

Der tages afsæt i de 8 kostråd

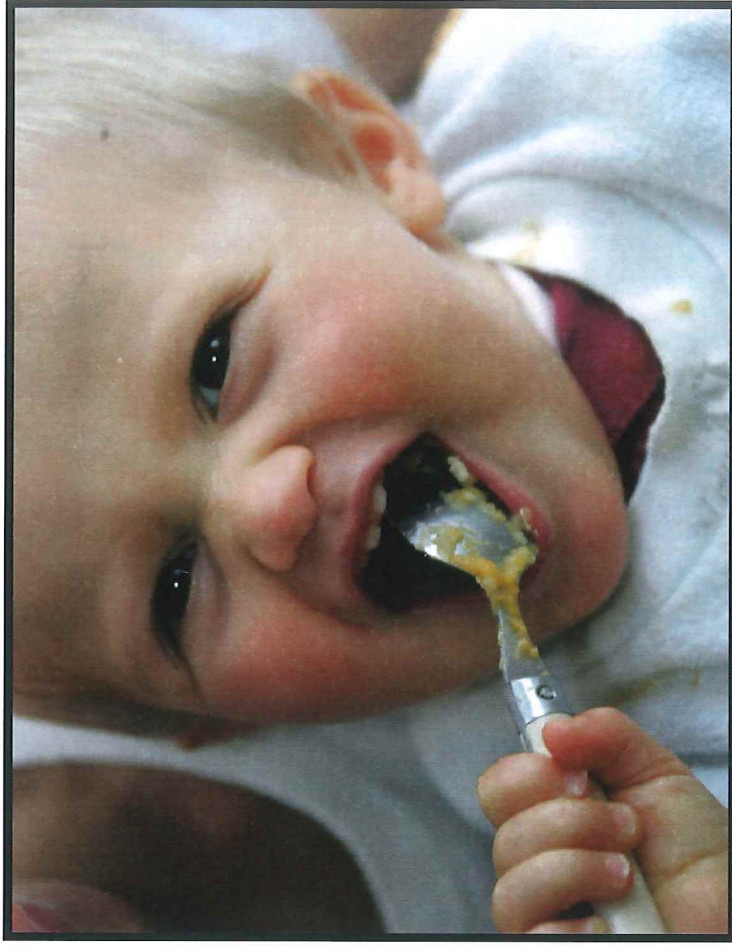
- Spis mere frugt og grønt – 300-500 gram om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30-60 minutter om dagen

Kilde: Sundhedsstyrelsen, "Mad til spædbørn og småbørn", side 98-102.

Der er ingen anbefalinger til, hvilken mængde frugt og grønt en 1-3 årige dagligt bør spise. Men det prioriteres, at børnene tilbydes frugt og/eller grønt ved alle måltider.

Der er en opmærksomhed på, at de helt små børn og småt spisende ikke spiser sig mætte i frugt. Der skal være appetit-tilbage til andre fødevarergrupper. Børnene sikres derved de øvrige næringsstoffer fra kosten.

Kostvejledning



I dagplejen har vi en holdning til den kost vi serverer for børnene

Det betyder, at vi lægger vægt på,

- at grundlæggende sunde kostvaner ved at give barnet en sund, varieret og ernæringsrigtig kost
- at barnet oplever glæden ved sund mad og det sociale samvær ved spisebordet
- at kosten tilpasses det enkelte barns alder

Dagplejen står for kosten i den tid barnet er i dagpleje.

Indtil kl. 7.30 serveres der morgenmad. Men som udgangspunkt er det bedst, hvis barnet har spist morgenmad hjemmefra.

Forældre til flaskebørn medbringer selv færdigblandet modermælkserstatning på flaske/brik.

Som hovedregel får børnene 5 daglige måltider

Morgenmad

Grød af, - fx havregrød, majsgrød eller øllebrød

Brød

Mælkeprodukter

Formiddag

Brød med tilbehør og frugt og/eller grønt

Frokost

Brød, pålæg og grønt, indimellem et varmt måltid

Eftermiddag

Brød med tilbehør og frugt og/eller grønt

Sen eftermiddag

Brød med tilbehør og frugt og/eller grønt

Fælles for alle måltider er, at maden serveres ved et pænt dækket bord.

Til alle måltider serveres vand og/eller mælk.

Det anbefales, at der serveres vand til frokost og mælk til de lette måltider.

Diaet- og specialkost

Diaetkost er kost, der anvendes som led i en behandling.

Specialkost er kost, hvor enkelte fødevarer er udeladt, - fx til børn med allergi.

Skal barnet have specialkost skal dette drøftes med egen læge.

Forældre medbringer selv specialkost.

Kultur og traditioner

Forældre kan efter kulturelle eller religiøse overbevisninger fravælge bestemte fødevarer for deres barn, - fx svinekød.

Fødselsdage og andre festlige lejligheder

At fylde år er en fest og dette kan fejres ved at gøre lidt ekstra ud af borddækningen og måltidet.

Dagplejen ønsker at minimere indtaget af sukker. Derfor holdes udbuddet af kage, is og saft/vand på et absolut minimum.

Der lægges vægt på, at der primært serveres frugt, boller og grønne snack. Inspiration kan findes på www.frugtfest.dk

Serveres der saft/vand ved festlige lejligheder er det altid uden farve- og tilsejningsstoffer.



Dagplejens generelle holdning til kost og måltider

Barnet tilbydes mad, når det er sulten.

Barnet får god tid til at spise og nyde maden.

Barnet får lov til at spise selv enten med fingrene, ske eller med kniv/gaffel.

Barnet får lov at vælge, hvor meget det vil spise.

Barnet bestemmer selv røkketøgen af den mad, det vil spise.

Barnet får lov at deltage i forberedelsen af måltidet.

Barnet opfordres til at smage ny mad.

Barnet mødes med respekt omkring, at der er noget mad, som det ikke kan lide.

Måltidet skal være varieret og hyggeligt. Således bevarer børnene deres nysgerrighed og lyst til at prøve noget nyt.

Børn vil ofte smage det meste, hvis de tilbydes det nye flere gange i en periode.

Børns appetit svinger, og derfor skal de ikke presses til at spise op.

Maven bliver ofte mæt før øjnene, især hvis måltidet er hyggeligt og veltilberedt.

Det prioriteres, at dagplejer er en god rollemodel og spiser sammen med børnene. De voksne holdning til maden er meget afgørende og påvirker børnenes kostvaner.