

## Mad- og måltidspolitik i Frederiksberg Dagpleje.

Mad- og måltidspolitikken er udarbejdet i MED- udvalget. (MED- udvalget består af dagplejere, dagplejeledelsen og en tilsynsførende pædagog).

De kommunale dagplejere har været på en uges kursus i ernæring og sund kost til børn i alderen 0-3 år. Kurserne er blevet fulgt op med temadage, samt et aftenmøde. Dagplejerne har den samme viden om kost og måltidets betydning, hvilket betyder at den mad, der serveres hos den enkelte dagplejer, opfylder de overordnede mål for, hvad og hvordan der spises i Frederiksberg Dagpleje ( vi følger sundhedsmyndighedernes anbefalinger )

### Mål for mad- og måltidspolitikken:

- at der serveres sund, velsmagende og varieret kost
- at 75 % af kosten i dagplejen er økologisk (dvs. brød, mælk og smør)
- at måltiderne foregår i en stille og rolig atmosfære, så det bliver en positiv oplevelse for børn og voksne

### Hvilken mad serveres i dagplejen:

Basismaden i dagplejen er brød, grøntsager og frugt – samt kød og fisk.



Maden tilberedes af den enkelte dagplejer enten alene eller sammen med børnene. Børnene bliver tilbudt både kendte og ukendte smags- og synsoplevelser for derved at give dem mulighed for at have noget forskelligt at vælge imellem. Børn skal typisk have set og smagt maden omkring 10-15 gange, inden de har besluttet sig for om, de kan lide det.

Maden er frisk, indbydende og enkel. Små børn bryder sig ikke om, hvis maden er ”rodet” sammen på deres tallerken.

## **Måltider :**

For de børn, som kommer før kl. 8.00 i dagplejen, vil der efter aftale med dagplejeren være mulighed for lidt morgenmad, der primært vil bestå af brød / grød og mælk.

## **Formiddags mad :**

- Her serveres et stykke brød eller en hjemmebagt bolle med smør, frugt og vand.

## **Frokost :**

- Der serveres rugbrød eller varm mad. Pålægget kan være en lun ret, en æggemad, en frugtmad, en kartoffelmad, en fiskemad eller en ostemad. Dertil serveres enten rå eller kogte grøntsager og mælk/ vand.

## **Eftermiddags mad :**

- Her serveres et stykke brød, frugt og mælk / vand

Hvis børnene er på tur, tager man maden med og finder et egnet sted, hvor alle kan sidde og spise sammen.

Desuden får de løbende tilbudt vand at drikke.

Hvis der bliver lavet varm mad i legestuerne, når dagplejerne har deres legestuedag, sker det i overensstemmelse med både de overordnede kostprincipper og reglerne for madlavning i køkkener, der ikke er godkendt af fødevarregionen.

## **Børn med allergi:**

Hvis der er børn med allergi eller som er på diætkost, tilpasses kosten til det enkelte barn. Forældrene skal dog fremvise en lægeerklæring ( fra det etablerede system ), hvis der skal serveres speciel kost.

## **Børn fra andre kulturer:**

Her tages så vidt muligt hensyn til særlige behov i forhold til kosten. Dog bliver der ikke tilbudt halal slagtet kød.

## **Andet :**

Vi tilbyder ikke vegetar / veganerkost ( dog kan kødet udelades fra kosten, hvis vi får en skriftlig anmodning fra forældrene )

## **Forældreinddragelse:**

Dagplejeren orienterer forældrene om, hvad børnene får at spise i løbet af dagen.

Forældrene opfordres til at fortælle dagplejeren, hvad børnene spiser derhjemme. Hvis et barn i en periode ikke spiser så meget eller ikke spiser så varieret, taler dagplejeren og forældrene sammen for at sikre at barnet får tilstrækkelig med mad i løbet af dagen.

### **Mad til fødselsdage o. lign.:**

Når børnene har fødselsdage, holder afskedsfest el. lign. Må forældrene gerne medbringe noget lækker til børn og voksne, bare det følger gældende retningslinjer / kostprincipper ( det samme gælder ved hjemmebesøg )

Det kunne være nogle hjemmebagte boller, frugt eller andet bagværk uden sukker. Hvis forældrene mangler inspiration, er de meget velkomne til at spørge dagplejeren, som kan være behjælpelig med forslag og opskrifter.

### **Hygiejne:**

Før børnene sætter sig til bords, hjælper dagplejeren børnene med at få vasket hænder. På tur, hvor andet ikke er muligt vaskes børnenes hænder med en fugtig klud.

Efter måltidet får barnet igen en fugtig klud til ansigt og hænder.

De mindste børn bruger hagesmæk. Når børnene er blevet større, omkring 2-2½ år, spiser de for det meste uden hagesmæk. Det giver børnene en status at være blevet så store, at hagesmækken ikke er nødvendig mere.

### **Pædagogik omkring måltidet:**

I dagplejen betragter vi måltidet som en social begivenhed.

Samtidig er det et læringsmiljø for børnene, da de her kan få styrket flere af deres sanser.

De ser, dufter og smager maden.

Det er også her de får styrket både deres grov- og finmotorik.

Grovmotorikken styrkes, når de selv begynder at kravle op i stolen. Finmotorikken styrkes, når de selv begynder at spise og drikke.

Desuden får børnene styrket deres sociale kompetencer gennem forskellige regler og rutiner. De lærer at vente på tur, bede om mere mad, række fadet videre m.m.

Det er vigtigt der er ro og god stemning ved måltidet, da det giver børn og voksne mulighed for at nyde, smage og tale om maden.

Da børnene spiser hos den enkelte dagplejer kan der være forskel på om børn og voksne sidder i køkkenet, i stuen eller på legeværelset. I nogle hjem sidder de ved et højt spisebord og andre steder sidder de ved et lille bord.

Den overordnede pædagogik for måltidet er dog den samme hos alle dagplejerne.

- Dagplejeren skaber en god og rolig stemning ved måltidet, da det giver børnene større lyst og glæde ved at spise.

- Børnene hjælper til i det omfang de kan og vil f.eks. med at dække bord, selv sætte sin tallerken og kop væk efter maden og selv tage hagesmækken af.
- Maden serveres på et fad eller i skåle, så børnene kan se maden.
- Vi taler om maden, så børnene lærer, hvad maden hedder, hvilke farver den har og hvilken smag (surt, sødt, stærkt osv.)
- Børnene er selv med til at vælge, hvad de vil spise. Udgangspunktet er, at børnene bliver opfordret til at smage på maden, dog med respekt for, at der kan være mad, det enkelte barn ikke bryder sig om.
- Børnene lærer at vente på, at det bliver deres tur til at få mad.
- Børnene spiser selv i det omfang de er i stand til det.
- Dagplejeren sidder sammen med børnene, når de spiser.
- Børnene lærer at blive siddende ved bordet til de fleste børn er færdige med at spise.

Når dagplejerne mødes i legestuen en gang om ugen, spiser alle børn sammen. I nogle af dagplejegrupperne serveres der varm mad, som tidligere nævnt, lavet efter gældende regler.

I andre dagplejegrupper medbringer hver dagplejer rugbrødsfad, der er smurt hjemmefra. Maden sættes på store fade, hvorfra børnene vælger deres mad. Uanset om maden er varm eller kold, får børnene smagt og set noget mad, der er forskellig fra, hvad de måske er vant til.

### **Evaluerings af mad- og måltidspolitikken:**

Politikken evalueres en gang årligt på MED møde i august/september.

Den aftalte politik præsenteres for forældrebestyrelsen på det første bestyrelsesmøde med den nyvalgte bestyrelse.

Politikken gives til forældre, som starter i dagplejen. Politikken vil være i mappen sammen med "Den pædagogiske læreplan", "Virksomhedsplanen" samt de øvrige papirer, der uddeles ved start i dagplejen.