



MAD- OG MÅLTIDSPRINCIPPER I DAGTILBUD I HØJE-TAASTRUP KOMMUNE – 2023

Fordi sund kost betyder noget

I Høje-Taastrup Kommune er vi bevidste om sammenhængen mellem en sund og varieret kost i hverdagen og det generelle helbred og velbefindende. Når maven er mæt på god og ernærende kost, får vi mere energi og en bedre koncentrationsevne – og sund kost og ernæring bidrager til en sund livsførelse og barnets udvikling og trivsel.

Den gennemsnitlige danske kost består generelt af for meget mættet fedt, sukker, salt og for få kostfibre – altså en række af de elementer, som vi i dag ved, kan bidrage til på sigt at udvikle en række livsstilssygdomme. Derfor har vi i Høje-Taastrup Kommune fokus på en sund og ernæringsmæssigt varieret kost til børn i vores dagtilbud.

Høje-Taastrup Kommunes mad- og måltidsprincipper beskriver en række overordnede emner, som vedrører mad og måltider i kommunens 0 – 6-års dagtilbud. Formålet med de kommunale mad- og måltidsprincipper er at give personale, forældre og forældrebestyrelser et fælles udgangspunkt for at fastsætte principper og udmønte de overordnede principper i de enkelte dagtilbud.

Høje-Taastrup Kommune læner sig op af de nationale kostråd, som kan findes på Fødevarerstyrelsens hjemmeside. Her kan du som forælder også finde en lang række informationer om emner som for eksempel klimavenlig kost, allergi, sukkerindtag og meget mere.

Høje-Taastrup Kommune tilbyder mad og drikke til alle børn under 3 år. Det betyder, at alle børn i kommunens dagplejer og vuggestuer tilbydes morgenmad, frokost, mellemmåltider og drikkevarer.

Til børn over 3 år:
Delvis forplejning, som består af:

- Morgenmad
- Frokost i dagtilbud med tilvalgt frokostordning
- Mellemmåltider, hvis det er besluttet af forældrebestyrelsen
- Drikkevarer

Mad er meget mere end bare at blive mæt og få kroppens behov for brændstof tilfredsstillet. Omtanke omkring kostsammensætningen i forhold til aldersgruppen er i fokus, når kommunens ernæringsassistenter tilbereder mad til børn i vuggestuer og børnehaver – og dagplejen følger samme overordnede principper for kostsammensætning.

PRINCIPPER FOR KOSTSAMMENSETNING I KOMMUNENS DAGTILBUD

Er den kommunale frokostordning fravalgt, sørger forældre selv for frokost til deres egne børn.

Nogle dagtilbud har oprettet en forældrearrangeret frokostordning – i andre dagtilbud medbringer barnet selv en madpakke.

En sund og klimavenlig kost sammensættes i Høje-Taastrup Kommune ud fra Fødevarestyrelsens anbefalinger.

Anbefalingen i kostrådene er bl.a., at bælgfrugter benyttes til 2 ud af 5 måltider, fisk til 1 ud af 5 måltider, kød til 1 ud af 5 måltider og æg eller anden kilde til protein til 1 ud af 5 måltider. Anbefalingerne kan læses på altomkost.dk.

Bælgfrugter, fisk, kød og æg

- Tilbyd mindre kød – og husk fisk
- Tilbyd bælgfrugter oftere end kød

Kilde: *Altomkost.dk*

Kostråd og Mad- og Måltidsprincipper er fleksible minimumskrav:

Høje-Taastrup Kommune ønsker at tilgodese klyngernes lokale behov og ønsker i forhold til fleksibel tilrettelæggelse af frokostmåltidet. Henover et år skal der dog ses en efterlevelse af kostrådene.

Mad- og Måltidsprincipperne fungerer som minimumskrav og dermed overlades der fortsat lokal frihed til, at forældrebestyrelsen kan tage yderligere hensyn til de forskellige temaer, herunder klima og økologi, i tilrettelæggelsen af den lokale mad- og måltidspolitik.



Kilde: *Altomkost.dk*

Har dit barn et lægedokumenteret diætbehov?

Ifølge Dagtilbudsloven kan kommunalbestyrelsen alene fritage et barn fra madordningen på grund af lægedokumenteret allergi eller anden sygdom, som kræver specialkost.

Der er derfor mulighed for at blive fritaget fra frokostordning i, ved lægedokumenteret diætbehov. Ud over en lægedokumentation er det en forudsætning, at det enkelte dagtilbud kan tilbyde barnet en ernæringsmæssig forsvarlig kost. Dette vurderes af klyngeleder og den enkelte institution.

De sunde drikkevarer

I Høje-Taastrup Kommune tilbydes børn i vores dagtilbud vand til alle måltider, og der tilbydes mælk på daglig basis. Søde drikkevarer gemmer vi til de festlige lejligheder – og da kun i meget begrænsede mængder.

Fødevarestyrelsen anbefaler ikke plantebaserede produkter som soyadrik, mandeldrik, risdrik mv. som fuldgyldig erstatning for komælk og kommunens dagtilbud tilbyder ikke disse plantebaserede drikkevarer.

DEN SØDE TAND

I dagtilbuddene i Høje-Taastrup Kommune følges fødevarestyrelsens anbefalinger i forhold til sukker, og derfor begrænses mest muligt sukker i mad- og drikkevarer, som serveres til børn i vores dagtilbud.

I forbindelse med fødselsdag og fest anbefales det, at I som forældre tænker i alternativer til sukker – for eksempel frugt, tørret frugt, smoothies mv. – for det bliver til mange fødselsdage for børnene i løbet af et år.





Mad og kultur hører sammen og i Høje-Taastrup Kommune er der stor mangfoldighed og forskellige madtraditioner blandt familier med børn i vores dagtilbud. Mad i vores dagtilbud tager udgangspunkt i dansk madkultur, men henter også inspiration fra den vide verden.

Mad med omtanke

I Høje-Taastrup Kommune har vi tænkt over kvaliteten af de fødevarer, som vi tilbereder mad af til børn i vores dagtilbud. Det betyder blandt andet, at mindst 50 % af fødevarer skal være økologiske – og det er det i langt de fleste dagtilbud. Det betyder, at den overvejende del af vores dagtilbud har bronzemærke i økologi og ambitionen er at løfte flere af dagtilbuddene til sølvmærke, som svarer til, at 70 % af alle fødevarer er økologiske.

Økologiske varer prioriteres derfor højt i Høje-Taastrup Kommune og i vores dagtilbud er ambitionen, at mælk, æg, grove grøntsager og råvarerne fra gruppe 1 (brød, gryn, ris, kartofler, pasta) som minimum skal være økologiske. Herved vil minimum 50 % af den mængde mad, børnene indtager, være økologisk.

Høje-Taastrup Kommune ønsker at bidrage til målsætningen i Klimaloven om at skære 70% af CO2 udledningen i 2030 ift. 1990, og der tages derfor hensyn til madvarers CO2-udledning i tilrettelæggelsen af madplanen.

Ved planlægning af menu og indkøb af råvarer tager dagtilbuddene således hensyn til klima og miljø. Det vil sige, at vores ernæringsassistenter i størst mulig udstrækning bruger årstidens råvarer og råvarer med kort transportafstand. Det betyder også, at der anvendes færrest mulige animalske produkter.

Mad med omtanke handler også om, at det er kvalificeret personale, der har de nødvendige kompetencer og den nødvendige viden om ernæringsmæssig sund kostsammensætning.

Derudover opkvalificerer Høje-Taastrup Kommune løbende personalet gennem efteruddannelseskurser og inspirationsdage med professionelle kursusholdere.

Det gode måltid

Den ernæringsmæssige kvalitet og omtanken i tilberedningen af maden kan ikke stå alene. Fra maden ruller ud fra køkkenet og til det lander i børnenes maver, er der rig mulighed for at gøre maden til engod oplevelse. I Høje-Taastrup Kommune er måltidet et af de tidspunkter på dagen, hvor det pædagogiske personale arbejder med at understøtte udviklingen af sunde mad- og spisevaner tidligt hos børn. Det pædagogiske måltid har fokus på, at barnet på en naturlig måde kan tilegne sig sunde vaner og holdninger, når det gælder mad, måltider og hygiejne.

Omkring det fælles frokostmåltid er der ud over god mad også plads til omsorg, opdragelse og læring. Både børn og voksne er hinandens rollemodeller for gode måltidsvaner. Og de er inspirationskilde for hinanden til at turde prøve nye smage, konsistenser og madudtryk. Derfor spiser pædagoger med ved måltidet og derfor er børn med ved forberedelsen af frokostbordet.

