

Mad- og måltidspolitik for 0-6 årige

i dagpleje, vuggestue og børnehave
(2023)



Mad- og måltidspolitik

Horsens Kommune ønsker at

1. alle børn får sund og klimavenlig mad og drikke, som lever op til kvaliteten i de nationale anbefalinger, når de er i dagtilbud
2. være med til at forebygge fejlnæring og en række livsstilssygdomme som sukkersyge, hjertekarsygdomme og overvægt
3. maden der serveres i dagtilbud, indeholder så få tilsætningsstoffer og rester af pesticider som muligt
4. maden spises under fastlagte rammer og børnene oplever et fællesskab omkring mad- og måltider, når de er i dagtilbud
5. tage hensyn til kulturel mangfoldighed og børn med behov for en særlig kost

Det vil vi bl.a. gøre ved at

6. inddrage viden og oplevelser om mad og måltider i det pædagogiske arbejde med de voksne som rollemodeller
7. højne den faglige viden om sund og klimavenlig mad, planterig og varieret kost og ernæring, såvel blandt ansatte som forældre
8. drøfte mad- og måltidspolitikken i forældrebestyrelserne som minimum hvert andet år i forbindelse med valg til frokostmåltidet

Bemærkninger

Sund mad og drikke

Et sundt måltid mad betyder at det enkelte barn får dækket sit behov for energi, mineraler og andre næringsstoffer svarende til den tid, barnet er i det kommunale dagtilbud.

Børn indtager op mod 70 % af deres daglige energibehov, mens de er i dagtilbud.

Maden skal leve op til de offentlige anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og de Nordiske Næringsstofanbefalinger.

Klimavenlig og økologisk mad

Dagtilbuddene må bestræbe sig på generelt at servere sund og klimavenlig mad, som indeholder så få tilsætningsstoffer og rester af pesticider som muligt.

Der skal være fokus på at bruge alle indkøbte råvarer, så madspild mindskes, vælge mere plantebaseret, flere bælgfrugter, årstidernes frugt og grønt, mere bæredygtig produceret fisk og flere lokale råvarer.

Det tilstræbes, at minimum 75 % af fødevarerne i dagtilbud er økologiske. Som minimum anbefales det at følgende basisvarer er økologiske: mælk, brød, mel- og kornprodukter, frisk frugt og grønt.

Måltider

Dagtilbuddene prioriterer frokostmåltidet højt, uanset om der er tilvalgt frokost - ordning, eller om børnene har madpakker med.

Der skal være en kultur, hvor børnene kan udvikle vaner med 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider dagligt samt sunde drikkevaner med fri adgang til frisk drikkevand.

Børnene skal have mulighed for at spise deres mad i en hyggelig og indbydende atmosfære med ro til at spise og om muligt med gode dufte og synsindtryk fra maden, der kan stimulere appetitten og lysten til at smage nyt.

Ligeledes bør børnene opleve et fællesskab omkring mad og måltider, med de voksne som rollemodeller.



Børn med behov for en særlig kost

Der skal tages hensyn til børn med behov for en særlig kost. Diætkost skal dog være velbegrundet og gives på baggrund af en lægeerklæring.

Det anbefales at vise imødekommenhed over for begrundet mistanke om allergi, og at der samarbejdes tæt med forældre, læger og sundhedsplejersker om det, således at der ikke sker fejlernæring.

Det er også vigtigt, at der følges op på diæten via samtaler med forældrene. Hvis et barn bliver sat på en forkert eller unødvendig diæt i længere tid, kan der være en risiko for fejlernæring

Kulturel mangfoldighed

Der er forskel på, hvad børn spiser. Noget er tradition, andet er kultur.

Der skal vises respekt og hensyn over for forskellige religiøse og kulturelle forskrifter, så barnet ikke får mad, der strider mod disse.

Samtidig skal der også være respekt omkring det faktum, at dagtilbuddenes grundlag er de danske traditioner.

Det er det enkelte dagtilbud, der i samarbejde med forældrebestyrelsen afgør, hvordan man i detaljer tilrettelægger mad og måltider, så der tages hensyn til alle ud fra dagtilbuddets specielle vilkår.

Forebyggelse af overvægt og fejlernæring

Alle dagtilbud skal deltage i forebyggelsen af overvægt og fejlernæring hos børn.

Det gøres bl.a. ved, at maden, der spises i dagtilbuddet følger de 7 kostråd og de særlige anbefalinger for børn i alderen 0-2 år.

Følger man de 7 kostråd samt anbefalinger for børn i alderen 0-2 år, reduceres salt-, fedt- og sukkerforbruget. Pædagogisk personale og forældre opfordres dog specifikt til i fællesskab at udvikle måder at festligholde mærkedage på uden store mængder salt, fedt og sukker.

Hvis man har børn med overvægtsproblemer i dagtilbuddet, er det vigtigt i samarbejde med forældrene at sætte ind tidligt og eventuelt søge hjælp og vejledning hos f.eks. sundhedsplejen eller egen læge. Tilsvarende er det vigtigt at sætte tidligt ind, hvis man har børn i dagtilbuddet, som viser tegn på fejlernæring.

Mad og bevægelse

Et væsentligt delelement i forebyggelse af livsstilssygdomme er bevægelse. Børn bliver ikke sunde af blot at spise den rigtige mad. Børn skal bevæge sig.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn skal have mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- At børn under 1 år ligger så meget som muligt på maven, når de er vågne, at børnene bevæger sig på forskellige måder i løbet af dagen, og at børnene kan bevæge sig frit mest muligt.
- At børn på 1-4 år er aktive på forskellige måder i løbet af dagen, og at børnene kan bevæge sig frit mest muligt.
- At børn på 5-6 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Derudover skal der mindst 3 gange om ugen indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken.

Det enkelte dagtilbud udarbejder en pædagogisk læreplan med seks læreplanstemaer med mål og handlingsplaner, bl.a. for "Krop, sanser og bevægelse".

Madordning i daginstitutioner

Vi har velfungerende køkkener med fagligt dygtige medarbejdere, der med udgangspunkt i de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen producerer sund, klimavenlig og velsmagende mad.

Et fælles måltid mad fremmer gode kostvaner, forebygger fejlnæring og bidrager til børnenes generelle velvære og udvikling.

Der lægges vægt på, at maden i daginstitutionerne produceres/sammensættes af kostfagligt personale, som har deres daglige gang i daginstitutionen, således at den samlede personalegruppe får en fælles forståelse og indsigt i, hvad der serveres og hvorfor.

En fælles planlægning kostfagligt personale og øvrige ansatte imellem gør det muligt at inddrage mad og måltider i de pædagogiske aktiviteter, sådan at børnene udvikler deres kendskab til og forståelse for mad, hvor den kommer fra, hvad den består af, og hvad vi har brug for.

Er der særlige madhensyn, kan forældrene kontakte lederen af dagtilbuddet og tale om de muligheder der er i forhold til for eksempel allergivenlig kost eller ikke-rituelt slagtet kød, f.eks. halal, eller lignende.



Mad, måltider og pædagogik

Alle børn i alderen 0-6 år har brug for sund og klimavenlig mad og muligheden for at udvikle sunde vaner om mad og måltider, både i hjemmet og i dagtilbuddene. Det er et fælles ansvar, forældre og dagtilbud imellem.

Der lægges vægt på, at maden indgår som en del af de pædagogiske aktiviteter, der i øvrigt finder sted i dagtilbuddet, så børnene får viden om de forskellige fødevarer og om klimavenlig mad samt indsigt i madens vej fra jord til bord.

Dagtilbuddet kan således være med til at grundlægge de holdninger og vaner, som vi ved, har stor betydning for sundhed, trivsel og bæredygtig levevis. På sigt er målet, at børnene bliver i stand til at vælge det sunde og klimavenlige og tage vare på og fremme deres egen sundhedstilstand.

Omsorg og samvær er ligeledes en meget væsentlig del af måltidet. En god stemning under måltidet virker opmuntrende på appetitten, og der er meget lærdom at hente omkring et spisebord.

I dagtilbuddet kan man arbejde på:

- at børnene kan følge med i og lære, hvor maden kommer fra, og hvordan den forarbejdes
- at børnene kan følge med i madens tilberedelse og opleve med alle sanser
- at der gøres noget ud af selve forberedelsen til måltidet i dagplejehjemmet, på stuen, på legepladsen eller i skoven
- at det gøres til en vane, at alle smager på maden - dog uden tvang
- at fokusere på aspekter som socialt samvær, sociale spilleregler, danske traditioner angående madkultur, praksis med hensyn til bordskik og måltider at inddrage børnene i borddækning og anretning af maden
- at lære børnene at række fadet videre eller vente på tur
- at give tid og mulighed for, at barnet kan øve sig i at blive stadig mere selvhjulpent f.eks. i at hælde mælk op, også selv om det spilder

- at de voksne spiser sammen med børnene og har en positiv holdning til maden
- at fortælle forældrene om maden og måltiderne i dagtilbuddet, så de får indblik i og en større forståelse for, hvordan måltiderne indgår i børnenes hverdag

Da personalet er rollemodeller i dagtilbuddene, er det vigtigt, at de er enige om, hvordan mad- og måltidspolitikken udmøntes i praksis. Det er f.eks. vigtigt, at når køkkenpersonalet har gjort sig umage med at lave en børnevenlig ret med selleri, så signalerer den, der serverer maden, både med krop og sprog, at "selleri smager dejligt".

Ligeledes er det vigtigt, at køkkenpersonale og pædagogisk personale planlægger i fællesskab, således at hvis det pædagogiske personale f.eks. gerne vil tage børnene med ud at plukke brændenælder til en suppe, så er det på forhånd aftalt med køkkenpersonalet, at der skal laves brændenældesuppe, når de kommer tilbage.

Med fokus på sammenhæng mellem mad, måltider og pædagogik i dagtilbuddene håber Horsens Kommune også at kunne skabe en lokal debat mellem ansatte og forældre – og dermed påvirke mad- og måltidsvaner uden for dagtilbuddene.



Uddannelse og viden

Kostfagligt personale

Det kostfaglige personale skal bidrage til, at der bliver en kobling til det pædagogiske arbejde. Generelt gælder, at det kostfaglige personale skal have interesse og faglig viden angående kostens ernæringsmæssige sammensætning på de forskellige alderstrin.

Når køkkenet i et dagtilbud tilbereder eller serverer mad for børnene, betragtes det som en fødevarevirksomhed. Køkkenet skal derfor overholde reglerne om indretning og køkkenhygiejne som andre mindre fødevarevirksomheder.

Dagtilbud, der laver mad til børnene, skal følge reglerne for hygiejne og indretning, der fremgår af Miljø- og Fødevareministeriets vejledning.

Det kostfaglige personale skal instrueres eller uddannes i korrekt behandling af fødevarer, i personlig hygiejne og i virksomhedens egenkontrol. Der er ikke krav om, at det kostfaglige personale nødvendigvis deltager i særligt tilrettelagte hygiejnekurser. Ofte vil det være tilstrækkeligt med sidemandsoplæring, information fra Fødevarestyrelsen og instruktion i regler om gode arbejdsgange.

Køkkenansvarlige

I daginstitutioner, som fremstiller mad, skal der være uddannede køkkenansvarlige. Hygiejnekursus er en del af uddannelsen. De køkkenansvarlige er ansvarlige for etablering af egenkontrollen og skal uddannes heri.

Herudover skal de køkkenansvarlige stå for råvareindkøb, udarbejde madplaner og sammensætte dagens måltid, så det lever op til mad- og måltidspolitikken, fremstille måltider, samt bidrage til, at der bliver en kobling til det pædagogiske arbejde.

Hygiejne

I forbindelse med mad og måltider er det vigtigt at have fokus på både køkkenhygiejne og håndhygiejne.

Vejledning fremgår af Sundhedsstyrelsens *"Håndbog om hygiejne og miljø i dagtilbud"*.

Godkendelse af køkkener

Et køkken i en daginstitution, der tilbereder eller serverer mad for børnene hver dag, skal godkendes som en fødevarer virksomhed. Hvis køkkenet ikke kontinuerligt og organiseret tilbereder eller serverer mad for børnene, kan det være en fødevarer virksomhed under bagatelgrænsen.

Regler for godkendelse af fødevarer virksomhed findes på Fødevarerstyrelsens hjemmeside.

Nyttige publikationer

- Fødevarestyrelsen: De officielle kostråd – godt for sundhed og klima (2021) - **De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima (altomkost.dk)**
- Fødevarestyrelsen: Sæt kostrådene på menuen i daginstitutioner (2022) - **Publikation (altomkost.dk)**
- Fødevarestyrelsen: Kostråd til Måltider i daginstitutioner (2022) - **Kostråd til Måltider i daginstitutioner (altomkost.dk)**
- Sundhedsstyrelsen: Danske næringsstofs anbefalinger - **Danske næringsstofs anbefalinger - Lægehåndbogen på sundhed.dk**
- Sundhedsstyrelsen: Børn og bevægelse i dagtilbud (2019) - **Børn og bevægelse i dagtilbud (sst.dk)**
- Sundhedsstyrelsen: Håndbog for hygiejne og miljø i dagtilbud (2019) - **haandbog-om-hygiejne-2019 (sst.dk)**

