




Dagplejen
- på toppen

Madmod og madglæde

Mad- og måltidspolitik for Dagplejen

MADMOD og MADGLÆDE i Dagplejen

Mad og måltidspolitikken er en fælles ramme for dagplejere, børn, forældre og pædagoger, med det formål at få sunde og glade måltider i Dagplejen.

Materialet er skabt i et samarbejde mellem forældre, medarbejdere og konsulent Katherine Olsen fra Fødevarestyrelsen.

Med en fælles mad og måltidspolitik tilføjer vi en ekstra dimension til den sunde mad der serveres i Dagplejen – og sætter fokus på aktiviteter omkring mad, der fremmer madmod og madglæde.

Ved MADMOD forstår vi – tør at spise.

Ved MADGLÆDE forstår vi – nyder at spise.

Vi vil så et frø hos børn i Dagplejen, så vi hjælper dem på vej med at udvikle sunde madvaner.



Visionen for børnene, er

- ☺ at de skal opleve MADGLÆDE og få gode madoplevelser. De skal præsenteres for varieret kost, så de får lyst til at smage på nyt, og øge deres MADMOD.

Visionen for medarbejderen, er

- ☺ at få øget bevidstheden om sund kost og få inspiration til at eksperimentere og variere kosten, samt arbejde med børnenes MADMOD.
- ☺ at øge fokus på den voksnes rolle og ansvar i forhold til stemningen ved måltidet.
- ☺ at vi inspirerer og er gode rollemønstre for børnene i forhold til sund kost og bevægelse.

Vi vil arbejde på

- ☺ at have den gode dialog med forældrene omkring temaerne MADMOD og MADGLÆDE.



Derudover byder materialet på inspiration til bevægelse, der i høj grad også har betydning for sundhed, trivsel og udvikling.

Bevægelse

Det er vigtigt

- ☺ At børnene etablerer gode vaner i barndommen omkring bevægelse
- ☺ At de i en tidlig alder opnår bevægelsesglæde og forståelse for egen krop
- ☺ At de lærer om sunde og sjove alternativer til stillesiddende aktiviteter
- ☺ At de styrker deres motorik, indlæring og koncentrationsevne
- ☺ At gøre dem selvhjulpne i hverdagen
- ☺ At forebygge livsstilssygdomme og overvægt allerede i småbørnsalderen



Vi vil have fokus på...

- 😊 At være gode rollemodeller
- 😊 At tilbyde børnene en sund og varieret kost
- 😊 At inddrage børnene i madlavning
- 😊 At skabe en god stemning ved måltidet
- 😊 At give børnene mulighed for at bevæge sig



Når vi spiser sammen med børnene, er det vigtigt at tænke på, at måltidet skal være:

- 😊 Et sted for oplevelser og sanser
- 😊 Et rum for læring – hvor der skabes madmod og madglæde
- 😊 Et fællesskab hvor tiden, tålmodigheden og den gode stemning er tilstede
- 😊 En optankning af energi og næringsstoffer
- 😊 Et sted hvor man taler med børnene om maden

Børn fødes med en præference for den søde smag, og derfor er det vigtigt gradvist at introducere børn for de 4 andre grundsmage, surt, salt, bittert og umami (umami betyder velsmag indenfor proteinholdige madvarer).

Fødevarestyrelsens officielle kostråd:



Dog er der specielle forhold, der skal tages hensyn til for børn under 3 år:

- 😊 **Mælk:** Børn mellem 9–12 mdr. skal have sødmælk, 1–3 årige skal have letmælk og over 3 år anbefales minimælk, skummetmælk eller kærnemælk.
- 😊 **Fuldkorn:** Børn må gerne spise fuldkornsbrød, men helst uden hele kerner, da de ikke kan fordøje dem. Mørkt rugbrød uden kerner er også fuldkornsbrød.
- 😊 **Sukker:** I små børns kost er der stort set ikke plads til sukker og sukkerholdige produkter, så som kiks, is og slik. Brug kun sukker som krydderi ved madlavning og bagning.
- 😊 **Frukt/grønt:** Servering af frugt og grønt skal tilpasses barnets mundmotoriske udvikling. Husk at der både skal spises frugt og grønsager.

Bevægelse

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn under 18 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Man kan få yderligere information om bevægelse og dens betydning på sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk.

Det er medarbejdernes ansvar i samarbejde med forældrene at skabe rammer for gode bevægelsesvaner, da børn tilbringer en stor del af deres vågne timer i Dagplejen.

Når man leger eller bevæger sig sammen med børn udvikles deres:

- 🧸 Fysiske og motoriske færdigheder
- 🧸 Sproglige og intellektuelle færdigheder
- 🧸 Sociale og personlige færdigheder
- 🧸 Musiske, kreative og kulturelle færdigheder
- 🧸 Selvværd og trivsel

Vidste du at...
Konditionen styrkes med fange- og løbelege

MADMOD og mod på mad

Hvordan kan vi i Dagplejen arbejde med børnenes MADMOD?

Madskepsis er et nyt begreb, som bruges i stedet for kræsenhed. Såvel madmod som madskepsis udstråler den positive og anerkendende vinkel på det faktum, at ikke alle er lige begejstrede for at kaste sig ud i nye smagsindtryk. Der er udviklingspotentiale i madmod og madskepsis samt en forståelse af, at vi er på vej.

En af de bedste måder at skabe madmod hos børn er at inddrage dem i måltidet. Børn vil ofte hellere smage på mad, de selv har været med til at lave, end mad de møder første gang på tallerkenen. Selv meget enkle opgaver er nok til, at børnene oplever, at de er med. Når de ser, rører, skyller, skraber, skræller og skærer, får de mere lyst til og mod på at smage den mad, der kommer ud af anstrengelserne. Børn kan også få mere lyst til at smage, når vennerne tør smage, og den voksne har en afslappet holdning til det.

MADMOD starter hos den voksne. Det er også madmod at kaste sig ud i nye projekter, som f.eks. at lave mad med børnene uden at vide om det lykkes, eller maden bliver færdig til tiden.



Børn lærer bedst ved brug af hele kroppen.

For eksempel læres sange bedst, hvis man bruger kroppen, og det er meget sjovere at tælle, hvis man hopper samtidigt.

I Dagplejen vil vi have fokus på...

- ☺ at voksne og børn spiser det samme og spiser sammen
- ☺ at være anerkendende i samtalen omkring måltidet og være opmærksom på barnets medfødte nysgerrighed omkring maden og rammerne
- ☺ at tale om maden, sætte ord på konsistens, og om madens smager surt, sødt, salt, knaser, er blødt osv.
- ☺ at tage udgangspunkt i det enkelte barns kompetencer og lade barnet deltage i forberedelser og madlavning, eksempelvis ved at lade børnene snitte og rive grøntsager, ælte dej, dække bord, sende skåle rundt og hælde op



Nogle børn skal smage på nyt mad op til 15 gange, før de vænner sig til den nye smag. Derfor er det vigtigt ikke at give op, men at sikre barnet en sund og varieret kost.

Bevægelse

I Dagplejen ønsker vi at skabe optimale rammer for, at børnenes motoriske udvikling kan blive så alsidig som mulig. Vi ønsker at styrke børnenes evne til at gå, løbe, kravle, hoppe, klatre, trille, danse m.v.

I Dagplejen sørger de voksne for at være igangsættere af fysisk udfoldelse, eks. starte en løbetur, opfordre til at rutsje, rive blade sammen eller grave huller. Lige så vigtigt er det, at følge børnenes initiativer og bakke op.

Vi ønsker at være med til at give børnene en aktiv livsstil ☺

Vidste du at..

Hver gang du gør noget for et barn, som det selv er lige ved at gøre, tager du en udviklingsmulighed fra det?

MADGLÆDE og stemning omkring måltidet

Måltidet kan være en udfordring sammen med fire små mennesker – men er samtidig en fantastisk læreplads. Der er mange uskrevne regler omkring måltidet, regler som et lille barn er i fuld gang med at lære, samtidig med at maden skal finde vej til munden.



Kunsten er at skabe en god stemning med tryghed og nærvær. Måltidet skal opleves som en glæde, og noget man ser frem til. Den gode stemning kan hjælpes på vej ved at tænke det æstetiske ind, dvs. anretning af maden med tanke for farver og variation, hyggelig borddækning osv.

At arbejde med måltidet favner alle 6 læreplanstemaer:

- 😊 Barnets alsidige personlige udvikling
- 😊 Social kompetence
- 😊 Sprog
- 😊 Krop og bevægelse
- 😊 Naturen og naturfænomener
- 😊 Kulturelle udtryksformer og værdier

Den voksne er en vigtig rollemodel og spiser derfor sammen med børnene. Det giver anledning til at tale om maden, sætte ord på eks. konsistens og om maden smager surt, sødt, salt, er knasende, blød osv.

Følgende aspekter er værd at reflektere over:

- 😊 Hvordan skabes den gode stemning omkring måltidet?
- 😊 Hvordan tilrettelægges måltidet, så der er god tid, og den voksne kan være både fysisk og mentalt tilstede?
- 😊 Hvordan inddrages barnet til at have medansvar i måltidet?
- 😊 Hvordan anrettes og serveres maden?
- 😊 Hvordan sikres det, at regler ikke påvirker stemningen ved måltidet, men erstattes af imødekommende og anerkendende guidning?



Vidste du at..
Kropsbevidstheden kan stimuleres med massage, lege med kropskontakt og lege, hvor man imiterer hinanden

Dagens måltider

I Dagplejen i Frederikshavn Kommune tilbyder vi flere varierede måltider hver dag. Børns appetit kan være meget svingende, derfor tilgodeser tilbuddet om de mange måltider dette behov.

Morgenmad

En god start på dagen er vigtig, så derfor skal børnene tilbydes noget, der mætter godt. Det kan for eksempel være havregrød med fedtstof, havregryn, øllebrød, hirsegrød, brød med ost, smoothies eller frugt/grønt. Der tilbydes mælk eller vand.

Frokost

Den kolde frokost kan bestå af brød med pålæg, hvor der tages afsæt i froksthånden. Den kan også bestå af et varmt måltid, hvor der tages hensyn til sammensætningen af grøntsager og kød – se y-tallerkenen herunder. Der tilbydes mælk eller vand.

Mellemmåltider formiddag og eftermiddag

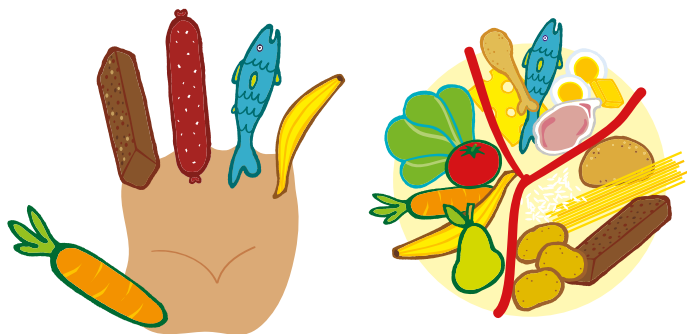
Måltidet skal bestå af brød og frugt/grønt. Det kan også være smoothies, små sandwiches, frugthorn, sunde pandekager, grovbrød med ost eller frugtgrød. Der tilbydes mælk eller vand.

Mellemmåltiderne skal stille sulten mellem to hovedmåltider og bidrage med variation til den gode dagskost.

Børn skal have det bedste! – De skal have friske råvarer af god kvalitet med et minimum af tilsætningsstoffer. Børn er mere følsomme overfor kemiske stoffer end voksne.

Vi bruger sunde enkle madvarer, som fuldkornsprodukter, årstidens frugt og grønt, middagsrester, æg, fisk og kød.

Kig efter
nøglehuls-
og
fuldkornsmærket



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 sundhedplejerske. 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.

Hvis man bruger
årstidens frugt og
grøntsager – kommer variati-
onerne ganske naturligt.
saesonforgodsmag.dk

Vigtigt at være Obs på

Mælk

Mejeriprodukter bidrager med gode næringsstoffer.

For børn over 1 år er det passende med ca. ½ l. mælkeprodukt i døgnet. I Dagplejen er det en god ide at tilbyde mælken ved mellemmåltiderne.

Anbefalinger for mælk:

Alder	Mælketype
Under 6 måneder	Modermælk eller modermælkserstatning
6-9 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, små mængder sødmælk og surmælksprodukter af sødmælk
9-12 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, større mængder sødmælk og surmælksprodukter af sødmælk
1-3 år	Letmælk og surmælksprodukter af letmælk
Over 3 år	Fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags

Grøntsager

Som tommelfingerregel anbefales det, at børnene får ca. halvdelen af den daglige mængde frugt og grønt i dagplejen, dvs. i alt ca. 150 g pr. dagplejedag - gerne meget grønt. Til frokost svarer det til mellem 40-60 g tilberedt. Det skal hovedsagligt være grøntsager, heraf halvdelen grove typer grøntsager, eks. gulerødder, broccoli, selleri og persillerod. Den øvrige mængde, dvs. 90-110 g, fordeles på mellemmåltiderne.

Begræns brugen af nitratrene grøntsager som spinat, rødbede, fennikel og selleri frem til 1-årsalderen, og lad dem kun udgøre 1/10 af mosen. Hvis de indgår i større mængde, så server dem kun en gang imellem.

Bevægelse

Indret hjemmet til bevægelse f.eks.:

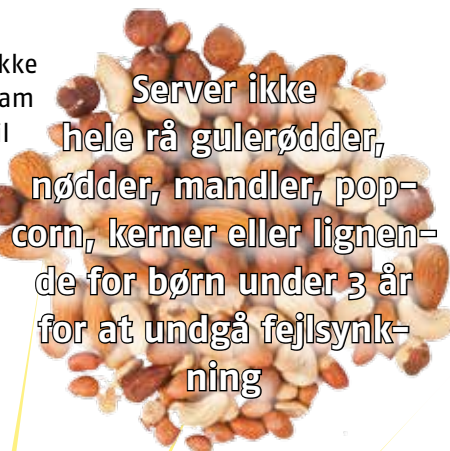
- Ha' bolde eller hulahopring stående tilgængeligt for børnene
- Brug en sofa/madras til at slå kolbøtter eller stå på hovedet
- Sæt en ribbe op
- Brug musik og dans løs
- Lav forhindringsbaner af puder, bøger, kasser, stole og lignende
- Brug kurve til at kaste bolde eller bamser i

Honning

Børn under 1 år må ikke få honning, da det kan indeholde bakterier, som helt små børn ikke kan tåle.

Rosiner

Børn under 3 år bør ikke spise mere end 50 gram om ugen (svarende til tre små pakker). Dette skyldes, at de kan være et højt indhold af svampegiften ochratoxin A i rosiner. Dette gælder også for øko-rosiner.



Server ikke hele rå gulerødder, nødder, mandler, popcorn, kerner eller lignende for børn under 3 år for at undgå fejlsynkning

I små børns kost er der stort set ikke plads til sukker og sukkerholdige madvarer, hverken slik, søde drikke, frugtyoghurt, marmelade eller sukkeristet morgenmad. Sukker indeholder ikke vitaminer og mineraler og optager derfor pladsen for den sunde mad og drikke, som børn har brug for, for at vokse og udvikle sig.

Vidste du at..

Undersøgelser har vist, at håndvask før og efter måltider reducerer risikoen for overførsel af smitsomme sygdomme med op til 30%

På en temaaften fremkom desuden følgende udsagn fra dagplejerne i Frederikshavn Kommune...

En mad- og måltidspolitik er med til at styrke min bevidsthed om egen rolle:

- Vi bør tænke måltidet lige så pædagogisk som en tur i skoven
- MADMOD og MADGLÆDE er en pædagogisk praksis
- Godt med et fælles fokus på mad og måltider
- Det har stor betydning, at jeg får inddraget børnene
- Jeg skal være godt forberedt, inden jeg sætter mig ved bordet, for at undgå uro
- Det er vigtigt at tænke over, hvordan vi snakker med børnene om maden – og hvor det kommer fra?
- Jeg kan gøre mit til, at børnene føler ejerskab i måltidet
- Vigtigt at jeg kender betydningen af sund og varieret kost

Hvordan kan vi arbejde med et barns MADMOD?

- Jeg vil fokusere på fællesskabet omkring madlavningen
- At lave god mad skal være en aktivitet på lige fod med andre aktiviteter
- Børnene skal opfordres til at bruge deres sanser, når der er mad på bordet. De skal have lov at dufte, smage og røre ved tingene
- Jeg vil støtte børnene, så de får lyst og mod til at smage
- Vi skal inddrage børnene i ft. deres alder
- Børnene skal have lov at lege med maden, eks. bruge en selleri som tandbørste, trille med ærter til hinanden
- Når børnene inddrages betyder det noget for deres selvværd

Derfor er det vigtigt at have en mad- og måltidspolitik:

- Det kan hjælpe til at give børnene større bevidsthed om måltidet
- Jeg håber, at børnene vil opleve måltidet mere positivt, hvis jeg kan støtte op om deres nysgerrighed
- Pædagogisk udfordrer det mig til at lave mere forskelligt mad og snakke og lave aktiviteter om det
- Når børnene inddrages, bliver de mere selvhjulpne og får ejerskab
- Vi kan give de små børn et vigtigt livssyn angående sundhed
- Dette fokusområde kan være fantastisk til udvikling af sanserne
- At lave et godt måltid kræver samarbejde
- Når vi voksne taler om madvarer, former og smag lærer børnene nye ord
- Jeg henter inspiration – og reflekterer over dagligdagen



Dagplejen
på toppen

Følg os på:

<http://dagplejen.frederikshavn.dk>

Udgivet oktober 2014

FREDERIKSHAVN KOMMUNE



Frederikshavn Kommune

Rådhus Allé 100
9900 Frederikshavn

Tel.: +45 98 45 50 00

post@frederikshavn.dk
www.frederikshavn.dk