

# Ramme for mad- og måltider i dagtilbud

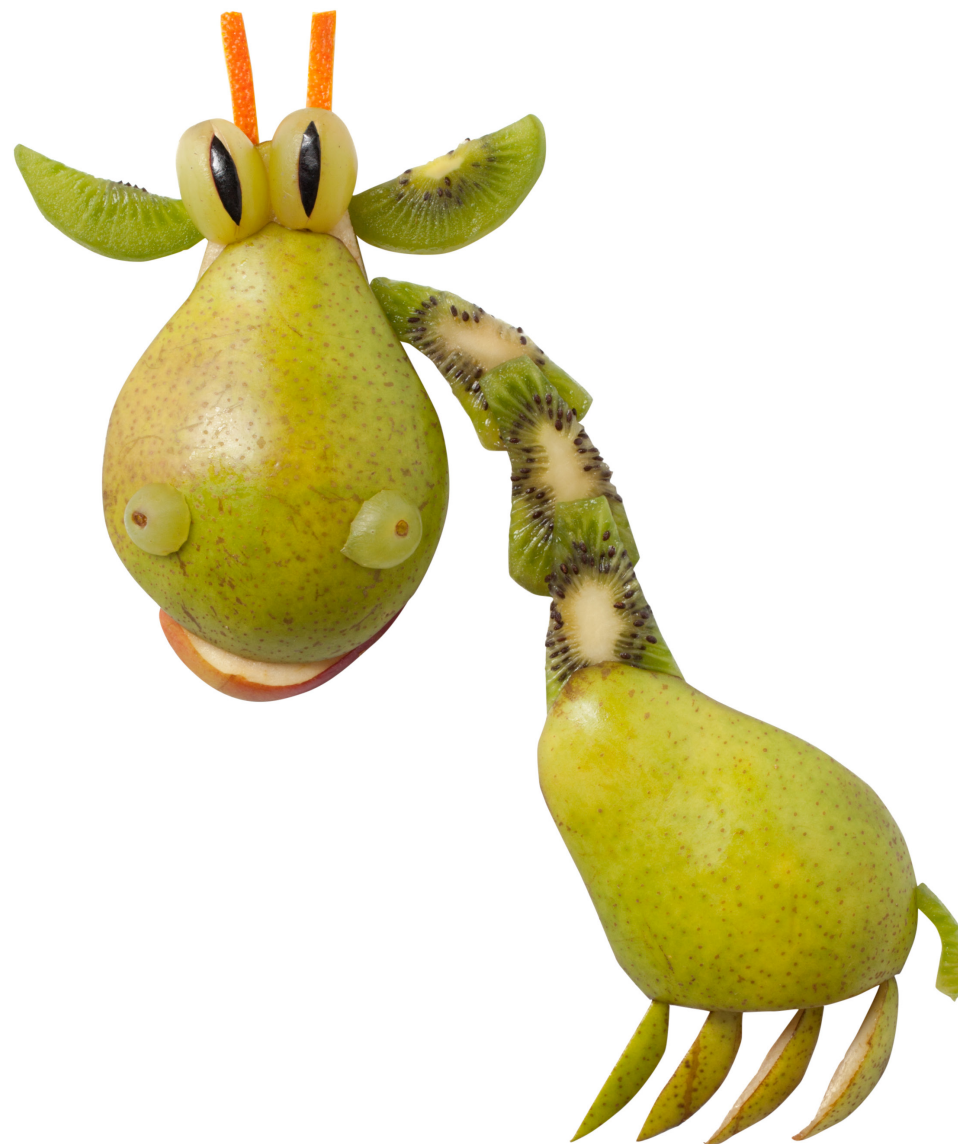
## Assens Kommune



**ASSENS**  
KOMMUNE

# Indholdsfortegnelse

Forord .....	3
Mad og måltider, en del af børnenes udvikling og dannelse i dagtilbud .....	4
Perspektiver rettet mod børnene .....	4
Perspektiver rettet mod forældre .....	4
Perspektiver rettet mod pædagogisk praksis.....	4
Perspektiver rettet mod køkkenmedarbejdere .....	5
Forskelligheder i spisevaner og særhensyn .....	5
Sundhed.....	6
Klima, miljø og bæredygtighed .....	6
Grundlag for rammen for mad- og måltider i dagtilbud.....	7
Implementering og opfølgning på rammen for mad og måltider i dagtilbud .....	7
Involvering af forældrebestyrelser .....	7
Understøttelse af køkkenpersonalet .....	7
Litteraturhenvisninger.....	7





# Forord

Dagtilbud er vigtige i børn og forældres hverdage. Børn tilbringer mange timer dagligt i et dagtilbud, hvor de skal trives, udvikle sig, lære og dannes. Børn indtager op til halvdelen af deres måltider i dagtilbuddet. Derfor er den mad, de indtager her, vigtig for deres trivsel og udvikling generelt.

Børn har behov for en varieret og nærende kost dagen igennem, så de har energi til at være aktive, nysgerrige og i udvikling dagen igennem. Det gælder uanset om dagtilbuddet har en frokostordning eller om børnene har madpakker med hjemmefra.

Kvaliteten af børnenes mad gør det ikke alene. Måltider med børn er både en pædagogisk og en social aktivitet, hvor der skabes samvær, der samtales, der udvikles og læres og små menneskers dannelsesrejse er under udvikling.

Derfor er der udarbejdet denne ramme for mad og måltider i dagtilbud. Rammen er grundlaget for de enkelte institutioners rammer for mad og måltider.

Rammen for mad og måltider i Assens Kommune handler om: kosten, trivsel, de fysiske rammer, kulturen samt klima og bæredygtighed i forhold til børnenes mad og måltider.

Forskning viser, at gode spisevaner grundlægges allerede i barndommen. Forskningen viser også, at børn generelt indtager 4 gange så mange søde sager og drikke, som der er plads til i en sund kost. Forældrene og dagtilbuddene har et fælles ansvar i at give børn gode måltidsvaner, så børn lærer at vælge god og varieret mad og spise det i en god atmosfære.

Denne ramme er gældende for dagplejere, vuggestuer og børnehaver i Assens Kommune. På grundlag af denne, skal der lokalt i dagtilbuddene være dialoger mellem både medarbejdere, forældre og bestyrelser for at udvikle den pædagogiske praksis for det gode måltid for børn. Dagtilbud skal udarbejde en lokal ramme for mad og måltider, uanset om der er frokostordning eller ej, så der er et fælles grundlag for mad og måltider i dagtilbuddet.



# Mad og måltider, en del af børnenes udvikling og dannelse i dagtilbud

## Perspektiver rettet mod børnene

Børn skal have opfyldt deres basale behov, som mad, søvn, bevægelse, omsorg, tryghed og kærlighed. Børn har brug for energi/ernæring, der sikrer en jævn forbrænding dagen igennem for, at de kan være vågne, glade og nysgerrige, så de kan lege, lære og udvikle sig.

Det betyder:

- at der tilbydes en varieret og ernæringsrigtig kost fordelt på flere måltider dagen igennem, der tilgodeser aldersgruppens behov
- at måltiderne foregår under hyggelige og rolige rammer, som skærper nærvær og sociale kompetencer
- at børnefællesskaber er vigtige også i forbindelse med mad og måltider, børns madmod smitter og inspirerer andre børn til at prøve nyt
- at måltidet også er en mulighed for at børnene lærer selvstændighed og mestring
- at børnene inddrages i madlavningen og borddækningen

Måltidet markerer også en rytme i barnets dag i dagtilbuddet, som skaber kontinuitet og forudsigelighed for barnet.

## Perspektiver rettet mod forældre

Det er et fælles ansvar mellem forældre og dagtilbud, at børn får en ernæringsrig og varieret kost, og at dagens måltider supplerer hinanden ift. det enkelte barns behov.

Det betyder:

- at rammen for kost til børn i dagtilbud er Fødevarestyrelsens retningslinjer
- at forældre har indflydelse på daginstitutionens mad og måltider gennem bestyrelsen, uanset om det er frokostordning eller madpakker
- at bestyrelse og dagtilbud skal udarbejde en lokal ramme for mad og måltider f.eks. ift. afholdelse af fødselsdage, morgenmad m.m.

- at der skal foregå en dialog om ernæringen i de madpakker børn har med hjemmefra.
- at sundhedsplejen / køkkenansvarlige kan inddrages som samarbejdspartner med viden om kost og sundhed m.m. ift. forældregruppen

## Perspektiver rettet mod pædagogisk praksis

Måltidet i et dagtilbud er en pædagogisk mulighed for at skabe et rart, inspirerende og lærende samvær med en børnegruppe. Her kan alle læreplanstemaer samt det pædagogiske grundlag sættes i spil flere gange dagligt

De pædagogiske nøgleord er madglæde, madmod og maddannelse.

Madglæde handler om børns glæde ved at spise varieret mad, det sociale miljø under måltidet, og det at "kunne selv" som barn.

Madmod: handler om børns nysgerrighed og mod til at turde smage på mad, de ikke kender  
Maddannelse: handler om at børn tilegner sig kundskaber og færdigheder på madområdet samt udvikler evnen til at kunne træffe kritiske, reflekterende og bevidste madvalg.

Det betyder:

- der kan planlægges temauger/dage, hvor maden også understøtter det pædagogiske indhold
- at måltidet kan foregå på gruppen, på legepladsen, ved bålstedet eller på turen ud af huset
- at medarbejdere er rollemønstre for madmod, dannelse m.m.

Den daglige hygiejne omkring spisning og håndvask sker jf. vejledning fra sundhedsplejersker og Sundhedsstyrelsen.





## Perspektiver rettet mod køkkenmedarbejdere

Køkkenmedarbejdere skal følge Fødevarestyrelsens - og Sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost til børn 0-6 år.

Der betyder:

- at der er et tæt samarbejde mellem køkkenmedarbejdere og de pædagogiske medarbejdere ift. at arbejde med børnenes madglæde, madmod og maddannelse
- at der hvor der tilbydes frokostordninger, produceres der varieret og næringsrig mad jf. kostrådene, det serveres velanrettet og farverigt, så det stimulerer børnenes sanser visuelt, lugt, smag og konsistens
- at de køkkenansvarlige følger Fødevarestyrelsens forskrifter omkring hygiejne i køkkenet
- at der udføres egenkontrol i alle institutioner med godkendte køkkener jf. Fødevarestyrelsen
- at der, hvor der er frokostordninger, deles madplanerne med forældrene som inspiration og til dialog med deres barn derhjemme. Der deles også gerne madopskrifter med forældre og medarbejdere.

## Forskelligheder i spisevaner og særhensyn

Måltidet i et dagtilbud tager udgangspunkt i en dansk madkultur samtidig med, at der tages hensyn og udvises respekt for forskellige kulturer og behov. Nogle børn kan have fødeveareallergier, være på lægeordnede diæter, der kan være religiøse hensyn eller børnene og deres familier kan være vegetarer.

Vegansk kost kan ikke anbefales til spædbørn og småbørn, mens vegetarisk kost kan tilbydes, hvis maden er varieret.

Mælk:

0-1 år anbefales modermælk eller modermælkserstatning

1-2 år anbefales mellem 3,5 og 5 dl. Letmælk.

2-5 år anbefales 250 ml mælk og 10 g ost eller 300 g. mælkeprodukter om dagen.

Det er en lokal beslutning i forældrebestyrelsen om der tilbydes mælk i dagtilbudet, eller om det er i hjemmet.

*Kilde: Sundhedsstyrelsen*

## Sundhed

Børnene har brug for brændstof både fysisk og mentalt, så de kan trives, lege og lære dagen igennem. Brændstoffet skal være næringsrigt, indbydende og styrke deres trivsel og sundhed.

Der skal serveres måltider og vand fordelt over dagen, som tager højde for de små maver.

Forskningen viser, at måltidsvaner og sundhedsadfærd grundlægges i barndommen og har indflydelse på sundhed og livsstil i voksenlivet. I dag er der flere overvægtige borgere i Danmark end normalvægtige, så denne forbyggende indsats med gode madvaner i dagtilbud har stor betydning.

Dagtilbud og forældre har et tæt samarbejde med Den kommunale Sundhedspleje om børns trivsel og sundhed.

## Klima, miljø og bæredygtighed

I alle dagtilbuddene er der fokus på klimavenlig mad jf. Assens Kommunes klimastrategi. Der drikkes vand fra hanen og børnene lærer om affaldssortering.

Dagtilbud med frokostordninger serverer årstidernes frugt og grønt, planterig kost og mindre kød, der prioriteres lokale råvarer, og der er fokus på at reducere madspild.



# Grundlag for rammen for mad- og måltider i dagtilbud

Dagtilbudsloven stiller krav om, at alle børn i dagtilbud skal tilbydes et sundt frokostmåltid midt på dagen, som en del af kerneydelsen i dagtilbud pr. 1.1.2011. Forældre har ved afstemning og med flertal mulighed for at fravælge frokostordning i deres barns dagtilbud hvert 2. år. jf. Dagtilbudsloven.

Formål: "Et sundt frokostmåltid vil fremme gode kostvaner, forebygge fedme og bidrage til børnenes generelle velvære og udvikling, og samtidig vil det aflaste familiernes travle hverdag". (Velfærdsministeriet 2008)

Børn i dagpleje og i vuggestue i Assens kommune får fuld forplejning jf. Fødevarestyrelsens retningslinjer.

Rammen for mad og måltider bygger derudover på:

- Fødevarestyrelsens anbefalinger til kost til 0-5 årige børn
- Sundhedsstyrelsens anbefalinger
- Sundhedspolitikken i Assens Kommune
- Klimapolitikken i Assens Kommune

## Implementering og opfølgning på rammen for mad og måltider i dagtilbud

Rammen for mad og måltider er godkendt i december 2023 af Uddannelse, Børne og Familieudvalget.

Rammen for mad og måltider evalueres i 2025 med særligt fokus på børnenes trivsel og udvikling samt mere kvantitative data som antal af børn, der tilbydes en frokostordning m.m.

## Involvering af forældrebestyrelser

Forældrebestyrelser skal involveres i udarbejdelsen af den lokale ramme for mad og måltider uanset om der tilbydes frokostordning eller om børnene har madpakker med hjemmefra. Den skal løbende drøftes og evalueres lokalt.

## Understøttelse af køkkenpersonalet

Der etableres et netværk for køkken medarbejdere, som mødes 2 x årligt. Netværket faciliteres af konsulent og tager hensyn til de køkkenansvarliges uddannelsesniveau og opgave.

Formålet er, at understøtte god og ernæringsrig kost til børnene, at videndele og ikke mindst at følge ny forskning på området og udviklingen af lovgivningen på området.



## Litteraturhenvisninger

<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad>

Rammer om det gode måltid - guide til daginstitutionen, 2020

<https://www.emu.dk/dagtilbud/forskning-og-viden/rammer-om-det-gode-maaltd>

**MAD TIL SMÅ -fra mælk til familiens mad**

[https://sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Mad-til-smaa---fra-maelk-til-familiens-mad.ashx?sc\\_lang=da&hash=3AD2B92600BE6547225110CE8FE42048](https://sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Mad-til-smaa---fra-maelk-til-familiens-mad.ashx?sc_lang=da&hash=3AD2B92600BE6547225110CE8FE42048)





**ASSENS**  
KOMMUNE