

Inspirationshæfte

til institutionernes mad- og måltidspolitik
– for 0-6-årige i Vejle Kommune



Arbejdsgruppen bestod af repræsentanter fra institutioner (herunder vuggestue, børnehave, integreret institution og køkkenleder), dagpleje, tandpleje og sundhedspleje.

Kontaktperson: Kostkonsulent Birgit Kjærgaard, tlf. 7585 9021, mail: birkj@vejle.dk

Forord

Med udgangspunkt i den sammenhængende børnepolitik har Børne- og Familieudvalget godkendt, at der skal udarbejdes en mad- og måltidspolitik i alle daginstitutioner og dagplejen. Denne pjece skal tjene som inspiration for dette arbejde.

Vaner og holdninger til mad og drikke grundlægges i barndommen og har stor betydning for sundheden hele livet igennem. Børns sundhed er et fælles ansvar. De fleste børn tilbringer en stor del af deres dag i daginstitution eller dagpleje. Dagtilbuddet spiller derfor en stor rolle i forhold til, hvilke madvaner børnene får og tager med sig senere i livet. Det handler om at udvikle og styrke børnenes handlefærdigheder, så de kan træffe sunde

valg. Nye undersøgelser slår fast, at sund mad jævnt fordelt over dagens timer øger børnenes koncentration og dermed indlæringsmuligheder. Allerede fra børn er helt små, skal de lære en masse nyt, og der bygges hele tiden ovenpå. Gode mad- og måltidsvaner får dermed stor betydning for hele barnets forløb fra dagpleje/vuggestue til skole og for den unges samlede uddannelsestid.

Den helt store fare for sundheden i disse år er overvægt. Der er 75% flere overvægtige i dag end i 1987. I Danmark stiger overvægt blandt børn med alarmerende hastighed. Undersøgelser viser, at tre gange så mange 14-16-årige piger og drenge var overvægtige i 1997 i forhold til 1972. Allerede i

børnehavealderen ses stigningen i antallet af overvægtige børn tydeligt.

Overvægt påvirker barnets selvværd og dets relationer til kammerater. Et overvægtigt barn har problemer med at deltage på lige fod med jævnaldrende i bevægelseslege o.l. og kan være et nemt offer for mobning. Overvægt udgør en stor sundhedsrisiko med forøget fare for udvikling af diabetes type II, hjertekarsygdomme, blodpropper, slidgigt, åndedrætsbesvær og kræft. Men de reelle konsekvenser af udviklingen vil først vise sig for alvor et stykke ud i fremtiden.



Overordnede mål med dagplejens eller institutionens mad- og måltidspolitik

- ☛ Formidle fælles værdier på kostområdet, som er vigtige for børns sundhed og trivsel.
- ☛ Fremme børns interesse for sund levevis, ved at de tidligt oplever glæden ved sund mad, som smager godt, og som indtages i et rart samvær.
- ☛ Medvirke til, at bevægelse og kostvaner tænkes sammen i børnenes hverdag med henblik på at forebygge svær overvægt.

☛ Medvirke til at bryde en udvikling i samfundet, hvor flere børn og unge risikerer at få livsstilssygdomme som sukkersyge og hjertekarsygdomme på grund af forkert ernæring.

For at opnå disse mål i hverdagen er det nødvendigt, at hver enkelt institution og dagpleje i samarbejde med forældrene udarbejder deres egen mad- og måltidspolitik. Dette inspirationshæfte er et redskab til at gå i gang eller komme videre med dette arbejde.

Hæftet indeholder 13 punkter. De sætter fokus på centrale spørgsmål om mad og måltider i kommunens dagtilbud. Emnerne er uddybet i det følgende kapitel. Dernæst kommer et konkret forslag til, hvordan man kan gribe processen an, og hvad man skal tænke på.

Bagest findes eksempel på et ark, hvor dagplejen eller institutionen beskriver nuværende tiltag i forhold til mad og måltider, og de mål de vil arbejde hen imod.

Indhold

Forord og mål	3
Det fælles afsæt for Mad- og måltidspolitik	6
Uddybelse af det fælles afsæt	8
Kom godt i gang	18
Tema fra Mad- og måltidspolitikken – et eksempel	19
Litteratur og links	20

Det fælles afsæt for mad- og måltidspolitik

1. Ansvaret

Alle børn i alderen 0-6 år skal have sund mad og mulighed for at udvikle sunde madvaner både i hjemmet og i dagtilbudene. Det er et fælles ansvar forældre og dagtilbud imellem.

2. Sund mad og 5-6 måltider

Alle børn skal have dækket deres energibehov svarende til den tid, de er i kommunale dagtilbud. Maden skal leve op til de offentlige anbefalinger, og den skal være sund og varieret. Der bør skabes en kultur, hvor børnene kan udvikle vaner med 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider dagligt og sunde drikkevaner med fri adgang til frisk drikkevand.

3. Mad til de 0-3-årige

Der skal tages hensyn til de små børn mellem 0 og 3 år efter Sundhedsstyrelsen anbefalinger.

4. Økologi

Dagplejen/institutioner må bestræbe sig på generelt at servere mad med et minimum af kemiske stoffer såsom tilsætningsstoffer og pesticidrester, og de kan i deres politik tage stilling til anvendelsen af økologiske råvarer.

5. Sukker

Det skal tilstræbes at minimere sukkerforbruget og finde sunde alternativer både til hverdag og fest. Pædagoger og forældre kan i fællesskab være med til udvikle andre måder at hygge sig på og festligholde mærkedage uden en masse sødt.

6. Børn med fødevarerallergi

Der skal tages hensyn til børn med behov for særlig diæt. Diæten skal dog være velbegrundet, hvis den skal stå på i længere tid, og der kan evt. bedes om lægeerklæring. Det anbefales dog at vise imødekommenhed overfor begrundede mistanker om aller-

gi, og at der samarbejdes tæt med forældrene om det.

7. Børn fra andre kulturer

Børn fra fremmede kulturer spiser ikke altid den samme mad som danske børn. Der skal vises respekt og hensyn over for forskellige religiøse og kulturelle forskrifter, så barnet aldrig får mad, der strider mod disse. Samtidig skal der også være respekt omkring det faktum, at dagplejens eller institutionens grundlag er de danske traditioner. Det er den enkelte dagpleje eller institution, der i samarbejde med bestyrelsen afgør, hvordan man i detaljer tilrettelægger kosten, så der tages hensyn til alle ud fra den enkelte dagplejes eller institutions specielle vilkår.

8. Hygiejne

Børnene skal sikres mulighed for og oplæres i almindelig daglig hygiejne omkring måltider og madlavning.

9. Uddannelse og viden

Personalet skal sikres den fornødne viden og uddannelse vedrørende kostens ernæringsmæssige sammensætning på de forskellige alderstrin. De skal tilbydes ajourføring af viden om ernæring og opretholdelse af god hygiejne. Det tilstræbes, at ansvaret for madens sammensætning varetages af personale med en kostfaglig uddannelse.

10. Måltidet

Børnene skal have mulighed for at spise deres mad i en hyggelig og rolig atmosfære med faste spisetider, ro til at spise og gode dufte fra maden, der kan stimulere appetitten.

11. Madordninger i institutioner

Der opfordres til, at institutionerne opretter madordninger og arbejder hen imod at tilbyde frokost til børn i alle aldre. Der lægges vægt på, at madordninger kædes sammen med de pædagogiske aktiviteter, sådan at børnene ud-

vikler deres kendskab til og forståelse for mad, hvor den kommer fra, hvad den består af, og hvad der er sundt og usundt.

12. Forebyggelse af overvægt

Alle institutioner og dagplejen skal deltage i forebyggelsen af overvægt hos børn. Et vigtigt redskab i arbejdet er en mad- og måltidspolitik. Den skal definere hvilken mad, der spises/serveres, og hvilke aktiviteter der sættes i gang for at øge børn og forældres kendskab til sund mad. Desuden er det vigtigt at være opmærksom på børn med begyndende overvægtsproblemer og søge hjælp ved relevant fagpersonale, hvis det skønnes nødvendigt.

13. Mad- og måltidspolitik

Dagplejen og alle institutioner skal formulere en mad- og måltidspolitik for dagplejen eller institutionen samt sørge for erfaringsudveksling, evaluering og løbende udvikling af mad og måltidstilbud.



Uddybelse af det fælles afsæt

1. Ansvar

Ansvar for børns ernæring ligger primært hos forældrene. Men da mange børn er hjemmefra i størstedelen af døgnet vågne timer, må dagtilbudene tage del i ansvaret i de timer, børnene tilbringer hjemmefra. Ansvar dækker dels den mad, der fortæres men også den pædagogiske del med at lære børnene om mad, hvor den kommer fra, hvad der er sundt og usundt etc. – så de får mulighed for at træffe sunde valg.

2. Sund mad og 5-6 måltider

Børn har brug for sund mad mange gange i løbet af dagen for at kunne være oplagte og fungere godt i en aktiv hverdag. Mange børn er i dagtilbud fra klokken 8-16, så op til halvdelen af barnets energibehov skal dækkes i løbet af den tid. Hvis barnet ikke har fået morgenmad, er det op til tre fjerdedele af energibehovet, der skal dækkes i dagtilbudet.

Størstedelen af dagens mad spises ved hovedmåltiderne, men især for børn er mellemmåltider også en stor del af den samlede mængde mad. Mellemmåltider har derfor både til opgave at stille sulten mellem to hovedmåltider og at bidrage til, at dagens samlede måltider bliver varierede og dækker behovet for energi, vitaminer og mineraler.

Når børns hovedmåltider og mellemmåltider bliver sundere, får børnene også en mere stabil blodsukkerkurve og dermed øget trivsel og koncentration.

De 8 kostråd

- Spis frugt og grønt – 3-5 stk. om dagen for børn mellem 4 og 11 år
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, saft, slik og kage

- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 1 time om dagen for børn

Fedt

Vi har brug for fedt, men ikke for meget. Alt fedt er ikke lige sundt. Brug mere planteolie og skær ned på det animalske fedt. I praksis kan det gøres ved at vælge magre mælkeprodukter, bruge magert kød, skrabe fedtstoffet på brødet, bruge planteolie til madlavning og smide stegefedtet væk.

Kom kun fedtstof på brødet, hvis pålægget ikke klistrer af sig selv. Brug evt. en god mayonnaise i stedet for smør på rugbrød.

Tallerkenmodellen

For at maden skal være sund, er det vigtigt, at man tænker over fordelingen af kød, grøntsager og kartofler/ris/pasta/brød. Til hjælp kan bruges tallerkenmodellen, hvor $1/5$ skal være kød, fisk eller andre proteinrige fødevarer, $2/5$ skal være grøntsager og frugt og $2/5$ skal være enten groft brød, kartofler, ris eller pasta.

Modellen er også en hjælp til at sammensætte et sundt måltid. Hvis alle tre fødevaregrupper er repræsenteret i frokosten eller eftermiddagsmaden, er der gode chancer for, at det er sundt og mættende.

Drikkevarer

Vand er den bedste måde at slukke tørsten på, både til måltiderne og mellemmåltiderne. Der kan f.eks. stilles kander med koldt vand frem, så børnene selv kan tage, når de har lyst. Små børn siger ikke altid selv til, når de er tørstige, derfor bør de voksne tilbyde vand flere gange dagligt.

Mælk har et højt indhold af calcium, som er vigtigt for udviklingen af knoglerne. Det anses for passende, at børn og voksne får, hvad der svarer til $1/2$ l magre mælkeprodukter om dagen. Der kan f.eks. serveres mælk til frokost eller surmælksprodukter til mellemmåltiderne.



Til børn fra 3 år vælges generelt magre mælkeprodukter som minimælk, skummetmælk og letmælksyoghurt og 30+ ost. Til de små mellem 1 og 3 år anbefales letmælk, og kun til de helt små under 1 år anbefales sødmælk.

Vær opmærksom på, at børnene ikke drikker sig mætte i mælk og dermed ikke får nok af de vigtige næringsstoffer, der er i andre fødevarer.

Sukkerholdige drikke bør generelt ikke tilbydes i institutionerne og i dagplejen.

Ved særlige lejligheder kan man fryse frugstykker ind i isterninger, så bliver vandet mere festligt at se på og sjovere at drikke for børnene.

3. Mad til de 0-3-årige

Når der laves mad til børn under 3 år, er det vigtigt at være opmærksom på de særlige hensyn, der er. Anbefalingerne skifter over tid, så derfor skal dagplejer og institutioner holde sig ajour med nye vejledninger.

Generelt

Når barnet er omkring 1 år kan det spise som resten af familien/dagplejen/institutionen, dog tilpasset barnets mulighed for at bide tingene over og tygge maden tilstrækkelig godt.

I perioden 6-12 måneder skal barnet lære at spise mere og mere almindelig mad, som det introduceres gradvist til i det tempo, der passer det enkelte barn. Maden skal være forarbejdet, så barnet kan tygge det, og fra 7 måneders alderen gradvist gøres grovere.

Fedtstof

Indtil 1 års alderen skal der tilsættes en tsk. fedtstof, planteolie, plantemargarine eller smør til en portion hjemmelavet grød eller mos. Skift helst mellem de forskellige typer fedtstof.

Indtil et-års-alderen er det vigtigt, at der kommer lidt fedtstof på brødet under pålægget. Varier mellem plantemargarine, smør, mayonnaise (ikke minarine/diætmarginare).



Brød og korn

Når barnet omkring 8-måneders-alderen tygger godt, kan det få rugbrød og andet brød uden hele kerner, såsom grahamsbrød, sigtebrød, bondebrød og landbrød. Altså så vidt muligt fuldkornsbrød. Det giver fibre og flere vitaminer og mineraler. Også havregryn indeholder kostfibre. Det er de hele kerner, som man skal undgå i starten. Hvis de små børn får for mange, kan det give løs afføring.

Fra et år kan barnet spise det samme som resten af familien, hvis det kan tygge maden og ikke får mavepro-

blemer f.eks. i form af diarre eller forstoppelse.

Frugt og grønt

Der er ikke nogen specifikke anbefalinger for mængden af frugt og grønt til børn under 4 år. Der er stor forskel på, hvor store mængder børn kan spise, men det vigtigste er, at de tilbydes frugt og grønt til de fleste måltider, så det bliver en naturlig del af børnenes madvaner.

Det anbefales at begrænse de nitraterige grøntsager indtil 1 års alderen. Det er grøntsager som spinat, rødb-

de, fennikel og selleri. De skal undgås før 6 mdr. Fra 6-12 mdr. skal de helst kun udgøre en tiendedel af mosen/retten. Småtspisende børn bør ikke spise sig mæt i store mængder frugt eller grønt.

Mælk og drikkevarer

- Modernælk, modernælkserstatning eller tilskudsblending bør hovedsagelig udgøre mælken, indtil barnet er 9 måneder.
- Barnet kan fra 6 måneder tilbydes små mængder sødmælk af kop til skemaden og introduceres til surmælksprodukter af sødmælkstypen – i starten som smagsprøver.
- Fra 9-måneders-alderen gives der sødmælk af koppen. Hvis barnet får flaske, skal det fortsat være modernælkserstatning.
- Børn mellem 1 til 2 år tilbydes letmælk.
- Mellem 2 og 3-års-alderen kan barnet gradvist overgå til magre mælkeprodukter som minimælk, skummetmælk og kærnemælk.
- Børn må få vand direkte fra den kolde vandhane fra ca. 4-måneders-alderen, og vand af kop bør introduceres sammen med skemaden.
- Børns mælkebehov er ½ l mælk dagligt fra 1 år og resten af livet. Udover dette serveres vand til mål-

tiderne og for at slukke tørsten. Aftal med forældrene, hvor meget mælk der serveres i institutionen eller dagplejen. Saftevand frarådes og juice begrænses pga. det høje indhold af naturligt sukker.

Andre anbefalinger

- Honning frarådes til børn under 1 år på grund af risiko for spædbarnsbotulisme. Honning kan indeholde bakteriesporer. I fordøjelseskanalen hos spædbørn, der ernæres af mælk, kan disse bakteriesporer opformeres og danne det giftstof, som giver sygdommen.
- Der bør ikke tilsættes salt til barnets mad til et-års-alderen. Dog kan man i den sene overgangs-kostperiode tage udgangspunkt i familiens mad, hvis den saltet sparsomt.
- Tilsætning af sukker bør begrænses videst muligt i spædbarnalderen.
- Små børn må højst få 50 g rosiner om ugen i gennemsnit pga. indholdet af svampegiften ochratoksin A. Det svarer til 2 små pakker.
- Giv ikke hele nødder, peanuts, popcorn og andet hårdt at tygge, før barnet er mindst 3 år.
- Giv ikke ylette, frugtkvark og frugtyoghurt før 1-års-alderen, dels pga. det høje proteinindhold og dels fordi frugtkvark og frugtyoghurt indeholder meget sukker.



Yderligere information kan findes i bogen „Mad til spædbørn og småbørn“ udgivet af Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen.

4. Økologi

Den grundlæggende idé med økologisk jordbrug og forarbejdning er at producere sunde fødevarer på en bæredygtig måde efter principper, der tager hensyn til miljø og dyrevelfærd. Et vigtigt princip i økologisk produktion er, at landmanden ikke anvender kunstgødning og kemiske sprøjtemidler. Desuden sikrer en række detaljerede regler, at dyr har mulighed for naturlig adfærd – herunder får frisk luft og daglig motion.

Forarbejdede økologiske fødevarer som f.eks. leverpostej og marmelade indeholder ingen konserveringsmidler, kunstige aroma- eller sødestoffer. I forarbejdningen af de økologiske produkter er det kun lovligt at bruge 38 af de 350 tilsætningsstoffer, der er tilladt i andre fødevarer.

Man undgår dermed at indtage en række stoffer ved at vælge økologisk samtidig med, at økologiske fødevarer ofte indeholder mere af de stoffer, som anses for sundhedsfremmende.

5. Sukker

En sund kost må godt indeholde sukker. Men 4 ud af 5 danske børn spiser for meget. Størstedelen af sukkeret kommer fra sodavand og saftvand, og dernæst fra kage, slik og chokolade. Tilgængeligheden af sukkerholdige fødevarer er stor, og varedeklarationer kan være svære at gennemskue. Ligeledes er vort „hyggebegreb“ omkring søde sager stærkt fæstnet i den danske kultur og dominerer også i mange skoler, dagplejer og institutioner.

Sukker giver kun tom energi. Det indeholder ingen vitaminer og mineraler. Det betyder, at for meget af det søde optager pladsen for sundere føde-

varer og øger risikoen for, at børnenes kost som helhed bliver mangelfuld.

Et børnehavebarn må maksimalt få 35-40 gram sukker om dagen. Til eksempel vil drys på morgenmaden og en syltetøjsmad udgøre ca. 10-20 gram. Desuden er der ofte sukker i lyst brød, især i toastbrød og boller. Så derudover er der kun plads til, hvad der svarer til 1 glas saftvand eller sodavand. Hvis hele sukkerforbruget opfyldes i dagtilbudet, er der ikke plads til at børnene spiser sukkerholdige madvarer derhjemme i weekenden, til fødselsdage og fester.

Dagplejere, pædagoger og forældre kan i fællesskab være med til at udvik-



le andre måder at hygge sig og festlig- holde mærkedage på.

Til det formål findes mange gode idéer på diverse hjemmesider, som der kan findes adresser på bagest i materialet.

6. Børn med fødevarerallergi

Fødevarerallergi ses hyppigst hos småbørn, hvor man regner med, at ca. 5-7% af en årgang udvikler fødevarerallergi mod ca. 1-2% af alle voksne. Mælkeallergi er den hyppigste form hos børn og forekommer hos omkring 2% af spædbørnene i løbet af det første leveår. Herefter følger overfølsomhed over for æg, fisk, jordnødder og hvede samt tilsætningsstoffer.

Symptomerne kan komme fra øjne, næse, luftveje, mave-tarmkanal og hud og kan opstå få minutter eller op til 1-2 timer efter, man har indtaget det, man ikke kan tåle. Men der kan også gå længere tid.

En sikker diagnose kan kun stilles ved at sammenholde sygehistorie og undersøgelser med resultaterne af en diætperiode og en provokation. Under diæten skal barnet undgå de mistænkte fødevarer, og ved provokationen skal det igen spise dem.

Der skelnes mellem fødevarerallergi og ikke-allergisk fødevarerallergi. Ved den form man kalder fødevarerallergi, danner kroppen bestemte antistoffer ved en allergipåvirkning, som kan ses i en priktest eller blodprøve. Men ved den ikke-allergiske overfølsomhed findes der ingen anerkendt hudtest eller blodprøve, der kan påvise allergien. Derfor kan diagnosen kun stilles ved at sammenholde sygehistorien med symptomer under diæt og provokation.

Forældre bør selvfølgelig kontakte lægen ved mistanke om allergi, så barnet kan blive undersøgt.

Men eftersom det ikke altid er den nemmeste og hurtigste sag i verden at påvise allergi, anbefales det at vise forståelse og samarbejdsvilje overfor forældre ved mistanke om allergi hos barnet.

Det er også vigtigt, at der følges op på diæten via samtaler med forældrene. Hvis et barn bliver sat på en forkert eller unødvendig diæt i længere tid, kan der være en risiko for fejlnæring.

7. Børn fra andre kulturer

Når børn fra fremmede kulturer ikke altid spiser det samme som danske

børn, kan det være deres religion, der udelukker visse madvarer. Men det kan også være, at de simpelthen ikke er vant til at spise dansk mad hjemmefra. Desuden har ikke alle kulturer den samme tradition for at sætte sig ned omkring et bord for at spise. Så der er flere udfordringer i det.

Som udgangspunkt skal man naturligvis acceptere de forbud og ønsker, der bunder i de fremmede kulturers religiøse overbevisning. Præcist hvor langt man synes, det er rimeligt at gå, må besluttes i samarbejde med forældrebestyrelsen og afgøres dels af tid, økonomi og hvor mange børn fra fremmede kulturer, man har i institutionen eller dagplejen. Nogle dagtilbud køber udelukkende halalslagtet kød og serverer aldrig svinekød af hensyn til de muslimske børn, og andre har valgt at servere to slags kød.

Men en del af opgaven er jo også at lære børn fra andre kulturer om dansk madkultur og indføre dem i dansk praksis mht. traditioner, bordskik, måltider osv. Kunsten er at få de to aspekter til at gå op i en højere enhed til alles tilfredshed.

Hvis forældrene ikke taler dansk, er det en god ide at en tolk medvirker, når der snakkes kost med køkkenpersonalet.



8. Hygiejne

Vigtige hygiejneråd i forbindelse med mad og måltider:

- Før spisning skal bordene afvaskes eller dækkes med rengjort voksdug.
- Børn og voksne skal vaske hænder grundigt før, under og efter madlavning, før spisning, efter toiletbesøg og efter næsepudsning.

Ved pædagogisk madlavning desuden:

- Hvis man har en smitsom sygdom eller et betændt sår, må man ikke deltage.
- Børn skal undgå at putte fingre i mund eller næse, når de arbejder med fødevarer.
- Råvarer holdes adskilt fra tilberedte fødevarer.
- Børn og voksne må ikke smage på råvarer, som indeholder f.eks. råt kød eller rå æg.

I øvrigt henvises til Sundhedsstyrelsens „Vejledning om Hygiejne i daginstitutioner“.

9. Uddannelse og viden

Det optimale er, at personale der ansættes til at tilberede mad til børnene har en kostfaglig uddannelse. Hvis ikke det er muligt, skal institutionen/dagplejen sikre, at de pågældende får de fornødne kurser og tilstrækkelig indsigt i ernæring og hygiejne. Kost-

konsulenten kan inddrages i denne opgave. Hvis ansvaret for maden ligger hos det pædagogiske personale eller hos dagplejen, står kostkonsulenten også til rådighed med råd, vejledning og inspiration.

10. Måltidet

Måltidet er stadig en kulturbærende del af dansk levevis, som institutionen og dagplejen aktivt kan støtte og værne om. De voksnes adfærd spiller en stor rolle for børnenes trivsel, og de har et stort ansvar for at støtte børnene og være synlige som gode rollemødelere også i forbindelse med mad og måltider.

Det er f.eks. vigtigt, at de voksne omkring børnene spiser med som et pædagogisk måltid.

Omsorg og samvær er en meget væsentlig del af måltidet. En god stemning under måltidet virker opmuntrende på appetitten, og der er meget lærdom at hente omkring et spisebord.

Måltidet kan også ses som en pædagogisk aktivitet, hvor det er naturligt at fokusere på aspekter som socialt samvær, sociale spilleregler, traditioner og bordskik.

Det er vigtigt, at børnene oplever en god stemning, hvor man hjælper

hinanden med f.eks. at række fadet videre eller vente på tur, samt at der er tid og mulighed for at tale sammen om det, der interesserer.

Børnene kan inddrages og hjælpe med at forberede måltidet ved at dække bord og anrette maden.

Her er der mulighed for at udvikle mange færdigheder, udover at børnene også kan opleve glæden ved, at man indimellem gør noget særligt som at lægge dug på, plukke blomster til bordet eller tænde stearinlys.

Måltiderne i dagplejen eller institutionen giver mulighed for, at børnene kan følge med i madens tilberedelse og opleve med øjne, næse, hænder og mund. Børnene vil også få kendskab til mad som er anderledes end det, der spises i hjemmet.

Det er vigtigt at støtte op om de færdigheder, barnet har – at give tid og mulighed for, at barnet kan øve sig i at blive stadig mere selvhjulpent f.eks. at hælde mælk op, også selv om det spilder.

Da det er meget forskelligt, hvordan børnene spiser, og hvor meget de spiser, er det vigtigt, at de voksne sætter rammerne omkring måltidet, så også børn der spiser langsomt får en god oplevelse af måltidet.

11. Madordninger i institutioner

Vejle Kommune arbejder for at fremme sundheden for alle børn – særligt med fokus på at modvirke svær overvægt i tæt samspil med forældrene.

Det er målet, at alle daginstitutioner sætter fokus på mad og måltider. Det kan gøres gennem arbejdet med mad- og måltidspolitikker og ved at oprette madordninger.

Forældrebestyrelserne skal beslutte, i hvilken udstrækning de ønsker at indføre forældrebetalte madordninger, og institutionen skal være med til at skabe rammerne og til at løse opgaven i praksis.

Der er flere muligheder for at tilbyde madordninger. Hvis institutionen ikke har et godkendt køkken, er der mulighed for madordning maksimalt 2 dage om ugen, dog med visse restriktioner mht. valg af råvarer af hensyn til hygiejnen. Har man et godkendt køkken, kan der frit laves mad hver dag.

Mad kan også tilberedes udendørs over bål sammen med børnene. Det kan foregå i institutionen eller ved skov og strand, og det kan kombineres med naturaktiviteter som at finde spiselige planter, plukke bær, fange fisk etc.

Mange institutioner har fine faciliteter og gode erfaringer med ude-



mad, og det kan sagtens lade sig gøre at fremstille ernæringsrigtige måltider sammen med børnene, samtidigt med at der også tages hensyn til hygiejne.

Der lægges vægt på, at madordninger indgår som en del af de pædagogiske aktiviteter, der i øvrigt finder sted i institutionen, så at børnene får viden om de forskellige fødevarer og indsigt i madens vej fra jord til bord. Institutionen kan således være med til at grundlægge de holdninger og vænner, som vi ved, har stor betydning for sundheden. På sigt er målet, at børnene bliver i stand til at vælge det sunde og tage vare på og fremme deres egen sundhedstilstand.

I institutionen kan man arbejde på:

- At børnene kan følge med i, hvor maden kommer fra, og hvordan den forarbejdes.
- At børnene kan følge med i madens tilberedelse og opleve med alle sanser.
- At der gøres noget ud af selve forberedelsen til måltidet på stuen, legepladsen eller i skoven.
- At det gøres til en vane, at alle smager på maden - dog uden tvang.
- At de voksne omkring børnene spiser med som et pædagogisk måltid og har en positiv holdning til maden. Det er af stor vigtighed, da de voksne jo er børnenes rollemodeller.

12. Forebyggelse af overvægt

Der er stor fokus på forebyggelse af overvægt og arbejdet med sundhedsfremme. – En meget vigtig opgave da erfaringer viser at svær overvægt er meget vanskeligt at afhjælpe. Institutions og dagplejens væsentligste opgave er at udforme mad- og måltidspolitikker, der sikrer at maden, der spises i dagtilbudet er sund. At der er fokus på frisk frugt og grønt, grove kornprodukter og at sukker og fedt begrænses. Hvis man har børn i pasning med overvægtsproblemer er det vigtigt i samarbejde med forældrene at sætte ind tidligt og eventuelt søge hjælp og vejledning hos sundhedspleje, kostkonsulent og bevægelseskonsulent.

Mad og bevægelse er to grundlæggende faktorer i forhold til udvikling af overvægt. Derfor skal dagplejen og institutioner være opmærksom på begge faktorer samtidigt.

13. Mad- og måltidspolitik

At lave en mad- og måltidspolitik er en god anledning til at få diskuteret forældrenes og personalets holdning til maden i dagplejen/institutionen og i det hele taget at få emnet på dagsordenen.

Den er et redskab til at opnå fælles fodslag omkring maden til børnene. Den kan bruges til at få gang i nye ak-

tiviteter og fastholde og forbedre dem, der allerede er.

Den er en fælles vedtaget og nedskrevet målsætning om børnenes mad og måltider, mens de er i dagtilbud.

Politikken skal sige noget om:

- **Maden.** Hvordan forholder dagpleje/institutioner, forældre, pædagoger sig til den mad, der tilbydes og spises i dagplejen og børnehaven.
- **Måltidet.** Hvordan skal rammerne for måltiderne i dagtilbudet være.
- **Aktiviteter.** Hvad skal der sættes i gang for at politikken bliver synlig i dagligdagen.
- Alle måltider der spises i dagplejen og børnehaven. Uanset om de bliver tilberedt i dagplejen, børnehaven eller medbragt hjemmefra.

Der er udførlig hjælp at hente i Inspirationsmappe for børnehaver, som kan bestilles gratis på Fødevestyrelsens hjemmeside www.altomkost.dk

Kom godt i gang!

Nedenfor er en række inspirationspunkter, som kan være en start i forhold til at få hul på opgaven.

- Vi serverer følgende måltider i institutionen.
- Vi har en forældrebetalt madordning, som omfatter følgende måltider.
- Forældrebetalingen udgør kr.
- Rammerne omkring måltiderne – hvor og hvornår spiser vi de forskellige måltider?
- Hvem har ansvar for tilberedning af maden?

- Hvilke krav stiller vi til råvarerne, når vi laver mad til børnene (herunder økologi)?
- Sukker – hvad er vores holdning til sukkerholdige drikkevarer, slik, kager, fester og fødselsdage?
- Hvad er særlige lejligheder?
- Hvilke traditioner vil vi værne om?
- Hvordan sikrer vi, at der tages de nødvendige hensyn til de små børn under 3 år?
- Hvad gør vi, når der er børn med allergi?
- Hvordan tilrettelægger vi maden, så børn fra andre kulturer trygt kan spise med?
- Hvad er vores rutine for god hygiejne omkring måltidet?
- Hvordan sikrer vi en løbende dialog om mad og måltider? – holder gryden i kog?

Sukker: Hvad er vores holdning til sukkerholdige drikkevarer, slik, kager, fester og fødselsdage? Hvilke traditioner har vi, og hvilke ønsker vi at bevare?

<p>Hvordan er det nu?</p>	<p>Her i „Børnehaven Skurvognen“ får vi saftevand og kage til børnenes fødselsdag. Børnene har en slikpose med hjemmefra, og den bliver ofte for stor. Til hverdag drikker vi vand, men hvis der er nogen, der har noget at fejre, så gøres det ofte med is, kage og saft. Vi oplever, at børnene får alt for ofte slik og kager, når alle skal fejres med søde sager. Nogle gange fejrer vi bare, at det er dejligt vejr; en forælder har fødselsdag eller en pædagog skal holde ferie. Det bliver til mange dage med kager og saft, hvor en del børn så ikke kan spise deres almindelige mad. Vores traditioner til jul er, at vi har en hoppenisse; han har ofte julekager eller slik med hjemme fra familierne, så i december får vi rigtig meget sødt. Julemanden kommer den sidste fredag inden jul og deler små slikposer og mandariner ud til børnene.</p>
<p>Hvad vil vi fremover?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - i samarbejde med forældrene starte en ny trend, hvor børn lærer nye måder at holde en sjov og festlig fødselsdag - evt. slik skal reduceres til små poser, og skal spises, når vi sidder sammen - ikke sendes med hjem - andre mærkedage i børnehaven skal fejres med andre ting end sødt, fedt og usundt - vi vil bevare vores tradition med Julemanden, der kommer med en lille slikpose; men hoppenissen må ikke mere tage noget, der kan spises, med i børnehaven. Han kan i stedet have fortællinger, billeder, sange eller små lege med.
<p>Hvordan vil vi arbejde hen mod det?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Låne sundhedsplejens sukkerudstilling som inspiration - Holde et forældremøde med en oplægsholder om sukker og dets virkning på kroppen: kostkonsulenten, sundhedsplejen, fødevarerstyrelsen eller tandplejen? - I samarbejde med bestyrelsen formulere nogle retningslinier, som vi kan blive enige om gælder i vores børnehave, til hjælp til nye børn, familier og personale i børnehaven - Sommerfestens tema kunne være frugtfest!
<p>Hvornår?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sukkerudstilling i uge 4 + 5 - Forældre møde den 22.2. - Kostkonsulenten inviteres; debat omkring bordene med dialogspil - Leder, personalerepræsentanter og bestyrelse arbejder med formulering af endelige mål og retningslinier i foråret, så de er klar inden sommerferien til at blive skrevet ind i mad- og måltidspolitikken - Sommerfest 18.6. - Evaluering af om målene er nået og evt. revision af mål og retningslinier i løbet af et år
<p>Med hvem?</p>	<p>Bente, Lone og Niels er tovholder på sukkeretemaet. De kontakter ovenstående personer og sætter i god tid processen i gang omkring sommerfesten.</p>

Internetadresser

Altomkost.dk
Fvst.dk (Fødevarestyrelsen)
Sst.dk (Sundhedsstyrelsen)
Madpakkeservice.dk
Maddag.nu
Madklassen.dk
Frugtfest.dk
Rumlerikkerne.dk
Sjovide.dk
Barnekost.dk
Madogsundhed.dk

Litteraturliste

Mad til spædbørn og småbørn – fra skemad til familiemad

Sundhedsstyrelsen/Fødevarestyrelsen 2006

Børnenes Kogebog, 2003

Børnenes Bagebog, 2003

Børnenes Fødselsdagsbog, 2006

af Katrine Klinken – Politikens Håndbøger

Fyr og flamme – mad, bål og økologi i børnehøjde

Lise Faurschou Hastrup, 2004

Politikens bog om Familiemad – fra mos til middagsmad

Anne Hjernøe, Jette Hjernøe, Pia E. Brown, 2002

Smil vi skal spise – børnefamiliens måltider

af Jesper Juul, Apostrof, 2000

Ælle bælle frikadelle af Camilla Plum (ny udgave i 2006)

DAGTILBUD | Skolegade 1 | 7100 Vejle

www.vejle.dk | post@vejle.dk