

Dagplejens mad og måltidspolitik

I Hjørring Kommunale Dagpleje tilbydes børnene alle dagens måltider indenfor åbningstiden. Det vil sige morgenmad, frokost og mellemmåltider. Det er Hjørring Kommunale Dagplejes vision, at alle børn i dagplejen får sund og varieret mad og drikke.

Måltiderne foregår i en hyggelig og rolig atmosfære. Dagplejerne inddrager børnene i aktiviteter omkring mad samt deltager aktivt i måltiderne.

Dagplejen tager hensyn til kulturel mangfoldighed og børn med behov for specialdiæt. Det tilstræbes, at der er en god dialog mellem forældre og dagplejere om barnets måltider i dagplejen.

Kostråd

Måltiderne i dagplejen tager udgangspunkt i de 10 kostråd, herunder de specifikke dele af rådene om fedt, kostfibre og mængder, som er lidt anderledes for børn under 3 år. I værktøjskassen er det muligt at læse mere om de specifikke anbefalinger. Forældre har mulighed for at orientere om de specifikke anbefalinger hos deres dagplejer.



Fuldkornsmærket og nøglehulsmærket er en hjælp til at vælge sundere madvarer og bruge kostrådene i hverdagen. Ved at handle ind og servere mad efter de to mærker optimeres muligheden for at spise sundt og varieret.



Dagplejeren opfordres desuden til at købe økologiske varer, når det gælder basisvarer som mælk, brød, havregryn, frugt og grønt.



Hvis forældre har ønske om, at deres barn udelukkende spiser økologisk mad, er det forældrenes ansvar at medbringer barnets mad. Principperne for dagplejens mad- og måltidspolitik skal efterleves i den medbragte økologiske mad.

Sociale rammer

Måltidet fremmer børnenes lyst til at spise sundt, det sociale fællesskab og den gode stemning. Ved måltidet befinder børnene sig i en social relation til andre børn og dagplejeren – en relation der udtrykker samvær og kulturel identitet. Dagplejeren tager i udgangspunktet selv del i måltidet og skaber derved yderligere ro og indtryk af, at måltidet er relevant. Børn får lyst til at spise mad ved at se på de børn og voksne, de spiser sammen med. Derfor betyder det meget, at dagplejeren viser et godt eksempel ved at smage på maden og udtrykke nysgerrighed, nydelse og begejstring, så børnene selv får mod på at prøve. Et godt måltid med hygge og samvær er et måltid, hvor børnene selv kan regulere, hvor meget de har lyst til at spise, i hvilken rækkefølge og tempo.

Eksempler til at fremme det gode måltid og de sociale rammer kan være at :

servere maden på en indbydende måde

børnene selv får lov til at bestemme, i hvilken rækkefølge de vil drikke og spise deres mad

børnene selv må tage maden og selv øse op

dagplejeren spiser sammen med børnene

der til måltiderne dækkes bord

Pædagogiske aktiviteter

Det er muligt at skabe et læringsrum for børnene ved at lade dem deltage i pædagogiske aktiviteter omkring madlavningen såsom indkøb, tilberedning, oprydning med mere. Når børnene deltager i måltidets mange gøremål, er de med til at løse en fælles opgave og oplever her igennem, at de er betydningsfulde. Desuden giver det ofte børnene lyst til at spise mere, når de selv har været med til at forberede måltidet og dække bord.

Eksempler på at inddrage børnene kan være ved at

snakke om maden

lære navnene på madvarerne

prøve nye fødevarer

mærke, dufte og smage de forskellige madvarer, både rå og tilberedte

tage børnene med på indkøb i supermarkedet, hos fiskehandleren og hos slagteren

indsamle frugt og grønt i haven

Børn elsker at være deltagende, så brug køkkenet, hvor der kan eksperimenteres og smages på nye retter og madvarer.

Forældresamarbejde

Forældrene har naturligvis det endelige ansvar for børnenes ernæring og for de kostvaner, som børnene udvikler. Børnene tilbringer mange timer i dagplejen, derfor har dagplejeren et medansvar. Et samarbejde mellem dagplejere og forældre er derfor vigtigt for at sikre børnenes ernæring og kostvaner.

Dagplejeren informerer forældrene om dagens måltider. Dette kan for eksempel gøres via

præsentation af dagens frokostmåltid på tavle

mundtlig præsentation af dagens frokostmåltid

en madplan

billedserie af dagens måltid

Ved kontaktmødet informerer dagplejer og pædagog forældrene om indholdet i kostpolitikken. Forældrene er altid velkomne til at spørge til kosten i dagplejen eller informere om kosten i hjemmet.

Kulturel mangfoldighed og børn med behov for specialdiæt.

I tilfælde, hvor det er nødvendigt, at et barn får special- eller diætkost, skal der tages hensyn til eventuelle krav fra læge, diætist eller sundhedsplejerske. Det kan være nødvendigt, at forældrene medbringer dele af kosten selv.

I tilfælde af at et barn kommer fra en anden etnisk kultur end dansk, og derfor har nogle religiøse eller kulturelle forholdsregler, tager dagplejeren hensyn til det. Dagplejer og forældre kommer i fællesskab frem til hvilken rolle kulturen spiller for barnets kost i dagplejen.

Det er således kun lægeordnede diæter og religiøse forskelle, der tages hensyn til i dagplejen.

Festlige lejligheder

Festlige lejligheder skal naturligvis markeres. Det at blive overrasket, forkælet, fejret og føle sig værdsat holder alle af. Det er værdifuldt at gøre noget særligt for hinanden. Derfor skal de festlige lejligheder som børnenes fødselsdage, opstart og afslutning i dagplejen samt højtider markeres.

Hjørring Kommunale Dagpleje opfordrer til at sætte fokus på socialt samvær og bevægelse frem for mad og drikke ved disse lejligheder. Derved får børnene mulighed for at oparbejde nogle vaner med fokus på det at være sammen og have det rart, frem for at spise og drikke.

Ønskes det at en festlig lejlighed markeres med noget spiseligt, henvises der til de 10 kostråd, som også her skal efterleves. Hvis forældre ønsker at markere et barns fødselsdag enten ved at medbringe noget spiseligt i dagplejen, eller ved at invitere de øvrige børn og dagplejeren med hjem, gælder dagplejens mad- og måltidspolitik.