

Allerød Kommune

Kostpolitik og anbefalinger

for 0 – 6 årige børn

i daginstitutioner og dagpleje



Det kræver energi at vokse op og leve ...

Vedtaget af
Allerød Byråd
2007

Indledning

I januar 2003 vedtog Byrådet i Allerød kommune en kostpolitik og anbefalinger for 0-6 årige børn i daginstitutioner og dagpleje. Ved at have en kommunal kostpolitik ville alle blive vidende og bevidste om kostanbefalinger til børn - at det er de voksnes ansvar, *hvad* børnene spiser og *hvordan*.

2005 var slikfrit år i Allerød Kommune, hvor samtlige institutioner arbejdede med at grundlægge sunde vaner i barndommen. Det er så vigtigt, at alle er opmærksomme på at minimere sukkerindholdet i børnenes mad og drikke, og den øgede opmærksomhed på at sukker kan vælges fra betyder, at dette nu indgår i den overordnede kostpolitik.

Sundhedsudvalget beskrev i 2006 en overordnet kostpolitik i kommunen for alle alderstrin, med krav om, at der skal udarbejdes en lokal kostpolitik for bl.a. 0 – 6 årige. Denne skal integreres i den enkelte virksomhed og beskrives i den enkelte virksomheds årsrapport.

Kostpolitikgruppen, som er en tværfaglig arbejdsgruppe bestående af Gerda Hansen, leder af Børnehuset Søageren, Ebba Larsen, køkkenleder i Børnehuset Søageren, Melitta Naegeli, tandlæge på Lillerød og Blovstrød skole, Heidi Østberg Hansen, køkkenleder i Lynge vuggestue, Gitte Mathiesen, dagplejepædagog og Janni Andersen, sundhedsplejerske har derfor revideret den tidligere kostpolitik for 0-6 årige..

Rigtig god arbejdslyst!

© Allerød Kommune
2007

Kostpolitik for 0 – 6 årige børn i daginstitutioner og dagpleje

- 1. Kosten skal følge de officielle danske næringsstofanbefalinger (løbende opdatering sidst 2005)**
- 2. Børnenes energi- vitamin- og mineralbehov skal dækkes i samarbejde mellem forældre og personale i det tidsrum, de er i dagtilbuddene**
- 3. Kosten skal tilberedes i overensstemmelse med barnets alder og udvikling**
- 4. Dagtilbuddet bør være miljø- og ressourcebevidste i valg af fødevarer. Det anbefales at bruge årstidens frugt og grøntsager og så vidt muligt anvende økologiske fødevarer**
- 5. Special- og diætkost til børn skal være lægeligt begrundet**
- 6. Den mad, som serveres i dagtilbuddet tager udgangspunkt i dansk madtradition**
- 7. Børnene inddrages i madlavning og borddækning, hvor det er muligt og sikkerhedsmæssigt forsvarligt**
- 8. Maden serveres i en god atmosfære og på en måde, så børnene har lyst til at spise**
- 9. Sukkerindholdet i børnenes mad og drikke minimeres.**
- 10. Den enkelte institution/dagplejeområde nedsætter et kostudvalg til vedtagelse af retningslinier, erfaringsudveksling og ajourføring med udviklingen af kost-tilbuddet, som skal indarbejdes i årsrapporten og løbende vurderes**

Det anbefales at:

- 11. der er en synlig kostplan og madpakkepolitik**
- 12. personale og forældre drøfter måltidernes pædagogiske betydning som bordskik, hygiejne og individuelle behov omkring måltiderne**
- 13. alle køkkenassistenter deltager i kurser angående certifikatprøve i Almen Levnedsmiddelhygiejne og i egenkontrol**

Anbefalinger for 0 – 6 årige børn i daginstitutioner og dagpleje

1. Kosten skal følge de officielle danske næringsstofanbefalinger (løbende opdatering - sidst 2005)

0-3 årige børn i kommunale dagtilbud får i gennemsnit 3-5 måltider om dagen i vuggestuen eller dagplejen. 3-6 årige børn har også brug for 3-5 måltider om dagen i børnehaven. Dagtilbuddet har altså et væsentligt ansvar for børnenes mad.

Ved at grundlægge sunde kostvaner i barndommen kan folkesygdomme som fedme og følgesygdomme samt psyko-sociale problemer med nedsat livskvalitet forebygges. (kilde:1, s.45)

2. Børnenes energi- vitamin- og mineralbehov skal dækkes i samarbejde mellem forældre og personale i det tidsrum, de er i dagtilbuddene

Protein har speciel betydning for væksten hos børn. Proteinindholdet i en varieret kost er rigelig. Man fraråder højt proteinindtag i form af ymer, ylette og kvark i det første leveår og store mængder sødmælk før 9 måneders alderen.

Modermælk, modermælkserstatning og tilskudsblanding bør hovedsageligt udgøre mælken frem til 9 måneders alderen, da disse mælkeformer er et ernæringsmæssigt sikkerhedsnet i overgangsperioden. Sødmælk kan tilbydes i små mængder i madlavning og i koppen til måltiderne.

Når barnet er 9 måneder bør væske i forbindelse med måltiderne drikkes af kop. Børn, der får flaske, skal fortsat have modermælkserstatning eller evt. tilskudsblanding i flasken.

Når barnet er 1 år gives letmælk, ca. ½ liter om dagen. Barnet kan mellem 2. og 3. år overgå til de magre mælkeprodukter med reduceret fedtindhold, som skummet- og kærnemælk. (kilde:2, s. 59)

Ved lavt fedtindtag påvirkes væksten negativt. Lavt fedtindhold i kosten medfører, at energiindholdet er lavt, hvilket betyder, at barnet skal spise store mængder for at dække sit energibehov. Derfor skal der tilsættes en teskefuld margarine, smør eller olie per portion af den hjemmelavede grød eller mos, indtil barnet er 1 år.

Kulhydrater er vigtige, fordi de giver energi til kroppens celler. Det gælder især stivelse, der findes naturligt i kartofler, forskellige grøntsager, brød, andre kornprodukter, ris og pasta. Ligeledes er fruktosen i frugt og laktosen i mælk gode energikilder, da ovenstående fødevarer også bidrager med naturligt forekommende kostfibre, vitaminer, mineraler og andre gavnlige stoffer.

Produkter tilsat sukker indeholder stort set ikke andre næringsstoffer. (se pkt.9)

Får børnene en sund og varieret kost, er der kun behov for at give D-vitamintilskud i det første leveår. Børn med mørk hud og/eller børn som går klædt, så kroppen oftest er tildækket om sommeren skal fortsætte med D-vitamin dagligt i hele barndommen. Jerntilskud gives i alderen 6 – 12 måneder. Det er forældrenes ansvar at børnene får disse tilskud.

3. Kosten skal tilberedes i overensstemmelse med barnets alder og udvikling

Børn gennemgår en stor udvikling i alderen 6 – 12 måneder.

Der skal tages hensyn til, om barnet kan tygge maden. Maden skal ikke blendes og findeles så længe at motivationstidspunktet for "tyggemad" forpasses. Barnet skal selv have lov til at være aktiv i spisningen.

Mellemmåltider bør sammensættes og betragtes som supplement til hovedmåltiderne. Sammensætningen bør foregå efter princippet: Lidt af flere produkter i stedet for meget af få.

Når barnet er ca. 9 måneder bør væske i forbindelse med måltider indtages af kop. Hvornår det enkelte barn er parat til at indtage al sin væske fra kop er individuelt, men sutteflasker anbefales ikke til måltidet, da der er risiko for, at barnet drikker sig mæt.

Børn i alderen 6 – 12 måneder har behov for ca. $\frac{3}{4}$ liter mælk(modermælk, modermælkserstatning og sødmælk) og efter 1 års alderen er behovet $\frac{1}{2}$ liter mælk i døgnet. Vand gives som tørstedrik. Barnet har en fin regulering af sult og tørst, så yderligere væske som vand, skal være tilgængeligt for barnet. (kilde: 2, s. 58-60)

4. Dagtilbuddene bør være miljø- og ressourcebevidste i valg af fødevarer. Det anbefales at bruge årstidens frugt og grøntsager og så vidt muligt økologiske fødevarer

Ernæringsmæssigt, smagsmæssigt og økonomisk vil der være gevinst ved at variere kosten efter årstiderne. Urter og grøntsager, som persillerod og kål og er velegnede i madlavningen. (kilde: 2, s 25) Ved at tilbyde forskellige grøntsager, kan selv små børn få lyst til at spise dem – og når børnene har fået smag for grøntsager, kan det evt. smitte af på familiens kostvaner.

Om der er ernæringsmæssige fordel ved økologisk kost er ikke bevist, men af hensyn til miljøet foretrækkes økologiske råvarer, hvor det er muligt.

5. Special- og diætkost til børn skal være lægeligt begrundet

Allergidisponerede børn ernæres som andre børn uden specielle kostrestriktioner. Hvis barnet har symptomer på allergi, bør barnet vurderes af læge. Selvbestaltede diæter frarådes.

Børn på vegetarkost kan i de første leveår have vanskeligheder med at få dækket behovet for fedt og vitaminer og kræver specifik kostvejledning.

Vejledning af forældre fra fremmede kulturer bør tage udgangspunkt i den pågældende kulturelle og religiøse tradition og tilpasses, så barnets ernæringsbehov dækkes.

(kilde: 2, s. 87-88)

Se endvidere punkt 6.

6. Den mad, som serveres i dagtilbuddet tager udgangspunkt i dansk madtradition

Børn fra fremmede kulturer kan sagtens spise sig mætte i de almindelige kosttilbud. Der bør vises respekt og hensyn overfor forskellige religiøse og kulturelle forskrifter, således at barnet ikke får mad, der strider imod de forskrifter, barnet opdrages efter i hjemmet. Hvis barnet kun må få speciel mad, skal barnet selv medbringe dette.

Mad fra fremmede kulturer kan være et pædagogisk værktøj, der fremmer den gensidige forståelse i dagtilbuddet ved f.eks. at tilberede mad fra andre lande. (kilde 3)

7. Børnene inddrages i madlavning og borddækning, hvor det er muligt og sikkerhedsmæssigt forsvarligt

Et måltid handler om andet end tilfredsstillelse af nogle basale ernæringsmæssige behov. Hele forarbejdet til måltidet, såsom produktion af egne fødevarer, indkøb, tilberedning og servering, består af en række praktiske og sociale processer, børn meget gerne vil tage del i, og de lærer af det. Der er selvfølgelig stor forskel på at have børnehavebørn med i tilberedningen af måltidet i forhold til vuggestuebørn, men vi voksne skal give os tid til at have børnene med.

8. Maden serveres i en god atmosfære og på en måde, så børnene har lyst til at spise

Gode hygiejniske vaner, som at vaske hænder før man tilbereder og spiser mad, er vigtig for at forebygge en del smitsomme sygdomme.

Barnets forventning til at mad betyder en hyggestund er vigtig, og virker stimulerende på appetitten.

Barnet skal have mulighed for selv at vælge fra fadet, hvilket kan motivere dem til at smage lidt af hvert.

Maden må ikke blandes sammen, når den serveres. En vis kræsenhed bør accepteres.

Personalet kan spise et lille "pædagogisk" måltid sammen med børnene for at være model for børnene. De voksne er professionelle på arbejdet og skal holde egne negative smagsoplevelser for sig selv.

Et par mellemmåltider om dagen er en god ide. Ved at tilbyde 2-3 mellemmåltider får man en bedre og mere jævn udnyttelse af næringsstofferne. Samtidig opnås en mere stabil mæthedfølelse, og ulvesulten efter hurtig slik undgås. Man kan eventuelt have aftaler om, at børnene kan spise, når de er sultne, da barnets egen naturlige regulering af appetitten altid er den bedste.

Tilbyd børnene tilstrækkelig væske. Vand er godt til at slukke tørsten og ødelægger ikke appetitten, som sukkerholdige drikke gør.

9. Sukkerindholdet i børnenes mad og drikke minimeres

Produkter med et højt indhold af tilsat sukker, giver i modsætning til fødevarer med et naturligt indhold af stivelse og sukkerarter ikke samme sikkerhed for at få de stoffer, som kroppen har brug for.

Mange sukkerholdige produkter, som slik, is, kager, sodavand og andre læskedrikke indeholder stort set kun sukker og ingen andre næringsstoffer. Disse produkter bør undgås til det helt lille barn og begrænses meget i kosten til småbørn, fordi de ellers optager pladsen for den sunde mad.

En undersøgelse tyder på, at børn, der har fået meget sukker som spæde, også senere vil foretrække søde levnedsmidler, at det således kan være vanedannende.

Sukkerindtaget bør også begrænses for at nedsætte risikoen for at udvikle overvægt og fedme på længere sigt.

Der er sammenhæng mellem sukkerindtag og huller i tænderne, men cariesrisikoen afhænger også af andre væsentlige faktorer som mundhygiejne og fluoreksposition. (kilde:2, s.26)

Det viser sig ud fra observationer, at nogle børn bliver påvirket fysisk og psykisk af at spise/drikke sukkerholdige fødevarer. Det viser sig i form af hyperaktivitet og urolige, støjende børn ofte fulgt af en reaktion med træthed, uoplagthed og børn der er kede af det.

Dette bør børnene i størst muligt omfang skånes for, og alle opfordres derfor til at begrænse sukkerindtaget, så det kun er til festlige lejligheder. Ved disse lejligheder bør der også tænkes i at minimere sukkerindholdet ved f.eks. at servere mere frugt og mindre sød kage, undgå slikposer, drikke vand i stedet for saft o.lign

10. Den enkelte institution/dagplejeområde nedsætter et kostudvalg til vedtagelse af retningslinier, erfaringsudveksling og ajourføring med udviklingen af kosttilbuddet, som skal indarbejdes i årsrapporten og løbende vurderes

I kostudvalget bør sidde forældre, køkkenleder og pædagoger/dagplejer, velvidende at timerne, der lægges i kostudvalget er ressource- og udgiftskrævende.

Et kostudvalg kan give større sikkerhed for, at kosttilbuddet og holdninger i forbindelse med kost vurderes kontinuerligt. Kostudvalget kan også medvirke til, at både børn, forældre og personale får større viden om kost, f.eks. gennem foredrag, kurser og

temadage. Kostudvalget kan også skrive informationer, opskrifter og madpakkeforslag i institutionens blad.

Det er vigtigt at udarbejde kostpolitik i institution/dagpleje. Det er et signal om, at kosten er vigtig og ikke overlades til tilfældigheder.

Kostpolitikken skal beskrives i årsrapporten og løbende vurderes.

Institutionen kan evt. have en kontaktperson med særlig interesse for kost, men alle skal bakke dagtilbuddets kostpolitik op. Den kommunale sundhedstjeneste holder sig ajour med nyeste viden indenfor kostområdet og informerer løbende alle institutioner om væsentlige ændringer.

Institutionerne bør være villige til, at køkkenpersonale/dagplejere deltager i relevante kostkurser.

Det anbefales at:

11. Der er en synlig kostplan og madpakkepolitik

Det er vigtigt med synlige kostplaner, så forældrene kan se, hvad der er planlagt deres barn får serveret/har spist.

Kostplanen kan også inspirere og motivere til nye kostvariationer i hjemmet.

For de 3-6 årige børn, der har madpakke med, er det vigtigt, at den er en god oplevelse. Det er godt, at madpakken indeholder flere små portioner af noget forskellig mad. Så er der dels noget at vælge imellem, og dels er kostcirklen repræsenteret. (kilde 4)

12. Personale og forældre drøfter måltidernes pædagogiske betydning som bordskik, hygiejne og individuelle behov omkring måltiderne

Måltidet bliver rart, hvis de voksne ikke hele tiden blander sig med regler og irettesættelser. Pædagoger og dagplejere bør tage spisereglerne op til revision og vurdere, om de nu også er hensigtsmæssige. Disse synspunkter kan drøftes på bestyrelsesmøder og forældremøder.

13. Alle køkkenassistenter deltager i kurser angående certifikatprøve i Almen Levnedsmiddelhygiejne og i egenkontrol

Alle godkendte fødevarevirksomheder, der tilbereder mad til flere end 11 personer, skal udarbejde egenkontrolprogram for virksomheden og fremvise programmet ved kontrolbesøg. Der kan være behov for vejledning i at udarbejde de omfattende programmer angående hygiejne, temperaturkrav for tilvirkning, behandling og opbevaring af fødevarer samt kendskab til branchekoderne og løsning af problemer, hvis overvågningsprocedurerne afslører uregelmæssigheder.

Litteratur

- | | | |
|----|---------------------------------------|--|
| 1. | Sundhedsstyrelsen
1999 | Overvægt og fedme.
Forekomst og udvikling af
overvægt og fedme |
| 2. | Sundhedsstyrelsen
2005 | Anbefalinger for spædbarnets
ernæring |
| 3. | Ernæringspolitisk Landsudvalg
1996 | Holstebro kostpolitik og
håndbog om kostpolitik |
| 4. | Forbrugerinformation
2001 | Mad med hjemmefra –
madpakkeideer til børnehavebørn |

Links

www.altomkost.dk

Erfaringsbeskrivelser, vidensformidling og gode råd om kostrelaterede emner

www.forbrug.dk

"Mad og sundhed" "sukkerspionen"

www.6omdagen.dk

Bl.a. inspiration til slikfri fester

www.rumlerikkerne.dk

Børneklub med fokus på etablering af gode vaner