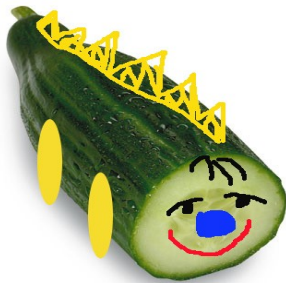


Små børn skal lege med maden!

"Leg med maden" henvender sig først og fremmest til kommunens dagplejere, men kan også læses af forældre.



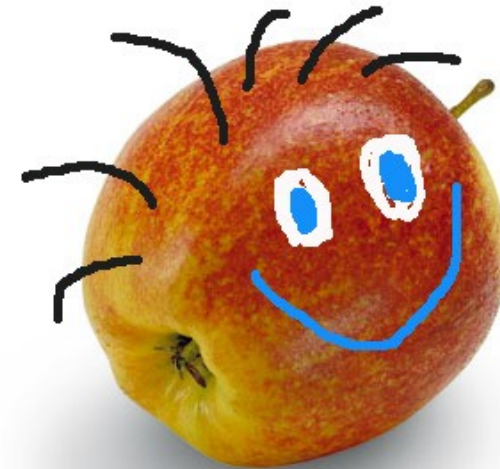
Dagplejen
Hvidovre Kommune
Oktober 2016



Hjemmeside: www.dagplejen.hvidovre.dk

Leg med maden!

Godbidder om kost



Dagplejen i Hvidovre Kommune

Børn skal lege med maden.....

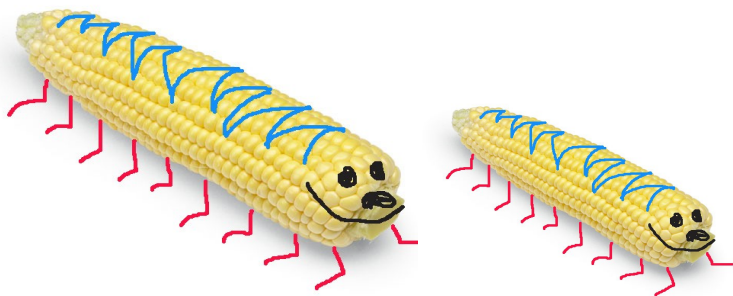
Som dagplejer har du ansvaret for, at dagplejebørnene får nogle sunde og nærende måltider i løbet af dagen. Måltider er hygge og samvær, men det er også oplevelser af smag, duft, konsistens og farver.

Børn udvikler deres sanser ved at smage, dufte, røre og mærke.

Variér og leg med den kost, du serverer for børnene, fordi:

- Varieret kost er sund kost
- Det giver oplevelser af grynet, flydende, krummer, dråber, surt, sødt, tørt og saftigt.
- Det giver livsglæde og udfordringer at få nyt på tallerkenen
- Det giver mod på mere mad

Et godt helbred og en sund livsstil bliver grundlagt i vores allerførste leveår, og derfor er det vigtigt, at du som dagplejer har en viden om og holdninger til det sunde måltid. Leg med maden! Prøv dig frem! Gør noget nyt – og husk det sunde!



Gode hjemmesider

www.altomkost.dk

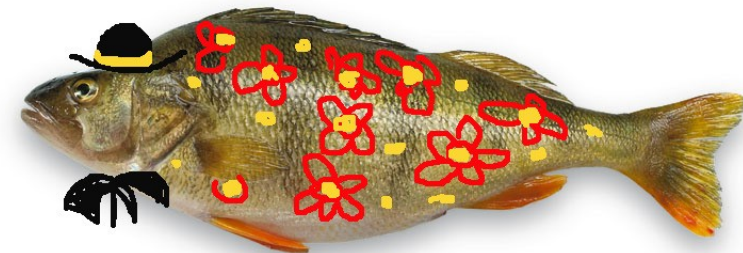
www.forbrug.dk

www.okologi.dk

www.meyersmadhus.dk

www.mejeri.dk/madogsundhed

www.kostmedomtanke.dk



Læs mere om børn og mad

Hvidovre Kommunes mad- og måltidspolitik "Spisetid" (findes på www.hvidovre.dk under Politik)

De officielle anbefalinger for kost fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen:

Mad til små—for spædbørn og småbørn:

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/mad-til-smaa-fra-maelk-til-families-mad/>

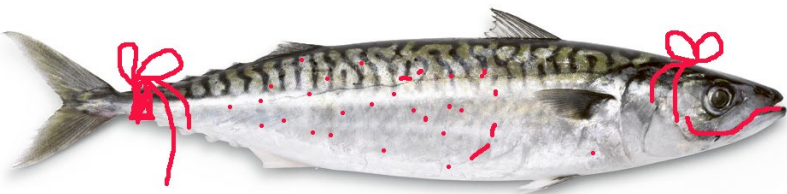
Det fælles frokostmåltid—for børn over 1 år.

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/det-faelles-frokostmaaltid>

Madglæde: En kogebog til Dagplejen v/ Meyers Madshus-Dagplejen-FOA

Camilla Plum: "Ælle bælle frikadelle – mad for børn og voksne". Forlaget Gyldendal. (Lån den evt. hos HvidovreBibliotekerne)

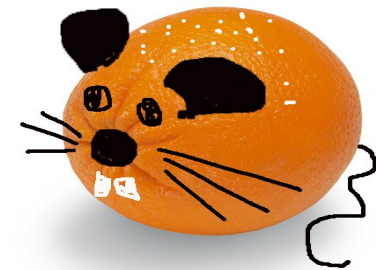
Jesper Juul: "Smil!- vi skal spise". Forlaget Apostrof.



Mange måltider!

Et lille barn på 10 kg skal spise og drikke ca. 1 kg dagligt for at få energi nok til at vokse og bevæge sig. Det er 1/10 af deres vægt. Når maden fordeles jævnt over dagen med mange måltider, er det lettere at få dækket behovet for energi, vitaminer og mineraler. Derfor bør du som dagplejer tilbyde børnene 3-4 måltider i løbet af dagen:

- Morgenmad
- Formiddagsmad
- Frokost
- Eftermiddagsmad



En god start på dagen...

Morgenmåltidet tilbyder vi inden kl. 8:00 og der vil altid være mulighed for et stykke brød og drikke for jer, der kommer mellem 8 og 9.

Morgenmåltidet kan fx bestå af:

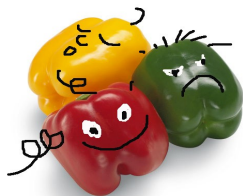
- Brød - heraf ca. halvdelen som fuldkornsbrød
 - Havregrød med et glas mælk
 - Øllebrød med et glas mælk
 - A38 eller tykmælk med mysli, gryn eller revet rugbrød
- ikke surmælk med frugt, da de også indeholder meget sukker
- ikke surmælk med højt proteinindhold fx skyr, ymer, ylette

...Og så en hapsere!

Som formiddagsmåltid kan du fx give børnene:

- Grove Skorper/ Groft brød
- Frugt og grønt
- Hjemmeskåret ostehaps
- og noget at drikke

Der er ingen anbefalinger for, hvor meget frugt og grønt, børn under 4 år skal have, men børn fra 4-10 år skal have 300-500 gr./dag, så de mindste børn skal bare lære at elske frugt og grønt fra starten, så de fra 4 års alderen kan spise mindst 300 gr./dag.



Fingrene i frokosten

Måltidet er også pædagogik. Ved måltidet kan børnene blandt andet træne selvhjulpenhed, selvbestemmelse, motorik og sprog. Det kan de fx gøre sådan:

- Børnene lægger selv pålægget på
- Lade børnene smøre deres mad selv
- Lade børnene vælge imellem forskellige smurte madder
- Servere en varm ret for børnene en gang imellem, hvor de kan øse op, bruge bestik
- Lade børnene hjælpe til, fx med at vaske eller skrælle grønsager eller bage brød og vaske op

Udvikling-

Børns fysiske udvikling er afhængig af at kroppen får tilført vitaminer, mineraler og energi i form af protein, kulhydrater og fedt. At spise sammen kan desuden udvikle barnet motorisk, sprogligt, intellektuelt, følelsesmæssigt og socialt.

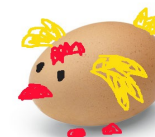
Være med – Inddrag barnet og stimuler den motoriske udvikling ved at lade det være med, når du laver mad. Barnet kan fx vaske frugt, smøre et stykke rugbrød, hælde vand i et krus, ælte dej og forme boller. Det lille barn kan øve sig i at samle rosiner op fra en tallerken med ”pincetgreb”, og den 1-årige kan fx spise sin morgenmad med ske.

Vegansk kost til småbørn. Vegansk kost til spædbørn og småbørn kan ikke anbefales, idet det kan være meget vanskeligt at opfylde barnets ernæringsbehov de første leveår.

Æg – I retter hvor æg ikke bliver varmebehandlet (kogt, stegt eller bagt), skal du bruge pasteuriserede æg. I pasteuriserede æg er der ingen salmonellabakterier.

Økologi – Basisvarerne: frugt, grønt, mælkeprodukter, brød, gryn og mel forventes at være økologiske i Dagplejen.

Årstider – Køb årstidens frugt og grønt. Ved at vælge sæsonvarer varierer du tilbuddet til børnene hen over året, og børnene får lov til at smage flere forskellige slags frugt og grønt. Tiden, dagen, ugen, året afspejler sig i maden.



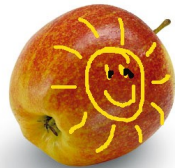
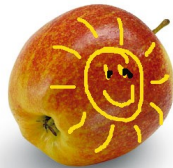
Rosiner – Børn under 3 år må højst få 50 gram rosiner om ugen. Det svarer til tre små pakker. Rosiner kan indeholde sundhedsskadelige skimmelsvampe.

Salt – Undgå salt i barnets første leveår, hvor salt kan skade barnets ikke helt færdigudviklede nyrer. Og derefter—begræns generelt saltning af maden til små børn.

Sukker – Vi sparer på sukkeret i dagplejen. Slik, saft, juice, kiks og andre sukkerholdige produkter benyttes kun i meget begrænset omfang. Sukker er helt unødvendigt at spise, for det indeholder absolut ingen næringsstoffer.

Smørelse – Kom altid en form for fedtholdig smørelse på brødet, når du laver madder til dagplejebørnene. De har brug for fedtet!

Tryghed – Husk, at børn kan lide en forudsigelig hverdag. Dagens gang kendes på måltiderne.

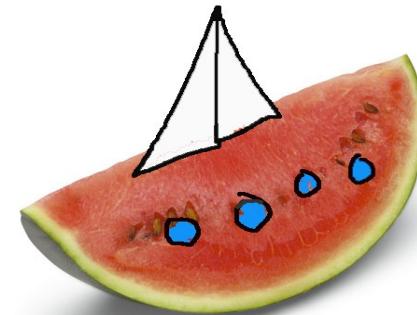


Mæt til eftermiddagslegen

Om eftermiddagen skal børnene have tilført så megen energi, at de kan lege hele eftermiddagen og ikke bliver sultne på vejen hjem.

Frugt og grønt indeholder mange vitaminer og mineraler, men ikke ret megen energi. Den kan de til gengæld få ved at spise groft brød eller grød, som indeholder langsomme kulhydrater. Til eftermiddags mad kan du fx servere:

- Grove pandekager med frugt eller frugtmos
- Et stykke groft brød med frugt/grønt



Vand eller mælk i koppen?

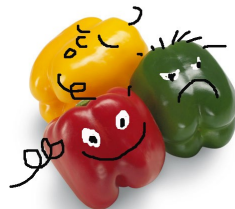
I dagplejen serverer vi mælk to gange om dagen – til morgenmad, formiddagsmåltid eller til eftermiddagsmaden. Børn under 1 år får ikke drikkemælk fra køer, men tilbydes modermælkserstatning. Fra 9 månedersalderen tilbydes surmælksprodukter så som A-38 og tykmælk. Fra 1 års alderen serveres letmælk. Fra 2 års alderen må alle surmælksprodukter serveres.

Til frokosten og de andre måltider drikker børnene vand. Vand slukker tørsten og mætter ikke så meget som mælk.

Vi spiser sammen

Børn holder af at hjælpe til. De har behov for at føle sig produktive og værdifulde – især i forhold til dem, de er knyttet til og holder af. Oplevelsen af at hjælpe og blive anerkendt for det, man gør, giver selvværdsfølelsen et løft og gør børnene glade.

Et godt måltid er ikke kun veltillavet mad, der er baseret på de helt rigtige næringsstoffer. Det er også en sanseoplevelse. Det er de stemninger og følelser, som barnet fornemmer i samværet omkring bordet: En forening af nærhed, tryghed, omsorg og kærlighed. Som dagplejer deltager du i børnenes måltider for at deltage i fællesskabet og for at give børnene en oplevelse af, at voksne også spiser og nyder maden.



Pesticider – Pesticider er kemiske ukrudtsbekæmpelsesmidler, som især bruges i produktion af frugt og grønt i udlandet. Pesticiderne kan være skadelige for sundheden. Køb derfor gerne frugt og grønt som er økologisk og/eller fra Danmark, når du handler. I økologisk frugt og grønt er der ingen pesticider, da dette er forbudt i den økologiske produktion. I danske grøntvarer er der færre rester af pesticider end i de udenlandske.

Pynt – Brug frugt og grøntsager som supplement og pynt for at vænne børnene til, at frugt og grønt indgår i alle måltider. Frugt og grønt kan sagtens bruges som pålæg: Banan, jordbær, reven gulerod med rosiner, æbleringe med tørrede abrikoser i tern og halve kernefrie vindruer egner sig godt. I vintermånederne kan dette bruges som tilbehør:

- syltede agurker, rødløg eller rødbeder
- kogte rodfrugter som fx gulerødder eller rødbeder
- kogte broccoli
- ærter og majs

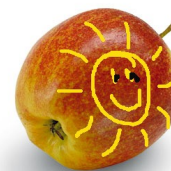
Persille- Purløg.

Persille, purløg og andre krydderurter og bladgrøntsager som spinat og salat kan være forurenede med jordbakterier—selv efter grundig vask. Bakterierne kan vokse ved henstand og genopvarmning, og de kan medvirke til dannelse af nitrit.

”Grønt drys” af friske—ikke varmebehandlede—krydderurter på varm mad må derfor ikke gives til spædbørn og småbørn.

Men hvis de koges grundigt med, må friske krydderurter og bladgrøntsager gerne anvendes i varme retter.

Spædbørn og småbørn må gerne få ”Grønt drys” på kold mad, men al restemad med grønt drys skal kasseres.



Honning – Giv ikke honning til børn under 1 år. Honning kan indeholde bakteriesporer, der i fordøjelseskanalen hos spædbørn kan opformeres og danne det giftstof, der giver spædbarnsbotulisme. Det er en slags forgiftning, som viser sig ved forstoppelse, dårlig suttekraft og vejrtrækningsbesvær.

Indkøbstur – At købe ind til måltidet kan være en pædagogisk aktivitet. En tur ud at smage på ost, se på sjove fisk og flotte frugter rummer mange ord og kan stimulere børnenes sproglige udvikling, hvis du selv er nærværende, lytter, spørger og tålmodigt venter på svar.

Jul – Ved juletid kan du lave risengrød til børnene. Og sæt måske en lille skål med grød til nissen...

Kiks – Kun grove kiks og uden sukker

Lightprodukter– Det bruger vi ikke, da disse produkter er sødet med kunstige sødestoffer .

Leg med maden – Lav boller, som har en sjov facon; pynt dem med rosiner og flag; servér en hel røget makrel med hoved, øjne og finner – rens og pil den.

Mælkeprodukter – Børn under 1 år tilbydes modermælks - erstatning og børn over 1 år tilbydes letmælk.

Nødder – Fordi små børn risikerer ikke at kunne synke en fødevarer af en vis form og konsistent frarådes børn under 3 år at spise HELE nødder som fx peanuts. Men også hele vindruer, popcorn, chips og lignende produkter kan sidde fast i halsen. Peanutbutter er sundt og helt ok at spise, blot det er den sukkerfrie.

Olie – Put koldpresset olie eller smør i mos og grød—1 teske pr. portion. Et lille barns mavesæk kan ikke rumme en tilstrækkelig mængde mad til at dække barnets energibehov. Derfor må maden i de første leve år gerne tilsættes fedt, som er en energikilde for kroppen.

Ved bordet øver vi de sociale spilleregler:

- At fortælle og lytte til andre
- At bede om fadet
- At række fadet videre til en kammerat
- At sidde stille og vente til de andre er færdige
- At sige tak for mad så vi afslutter en hyggelig stund

Det vil altid være en individuel øvelse i at mestre en "bordskik" og er altid en læring på forskellige niveauer.

Hen til håndvasken!

Som dagplejer skal du efterleve de almindelige hygiejniske standarder, så bakterier og sygdomme ikke spredt sig.

- Skift karklude hver dag
- Bland ikke råvarer, før de er gjort klar og skal kommes i retten
- Sørg for at både du selv og børnene får vasket hænder inden spisning
- Sæt kun den mængde mad på bordet, som du tror, børnene kan spise
- Stil rester fra varme retter i køleskabet så hurtigt som muligt.

Dagplejens MåltidsABC

Anderledes - Børn elsker, når maden bliver serveret på en anderledes måde. Skær fx agurker og kogte gulerødder i stave; læg flotte røde tomater, ærter og majs i skåle; pynt kartoffelmosen med grønt.

Brød - Tilbyd børnene forskellige typer brød—ca. halvdelen rugbrød og fuldkornshvedebrød—resten hvidt brød og lettere grove brødtyper. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn under 1 år ikke spiser brød med synlige kerner.

Citron - Læg en citron- eller appelsinskive (økologiske) i glasset med vand, inden du serverer det for barnet. Det ser både flot ud og giver vandet en frisk smag af frugt.

Drikke – Dagplejens børn bør først og fremmest drikke mælk og vand. Saft er kun til fest, og så skal det være ren frugtsaft tilsat sukker. I dagplejen bruger vi ikke light-saftevand, fordi det indeholder stoffer, som nedsætter børnenes koncentration og øger risikoen for hyperaktivitet.

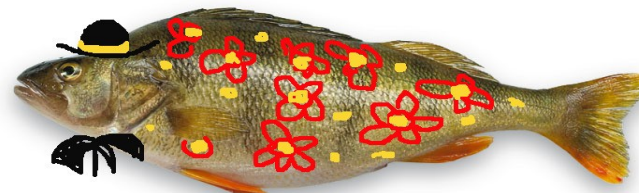
Ernæringspolitik – Hvidovre Kommune har en ernæringspolitik, som skal sikre, at institutionerne – herunder dagplejen – giver børnene en god og sund kost i hverdagen. I ernæringspolitikken står, at forældre og dagplejer kan lave aftaler om særlig kost til børn med allergi eller børn med andre madkulturer i hjemmet. Den særlige kost bør aftales i dialog med sundhedsplejerske, læge og/eller diætist.

Frugtyoghurt - Denne type yoghurt har et højt sukkerindhold. Dagplejen anbefaler i stedet at servere yoghurt naturel eller A38 tilsat friske mosedede eller revne frugter.

Fedtstof - I dagplejen bruger vi som feststof fortrinsvis blandingsprodukter af smør og planteolier samt koldpressede olier. Fedt er godt for hjernens udvikling og øger madens

energiindhold, så børnene ikke skal spise så store mængder for at få dækket deres behov.

Fisk - Servér gerne fisk to gange om ugen. Det kan være fisk på dåse, fx makrel i tomat og torskerogn. Mange børn er vilde med sild, og et stykke af en hel dampet torsk er en oplevelse for både syn og smag. Fisk indeholder nogle enestående og livsvigtige fedtstoffer. Tun serveres ikke, ej heller fra dåse da det indeholder højt indhold af tungmetaller.



Fest - Gør lidt ekstra ud af måltidet, når der er fødselsdag, fastelavn, påskeferie-afslutning osv. Du kan fx servere:

- Hjemmebagt kage/boller eller pandekager
- Frugtsalat med tørret og frisk frugt
- Flødeis eller sorbet-is
- Oste- og grøntsagsstave, halve kogte gulerødder
- Milkshake/smoothies
- Ren frugtsaft evt. med isterninger med frugt i.

Grød - En portion grød er sund og mættende og kan sagtens serveres som et selvstændigt måltid. For at gøre grøden til en god smagsoplevelse kan du tilsætte fx rosiner, frugt, hakkede mandler eller knuste sesamfrø.