

Kostpolitik for Sorø Dagpleje

Forældrebestyrelsen ønsker med kostpolitikken at synliggøre de principper som vi finder vigtigst i forhold til kosten i dagplejen. Disse principper omhandler blandt andet implementering af økologiske råvarer i en større udstrækning samt fokus på nedbringelse af sukkerholdige produkter i hverdagen.

Gode kostvaner grundlægges i barndommen og følger os livet igennem. Både hvad gælder ernæringsdelen, men også i hvilke rammer maden indtages. En del børn får hovedparten af deres mad i dagplejen. Derfor er det naturligt, at dagplejen tager del i ansvaret for at børnene spiser sundt.

Det er forældrebestyrelsen holdning at dagplejerne skal have fokus på kosten og på det sociale måltid som værende et princip for dagplejens tilbud.

Det bør derfor tilsigtes at måltiderne spises sammen i rolige omgivelser, uden radiostøj osv. som kan forstyrre deres koncentration. Dagplejeren bør være med ved bordet så der er tid til at snakke sammen og lytte til børnene.

For at stimulere børnenes lyst til at spise og udvikle deres motorik, bør de få lov til selv at putte i munden med fingrene, gaffel eller ske, når de viser interesse for det.

Tænder og gummer bliver styrket ved at børnene får mad, frugt og grøntsager, der skal tygges. Det stimulerer og udvikler finmotorikken omkring munden, og dermed evnen til korrekt udtale af ord. Børnene bør ikke presses til at spise op, de skal selv have lov at mærke, hvornår de er mætte.

Forældrekontakten er vigtig. En snak om dagens gang og om hvor meget barnet har spist, udveksles i den daglige kontakt. Vi opfordrer dagplejer og forældre til at arbejde tæt sammen om barnet og barnets kost og spisevaner.

Forældrebestyrelsen ønsker at kosten i dagplejen er varieret og alderssvarende og at den sikrer, at børnene får den energi og de næringsstoffer, som er i overensstemmelse med de aktuelle anbefalinger fra sundhedsstyrelsen.

Fra 0-2 års alderen har børn brug for særlig overgangsmad, og vi henviser til sundhedsstyrelsens folder: Mad til spædbørn & småbørn

<http://www.sst.dk/publ/Publ2012/BOFO/Boern/MadSkeFam13udg.pdf>

De 8 kostråd gælder fra 2 år

- Spis mere frugt og grønt – 6 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 minutter om dagen



Derudover anbefales følgende af sundhedsstyrelsen

- Giv ikke hele nødder, peanuts, popcorn, hele rå gulerødder, gulerodsstave eller lignende, før barnet er mindst 3 år.
- Giv ikke ylette, ymer, frugtkvark og frugtyoghurt før 1-års-alderen
- Begræns de nitratrige grøntsager frem til 1-års-alderen.
- Honning frarådes til børn under 1 år på grund af risiko for spædbarnsbotulisme
- Begræns rosiner (maks. ca. 50 gram rosiner om ugen op til 3 års alderen)
- Begræns rovfisk (maks. 25g om ugen op til 3 års alderen, pga. kviksølv)

Dagens måltider i dagplejen:

Morgenmad

Vi opfordrer til, at dagplejebørnene spiser morgenmad hjemmefra når dette er muligt, dog er der mulighed for at spise morgenmad i dagplejen indtil kl. 7.30. Dette aftales med den enkelte dagplejer.

Frokost

Dagplejen ønsker at tilbyde dagplejebørnene sund og varieret varm eller kold mad. Det er forældrebestyrelsen holdning at denne mad bør bestå af friske råvare, gerne danske og varieret efter årstiderne. Børn har brug for mindre protein end voksne, så det er derfor ikke nødvendigt med kød, æg og ost på alle rugbrødsadderne, men æblemadder, bananmader osv. er også en mulighed at sætte på menuen.

Der er ikke noget pålæg, som man for en hver pris skal undgå, men der er pålæg, man ikke skal servere ret tit, og der er noget pålæg, der er unødvendigt at servere for små børn.

Det er f.eks. farvet mad, fed mad, stærk mad, stærkt røget og sødet mad, mayonnaise, remoulade, ristet løg og mayonnaisesalater. Slik, chips, kager, kiks, søde drikke og lign. skal små børn ikke have. Det giver kun energi, uden vitaminer og mineraler.

Mellemmåltider

For at få dækket barnets behov for energi, vitaminer og mineraler, er mellemmåltiderne nødvendige, og deres små maver har svært ved at rumme så meget mad ad gangen. Til mellemmåltider bør der serveres fuldkornsbrød. Energien fra frugt forbrændes hurtigt, derfor skal frugt være et supplement til brød og ikke omvendt. Undgå brød med for mange kerner, da små børn har svært ved at fordøje det. Både rugbrød og fuldkornsbrød fås uden kerner.

Drikkevarer:

I dagplejen bør børnene kun tilbydes mælk og vand at drikke i løbet af dagen. Børnene skal have rigeligt at drikke i løbet af dagen og især hvis det er varmt, eller børnene er meget aktive.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at man slukker tørsten i vand.

For meget juice, saftvand og kakaomælk kan give huller i tænderne, samt overvægt senere i livet pga. det høje sukkerindhold fra både frugtsukker og tilsat sukker. Det er forældrebestyrelsens holdning at disse drikkevarer bør undgås i dagplejen. Light produkter med kunstige sødestoffer bruges således heller ikke i dagplejen.

Fra jord til bord:

Ved at lade børnene være med til tilberedning, anretning og borddækning samt andre praktiske opgaver i forbindelse med måltidet, øges deres interesse for kosten. Ved bordet, i køkkenet og naturen åbner der sig endvidere et væld af muligheder for at tale om maden og hvor den kommer

fra. Lad børnene hente purløg og persille hvis det er i haven, dyrk karse i vindueskarmen eller saml frugt og bær fra haver med overskud.

Hygiejne:

Før man spiser, og efter måltiderne er det vigtigt at sørge for en god hygiejne, både børn og voksne vasker hænder. I det hele taget er det vigtigt at vaske hænder ofte for at undgå smitte. Hvis der bruges vaskeklude, skal hvert barn have sin egen klud.

Individuelle hensyn:

I dagplejen skal der tages hensyn til det enkelte barn. Børn med allergi eller anden madkultur end den danske, skal også kunne spise i dagplejen. Hvis barnet skal have en diæt, skal dagplejeren have klare, lægeordnede retningslinjer. Skal barnet have en kost der ikke findes i en almindelig husholdning, betragtes det som værende specialkost og skal medbringes af forældrene.

Fødselsdag og fester:

Barnets fødselsdag aftales mellem dagplejer og forældre. Fødselsdagen kan fejres i dagplejehjemmet, legestuen eller forældrene kan invitere børn og dagplejer hjem til fødselsdagsfest. Fødselsdagsmåltidet kan serveres på en spændende måde. Det er ikke maden, som er afgørende. Der skal ikke meget til for at gøre en dag festlig. Flag, blomster, lys, sange og lege betyder meget.

Økologi i hverdagen:

Udover de almindelige kostråd fra sundhedsstyrelsen er der øget fokus på sukkerindtag og økologi i hverdagen. Det er forældrebestyrelsen holdning at økologi i høj grad bør medtænkes af den enkelte dagplejer så der arbejdes hen imod at gøre så stor en del af kosten, som muligt, økologisk. Med små ændringer, kan der gives plads til mere økologi i køleskabet uden merudgift. Mælk, smør, kornprodukter (mæl, gryn, brød), æg, og gerne 1 slags frugt, kan købes økologisk og sagtens skaffes uden at det bliver dyrere i hverdagen. Små ændringer i hverdagen kan gøre at børnenes mad bliver endnu sundere. Her er en række opskriftforslag:

Fx lav en grøddag om ugen.

Grød med fuldkornsris: 4 personer

3dl vand

3dl mælk

1 dl økologiske fuldkorns grødris

0,5dl hasselnøddeflager

1dl svesker, groft hakket

saft af 1 appelsin

Kog vand og mælk op, tilsæt grødrisene og lad dem koge cirka 75 minutter, til de er møre, og konsistensen er som en lind grød. Hasselnøddeflager kan ristes og vendes i grøden sammen med de groft hakkede svesker og eventuelt lidt appelsinsaft. (sæt risene i blød i vand aftenen før og forkort kogetiden til 35minutter – rens risene inden du koger dem)

Ruggrød med æbler og kanel 4 personer:

3dl vand

4dl mælk

knivspids salt

0,5tsk sukker

1tsk kanel
4dl øko rugflager
2 æbler

Kog vand op med mælk, salt, sukker og kanel. Tilsæt rugflager og kog ved svag varme i 10 minutter til det meste af mælken er blevet opsuget. Vend æbletern i grøden, lad den trække yderligere 5 minutter og server evt med mælk.

Havregrød med variation:

til 4 personer bruges

4 dl økologiske havregryn

8dl væske (vand, mælk eller halvt af hver)

Derudover kan der tilføres frisk frugt, årstidens bær, kanel, kokosmel, nøddeflager samt tørret frugt i små stykker.

Vand og havregryn bringes i kog. Koges ved svag varme i 10 minutter. Den friske frugt skæres og kommes på toppen i havregrøden. Til sidst drysses med kokosmel, tørret frugt eller hakkede nødder.

Linsegryde:

Økologiske Røde linser er et sundt, billigt og lækkert mættende måltid.

2 store løg

2 fed hvidløg

1 tsk. koriander

1 tsk. karry

1 tsk. spidskommen

2spk rapsolie

2dl økologiske røde linser

2-3 kartofler skåret i tern

6-7dl vand

Varm olien på en mindre pande, og svits krydderierne (må ikke brændes på). Kom vandet og linserne og kartoflerne ved og kog det hele til linserne og kartoflerne er møre. Ca. 12-15 minutter.

Suppe:

Årstidens suppe er også billig og nemt at skaffe økologisk. Kartoffler, rodfrugter, porre, løg, kål og linser, er alt sammen rig på vitaminer og mineraler og godt til suppe. Tilberedes med smør eller olie, så børnene også får dækket deres fedt og energibehov.

Nemt og billigt økologisk smørepålæg til rugbrød:

Bønnepostej:

Kogte økologiske kidneybønner (skal iblødsættes natten over for at forkorte kogetiden), blendes med soltørrede tomater i olie, hvidløg salt og krydderier. Kan gemmes i små bølter og fryses ned i mindre portioner.

Humus:

Kogte økologiske kikærter (skal i blød sættes i natten over for at forkorte kogetiden), blendes med hvidløg, citronsaft, yoghurt naturel, olivenolie salt og evt karry. Kan gemmes i små bølter og fryses

ned i mindre portioner.

Linsepålæg:

Kog røde linser med grøntsags bouillon, blandes med hytteost, revet gulerod, persille eller andre krydderurter samt salt. Mosede kartofler kan gøre postejen tykkere hvis den er for tynd.

Mindre kød er mere bæredygtigt, det er billigere, og det spare på det mættede fedt. Server mere fisk og bønner. Brug f.eks. rester af fiskefrikadellerne fra aftenen før (eller husk at lave ekstra).