

# **Kostpolitik**

---

## **Hillerød Kommunale Dagpleje**

•  
**Revideret 2015**

# Kostpolitik

Hillerød Dagpleje har valgt at udarbejde en kostpolitik, hvor vi arbejder for en sund dansk kost. Vi tilstræber, at alle produkter er så 'rene' som muligt - gerne økologiske. Kostpolitikken er harmoniseret i 2007 af Dagplejens MED-udvalg. Sundhedsplejen i Hillerød Kommune har været faglige konsulenter. Efterfølgende er kostpolitikken vedtaget i forældrebestyrelsen i 2008.

**Formålet** med kostpolitikken er:

At dagplejerne har viden om ernæring og dens betydning og er bevidste om den kost børnene tilbydes.

At børnene er velernærede og med dette udgangspunkt udvikler sig optimalt.

At børnene og dagplejerne har viden om miljøet og vigtigheden af at spare på ressourcerne, da disse ikke er ubegrænsede.

Da mange børn tilbringer mange timer uden for hjemmet, har dagplejeren et medansvar for barnets trivsel, udvikling og læring.

**Målene er:**

At dagplejerne i Hillerød Kommune får fælles holdning til kost og spisning.

At børnene tilbydes sund og varieret mad, der er ernæringsmæssig rigtig.

At børnene får nogle gode positive holdninger til mad, hvor mad er noget de skal have for at få energi til at kunne lege og udfolde sig,

At måltidet er noget vi glæder os til og har forventninger til.

At børnene inddrages mest muligt i processen og får indsigt i, hvor maden kommer fra og hvordan den forarbejdes.

Speciel- og diætkost skal være lægeligt begrundet. Så vidt muligt sammensættes specialkosten af de almindelige fødevarer, som børnegruppen i øvrigt tilbydes.

Børn af fremmede kulturer tilbydes den samme mad som de danske børn. Der respekteres forbud mod specielle fødevarer pga. religion.

**Bevidstgørelse om kost**

Allerede inden barnet er 3 år, kan man tale med barnet om hvor maden kommer fra.

Det er oplagt at besøge fiskehandleren, landmanden, bageren, slagteren og grønthandleren for at bevidstgøre barnet om, hvor maden kommer fra og hvad den er lavet af.

Det er også en god ide at have en lille nyttehave, så karse og purløg og sætte bønner til spiring i vindueskarmen - følge udviklingen og pynte maden med det færdige resultat.

Måltidet er også en god lejlighed til at tale med børnene om, hvor vigtig maden er, for at man kan vokse og holde sig sund og rask, og at det har betydning for, eksempelvis hvor hurtigt en hudafskrabning heler.

## Rammer om måltidet

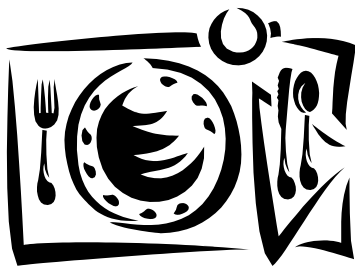
Det at spise er en vigtig del af hverdagen, og stemningen er meget afgørende for, hvor god appetitten er. For at lære børnene at måltidet er betydningsfuldt, er det vigtigt at dagplejeren sidder med omkring bordet og spiser det samme som børnene.

Maden skal serveres på en tallerken eller smørebræt, og hvert barn har sin egen serviet.

For børnene er det en ny og spændende oplevelse, når de begynder at spise selv, så lad dem endelig gøre det så tidligt som muligt. I begyndelsen er det måske ikke så meget, der ender i munden, men ved fælles hjælp lykkes det.

Børn vil gerne være med i de daglige gøremål, fx at være med til at dække bord, rydde af bordet og lign.

Lad børnene være med til at indkøbe og forberede maden, også når der skal tilberedes varm mad eller bages. Lidt større børn kan være med til at bestemme hvad de vil have på deres rugbrød. De syntes også det er sjovt at smøre maden selv.



Man er som regel ikke klar over, at ens meninger og holdninger er fordomme. Vi ser gerne, at holdninger som nedenfor nævnt gennemføres.

- Forsøg at motivere barnet til at smage på maden.
- Barnet skal ikke presses til at spise op.
- Respekter barnet hvis der er mad, det ikke bryder sig om.
- "Livretten" må godt vælges først.
- Barnet skal nødvendigvis ikke blive siddende, til alle er færdige.
- Lær barnet de almindelige høflighedsfraser som be` om og tak for mad, ved selv at være det gode eksempel.

## Kostpolitikens indhold

**Uden mad og drikke duer helten ikke.** Dette gælder specielt for helt små børn, som indtager store mængder mad i forhold til deres kropsvægt, fordi de har et stort energibehov. Børn på 1 år og med en vægt på ca. 10 kg har brug for at spise ca. 1 kg mad om dagen, hvilket svarer til, at en voksen skulle spise 6-7 kg mad om dagen.

Dette begrundes i at barnet inden for det første leveår

- 3-dobler sin vægt,
- lægger 25 cm til højden.

Det er vigtigt, at vi er opmærksomme på netop dette forhold, idet barnet, også i denne alder, er ude af stand til eller vanskeligt kan udtrykke trangen eller behovet for mad og drikke.

Man skal også være opmærksom på, at barnets appetit svinger. Specielt efter 1-års alderen vokser barnet ikke lige så stærkt, hvorfor barnet ikke behøver så meget mad hele tiden. Det er derfor vigtigt, at det barnet indtager, er sundt og varieret og at måltiderne overholdes.

Gevinsten er, at barnet i en tidlig alder lærer at spise lidt af det hele og derigennem får dækket sit energibehov - og øvrige næringsbehov på den rigtige måde.

### Fedtstoffer

Når barnet er mellem 6-12 måneder, skal 30-45% af fedtenergi-procenten i den samlede kost udgøres af fedt og fra 2 årsalderen skal fedtenergi-procenten falde til det som anbefales til resten af familien- nemlig 20-35%.

For at dække dette store energibehov, skal grøden eksempelvis tilsættes en teskefuld fedtstof, ligesom den skal koges på sødmælk. Vi har valgt at bruge det rene fedtstof, som er smør, blandingsprodukter, margarine og olie. man bør overvejende anvende vegetabilsk fedtstof, som har en større andel af umættet fedt.

### Kost og drikke

Det er vigtigt at kost og drikke er af en god kvalitet. Det anbefales at bruge årstidens frugt og grøntsager, som evt. kan være økologisk. Undgå så vidt muligt farvestoffer og tilsætningsstoffer i maden. Der skal være fri adgang til drikkelse (postevand).

### Mælk

Sundhedsstyrelsen har lavet nye anbefalinger i 2015 ang. komælk til børn under 1 år.

Det betyder at spædbørn under et år bør få modermælkserstatning i stedet for komælk, også i tilberedning.

Hvis forældrene allerede har tilvænnet barnet til at drikke komælk og ønsker at fortsætte med dette, er det selvfølgelig deres valg og derved ansvar. Men Hillerød kommune har valgt at følge sundhedsstyrelsens anbefalinger. Dette er dog kun gældende for den mælk børnene drikker og ikke den der bruges i madlavningen.

Børn mellem 1-2 år skal drikke letmælk, derefter skal de have skummetmælk-, mini-

eller kærnemælk.



### **Kun brød uden hele kerner**

Hele kerner kan små børn ikke udnytte, og de kan i nogle tilfælde forårsage diarré. Børn må først tilbydes brød og andre glutenprodukter, når de er 6 måneder gamle.

### **Pålæg**

Forskelligt pålæg giver variation i måltidet både med hensyn til smag, udseende og næringsindhold. Små børn (1-1½ år) kan have svært ved at få dækket jernbehovet. Derfor må der hyppigt serveres leverpostej, kødpålæg, middagsrester (fx frikadelle) og æg.

### **Æg**

På grund af bakterier er det kun hårdkogte æg som serveres. Spejlæg, røræg eller æggekage kommer ikke op på de høje temperaturer, som er nødvendige for at slå bakterierne ihjel, så anvend pasteuriserede æg til disse retter. Der anvendes kun statskontrollerede æg og helst så friske som muligt.

### **Fisk spises meget tit, gerne dagligt**

I fisk er der nogle vigtige vitaminer og fedtsyrer. Specielt D-vitamin er vanskelig at indtage i tilstrækkelige mængder uden at spise fisk flere gange om ugen.

Der er mange fisketyper at variere med. Diverse sild, torsk, makrel, sardiner, fladfisk m.fl., indmad, fx torskelever/rogn, sildepostej, fisk i tomat, røget fisk, fiskefrikadeller. Her kan middagsresten også anvendes som pålæg.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet nye anbefalinger i 2015, at man undgår store rovfisk som f.eks. tun, også tun på dåse til børn under 3 år

**Pålæg der må undgås** i det daglige er farvet mad, fed mad, stærkt røget, stærkt saltet og sødet mad. Mayonnaise, remoulade, salater, ristet løg er der ikke grund til at servere for små børn. Pålægschokolade eller en skive nougat på rugbrød er i orden at servere en gang imellem.

### **Frugt og grønt er som nedenfor nævnt gode variationsmuligheder**

Der anvendes frugt og grønt efter årstiden, og i vid udstrækning er det danske produkter.

Frugt er vigtig i den daglige kost, og frugt er spækket med vitaminer og mineraler. Frugt og grønt indeholder til gengæld ikke så meget energi og skal betragtes som et supplement og en variationsmulighed. Frugt og grønt kan også være pålæg.

Frugt og grønt indeholder endvidere forholdsmæssigt mange fibre, som holder fordøjelsen i gang.

Vær opmærksom på at "løse" afføringer kan skyldes for store frugt- og grøntmængder. **Børn under 3 år bør ikke få mere end ca. 50 gram frugt om dagen** - fordi for meget frugt i maven optager pladsen for anden mad, som barnet også har brug for ... og frugt fylder meget.

Spiser et barn 1 æble eller 1 gulerod om dagen, svarer det til at vi voksne spiser 6 æbler/6 gulerødder om dagen.

Børn under 3 år må maksimalt få 50 gram rosiner om ugen. Rosiner kan have et højt indhold af svampegiften ochratoksin, som stammer fra skimmelsvampe og er kræftfremkaldende. Det er ikke det samme med andet tørret frugt.



### **Lightprodukter anvendes ikke**

Light- og cheasyprodukter kan være en betegnelse for to forskellige ting, enten at produktet indeholder mindre/slet ikke sukker eller indeholder mindre fedtstof. Den søde smag i lightprodukter er bibeholdt ved tilsætning af diverse kunstige sødestoffer. Light- og cheasyprodukter bør generelt ikke anvendes til børn under 3 år.

### **Sukker anvendes i begrænsede mængder**

Sukker er tomme kalorier uden næringsstoffer og har derfor ingen positiv ernæringsmæssig betydning. Derfor er søde drikke unødvendige. Ved indtagelse af sukkerholdige produkter stiger blodsukkeret, og man opnår en umiddelbar mæthed, som burde stamme fra den næringsrige mad. Når der bruges sukker fx til bagning, skal det være i naturlig form - kunstige sødestoffer bør ikke benyttes til børn under 3 år.

Honning må ikke gives til børn under 1 år, hverken i skjult eller synlig form.

### **Slik og søde sager**

Der serveres aldrig slik i Dagplejen. Ved festlige lejligheder kan serveres is fx flødeis, sorbet, hjemmelavet frugtis (vand is), hjemmebagt kage, boller, tørrede og friske frugter.

Søde kiks fx Mariekiks / Digestive mv, mælkesnitter og chips må ikke serveres. Peanuts må af sikkerhedsgrunde ikke serveres.

Generelt er bestyrelsens holdning at det skal serveres i små mængder og aldrig flere gange på samme uge.

### **Måltiderne.**

Det er vigtigt at børnene får tilbudt mange små måltider tilpasset efter deres alder. Det vil typisk være:



Morgenmad.

Formiddagsmad

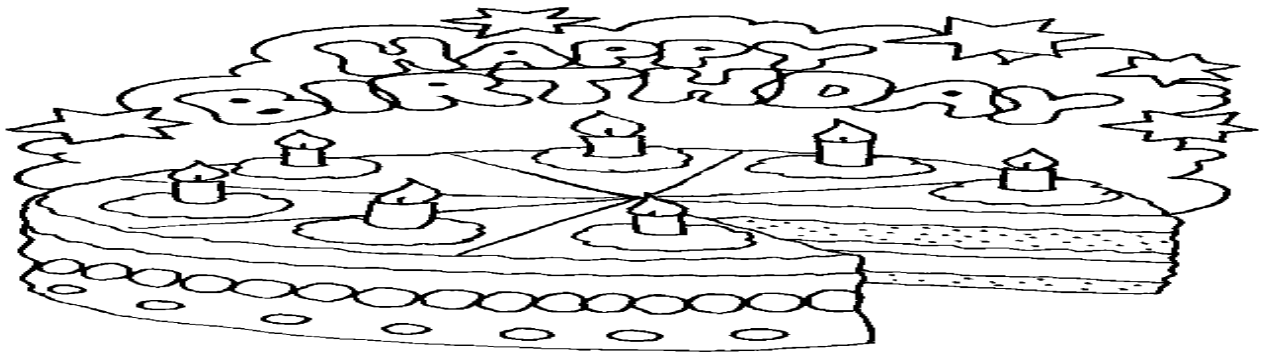
Frokost

Eftermiddagsmad

Alle måltider bør indeholde brød, frugt alene giver ikke energi. Brød kan ud over rug- og franskbrød også være tvebakker, boller eller knækbrød. Et mellemmåltid skal ligne en minifrokost.

### **Børnefødselsdage**

Børnefødselsdage kan fejres på mange måder. Det er vigtigt at du inden dagen snakker med dagplejeren om hvordan hun plejer at fejre fødselsdage.



# Litteraturliste om mad til børn

## **Fakta om mad**

Levnedsmiddelstyrelsen

Kim Fleischer Michaelsen, Marianne Hørby Jørgensen.

## **Anbefalinger for spædbarnets ernæring**

Vejledning til sundhedspersonale

Sundhedsstyrelsen 1998

## **Sunde børn**

Vejledning til forældre med børn i alderen 0-3år

Sundhedsstyrelsen

## **Mad til spæd og småbørn - fra skemad til familiemad.**

Sundhedsstyrelsen 2005.