

Mad- og måltidspolitik for 0-6 årige

- i dagpleje, vuggestue og børnehave

Mad- og måltidspolitik

Horsens Kommune ønsker at

1. alle børn får sund mad og drikke, som lever op til kvaliteten i de nationale anbefalinger, når de er i dagtilbud
2. 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 særlige behov

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 mad, måltider og ernæring, såvel blandt ansatte som forældre
8. den enkelte forældrebestyrelse i dialog med ansatte udarbejder lokale mad- og måltidspolitikker

Bemærkninger

Sund mad og drikke

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

Maden skal leve op til de offentlige anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og De Nordisk næringsstofanbefalinger.

Økologi

Dagplejen/institutioner må bestræbe sig på generelt at servere mad som indeholder så få kemiske stoffer og rester af pesticidrester, som muligt.

I Horsens Kommune har vuggestuerne gennem en årrække indført mindst 80 % økologiske fødevarer.

For dagplejere og børnehaver anbefales det at rækken af økologiske fødevarer udbygges år efter år. Som minimum anbefales det at følgende basisvarer er økologiske: mælk, brød, mel- og kornprodukter, frisk frugt og grønt.

Måltider

Der bør skabes en kultur, hvor børnene kan udvikle vaner med 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider dagligt samt sunde drikkevander 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 særlige behov

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

Det anbefales at vise imødekommenhed overfor begrundet mistanke om allergi, og at der samarbejdes tæt med forældre, læger og sundhedsplejersker om det, således at der ikke sker fejler næring.

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 fejler næring.

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 dagplejens eller institutionens grundlag er de danske traditioner.

Det er den enkelte dagpleje eller institution, der i samarbejde med forældrebestyrelsen afgør, hvordan man i detaljer tilrettelægger mad og måltider, så der tages hensyn til alle ud fra den enkelte dagplejes eller institutions specielle vilkår.

Hvis forældrene ikke taler dansk, er det en god ide at en tolk medvirker, når der snakkes kost med køkkenpersonalet.

Forebyggelse af overvægt og fejlernæring

Erfaringer viser at svær overvægt er meget vanskeligt at afhjælpe og svær overvægt kan medvirke til en række livsstilssygdomme.

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

Det gøres bl.a. ved at udforme mad- og måltidspolitikker, der sikrer at maden, der spises i dagtilbudet følger de 8 kostråd og de særlige anbefalinger for børn i alderen 0-2 årige.

Følger man de 8 kostråd, samt anbefalinger for børn i alderen 0-2 år, reduceres fedt- og sukkerforbruget. Pædagoger, dagplejere og forældre opfordres dog specifikt til i fællesskab, at udvikle måder at festligholde mærkedage på uden store mængder fedt og sukker.

Hvis man har børn i pasning med overvægtsproblemer så er det vigtigt i samarbejde med forældrene at sætte ind tidligt og eventuelt søge hjælp og vejledning hos f.eks. sundhedspleje, læge, kostkonsulent og bevægelseskonsulent.

Tilsvarende er det vigtigt at sætte tidligt ind hvis man har børn i pasning 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 bevæger sig mindst 60 minutter hver dag ved moderat intensitet. Derudover skal børn to-tre gange om ugen lave aktiviteter, der fremmer og vedligeholder kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed for eksempel ved aktiviteter med høj intensitet af 20-30 minutters varighed.

Det enkelte dagtilbud udarbejder hvert år en pædagogisk læreplan, med mål og handlingsplaner angående bevægelse.

Madordning

Et fælles måltid mad vil fremme gode kostvaner og forebygge fedme og bidrage til børnenes generelle velvære og udvikling.

Der lægges vægt på at maden produceres/sammensættes af kostfagligt personale som har sin daglige gang i institutionen, 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.

Mad, måltider og pædagogik

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

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

Institutionen kan således være med til at grundlægge de holdninger og vaner, som vi ved, har stor betydning for sundhed og trivsel. På sigt er målet, at børnene bliver i stand til at vælge det sunde 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 institutionen 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 på stuen, 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 mht. 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

Da personalet er rollemodeller i dagtilbudene, 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 pædagogerne 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 dagtilbudene, håber Horsens Kommune også, at kunne skabe en lokal debat mellem ansatte og forældre – og dermed påvirke mad- og måltidsvaner uden for dagtilbuddet.

Uddannelse og viden

Kostfagligt personale

Kravene til kostfagligt personale afhænger af hvorvidt institutionen "Modtager og serverer mad" eller "Fremstiller og serverer mad".

Institutioner som modtager og serverer mad:
Institutioner som modtager og serverer mad skal have et antal personer med "særligt ansvar for mad og måltider", herunder have gennemgået et kursus i hygiejne og egenkontrol, og kunne gennemføre egenkontrol, samt bidrage til at der bliver en kobling til det pædagogiske arbejde.

Institutioner som fremstiller og serverer mad:
Institutioner som fremstiller og serverer mad skal have et antal personer med "særligt ansvar for mad og måltider", herunder have gennemgået et kursus i hygiejne og egenkontrol, og kunne gennemføre egenkontrol.

Herudover skal der være uddannede kostansvarlige som kan 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.

Generelt gælder, at det kostfaglige personale skal have interesse og faglig viden angående kostens ernæringsmæssige sammensætning på de forskellige alderstrin.

Hygiejne

I forbindelse med mad og måltider er det vigtigt at have fokus på hygiejne.

Den faktuelle vejledning fremgår af Sundhedsstyrelsens "Vejledning om Hygiejne i daginstitutioner", samt "Retningslinier angående håndvask", udarbejdet af Horsens Kommunes kommunallæger.

Godkendelse af køkkener

Kravene til hvorvidt et køkken skal være godkendt eller ej, afhænger bl.a. af hvor ofte der laves mad og hvilke råvarer der anvendes.

De specifikke regler og krav findes i "Vejledning om godkendelse m.v. af køkkener i børneinstitutioner. Fødevederedirektoratet 1. september 2003".

Lokale mad- og måltidspolitikker

Denne mad- og måltidspolitik danner rammen for de lokale mad- og måltidspolitikker.

De lokale mad- og måltidspolitikker, udarbejdes i det enkelte dagtilbud/distrikt i samarbejde med forældrebestyrelsen.

At lave en mad- og måltidspolitik er en god anledning til at få diskuteret forældrenes og personalets holdning til maden i dagplejen/institutionen og i det hele taget at få emnet på dagsordenen.

Den er et redskab til at opnå fælles fodslag omkring maden til børnene.

Den kan bruges til at få gang i nye aktiviteter og fastholde og forbedre dem, der allerede er.

Den er en fælles vedtaget og nedskrevet målsætning om børnenes mad og måltider, mens de er i dagtilbud.

Politikken skal sige noget om:

- Maden. Hvordan forholder dagpleje/ institutioner, forældre, pædagoger sig til den mad, der tilbydes og spises i dagplejen og børnehaven.
- Måltidet. Hvordan skal rammerne for måltiderne i dagtilbudet være.
- Aktiviteter. Hvad skal der sættes i gang for at politikken bliver synlig i dagligdagen.
- Alle måltider der spises i dagplejen og børnehaven. Uanset om de bliver tilberedt i dagplejen, børnehaven eller medbragt hjemmefra.