



## Ernæring

En dagskost for et barn i dagpleje består af morgenmad, frokost og et mellemmåltid både formiddag og eftermiddag. Målet er, at barnet får en varieret kost i de rigtige mængder, og hvor frugt og grønt altid er en del af måltidet. Og så drikkes der vand til alle måltider.

## Det pædagogiske måltid

Måltidets fællesskab er en op-lagt situation for pædagogisk udvikling. De voksne påtager sig værtskab og ansvar for maden, og børnene er nysgerrige, del-tagende og medbestemmende i forhold til spisningen, fx hvordan de spiser og hvad de spiser først. Børnene opnår ”madmod”, når de i trygge rammer bliver udfordret på at prøve ny mad – og når de laver mad sammen med de voksne og andre børn.

## Evaluering

I dagplejen evaluerer vi maden og det pædagogiske måltid. Det betyder, at vi reflekterer over både ernæringen og læringsmiljøet. Dagplejeren kan bruge dokumentation fx i form af fotos og video for at holde fokus på sund mad og gode måltider, og til refleksion og dialog med kolleger og forældre om børnenes spiseoplevelser og -udvikling.

- Følger maden de officielle anbefalinger?
- Hvordan organiserer vi måltidet, så vi fremmer børns deltagelse og det sociale samspil?
- Hvilke normer og værdier har vi fokus på at lære børn?

# MAD I DAGPLEJEN

## Serveringspædagogik

De voksne ved, hvad der er sundt, og hvad børnene må spise – og børnene ved, hvad de har lyst til. Sørg for at holde afstand på tallerkenen, så maden er til at ”gennemskue” for barnet. Barnet bør altid have sin egen tallerken/madpakke, så de kan se, hvad de voksne mener, der hører til et måltid.

### MORGENMAD

#### Altid:

- Gryn/grød, mysli eller brød
- Mælk eller surmælksprodukt (ikke ymer)
- Frugt og/eller grønt
- Lidt (blødt) fedtstof (2-3 gram i grød, 3-5 gram til brød)

#### Valgfrit/evt.:

- Kød eller fisk (pålæg)

### MELLEMMÅLTIDER (både formiddag og eftermiddag)

#### Altid:

- Grøntsager og/eller frugt
- Mindst 1/2 af mellemmåltidet - visuelt eller på vægt. Mindst halvdelen skal være grønt – heraf ca. halvdelen grove grønsager. Cirka 30-40 g.

#### Brød, kornprodukter, ris, pasta eller kartofler

- Ikke udelukkende rugbrød/fuldkorn – også lidt lyst brød/pasta/ris eller kartofler.
- 10-15 g om formiddagen, 30-40 g om eftermiddagen.

#### 1-3 gange om ugen om eftermiddagen:

- Fisk, kød, æg eller bælgfrugter, 10-15 g

### KOLD FROKOST

- Brød med pålæg og grønt + grønt tilbehør

#### Altid:

- Grøntsager og/eller frugt
- Mindst 1/3 af frokosten - visuelt eller på vægt
- Mindst 60 g (i gennemsnit)
- Mere grønt end frugt, ca. halvdelen af grønsager skal være GROVE
- Udover som pålæg på brødet skal grønt og/eller frugt gives som tilbehør til frokosten.

#### Fisk, kød, æg og/eller bælgfrugter

- Fisk hver gang 10-15 g
- Kød 10-15 g og æg og/eller bælgfrugter 10-15 g
- ELLER æg/bælgfrugter 20-30 g

#### Brød, kornprodukter eller kartofler

- Ikke udelukkende rugbrød – også lidt bondebrød eller hvedebrød, evt. kartofter eller andre kornprodukter 45-60 g

#### Fedtstof

- De bløde fedtstoffer som mayo, remo, pesto, eller blød plantemargarine (evt. olie, hvis der er en salat). Fedtstof bør udgøre 4-8 g pr. frokost

#### Valgfrit/evt.:

- Mejeriprodukter/ost. Ost max. 5 g.

#### Sammensætning af frokost fx:

- 4 små stykker brød –
- 1 stykke med fisk
- 1 stykke med kød (kan udelades)
- 1 stykke med æg eller bælgfrugter (eller 2 stykker, hvis ingen kødmad)
- 1 stykke med grønt eller frugt
- + grønt/frugt som tilbehør, så der i alt er ca. 60 g. grønt/frugt pr. måltid

#### Hvis børnene vil spise mere:

- Giv gerne mere, men af samme sammensætning, altså ikke kun brødmadder, der skal tilsvarende mængde grønt med også.

### DRIKKEVARER

- Vand til alle måltider
- Mælk (letmælk) – 1 dl. i løbet af dagen.
- + 1 dl mælkeprodukt til dem, der spiser morgenmad