



Nyborg Kommune

# Smag med glæde

Mad- og måltidspolitik i dagplejen



# Indhold

3	Velkommen til vores nye Mad- og måltidspolitik
4	Rare måltider
10	Glæden ved mad
12	Sunde madvaner
16	<i>Måltider i dagplejen</i>
17	<i>Maden</i>
22	<i>De officielle kostråd</i>
30	<i>Skemaer med mad, menuer og mængde</i>
35	<i>Mælk i dagplejen</i>
36	<i>Fedtstof i børnenes mad</i>
37	<i>Mærker på maden</i>
38	Mere viden om maden
42	Fødselsdage og fester
45	Hygiejneregler for madlavning
51	Nyttige links

# Velkommen til vores nye Mad- og måltidspolitik

I Nyborg Kommune Dagpleje er mad og drikke en vigtig del af hverdagen. De fleste børn i vores dagpleje spiser nemlig mere end halvdelen af deres daglige mad, mens de er hos os. Derfor prioriterer vi maden og måltiderne højt.

I perioden 2013/2014 gennemførte alle af vores ansatte et kursus i mad og måltider. Efterfølgende har vi ønsket at få udarbejdet en ny Mad- og måltidspolitik.

Vores nye Mad- og måltidspolitik er skrevet af Kirsten Mikkelsen Ravnbøl i samarbejde med dagplejekontoret, dagplejerne og forældrebestyrelsen. Kirsten er specialist i mad og ernæring til små børn og har stået for vores kurser. Desuden er hun forfatter til Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens bog 'Mad til spædbørn & småbørn - fra skemad til familiemad'.

Udover anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen på mad, måltider og hygiejne rummer denne politik også dagplejens ønsker, krav og holdninger til børnenes mad og måltider og de ansattes egne pædagogiske erfaringer fra dagplejen.

Da vi i dagplejen anser rare måltider, glæde ved mad og sunde madvaner som værende lige vigtige og samtidig hinandens forudsætninger, er indholdet i hæftet opbygget over disse 3 temaer og suppleret med fødselsdage og fester og hygiejneregler for madlavning i dagplejen.

Med en nedskreven politik for maden og måltiderne ønsker vi:

- at skabe et fælles ansvar med alle ansatte og forældre om børnenes mad og måltider,
- at lære børnene, at det smager godt at spise sundt,
- at skabe daglige trygge og rolige måltider,
- at fremme børnenes lyst til at spise mange forskellige madvarer,
- at fremme børnenes udvikling på forskellige vigtige områder. Det er bl.a. personligt, socialt, motorisk, sprogligt, kulturelt og i forhold til naturen og omgivelserne.

Vi håber, I får stor glæde og fornøjelse af hæftet.  
**Dagplejekontoret, Nyborg Kommune Dagpleje**



# Rare måltider

Når måltidet opleves trygt, rart og afslappet fremmer det børnenes lyst til at spise. Et rart, trygt og afslappet måltid skabes bl.a.;

- når vi er nærværende og rolige,
- når vi viser forståelse for børnenes forskellige behov,
- når vi viser lyst til at ville spise sammen med børnene.

Vi ser også måltidet som et vigtigt læringsmiljø, hvor børnene kan få mange nyttige kompetencer.

For os handler det ikke kun om at blive mæt, men også om maddannelse og om at inddrage de 6 temaer i de pædagogiske lærerplaner og have fokus på inklusion, også i forbindelse med måltiderne.

I såvel måltidet som i dagens øvrige gøremål med madvarer ønsker vi at styrke:

- barnets alsidige personlige udvikling,
- barnets sociale kompetencer,
- barnets sprog,
- barnets krop og bevægelse,
- barnets forståelse af naturen og naturfænomener,
- de kulturelle udtryksformer og værdier,
- inklusionen, så alle oplever at være en del af fællesskabet.

Her følger eksempler på deltagelse, der kan inspirere til læring og udvikling af børnene.

## **Børnenes deltagelse i måltiderne**

Vi oplever, at vores børn kan rigtig meget og rigtig gerne vil deltage i fællesskabet omkring måltiderne. Samtidig bliver de dygtigere til det hele, når de øver sig. Derfor ønsker vi at inddrage dem mest muligt.

## **Hvad har du i køkkenskabene?**

Måderne, børnene bl.a. kan øve sig på, er ved at finde diverse køkkenting og madvarer frem. Børnene lærer, hvad køkkenredskaberne hedder og får også ord på de forskellige madvarer, og hvad både madvarer og køkkenredskaberne kan bruges til.

## **Hjælpe med maden**

De største børn kan, afhængig af situationen den enkelte dag, hjælpe med tilberedningen af måltiderne. Et barn får mange gode indtryk og oplevelser, når grønsagerne skal rengøres i vasken eller et æg skal slås ud i en skål. Nyttige opgaver og lærerige samtaler med både dagplejer og de øvrige børn. Men børnene behøver ikke være med fra start til slut. Det er vigtigere, at de deltager i en enkelt overskuelig opgave, der giver dem en positiv oplevelse.

## Nu skal vi dække bord

De fleste børn kan hjælpe med borddækning og oprydning. De kan under måltidet hente ting, hvis de mangler. Større børn kan øse op, smøre deres egen mad, spise selv, hælde drikke op og øve sig med bestik og glas. Herved får børnene brugt deres krop, styrket motorikken og trænet koordinationen af hånd og øje. Desto mere de øver sig, desto bedre bliver de. Den sejr, de opnår, er med til at gøre dem glade og styrke deres selvværd.

For også at stimulere sanserne og skabe et godt og hyggeligt spisemiljø, kan bordet dækkes med glas, bestik og tallerkner, og når muligt pyntes med blomster, servietter, lys, dug m.m.

## Vi spiser sammen

Uanset om vi er hjemme eller i legestue, deltager alle børn og voksne altid sammen i måltiderne. Det er trygt og udviklende for børnene, at deres dagplejer spiser sammen med dem, - også når de er i legestue. Børnenes oplevelse af, at de er værdifulde deltagere i fællesskabet, er nemlig et vigtigt fundament for deres læring og udvikling.

## Aftaler ved måltiderne i legestuen

For at måltiderne bliver rolige og rare for alle, når der spises sammen i legestuen, opfordres legestuegrupperne til løbende at aftale hvilke fælles regler, der skal gælde for alle ved måltiderne.

Reglerne kan bl.a. være:

- Er der faste pladser?
- Hvornår må børnene spise?
- Må børnene selv øse op?
- Må de spise med fingrene?
- Må de smaske?
- Må de forlade bordet, når de har spist?
- Hvornår er måltidet færdigt?

At kigge på det vi gør og spørge hinanden, hvorfor vi gør, som vi gør, er altid udviklende og lærerigt.

### **Den sociale gevinst**

I fælleskabet ved bordet lærer børnene også at vente på hinanden, at dele skåle og fade rundt, at dele maden og i øvrigt hjælpe hinanden. Alt sammen øvelser der styrker deres sociale kompetencer og gør dem vellidte sammen med andre.

### **Den gode rollemodel**

Når vi spiser sammen med børnene, lærer de også af de voksne og af hinanden. Den voksne har her en vigtig rolle som det gode eksempel. Rynker den voksne på næsen af maden, kan det være børnene ikke vil spise maden, men viser den voksne begejstring og glæde, smitter det af på børnene. I dagplejen vil vi gerne bidrage positivt til børnenes maddannelse, og vi gør derfor meget ud af at tale positivt om maden, vise nydelse og nysgerrighed, bidrage med gode bordskikke og andre positive værdier.

I legestuen taler vi også om, hvordan gruppen bedst kan nyde måltiderne og finder hver især frem til den model, der tilgodeser børnegruppen bedst mulig. Det betyder, at nogle legestuegrupper spiser i mindre grupper og andre samlet ved langborde.

### **Vi spiser med**

I vores dagpleje spiser de voksne den samme mad som børnene og snakker med børnene om maden, smager på den og er positiv overfor den mad, børnene skal spise. Det kaldes også det pædagogiske måltid. Når den voksne, viser at maden ikke er farlig, at den smager godt, og at dagplejeren også er vild med den, er det med til at fremme børnenes lyst og mod til maden.

Det behøver altså ikke være et stort måltid. At dagplejeren spiser med i alle måltiderne er især godt i forhold til sarte og forsigtige børn, der kan være utrygge ved maden og smagen, og der i forvejen har behov for rolige forløb ved måltiderne.

### **Børnene bestemmer selv**

Under måltidet stimuleres børnene til at spise i deres eget tempo, undersøge maden med alle sanserne og til at afgøre, om de er mere sultne, tørstige, mætte m.m. I og med at børnene selv afgør, hvad de har lyst til at spise fra deres tallerken, og hvor meget de har lyst til at spise, er de voksne med til at fremme børnenes personlige udvikling og deres dømmekraft. Ved at vise børnene at man tager deres fornemmelse og valg alvorligt styrkes deres selvværd.

Står maden på fade eller er den i serveringskåle, hvor børnene selv øser op, er det vigtigt at hjælpe børnene med at øse op efter Y-tallerkenen. Se denne side 20.

*I vores dagpleje bestemmer de voksne menuen, og børnene bestemmer selv hvad og hvor meget fra tallerkenen, de kan og vil spise.*



### **Vi taler sammen under måltidet**

Det kan til tider være svært at tale med helt små børn, der endnu ikke har et sprog.

Her kan maden og alle sanserne være en god hjælp, da maden og drikkevarerne er lige foran barnet og derfor ikke abstrakte.

Er maden kold, varm, saftig, tør, sej, blød eller hård, og hvad dufter den af? Er den sød, salt, bitter, sur, stærk eller mild? Og hvordan føles den at røre ved: våd, ru, glat? Hvordan lyder den? Knaser den, larmer den, eller er den lydløs? Eller sprød?

Med disse ord i mente kan der snakkes med de helt små, og de kan lære at bruge sanserne føle, høre, dufte, smage, se.

### **Madens vej fra hav og jord til bord**

Grundet bl.a. supermarkedernes fremvækst kender mange børn i dag ikke til, hvor de forskellige madvarer kommer fra, og hvilke der er i sæson. For at give børnene en større indsigt i dette, kan man også uden for måltiderne snakke om og beskæftige sig med, hvor madvarerne kommer fra, hvor de gror og hvor de lever.

Fx kan man besøge Fiskebilen eller havnen eller en slagterbutik eller slagterafdeling i supermarkedet. Frugt og grønt kan ses på Torvemarkedet i Nyborg eller en stor grøntafdeling/grønthandler. Giv fx børnene 3 frugter og 3 grøntsager, de skal finde. Vis dem evt. en tegning/foto inden. Selv det lokale supermarked kan være lærerigt, så længe børnene inddrages og lærer, hvad madvarerne hedder, hjælper med at finde dem, få dem gennem kassen, pakker og transporterer dem.







# Glæden ved mad

Mad er utrolig vigtig hele livet, fra den første mælk, over den bløde skemad, til vi kan tygge, spise og drikke som alle andre. Hver dag livet igennem har børn og voksne behov for at få mad og næringsstoffer og blive mætte – også i dagplejen. Fra den første mundfuld til børnene igen forlader dagplejen, vil vi også gerne gennem maden give nydelse og glæde og vise, at sund mad skal smage godt.

Børns madkultur grundlægges tidligt i barndommen og bliver en del af den bagage, børnene senere tager med ud i livet.

Har maden og måltiderne i barndommen været sjove, fyldt med gode oplevelser, været baseret på tryghed, været lærerrige og vakt deres nysgerrighed, er det meget sandsynligt, at de tager denne madkultur med ind i voksenlivet og fortsætter på samme gode måde.

I Nyborg dagpleje prioriterer vi at have fokus på, at mad ikke bare skal indtages for at blive mæt men også kan invitere til gode, sjove oplevelser og en masse læring om mad og måltider. Den glæde til mad vil vi gerne være med til at give børnene, uanset om vi serverer kold eller varm mad, små smagsprøver eller store menuer.

## **Mad er tryghed**

Børn er afhængige af, at andre mennesker giver dem mad og giver dem mad, til de er mætte. Det giver tryghed og overskud hos nye børn at opleve, at en bid mad aldrig er noget problem og erfare, at der heller ikke er langt mellem måltiderne. Det er også tryghed at opleve, at der blandt maden altid er noget mad, de genkender og kan spise, og at der selvfølgelig altid er mad nok til alle. De rammer giver vi børnene i dagplejen.

## **Styrk børnenes sanser**

Gode madoplevelser kan give langvarige minder. Faktisk er der ikke noget som mad, der kan vække sanserne. Mange sanser lagres i hjernen i følelsescenteret og findes frem, når vi møder madvaren igen med en erindring om, hvad vi dengang syntes. Derfor er det godt at give børnene gode oplevelser med mad. Prøv fx at se, føle, dufte, smage og høre nye danske jordbær, nybagte boller, ovnbagt laks, lune frikadeller, hjemmelavet frugtyoghurt med ristede havregryn, knasende rodfritter, luftig kartoffelmos med baconkrymmel, pesto, omelet og masser af smukt anrettede helt små stykker dansk smørrebrød med smag, bid og knas.

## **Følg årstiderne**

I dagplejen vægter vi at bruge årstidens frugter og grøntsager og servere sæsonens fisk. Mad i sæson smager nemlig bedre.



### **Økologiske madvarer**

Der er endnu ikke krav om økologiske madvarer i dagplejen. Men vi vil, indtil det en dag kommer, gerne opfordre og støtte op om brugen af økologiske madvarer til dagplejens børn. Er det økonomisk og praktisk muligt, må basisvarer som kornprodukter, mælkeprodukter, frugt, grønt eller æg meget gerne være økologiske. Ellers er danske frugter og grøntsager at foretrække, da vi sprøjter mindre i Danmark i forhold til udlandet.

### **Mad med kvalitet**

Flere industrielt forarbejdede madvarer fx pålæg, brød og mælkeprodukter, indeholder udover den reelle madvare, mange fyldstoffer som vand, fedt, sukker, luft eller mel plus forskellige tilsætningsstoffer som fx konserveringsmidler, salt og smagsforstærkere. Det kan som forbruger være svært altid lige at gennemskue kvaliteten, også selvom produktet er mærket med nøglehullet og/eller fuld-kornslogo, se disse side 37. Indholdet af fiskerogn i en dåse rogn kan fx være 55% og de resterende 45% er så vand, mel, smagsforstærkere olie, salt og fortykningsmidler på et nøglehulsmærket produkt. Altså ikke meget rogn pr. skive i forhold til frisk rogn og dermed også færre næringsstoffer til barnet. Se også salt side 28.

I dagplejen vil vi gerne give børnene mad af høj kvalitet og så tæt på den oprindelige madvare som muligt for at undgå de mange unødvendige fyld- og tilsætningsstoffer og for at højne næringen. Vi opfordrer derfor dagplejerne til at bruge få gode råvarer, tilberede maden fra grunden af og spare på færdiglavet købpålæg. Her er rester fra dagplejens aftensmad oplagt.

# Sunde madvaner



Hvad skal dagplejens børn have at spise og drikke og hvornår? Hvad må de få, og hvad bør de ikke spise? Det handler dette store afsnit om: Mad, drikke og næring fra 6 mdr. til 3 år.

Mad og drikke har stor betydning for børns:

- Vækst
- Humør
- Trivsel
- Indlæring
- Socialt samspil
- Aktiviteter
- Sundhed - nu og på lang sigt

## Vækst

0-1 år

Der er fart på små børns vækst i første leveår, samtidig med at de har en lille mavesæk, der ikke kan indeholde og rumme så meget mad af gangen. Derfor bliver de oftere sultne end os andre. Grundet den lille mavesæk har børnene under 1 år brug for ekstra energi(kJ) i form af fedt og energirig mælk. Se mælke- og fedtanbefalingerne på side 35 og 36.

## 1-3 år

Allerede 1 år gamle er væksten aftaget betydeligt, og de skal nu indtage mindre fedt. I dagplejen betyder det, at vi sløjfer det ekstra fedt sammen med den energirige mælk. For at sikre børnene en fortsat fornuftig vækst giver vi frem til 3 år drikkemælk og surmælksprodukter med samme fedt og prote-

inindhold som letmælk. Først når børnene fylder 3 år, anbefales de fedtfattige mælkeprodukter.

## Spiseudvikling

Barnets evne til at spise udvikler sig meget det første leveår. I dagplejen sørger vi for, at madens konsistens løbende passer til det, barnet kan og vil.

- 6 måneder gamle tilbyder vi mad, der er moset, blendet og flydende som tykke supper og grød.
- 7-8 måneder gamle er børn parate til at prøve mad med en grovere konsistens, der kræver tygning.
- I dagplejen tilbyder vi i denne alder små stykker brød, dampede grønsager og blød frugt, de selv øver sig i at samle op og spise.
- Når børnene er godt i gang med at tygge maden, fortsætter vi stimuleringen, så de omkring 9 måneder også selv kan drikke af kop, bide af et stykke brød og tygge hårde madvarer.
- Vi er meget opmærksomme på, at kød skal findeles og trevles til de helt små og ikke at tilbyde mad, der kan fejlsynkes.
- Når børnene viser interesse for ske og gaffel, får de lov til at øve sig. De fleste børn kan først selv spise med ske og gaffel, når de er omkring 1½ år.
- Vi øver også de større børn i at smøre deres egne madder
- I hele dagplejetiden er vi opmærksomme på, at flere rå grøntsager og frugter bl.a. gulerodsstave, æblebåde - både med og uden skræl - og hele vindruer, kan være svære at tygge og synke for selv større børn. For at undgå fejlsynkning tilbereder vi maden, så den altid passer til børnenes tyggeevner. Se også fejlsynkning side 38.



At spise selv øger børnenes  
selvværd - fordi det nu er noget,  
de selv kan mestre  
At spise selv øger børnenes lyst  
til mad - fordi de selv er aktive  
og oplever at kunne spise som  
andre børn og voksne

### **Sult, mæthed og appetit**

Det er kroppen, der bestemmer, hvornår vi er sultne, mætte og tørstige. Derfor er det også kun børnene selv, der ved, hvornår de er sultne, mætte og tørstige. Det kan vi ikke mærke for dem, men blot respektere deres signaler og ellers ikke presse dem på nogen måde.

Appetit er mere styret af lyst og humør. Også børn har forskellig appetit. Nogle dage kan de spise meget, andre dage lidt. Nogle dage spiser de meget ved et måltid, for ved næste kun at spise lidt. Børn kan heller ikke overskue, hvornår de vil blive mættede, hvorfor vi i dagplejen aldrig fortæller dem, at de skal spise op.

### **Umættelige eller småt-spisende børn**

Når vi indimellem oplever børn, der over længere tid slet ikke kan blive mætte og virker til at kunne spise uafbrudt, eller omvendt har ringe appetit, taler vi med både forældre og pædagoger for at finde ud af, hvorfor vi oplever dette, og om det også har

konsekvenser for vægten og barnets øvrige velbefindende. Først når der er en afklaring og lavet en plan sammen med forældrene og dagplejen, sætter vi ind med en handling overfor barnet eller fortsætter som hidtil. For en naturlig forklaring kan jo være, at barnet blot nyder maden i dagplejen til fulde og så i øvrigt ikke spiser nævneværdigt hjemme. Andre gange kan det være lige omvendt, og derfor kan barnet virke småtspisende i dagplejen. Så længe barnet følger vækstkurven, er glad og trives, er alt godt.

Er vi fokuseret på barnets tallerken, og på hvor meget det spiser med bekymret mine, er der en stor risiko for at det spiser mindre, fordi utrygheden smitter. Roser vi omvendt barnet til skyerne for at spise, er der en risiko for at det spiser alt for meget, fordi børn gerne vil honorere vores glæde. At spise er naturligt for alle og bør ikke få særlig opmærksomhed.

### **Overvægtige og tynde børn**

Når vi af og til oplever overvægtige eller meget tynde børn, taler vi med forældrene og pædagogerne om, hvorfor barnet opleves overvægtigt/undervægtigt, om barnets velbefindende og om hvad det spiser hjemme og i dagplejen. Da der er en større risiko for at blive overvægtig senere i barndommen, hvis man er overvægtig som 8 måneder, kan det være vigtigt med en tidlig indsats i samarbejdet

med forældrene. Det samme gælder meget tynde børn. Her er det også vigtigt, at vi sammen med forældrene finder ud af, om barnet trives optimalt, får nok næringsstoffer og den ro og forståelse til at spise, som et lille barn har brug for.

### **Børns lyst til mad**

Børn fødes med en forkærlighed til den søde smag der netop er i modermælk og modermælksersättning. Alle andre smage – surt, salt, bittert og umami - skal barnet lære smagen af, når det starter på skemad.

#### *Fra åbenhed til frygt*

Noget tyder på, at børn ændrer adfærd overfor mad gennem barndommen.

Fra at være meget åbne over for at smage ny mad, går mange børn ind i en skeptisk periode over for ukendte madvarer omkring 1½ - 2 år. Årsagen til dette er en frygt overfor nye ting – neofobi. Denne frygt har tidligere i historien tjent os som beskyttelse mod giftige planter og madvarer, når barnet selv skulle ud og finde mad i naturen. Trods andre tider dukker denne frygt stadig op hos mange børn på 1½ - 2 år og kan sagtens vare til, de er 5-6 år og måske længere?

For at begrænse frygten for nye madvarer hos små børn gælder det om at give dem så mange smagsoplevelser som muligt inden 1½ - 2 års alderen.

#### *Smag det ukendte*

Børn som frygter nye madvarer kan dog godt lære at spise de ukendte madvarer. Forskning tyder på, at små børn i gennemsnit skal se og smage nye madvarer op til 8-10 gange, før de accepterer maden. De har med andre ord behov for mange smagsprøver – nogle endda 20 gange - for at vænne sig til den nye mad og smag.

#### *Hold maden adskilt*

Ud over at smage maden mange gange, har børn med neofobi også et helt naturligt behov for at vide og se, hvad de spiser. Madvarer bør derfor ligge adskilt og ikke rører hinanden, fx i hver sin skål. Det giver stor mening for barnet. Denne forståelse fra de voksnes side er med til at skabe tryghed hos barnet og hjælpe det til med tiden at få madfrygten væk.

#### *Neofobi*

For at hjælpe børnene med deres frygt, serverer vi den nye madvare - eller ret mad - mange gange, så de lærer den at kende. For at barnet kan blive fortrolig med den nye mad på tallerkenen, bruger vi også god tid til at spise og spiser selv den samme mad.

Vi har erfaring for, at børnene spiser ny mad, når der ikke er andre valgmuligheder og der fx ikke står rugbrød og leverpostej på bordet.

For at forebygge at børnene ikke bliver vænnet til at spise ensformigt, tilbydes alle børn den samme mad til måltiderne både hjemme og i legestuen.

### *Mad til alle*

Til den varme mad vil der altid være pasta, kartofler, ris eller brød, som børnene kender, og som de kan spise, indtil de bliver fortrolige med det øvrige varme mad. Når vi serverer nyt pålæg, vil der også altid være brød og pålæg som børnene i forvejen kender. På den måde kan alle blive mætte. Foretrækker et barn kun brød med fx leverpostej, i en lang periode, holder vi en pause med dette, så barnet også lærer at spise andet pålæg.

### *Lær maden at kende*

Udenfor måltiderne kan det også være en god idé at lade børnene smage på madvarer, de ikke kender og derved lege frygten væk.

Når vi i dagplejen opfordrer børnene til at smage ny mad, de ikke kender, må de altid gerne spytte det ud igen i en serviet, hvis de ikke kan lide smagen. Ingen kan lide at synke mad, der ikke smager.

### *Kræsenhed*

Hvor neofobi er frygten for det nye, defineres kræsenhed til at være, når børn ikke vil spise mad, de godt kender.

Hvis et barn er kræsent, vil det selv efter mange præsentationer stadig afvise at spise maden. Forskere mener, at kræsenhed ofte har med madens konsistens at gøre. Hvis forskellige madvarer har den samme konsistens, som barnet ikke kan lide, fx mos, vil barnet være kræsent overfor alle disse madvarer. Det kan derfor være en god idé, at tilberede madvarerne på en helt ny måde, fx som ovnbagte tern.

### *Neofobi eller kræsenhed?*

For at kunne støtte barnet bedst muligt, er kunsten for dagplejeren at finde frem til, om barnet afviser maden, fordi det ikke kender maden, eller om barnet afviser maden, netop fordi det kender maden og ikke længere bryder sig om den. Det er vigtigt at respektere barnets kræsenhed og tilbyde andre sunde alternativer.

Kunsten er også at finde frem til, om barnet afviser maden, fordi det foretrækker noget bestemt, fx leverpostej. Her kan det være en god idé ikke at tilbyde leverpostej i en periode, så barnet lærer at spise varieret mad.



## Måltider i dagplejen

Hver dag tilbydes børnene følgende måltider:

- Morgenmad – til tidlige børn.
- Formiddagsmad – til alle børn.
- Frokost – til alle børn.
- Eftermiddagsmad – til alle børn.
- Sen eftermiddagsmad – til sene børn.

Tidspunktet for måltiderne er forskellige fra dagplejer til dagplejer og tilpasses bl.a. efter hvornår børnene er sultne, deres forskellige aldre og hvornår de afleveres og hentes.

### Maden

Børn bør ikke være meget over 6 måneder, når de starter på skemad. I perioden frem til 9 måneder bør børnene lære mange forskellige madvarer, smage og konsistenser at kende. Og de bør lære at tygge og spise små portioner mad. Modermælk og/eller modermælkserstatning er fortsat fundamentet i børnenes mad frem til 9 måneder.

### Det har kroppen brug for

Børn og voksne har i løbet af en periode på 1-2 uger brug for at spise omkring 50 forskellige næringsstoffer i form af vitaminer, mineraler, energigivende stoffer(kJ/kcal) og kostfibre. Madens næringsstoffer får børnenes krop til at gro og vedligeholder den nu og på længere sigt.

Da alle vores madvarer naturligt indeholder næringsstoffer i forskellige mængder, handler det for både børn og voksne om at spise mange forskellige madvarer, altså varieret mad. Til eksempel indeholder kød nogle helt andre næringsstoffer end grønsager. Derfor har børn brug for både kød og grønt.

9 måneder gamle har børnene lært så mange madvarer at kende og er nu blevet så store, at de kan spise med af den varierede mad, som alle de øvrige børn tilbydes.

## Varieret mad

Varieret mad består af 13 forskellige madvarer. De mange forskellige slags madvarer kan opdeles i følgende 4 grupper:







- 1 brød, gryn, ris, pasta og kartofler.
- 2 frugt og grøntsager.
- 3 kød, fisk, æg, ost og mælk.
- 4 fedtstof.

Børn i vækst har brug for alle madvarerne og bør ikke undvære nogle af grupperne. I løbet af en dag har børnene brug for at spise mest fra de 2 første grupper med korn og kartofler plus frugt og grøntsager. Mindre af gruppe 3 og mindst af gruppe 4.

## Mere variation



For at sikre at maden bliver ordentlig varieret, sørger vi også for at variere inden for de enkelte madvarer i grupperne.

Det betyder at vi giver:

-  forskellige slags korn typer - med og uden fuldkorn.
-  forskellige frugter.
-  fine og grove grøntsager.
-  forskellige fede og magre fisk.
-  forskellige typer kød.
-  forskellige fedtstoffer.

## I dagplejen

Ved hvert måltid, også mellemmåltiderne, serverer vi:

-  brød, gryn, ris, pasta og kartofler plus
-  frugt og grøntsager.

Kød, fisk, æg og ost er også vigtige, men i mindre mængder, derfor serverer vi typisk disse til børnenes frokost. Fedtstoffer i små mængde gives dagligt, afhængigt af børnenes alder. Læs om fedtstof på side 36.

## Morgenmad og formiddagsmad

Morgenmaden er et vigtigt måltid, da barnet oven på en lang nat har brug for mad og energi frem til formiddagens mellemmåltid. Vi tilbyder morgenmad til tidlige børn. Maden er fx grød, gryn, brød, frugt, mælkeprodukter, ost og sunde fedtstoffer. Tidlig formiddag tilbyder vi alle børn et mellemmåltid. Er appetitten stor i børnegruppen, spiser de sig ikke kun mætte i brød og frugt men får mad svaerende til frokost. Herved sikres de flere næringsstoffer og lyst til leg.

## Mere om mellemmåltider

Udover at mellemmåltiderne er med til at mætte børnene og bidrage med næringsstoffer, har mellemmåltiderne også den væsentlige funktion, at de er et supplement til frokosten. De dage hvor børnenes frokost eksempelvis ikke indeholder kød, fisk eller æg, sørger vi for at give disse madvarer i mellemmåltiderne. Det samme gælder, hvis frokosten ikke indeholder grove grøntsager. Så giver vi dem i stedet i et af mellemmåltiderne sammen med kartofler eller korn (brød, gryn, ris, pasta).

## Planlægning af dagens måltider

Vi planlægger først frokosten. Herefter suppleres mellemmåltiderne med de øvrige madvarer til varieret mad.



Foto: Betina Cornelussen

Når dagplejen laver bål, er der altid mindst to dagplejere tilstede

### **Kolde og varme måltider**

I dagplejen har vi tradition for at give kold mad til alle måltider. Når det er muligt, giver vi også varme frokoster. Det giver større variation at veksle mellem kold og varm mad, da valget af madvarer bliver større. Varm mad har også den fordel, at børnene får spist flere grøntsager, når de er varmetilberedte. Varme grøntsager fylder nemlig mindre i maven og er nemmere at tygge og spise end rå grøntsager.

Varmer måltider er ikke kun forbeholdt frokosten men kan sagtens være en varm grøntsagssuppe om eftermiddagen med brød til.

### **Kombiner kold og varm mad**

Udover lidt lunt til frokosten i form af fx frikadeller, kylling eller fiskefilet kan tilberedte grøntsager være en god idé til kold frokost.

Fx er kogt broccoli, kogt blomkål, kogte bønner, kogte gulerødder, ovnbagte rodfrugter, kartofler mm dejligt pålæg på brød eller fingermad. De smager alle godt sammen med lidt dypelse eller fedtstof på brødet, fx mayonnaise eller pesto.

### **Brug resterne**

Grøntsager er nemme at tilberede til frokost eller mellemmåltider men kan også være overskud/rester fra dagplejerens aftensmad. Kog, bag eller steg grøntsagerne og bland dem evt. med æg til tærter, gratin, æggekage, omeletpandekage m.m. Server lidt brød, pasta, ris eller kartofler til.

Brug også kolde fiske- og kødrester, hakket og rørt op med grøntsager, krydderurter, mayonnaise og skyr.

Ved at bruge rester fra andre måltider kan der opstå dejlige nye retter og pålæg og et evt. madspild kan minimeres.

## Y-tallerken giver en varieret frokost

Y-tallerkenen bruges til at fordele den varierede mad i passende mængder, så:

- fisk, kød, æg eller ost tilsammen fylder 1/5 af tallerkenen,
- brød, korn, kartofler, ris eller pasta fylder 2/5 af tallerkenen,
- grønsager og frugt også fylder 2/5 af tallerkenen.

### *Et eksempel*

En varm ret som frikadeller med kartofler og stuvet spidskål betyder, at kartoflerne fylder dobbelt så meget som kødet og lige så meget som den stuede spidskål.



Ved i ugens løb at tilbyde børnene varieret mad i dagplejen, sikres børnene mange forskellige næringsstoffer, deres krop har brug for.

Ved at tilbyde børnene de enkelte madvarer efter Y-tallerken modellen opnås en rigtig god fordeling af næringsstoffer. På den måde får børnene ikke for meget kød eller kødpålæg og kommer heller ikke til at spise ensformigt. Når tallerkenen er tømt, tilbydes barnet en ny portion, også efter Y-tallerken.

Med Y-tallerken lærer børnene at et måltid består af mange forskellige madvarer og at det giver forskellige oplevelser for sanserne med smag, duft, hørelse, syn og konsistens.

Y-tallerkenen bruges uanset om børnene får kold eller varm mad til frokost.

## Gi' frokosten en hånd –

Gi' frokosten en hånd består af 5 madvarer - én for hver finger. Med hånden som udgangspunkt sammensættes dagens kolde frokost eller madpakke. Det, der også giver en sund frokost, er kvaliteten af madvarerne. Læs mere om dette på de følgende sider.

En kold frokost bør altid indeholde:

- Brød – forskellige slags.
- Grønsager – friske og/eller kogte.
- Pålæg – kød, æg eller ost.
- Fisk – mindst én slags fiskepålæg.
- Frugt – det friske og søde.



*Eksempel på kold frokost eller turmadpakke sammensat efter Y-tallerken*

Hvor Gi' frokosten en hånd siger noget om indholdet, fortæller Y-tallerkenen noget om mængderne.

- Giv dobbelt så meget brød som fisk, kød eller æg tilsammen.
- Giv dobbelt så meget grønt og frugt som fisk, kød eller æg tilsammen.
- Husk fedtstof på brødet til børn under 1 år og fra 1-3 år kun under magert pålæg.





## De officielle kostråd

Sund nærende mad til børn og voksne bygger på de officielle 10 kostråd, der er blevet til for at passe godt på os, sikre at vores krop får de næringsstoffer, den har brug for, og for at forebygge eventuelle livsstilssygdomme gennem maden.

De 10 officielle kostråd er en rettesnor til at få en sund balance mellem det, vi spiser og drikker i en hverdag med madglæde og passende fysisk aktivitet. De 10 officielle kostråd viser ikke kun det sunde valg, men også hvad der skal spares på.

- 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.

Kostrådene gælder for alle raske voksne og børn fra 3 år og opefter. Men de 10 Kostråd kan også anvendes fra børnene er ca. 9 måneder ved at udelukke dele af rådene og justere lidt på mængdeangivelserne.

Med afsæt i "De officielle kostråd", bogen "Mad til spædbørn & småbørn" og "Det fælles frokostmåltid" fra Fødevarerstyrelsen benytter vi i dagplejen disse 10 råd.

Følges de 10 kostråd, får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. De 10 kostråd er fra barnsben med til at grundlægge sunde livsstilsvaner og gøre det nemmere at holde en sund vægt. Desuden forebygger de en række livsstilssygdomme.

### 1 - Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Variet mad er godt for alle, - også små børn. Omkring 9 måneder har børn brug for at få flere næringsstoffer. Det får de ved at spise varieret. I dagplejen tilrettelægger vi måltiderne som beskrevet i afsnittene ovenfor om antal måltider, varieret mad og Y-tallerkenen. Så får børnene varieret mad.

### Mængder af mad

I vores dagpleje er det, de voksne, der indenfor rammerne af sundt og varieret mad, bestemmer, hvad børnene tilbydes at spise til måltiderne. Hvor stor mængde af maden, barnet kan spise afhænger af barnets alder, kropsstørrelse og fysiske aktivitet. Det er derfor ikke muligt at sætte mængde

på. Da små børn har en udmærket fornemmelse af sult og mæthed, respekter vi, at det er barnet selv, der bestemmer om det er sultent, og hvor meget det kan spise.

### *Bevægelse og aktivitet*

Med til gode vaner, børnene tager med ud i livet, hører også den daglige bevægelse og fysiske aktivitet. Vi er i dagplejen meget bevidste om, at den fysiske aktivitet også er vigtig for børnene, og at børnene hver dag skal stimuleres til bevægelse ude og inde og det uanset alder.

### **2 - Spis frugt og mange grøntsager**

Små børn har brug for frugt og grønt hver dag men i meget mindre mængder end større børn og voksne.

Anbefalingen er, at børnene hver især får tilbudt ca. 150 g frugt og grønt pr. dagplejedag. Det vil sige ca. 75 g grøntsager og ca. 75 g frugt mens de passes.

Til frokost må de gerne få flere grøntsager og lidt mindre frugt, da frugt er sødt, og tit bliver valgt frem for anden mad. Desuden må små børn gerne blive bedre til at spise mere grønt.

Grøntsagerne kan deles op i fine og grove grøntsager. **Mindst ½ af dagens grøntsager bør være grove, da de indeholder flere næringsstoffer end de fine.**

### **Fine grøntsager er bl.a.:**

Tomater  
Agurk  
Pebrfrugt

### **Grove grøntsager er:**

Kål - bl.a. blomkål, broccoli og spidskål  
Rodfrugter - bl.a. gulerødder, rødbede og pastinak  
Bælgfrugter - bl.a. bønner, ærter og linser



### 3 - Spis mere fisk

Fisk er en sund spise og skal tilbydes børnene i alle de kolde frokoster.

Er de fleste af ugens frokoster varm mad, bør børnene tilbydes mindst ét måltid med fisk pr. uge.

Er der kun et varmt måltid pr. uge gives fisk den ene uge og kød den anden uge og så fremdeles.

Både til kold og varm mad bør der veksles mellem magre og fede fisk, da de indeholder forskellige gode næringsstoffer.

*Magre fisk er bl.a.:*

torsk, sej, tun og alle fladfiskene.

*Fede fisk er bl.a.:*

laks, sild, hellefisk, makrel og ørred.

Alle fisk tæller med, også dem på dåse men vær opmærksom på kvaliteten. Gå både efter Nøglehullet men også efter at produktet har et højt indhold af fisk. Som med alle andre røgede og grillede madvarer skal der grundet sundhedsskadelige stoffer også spares på røget fisk til børn. Begræns derfor røget fisk til en gang om ugen. Det gælder også sildepostej. Læs også om anbefalingerne af rovfisk på side 40.








#### 4 - Vælg fuldkorn

Korn og brød med fuldkorn er rigt på kostfibre, som små børn har godt af at få men i knap så store mængder som voksne. For store mængder vil mætte for meget og tage pladsen til andre madvarer. Det kan føre til, at børnene så ikke får dækket deres behov for energi(kJ) og vokser mindre end de skal.

Børnene må derfor gerne få forskellige brødtyper, både finere hvidt hvedebrød og brød med fuldkorn. De forskellige brødtyper er både med til at mætte, holde maven i gang og give energi til at gro.

Anbefalingen lyder på at:

-  ½ af dagens kornindtag i dagplejen bør komme fra rugbrød og havregryn
-  den næste 1/4 kan være andre fuldkorn som fuldkornshvede og grahamsmel
-  resten, også 1/4, må gerne være ganske almindeligt hvidt hvedebrød, som fx franskbrød, bondebrød og sigtebrød.

Uanset brødtype bør alle brød være med gods i og veje tungt i hånden. Så mætter brødet godt. Lette brød har for meget luft og dermed for lidt energi(kJ) til at dække barnets behov.

##### *Kornkerner*

Da små børn har svært ved at tygge hele kornkerner anbefales det at undgå hele kornkerner i brød og i stedet vælge brød hvor kornet er malet. Når kornene er malet får børnene dets næringsstoffer.

Det gør de først med hele kornkerner, når de tygger dem godt. Brødene er lige sunde, uanset om der er hele kornkerner i, eller om kornkernerne er malet på forhånd.

##### *Frøkerner*

Frøkerner som hørfrø, solsikkefrø, græskarkerner og sesamfrø er ikke korn, men skal ses som fedtstof og krydderi i brød. Begræns derfor mængden af frøkerner, både når du bager og køber brød.

Læs desuden om begrænsning af solsikkekerner og hørfrø på side 39.

##### *Mængder på korn og kartofler*

Der er ikke nogen mængder på hvor mange gram korn, dvs. brød, gryn, ris eller pasta samt gram kartofler, børnene dagligt bør spise, men dog den tommelfingerregel at de kan spise af korn og kartofler til, de er mætte, og så længe det ikke tager pladsen op for alle de andre sunde madvarer, de også har brug for jf. varieret mad og Y-tallerknen.

I dagplejen er vi opmærksomme på ikke at give ris og risprodukter hver dag, pga. indholdet af arsen. Læs mere om ris og risprodukter side 40.

## 5 - Vælg magert kød og kødpålæg

Magert kød hører med til sund mad, da det bidrager med mange næringsstoffer, kroppen har brug for, bl.a. jern. Men små børn behøver ikke så store mængder og især ikke af rødt kød fra okse, kalv, lam eller svin. Meget rødt kød – uanset om det er gennemstegt eller ej - og især forarbejdet kød\* udgør nemlig en sundhedsrisiko for både børn og voksne, hvorfor større indtag bør undgås. Brug i stedet mere fjerkræ.

Er hovedparten af ugens frokost med varm mad, bør børnene tilbydes et måltid med kød eller æg en til to gange pr. uge. Er der kun et varmt måltid pr. uge gives kød den ene og fisk den anden uge.

Både til kold og varm mad bør der fortrinsvis vælges kød og kødpålæg med max. 10 g fedt pr. 100 g, så får børnene heller ikke for meget mættet fedt. Gå efter Nøglehulsmærket, det er garanteret magert kød og kødpålæg.

### *Kødpålæg*

Det bedste kødpålæg til børnenes kolde frokost er at gemme noget af kødet fra aftensmåltidet eller separat tilberede lidt kød til børnenes pålæg. En god tommelfingerregel er kun at give én mad med forarbejdet kødpålæg pr. frokost.

## 6 - Vælg magre mejeriprodukter

Op til 3 år har små børn brug for lidt højere fedtprocenter i mejeriprodukter end større børn og voksne. Se side 35. Mejeriprodukter omfatter mælkeprodukter, smør og ost.

### *Mælkeprodukter*

Mælkeprodukter er mælk, surmælksprodukter og fedtholdige mælkeprodukter så som creme fraiche, yoghurt 10% og fløde.

De er en vigtig kilde til mange næringsstoffer men indeholder også mættet fedt, der i for store mængder kan føre til livsstilssygdomme. Der er plads til de fede produkter i varieret mad men kun en gang i mellem. Fløde, creme fraiche og andre fede mejeriprodukter bruges derfor sjældent i børnenes mad. På andre mejeriprodukter end mælk og surmælksprodukter går vi efter Nøglehulsmærket.

### *Ost*

Bruges friskost/flødeost kan denne gives flere gange om ugen også til mellemmåltiderne, hvis osten er mærket med Nøglehulsmærket.

I varme retter kan mere fede oste som parmesan eller feta bruges en gang imellem. Ellers bruges oste med Nøglehulsmærket.

\*Forarbejdet kød er røget, saltet og nitritkonserveret kød f.eks. kødpålæg, hamburgerryg, bacon, skinke og pølser.

Vedrørende ost er anbefalingen uanset kolde eller varme frokoster: Kun ost én gang om ugen til frokost.



## 7 - Spis mindre mættet fedt

Det er vigtigt at maden indeholder fedt, da fedt bidrager med livsnødvendige næringsstoffer. Men for meget mættet fedt kan øge risikoen for livsstils-sygdomme.

### *Vi bør begrænse*

Mættet fedt som findes i animalske produkter så som smør og smørblandinger, mælk, ost og kød.

Mættet fedt som findes i vegetabiliske produkter så som: hårde stege- og bagemargariner, palmeolie, kokosfedt/olie, kokosmælk og kokosmel. Faktisk indeholder kokosfedt/olie meget mere mættet fedt end smør, og palmeolie indeholder ligeså meget som smør.

### *Vi bør spise*

De fedtstoffer, vi bør spise, er umættede fedtsyrer. De kommer fra korn- og kornprodukter, nødder og vegetabiliske olier, - på nær palmeolie og kokosolie som nævnt ovenfor.

I dagplejen bruger vi planteolien, mayonnaise, flydende margarine og blødt smør/margarine. Desto blødere smørret og margarinene er ved køleskabstemperatur, jo mere umættet sundt fedt indeholder det.

Om fedt til små børn henvises til skemaet side 36.

## 8 - Spis mad med mindre salt

Små børns mad bør normalt ikke tilsættes salt, dels fordi barnets nyrer ikke kan udskille så meget salt og dels for ikke at vænne barnet til, at mad skal smage salt. I dagplejen sparer vi og undgår derfor brugen af salt. Hvis grønsager og det øvrige mad kun saltes meget let, kan børnene godt spise det.

Ved at bruge krydderurter og krydderier i maden og smage til med eddike eller citron, et nip sukker og lidt bittert fx hvidløg kan saltet ofte undgås. Vi har heller ikke saltbøssen på bordet, når vi spiser med børnene.

Da de fleste færdigproducerede madvarer som ost og pålæg kan indeholde meget salt, begrænser eller undgå vi helt brugen af disse madvarer, med mindre de har Nøglehulsmærket.

## 9 - Spis mindre sukker

Sukker indeholder ingen næringsstoffer udover energi(kJ). Der er meget sukker i slik, is, saftvand, sodavand, kiks og i mange købekager, morgenmadsprodukter og særlige frugtyoghurter mm. Da små børn har travlt med at vokse på sund mad, er der ikke plads til disse sukkerrige produkter, fordi de nemt optager pladsen for sund mad.

Udover risiko for mangel på vitaminer og mineraler hos børnene, medfører et pænt sukkerforbrug også risiko for overvægt og huller i tænderne. Ej heller kunstige sødestoffer eller erstatning med stevia, birkesød og lign. anbefales, da de vænner børn til, at mad skal smage sødt. I dagplejen giver

vi ingen sødemidler af nogen form og bruger kun meget lidt sukker.

#### *Sukker til hverdag*

Da sukker er en smagsforstærker bruger vi det i madlavningen, som et lille krydderi i sovsen eller i bagningen af brød. På grød bruger vi hakkede frugter eller frugtmos til at søde med.

#### *Sukker til fødselsdage og fester*

Læs mere under Fødselsdage og fester side 42.



#### **10- Drik vand**

Udover mælk er vand den bedste drikke til små børn. Vand dækker væskebehovet og øger børns trivsel uden at bidrage med unødvendige kalorier. Børn er gode til selv at mærke efter om de er sultne og tørstige, så det stoler vi på.

I dagplejen lærer vi børnene at koldt vand slukker tørsten, at det smager dejligt og at det skal drikkes af kop og ikke af sutteflaske.

I de dagplejer hvor det er muligt, stilles en bakke med en lille kande vand og små glas, så børnene selv kan styre og lægge mærke til hvornår de er tørstige.

Børnene tilbydes også en lille slurk vand lige før vi spiser, da vandet kan fremme spisningen og spare på at de drikker sig mætte i mælk.

Børnene tilbydes sjældent andre drikkevarer end mælk og vand. Men er det f.eks. sæson for friskpresset æblesaft kan børnene få den oplevelse med.

Til daglig tilbydes børnene hverken juice eller friskpresset saft af frugt og grønt, da juice og saft let kan optage pladsen i mavesækken til almindelig mad og skade tænderne. Smoothies er sundere end juice, da smoothies laves på hele frugter, bær og grønsager. Se frosne bær på side 38.

I dagplejen kan smoothies gives en gang i mellem som en del af den varierede mad.



## Skemaer med mad, mængder og menuer

### Skema med sammensætning af frokost i dagplejen.

I skemaet vises den gennemsnitlige anbefaling pr. barn ved tilberedning til flere børn.

Madvare	Kold frokost med brød	Husk til kold frokost
<b>Frugt og grønt</b>	Mindst 40 – 60 g tilberedt, hovedsagelig grønt og halvdelen grove.	Giv grønsager som let kan tygges, dvs. let kogte, ovnbagte, fintrevet og bløde grønsager. Brug grønt som pålæg på brødet.
<b>Kød/æg</b> <i>Børn i alderen 1-3 år anbefales at spise omkring 65 g tilberedt kød og/eller æg i dagplejen i løbet af en hel uges frokostmåltider.</i>	Ca. 10 g tilberedt kødpålæg eller æg pr. ¼ skive rugbrød.	Giv mindst en slags kødpålæg eller æg. Og kun én forarbejdet kødpålæg pr. frokost. 3 u d af 5 gange vælges kød- og kødpålæg med maks. 10 g fedt pr. 100 g.
<b>Fisk</b> <i>Børn i alderen 1-3 år anbefales at spise omkring 65 g tilberedt fisk i dagplejen fordelt på en hel uges frokostmåltider.</i>	Ca. 15 g pr. ¼ skive rugbrød.	Mindst en slags fiskepålæg. Variere mellem magre og fede fisk. 3 ud af 5 gange vælges fiskepålæg med mindst 50 g fisk pr. 100 g.
<b>Brød</b>	Til børnene er mætte.	
<b>Ris, pasta, bulgur, korn</b>		
<b>Kartofler</b>		
<b>Ost</b>	Beregn 5 g ost pr. ¼ skive brød.	Giv kun ost til frokost ca. 1 gang om ugen. Vælg ost med maksimum 17 g (30+) fedt pr.100 g.
<b>Fedtstoffer</b> - se også skema side 36.	Ca. 2-3 g pr. skive rugbrød, men kun på brød hvis pålægget er magert eller nemt glider af, fx magert kødpålæg.	Variere mellem smør, smørlignende produkter og mayonnaise, remulade, pestoer med olie og blød plantemargarine.
<b>Mælkeprodukter</b> - se også skema side 35.	Kan tilsættes maden efter behov.	Vælg max. 10% fedt i alle slags mælkeprodukter. Indimellem kan fløde bruges hvis små mængder.

Det kan ske, at nogle børn spiser mere eller mindre end beskrevet her. Fx spiser et barn under 1 år formentlig mindre end et barn på 2½ år.

<b>Varm frokost</b>	<b>Husk til varm frokost</b>
Mindst 40 – 60 g tilberedt, hovedsagelig grønt og halvdelen grove.	Giv grønsager som let kan tygges, dvs. let kogte, ovnbagte, fintrevet og bløde grønsager. Giv også mos, supper, gratiner og tærter.
Ca. 50 g tilberedt.	Hvis varm mad serveres i hovedparten af ugens dage, tilbydes kød eller æg 1 til 2 gange. 3 ud af 5 gange vælges kød- og kødpålæg med maks. 10 g fedt pr. 100 g.
Ca. 50 g tilberedt.	Hvis varm mad i hovedparten af ugens dage, tilbydes mindst 1 fiskemåltid. Varier mellem fede og magre fisk.
Grød.	Grød helst med fuldkornslogo serveres højst 1 gang om ugen til frokost.
Til børnene er mætte.	Da små børn ikke skal have nær så meget fuldkorn som voksne, kan der engang imellem suppleres med hvedepasta og hvide ris.
Ca. 75 g eller til børnene er mætte.	Da kartofler ernæringsmæssigt er at foretrække fremfor ris og pasta, serveres der kartofler i mindst halvdelen af de varme frokoster.
	Giv kun ost til frokost ca. 1 gang om ugen. Indimellem kan oste med et højere fedtindhold end 17% (30+) fx parmesan bruges i maden.
Ca. 4 g pr. måltid.	Varier mellem smør, smørlignende produkter, blød plantemargarine og planteolier, f.eks. rapsolie og olivenolie. Brug også fedtstof til den gode smag, dvs. i fx dressinger og marinader.
Kan tilsættes maden efter behov.	Vælg max. 10% fedt i alle slags mælkeprodukter. Indimellem kan fløde bruges hvis små mængder.



## Skema med menu for kold frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Formiddag</b> <i>Kan eventuelt byttes rundt med frokosten.</i>	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.
<b>Frokost</b>	Kold frokost:  Brød Grønsager Frisk frugt Fisk Kød og/eller æg .	Kold frokost:  Brød, gryn, kartofler eller pasta Grønsager Frisk frugt Fisk, gerne frisk.	Kold frokost:  Brød, gryn, kartofler eller pasta Grønsager Frisk frugt Kød, hjemmelavet.	Kold frokost:  Brød, gryn, kartofler eller pasta Grønsager Frisk frugt Æg.	Kold frokost:  Brød Grønsager Frisk frugt Fisk Kød og/eller æg.
<b>Tidlig eftermiddag</b> <i>- suppleret af frokosten.</i>	Brød og gryn eller kartofler og pasta, frisk frugt og grønsager, magert pålæg og fedtstof.	Brød og gryn eller kartofler og pasta, frisk frugt og grønsager, magert pålæg og fedtstof.	Brød og gryn eller kartofler og pasta, frisk frugt og grønsager, magert pålæg og fedtstof.	Kød- og/eller fiskepålæg suppleret med frugt og/eller grønsager, samt brød og gryn eller kartofler og pasta. Husk fedtstof.	Mælkeprodukt, fx A38 naturel med havregryn, fint hakkede mandler og frisk frugt.
<b>Sen eftermiddag</b>	Brød, frugt og/eller grønsager.	Brød, frugt og/eller grønsager.	Brød, frugt og/eller grønsager.	Brød, frugt og/eller grønsager.	Brød, frugt og/eller grønsager.



## Skema med menu for blandet frokost

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>Formiddag</b> <i>Kan eventuelt byttes rundt med frokosten.</i>	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.	Brød smurt med fedtstof eller friskost, suppleret med frisk frugt og/eller grønsager.
<b>Frokost</b>	Vegetarisk frokostmåltid: Fx suppe, tærte, gratin, æggekage mm. med grønsager og brød. Grød serveret med frisk frugt og/eller grønsager.	Kold frokost:  Brød, gryn, kartofler eller pasta Grønsager Frisk frugt Fisk, gerne frisk.	Varm frokost:  Kartofler Grønsager Kød Sovs/dressing Evt. frisk frugt.	Varm frokost:  Kartofler Grønsager Kød Sovs/dressing Evt. frisk frugt.	Kold frokost:  Brød Grønsager Frisk frugt Fisk Kød og/eller æg.
<b>Tidlig eftermiddag</b> <i>- suppling af frokosten.</i>	Kød- og/eller fiskepålæg suppleret med frugt og/eller grønsager, samt brød og gryn eller kartofler og pasta. Husk fedtstof.	Brød og gryn eller kartofler og pasta, frisk frugt og grønsager, magert pålæg og fedtstof.	Brød og gryn eller kartofler og pasta, frisk frugt og grønsager, magert pålæg og fedtstof.	Brød og gryn eller kartofler og pasta, frisk frugt og grønsager, magert pålæg og fedtstof.	Mælkeprodukt, fx A38 naturel med havregryn, fint hakkede mandler og frisk frugt.
<b>Sen eftermiddag</b>	Brød, frugt og/eller grønsager.	Brød, frugt og/eller grønsager.	Brød, frugt og/eller grønsager.	Brød, frugt og/eller grønsager.	Brød, frugt og/eller grønsager.



## Mælk i dagplejen

Modermælkserstatning Meget lidt sødmælk i madlavningen. Evt. små smagsprøver af sødmælk og sødmælksprodukter med 3,5 % fedt.	6 – 9 måneder
Modermælkserstatning Gradvis tilbud i større mængder sødmælk og sødmælksprodukter med 3,5 % fedt.	9 – 12 måneder
Letmælk og letmælksprodukter med 1,5 % fedt.	1 – 3 år

### Mælk frem til 1 år

- I dagplejen køber og medbringer forældrene selv modermælkserstatning og flasker til deres barn.
- Flasken er kun til modermælkserstatning.
- Flasken gives til børnene efter måltiderne. Under måltidet gives modermælkserstatningen af kop, så børnene lærer at mælk drikkes af kop.
- Sødmælksprodukter er tykmælk, A38 natural eller yoghurt natural, hvor indholdet af protein og fedt svarer til sødmælken.
- Børnene kan fortsætte med modermælkserstatning frem til 1 år og vente med almindelig mælk.
- Når børnene er 1 år, tilbyder vi ikke længere modermælkserstatning.

### Mælk fra 1 år

Fra 1 – 3 år tilbydes alle børn letmælk til måltiderne. Når vi giver yoghurt natural og lignende er det også af letmælkstypen.

### Hvor meget mælk på en dag i dagplejen

#### *Frem til 1 år*

Anbefalingen er, at barnet 9 måneder gammel højst indtager 7,5 dl (3/4 liter) mælk i døgnet, og at mængden frem til 1 år nedsættes til minimum 3,5 dl og maksimum 5 dl i døgnet. Modermælkserstatning og alle mælkeprodukter medregnes som mælk. Større mælkemængder vil tage pladsen op for den varierede mad. Vi taler derfor løbende med forældrene om barnets indtag, så barnet hverken får for meget eller for lidt mælk i døgnet.

#### *Mælk fra 1 år*

Fra 1 år er anbefalingen dagligt 1¼ dl pr. barn, mens de passes ude. Det forudsættes, at barnet indtager resten hjemme og spiser morgenmad hjemme. Deltager barnet i morgenmaden i dagplejen, er anbefalingen lidt mere end 1 ¼ dl.

### Mælk ved måltiderne

Hvis der kun tilbydes mælk til frokost, kan det hos nogle børn let tage appetitten til maden, og omvendt hvis et barn ikke drikker nok mælk til frokost kommer det let bagud i mælkemængde. Derfor serverer vi både mælk og vand ved alle måltider men i små mængder.

## Fedtstof i børnenes mad

Børn op til 1 år har brug for mad med ekstra energi(kJ) i for at vokse normalt. Da de kun kan spise små mængder mad af gangen tilsættes fedtstof, fordi fedtstof indeholder mest energi pr. gram, og som sådan ikke øger mængden af barnets mad.

Fra 1 år behøver børnene ikke længere det ekstra tilskud fedtstof i maden. Frem til 3 år er det nok med fedtstoffet fra letmælksprodukterne. Fra 3 år er anbefalingerne magre mælkeprodukter.

## Mål

1 tsk. olie svarer til 1 tsk. smør med lille top, da olie er 100 % fedt, mens smør består af ca. 80% fedt og ca. 20% vand.

Vær opmærksom på at nogle bløde plantemargariner og smørlignende produkter indeholder mere vand, og derfor har et lavere fedtindhold. Her skal der så tilsættes mere end 1 tsk. fedtstof.

Fedtstof i maden	6-12 måneder	1-3 år
<b>Varm mad</b>  Varier mellem smør, smørlignende produkter, blød plante-margarine <b>og</b> planteolier, f.eks. rapsolie og olivenolie.	Tilsæt 1 tsk. fedtstof pr. portion grød samt kartoffel- og/eller grønsagsmos. Tilsæt også fedtstof til gryderetter, supper og anden varm mad, f.eks. kogte kartofler eller kogte grøntsager. En fed sovs eller dressing, fx med mayonnaise, kan erstatte fedtet. Der skal ikke tilsættes fedtstof til grød eller grønsagsmos, som udelukkende er lavet på modernmælksersättning.	Der skal ikke længere tilsættes ekstra fedtstof til børnenes varme mad. Dog undtagelsesvis, hvis barnet er undervægtigt, så tilsættes stadigvæk 1 tsk. fedtstof.
<b>Kold mad</b>  Varier mellem smør, smørlignende produkter <b>og</b> mayonnaise, remulade, pestoer med olie og blød plante-margarine.	Indtil barnet er 1 år, er det vigtigt, at der kommer fedtstof på brødet under pålægget.	Der skal kun smøres fedtstof på brød under magert pålæg eller pålæg, som ellers nemt glider af brødet, fx kødpålæg. Maden må godt serveres med mayonnaise, remoulade, pesto mm for velsmagen, så længe det kun er små mængder.

## Mærker på maden

**Fuldkornslogoet** kan gives til madvarer, der indeholder meget fuldkorn og lidt fedt, sukker og salt. Mærket er frivilligt, så madvarer med meget fuldkorn og lavt indhold af sukker, fedt og salt kan også ligge på hylderne eller købes hos gode bagere uden, at der er fuldkornslogo på. Her skal man så selv læse varedeklarationen og ingredienslisten for at være sikker på, det er sundt og mættende.

På [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk) kan du læse kravene til logoet og hente flere informationer.

Det er hele fuldkornet, der er sundt. Fuldkorn mætter og holder maven i gang og er rigt på mange sunde næringsstoffer.

Fuldkornslogoet findes på:

- brød.
- morgenmadsprodukter.
- melprodukter.
- knækbrød.
- pasta.

Der er forskellige krav til de enkelte produkter for at få logoet. Når vi køber ind til børnene, går vi efter madvarer med fuldkornslogo



Hvis en madvare er mærket med Nøglehullet fortæller det noget om indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre ud fra, at vi skal spare på fedtet, spare på sukkeret, spare på saltet og spise flere kostfibre. Ideen med Nøglehullet er, at det skal hjælpe os med at vælge sundere madprodukter.

Nøglehullet er en frivillig ordning men kan sættes på følgende madvarer, hvis kravene overholdes:

- Brød og kornprodukter.
- Grøntsager og kartofler.
- Mejeriprodukter.
- Fisk og skaldyr.
- Frugt og bær.
- Kød og pålæg.
- Vegetabiliske produkter.
- Fedtstof.
- Færdigretter.

Nøglehullet er Fødevareministeriets officielle ernæringsmærke, der kontrolleres af Fødevarestyrelsen. På [www.noeglehullet.dk](http://www.noeglehullet.dk) kan du læse flere detaljer om mærket.

Når vi handler ind til dagplejen, går vi også efter fødevarer med Nøglehullet, på nær visse mejeriprodukter, da børnene har brug for ekstra fedt frem til 3 år.

# Mere viden om maden

## Allergi og diæter

At udelukke en eller flere madvarer uden lægeordineret diæt kan medføre, at barnet kan komme i mangel på vigtige næringsstoffer. Ved mistanke om allergi over for noget i maden opfordrer vi derfor forældrene til at kontakte lægen. Kan dagplejeren umiddelbart ikke tilberede diætmaden, medbringes den af forældrene. Ved allergi overfor en madvare er det meget vigtigt, at diæten overholdes, og barnet ikke udsættes for madvaren. Læs mere på [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk)

## Bælgfrugter

Da bælgfrugter som brune, røde og hvide bønner, kikærter og linser, men også grønne ærter og bønner har et højt indhold af proteiner, giver vi dem kun i små mængder fra 6-12 måneder.

## Fejlsynkning af madvarer

Hele nødder, mandler, peanuts, frøkerneler, rå gulrødder og lignende hårde madvarer skal tygges grundigt for ikke at få dem i den gale hals. Da børn først omkring 3 år tygger rigtig godt, tilbydes disse madvarer kun blendende, finthakkede eller fintrevne i dagplejen, ligesom gulrødderne og lignende koges møre og bløde.

## Frosne bær

For at undgå infektion fra virus på frosne bær skal de koge (boble) mindst 1 minut inden de anvendes i smoothies, yoghurt og lignende. Symptomerne er som ved Roskildesyge. Anbefalingen gælder ikke for friske bær, da virus på friske bær svækkes, når de udsættes for sollys eller opbevares ved stuetemperatur.

## Gluten

Der findes mest gluten i hvede og meget mindre i havre og rug. For at forebygge allergi overfor gluten giver vi havregrød og øllebrød fra 6 måneder og holder igen med grød kun baseret på hvede. Dvs. også spelt, mannagryn, fuldkornshvedemel og hvedeflager. Glutenindtaget bør stige gradvist fra 6 til 9 måneder, hvilket passer med, at børn også begynder at kunne tygge brød og spise boller med hvede.

## Grønt drys

Rå persille, purløg og andre friske krydderurter og bladgrønsager kaldes grønnt drys og kan selv efter grundig vask indeholde jordbakterier. Jordbakterier formerer sig over tid, og når de lunes.

### *Grønt drys på kold mad*

I dagplejen må børnene gerne få grønnt drys på deres kolde mad. Men alle rester af kold mad med grønnt drys skal smides ud, da jordbakterierne medføre forgiftning, hvis maden gemmes.

### *Grønt drys på varm mad*

Børnene må ikke få grønt drys på den varme mad grundet risiko for forgiftning fra jordbakterierne.

### *Persillesovs m.m.*

Friske krydderurter og bladgrønsager (fx spinat og kål) må gerne anvendes i varme retter, hvis de koger og bobler grundigt med. Disse retter må, hvis de straks sættes på køl, gerne genopvarmes ved kogning eller gennem opvarming i ovn. Temperaturen inde i maden skal være over 75 grader.

### *Pesto*

I dagplejen må pesto og lignende hjemmelavede produkter med friske krydderurter ikke gives på varm mad, men kun på kold. Pestoen skal bruges med det samme den er lavet, da evt. bakterier kan vokse ved henstand.

### **Hyldebær, rå**

Hyldebær skal koges mellem 15 og 20 minutter, da rå modne hyldebær indeholder giftstoffer. Selv få bær kan give symptomer på forgiftning hos børn. Efter kogning er der ikke fare for forgiftninger.

### **Honning**

Børn under 1 år frarådes al honning, også i bagværk, grundet risiko for alvorlig forgiftning. Det er en bakteriespore i honningen, der forårsager forgiftningen. Børn over 1 år og voksne er uden for fare.

### **Hørfrø og solsikkekerner**

Grundet et højt indhold af tungmetallet cadmium i hørfrø og solsikkekerner følger vi anbefalingerne om at begrænse mængden og fx kun bruge disse

kerner en gang i mellem og i begrænset omfang i brød og boller.

### **Indpakning af madvarer**

Daglejerne opfordres til at vælge Svanemærket bagepapir, madpapir og muffinsforme for at undgå risiko for uønskede stoffer i maden.

### **Industrielt fremstillet børnemad**

Færdiglavede børnemadsprodukter er ofte for findelte i konsistensen samt for søde, hvilket nemt vænner børn til at foretrække sød mad, netop som de skal lære madens mange forskellige smagsoplevelser. I dagplejen laver vi selv grød og mos til børnene.

### **Knækbrød, skorper, tvebakker og lignende**

Knækbrød, skorper, tvebakker og lignende er hårdt ristet brød. De kræver meget tyggearbejde af børnene og fylder meget i maven uden at mætte og bidrage med særlig meget energi(kJ). De kan derfor ikke erstatte brødet i måltiderne. I dagplejen giver vi sjældent disse madvarer, og kun når børnene er mætte i mad. Læs også om riskiks på næste side.

### **Kostfibre**

Kostfibre findes i grøntsager, frugter og fuldkorn. Fordelene ved kostfibre er, at de mætter godt og holder maven i gang. Samtidig bidrager de ikke nævneværdigt med energi(kJ). Børn har dagligt brug for kostfibre men i mindre mængder end voksne. For mange kan medføre at børnenes energiindtag bliver for lavt. Derfor anbefales børn både fuldkorn og finere hvidt brød.



## Mad ved aflevering

Indimellem oplever vi at børnene har mad med i hånden, når de bliver afleveret om morgenen. Da vi går meget op i at dele mad og spise fælles, gør vi forældrene opmærksomme på, at deres barn skal have spist færdigt, inden det afleveres i dagplejen eller i legestuen.

## Nitrat og nitrit i grønsager

Spinat, rødbede, fennikel og selleri har alle et højt indhold af nitrat, der i kroppen kan omdannes til nitrit. Større mængder nitrit kan medføre forgiftning hos små børn. Fra 6-12 måneder må børn kun spise disse grønsager i små mængder. Indgår de i et måltid i større mængder, bør der gå ca. 14 dage, før de igen spiser disse grønsager.

## Popcorn

Grundet meget fedt og salt i visse typer popcorn og især grundet risikoen for fejlsvælgning må børnene i dagplejen ikke få popcorn.

## Religiøse spiseønsker

I det omfang det er muligt tilgodeser dagplejen religiøse spiseønsker. I stedet for svinekød gives okse-, lam- eller kyllingekød. Er det ikke muligt i nærområdet at købe halalkød, tilbydes børnene halalmærket kyllingekød og kyllingelever, der fås i de fleste supermarkeder. Som supplement tilbydes børnene mere fisk, æg og bælgfrugter.

## Ris og risprodukter

Ris og risprodukter indeholder arsen, der kan være kræftfremkaldende. Som udgangspunkt er arsen ikke farligere for børn end for voksne. Men da

børn spiser flere madvarer pr. kg kropsvægt, kan deres indtag nemt blive højere end voksnes. Anbefalingen er, at ris godt kan indgå i en sund kost, men at variation er vigtig, så børn ikke får risgrød og eller ris hver dag.

Til gengæld skal alle børn helt undgå riskiks og risdrik, da et indtag af disse risprodukter nemt kommer op på et niveau, der ikke bør overskrides.

I dagplejen tilbyder vi hverken riskiks eller risdrik til børnene

## Rosiner

Vi tilbyder ikke rosiner i dagplejen, da vi har valgt at lade forældrene om at give børnene rosiner. Børnene må gerne få tørrede abrikoser, dadler og figner men kun en gang imellem fx i boller, da de skal betragtes som sundt slik.

## Rovfisk

I dagplejen serverer vi ikke tun på dåse og de store rovfisk pga. indholdet af kviksølv. Rovfisk er bl.a. tun (bøffer) sildehaj, gedde, og sværdfisk.

## Råderum

Råderummet betegner den mængde energi(kJ) en person maximalt kan indtage fra mad med "tomme kalorier", uden det går ud over sundheden. Tomme kalorier får vi fra madvarer med et højt indhold af sukker og/eller fedt. Slik, is, kager, chokolade, chips, sodvand og saftvand er alle eksempler



på tomme kalorier. Børn under 3 år har ikke noget råderum, da de har behov for næring og energi til vækst og udvikling.

### **Sojadrik, risdrik og havredrik**

Sojadrik, risdrik og havredrik har intet med mælk at gøre og kan hverken anvendes som modermælkserstatning eller som fuldgældige alternativer til komælk. Vi tilbyder derfor ikke disse drikke til børnene. Læs også om ris og risprodukter. I små mængder kan havredrik bruges i madlavningen til mælkeallergikere fx i sammenkogte retter eller sovse. Og tilsvarende kan soyadrik indgå i madlavningen fra 1-års alderen.

### **Tilskudsblending**

Der ikke er nogen fordele ved at give tilskudsblending fremfor modermælkserstatning, da børn over 6 måneder ikke har behov for det lidt højere indhold af proteiner og visse mineraler, tilskudsblandinger må indeholde. I dagplejen giver vi derfor kun modermælkserstatning.

### **Vegetarer eller veganer**

Fra officiel side anbefales det ikke små børn at være vegetarer og slet ikke veganere. Ønsker om dette kan derfor ikke umiddelbart imødekommes i dagplejen. I ganske særlige tilfælde kan der dispenseres fra dette. Forældrene skal så sørge for en kostplan, der er udført af en person med ernæringsfaglig viden svarende til klinisk diætist.

### **Vælling**

Vælling er det samme som tynd grød. Når barnet har spist 3-4 skefulde, fortæller det os, at barnet nu er godt i gang med skemaden, og at vi næste gang tilbyder en tykkere grød, der mætter bedre.

### **Æg**

Selvom risikoen for salmonella fra æg i dag er meget lille, skal æg til små børn i dagtilbud stadig serveres hårdkogte. Steg også omelet og æggekage på begge sider eller brug pasteuriserede æg til disse retter og til røræg. I postejer, farsretter og pandekager må der gerne anvendes almindelige æg.

### **Æg fra egne høns**

Har dagplejeren egne høns, må æggene gerne anvendes til egne dagplejebørn efter samme regler som ovenfor.



# Fødselsdage og fester

## Børnenes fødselsdage

Det er dejligt at fejre børnenes fødselsdage, enten hos dagplejeren eller hjemme hos fødselsdagsbarnet.

For barnet er det dejligt at være i centrum på sin årlige dag. Og måske vigtigt at få lov til at dele ud til de andre børn og den voksne på sin dag. Men hvad, børnene deler ud, betyder ofte mindre for dem. Det vigtigste er at få lov til at være giveren. I dagplejen vil vi gerne holde fokus på, at barnets dag skal være festlig med fx sange, lege og historier.

Men der er selvfølgelig ikke fødselsdag uden mad og drikke. Og til et festlig bord hører fx også sugerør, farvede skeer og kopper, spraglede servietter, guirlander og en festlig dug, der viser, at vi fester.

## Rammer og retningslinjer

Retningslinjerne ved fødselsdag i dagplejen er, at der i alle dagens måltider serveres ganske almindelig sund mad, der har fået et festligt twist, dvs. blevet gjort noget særligt ud af og anrettet festligt. Efter den sunde mad, kan der bydes på lidt sødt til afslutning.

Det kan fx være en lille dessert eller 1-2 meget små kager, petit four størrelse, der også markerer, at dagen er speciel. Det handler om lidt smagfuldt, hvor der er sparet på fedt – og sukkerindholdet i det, vi serverer.

## Ideer til sund fødselsdagsmad med et twist kan være:

- Små "hapser" eller ¼ stykker højt belagt smørebrød med fx paneret fisk med remoulade og karse, rejer med asparges og mayonnaise, røget laks med røræg, avocado med jordbær og æble.
- Frugt- og grønt ovenpå små brødskeer smurt med friskost. Lav fx runde brødskiver.
- Små spyd/pindemadder/sandwich med agurk, melon og rejer, ristet toastbrød med leverpostej og pæretern, toast med laks, mayonnaise og rød peberfrugt, kyllingefilet med pesto og stegt bacon.
- Kyllingekøller med kartoffelsalat og grønt.
- Små majsmandekager med oksekød og grønsagsfyld.
- Hjemmelavede burgere med tilbehør af kogte grøntsager og ketchupdip.
- Bagekartoffel med skinkefyld og grønt.
- Wraps/æggeruller med kylling og grønt.
- Tarteletter, tærter eller gratin.



## Den lille søde ting til dessert kan fx være:

- Små vandbakkelser med glasur og frugt.
- Små pandekager med lidt syltetøj eller frugt.
- Små hjemmebagte petit four kager plus udskåret frugt.
- Hjemmelavet frugtyoghurt.
- Frosne vandmelontrekanter med en isspind i.
- Udhulet melon med frugter og jordbærcreme.
- Små søde boller med smør og syltetøj.

## Ideer til drikkeelse udover vand og mælk:

- Friskpresset æblemost.
- juice af friske søde appelsiner.
- Blendet melon.
- Blendet iskold agurk.
- Smoothies med frisk frugt og isterninger.

## Årets fester og traditioner

Årets fester og traditioner er fx fastelavn, påske, dagplejedagen, sommerfester, høstfester og julen. Hver begivenhed sin tradition også mht. til maden. I december kan børnene en enkelt gang få tilbudt risengrød og en enkelt gang æbleskiver, da det også er vigtigt at lære børnene om vores traditioner. Et par hjemmebagte pebernødder kan også gives til julefesten. Det vigtige er, at de ikke spiser julekager hver dag i december.

Rammerne er igen at børnene gerne må tilbydes lidt af det søde, så længe de er mætte i sund mad, og det kun er små ting, de tilbydes. Vi ønsker fokus på selve festen, at den bliver fantasifuld og sjov og tager udgangspunkt i temaet. Høstfest er fx en hyldest til, at kornet er i hus. Men det er også årstid for høst af frugt og grønsager, hvorfor maden til høstfesten kan tage udgangspunkt i både brødet og årstidens frugt og grønt.

## Her lidt inspiration til årets traditioner:

- Julegodteposer kan indeholde en hjemmebagt kanelbolle.
- Fastelavnstønden kan fyldes med farvede fjer eller andet konfetti.
- Fastelavnsbollerne bages af almindelig bolledej med lavt sukker- og fedtindhold og pyntes med lidt glasur og en tegning/billede.

Se også inspirationen under fødselsdage.

## Regler når forældrene deltager

Dagplejens politik om mad og måltider gælder også når forældrene deltager og fx medbringer mad til arrangementer i dagplejen, både til hverdag og fest.

Vores aftaler i denne politik gælder også, når dagplejeren og børnene er på besøg hjemme hos et barn til fx en fødselsdag.

# Hygiejneregler for madlavning

Regler for hygiejne er vigtig for børnenes helbred når der tilberedes mad til børnene, både i dagplejerens eget hjem og i legestuen. Derfor er der en fødevarerlovgivning på området. I dette afsnit fortæller vi om reglerne ved tilberedning af mad i dagplejerens hjem, i legestuen og ved fester og arrangementer. Men allerførst i afsnittet handler det om den almindelige gode køkkenhygiejne, der er vigtig, uanset hvor maden tilberedes.

## God køkkenhygiejne

I dagplejen følger vi de retningslinjer, der gælder for god køkkenhygiejne – både når det gælder madvarer, rengøring og håndhygiejne.

De vigtigste retningslinjer hjemme og i legestuegrupperne er:

### Fødevarerhygiejne:

- Al frugt og grønt skylles grundigt inden tilberedning. Jord og andre urenheder håndteres i vasken.
- Der bruges ét spækbræt til kød og ét til grønt.

- Der bruges ikke de samme redskaber til kød og grønsager - heller ikke mellem rå og færdiglavet mad.
- Rå madvarer holdes adskilt fra andre madvarer – både rå og tilberedte.
- Rå og tilberedt mad (spiseklar mad), der skal på køl, selv i kort tid, opbevares adskilte og i beholdere med låg eller beholdere dækket til med husholdningsfilm.
- Frostvarer tøs op i en skål i køleskabet
- Varm mad opvarmes til minimum 75°C. Skal koge og boble.
- Varm mad, der skal gemmes, stilles i køleskab tildækket, så snart den er dampet af.
- Indkøbte kølevarer holdes kolde under transport og sættes på køl, straks man kommer frem/hjem.
- Madpakker og øvrige kølevarer holdes kolde under al transport.
- Temperaturen i køleskabet tjekkes jævnligt, da den skal være 5°C eller derunder.
- Holdbarheden på madvarer i køleskabet tjekkes også jævnligt, og gammel mad kasseres.

## Rengøring

- Karklude skiftes hver dag.
- Våde karklude og viskestykker anbringes, så de tørrer hurtigt.
- Borde og redskaber holdes rene.
- Rå æg og kødsaft tørres op med køkkenrulle. Bordet vaskes herefter af.
- Sutteflasker kommes i plastposer efter hvert måltid og gives til forældre, der har ansvaret for rengøringen.

## Håndhygiejne

- Der vaskes hænder med sæbe under rindende vand i 30 sekunder – både efter toiletbesøg, inden madlavning, mellem håndtering af forskellige rå madvarer og inden spisning.
- Håndklæder skiftes dagligt.
- Fingerringe og andre håndsmykker tages af under arbejdet med maden.
- Neglene holdes korte på både børn og voksne
- Håndsæben opbevares tørt, eller der bruges flydende håndsæbe i engangsbeholder.







### **Hygiejne når madlavning med børn**

Når børnene deltager i madlavningen, er det vigtigt at lære børnene:

- at vaske hænder grundigt før og efter madlavning, efter toiletbesøg og når de har nyst, hostet, piller næse eller puttet fingrene i munden.
- at man ikke må putte fingrene i mund eller næse, når man arbejder med madvarer.
- at rå madvarer og tilberedte madvarer holdes adskilte.
- at de ikke må smage på rå madvarer som råt kød, kødfars og kagedej med rå æg.

### **Madlavning hjemme**

Dagplejere må hjemme i deres private køkken tilberede al slags mad, varm som kold, til egne dagplejebørn.

## Frokost i legestuegrupperne

Nedenstående er fælles for alle legestuegrupper, der har et ikke-registreret køkken.




Når flere dagplejere mødes i legestuegrupperne og spiser frokost sammen, er der følgende modeller:

- 1 - Dagplejerne medbringer hver især mad til egne børn. Maden skal være færdigtilberedt, som hvis I tager på en legeplads eller skovtur. Der gælder de samme regler, som hvis I var hjemme, dvs. I må give al slags mad. Maden må bare ikke kræve yderligere tilberedning fx opvarmning. Det er kun egne børn, der må spise den medbragte mad.
- 2 - Dagplejerne medbringer mad til en fælles frokost. Vilkaere for dette er, at maden ikke kan gøre børnene syge, og at madvarerne kan spores tilbage til indkøbssted og producent. Her er reglen også, at alt pålægget skal være færdigtilberedt. Det kan godt være hjemmelavede frikadeller fra dagen før eller en hjemmerørt tunsalat eller færdigkøbt leverpostej eller skinke. Det vigtige er, at pålægget ikke skal tilberedes yderligere men blot anrettes til fælles frokost. Dvs. maden må ikke opvarmes. I må gerne skære brød ud i legestuen. Det samme gælder frugt og grønt.
- 3 - Cirka 1 gang pr. måned må I tilberede fælles frokost i legestuen. I alt må I tilberede fælles frokost op til 10 gange årligt pr. legestuegruppe. I må her tilberede al slags

mad under forudsætning af at maden ikke kan gøre børnene syge, og at madvarerne kan spores tilbage til indkøbssted og producent. Det er Nyborg Kommunale Dagplejes leder, der har ansvaret for, at disse arrangementer foregår uden at give anledning til hygiejniske problemer.

## Øvrige måltider i legestuerne



Morgenmad, formiddagsmad og eftermiddagsmad i legestuerne skal ifølge lovgivningen ses som et supplement til frokosten. Her må I gerne tilberede mad så længe måltiderne:

-  er enkelt tilberedt med brug af få madvarer,
-  de tilberedes umiddelbart inden de skal spises,
-  rester smides ud.

## Vegetariske måltider

Udgangspunktet er, at maden der tilberedes i legestuen til disse "supplementsmåltider" kun er vegetariske, dvs. består af korn, kartofler, grønt, frugt, mejeriprodukter og æg. Og at madlavningen ikke giver anledning til hygiejniske problemer, dvs. at maden ikke gør børnene syge, og at madvarerne kan spores tilbage til indkøbssted og producent.

Nedenfor er eksempler på morgenmad og mellemmåltiderne i legestuerne, I gerne må tilberede:

-  Koge grød
-  Bage brød, boller, pandekager, æbleskiver og lignende

Andre eksempler I gerne må tilberede til morgen og mellemmåltiderne:

- Udskære og servere frugt og grønt, brød og ost.
- Tilberede grønsagsupper, grønsagstærter og -gratin, rodfrugter og kartoffelbåde i ovn.
- Tilberede enkle salater, f.eks. råkostsalat, grøn salat og pastasalat.
- Tilberede pitabrød og tacoskaller med snittet grønt og helkonserverede fødevarer som tun, torskerogn eller lignende.
- Benytte såvel friske som frosne frugter og grønsager.
- Servere diverse mælkeprodukter og morgenmadsprodukter.

### Hvad må og ikke må I til morgenmad og mellemmåltiderne?

Der må ikke bruges:

- rå animalske produkter dvs. kød, fisk og ikke-pasteuriseret mælk.
- letfordærlige madvarer som pålægssalater, afskåret pålæg og andet færdigtillberedt pålæg.
- rå æg til retter der kun får en marginal varmebehandling, som omelet, spejlæg, kagecreme og røræg.

Der må:

- kun bruges rå æg til varmebehandlede retter, f.eks. brød og tærter.
- godt bruges helkonserveres. Det vil sige dåsevarer, der ikke skal opbevares på køl.

Der skal bruges pasteuriserede æg til ikke-varmebehandlede produkter.

### Særlige regler gældende for legestuegrupperne i tilknytning til heldagslegestuen i Nyborg

I heldagslegestuen og Gæstehuset er der et fælles køkken. Køkkenet er registreret som en fødevarer virksomhed. Legestuegrupperne, der kommer i heldagslegestuen, kan derfor kun anvende model 1) side 48.

Model 2) og 3) indebærer, at følgende krav skal være opfyldte:

- Fødevarer virksomheden (køkkenet) skal være registreret til afholdelse af fælles frokost model 2) side 48 og lejlighedsvis arrangementer model 3) side 48.
- De lejlighedsvis arrangementer skal være beskrevet i egenkontrolprogrammet.

Desuden har virksomheden (den køkkenansvarlige) ansvaret for:

- Rengøring af lokaler.
- Udstyr og inventar.
- Sporbarhed på varer der findes i virksomheden.

## **Hvad må legestuegrupperne i heldagslegestuen i Nyborg**

Da vi ikke kan pålægge den køkkenansvarlige disse ekstra forpligtigelser betyder det, at legstuegrupperne, indtil vi har en bedre løsning, må følge model 1 og medbringe frokostmadpakker til egne børn. Samme madpakkeordning gælder også for morgenmad og mellemmåltiderne.

## **Hygiejneregler ved fester, fødselsdage og andre arrangementer**

Fester, fødselsdage og andre arrangementer, der holdes fælles i dagplejen eller hjemme hos børnene, betegnes som et privat arrangement og kræver derfor ikke særlige regler. Det er dog vigtigt, at forældrene er opmærksomme på, at de selv har ansvaret for, at hygiejnen omkring maden er i orden, da private arrangementer i dagplejen ikke er omfattet af fødevarelovgivningen. Dette betyder bl.a. at forældre må medbringe mad, der er tilberedt hjemmefra til disse enkeltstående arrangementer.

Samtidig skal forældrene vide, at det, de medbringer, skal leve op til Nyborg Kommunale Dagplejes Mad- og måltidspolitik.



# Nyttige Links

## Hjemmesider om mad og ernæring

[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

Fødevarerstyrelsens hjemmeside. Klik videre på Fødevarer og Kampagner. Udover råd om madvarer er der også information om Mad med mindre kemi.

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

Fødevarerstyrelsens hjemmeside om mad, måltider og motion

[www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

Partnerskab mellem Fødevarerstyrelsen og en række virksomheder.

[www.noeglehullet.dk](http://www.noeglehullet.dk)

Fødevarerstyrelsens hjemmeside om nøglehulsmærket.

[www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk)

Sundhedsstyrelsens, DTU Fødevareinstituttets, Fødevarerstyrelsens og Astma- og Allergiforbundets fælles hjemmeside om fødevareallergi.

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Sundhedsstyrelsens hjemmeside med bl.a. link til bogen Mad til spædbørn og småbørn.

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

Det offentlige sundhedsvæsen på nettet. Information om sundhed til borgerne.

[www.taenk.dk](http://www.taenk.dk)

Forbrugerrådets hjemmeside. En uafhængig forbrugerorganisation, der varetager alle forbrugeres interesser overfor erhvervsliv og myndigheder.

## Øvrige kilder

### Mad til spædbørn og småbørn - fra skemad til familiemad

Sundhedsstyrelsen og Fødevarerstyrelsen, 15. udgave, 2014

Gennemgår barnets mad fra 0-3 år. Bogen kan købes på Apoteket eller bestilles hos Komiteen for Sundhedsoplysning, [www.sundkom.dk](http://www.sundkom.dk)

### Mad i dagplejen

Fødevarerstyrelsen 2011

Materialet kan købes hos Komiteen for Sundhedsoplysning, [www.sundkom.dk](http://www.sundkom.dk) og læses på Fødevarerstyrelsens hjemmeside [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

### Databasen Børns sundhed 2013.

Temarapport om børn indskolingsundersøgt i skoleåret 2011-2012.



Nyborg  
KOMMUNE