

## **Mad- og måltidspolitik i Glostrup Dagpleje**

Formålet med mad- og måltidspolitikken i Glostrup Dagpleje er at sikre, at alle børn tilbydes spændende, nærende, udfordrende og trygge måltider i positive og hyggelige rammer. Måltiderne skal være gode oplevelser, hvor der er plads til at udforske sanserne, og hvor børnene vejledes positivt og anerkendende i de normer og regler, der er omkring måltidet. 4 dage om ugen foregår måltidet i dagplejers hjem, eller med en turmadpakke på vej mod nye oplevelser. 1 dag om ugen foregår måltiderne i dagplejens legestue, hvor børnene oplever, at være en del af et større fællesskab.

I tråd med Kommunens overordnede mad- og måltidspolitik for 0-6-årige er der tre fokuspunkter:

### **Mad og drikke:**

Børnene skal tilbydes sund og nærende mad, som giver energi til at udvikle sig og fungere optimalt i hverdagen. Det vil vi gøre ved at:

- \* Følge anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen.
- \* Bruge gode råvarer, gerne danske og om muligt økologiske.
- \* Nøglehulsmærkede fødevarer foretrækkes.
- \* Maden der serveres, repræsenterer en varieret dansk madkultur, hvor der indgår forskellige kødtyper heriblandt svinekød, der serveres dog altid et alternativ.
- \* Diætkost skal altid være lægeordineret.
- \* Indtænke mange grøntsager i måltiderne.
- \* Tilbyde mange måltider i løbet af dagen, (afhængig af børnegruppens mødetider og behov) typisk:
  - \* Morgenmad inden kl. 8
  - \* Et formiddagsmåltid
  - \* Frokost
  - \* Eftermiddagsmåltid
  - \* Et sent eftermiddagsmåltid
- \* Planlægge en varieret kost hen over ugen, hvor der ofte indtænkes nye og anderledes smagsoplevelser og at disse gentages.
- \* Være opmærksom på at tilbyde vand - specielt til de børn som ikke drikker så meget.
- \* Vi begrænser indtaget af sukker, og søde sager er ikke et dagligt indslag i dagplejen.
- \* Ved festlige og særlige lejligheder må der gerne serveres "festlig og særligt mad".

### **Rammerne for måltidet:**

- \* Børnene inddrages i tilberedningen af måltidet og de praktiske opgaver omkring det i forhold til det, som børnene kan mestre.
- \* Regler omkring måltidet minimeres, så der er plads til at føle og mærke maden på det enkelte barns præmisser.

- \* Der skabes ro og tempoet kører på lavt blus, så der er tid til at smage på og snakke om maden.
- \* Børnene skal positivt opfordres til at smage på maden, men børnenes fravalg skal altid respekteres således, at vi fremmer deres madmod.
- \* Den voksne skal være fordomsfri overfor børnenes måde at tilgå maden på.
- \* Der skal tages tålmodigt hensyn til børn, som oplever, at mad og måltider er særligt udfordrende.
- \* Måltidet skal være en positiv fællesoplevelse for gruppen.

## Hvordan gør vi i praksis

- \* Vi søger at være ajourført i forhold til nye udmeldinger fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen omkring mad til småbørn.
- \* Vi planlægger vores måltider ud fra ovenstående udmeldinger og anvender bl.a. principperne i "Madpakkehånden" og bruger den som huskemodel.
- \* Vi laver smags/sanseaktiviteter hen over året.
- \* Vi laver smøreselv dage, hvor børn og voksne smører deres egen mad. Dagplejepædagogen kommer på "frokosttilsyn" en gang eller to om året. Her vil der være lejlighed til at drøfte "kost og rammer" og evt. finde nye veje sammen.
- \* Vi inspirerer hinanden med gode og sunde opskrifter.
- \* Vi holder fællesspisning nogle gange om året i legestuen for at opleve det store fællesskab.
- \* Et internt kostudvalg bestående af 3 medlemmer nedsættes med henblik på at inspirere dagplejerne og holde dagplejen opdateret omkring god og sund kost.
- \* Vi er i tæt dialog med forældrene omkring det enkelte barns behov
- \* Mad og måltider er et emne som drøftes i forældrebestyrelsen, så vi fremmer og fastholder et fælles fodslag i samarbejde med forældrene.

Overordnet vil det være dagsformen i den enkelte dagplejer som sætter barren for dagens madambition. Det vil sige, at bl.a. dagens øvrige aktiviteter og børnegruppens sammensætning kan være afgørende for dagens måltider. Ernæringen og sundheden går vi ikke på kompromis med og rammerne skal altid være hyggelige, hvad enten det er "højtbelagt eller som en klapsammenmad" 😊



- Brød - helst rugbrød eller fuldkornsrugbrød
- Grønt - gnavegrønt, salat eller pålæg
- Pålæg - kylling, kød, ost eller æg
- Fisk - mindst en slags fiskepålæg
- Frugt - det friske og søde

Definition på madmod:  
Lysten til at smage på nye ting og springe ud i nye madoplevelser.

*Fra kogebogen "Madmod" udarbejdet af Meyers Madhus i samarbejde med FOA*