



Det gode måltid i dagplejen

Mad og måltidspædagogik

Måltidet er en vigtig del af børnenes hverdag i dagplejen og derfor har det en væsentlig betydning, at børnene tilbydes en sund, nærende og varieret kost.

Kost i dagplejen er mere end blot at spise sig mæt. Vi lægger stor vægt på pædagogikken og kulturen både før, under og efter selve måltidet.

Igennem sund og varieret kost, bevægelse, leg og aktivitet, er vi med til at skabe rammerne for børnenes udvikling, sundhed og trivsel.

Morgenmad:

Der serveres morgenmad indtil kl. 7.30, det kan f.eks. være havregrød eller en bolle.



Frokost:

Til frokost serveres som oftest rugbrød med div. pålæg, frugt og grønt. Der kan også indimellem serveres varm mad til frokost.

Sukker:

I det daglige serveres der ikke sukkerholdig mad og drikke. Ved festlige lejligheder kan der serveres lidt sødt, men vi henstiller til at finde sunde alternativer.

Mellemmåltider:

Børnene tilbydes formiddagsmad og eftermiddagsmad. Det kan f.eks. være boller, rugbrød og frugt/grønt.

Vores mål er at:

- ✓ Tilbyde en sund og alsidig kost
- ✓ Begrænse sukkerindtaget mest muligt
- ✓ Tilbyde mindst 50% økologi
- ✓ Skabe en rolig, hyggelig og afslappet atmosfære omkring måltidet, hvor dagplejerne er de gode rollemodeller
- ✓ Børnene bliver motiveret og støttet i, at kunne/ville selv
- ✓ Børnene støttes i at være nysgerrige og undersøgende
- ✓ Børnene opnår madglæde og madmod
- ✓ Børnene via måltidet får stimuleret deres sanser og at de får tilbudt forskellige konsistenser, smage osv.
- ✓ Have fokus på og fremme sunde vaner via kosten og fysisk aktivitet
- ✓ Et måltid i dagplejen er mere end mad – det er en del af den pædagogiske hverdag og en pædagogisk rutine

Kultur og pædagogik ved måltiderne:

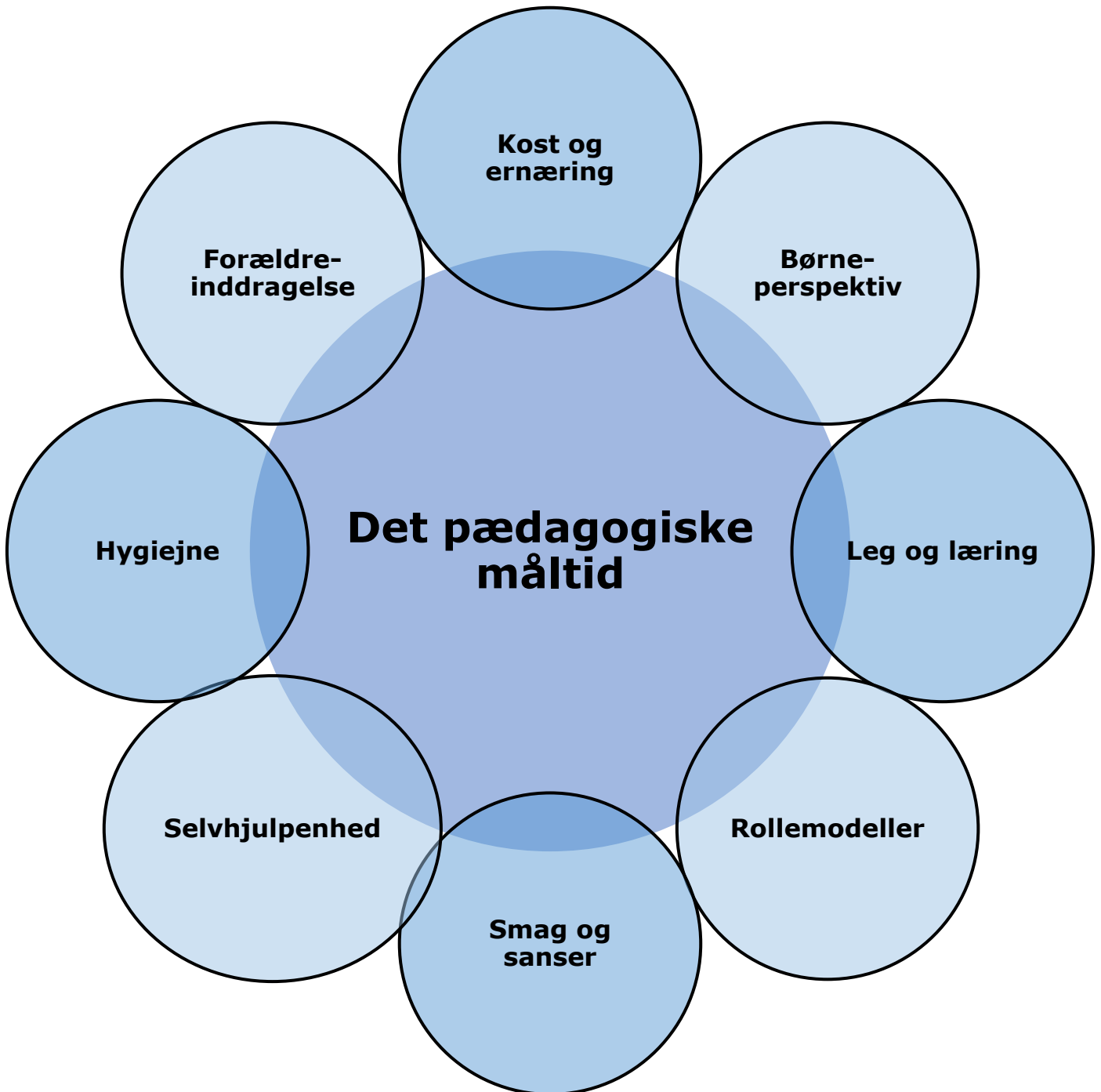
Måltidet er en hverdagsaktivitet, en hverdagsrutine, der udgør et pædagogisk læringsmiljø. Børn spejler sig i deres omgivelser og derfor skal dagplejeren være den gode rollemodel, i forhold til at udvikle børnenes vaner, færdigheder og kompetencer ved måltidet.

I dagplejen lægger vi vægt på, at måltidet er en positiv oplevelse for børnene og at de gradvist bliver fortrolige med forskellige smags- og sanseindtryk og de får derfor mulighed for at lugte, føle og smage på maden. Det er en del af deres udvikling at de leger og undersøger den mad de spiser.

Det er vigtigt, at der er en god stemning under måltidet, der hyggesnakkes og børnene opfordres til at være aktivt deltagende, både før, under og efter måltidet, da det også er med til at styrke deres selvhjulpenhed.

Måltidsblomsten

Faktorer i det pædagogiske måltid, som alle dagplejere skal være opmærksomme på og arbejde med i hverdagen





Kost og ernæring

- Vi har kendskab til og følger de officielle 7 kostråd:
 1. *Spis planterigt, varieret og ikke for meget*
 2. *Spis flere grøntsager og frugter*
 3. *Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk*
 4. *Spis mad med fuldkorn*
 5. *Vælg planteolier og magre mejeriprodukter*
 6. *Spis mindre af det søde, salte og fede*
 7. *Sluk tørsten i vand*
- Vi har ingen nul sukker politik i dagplejen, men vi serverer som udgangspunkt ikke sukker i hverdagen, kun til specielle begivenheder, som f.eks. jul, fødselsdag e. lign.



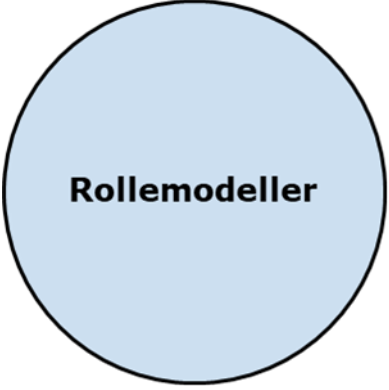


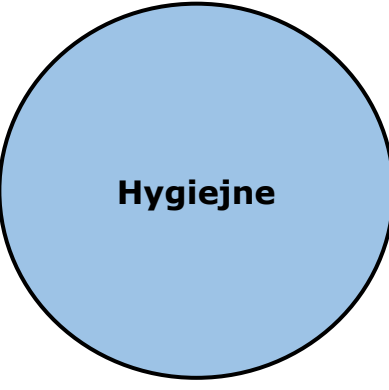
Børneperspektiv

- Lad børnene selv vælge hvad de vil spise
- Lad børnene være medbestemmende
- Lad børnene smage meget forskelligt, læg det på deres tallerken
- Respekter barnets fravalg



Leg og læring

- Vær åben overfor børnenes input, det er naturligt for dem at lege med maden, det er den måde de sanser og lære på
- Børnene skal have lov at eksperimentere, i en fin balance med voksenstyring
Vær særlig opmærksom på at jeres egen holdning til bordskik og madindtag ikke kommer til at fylde for meget – det kan ødelægge måltidet for børnene
- Ordenstilgang (den voksne bedømmer hvad der er det rigtige, måltidet har bestemt rytme mm.)
VS. udforskningstilgang (den voksne indbyder til forstyrrelser” og tillader udforskning)
- Vores rammer har betydning - der skal være tid, ro og plads til fordybelse under alle måltiderne
- Prøv så vidt muligt at undgå forstyrrelser af den ene eller anden karakter

 <p>Rollemodeller</p>	<ul style="list-style-type: none">• Husk at vi voksne er forbilleder for børnene• Vær opmærksom på at skabe et godt spisemiljø og gode måltidsoplevelser• Ved at de voksne spiser med børnene, bliver børnenes lyst, nysgerrighed og mod på at smage understøttet. Det er vigtigt at de voksne smager/lader som om de spiser• Det skaber samhørighed i fællesskabet at spise det samme mad
 <p>Smag og sanser</p>	<ul style="list-style-type: none">• Vi spiser ikke kun for at blive mætte, alle sanser skal i brug under måltidet• Prøv at skære maden ud på nye måder, pynt maden (fokus på forskellige farver) eller server maden lidt anderledes• Læring i måltidet handler også om, at børnene udvikler egne smagsoplevelser og erfaringer med mad• Det er naturligt for det lille barn at "lege med" maden og være undersøgende og nysgerrige. Børn sanser maden med deres hænder, fingre og mund• Husk at barnet skal smage en ny ting helt op til 11 gange og måske flere gange, førend barnet erfare om det kan lide det eller ej
 <p>Selvhjulpethed</p>	<ul style="list-style-type: none">• At være aktivt deltagende både før, under og efter måltidet, gør børn mere selvhjulpne• Lad dem selv hælde, skære, spise mv. og giv dem opgaver i forbindelse med klargøring samt oprydning i måltidsrutinen.• At få børnene mere med i måltidsrutinerne, kan føre til øget ejerskab over måltidet og appetit på maden.
 <p>Hygiejne</p>	<ul style="list-style-type: none">• Vi skal sikre at børnene har gode vaner omkring hygiejne, det er også en vigtig faktor i det pædagogiske måltid.• Håndvask skal altid ske før og efter et måltid



Forældre- inddragelse

- Vigtigt at dele jeres erfaringer med forældrene
- Giv forældrene et indblik i måltidet hos jer, dette kan være via dialog og billeder (der f.eks. viser børnenes deltagelse og madmod)
- Vigtigt at dagplejer og forældre har en fælles ide og samarbejder omkring børnenes sundhed, trivsel og udvikling

**“Der er mere på spil i
måltidetsfællesskabet end blot at få
stillet sulten”**

Citat Berit Grindland, norsk forsker