

# Mad- og måltidsprincipper for dagtilbud i Høje-Taastrup Kommune

## 1. Indledning

Mad og drikke er et vigtigt fundament for, at barnet trives og kan udvikles. Undersøgelser fra Fødevarestyrelsen viser, at børn og unge generelt spiser sundt, dog får de for meget sukker, for få grøntsager, for lidt fisk og for få fuldkornsprodukter.

I Høje-Taastrup Kommunes dagtilbud har der gennem mange år været fokus på børnenes sundhed gennem den mad, de spiser.

Fra 2000-2003 satte en kostpolitik for daginstitutioner og dagpleje fælles rammer op for kommunens dagtilbud. Siden har Høje-Taastrup Kommune vedtaget en Sundhedspolitik (2007), som indeholder både et afsnit om kost og måltider og et appendiks som fordrer en kostpolitik for forskellige områder, hvor borgerne færdes – for eksempel i skoler og daginstitutioner/dagpleje.

Ligesom skolerne i 2007 fik en mad- og måltidspolitik, skal der være fælles kommunale principper for mad- og måltider for dagtilbud.

En arbejdsgruppe bestående af sundhedsplejersker, pædagogiske personale og ledere, kantineassistenter og en kostfaglig konsulent har udarbejdet disse mad- og måltidsprincipper, der er kvalificeret gennem høringsrunder blandt personale og forældre.

Formålet med mad- og måltidsprincipper for dagtilbud er at give personale og forældre et fælles grundlag for at sikre barnets trivsel og sundhed bedst muligt.

I disse mad- og måltidsprincipper er beskrevet en række overordnede emner som vedrører mad og måltider i dagtilbud.

Forældrebestyrelsen sætter principperne for den lokale udmøntning for hvert af afsnittene 3-11. Anvisningerne må ikke omgå de fælles kommunale mad- og måltidsprincipper.

I Høje-Taastrup Kommunes sundhedspolitik afsnit om kost og måltider står:

*"Målsætninger og fokusområder:*

*Høje-Taastrup Kommune vil*

- *arbejde for, at borgerne i Høje-Taastrup Kommune vælger sundere kostvaner*
- *videreføre fokus på sund kost og sunde rammer omkring kosten i forbindelse med udmøntningen af Høje-Taastrup Kommunes ernæringspolitik*
- *arbejde for at flest mulige børn og unge får sunde kostvaner*
- *fjerne sodavand, slik og lignende usunde fødevarer fra skoler, institutioner og dagplejen".*

(kilde: Sundhedspolitik publiceret på Høje-Taastrup Kommunes hjemmeside)

## 2. Omfang

**Dagtilbuddet sørger for mad og drikke:**

Til børn under 3 år:

Fuld forplejning – det består af morgenmad, frokost- og mellemmåltider samt tilhørende drikkevarer.

Til børn over 3 år:

Delvis forplejning – det består af:

- morgenmad
- frokostmåltid (medmindre den kommunale frokostordning er fravalgt) med tilhørende drikkevarer.
- Evt. mellemmåltider, hvis forældrebestyrelsen har prioriteret dette

### Forældrene sørger for:

- frokostmåltid (hvis den kommunale frokostordning er fravalgt eller hvis en forældrearrangeret frokostordning benyttes)
- evt. mellemmåltider, hvis ikke forældrebestyrelsen har prioriteret dette
- af og til står forældrene for et "privat arrangement" for børnene i dagtilbuddet, og der kan lejlighedsvis være madpakkedage, hvis forældrebestyrelsen beslutter det.

Den mad, som forældrene står for, og som spises i dagtilbuddets rammer, skal også leve op til retningslinjerne i disse mad- og måltidsprincipper.

## 3. Madens kvalitet

Maden i dagtilbuddene skal følge Fødevarestyrelsens anbefalinger.

Maden skal være med til at give barnet gode madvaner, som kan holde senere i livet. Det vil sige, at maden skal være alsidig med hensyn til konsistens, farve og smag, tilpasset aldersgruppen med hensyn til krydderier og veksle mellem kendt og udfordrende mad.

Som redskab i dialogen mellem personale, børn og forældre kan tallerkenmodellen (til den varme mad) og "frokosthånden" (til den kolde mad) bruges:

#### Tallerkenmodellen

- 1/5 kød, fisk, ost eller æg
- 2/5 frugt og grønt
- 2/5 brød/kartofler/ris/pasta



#### Frokosthånden

- grønt
- brød
- kød
- fisk
- frugt



#### Drikkevarer

Børn skal dagligt have ½ liter mælk (drikkemælk og andre mælkeprodukter).

I den tid børnene er i dagtilbud skal de have 1,25-1,5 dl mælk.

Der anbefales forskellige mælketyper – afhængigt af alder:

- under 1 år skal have sødmælk eller modernmælkserstatning
- fra 1-3 år skal have letmælk
- 3 år og ældre skal have mini-, kærne- eller skummetmælk

I øvrigt skal tørsten slukkes i vand.

## Morgenmad

Morgenmad bør bestå af:

- brød eller gryn (evt. kogt til grød eller øllebrød) med et højt indhold af fuldkornsprodukter
- frugt/grønt
- mælk eller mælkeprodukter og eventuelt ost
- lidt fedtstof

## Kage, slik og saftvand

Jf. Høje-Taastrup Kommunes sundhedspolitik skal sodavand, slik og lignende usunde fødevarer fjernes fra skoler, institutioner og dagplejen (se indledning). Der kan være søde sager forbundet med visse traditioner - f.eks. fastelavnsboller, æbleskiver til jul eller kage til sommerfesten. Områdebestyrelsen kan definere til hvilke traditioner, der kan serveres søde sager.

## **4. Kvalificeret kostfagligt og pædagogisk personale**

Det sikres at personalet, der laver mad til børn har de fornødne kvalifikationer til at udføre opgaven. De skal minimum have en certifikatuddannelse i almen fødevarerhygiejne. Desuden skal de have løbende mulighed for – både for kostfagligt og pædagogisk personale - at opkvalificere sig gennem efteruddannelseskurser og inspirationsdage.

Der afholdes køkkenmøder, hvor det kostfaglige personale kan udveksle erfaringer, opskrifter m.m.

Der skal være en formel aftale i hvert enkelt dagtilbud med kostfaglig medarbejder om samarbejde om mad og måltider med enten:

- et kostudvalg (anbefales)
- en fast kontaktperson, dagplejepædagog eller pædagogisk leder
- eller en anden samarbejdsmodel

Fra Sundhedspolitikken:

*"Høje-Taastrup Kommunes 4.500 ansatte har i forbindelse med deres professionelle virke en mulighed for at skabe normer for en sundere levevis blandt de tusinder af børn, unge, voksne og ældre, de hver dag arbejder med, ved selv at optræde sundt – ved at være rollemodeller".*

Personalet skal være bevidst om, at de er rollemodeller for børnene. Det betyder for eksempel, at når personalet spiser et fælles måltid med børnene, skal de spise en lille smule af det samme, som børnene får. Mængden personalet skal spise er meget lille – et pædagogisk måltid – nærmest en smagsprøve.

## **5. Mad- og måltidspædagogik**

Når man arbejder med mad, er der mange sanser i brug – aktiviteter med mad og måltider kan med fordel inddrages i forskellige pædagogiske formål/projekter. For eksempel i sprogstimulering, træning af finmotorik m.m.

Mens de er i dagtilbud skal børnene lære/vide/opleve noget om processerne fra jord til bord. Det kan handle om dyrkning, høst, syltning, fremstilling af boller, råkost eller anden mad.

Det kan også handle om borddækning, afrydning og indkøb.

## **6. Det gode måltid**

Mad og drikke skal serveres i en god atmosfære og på en måde så børnene får lyst til at spise. De fysiske rammer og stemningen ved måltidet skal fremme børnenes appetit til maden og

fællesskabet ved måltidet. Hvis man for eksempel serverer smør-selv-frokost med pålægsskive med årstidens frugt og grønt får børnene mulighed for at udvikle sprog og begreber, finmotorik og bordsskik og de får mulighed for at genkende og lære at vælge, hvad de har lyst til at spise.

## 7. Kommunikation med forældre

Personalet optræder professionelt omkring børns udvikling – også hvad mad og sundhed angår.

Det indebærer, at man orienterer forældrene om Høje-Taastrup Kommunes gældende politikker og retningslinjer, og bidrager til forældrebestyrelsens formulering af de enkelte områders retningslinjer for mad- og måltider. Forældrebestyrelsen kan evt. fastsætte tidsmæssige rammer for måltiderne. Forældrebestyrelsen kan beslutte, at mellemmåltider også skal være en del af tilbuddet.

Forældrene kan forvente, at dagtilbuddet skaber et sundt miljø for deres børn, mens børnene befinder sig der, og at mad, drikke og måltider bliver tilbudt efter professionelt begrundede overvejelser.

Dialogen med forældrene om barnets trivsel indebærer også at vi taler om barnets sundhed – herunder kost og madvaner. Det handler fx om, om barnet får morgenmad, eller får nok frugt og grønt.

Dagtilbuddet professionelle udgangspunkt medvirker til at skabe en ligeværdig dialog om mad- og måltider med forældre.

Dagtilbuddet kan henvise til vejledning om gode madpakker, hvis forældre har behov.

## 8. Fest og fødselsdage

Der er mange anledninger til fejring i løbet af et år. Det kan blive til mange søde serveringer, og det går ud over børnenes appetit til rigtig mad.



Dagtilbuddet skal ifølge sundhedspolitikken sikre, at børnene bliver fri for slik og andre usunde fødevarer i den tid, de befinder sig i det kommunale pasningstilbud.

Det der deles ud ved fødselsdage, skal være uden store mængder sukker (og fedt).

Det kan for eksempel være:

- Rosinboller
- Kanelbrød eller - boller
- Frugt eller grønt – evt. som frugtspid
- Små frugtposer

Man kan også vælge, at der ikke skal deles noget ud, men at fejringen af fødselsdagsbarnet skal skabes af ting, handlinger og ritualer, der har andet end spisning i fokus.

Ved fester og ved traditionelle fejring kan der serveres søde sager. Forældrebestyrelsen fastlægger principperne for omfanget af dette.

## **9. Bæredygtig mad**

Ved planlægning af menu og indkøb af råvarer, skal dagtilbuddet som offentlig forbruger tage hensyn til miljøet.

Det vil sige, at man i størst mulig udstrækning skal bruge årstidens råvarer, råvarer med kort transportafstand, og begrænse indholdet af animalske produkter mest muligt (uden at fravige Fødevarestyrelsens anbefalinger).

Økologiske varer skal prioriteres højt. Som minimum bør mælk, æg, grove grøntsager og råvarerne fra gruppe 1 (brød, gryn, ris, kartofler, pasta) være økologisk. Herved vil minimum 50 % af den mængde mad, børnene indtager, være økologisk.

Målene for bæredygtighed i forhold til indkøb gælder kun for institutionernes indkøb – ikke for den mad, forældrene medbringer til mellemmåltider eller arrangementer.

## **10. Madtradition med plads til forskelle**

Den mad, der tilbydes i dagtilbud skal tage udgangspunkt i den danske madtradition, som løbende påvirkes fra forskellig side. Det er vigtigt, at måltidet foregår i et inkluderende fællesskab. Der skal vises respekt for de madkulturer, børnene kender hjemmefra.

## **11. Special- og diætkost skal aftales i hvert enkelt tilfælde**

Som udgangspunkt er maden i dagtilbuddet normalkost ifølge Fødevarestyrelsens anbefalinger. Der er ikke afsat personalemæssige og økonomiske ressourcer til at tilbyde speciel diætkost. Mindre justeringer af normalkosten kan lade sig gøre.

Under alle omstændigheder gælder, at hvis et barn har behov for diætkost, som forældrene ønsker at dagtilbuddet imødekommer, skal forældrene fremlægge en lægeerklæring.

Hvis det drejer sig om et barn over 3 år i en dagtilbud med kommunal frokostordning, kan barnet fritages for frokostordningen, og forældrene kan få nedsat forældrebetalingen. For at blive fritaget skal to betingelser være til stede:

forældrene skal fremlægge en lægeerklæring på behovet for diæt

Institutions- og Skolecenter skal sammen med områdelederen for det dagtilbud, hvor barnet går vurdere, at institutionen ikke på forsvarlig vis kan tilbyde barnet en ernæringsmæssig forsvarlig kost.

Barnet kan i stedet for den fælles frokostordning have mad med hjemmefra, som for eksempel kan opbevares i en lukket boks i afdelingens køleskab.