

KOSTEN I DAGPLEJEN

Barnets helbred, udvikling og velbefindende er afhængig af kosten. Da barnet befinder sig størstedelen af dets vågentid i dagplejen, kan det være betryggende som forældre at vide, at barnet får en sund, varieret og nærende kost i løbet af dagen.

Kostens sociale og pædagogiske betydning

Fællesskabet omkring måltidet har stor betydning. Derfor tilstræber dagplejeren:

- At børnene så vidt muligt er med i forberedelsen af måltidet, selv øser op/tager maden og selv spiser, da dette er med til at udvikle deres motoriske færdigheder og selvværd.
- Samtidig lærer de gennem snak med dagplejeren, hvor råvarerne kommer fra, hvordan de ser ud, dufter, føles og smager. Dette er med til at give gode oplevelser, som fremmer gode spisevaner.

Måltiderne i dagplejen

- Ca. kl. 6.30-8.00 morgenmad
- Ca. kl. 9.00-10.00 formiddagsmad
- Ca. kl. 11.00- 12.00 frokost
- Ca. kl. 14.00- 15.00 eftermiddagsmad
- Ca. kl. 16.00- 17.00 "gå hjem" mad



De 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
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Se mere på foedevarestyrelsen.dk



Kosten i dagplejen

Dagplejeren følger Sundhedsstyrelsens retningslinjer og de 10 kostråd udgivet af Fødevarestyrelsen, hvilket i praksis betyder, at:

- Der tilbydes frugt og grønt hver dag
- Der tilbydes brød, gryn eller lign. til alle måltider
- Der bruges årstidens råvarer, så vidt muligt lokalt dyrkede, eventuelt økologisk
- Dagplejeren generelt undgår madvarer med stort indhold af konserveringsmiddel, tilsætnings- og farvestoffer
- Sukkerholdige madvarer undgås til daglig
- Tørsten slukkes i vand - mælk tilbydes til hovedmåltiderne
- Maden anrettes, så den er indbydende at gå til

Dagplejeren må gerne servere kød og æg af egen produktion.

Dialog

Har du brug for at vide mere om kosten sammensætning, hos dit barns dagplejer, har du særlige ønsker/hensyn til dit barns kost, eller har du f.eks. brug for at afklare, om dit barn må få kage, saft eller lign. til fødselsdage og andre særlige lejligheder, er du altid velkommen til at tale med din dagplejer.

Ved særlige ønsker til barnets kost medbringer forældre selv kosten.

Allergi

Ved lægedokumenteret allergi eller kost relaterede sygdomme tages hensyn til barnets kost.