilbuddet, vil der være mindre plads til søde sager derhjemme.

Fødevarestyrelsen siger om børn i institution, at sukkerholdige produkter ikke bør gives til børn under 2 år, og fra 2 år og opefter bør indtagelsen begrænses.

### **Fakta om sukker**

De fleste børn i Danmark får for meget sukker især fra slik, kager og søde drikkevarer. Sukker tilfører maden energi, men ingen gode næringsstoffer. Hvis børn spiser for mange sukkerrige madvarer, kan det tage appetitten fra den sunde mad, og derved bliver det vanskeligere at sikre kroppen dækning fra de vigtige næringsstoffer.

### **Måltiderne**

*Målet er, at fælles måltider i dagtilbuddet fremmer den gode stemning, det sociale fællesskab og børnenes lyst til at spise sundt.*

Det er vigtigt, at måltidet i dagtilbuddet foregår i en rar, rolig og hyggelig atmosfære, og at personalet har en klar holdning til, hvad en god måltidskultur er. Måltidet er en fælles social begivenhed, som skal fremme børnenes lyst til at spise – og spise sundt.

Selv om børnene sidder med hver deres madpakke, er det stadig et fælles måltid. Børnene fungerer som rollemodeller for hinanden. Voksne fungerer også som rollemodeller, når de spiser med ved måltidet og skal være opmærksomme på, hvilke signaler, de sender.

Det er vigtigt, at der er tilstrækkelig tid til måltidet, og at børn, som har svært ved at spise, motiveres til at spise alligevel.

Fødevarestyrelsen har en række forslag til, hvordan mad og måltider kan tænkes ind i den pædagogiske læreplan. Se materialet "Det fælles Frokostmåltid" på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk).

### **Regler for hygiejne**

Børn må gerne være med til at lave maden i dagtilbuddet, når de har lært de grundlæggende regler for hygiejne, bliver hjulpet tilstrækkeligt og opfylder de samme krav til personlig hygiejne som personalet. Det vil sige, at børnene ikke må være forkølede, have løst, langt hår, der kan komme ned i maden m.v. Det er vigtigt at lære børnene:

- At vaske hænder grundigt før og under madlavning og altid efter toiletbesøg
- At man ikke putter fingrene i mund, næse eller hår, når man laver mad
- At holde råvarerne adskilt fra de tilberedte varer
- At man ikke må smage på råvarer som råt kød, kødfars og kagedej med rå æg.

### **Få mere at vide**

- **De officielle Kostråd, brochure fra Fødevarestyrelsen, september 2013**
- Fødevarestyrelsens hjemmeside [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- Glad mad i børnemaver – inspiration til daginstitutioner, Fødevarestyrelsen 2010
- Det fælles frokostmåltid – anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitutionen, Fødevarestyrelsen, 2009
- Sundhedspolitik 2013-2016 – et fælles anliggende for hele Helsingør Kommune
- Idræts- og Fritidspolitik i Helsingør Kommune, 2012