

# MAD & MÅLTIDSPOLITIK I DAGPLEJEN



## SILKEBORG KOMMUNES SUNDHEDSPOLITIK:

"Alle borgere i Silkeborg Kommune skal have gode muligheder for at spise sundt og være informeret om kostens betydning for sundhed og trivsel.

Sund kost skal generelt tænkes ind som led i en samlet indsats for styrkelse af borgernes sundhedsmæssige tilstand. Det er vigtigt, at børn og unge lærer at spise sund og god kost.

Derfor skal børn, unge og familiers kostvaner styrkes gennem dialog mellem børn, forældre og medarbejdere i kommunen"

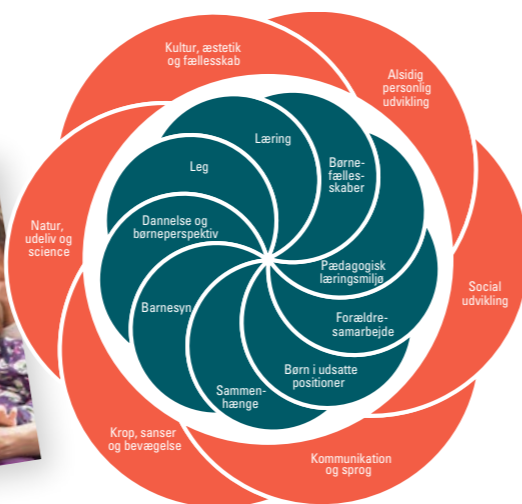
## FORORD

I dagplejen i Silkeborg Kommune har vi udarbejdet en mad og måltidspolitik, der tager afsæt i følgende pejlemærker:

- Sund, nærende og varieret kost i dagplejen
- Madmod og madglæde - børnene hjælpes til at styrke deres mod til at smage på nyt og deres glæde ved mad
- Leg og læring - legen bruges aktivt til at skabe tryghed ved og kendskab til nye og kendte madvarer, så det er langt nemmere at smage på, når børnene møder maden på deres tallerken
- Stemning og æstetik ved måltidet.  
En god og positiv stemning, og mad, der ser lækkert ud, fremmer appetitten
- Økologi – Dagplejen har fokus på økologi og sæsonens råvarer
- Mad og mangfoldighed

Politikken skal yderligere inspirere med faktuel viden, links, opskrifter og praksis eksempler.

Mad og måltidspolitikken understøttes af 'Det gode børneliv i Dagplejen' og 'Den styrkede pædagogiske læreplan', som fundamentet i det pædagogiske arbejde i dagplejen



## SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER - MAD OG MÅLTIDER

Se mere på [sundhedsstyrelsen.dk](http://sundhedsstyrelsen.dk)

Sunde madvaner grundlægges tidligt i livet – og derfor er maden og måltidet af stor betydning for de små børn.

Politikken afspejler vores tilgang til mad og måltider i dagplejen. I dagplejen arbejder den samlede dagplejegruppe ud fra politikens pejlemærker, men på forskellig vis - både derhjemme og i legestuer.

Mad og måltidspolitikken er blevet til i et samarbejde mellem dagplejere, den samlede forældrebestyrelse (herunder input fra forældrerepræsentant Miquel Santos Sørensen), TR, ledelse og Cathrine Brandt (bachelor i ernæring og sundhed).

## SUND, NÆRENDE OG VARIERET KOST I DAGPLEJEN

### Små, men mange måltider

Små børn skal spise mange gange i løbet af dagen for at være tanket op med energi til en aktiv hverdag. De har brug for god og nærende mad, så de har energi nok til at udvikle sig, vokse, lege, spise, sove og lære. I dagplejen serveres der mange måltider i løbet af dagen.

Dagplejen har fokus på at tilbyde en varieret og nærende kost, der dækker barnets behov for energi, vitaminer og mineraler.

Vi ved, at gode kostvaner grundlægges i barndommen og følger os resten af livet.

Sund mad og gode måltidsoplevelser har stor betydning for barnets sundhed og trivsel. Måltiderne i dagplejen skaber også rammerne for læring, hvor barnet kan udvikle sine spisevaner, være en vigtig del af et børnefællesskab med andre børn og voksne.

I dagplejen serveres der hver dag formiddagsmad, frokost

og eftermiddagsmad. Børn, der er dagplejen i ydertimerne tilbydes også morgenmad og sen eftermiddagsmad.

### Formiddagsmad

Børnene tilbydes et let måltid, som kan bestå af brød, frugt, grønt, knækbrød eller lignende.

Få opskriften på havregrødsclatcakes med gulerod herunder

### Frokost

Frokostmåltidet er det største måltid. Det kan bestå af rugbrød med forskelligt pålæg, lette og lune retter, gnavegrønt.

### Eftermiddagsmad

Børnene tilbydes efter lur et let måltid, som kan bestå af boller, brød, grønt, frugt og lignende.

Få opskriften på sprøde grøntsagspandekager på næste side.

### HAVREGRØDSKLATKAGER MED GULEROD

400 g havregrød, kogt og afkølet  
1 stor gulerod, revet  
1 æg  
1 tsk. bagepulver  
Smør til at stege i

Rør alle ingredienser sammen i en skål og steg i smeltet smør på en pande. Vend klatkagerne efter et par minutter og steg gyldne på den anden side også. Kan nydes lune eller kolde.

### HAR DU PRØVET AT SERVERE KÅL FOR BØRNENE?

Hvidkål, spidskål, rødkål, broccoli, blomkål. Kålen indeholder fibre, kalk og gode næringsstoffer

### DEN VIGTIGSTE BYGGESTEN FOR BØRNS SUNDE MADVANER ER AT FÅ TILBUDT VARIERET KOST

Få inspiration til forskellige næringsstoffer i råvare listen på side 6



### VIDSTE DU?

at kostfibre er med til at holde maven i gang, og det derfor er vigtigt, at børn får kostfibre fra den mad, de spiser? Kostfibre fås primært fra groft brød, men andre gode kilder er fuldkornspasta, grove grøntsager, brune ris, kål og knækbrød.

### 50-75 % AF BARNETS DAGLIGE ENERGIINDTAG SKAL DÆKES I DAGPLEJEN



**GRØNTSAGSPANDEKAGER**  
 1 broccolistok, revet groft  
 1 gulerod, revet groft  
 ½ squash, revet groft  
 1 lille ds. majs  
 60 g groft mel  
 Salt og peber + andre krydderier, hvis du ønsker mere smag  
 1 æg  
 Olivenolie og smør til at stege i  
 Kom grøntsager, mel, salt og peber i en skål og rør det sammen. Pisk ægget sammen med en gaffel og vend det i grøntsagsblandingen, så det hele bliver dækket. Smelt smør og olie på en pande og steg tykke pandekager i ønsket størrelse. Kan nydes lune eller kolde.

**BØRN BEHØVER KUN EET STYKKE FRUGT OM DAGEN**  
**HUSK AT BØRN SKAL HAVE FLERE GRØNSAGER END FRUGT**

## I DAGPLEJEN FØLGER VI SUNDHEDSSTYRELSENS 10 KOSTRÅD

- Læs mere her:**  
**Sundhedsstyrelsens 10 kostråd**
- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
  - Spis frugt og mange grøntsager
  - Spis mere fisk
  - Vælg fuldkorn
  - Vælg magert kød og kødpålæg
  - Spis mindre mættet fedt
  - Vælg magre mejeriprodukter
  - Drik vand
  - Spis mindre sukker
  - Spis mad med mindre salt
- Småbørnskost - se her**



## MADMOD OG MADGLÆDE ER NOGET, SOM DE FLESTE BØRN SKAL LÆRE

Børn har en medfødt præference for sødt, fedt og blødt, fordi at kroppen har basale behov for kulhydrater, proteiner og hurtig energi. I ca. 2,5 års alderen udvikles barnets evne til at skelne bittert og surt.



**ET BARN SKAL SMAGE PÅ NYE MADVARER MANGE GANGE, FOR AT VÆNNE SIG TIL SMAGEN**

0-2 år: 5-10 gange  
 3-6 år: 8-15 gange  
 Jo ældre, jo flere gange

## DAGLIG DIALOG OM MAD OG MÅLTIDER

I dagplejen har vi fokus på en god dialog forældre og dagplejer imellem, da dialogen kan hjælpe til at fremme barnets madmod og madglæde.



- INSPIRATION TIL DIALOGEN**
- Har barnet spist meget eller lidt i dag? Børns appetit kan være svingende i løbet af dagen – nogle er meget sultne om dagen, andre om aftenen. Gennem dialog kan dagplejer og forældre hjælpe hinanden med, at barnet tilbydes den mad, som det behøver, og ikke motiveres til at spise mere, end det har brug for.
  - Har barnet fået varmt mad til frokost, så har forældrene mulighed for at servere et nemt, koldt bord til aftensmad.
  - Hvilke madvarer har I smagt på, snakket om eller leget med i dag? Del jeres erfaringer, så barnet møder det både hos dagplejen og hos forældrene - det udvikler barnets sprog, nysgerrighed og bevidsthed omkring mad
  - En madplan kan hjælpe dig til at variere kosten fra uge til uge.



## DEN VOKSNES TÅLMODIGHED KAN SÆTTES PÅ PRØVE, NÅR BARNET SKAL UDVIKLE SINE SMAGSPRÆFERENCER

– men giv ikke op! Det kan være den næste mundfuld, der gør, at barnet lærer at nyde den nye madvare

## TORSKEROGNSSALAT

Fisk og især fed fisk indeholder blandt andet fiskeolier, selen, jod og D-vitamin, som kroppen har brug for, og som er svære at få nok af fra andre fødevarer. Lad børnene lave en lækker torskerognssalat.

Rør torskerogn sammen med creme fraiche/yoghurt/mayonnaise. Smag til med salt, peber og krydderurter.

VIDSTE DU AT JO FRISKERE FRUGT OG GRØNT ER, JO FLERE NÆRINGSSTOFFER, VITAMINER OG MINERALER INDEHOLDER DET?

## KULHYDRATER ER VIGTIGE FOR SMÅ BØRN

fås f.eks. gennem madvarer som kartofler, bønner, ris, fuldkornspasta og quinoa. Server det enten varmt eller koldt.

## GNAVEGRØNT ER GODT

Agurk, tomat, peberfrugt, blancherede eller bagte grønne bønner, gulerødder eller rodfrugter, kogte blomkålbuketter og broccolibuketter, blegselleri, asparges

## OBS PÅ

... at hårde grønsager (gulerødder, blomkål eller broccoli) enten skal dampes/koges eller rives fint

Bløde grønsager (majs, ærter og avocado) kan serveres frisk

## I DAGPLEJEN HAR VI FOKUS PÅ AT BRUGE SÆSONENS RÅVARER - GERNE DANSKE

Det sikrer en varieret og nærende kost. Find inspiration til, hvad der er i sæson henover året i råvarekalenderen.

## DAGPLEJER SOM ROLLEMODEL

Dagplejer spiser med til måltiderne sammen med børnene og kan gennem engagement og nydelse, inspirere børnene til at smage på nye madvarer.

Især små børn spejler deres smagspræferencer og spisevaner i deres sociale relationer.

Cathrine Brandt  
RÅVAREKALENDER

Januar, Februar, Marts	April, Maj, Juni
<b>Frukt</b> Æbler, Pærer	<b>Frukt</b> Hyldeblomster, Rabarber, Jordbær
<b>Grøntsager</b> Rodfrugter: rødbeder, Jordskokker, pastinak, persillerødder, knoldselleri, gulerødder Kål: grønkål, rødkål, hvidkål, rosenkål Græskar	<b>Grøntsager</b> Salater, Nye rødbeder, Nye kartofler, Agurk, Asparges, Spidskål, Majroer, Glaskål, Krydderurter
<b>Fisk</b> Torskerogn (torskebukser), Sild, Blåmuslinger	<b>Fisk</b> Rødspætte, Skrubbe, Makrel, Blåmuslinger, Fjordrejer
Juli, August, September	Oktober, November, December
<b>Frukt</b> Bær: jordbær, brombær, kirsebær, stikkelsbær, ribs, hindbær, blåbær Rabarber og Blommer Æbler og Pærer	<b>Frukt</b> Blommer, Æbler, Pærer
<b>Grøntsager</b> Svampe, Broccoli, Majs, Kartoffler, Blomkål, Tomater, Salat, Ærter og Bønner, Fennikel, Peberfrugt	<b>Grøntsager</b> Rodfrugter: jordskokker, pastinak, persillerod, knoldselleri, gulerødder Kål: savojkål, grønkål, rødkål, hvidkål, rosenkål Porrer, Løg, Nødder, Svampe
<b>Fisk</b> Ål, Skrubbe, Multe, Makrel	<b>Fisk</b> Torsk, Sild, Laks, Lyssej, Blåmuslinger

Gode kilder til...  
Kulhydrat: groft brød, fuldkornspasta, brune ris, kartofler, frugt og grønt  
Protein: kød, fisk, mejeriprodukter, æg, bælgfrugter fx kikærter (humus), bønner og linser  
Fedt: fede fisk (fx laks, sild, makrel, ål), kerner, oliven, avocado, nøddesmør (nødder blendet til cremet konsistens)

www.cathrinebrandt.dk

## LEG, LÆRING, BEVÆGELSE OG BØRNEFÆLLESSKABER

I dagplejen har vi fokus på legens betydning for barnets madmod og gode madvaner, både hos den enkelte dagplejer og i legestuerne.

Gennem leg, hverdagsrutiner og pædagogiske aktiviteter understøtter vi børnenes læring omkring mad, og motiverer til at barnet prøver nyt.

Børn, der leger med maden, får et større kendskab til mad og råvarer inden de møder det på deres tallerken – det fremmer deres tryghed ved maden, og giver dem en større lyst og et større mod til at smage på nyt.

Det er vigtigt, at vi skaber en sammenhæng mellem leg og måltider – synger vi om broccolien, så lader vi børnene se, røre ved og smage på en broccoli til frokost.

Gennem leg kan børnene få et ordforråd, der gør det nemmere for dem at beskrive, hvad de smager, hvad de er vilde med, og hvad de ikke bryder sig så meget om. Et godt mad-ordforråd styrker deres tryghed ved maden og deres madmod.

## DE FEM GRUNDSMAGE

### Det skal du bruge:

Lav en lille skål, som hver repræsenterer de fem grundsmage

**Salt:** saltstænger

**Surt:** citron

**Sødt:** moden frugt, fx banan eller melon

**Bittert:** økologisk citronskal

**Umami:** spegepølse

## SÅDAN GØR DU:

Saml børnene og fortæl dem om de fem grundsmage, fx "Vi smager med munden, tungen og næsen. Alt mad smager forskelligt. Men vi har fem smage, som vi alle kan smage. Surt, sødt, salt, bittert og umami. Nu skal vi smage alle fem smage, og så skal I hjælpe mig med, hvordan det smager."

Lad alle børnene smage på én smag af gangen. Lad dem gætte – måske de store børn allerede kender smagen? Start med sødt og surt, som de fleste børn kender.

BØRN DER ER AKTIVE OG BEVÆGER SIG OPTAGER OG FORDØJER MADEN BEDRE

GENNEM LEGEN KAN BØRN BLIVE PRÆSENTERET FOR EN MADVARE UDEN, AT DET VIRKER OVERVÆLDENDE

Dagplejer snakker med børnene om: Hvordan smager det?

Smager det godt? Hvordan ser man ud, når man smager noget, der smager fx surt?

Legen kan bidrage til børnene præsenteres for forskellige konsistenser og temperaturer, som er en vigtig del af et "mad-sprog"

**Konsistenser:** Blødt, hårdt, sprødt, knasende, vådt, cremet, tykt og tyndt

**Temperatur:** koldt, varmt, lunkent, frossent

## STEMNING, ÆSTETIK OG TRADITIONER

I dagplejen har vi en positiv dialog ved måltidet, som fremmer børnenes appetit, nysgerrighed og den gode stemning ved måltidet.

**Når vi nyder maden sammen med børnene, skruer vi op for:**

- Smil
- Mmh-lyde
- Snak om maden: hvordan ser maden ud, hvilke farver har maden, hvordan smager maden, hvilke lyde har maden?
- Aktiv deltagelse i måltidet. De voksne er børnenes rollemodel. Vi viser dem, at maden smager godt ved selv at spise den.
- Et børnevenligt bord, der er nemt for børnene at overskue og gennemskue: lave og lette skåle, der kan ses over, og som nemt kan sendes rundt, flotte madder, der vækker appetitten, massevis af farver.
- Dagplejeren deltager aktivt i måltiderne, og spiser sammen med børnene. Det er en diskret "godkendelse" af maden overfor børnene, som fremmer deres tryghed ved maden.



## EN POSITIV STEMNING – VI SÆTTER ORD PÅ..

I dagplejen sætter vi ord på, hvordan maden smager, ser ud og lyder, når vi spiser den, så det fremmer børnenes appetit og lyst til at smage på nyt.

**Måden vi omtaler madvaren på, kan være motiverende for børnene og øge deres nysgerrighed.**

- "Den her bønne må være verdens længste"
- "Jeg bliver mega god til at hoppe højt, når jeg spiser broccoli"
- "Jonas, du bliver jo helt vildt stærk, når du spiser så meget peberfrugt"



### DE 2 NEMME

Rør avocado op i lidt græsk yogurt  
Rør æg, græsk yoghurt og purløg sammen

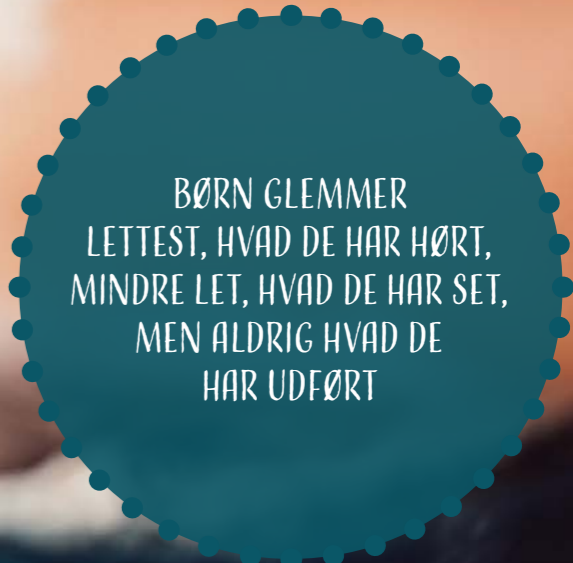


## BØRN SPISER OGSÅ MED ØJNENE

Maden og bordets æstetik kan fremme børns appetit helt ubevidst.

En let pyntet rugbrødsmad eller en serviet på bordet kan vække appetitten.

Foto af Cathrine Brandt | Professions Bachelor i Ernæring og Sundhed | www.CathrineBrandt.dk



## BØRNENE MED I KØKKENET

Børn elsker at hjælpe til. I dagplejen hjælper børnene til og inddrages i måltidet, så får de et positivt ejerskab og engagement, der kan fremme deres appetit og lyst til at smage.

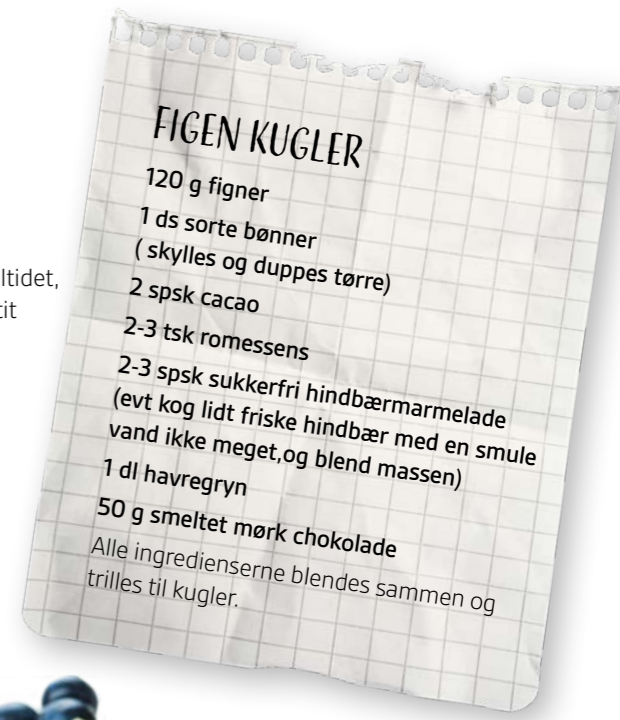
Vi lader børnene deltage i madlavningen i det omfang, det er muligt. De kan hælde ærter op i en skål, skrælle en agurk, smøre et rugbrød, røre i gryden eller dække bordet.

## TRADITIONER

I dagplejen værner vi om at fejre og markere traditioner sammen med børnene. Som et alternativ til den søde kage kan der serveres enten frugtspyd eller dadelkugler til en fødselsdag.

## FIND INSPIRATION PÅ

<https://www.cathrinebrandt.dk/>



HOLD ØJE MED DE  
ØKOLOGISKE VARER I  
DIN LOKALE BUTIK

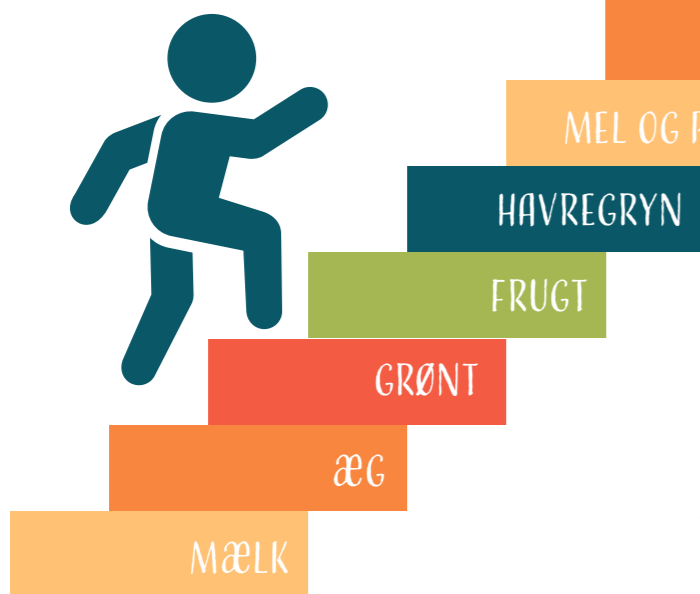


## ØKOLOGI

Med baggrund i Silkeborg Kommunes fokus på økologi i dagtilbud og forældres efterspørgsel af økologi, er økologien ligeledes et pejlemærke i dagplejen.

### GODE RÅD TIL AT SERVERE MERE ØKOLOGISK:

- Lav noget af maden fra bunden
- Køb stort ind og planlæg indkøb – både efter sæson og tilbud
- Fokus på de fødevarergrupper, hvor prisforskellen er mindst; mejeriprodukter, kornprodukter og grøntsager i sæson



## VIDSTE DU?

at, hvis du udskifter mejeriprodukter, grøntsager og korn og kerner fra konventionel til økologisk, så vil din økologi procent være cirka 30 %. Kilde Økologisk landsforening



BRUG ØKO-TRAPPEN SOM GUIDE TIL DE FØDEVAREGRUPPER, DER ER BÅDE NEMMEST OG BILLIGST AT UDSKIFTE FRA KONVENTIONELT TIL ØKOLOGISK.



## VIDSTE DU?

Du kan som forældre på baggrund af kulturelle og/eller religiøse forskelle fravælge bestemte fødevarer for dit barn.

Ved forældrenes fravalg af bestemte fødevarer drøftes, i dialog med forældre, om barnet får ernæringsfyldt kost nok i dagplejen.

## MAD OG MANGFOLDIGHED

### Forældreinddragelse og samskabelse

Dagplejer og forældre taler sammen omkring mad, ernæring og måltidet.

Den mad vi tilbyder i dagplejen lever op til sundhedsstyrelsens anbefalinger for børn 0-3 år. Derudover lægges der vægt på, at maden smager godt, og præsenteres æstetisk med farver på tallerkenen.

I dagplejen afspejles grundlæggende dansk madkultur og madvaner, men vi er åbne overfor den mangfoldighed som kendetegner vores samfund i dag.

### DIÆTKOST/SPECIALKOST:

I dagplejen tages hensyn til børn med behov for en særlig diæt.

Hvad er diætkost: Mad der indgår i en behandling og i samråd med barnets læge. Det kan fx være fødevarerallergi eller diabetes. Dagplejen kan altid bede om en lægeerklæring og en kostplan fra speciallægen.

Hvis barnet skal tilbydes diæt/specialkost som rækker udover almindelig husholdning, skal dette medbringes af forældrene.

Der vil altid ske en dialog mellem forældre og dagplejer, om hvorvidt det er muligt at tilgodese forældrenes ønsker for deres barn omkring diætkost/specialkost.

Sutteflasker skal medbringes i dagplejen.

## HUMUS

250 g kikærter (enten fra dåse eller hvis de er tørret tilberedes ærterne efter anvisning på posen)

2 fed hvidløg

1 dl olivenolie

1 tsk spidskommen

1 1/2 spsk tahin (sesam pasta)

Salt/peber

1-1,5 dl vand

Alle ingredienserne blendes sammen. Hvis humusen er for tyk kommes lidt mere vand i.

Humusen kan tilsmages med evt: Karry - koriander - paprika - persille mv. Drysses evt med sesamfrø, fraiche/ yoghurt/mayonnaise. Smag til med salt, peber og krydderurter.

## BØNNEMOS

200 g bønner fra dåse

1 fed hvidløg

1 spsk. tahin (sesam pasta)

1 tsk. spidskommen

3 spsk. citronsaft

1 dk yoghurt naturel / græsk yoghurt

Evt olivenolie

Salt/peber

Blend bønner - hvidløg og tahin, spidskommen, citron og yoghurt. Blend til ønsket konsistens juster evt. med lidt vand eller olie. Smag til med salt og peber.

## LINK TIL

[Nøglehulsmærket](#)

[Fuldkornslogoet](#)

[Alt om kost](#)

[SST](#)

[Cathrine Brandt](#)

## MELLEMMÅLTIDER PÅ FARTEN

[Køleskabsgrød - 3 favoritter](#)

[Bløde speltboller med frø og kerner](#)

[Fudgy daddelkugler med kakao og ristede nødder](#)

[Spinatpandekager med tunmousse](#)

[Morgenmadsmuffins med hindbaer og gulerod](#)

[Banankage med kakao og uden raffineret sukker](#)

[Grove og sunde gulerodsbrud](#)

Ovenstående opskrifter er udarbejdet af Cathrine Brandt

## FROKOST

[Rødbede Hummus](#)

[Grøntsagstærte med fuldkornsbund](#)

[Bagt havregrød med hindbær og sprød topping](#)

[Blødt rugbrød uden kerner - barnets første brød](#)

[Bagt blomkål](#)

Ovenstående opskrifter er udarbejdet af Cathrine Brandt