



KOST OG MÅLTIDER i Dagplejen i Aabenraa

2019-2021



Forord

Dagplejen i Aabenraa Kommune er glad for at kunne præsentere en kostpolitik gældende for de 0-2-årige børn i dagpleje.

Kostpolitikken er udarbejdet i et samarbejde mellem dagplejens forældrebestyrelse, dagplejeledelsen, dagplejere, dagplejekonsulenter og ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger om sund kost til de 0-2-årige børn.

Med denne kostpolitik ønsker vi at oplyse, inspirere og støtte forældre og dagplejere til at sikre en sund kost og skabe en grobund for et godt socialt samvær i forbindelse med måltiderne. Samtidig ønsker vi også, at politikken er med til at vise, at det er sjovt og spændende at lære om og spise sund mad. Dette har vi gjort ved at gøre kostpolitikken indbydende, spændende og sjov med bl.a. farverige billeder, sange samt rim og remser om kost og bevægelse og ikke mindst med opskrifter fra de forskellige legegrupper i Aabenraa Kommune og fra forældrebestyrelsen.

Overordnet handler kostpolitikken om madglæde og madmod. Med madglæde mener vi mad, der taler til alle børnenes sanser og skaber glæde omkring måltiderne. Med madmod mener vi, at børnene får lysten til at smage og prøve nyt.

Forældrebestyrelsen ønsker at kosten i Dagplejen er varieret og alderssvarende, og at den sikrer, at børnene får den energi og de næringsstoffer, som er i overensstemmelse med de aktuelle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen.

Tak til alle dagplejere, dagplejekonsulenter og forældre der har bidraget med idéer og indslag til Kost og måltider i Dagplejen i Aabenraa.

Charlotte Sjørlev Jensen
Formand for forældrebestyrelsen

Formål med kostpolitikken i Dagplejen i Aabenraa

Der er stor fokus på at forbedre folkesundheden, ikke mindst fordi mange undersøgelser viser, at livsstilssygdomme og overvægt er i stigende udvikling, hvilket primært skyldes dårlige kostvaner og et lavt aktivitetsniveau.

Kostens sammensætning er af afgørende betydning for sundheden.

Børn spiser en stor del af deres daglige kost i Dagplejen. Det har derfor en væsentlig betydning, at børnene allerede i Dagplejen tilbydes en sund og nærende kost, som dækker deres energi og øvrige næringsbehov.

Kost i Dagplejen er mere end blot at spise sig mæt. Vi lægger vægt på pædagogikken og kulturen både før, under og efter selve måltidet, og at børnene er med i processen. Børn vil gerne hjælpe til, og derfor bør de, når det er sikkerhedsmæssigt forsvarligt, inddrages i madlavning og borddækning. Således bliver måltidet et af højdepunkterne på dagen, som både børn og dagplejere kan se frem til.

Igennem sund og varieret kost, bevægelse og leg er vi med til at skabe rammerne for børnenes sundhed, trivsel, læring, udvikling og dannelse i Dagplejen.

Målet med kostpolitikken er, at der serveres sund, varieret og alderssvarende mad, samt give børnene dejlige smagsoplevelser og lære dem gode måltidsvaner.

Med en politik for kost er Dagplejen med til at:

- Skabe et fælles ansvar med alle ansatte i Dagplejen og forældre om børnenes mad og måltider
- Sikre ernæringsrigtig mad til alle børn i Dagplejen
- Give børnene gode mad- og smagsoplevelser
- Lære børnene gode mad- og måltidsoplevelser
- Give børnene rare og trygge måltider sammen med andre
- Udvikle børnenes mange forskellige evner og kompetence

Mad og drikke har stor betydning for børnenes humør, trivsel, læring, sociale relationer, aktivitet og sundhed på kort og på lang sigt.

Lene Reese
Leder af Dagplejen i Aabenraa



Indholdsfortegnelse

Forord	2	Brombærmarmelade	34
Formål med kostpolitikken i Dagplejen i Aabenraa... 3		Tumlinge yoga	36
Børn og Skoles kostpolitik	6	Spinatpandekager, 10 stk.	38
Dagens måltider i Dagplejen	7	Kyllingefrikadeller i ovn	40
Dit barns spiseudvikling	10	Pizza med skinke	42
Hvilken slags mad?	12	Den styrkede.....	44
Førstehjælp.....	14	pædagogiske læreplan	44
Måltider	15	Den styrkede pædagogiske læreplan	45
Samvær om maden.....	16	Snobrød med brændenælder, 8-10 stk.	46
Melodi: Mariehønen evigglad	17	Grøntsagsgryden	48
Mælk	18	Krop og bevægelse.....	50
Y-tallerkenen.....	20	Rend & Hop med Oliver og Ida	51
Madsang	21	Koldhævede økoboller, 24 stk.	52
Søde sager	22	Syrensaft.....	54
Kræsenhed	23	Hjemmelavet pizza	56
De officielle kostråd	24	Grønne spirer og.....	58
Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv	26	Rytme Rollinger	58
Spis frugt og mange grøntsager	27	Grønne Spirer er Friluftsrådets mærkningsordning for børneinstitutioner og dagplejere	59
Spis mere fisk.....	27	Grove børneboller med pastasalat, 24 stk.	60
Vælg fuldkorn	27	Science i Dagplejen	64
Vælg magert kød og kødpålæg	28	Science i Dagplejen.....	65
Vælg magre mejeriprodukter	28	Luftige havregryns-grovboller, 16-32 stk.	66
Spis mindre mættet fedt.....	28	Spraglet æggekage med torskerognssalat	67
Spis mad med mindre salt	29	Skvalderkålsboller med hørfrø og sesamfrø	68
Spis mindre sukker	29	Vi lærer sprog	70
Drik vand	29	Vi lærer sprog i Dagplejen	71
Hverdagen i Dagplejen	30	Pizzaboller med focacciabund, 6-8 stk.....	72
Skvalderdeller og pesto.....	32	Koldhævede gulerodspølsehorn.....	74
		Mad på bål	76

Børn og Skoles kostpolitik

- for børn og unge i dagtilbud, skoler og døgninstitutioner i Aabenraa Kommune

Mål i kostpolitikken

Aabenraa Kommune vil formidle viden om sund kost til borgerne og motivere til det sunde valg.

Det betyder, at

- borgerne gennem en målrettet informationsindsats får tilbudt viden om sund kost, så de kan vælge at købe, tilberede og spise sundt.
- den viden og information om kost og hygiejne, der formidles til borgere, skal følge officielle anbefalinger.
- sund kost skal indgå i uddannelsen af sundhedsambassadørerne.

Aabenraa Kommune vil tilbyde brugerne af kommunens dagtilbud en sund kost

Det betyder, at

- maden som kommunens dagplejere tilbyder børnene, er tilberedt, så den følger de seneste officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og Miljø- og Fødevareministeriet.
- maden tilberedes efter gældende regler fra Miljø- og Fødevarestyrelsen om fødevarehygiejne.
- maden skal være tilpasset barnets alder og veltilberedt, så den smager og dufter dejligt samt ser lækker ud, når børnene skal spise den.
- børnene tilbydes maden i en god og tryk atmosfære i rare fysiske omgivelser.
- maden tænkes ind i traditioner, så der skabes rum til at fejre højtiderne, fødselsdage og andre festligheder.
- der tages hensyn til børn med anden kulturel baggrund og børn på diæt.

Formålet med at have en kostpolitik er, at Aabenraa Kommune vil være medvirkende til at sikre den ernæringsmæssige kvalitet af den mad børn og unge spiser, mens de er i dagtilbud, skole eller døgninstitution. Dette gælder, uanset om maden tilberedes af ansatte i dagtilbud, skole, døgninstitution eller forældrene selv.

Dagtilbud, skoler og døgninstitutioner skal være miljø- og ressourcebevidst i valg af fødevarer

Der er både en økonomisk, smagsmæssig og ernæringsmæssig gevinst ved at variere maden efter årstiderne. Der bør desuden tilstræbes at anvende miljørigtig fødevareemballage.

Motorik

Børns energi og væskebehov skal dækkes. Udfordringer, leg, udvikling og læring nødvendiggør en optimal energitilførsel. Børn har derfor ofte brug for flere mættende måltider i løbet af dagen.

Frugt og grønt fylder i maven, men giver ikke en lang mæthedsfølelse, hvorfor frugt og grønt bør suppleres med brød.

Væske

Det er vigtigt at børn indtager væske nok. Deres væskebehov skal som udgangspunkt imødekommes ved måltiderne. Vand skal være let tilgængeligt og skal tilbydes mellem måltiderne og særligt i sommerperioden. Læs mere på side 29.

Læs mere om Børn og Skoles kostpolitik på: <https://www.aabenraa.dk/media/609812/kostpolitik-boern-og-skole.pdf>

Dagens måltider i Dagplejen

Børn er mere veloplagte, hvis de får sund mad fordelt over hele dagen.

Små børn skal spise mange gange i løbet af en dag for at få dækket deres behov for energi, vitaminer og mineraler. De skal hele tiden være "tanket" op med godt brændstof til deres aktiviteter. Børn har ikke samme appetit som voksne til at spise store portioner til hovedmåltiderne. Derfor bør der ikke gå mere end 2 - 2,5 time mellem hvert måltid.

Dagplejen tilbyder 4-5 måltider i løbet af dagen, alt efter hvornår første barn kommer og sidste barn går hjem. Maden der laves i Dagplejen, er af høj ernæringsmæssig og hygiejnisk kvalitet.

I Dagplejen tilbydes følgende måltider:

- Morgenmad - til tidlige børn
- Formiddagsmad – til alle børn
- Frokost – til alle børn
- Eftermiddagsmad – til alle børn
- Sen eftermiddagsmad – til sene børn

Morgenmad: Forskellige typer af grød tilbydes tidlige børn, der ikke har fået morgenmad hjemmefra, og som kommer før kl. 7:30.

Formiddagsmad: Frugt og/eller grønt, brød og vand.

Frokost: Rugbrød med varieret pålæg, både smørbart og "løst" pålæg. Smørbart kan f.eks. være fiskepålæg, leverpostej, smøreost, most banan eller avocado. "Løst" pålæg kan være ost, frikadelle, forskellige pølser, kylling eller kalkun, æg, torskerogn mm. Se mere på s. 12-13.

Frokosten kan også indeholde lune retter f.eks. æggekage med grøntsager, fiskefrikadeller, kartoffelsuppe mm. Der serveres mælk og vand til frokost.

Eftermiddagsmad: Frugt og/eller grønt, brød og vand.

Sen eftermiddag: Frugt og/eller grønt, brød og vand.

Mellemmåltiderne (formiddag og sen eftermiddag) er en vigtig del af børnenes daglige kost. Maden der serveres til mellemmåltider, skal være lige så sund som den mad, der serveres til hovedmåltiderne, men tilbydes blot i mindre mængder.

Forældre skal selv medbringe:

- Modernælkserstatning
- Spædbørns kost
- Diætkost/specialkost
- Økologiske produkter

Diætkost/specialkost

Diætkost er kost, der anvendes som en del af en behandling f.eks. kost til børn med diabetes. Specialkost er en kost, hvor enkelte fødemidler er udeladt f.eks. til børn med allergi eller cøliaki (gluten intolerance). Hvis barnet skal have diæt-/specialkost, SKAL der foreligge en kostplan fra familiens læge eller speciallæge. Skal barnet have en kost, som ikke findes i en almindelig husholdning, betragtes det som værende specialkost, som skal medbringes af forældrene.

Fra jord til bord

Ved at lade børnene være med til tilberedning, anretning og borddækning samt andre praktiske opgaver i forbindelse med måltidet, øges deres interesse for kosten. Ved bordet, i køkkenet og i naturen åbner der sig endvidere et væld af muligheder for at tale om maden, og hvor den kommer fra.

Andre kulturer

Den kost der serveres i Dagplejen tager udgangspunkt i danske kulturtraditioner, men med respekt for kostvaner i andre kulturer. Andre kultures leveregler og traditioner bliver respekteret, så barnet aldrig får mad der fx. strider mod de religiøse og kulturelle forskrifter. Kræver dette madvarer, som ikke findes i en almindelig husholdning i Danmark betragtes det som værende specialkost, som skal medbringes af forældre.

Hygiejne

I Dagplejen efterlever vi de almindelige hygiejne standarder, så bakterier og sygdomme ikke spredt sig:

- Både karklude, vaskeklude og håndklæder skiftes dagligt.
- Dagplejere og børn vasker hænder før og efter et måltid.
- Der sættes kun den mængde mad på bordet, som man mener, børnene kan spise herefter suppleres med yderligere, hvis børnene kan spise mere.
- Børnene lærer, ikke at putte fingrene i mund, næse, ører eller hår, når de laver mad.
- Frugt og grønt skylles grundigt, og de enkelte madvarer holdes adskilte.

Forældre og dagplejer

Forældre og dagplejer opfordres til at arbejde tæt sammen omkring barnet og barnets kost og spisevaner. Dagplejekonsulenter står altid til rådighed for en snak omkring kost og måltider

Dagplejere og dagplejekonsulenter

Dagplejere og dagplejekonsulenter er opdateret omkring Sundhedsstyrelsens kostanbefalinger, samt ændringer på området. Dagplejekonsulenter taler løbende med dagplejerne om mad og måltider, både på møder og ved tilsyn i de enkelte dagplejehjem og legestuer. Dagplejekonsulenter har årlige møder med sundhedsplejen hvor der gives rådgivning om børns sundhed og trivsel samt vejledning om sundhedsforhold, smittespredning og hygiejne.

Madkultur og rollemodeller

Det har stor værdi, at rammerne omkring måltidet er hyggelige, æstetiske og at der er en god stemning, hvor barnet oplever samhørighed. Dagplejerne er vigtige rollemodeller og spiser derfor sammen med børnene ud fra devisen om, at "børn ikke gør, som vi siger, men som vi gør". Dagplejerne viser et godt eksempel ved at smage på maden og udtrykke nysgerrighed, nydelse og begejstring. Ved at sidde sammen ved bordet, samtale om maden, sanse, smage og opleve, signalerer vi fælleskab i Dagplejen.

Maden og måltiderne stimulerer barnets sanser på mange måder. Varierende smags- og lugtesans er med til at udvikle smags- og lugtesansen - det handler om at dufte til og smage på både surt, salt, bittert og sødt. Synet af flot og farvestrålende mad taler til øjet. Årstidens frugt og grønt giver gode farver - der bruges gerne 2-3 farvestrålende råvarer i hvert måltid.

Følesansen stimuleres ved at røre og bide i hård, blød og sprød mad. Det er her madglæden rigtigt kan udvikle sig. Børn har en sund skepsis overfor ukendt mad og skal derfor præsenteres for en madvare mange gange, inden de tør smage. Dagplejeren tilskynder børnene til at lytte til deres krop. Barnet skal være medbestemmende for, hvad de spiser og dagplejeren respekterer, hvis et barn ikke bryder sig om en madvare, eller ikke har lyst til at smage. Det kræver mod at prøve nyt, og det forsøger dagplejeren at fremme.

Børn i køkkenet

Lad gerne børn være med når der laves mad. Opgaverne skal selvfølgelig være alderssvarende. Det er f.eks. for risikofyldt at lade små børn håndtere råt kød og rå æg samt betjene køkkenmaskiner. Rensning og udskæring af frugt og grønt, samt bagning vil derimod være gode samarbejdsopgaver og udviklende for børnenes motorik. Børn kan også være med til at blande ingredienser sammen.

Bevægelse

Bevægelse og leg er vigtigt for både børn og voksne. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi er aktive hver dag; mindst 1 time for børn og mindst 30 minutter for voksne. Heldigvis har børn en naturlig lyst til at bevæge sig og udforske verden. Når det handler om den daglige bevægelse, er dagplejerne ligesom ved maden rollemodeller – igen ud fra devisen om, at "børn ikke kun gør, som vi siger, men som vi gør". Derfor er dagplejerne aktive sammen med børnene, ligesom de skaber plads og mulighed – inde såvel som ude – for leg, løb, hop, dans mm. Få inspiration til aktiviteter på www.Rendoghop.dk

I Dagplejen bruger børnene desuden deres egne ressourcer ved at deltage så meget som muligt i de daglige aktiviteter f.eks. borddækning, madlavning, oprydning mm.

Fødselsdage

Fødselsdage kan være en stor oplevelse for børnene og er en fin anledning til at udfordre sanserne og lade børnene se, føle og smage. Ved særlige lejligheder markeres dette ved at bordet pyntes. Børn har ikke brug for den store mængde sukker, der normalt serveres til fødselsdage. Derfor lægger vi vægt på at kunne tilbyde andre lækre snacks, som både ser indbydende og tilmed også er sprængfyldt med sund og nærende energi. Lad derfor fødselsdage være med til at bidrage til børnenes sundhed og trivsel. Hvis du som forældre gerne selv vil medbringe lækkerier, er det vigtigt, du tager en snak med din dagplejer om dette. Vores forældre har meget forskellige holdninger til, hvad deres barn må få at spise, ligesom der for nogle børn kan være forskellige ingredienser eller fødevarer, de ikke kan tåle.

Tandplejen i Dagplejen

I Dagplejen får alle legestuegrupper besøg af Tandplejen, hvor der vejledes og leges med tandbørste sammen med børn og dagplejere.



Dit barns spiseudvikling

Omkring 6 måneder

Barnet kan sidde med støtte. Når barnet sidder i den høje stol, kan det være med ved måltiderne. I dagplejen sidder barnet altid med ved bordet, når der spises. Barnet øver sig i at bruge tunge og kæber til at tygge maden. For at passe til barnets udvikling skal maden derfor hurtigt gøres grovere og mere fast i konsistensen.

Barnet kan begynde at spise selv ved at gribe om maden og skubbe den ind i munden med hele hånden. Du kan supplere ved at give barnet mad med en ske, så er du sikker på, at det får mad nok.

7-8 måneder

Barnet begynder at sidde selv og spise. Ved 8 måneder kan barnet tygge maden godt. De fleste børn kan også blande tør mad med spyt og derved klare små, bløde stykker rugbrød med smørepålæg, bløde bidder af kogte grøntsager og stykker af blød frugt fx banan. Barnet kan nu øve sig i selv at drikke af kop.

Det kan begynde at tage små ting op med tommel- og pegefinger i et pincetgreb og bruger ikke længere hele hånden til at få maden ind i munden. I denne alder kan barnet også finde på at gribe ud efter andres mad.



9-12 måneder - kan selv

Barnet er blevet god til at tygge og kan nu bide af et stykke rugbrød. Barnet spiser gerne med fingrene og kan føre koppen fra bordet til munden med begge hænder. Barnet ved også, at tallerken og ske hører sammen. Det kan endnu ikke spise med ske, men øver sig gerne samtidig med, at det spiser med fingrene.

Det er godt for barnet at opleve, at det kan spise selv ligesom resten af familien – det giver selvtillid og lyst til at spise. Noget af maden vil havne på gulvet, og måske vil barnet banke i tallerkenen med skeen, så maden sprøjter ud over det hele. Men det hører med, når man øver sig. Barnet bliver efterhånden dygtigere til at styre skeen.

1-2 år

Når barnet er samlet med familien eller dagplejeren omkring måltidet, giver det lyst til at spise, og barnet ser, hvordan man gør. Barnet øver sig i at bruge ske og gaffel, og det drikker letmælk af kop. Sutteflasken er helt ude af billedet nu.

Først når barnet er tæt på 1 ½ år, er dets håndledsbevægelser så udviklede, at det kan tage mad op på skeen og føre den sikkert og rigtigt vendt ind i munden uden at spilde. Lad barnet øve sig med en lille ske eller gaffel, så lærer det efterhånden også at spise på den måde.

Fingermad er stadig vigtig, så lad gerne barnet spise alt selv. Respekter barnets mæthedstegn, og pres aldrig barnet til at spise.

Melodi: "Den lille frække Frederik"
Den lille frække tommeltot,
skal vaskes ren for jord og snot,
med vand og sæbe vaskes ren,
se, hånden hvor bliver den pæn.

De andre fingre vaskes godt,
og nu er hele hånden flot,
så tørres hånden rigtig godt,
hvor har du altså gjort det flot.



Melodi: "Mester Jakob"
Vaske hænder, vaske hænder
sæbe på, sæbe på
hænderne bli'r rene
neglene bli'r pæne
gnub og skrub, gnuv og skrub.



Hvilken slags mad?



Mad fra 6 måneder

Hvis I ikke er startet før, skal barnet begynde at få mad, når det er omkring 6 måneder. Det har brug for de næringsstoffer, der er i maden, og kan ikke længere nøjes med mælk. Du kan fra begyndelsen give det næsten al slags mad. Hvis barnet allerede er i gang med at spise mad, er det nu parat til mere variation i både smag og konsistens.

Grød: Grød er fortsat en vigtig del af barnets mad. Øllebrød, havregrød og fuldkornsgrød bidrager med mange gode næringsstoffer og fibre og kan være med til at forebygge forstoppelse.

Frugt: Al slags frugt. I starten skal frugten moses. Når barnet kan tygge, kan du give friske bær og blød frugt som fx banan, moden pære og vandmelon.

Kartofler og grøntsager: Kartofler og grøntsager er god basismad. Varier imellem forskellige slags.

Kød: Fra barnet er 6 måneder, skal det have kød eller fisk hver dag for at få tilstrækkeligt med jern. Tilsæt i starten findelt kød til barnets grøntsagsmos. Varier imellem forskellige typer af kød fra fx okse, kalv, svin, lam og fjerkræ. Sørg for, at kødet bliver tilstrækkeligt gennemvarmet, så det ikke er rå indeni. Brug i starten fars af forskelligt hakket kød, fx fra den mad familien alligevel skal have. Hvis kødet er for hårdt for barnet, kan du blende det med lidt af kogevandet, fx hvis I skal have kylling, kotelet eller lignende til aftensmad.

Indmad: Du kan give lever og hjerte indimellem som en del af en varieret kost, fx som leverpostej, eller du kan koge og blende det.

Fisk: Fra barnet er 6 måneder, skal det begynde at spise fisk. Det er godt at variere mellem fede fisk, som laks, sild og makrel, og magre fisk som torsk, sej, ising, lange og rødspætte og torskerogn. Giv også rejer og muslinger af og til.

Æg: Fra barnet er 6 måneder, kan du give æg ind imellem som del af en varieret kost. Barnet kan få hårdkogt æg. Du kan også bruge æg i farsretter, postejer, æggepandekager og kager. Anden brug af æg kan ikke tilrådes på grund af risiko for smitte med salmonella fra rå æg. Brug pasteuriserede æg, hvis du

gerne vil lave omelet eller røræg, hvor ægget ikke bliver varmet helt igennem.

Mad fra 8 måneder

Brød: Når barnet tygger godt omkring 8-månedersalderen, kan det få rugbrød og andet blødt brød uden hele kerner, fx grahamsbrød, sigtebrød og landbrød. Giv barnet brød, som vejer tungt i hånden. Jo mere vægt der er i brødet, jo bedre mætter det. Varier mellem forskellige slags brød. I Dagplejen får børnene brød til alle måltider.

Den kolde mad

Når barnet er ca. 8 måneder, kan det tygge godt og selv spise friskt, blødt rugbrød og hvedebrød skåret ud i små firkantede stykker. Til at begynde med er smørbart pålæg mest velegnet.

Smørbart pålæg:

- Leverpostej
- Fiskepålæg
- Hummus
- Broccolipålæg
- Moset hårdkogt æg/hjemmelavet æggesalat
- Avocadopålæg
- Ærtespålæg
- Moset banan
- Mosede jordbær
- Smøreost

Det er også godt at bruge overskud fra aftensmaden dagen i forvejen.

Den varme mad

Du kan sagtens tilberede barnets mad sammen med resten af familiens mad. Husk dog at spare på saltet.

Variert, varm mad kan bestå af:

- Kartofler, der indimellem varieres med ris eller pasta
- Grøntsager – friske eller dampede
- Fisk, kød eller æg
- Fedtstof, fx i form af sovs eller dressing
- Frugt til dessert – som frugtgrød eller i små stykker, frugtsalat.

9-12 måneder

Fra omkring 9 måneder kan barnet stort set spise med af familiens og dagplejerens mad ved alle måltider, når blot maden er blød og skåret i passende stykker.

Det er vigtigt, at barnet i hjemmet og ved dagplejeren spiser varieret, fordi forskellige madvarer indeholder forskellige vitaminer, mineraler og andre stoffer, som kroppen har brug for. At spise varieret betyder, at man både varierer imellem kød, fisk, grøntsager, frugt, brød og mejeriprodukter i løbet af dagen – og at man varierer imellem forskellige typer af kød, fisk og grøntsager i løbet af ugen.

Mad fra 9 måneder

Grød: Grød er fortsat en vigtig del af barnets mad. Øllebrød, havregrød og fuldkornsgrød bidrager med mange gode næringsstoffer og fibre og kan være med til at forebygge forstoppelse.

Kartofler og grøntsager: Giv grøntsager til de fleste måltider, også mellemmåltiderne. Det er god basismad. Varier imellem forskellige slags. Giv også rå grøntsager i form af fx fintrevet gulerod, ærter, majs, agurk og peberfrugt i små synkevenlige tern på størrelse med ærter. Giv kartofler, og varier indimellem med ris, pasta og bulgur.

Kød: Giv gerne kød hver dag som pålæg og hovedret. Kød indeholder bl.a. jern og andre mineraler som fx zink, som barnet har brug for. Når barnet tygger godt, skal kødet blot skæres i passende små stykker, hvis I skal have fileter, koteletter eller andre udsækninger. Skær de stegte eller ovnbagte kanter væk, så barnet blot får det bløde kød indeni.

Fisk: Vær opmærksom på at give barnet fisk mindst to gange om ugen som hovedret og flere gange som pålæg. Det bidrager til, at barnet får tilstrækkeligt med jern og andre vigtige næringsstoffer. Husk at give barnet fisk, også selvom du måske ikke selv er så glad for det.

Brød: Giv barnet rugbrød og blødt brød uden hele kerner, såsom grahamsbrød, sigtebrød, bondebrød og landbrød.

Frugt: Det er godt at give et lille stykke frugt til måltiderne eller som 'dessert' efter måltider med kød, fisk og grønt. Frugt indeholder bl.a. C-vitamin, som gør det lettere at optage jernet fra den øvrige mad, barnet spiser.

Surmælksprodukter: Du kan give surmælksprodukt af sødmælkstypen som en del af den varierede mad, fx yoghurt naturel og A38 med 3,5 % fedt. I stedet for at købe yoghurt med frugt – der er tilsat sukker – kan du selv tilsætte frugt, der er moset, revet eller skåret i små stykker.

Den kolde mad – frokosten

Efterhånden som brød udgør en større del af barnets mad, bør frokosten bestå af mange forskellige typer madvarer:

- Brød – varier mellem fuldkorn og ikke-fuldkorn, giv brød, der vejer tungt i hånden.
- Frugt og grøntsager – dampede eller friske – til at gnave af eller som pålæg.
- Kød, æg eller ost – i tern som fingermad eller som pålæg.
- Fisk – i små stykker eller som pålæg.
- Fedtstoffer på brødet eller i pålægget.

Når barnet kan bide af brødet og tygge lidt 'hårdere' mad, kan du fx give følgende:

- Fiskefrikadelle, fiskepinde og anden kold fisk fra aftensmaden.
- Forskelligt fiskepålæg fx sild, makrel, torskerogn og rejer.
- Frikadelle, hakkebøf, kylling og andet koldt kød fra aftensmaden, skåret i mundrette bidder.
- Leverpostej.
- Hårdkogt æg, hjemmelavet æggesalat.
- Ost i skiver, smøreost.
- Avocadomad, revet gulerodsmad, tomatmad.
- Æblemad, pæremad og andre frugter i skiver.
- Kartoffelmad.

Brug stadig de smørbare pålægstyper fra forrige side.

Førstehjælp

Undgå fejlsynkning

Sørg for, at barnets mad er blød og skåret ud i passende små stykker, så den ikke kan sætte sig fast i halsen og lukke for luftvejene. Hold opsyn med barnet under hele måltidet, så du kan gribe ind, hvis det bliver nødvendigt.

Hvis du følger disse råd, er risikoen for alvorlig fejlsynkning lille, og du skal derfor ikke fortsætte med at pure, efter at barnet har lært at tygge. Det er vigtigt, at barnet får tilbudt forskellige slags mad, for at det kan få de vitaminer, mineraler og fibre, det har brug for. Det er også vigtigt, at barnets tyggemuskler bliver brugt. D-vitaminer som tyggetabletter kan dog tidligst gives, når barnet er 1½ år.

Hvis barnet får noget galt i halsen

Hvis barnet ikke kan hoste maden op, skal du lægge barnet som vist på tegningen og give 5 klask med flad hånd mellem skulderbladene.

Hvis maden stadig ikke kommer op, vend da barnet om på ryggen og tryk 5 gange på nederste tredjedel af brystbenet. Skift mellem 5 klask i ryggen og 5 tryk i brystet, indtil maden kommer op.



Alle dagplejere i den kommunale dagpleje i Aabenraa Kommune får førstehjælpkursus, og dette opdateres hvert andet år.

Hvor meget mad?

Især for små børn er det vigtigt med mange små måltider i løbet af dagen. Typisk har dit barn brug for at spise med 2 til 2,5 timers mellemrum i den vågne tid vekslede mellem hoved- og mellemmåltider. I forhold til kroppens størrelse har det nemlig brug for mere mad end større børn og voksne. Men det er begrænset, hvor meget mad barnets lille mavesæk kan rumme på en gang. Derfor må maden stadig fordeles på mange måltider i løbet af dagen, så det kan få dækket sit behov for energi, vitaminer og mineraler.

Et godt mellemmåltid skal både stille sulten og bidrage med varieret og næringsrig mad. Så det betyder noget, hvad barnet får at spise. Men det er fortsat barnets appetit, der afgør, hvor meget det spiser.

Mængden af mad, som barnet har brug for, afhænger af dets alder, kropsstørrelse, og hvor meget det bevæger sig. Læs mere under de officielle kostråd fra side 25.

Frokost

Det er en god idé at tilberede ekstra aftensmad, som kan bruges som pålæg til frokost. Kogte kartofler, dampede grøntsager, tærte, æggekage, hakkebøf og fiskefrikadeller og lignende er god frokostmad. Tænk på frokosten, når du køber ind til aftensmaden og lav lidt ekstra frikadeller eller kyllingefileter. Tag den portion fra, der skal gemmes, og sæt den på køl med det samme.

Mellemmåltider

Mange børn er sultne før aftensmaden og har brug for et mellemmåltid. Det gælder især, hvis der er længe imellem, I kommer hjem fra daginstitution, til aftensmaden er klar.

Fordele ved mellemmåltidet:

- Det stiller barnets sult med sunde madvarer.
- Det sikrer, at barnet får grøntsager og frugt.
- Det giver jer en rolig stund, inden aftensmaden skal laves.

Et godt mellemmåltid kan bestå af rugbrød med forskellig slags pålæg, eller det kan være ½ bolle med ost eller marmelade. Dertil lidt kogte eller revne grøntsager og frugt i mundrette stykker. Det kan også være en lille skål A38 med revet rugbrødsdrys og frugt.

Fedt i barnets mad

Når barnet er 1 år, behøver det ikke mere fedt i maden end resten af familien, for hvis barnet får mælkeprodukter af letmælkstypen, får det på den måde lidt ekstra fedt.

Det er ikke nødvendigt med fedtstof under leverpostej, avocado og andet smørbart pålæg. Så undlad fedtstof eller skrab brødet. Kom fedtstof under magert pålæg eller evt. under pålæg, som ellers let glider af brødet.

Samvær om maden



6-8 måneder

Ved måltidet er det vigtigt, at du hjælper dit barn til rette, men ikke presser det til at spise mere, end det har appetit til. Undgå at kommentere, når det får ny mad eller mad, som det tidligere ikke har villet spise. Vent og se, hvad der sker. For meget opmærksomhed kan måske føre til, at barnet ikke vil smage på maden.

Når barnet smager, er det også godt, at det har mulighed for at spytte maden ud igen, fx i en serviet. Hverken børn eller voksne bryder sig om at synke mad, de ikke kan lide. Bliv ikke skuffet, når barnet ikke vil spise maden. Server den samme ret flere gange med nogle dages mellemrum.

Nogle børn har brug for at se og smage den samme mad mange gange, før de vil spise hele portioner. Det er normalt. Brug god tid på måltidet. Mange børn har brug for at kigge længe på den ukendte mad, før de spiser. ½ time er ikke ualmindeligt, før de starter. Andre spiser med det samme.

Nogle gange er barnet måske ikke specielt sultent ved måltidet, eller det er for træt. Så kan det have brug for at komme hen at sove i stedet for, eller ned og lege og så vende tilbage senere, når appetitten er blevet større.

9-12 måneder

Måltiderne er et godt samlingssted for familien og i dagplejen. Barnet får lyst til at spise, når det ser jer nyde maden sammen, og der er en hyggelig stemning omkring bordet.

1-2 år

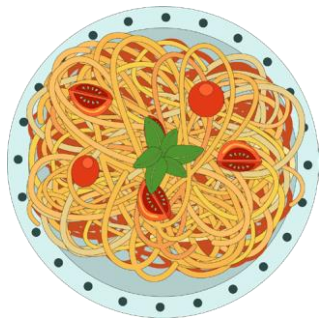
Det er vigtigt, at der er en afslappet stemning under måltiderne. Acceptér hvis der er noget, barnet ikke kan lide, men fortsæt alligevel med at tilbyde det indimellem og se, om ikke barnets smag ændrer sig igen. Nogle børn skal smage nye madvarer op til 8-10 gange, før de accepterer smagen. Læs mere om at spise varieret i de officielle kostråd fra side 25.

Tal ikke om, hvad og hvor meget barnet spiser, men tal om dagens oplevelser og om, hvordan maden dufter og smager.

I dagplejen spiser dagplejeren og de fire børn siddende ved bordet. Dagplejeren har udelukkende til opgave at have fokus på børnene. Det gør, at der er muligheden for nærvær, fordybelse og tætte relationer, fællesskaber og samtaler under måltider.

Der er faste pladser for både børn og dagplejeren, så det skal ikke organiseres og forhandles hver dag. Det skaber en forudsigelighed og tryghed samt styrker muligheden for at opbygge tætte relationer for børn og dagplejer. Børnene lærer hinanden rigtig godt at kende, de indgår i fællesskaber og samtaler med hinanden, hvilket understøtter, at det enkelte barn bliver set, hørt og forstået af dagplejeren og de andre børn.

Melodi: Mariehønen evigglad



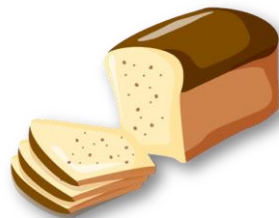
Spaghetti



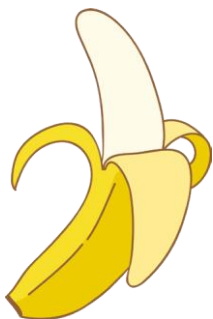
Kylling



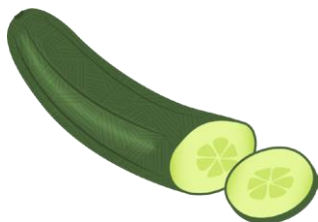
Ost



Brød



Banan



Agurk



og havregrød



Vi drikker mælk og spiser op



En middagslur vil gøre godt

6-8 måneder

Modernmælk eller modernmælkserstatning er stadig barnets vigtigste ernæring, og maden giver et godt supplement. Det anbefales at fortsætte med amningen, så længe mor og barn trives med det, gerne til 1 år og evt. længere. Det er også godt at tilbyde vand af en kop i løbet af dagen. Vær opmærksom på, at det kan gå ud over barnets appetit, hvis det bliver ammet eller får flaske om natten. Jo mere mælk om natten, jo mindre appetit til maden om dagen.

9-12 måneder

Afhængigt af hvor meget barnet spiser, har det brug for mellem ca. 5 og 7,5 dl mælk og mælkeprodukt om dagen, når det er 9 måneder. Frem mod 1-årsalderen falder mængden til mellem ca. 3,5 og 5 dl. Hvis barnet får modernmælkserstatning i flaske i stedet for at blive ammet, bør antallet af flaskemåltider nu nedsættes til 1 flaske om dagen. Resten af modernmælkserstatningen kan barnet få i kop til måltiderne. Når barnet er 1 år, skal det ikke længere have flaske.

Når barnet er 9 måneder, kan du begynde at give lidt surmælksprodukt, dvs. maks. ½ dl på en dag. Giv yoghurt, tykmælk eller A38 af sødmælkstypen. Det er surmælksprodukter, der indeholder ca. 3,5 % fedt og maks. 3,5 % protein. Giv ikke børn under 2 år surmælksprodukter med højt proteinindhold som fx skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteret. Begræns surmælksprodukter med frugt. De har et højt indhold af sukker og har mere karakter af dessert end egentlig mad. Frem mod 1-årsalderen kan mængden af surmælksprodukt stige fra ½ til 1 dl på en dag.

Hvis amningen er stoppet, skal barnet have modernmælkserstatning. Du kan give modernmælkserstatning af flaske eller kop. Nedtrap gradvist antallet af flaskemåltider, så barnet kun får 1 flaske i døgnet frem mod 1 år. Barnet skal vænne sig til at drikke af kop. Hvis barnet ikke vil have modernmælkserstatningen, kan du evt. blande lidt udmalket modernmælk i, indtil barnet har vænnet sig til smagen.

Mælk i maden

Når du i overgangsperioden laver grød eller mos, skal der tilsættes modernmælk eller modernmælkserstatning. Fra barnet er 9 måneder, kan der tilsættes lidt mælk på frugtmosen, i maden eller i grøden, maks. 1 dl om dagen. Fra barnet begynder at spise med af familiens mad, må det gerne få sovs, kødboller, lasagne o.l., selv om der er mælk i retten.

1-2 år

Når barnet er 1 år, kan det begynde at få letmælk i koppen. Barnet skal nu have mellem 3,5 og 5 dl mælk om dagen, inkl. surmælksprodukt. Får barnet mere mælk end det, kan det gå ud over appetitten, så barnet ikke spiser tilstrækkeligt af den varierede mad. Nogle børn kan have brug for tid til at vænne sig til smagen af mælk efter kun at have drukket modernmælkserstatning.

Surmælksprodukter

Hvis barnet får surmælksprodukter, anbefales følgende:

- Tykmælk, yoghurt eller A38 af letmælkstypen. Det er surmælksprodukter, der indeholder omkring 1,5 % fedt og maks. 3,5 % protein.
- Vent med skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteret til efter barnet er fyldt 2 år, da proteinindholdet er for stort.
- Begræns surmælksprodukter med frugt pga. det høje sukkerindhold. Tilsæt hellere selv frisk eller kogt frugt til surmælksproduktet.

Hvor meget mælk på en dag?

Med ca. 3,5 dl mælk og mælkeprodukter om dagen i 1-årsalderen lever kosten lettere op til anbefalingerne. Hvis barnet ikke får mælk eller mælkeprodukter – pga. mælkeallergi eller af anden årsag – tal da med læge eller sundhedsplejerske omkring hvad dit barn skal have.

Mælk fra 2 år

Mager mælk

Fra barnet er ca. 2 år, anbefales skummet-, mini- og kærnemælk, da barnet nu bør få samme fedtindhold i mad og drikke som voksne og større børn. Nogle børn kan dog have

brug for at fortsætte med letmælk, frem til de bliver 3 år. Tal med lægen eller sundhedsplejersken, hvis du er i tvivl om, hvilken type mælk dit barn skal have.

Surmælksprodukter bør være af skummet- eller letmælkstypen.

Vand og andre drikkevarer

Koldt vand er det bedste at slukke tørsten med, og det betyder meget for velbefindendet at få nok at drikke. Barnet kan få koldt vand i kop, når det begynder på at spise mad. Vandet skal være fra den kolde hane, fordi der er større risiko for uønskede stoffer i vandet fra den varme hane. Fra barnet er 4 måneder, behøver vandet ikke længere at blive kogt først. Lad altid vandet løbe lidt, før det fyldes i koppen. Før 6-månedersalderen er der tale om små mængder vand for at lære barnet at drikke af kop. Senere kan du give vand, når barnet er tørstig i løbet af dagen og evt. lidt til måltiderne. Barnet har en meget fin regulering af sult og tørst, som man må stole på.

Barnets mælk og mælkeprodukter

Under 9 måneder	Modermælk, modermælkserstatning. Mælk kan kun gives i fx farsretter eller sovs, som er tilberedt til hele familien.
9-12 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, lidt surmælksprodukt af sødmælkstypen (stigende fra 1/2 til 1 dl dagligt frem mod 1 år). Må få mad tilberedt med eller tilsat mælk, dog maks 1 dl om dagen.
1-2 år	Letmælk og surmælksprodukt af letmælkstypen.
Over 2 år	Fedtfattige mælkeprodukter, dvs. skummet-, mini- og kærnemælk, samt surmælksprodukter af samme slags. Surmælksprodukter med højt proteinindhold, som fx skyr, fromage frais, ymer, ylette og hytteret kan indgå i kosten i variation med andre surmælksprodukter. Nogle børn kan have brug for den lidt federe letmælk, til de er omkring 3 år. Tal med din læge eller sundhedsplejerske, hvis du er i tvivl.

Y-tallerkenen

Y-tallerkenen viser, at maden på tallerkenen bør være fordelt på denne måde:

- ca. 2/5 er grøntsager
- ca. 2/5 er brød, kartofler, ris eller pasta
- ca. 1/5 er kød, fisk, æg eller ost.

Det gør ikke noget, at mængden af en type mad – fx grøntsager – bliver lidt større nogle dage på bekostning af en anden type, fx kød. Men over en periode skal balancen helst holde. Frugt indgår ikke i tallerkenmodellen, men det er vigtigt at huske frugten ved siden af, fx som dessert. Frugt er rig på C-vitaminer, der letter optagelsen af jern fra den øvrige mad, barnet spiser.

For sammenkogte retter gælder følgende tommelfingerregel:

- Brug mindst dobbelt så meget grønt som kød i gryderetter.



Melodi: "Hammer hammer
fedt" Det er hammer hammer
fedt Vi spiser lige om lidt
Maden den er god
Vi spiser den i ro
Syng nu hele koret
Spis nu her ved bordet
Vi håber appetitten den er go'
Værsgo (madro)



Søde sager

Spar på de søde sager

Slik, is, saftvand og sodavand indeholder meget sukker og ingen næringsstoffer. Også juice og færdiglavede smoothies indeholder meget sukker. Det er helt unødvendigt at give til små børn. Der skal ikke så mange sukkerholdige ting til, før de optager pladsen for rigtig mad. For mange søde sager nedsætter muligheden for at få nok vitaminer og mineraler og andre stoffer, som findes i maden.

Der drikkes vand og mælk i dagplejen - aldrig sodavand.

Tal med dagplejeren eller dagplejekonsulenten såfremt du har særligt ønske omkring dit barn.

Se ydeligere på s. 29.

Jeg er sulten

Melodi: "Mester
Jakob" Jeg er sulten
Jeg er sulten
Giv mig mad
Giv mig mad
Jeg vil ik' ha' kage
Jeg vil ik' ha' kage
Giv mig frugt
Giv mig frugt



6-8 måneder

Undgå at overføre din egen eventuelle kræsenhed til barnet ved også at servere noget af det, du ikke selv kan lide. Det er vigtigt, at dit barn får mange forskellige smagsindtryk i denne periode, også surt og bittert. Selvom det måske umiddelbart vrænger ansigt, så prøv bare nogle gange mere – de fleste børn lærer at spise det meste, hvis de bare får mulighed for at lære smagen at kende. Det stimulerer barnets nysgerrighed at få serveret forskellig mad, og det kan være med til at forebygge kræsenhed.

9-12 måneder

Vær opmærksom på barnets lyst eller uvilje til at spise, dvs. hvad det kan lide, hvor meget det vil have, og hvor hurtigt det tilbydes. Accepter, at barnet nogle gange spiser mindre end sædvanligt. Det er meget almindeligt i denne alder, at appetitten svinger. Det er også helt normalt, at der er noget mad, som barnet i perioder ikke kan lide, men det kan hurtigt ændre sig igen.

Barnet kan nu spise stort set alt. Det er vigtigt, at du sørger for at variere barnets mad i løbet af dagen og ugen – både variation mellem kød, fisk, grønt osv. og forskellige typer af fx kød, fisk og grøntsager. Barnet skal have mange forskellige smagsoplevelser, og det skal vænne sig til, at maden har forskellig konsistens og duft. Det kan være med til at forebygge kræsenhed senere hen. Du skal også være opmærksom på, at barnets mad skal være blød og samtidig også grov, så der er noget at tygge i.

1-2 år

Barnets appetit kan være svingende, ligesom det i perioder foretrækker bestemte madvarer. Server fortsat mange slags madvarer og lad være med at presse barnet eller udelukke bestemte madvarer, fordi barnet i en periode vælger det fra.

Barnet skal stadig præsenteres for ny smag, synsindtryk og konsistens, så det vænner sig til, at mad smager forskelligt. I denne alder kan børn i perioder spise ensidigt. Du skal blot fortsætte med at give nye ting sammen med den mad, barnet foretrækker.

Madsang

Melodi: "Mariehønen
Evigglad" Nu skal vi spise
vores mad Så vi kan blive
mæt' og glad Men inden vi
kan gå i gang, så skal vi
synges denne sang
Tralalalalalalala
Tralalalalalalala
Nu er det slut med alt det fis
Så vi si'r bar' værsgo og spis!





De officielle kostråd

fra Sundhedsstyrelsen

De officielle kostråd er gode råd til, hvad måltiderne skal bestå af.
I Danmark har vi følgende officielle kostråd:



Principperne i kostrådene gælder også for maden til det lille barn. Dog gælder mængdeangivelserne og enkelte specifikke dele af rådene ikke, så længe barnet er helt lille. Det er beskrevet i det følgende under hvert enkelt råd.

Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

Variation

Det er vigtigt for alle – også for små børn – at få variation i maden. Alle de vitaminer, mineraler og andre stoffer, man har behov for, findes nemlig i meget forskellige mængder i forskellige madvarer. Ved at spise lidt af det hele, er der størst chance for, at ens behov bliver dækket. Der er først tale om en varieret mad, når der veksles mellem forskellige madvarer inden for hver af de 4 grupper:

Brød, gryn, kartofler, ris, pasta

Giv forskellige brødtypeper og varier imellem rug- og hvedebrød. Giv kartofler næsten hver dag, fordi de bidrager med flere vigtige næringsstoffer. I overgangsperioden er kartofler en del af de mosede middagsretter. For de større børn indgår kartofler i middagsretterne skåret ud i mindre stykker. Det er bedst at servere kogte kartofler frem for kartofler, der er stegt i fedtstof eller tilberedt i fløde og/eller ost. Varier engang imellem med fuldkornspasta eller fuldkornsrís som en del af det varme måltid.

Frugt, grøntsager

Tilbyd mange forskellige slags frugt og grønt og på mange forskellige måder, så barnet lærer de forskellige smage at kende. Brug også nogle, du ikke selv umiddelbart bryder dig så meget om.

Kød, fisk, mælk, ost, æg

Frokost og middagsmad skal indeholde enten kød eller fisk for at opnå en tilstrækkelig jernholdig kost. Varier imellem forskellige typer kød og mellem forskellige fede og magre fisk. Æg kan indgå i en varieret kost fra 6 måneder. Ost og tørrede bønner kan også indgå i barnets mad, men kun i mindre mængder. Surmælksprodukter kan du først begynde at give, fra barnet er 9 måneder, læs mere på side 12.

Lidt fedtstof

Lidt fedtstof, som smør/blandingsprodukt og olie, hører også med til varieret mad, men der er der tale om små mængder i forhold til de andre fødevarergrupper. Varier mellem fedtstofferne, men størstedelen bør være vegetabiliske i form af forskellige planteolier (majs-, raps-, solsikke-, vindruekerne- og olivenolie).

Mængde

Hvor meget barnet spiser, afhænger af dets alder, kropsstørrelse, og hvor meget det bevæger sig. Respekter, at barnet selv bestemmer, om det er sultent, og hvor meget det vil spise.

Fysisk aktivitet

For barnet er det vigtigt, at have mulighed for at bevæge sig. Det lille barn skal ned på et tæppe på gulvet og rulle rundt og øve sig i at kravle. Det skal have mulighed for at øve sig i at rejse sig op og gå. Det skal øve i at hoppe på skødet af en voksen, og det skal ud at lege i den friske luft. Lad det lidt større barn gå selv til og fra bilen, cyklen eller klapvognen, når du henter det i dagplejen.

Lad bevægelse blive en del af jeres hverdag sammen. Det gælder ikke mindst de lidt større børn. Vælg lege, hvor man bevæger sig – både inde og ude. Det skaber gode vaner.



Kroppen

Melodi: "Tingelingelater, tinsoldater"
Her er højre, her er venstre.
Her er maven, den er rund.
Her er hovedet, hvor vi finder
øjne, øre, næse og mund.

Omme bagved sidder ryggen.
Og hvor ryggen, den er slut.
Sidder jo den lille numse.
Den kan slå en ordentlig prut.

Spis frugt og mange grøntsager

Det lille barn skal have frugt og grønt hver dag, men ikke i så store mængder som større børn og voksne. Tilbyd frugt og grønt til de fleste af dagens måltider, og varier imellem forskellige typer. Vælg årstidens frugt og grønt – det er billigst og ofte bedst kvalitet.

Hårde grøntsager bør koges først, rives på et rivejern eller snittes fint – fx gulerod, blomkål, broccoli og rosenkål. Bløde grøntsager kan gives friske – fx ærter, majs, tomater uden skræl skåret i mindre stykker, skrællet agurk og avocado.

Mange småbørn får tilstrækkeligt med frugt, mens det kniber med især de grove grøntsager. Ved at give mange forskellige slags grøntsager og frugter forebygger du formentlig også kræsenhed. Husk også at tilbyde noget, du måske ikke selv så godt kan lide, så barnet får lov at smage det hele.

Grøntsager og frugter indeholder mange af de mineraler og vitaminer, man skal bruge for at holde kroppen sund og rask. Grøntsager og frugt indeholder desuden relativt få kalorier, og særligt de grove grøntsager som ærter, løg, broccoli, rodfrugter og kål indeholder mange kostfibre.

Grøntsagsmos og frugtmos hører til i overgangsperioden. Når barnet begynder at spise med af familiens mad, gælder det om stadig at servere forskellig frugt og grønt for barnet.

Spis mere fisk

(men vent med nogle typer)

Ligesom for større børn og voksne er det en god idé at tilbyde barnet fisk 2 gange om ugen som hovedret og flere gange om ugen som pålæg. Det kan være oftere, hvis I er glade for fisk. Det er vigtigt at tilbyde barnet fisk, også selvom du ikke selv er så glad for fisk.

Varier mellem forskellige slags fisk. Spis både fede fisk som laks, sild og makrel – og magre fisk som torsk, sej og rødspætter. Det anbefales at vente med at give barnet tun fra dåse til efter de 3 år og højst 1 almindelig dåsetun om ugen. Undgå dåser med hvid tun og albacoretun. Tunbøf og andre store rovfisk kan først gives fra 14 år.

Fisk indeholder mange vigtige næringsstoffer, bl.a. fedtsyrer som har betydning for hjernens udvikling.

Vælg fuldkorn

(men også andre kornprodukter til små børn)

Ca. halvdelen af barnets brød og gryn bør være fuldkornsbrød (gerne rugbrød og havregryn). Så kan resten varieres mellem andre grovbrødstyper og finere hvidt brød.

Vælg altid brød med 'gods i', dvs. brød der ligger tungt i hånden. Det lille barn skal dog ikke have brød, hvor man kan se de hele eller halve kerner.

Små børn har godt af at få fiberrig mad som havregrød eller øllebrød, frugt og grønt samt rugbrød og fuldkornshvedebrød af forskellig slags. Men kostfiberindholdet skal ikke være så højt som hos voksne, da maden så kommer til at fylde så meget i maven, at barnet kan have svært ved at spise nok mad til at dække energibehovet.

Vær opmærksom på, at barnet ikke skal have ris eller risprodukter hver dag, pga. indholdet af arsen.

Vælg magert kød og kødpålæg

(men også federe varianter til små børn)

Lad barnet spise med af familiens mad, hvor magert kød indgår. Kød indeholder proteiner, mineraler og jern. Når man vælger magert kød, får man de gode næringsstoffer fra kødet, men ikke så meget mættet fedt. Vælg derfor kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt.

Børn under 2 år har dog brug for lidt mere fedt i maden end større børn og voksne. Du kan derfor variere med de lidt federe kødprodukter til barnet, fx leverpostej. Husk at variere måden, du tilbereder kød på, og at det ikke bør steges eller grilles, til skorpen er mørk.

Vælg magre mejeriprodukter

(men først fra 2 år)

Små børn har brug for lidt højere fedtprocenter i mejeriprodukter end større børn og voksne. Vælg den type og mængde, der svarer til barnets alder, læs mere på side 19.

Mejeriprodukter indeholder både protein og mange forskellige vitaminer og mineraler. De er bl.a. vigtige kilder til kalk i vores mad. Men mejeriprodukter indeholder også mættet fedt. Når man vælger de magre varianter af mejeriprodukter frem for de fede, får man de gode næringsstoffer, men mindre mættet fedt.

Spis mindre mættet fedt

Mættet fedt findes især i smør og smørblandinger, mælk, ost og kød.

Til børn under 2 år – og især under 1 år – skal fedt ikke begrænses helt i samme grad som til andre. For at sikre at barnet vokser normalt, anbefales det i første leveår:

- at tilsætte fedtstof og modermælkserstatning til hjemmelavet grød og grøntsagsmos.
- at give mælk med et højt fedtindhold som modermælk og modermælkserstatning.

Det er godt, hvis fedtstoffet i grød og mos ikke altid er smør, fordi barnet i forvejen får en del fedt af denne type fra mælken. Varier med smørlignende produkter samt planteolier som fx majsolie, rapsolie, vindruekerneolie og olivenolie.

Skær ned på forbruget af mættet fedt til familien i øvrigt – også til småbørnene over 1 år. Vælg derfor primært planteolier, fx rapsolie og olivenolie og flydende margarine og kun en gang imellem smør eller blandingsprodukter.

Større børn og voksne anbefales at skrabe brødet eller helt undlade at bruge fedtstof på brød. Små børn bør have fedtstof på brødet eller i pålægget, og især så længe barnet er under 1 år. Steg kød og grønsager i olie frem for smør og smid stegfedtet væk. Fedtet i maden bidrager til, at kroppen får livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Men for meget mættet fedt er ikke sundt på langt sigt.

Spis mad med mindre salt

Du bør spare på saltet i familiens mad.

Især i spædbarnets mad skal saltindholdet være begrænset, fordi barnets nyrer ved fødslen ikke er fuldt udviklet. Desuden er det ikke godt at vænne barnet til at foretrække mad, som smager salt.

Undlad at tilsætte salt til den første mad, barnet får. Når barnet er lidt ældre, kan det godt spise med af familiens mad, hvis grøntsager og den øvrige mad kun saltes let.

Når barnet spiser med af familiens mad, vil det ligesom resten af familien få det meste salt fra produkter som brød, kødpålæg, ost, fastfood og færdigretter.

Køb madvarer med mindre salt, kig efter nøglehulsmærket eller tjek næringsdeklarationen og vælg det produkt med mindst salt. Skær ned på brugen af salt i madlavningen ved at smage på maden, før du salter. Brug rester fra aftensmaden til pålæg næste dag, så sparer du også på saltet i de færdiglavede pålægsprodukter. Lad være med at sætte salt på bordet – så undgår I at drysse salt på af gammel vane.

Når familien spiser mindre salt, er det med til at sænke blodtrykket og forebygge hjerte-kar-sygdomme.

Spis mindre sukker

Slik, is, læskedrikke og sodavand indeholder meget sukker og ingen andre næringsstoffer.

Spiser barnet for meget af de søde sager, nedsættes muligheden for at få nok vitaminer og mineraler, og især for mange sukkerholdige drikke øger risikoen for overvægt og huller i tænderne.

Kiks – herunder kiks med mælkefyld, chokoladecreme o.l. – samt særlige frugtyoghurter og frugtkvark til børn indeholder meget sukker i forhold til andre ingredienser og kan betragtes som kage eller slik. Det samme gælder de meget sukkerholdige morgenmadsprodukter.

Lidt sukker på fx havregrøden eller i frugtmosen, kan være en god idé, hvis det gør, at barnet spiser grøden og frugten. Det gælder dog ikke færdiglavede grødprodukter, der er meget søde i forvejen. Læs mere på side 22 om, hvordan Daplejen sparer på de søde sager.

Drik vand

Lær barnet at slukke tørsten i vand, fra det er helt lille. Drik vand i stedet for fx sodavand, juice og saftvand.

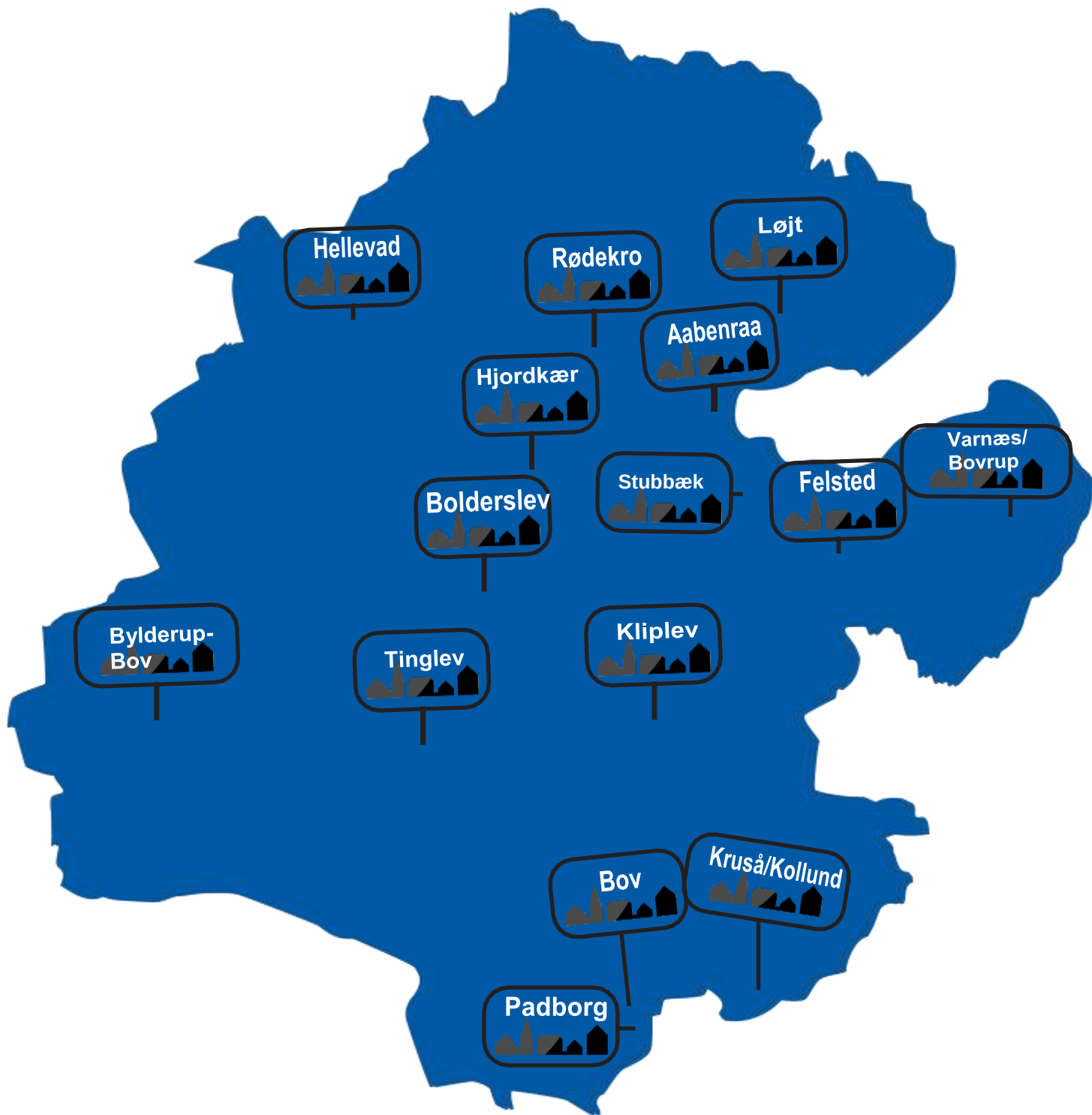
Giv gerne postevand, og lad hanen løbe lidt, før du tapper vandet. I Danmark er postevand rent.

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker væskebehovet uden at bidrage med unødvendige kalorier.

Light-drikke kan give syreskader på tænderne ligesom sukkerholdige drikke, og lightprodukter er måske med til at ødelægge den naturlige appetitregulering og vænne os til, at alt skal smage sødt. Light-drikke er derfor ikke et ligeværdigt alternativ til rent, koldt vand.



Hverdagen i Dagplejen



♣ Skvalderdeller og pesto

Skvalderdeller

Ingredienser

1 stort bundt.	Skvalderkål
500 g	Hakket svinekød
1	Løg
1	Æg
3 spsk.	Mel
1 dl.	Mælk
2 tsk.	Salt
1 tsk.	Peber

1. Find en skål og kom det hakkede svinekød i.

2. Hak løg og skvalderkål fint, og tilføj det i skålen.

3. Tilføj resten af ingredienserne og rør farsen lind.

4. Form skvalderdellerne og steg dem.



Pesto

Ingredienser

Et par håndfulde	Skvalderkål
1 fed	Hvidløg
1 spsk.	Parmasan
1 dl.	Mandler
0,5	Citron, saften
	Lidt olivenolie
	Salt
	Peber

1. Alle ingredienser puttes i blenderen og blendes til den ønskede konsistens.

Remse: Nede i Fru Hansens kælder

Nede i Fru Hansens kælder
kan man købe frikadeller,
når man køber margarine
må man ikke stå og grine,
når man køber æg
må man ikke lave skæg.





Brombærmarmelade

Ingredienser

500 g. Brombær
1 Vaniljestang
75 g. Sukker

Tilbehør

Frisk bagte boller

1. Start med at skrabe vaniljekornene ud af vaniljestangen.

2. Bland vaniljekornene med sukkeret og hæld det i en lille gryde.

3. Tilsæt samtidig brombær og de tomme vaniljestænger.

4. Sæt gryden på komfuret og lad den stå ved medium varme i cirka 20 minutter.

5. Når bærrene er kogt godt ud, er marmeladen klar.

6. Hæld marmeladen på rene skoldede glas og opbevar i køleskabet.

Læreplanstemaerne og det pædagogiske grundlag

Vi tager på opdagelse i naturen og søger efter brombærbuske med bær på. Når bærere er opdaget, bruger vi vores finmotorik til at plukke en masse brombær. Vi kan her øve pincetgrebet. Lad os endelig blive inspireret af vores smagssanser, imens vi plukker.



Frosne bær

Forældre anbefales at koge frosne hindbær et minut, før de spises eller bruges i retter, som ikke varmebehandles efterfølgende. Hvis du vil være helt sikker på at undgå infektion fra andre frosne bær, skal du også koge dem.

Det anbefales at koge bærrene, fordi de kan indeholde virus. Anbefalingen gælder kun frosne og ikke friske bær. Skyl altid friske bær og frugter med vand, før de spises. På den måde fjerner du evt. virus og bakterier helt eller delvist. Virus fra bær kan give utilpashed, kvalme, diarre, opkastninger, mavesmerter og let feber. Sygdommen er bedst kendt som Roskildesyge.



Remse: Larve

Over bladet kryber larven,
altid glad og grøn i farven,
Mens den buer op og ned,
- bar' den ikke går af led!

Forslag til aktiviteter:

Prøv at krybe af sted, mens i buer op og ned.
Kravl gerne op og ned ad møbler eller op i ting på
legepladsen. Vis også, hvordan man kan gå af led. Fx.
kan den voksne pludselig sige: "Gå af led", og så skal
børnene sno sig sammen eller ligge mærkeligt.

Udvælg nogle fokusord som fx

Krybe: Hvordan bevæger man sig, når man kryber? Er der andre dyr end larven, der kryber?

Glad: Kan man bevæge sig på en glad måde? Hvordan går man, hvis man er ked af det?

Bue: Tegn nogle buede larver på pair ved siden af nogle lige larver. Kan I finde ting indenfor eller udenfor, der er buet i formen?

Grøn: Snak om farver. Lad nogle af de tegnede larver blive grønne, og andre få andre farver.

Kilde: Krible Krable Rim af Lote Salling



Tumlinge yoga

Remse: Hoved - skulder - knæ og tå

Hoved - skulder - knæ og tå - knæ og tå

Hoved - skulder - knæ og tå - knæ og tå

Øjne - ører - næse og mund

Hoved - skulder - knæ og tå - knæ og tå



I Dagplejen arbejder vi med tumlinge yoga, som:

- Støtter kropsbevidstheden og koordinerer motorikken
- Afspænder kroppen samt giver en bedre søvn
- Beroliger sindet og "klarer" hjernen
- Forbedrer og støtter opmærksomheden og koncentrationen
- Vedligeholder en smidig og stærk krop
- Stimulerer det talte sprog
- Støtter den følelsesmæssige udvikling og selvkontrol
- Styrker samarbejdet mellem sanserne

Litteratur i Dagplejen :

Mustrin og troldetramp v/ Lotte Salling

Lyt til Løven- yoga remser for børn v/ Lotte Salling og Emmamaria Vincentz

Yoga kort: 56 lærekort til yoga leg v/ Teresa Anne Power.

Yoga i børnehøjde v/ fysioterapeut Anne Dall Thomalla PPR, som har undervist dagplejerne.

🌸 Spinatpandekager, 10 stk.

Ingredienser

125 g. Hakket frossen spinat
100 g. Hvedemel
2,5 dl. Mælk
4 æg Æg
0,5 tsk. Salt

Fyld

Oksekød, skinke, majs, revet ost
eller andet man har lyst til.

1. Spinaten optøes.

2. Mel, mælk, æg og salt piskes sammen.

3. Spinaten og optøningsvæden piskes i dejen.

4. Bages til mellemstore pandekager.

5. Pandekagerne rulles om fyldet og lægges i et ildfast fad. Osten drysses over.

6. Gratineres i ovnen i ca. 10 min. ved 225 grader.

Læreplanstemaerne og det pædagogiske grundlag

Det er lærerigt, når man laver mad sammen, og man kan komme omkring mange ting.

Først og fremmest styrker madlavningen det sociale, da vi har en aktivitet, som vi er fælles om. Vi er opmærksomme på hinanden, og vi lærer at vente på tur.

Vi bruger også **sproget** meget. Vi snakker om, hvad det er, vi skal lave, hvad vi skal bruge af ingredienser, vi tæller sammen, og vi snakker om farver. **Motorisk** er udfordringerne fx. at holde på skeen og balancere den fyldt med mel over til skålen, at røre i skålen med dejen (det kan godt være svært og tungt), pincetgreb og "fange" maden, op og ned af skamlerne, når vi er i gang med at lave pandekagerne og skære løg.

De forskellige sanser bliver også brugt

Smagssansen: der blev smagt på de forskellige ingredienser og de færdige pandekager.

Følesansen: der blev mærket/følt på de forskellige ingredienser. Majsene/ærterne var kolde/frosne, tomaterne runde og glatte, melet fint og blødt og så støvede det lidt, når man rørte ved det.

Lugtesansen: der blev duftet til de forskellige ingredienser, især løgene var lidt stærke, og vi fik helt tårer i øjnene, og en sagde også "uha....det er stærkt"

Synssansen: alle de flotte farver som de forskellige grøntsager har

Høresansen: det lyder sjovt, når der bliver rørt i skålen, det siger "svub svub"

Madsang

Melodi: "Hammer hammer
fedt" Det er hammer hammer
fedt Vi spiser lige om lidt
Vi pakker maden op
og hælder mælk i kop.
Vi sidder lig' så stille
For vi er ikke vilde
Vi er dagplejens søde, søde børn.



Kyllingefrikadeller i ovn

Ingredienser

- 900 g. Hakket kyllingekød
- 4 tsk. Groft salt
- 1 Æg
- 1 Løg
- 3 dl. Havregryn
- 3 dl. Mælk
- Evt. Squash og gulerødder
- Evt. 1 dl. Skvalderkål

Tilbehør

Pasta, agurker og rød peber

1. Kom det hakkede kyllingekød op i en skål, og rør det ud med salt og et æg.

2. Hak løg og skvalderkål fint, og tilsæt det sammen med peber, havregryn og lidt mælk.

3. Rør farsen lind, og tilsæt en passende mængde mælk. Det plejer at passe nogenlunde med et par dl, men kom så meget mælk i, at farsen hverken er for tyk eller for tynd.

4. Du kan også rive en squash og et par gulerødder på den fine side af rivejernet, og tilsætte det til farsen. Kyllingefrikadellerne er også fine uden.

5. Stil farsen på køl (behøves ikke).

6. Læg et stykke bagepapir på en bageplade.

7. Form frikadeller med en spiseske, og stil dem på bagepladen. Det passer med en god spiseskefuld fars til hver frikadelle. Dryp hver frikadelle med lidt olivenolie.

8. Steg frikadellerne i en forvarmet ovn ved 200 grader varmluft, hvor de skal have 25 min. Du kan med fordel vende dem en gang undervejs, men det er ikke strengt nødvendigt.

Læreplanstemaerne og det pædagogiske grundlag

Vi lavede mad i vores legestue, så miljøet var trygt og genkendeligt for børnene.

Vi havde sat små borde sammen, så børn og voksne var i øjenhøjde og kunne sidde ved samme bord og se, hvad hinanden lavede. Nogen af børnene hjalp med at finde og skubbe stolene ud fra det ene rum og ind i det andet rum.

Alle børn fik vasket hænderne, og derefter satte vi os til bordet, hvor børnene fik fortalt, hvad vi skulle lave af mad og samtidig vist ingredienserne til opskriften på kyllingefrikadellerne. Der snakkede vi om former og farver på fx. gulerødderne og squash. Vi snakkede om at ægget kom fra Hannes høns, og hvad vi skulle gøre med de forskellige ingredienser.

Børnene var med i alle processer af madlavningen.

De tog skrællen af de friske majs, skar dem i stykker og smørere smør på majsene.

De vaskede rød peber og gulerødderne i en skål med vand. Skar peber og agurker i stykker og rev gulerødder og squash på rivejernet. En af de større børn, hjalp med at tørre af, da der blev vasket op.

Undervejs smagte og lugtede børnene de forskellige ingredienser, og vi oplevede ihærdige, glade og nysgerrige børn, der var med i hele processen.



Pizza med skinke

Ingredienser

- 2 pk. Grove pitabrød
- Ketchup
- 2 pk. Skinke
- 1 pos. Revet ost
- 1 ds. Majs

Tilbehør

- 2 stk. Agurker
- 1 bak. Tomater

1. Børnene smører ketchup ud på hele pitabrødet med en pensel.

2. Derefter lægges der skinke, ost og majs på.

3. Til sidst skal det i ovnen i 10 minutter ved 200 grader.

4. Imens pizzaerne bages skærer børnene (med hjælp fra en voksen) agurker og tomater ud som tilbehør.

Læreplanstemaerne og det pædagogiske grundlag

Vi har skabt et læringsmiljø, hvor alle børn uanset alder sammen med trygge voksne kan se og være med. Vi vil gerne lave et æstetisk læringsmiljø, så derfor har vi stillet alle ingredienser på bordet for at gøre det indbydende for børnene.

Vi har fokus på det sanselige i vores proces. Både det visuelle, taktile og smagen.

Det visuelle er for at give en bevidsthed om omgivelser og for at skabe en nysgerrighed og glæde hos børnene.

Det taktile fordi sansen stimuleres ved at røre forskellige konsistenser, faconer, varmt, koldt, glat, blødt osv. Behagelig stimulering af denne sans fremmer velvære, ro og afspænding samt er med til at give en forståelse af verden omkring os.

Der fokuseres på smagssansen fordi børnene derved får oplevet de fem smagssanser. De øver sig i at skelne mellem de forskellige grundsmage og sætte ord på smagsoplevelserne. Børnene lærer, at mad smager forskelligt.

Kendskab til de forskellige smage gør, at man automatisk foretrækker/vælger madvarer, der giver en stor smagsoplevelse. Noget der kan være med til at give livskvalitet.

Derudover har vi fokus på det sociale, idet alle børn og voksne sidder ved bordet og hygger sig sammen. Det skaber ro og trykthed. Vi undrer os over konsistens og smag. Vi beundrer sammen det færdige resultat og den dejlige smag af pizzaerne, vi selv har lavet. Når børnene skal have mad, er det ikke kun for at blive mætte. De lærer ved fælles måltider maddannelse ved at observere både de andre børn og voksne ved bordet.

Remse: Tak for mad

Tak for mad, tak for mad
Nu er maven rund og glad
Før var maven bare flad
Til der kom et fad med mad
Nu er maven sund og glad
Tak for mad, tak for mad.





Den styrkede pædagogiske læreplan

Den styrkede pædagogiske læreplan

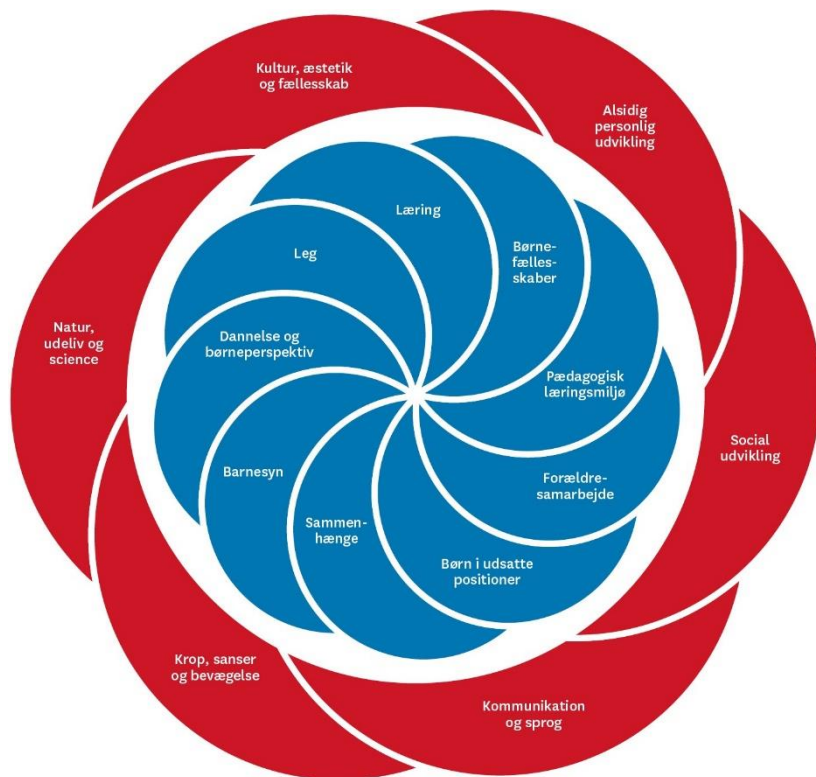
Den styrkede pædagogiske læreplan bidrager til en fælles forståelse af det pædagogiske værdigrundlag i dagtilbud og skaber en fælles retning for det pædagogiske arbejde.

Tankerne bag den styrkede pædagogiske læreplan

Hvert barn er medskabende af sin egen læring i et pædagogisk læringsmiljø. Det pædagogiske personale skal støtte, guide og udfordre barnet i både leg, planlagte aktiviteter, rutiner og spontant opståede situationer.

Den pædagogiske læreplan understøtter personale og ledelse i at skabe et godt pædagogisk læringsmiljø for og sammen med børnene. Legen og en legende tilgang til læring, barnets interesser, undring og nysgerrighed sammen med det pædagogiske personales viden om at fremme læring og udvikling er udgangspunktet for læringsprocesser.

Læs mere på www.emu.dk/omraade/dagtilbud, hvor du finder: Den styrkede pædagogiske læreplan - rammer og indhold og meget mere.



Kost og måltider i Dagplejen i Aabenraa er et godt eksempel på forældresamarbejde

Et af bladene ved det fælles pædagogiske grundlag er forældresamarbejdet. Dagtilbud skal i samarbejde med forældrene give børn omsorg og understøtte det enkelte barns trivsel, læring, udvikling og dannelse. Samarbejdet skal bidrage til, at barnet får en god og tryk opvækst. Forældresamarbejdet eksisterer både ved bl.a. hente-bringe-situationer, forældremøder og arrangementer. Derudover eksisterer forældresamarbejdet også gennem den formaliserede forældrebestyrelse. Se forældrebestyrelsen her: www.aabenraa-dagplejen.dk/foraeldrebestyrelsen/bestyrelsens-sammensaetning/

* Snobrød med brændenælder, 8-10 stk.

Ingredienser

40 g.	Smør
5 dl.	Mælk
30 g.	Gær
1 spsk.	Sukker
3/4 tsk.	Salt
500 g.	Hvedemel
200-300 g.	Fuldkornsmel (grahamsmel, ølandshvede eller lign.)
1 håndfuld	Småtskårede brændenælder (skoled, så de ikke brænder)

1. Smelt smørret ved lav varme i en gryde.

2. Tag gryden af varmen og tilsæt mælk.

3. Rør gæren ud i blandingen og tilføj sukker, salt, brændenælder og fuldkornsmel.

4. Rør blandingen godt sammen og tilsæt resten af melet lidt efter lidt, til dejen kan æltes til en smidig lækker dej på køkkenbordet, smurt med lidt olivenolie. Dejen skal være lækker smidig.

5. Smør en ren skål med olivenolie og lad dejen hæve deri en times tid. Det passer nogenlunde med at der kommer gløder på bålet. Dejen kan også koldhæves med halv mængde gær i omkring 10 timer på køl.

6. Ælt dejen godt igennem

og del den i 8-10 stykker som trilles til lange strimler, så de er klar til at blive snoet omkring snobrødspinden.

7. Rul dejen tyndt om hver pind, form så dejen er ens fordelt og bag snobrødet over bålet. Dejen er klar, når dejen ikke klister til pinden og de er nemme at få af.

8. Spis snobrødende mens de er varme eller fyld dem med lækker fyld.

Læreplanstemaerne og det pædagogiske grundlag

Ved fremstilling af bålmad er det naturen og dens ressourcer, som er i fokus. Det giver mulighed for at udforske urter og planter som kan tilsættes dejen. I vores madlavning anvendte vi brændenælder og efter skoldning kunne børnene selv smage, røre og tilsætte det i maden.

Ved at fremstille bålmad, er der mange læringsmål for børnene. De oplever hvordan brænde (træ) kan anvendes som tilberedningskilde og lærer respekten for varmen og røgen. En anden læring herved er, at børnene spiser med fingrene og direkte fra "gryden", hvilket resulterer i naturlige beskidte og trætte børn.

Ved at lave madlavningen sammen med børnene **fremmer det børnenes nysgerrighed**, og de kan målrette deres opmærksomhed på fremstillingen i lang tid. Det er også for mange af børnene grænseoverskridende og nyt for dem at deltage med sanserne på denne måde. Desuden er der en **udvikling af de sociale/personlige kompetencer**, ved at vente på tur, være fælles om opgaven, og få vækket de naturlige instinkter i samvær med andre.

Som en naturlig del **udvikles sproget** også med ord som dej, piske, hælde og at tælle. Samtidig udvikler de motoriske færdigheder ved fysisk at have fingrene i dejen, røre, piske og holde pind over bål.

Samlet en oplevelse i den danske natur, hvor læringsmiljøet er ganske gratis, enormt udviklende og skaber interesse hos børnene for udforskning på højt science niveau.



* Grøntsagsgryden

Ingredienser

1000 g. Oksekød
 2-3 ds. Flåede tomater
 1 ½ lt. Vand
 1 ps. Gulerødder
 2 pk. Pølser
 2 stk. Porrer
 2 stk. Løg
 2 stk. Peberfrugt
 1 stk. Squash
 2 p Grovpasta

2 stk. Bouillon (Okse/grønsag)

Tilbehør

2 ds. majs
 1 bak. tomater
 10 stk. grov flutes

1. Fingrene vaskes.

2. Grøntsagerne vaskes.

3. Tag løg, porrer, gulerødder og pølser og skær dem i små tern og skiver. Put dem ned i gryden og svits det lidt.

4. Tilsæt dernæst oksekødet, som svitses sammen med grønssagerne. Krydr med salt og peber.

5. Hæld de flåede tomater, vand og bouillon i gryden og lad det simre i 30 min.

6. Kog de grove pasta efter anvisning på posen.

7. Skær squash og peberfrugt i tern og tilføj det i retten.

8. Cherrytomater og agurker halveres og skæres i stove til at spies ved siden af.

9. Majs hældes op i skåle.

10. Grovflutes puttes i ovnen de sidste 10 min. inden retten skal serveres.

Læreplanstemaerne og det pædagogiske grundlag

Vi har taget udgangspunkt i sprog, farver og former: tern, cirkler, aflang, trekanten og oval.

De forskellige sanser er også kommet i spil, såsom følesansen, lugtesansen, synssansen, og smagssansen, da vi duftede og smagte på grønssagerne og rørte ved deres forskellige former. Dertil har børnene styrket deres finmotorik, da de skulle skære grønssagerne i tern mm.





Krop og bevægelse

Rend & Hop med Oliver og Ida

Er et samarbejde med Danmarks idrætsforbund og KFUM Idrætsforbund med støtte fra Nordea fonden.



Dagplejen i Aabenraa Kommune indgik i 2016 en to-årig aftale med Rend & Hop om, at give Dagplejen et kompetenceløft så de kan styrke og udvikle de 0-2-åriges motorik og bevægelsesglæde.

Børn der har en sikker motorik, har et godt fundament for indlæringen, da de har gode forudsætninger for at kunne deltage i lege og koncentrere sig. Som et led i Aabenraa Kommunes mission "Det gode liv og den sammenhængende børne, unge og familie politik "Sund Opvækst", er der sat fokus på at styrke børnenes motoriske og sansemotoriske udvikling og medarbejdernes kompetence. Det er med denne indsats, at vi i Dagplejen, i samarbejde med forældrene vil gøre en forskel, for at udfordre børnenes motorik og bevægelsesglæde med sjove og spændende aktiviteter.

Få inspiration til aktiviteter på www.Rendoghop.dk



Balancetossen



Føletossen



Rundtossen



Rytmetossen

Koldhævede økoboller, 24 stk.

1. Rør gæren ud i vandet og rør de øvrige ingredienser i.

2. Dæk skålen med husholdningsfilm og stil den i køleskabet natten over.

Ingredienser

- 30 g. Gær
- 1,2 l. Kold vand
- 900 g. Hvedemel
- 300 g. Grov valsede havregryn
- 300 g. Groft mel/grahamsmel
- 100 g. Hørfrø
- 2-3 tsk. Salt
- 2 tsk. Sukker eller honning
- 1 Citron, saften
- 1 Revet squash
- 1 Stor revet gulerod

3. Tag dejen ud og form 24 boller.

4. Sæt bollerne på en plade med bagepapir.

5. Lad bollerne hæve i 45 min. og bag dem i ovnen ca. 15 min. ved 210 grader (varmluft 190 grader).

Remse: Nu skal vi spise

Vi skal spise - velbekomme
(Børnene stryger sig på
maven) Vores maver, de er
tomme Hør dem rumle deres
vise (Børnene lægger hånd
bag øret) Vi vil gumle, vi vil
spise
Gæt hvad maven får i dag
Gør nu li' som mig og smag





Tip!

Dejen kan også bruges til pølsehorn og pizzasnegle.



Syreensaft

Ingredienser

3 stk.	Citroner
40 klaser	Store syrenblomster
1,5 kg	Sukker
60 g.	Citronsyre
2,5 l	Kogende vand
1/4 tsk.	Atamon

1. Vask citronerne grundigt og skær dem i skiver.

2. Læg blomsterne i en stålskål sammen med sukker, citronsyre og citronskiverne.

3. Hæld det kogende vand over og rør et par gange i det, så sukkeret bliver opløst.

4. Bland atoman i lidt af den varme saft og tilsæt det til blandingen.

5. Skal saften ikke opbevares i længere tid, kan atoman springes over.

6. Dæk skålen med husholdningsfilm og lad den stå på køl i 3 dage.

7. Si syreensaft og hæld den på rene skoldede flasker. Opbevar saften i køleskabet.

Remse: Oppe i gardinerne

Oppe i gardinerne,
Hænger appelsinerne
Mændene og konerne
Spiser af citronerne.





Hjemmelavet pizza

Pizzadej Ingredienser

300 ml	Lunkent vand
50 g	Gær
1 tsk	Salt
1 tsk	Sukker
0,5 dl	Olivenolie
200 g	Fuldkornsdurummel
100 g	Grahamsmel
350 g	Tipo 00 hvedemel

1. Gæren røres ud i vandet i en skål, der tilsættes salt og sukker.

2. Resten af ingredienserne kommes i skålen og røres. Gerne minimum fem minutter i en

3. Tilsæt resten af Tipo 00 hvedemelet og rør dejen indtil den slipper skålen.

røremaskine (gem 250g af Tipo 00 hvedemelen til senere).

4. Dejen skal hvile i 20 minutter.

5. Efter dejen har hvilet, æltes den sammen i hånden (tilsæt evt. lidt mere durum eller hvedemel til konsistensen er god til udrulning).

1. Løget skæres i små stykker og svitses blidt på en pande med lidt olivenolie.

2. Tomatpuréen tilsættes på panden sammen med lidt mere olivenolie og svitses ca. i to minutter mere.

4. Herefter tilsættes de svitsede løg i blenderen sammen med tomaterne og blendes yderligere i ca. tre minutter.

3. Tomaterne og krydderierne kommes i en blender og blendes til en jævn masse.

5. Sovsen er nu klar til at komme på pizzaerne.

Tomatsovs Ingredienser

1 stk	Løg
1 dåse	Flåede / hakkede tomater
1 dåse	Tomatpure (70g)
Lidt	Olivenolie
1 tsk	Oregano
1 tsk	Basilikum
Lidt	Salt og peber

Læreplanstemaerne og det pædagogiske grundlag

Vi lægger vægt på, at børnene først og fremmest har lyst til at deltage i tilberedningen af maden. Er der lyst, er læring sjov og spændende.

Inden vi går i køkkenet, er det vigtigt for os, at hygiejnen er i orden, da vi skal arbejde med forskellige fødevarer. Først bliver der grundigt vasket hænder med sæbe, hvor vi snakker om, hvor vigtigt det er og at vandet skal være varmt, og man skal huske at bruge sæbe.

Vi sørger hele tiden for, at sætte ord på alt hvad vi laver, og hvad der skal ske – det at sætte ord på alt hvad vi laver, og de ting vi arbejder med, det er med til at styrke deres sprogforståelse.

Vi bruger forskellige redskaber i køkkenet, som børnene kan være med til at bruge, dvs. børnevenlige knive og andre redskaber, så sikkerheden er i orden. Børnenes sanser bliver godt stimuleret ved, at der er mange forskellige smage og konsistenser, som de kommer i berøring af. Børnene bliver også stimuleret på deres finmotorik og koncentration, når de sidder med noget, der skal skæres eller tages med fingrene.





Grønne spirer og
Rytme Rollinger

Grønne Spirer er Friluftrådets mærkningsordning for børneinstitutioner og dagplejere

Med ordningen ønsker man at tilbyde børnene en grønnere hverdag. Vi har i Dagplejen i samarbejde med Grønne Spirer udarbejdet et kompetenceløft for vores dagplejere. Naturen er livsbekræftende, spændende og lærerig. Grønne Spirer har fokus på børnenes natarkendskab og forståelse for bæredygtighed, men også deres sproglige- og kropslige udvikling. Derudover styrkes børnenes personlige kompetence og sociale samvær, når de er i naturen.

I Dagplejen bruger vi naturens rammer og materialer og forener derigennem oplevelserne i naturen med skabelsen af små og store kunstværker. At udfolde sig musisk, kunstnerisk, kreativt og skabende er en vigtig del af barnets udvikling. Vi synger sange, leger og læser bøger om og i naturen og de dyr, vi møder på vores vej.

Læs mere på www.gronnespirer.dk og www.emu.dk/omraade/dagtilbud



Rytme Rollinger

Er et projekt i samarbejde med Aabenraa Musikskole, hvor dagplejerne og børn deltager i workshopforløb med musikskolens professionelle musikpædagoger. Formålet er, at børnene og de voksne er i et forløb omkring musikalsk udvikling og læringsaktiviteter med musik som basis. Samtidig er musikken, lydene, sangene og rytmerne rigtige gode og vigtige for børnenes sproglige- og motoriske udvikling.

🌱 Grove børneboller med pastasalat, 24 stk.

Grove børneboller

Ingredienser

6 dl. Vand
1 pk. Gær
1 knivspids Salt
1 tsk. Sukker
125 fly. Maragriner
150 g. Grahamsmel

600 g. Hvedemel

1. Hæld lunken vand i en skål, sammen med flydende margarine, gær, sukker og salt.

2. Kom grahamsmel i og rør godt rundt.

5. Dejen kommes i en skål, dækkes med et viskestykke og hæves ca. til

dobbelt størrelse.

3. Hvedemel kommes i og der røres til dejen er lind, den må ikke være klistret.

4. Læg dejen på bordet og ælt den let.

6. Kom dejen på bordet, ælt den lidt og form dejen til 24 små boller, som sættes på bageplade og pensles med æg.

7. Bollerne kan drysses med det, man har lyst til. De bages til de har en fin gylden farve ved 180 grader i ca. 10 min.

1. Pastaen koges efter anvisning på pakken og afkøles.

2. De forskellige grønsager vaskes.

3. Gulerødderne koges.

4. Alt skæres i mundrette stykker.

5. Det hele blandes og man kan servere en dressing til, alt efter smag

Pastasalat

Ingredienser

150 g. Agurk
150 g. Rød peberfrugt
150 g. Gulerødder
150 g. Majs
150 g. Ærter
300 g. Fuldkornspasta
200 g. Kylling/skinketern

Læreplanstemaerne og det pædagogiske grundlag

Vi skaber nærhed, ved at vi alle sidder ved samme bord og tilbereder/spiser maden. Vi inddrager børnene alt efter deres alder, modenhed og lyst og hjælper efter behov.

Ved at børnene ælter, skærer, rører og smager på blødt, hårdt og sprødt, **stimuleres deres sanser** og samtidig får de **styrket deres motorik**. Vi giver det enkelte barn mulighed for at vælge til og fra.

Ved at sætte ord på de enkelte ingredienser, kommer vi omkring **nye ord, tal, former og farver**. Det er sjovt at være en del af det sociale fællesskab og børnene er ihærdige og bliver styrket i deres vedvarende opmærksomhed.

Vi viser børnene, at vi selv kan lide maden og får **en god samtale** i gang.



Mælkebøttemarmelade

Ingredienser

- Ca. 4 dl. Mælkebøtteblomster
- 4 dl. Vand
- 2 dl. Sukker
- 3-4 tsk. Friskpresset citronsaft
- 1-2 tsk. Gelatine / stivelse

1. Mælkebøtteblomsterne koges i vandet ved svag varme i 10-15 min. Herefter sies blomsterne fra og væsken puttes tilbage i gryden.

2. Tilsæt sukker og citronsaft og lad det koge til sukkeret er helt opløst.

3. Herefter tilsættes stivelsen. Prøv dig lidt frem med mængden. En god måde at tjekke om der er nok stivelse i er ved at tage en teske af marmeladen på en underkop. Så køler det hurtigt af og man kan se konsistensen. Hvis det stadigvæk er helt flydende, tilsættes lidt ekstra stivelse.

4. Når marmeladen har den ønskede konsistens, hældes det på glas. Skyl eventuelt glassene med atamon først.

Læreplanstemaer og det pædagogiske grundlag

Personlige kompetencer: at støtte barnet i at turde deltage og røre ved mælkebøtterne, mærke deres duft og fornemmelse

Sociale kompetencer: at støtte barnet i at deltage i en større børnegruppe med flere voksne, både ude og inde

Sprog: at præcentere børnene for begrebet "farven" gul, sætte ord på handlinger og synge "gule" sange fx. jeg vil male dagen gul

Krop og bevægelse: at udfordre børnene motorisk ved at færdes i et ujævnt terræn samt at plukke mælkebøtterne, sanse deres form, farve, duft og konsistens

Natur og naturfænomener: at børnene introduceres til planten mælkebøtte, hvordan ser den ud, hvilken farve og duft har den? kan den spises?

Kulturelle udtryksformer og værdier:

- at børnene har været med til at synge og snakke om farven gul
- at børnene oplever procesen i fra jord til bord med mælkebøtter
- at børnene lærer at denne ukrudsplante for mange, kan bruges til noget positivt



Tip!

Det ser smukt ud,

hvis man putter lidt mælkebøtteblomster (de gule kronblade) i marmeladen

lige inden det hældes på glas (de skal lige varmes op 1-2 min)



Alternativ: Mælkebøttemarmeladen er sød, og hvis man gerne vil have lidt mere syrlighed eller kant, kan man med fordel koge to æbler skåret i tern (med skræl og kerner – gerne nedfaldsæbler) sammen med mælkebøtteblomsterne. Det skal så koge lidt længere, omkring tre kvarter til en time, hvorefter æblerne sigtes fra sammen med blomsterne. Man skal så ikke bruge så meget stivelse, da æblerne frigiver pektin, som er stivelse.



Science i Dagplejen

Science i Dagplejen

I Dagplejen arbejder vi med science ud fra en undersøgende, eksperimenterende og nysgerrig tilgang. Vi sætter fokus på natur, udeliv og science samt krop, sanser og bevægelse. Formålet er at pirre børnenes nysgerrighed og lysten til at undersøge naturvidenskabelige hverdagsfænomener gennem krop og sanser.

Læs mere på www.emu.dk/omraade/dagtilbud



Luftige havregryns-grovboller, 16-32 stk.

Ingredienser

5 dl.	Vand
50 g.	Gær
1 spsk.	Lys sirup
1 spsk.	Olie
1	Æg
1 tsk.	Salt
100 g.	Havregryn
Ca. 150 g.	Grov speltmel (eller andet groft mel)
Ca. 450 g.	Hvedemel

1. Gær og vand røres sammen, derefter kommes resten i. Tilføj mel lidt af gangen. Dejen må gerne være lidt klistret.

2. Hæver i ca. 0,5 time tildækket.

3. Dejen æltes på et melderisbord og formes til boller. 16 store eller 32 små boller.

4. Efterhæver igen i ca. ½ time.

5. Bages ved 180 gr. (varmluftsovn). Store boller i ca. 13-14 min. Små boller i ca. 10-11 min.



Børn og dagplejere fra Rødekro har forsket i, hvad der flyder eller synker af ingredienser til torskerognssalat.

Spraglet æggekage med torskerognssalat

Torskerognssalat

Ingredienser

- 200 g. Torskerogn
- 1 Rød peberfrugt
- 3 spsk. Cremefraiche
- 1 tsk. Paprika
- 1 bak. Karse
- Evt. nogle dråber citronsaft

1. Torskerognen moses med en gaffel.

2. Den røde peber skæres i små tern.

3. Cremefraiche og peberfrugt røres i torskerognen.

4. Salaten smages til med paprika og citron.

5. Lige før servering tilsættes karsen.

1. Løg og hvidløg pilles og skæres i små terninger.

2. Peberfrugten renses og skæres i strimler.

3. Grønsagerne svitses i ca. 5 min. på panden i margarine.

4. Æg, cremfraiche og krydderier piskes sammen og hældes over.

5. Æggekagen stivner ved svag varme ca. 15 min.

6. Pyntes med tomatkiver lige inden servering.

Spraglet æggekage

Ingredienser

- 225 g. Majs
- 1 Løg
- 1 Peberfrugt
- 1 fed Hvidløg
- 15 g. Margarine
- 8 stk. Æg
- 1 lille bæger Cremefraiche
- 1 tsk. Salt
- 1 tsk. Timian
- Peber

Pynt: Tomat kiver

Tilbehør: Rugbrød

🧑 Skvalderkålsboller med hørfrø og sesamfrø

Ingredienser

- 5 dl. Lunkent vand
- 50 g. Økologisk gær
- 3 spsk. Økologiske sesamsfrø*
- 2 spsk. Økologiske hørfrø*
- 1-2 store håndfulde Økologisk spinat
- 1 tsk. Salt
- 5 dl. Økologisk hvedemel
- 5 dl. Økologisk fuldkornshvedemel/
grahamsmel

*kan udelades eller erstattes med andre frø/kerner/
nødder/korn

1. Blend spinat, sesam- og hørfrø med 2,5 dl. lunkent vand.

2. Opløs gæren i de resterende 2,5 dl. lunkent vand i en stor skål og tilsæt derefter salt og den blandede spinatvæske.

3. Hæld derefter mel og fuldkornsmel i lidt ad gangen med den ene hånd, mens du ælter dejen i skålen med den anden hånd. Sørg for, at melet er godt fordelt i dejen, før du tilsætter mere.

5. Tænd ovnen på 200 grader.

6. Hæld lidt mel ud på bordet og tag dejen op af skålen. Ælt den i ca. 1 minut og fordel derefter dejen i 16 klumper.

4. Lad dejen blive skålen og sæt den til hævnning i 1 time et lunt sted – fx oven på varmeapparatet eller pakket ind i en dyne.

7. Rul hver klump dej grundigt mellem hænderne, til den bliver helt rund. Placer dem på en bageplade et lunt sted til efterhævning – fx oven på ovnen. Lad hæve i yderligere 30 minutter.

8. Bag bollerne i 12 minutter ved 200 grader i almindelig ovn i midten. Lad dem stå og køle lidt af i ca. 10 minutter, inden du spiser dem. Kan sagtens fryses og/eller genopvarmes.



Remse: Sund mad

Jeg vil så gerne ha'
jordbær med rababer hver dag.
Tomatsuppe kan jeg li'
gerne med makaroni i.

Min mave vil så gerne ha' (klap, klap)
gulerødder hver dag.
Den skal bruge energi (klap, klap)
Sund mad ka' vi li'.

Jeg bliver altid glad,
når jeg får en ostemad.
Pærer og banan
gør mig sund og glad hele dagen.

Min mave vil så gerne ha' (klap, klap)
gulerødder hver dag.
Den skal bruge energi (klap, klap)
Sund mad ka' vi li'.

Frækkefrø spiser spinat,
hopper op og går i spagat.
Jeg danser altid rundt,
når jeg griner og spiser sundt.

Min mave vil så gerne ha' (klap, klap)
gulerødder hver dag.
Den skal bruge energi (klap, klap)
Sund mad ka' vi li'.





Vi lærer sprog

Vi lærer sprog i Dagplejen

Børn er født til at lære, ved at udforske verden og samvær med andre mennesker. Gennem hele barndommen tilegner børn sig en række kompetencer, der gør det muligt for dem at deltage i sociale fællesskaber og forstå sig selv, og den verden de er en del af. Disse kompetencer udgør fundamentet for senere livsmuligheder. Vi lærer sprog har fokus på to afgørende områder: **sprog** og **ihærdighed** der allerede i de to første leveår udvikler sig med stor fart.

Dagplejen i Aabenraa Kommune har sammen med 12 andre kommuner i Danmark deltaget i den helt nye forskning med en målrette indsats på, at styrke barnets sprog i samarbejde med Tryk Fondens Børneforskningscenter, Aarhus Universitet og Rambø. Dagplejen har i to år været en del af dette projekt. For at sikre os en fortsat solid viden, har dagplejen forpligtet sig på at arbejde intensivt med sproget.

Læs mere og sprog her: www.emu.dk/omraade/dagtilbud



🍕 Pizzaboller med focacciabund, 6-8 stk.

Focacciabund

Ingredienser

25 g	Gær
3 dl	Vand
1 tsk	Salt
1 spsk	Olie
100 g	Durummel
Ca. 340 g	Hvedemel

1. Rør gæren ud i lunkent vand og tilsæt salt og olie.

2. Rør durummelet i, og tilsæt herefter hvedemelet

lidt ad gangen. Mængden af mel er vejledende. Bollerne bliver bedst, når de æltes med hånden og ikke på maskine. Dejen må gerne klistre lidt og skal ikke æltes ret meget.

3. Sæt dejen til for hævnning tildækket et lunt sted i 1 time.

4. Slå luften ud af dejen på et let melet bord og tril dejen til en pølse. Del pølsen i 6-8 stykker og tril hvert stykke dej til en kugle.

5. Fordel en smule mel på bordet og tryk dejkuglerne ud til pizzaer, ca. 1 cm tykke.

6. Tænd ovnen på 250 grader. Læg pizzabollerne på en bageplade med bagepapir, og lad dem efterhæve tildækket et lunt sted i 15 minutter.

7. Tryk huller i pizzabollerne med fingrene og smør dem godt med tomatsovs. Fordel herefter revet ost og dit valgte kødfyld. Putter du peperoni på, så sørg for, at de ligger tæt sammen inde på midten af pizzabollerne, da de vil glide ud til siden under bagningen.

8. Bag pizzabollerne nederst i ovnen 15-20 minutter til de er gennembagte. Du kan tjekke, om det lyder hult, når du banker dem under.

Tomatsovs

Ingredienser

80 g	Tomatketchup
2 spsk	Sennep
1 spsk	Oregano
70 g	Tomatkoncentrat

1. Rør alle ingredienserne sammen.
Der kan varieres på mængderne alt efter smag og behag.



Koldhævede gulerodspølsehorn med kyllingepølser

Ingredienser

3 dl Vand
1 dl A38
12 g Gær
50 g Havregryn
120 g Revet gulerod
1-2 tsk Salt
450 g Hvedemel
Kyllingepølser
Æg til pensling

1. Rør gæret ud i lunkent vand.

2. Tilsæt A38, salt, havregryn og gulerod.

3. Derefter røres mel i.

Konsistensen skal være let klistret.

4. Dejen stilles tildækket på køl natten over.

5. Næste dag laves pølsehorn.
Hvis dejen er for fugtig kan der
kommes lidt olie på hænderne.
De skal hæve i 30 min.

6. Pensl med æg.
Bages i 15-16 minutter ved 225 grader varmluft.



Mad på bål

Dyre/urtebolle med eller uden små pølser

Børn elsker når maden ser sjov ud. Prøv at forme bollede til små dyr de kender. Lad fantasien råde.

Ingredienser

4,5 dl	Vand
1 pk	Gær
1,5 tsk	Salt
0,5 dl	Olie
0,5 dl	Finthakkede blade, evt. brændenælder, skvaddekrål, vejbrede eller løgkarse
Ca. 700 g	Mel
Tip: Hvis årstiden ikke er til skovens urter, så brug evt. purløg, persille eller basilikum	

1. Smuldre gær i vandet, tilsæt olie og salt, rør rundt. Tilsæt hakkede urter, rør godt.

2. Tilsæt mel og rør og ælt godt. Dejen må ikke være for fugtig,

da den kan klæbe fast til risten på bålet.

3. Tips: Drys evt. lige bollede/figurene med lidt mel inden de lægges på risten.

4. De er færdige, når de lyder hule (bank i bunden).

Farsbrød med urter og bacon ala snobrød

Ingredienser

2 pk	Svine/kyllingefars
1-2 pk	Svine- eller kalkunbacon
1-1,5	Fint hakket løg
2 dl	Havregryn
1 tsk	Salt
Ca. 1 tsk	Peber
	Urter efter eget behag, fx. skvaddekrål eller brændenælder

1. Hak urter og løg. Mængden af urter bestemmer man selv, ift. hvor grønne ens deller/snobrød skal være.

2. Havregryn tilføjes for at samle farsen. Farsen skal være fast for at hænge sammen på pinden senere. Svøb til slut hvert "snobrød" ind i bacon (kalkunbacon er ikke så god). Hvis man har muslimske børn, anbefaler vi at undvære. "Snobrødene" sættes i køleskabet minimum en halv times tid.

3. Farsen tages ud af køleskabet, efter den minimum har trukket en halv time. Tag farsen med ud til bålet, sæt "snobrødene" på pinden og varm dem over bålet.



Kost og Måltider i Dagplejen i Aabenraa

Copyright © Dagplejen Aabenraa Kommune.

Evaluerings og redigering af Kost og Måltider i Dagplejen i Aabenraa.

Dagplejens forældrebestyrelse evaluerer hvert andet år Kost og Måltider i Dagplejen i Aabenraa.

Dagplejens lokale MED-Udvalg evaluerer hvert andet år Kost og Måltider i Dagplejen i Aabenraa.

Ved nyansættelser i Dagplejen informeres om Aabenraa Kommunes og dagplejens kostpolitik samt Kost og Måltider i Dagplejen i Aabenraa udleveres.

Kostanbefalinger

Alle kostanbefalinger er givet på baggrund af Sundhedsstyrelsens anbefalinger fra bogen: Mad til små - fra mælk til familiens mad.

Efter idé af

Kostbogen er lavet efter idé af forældrebestyrelsen og udarbejdet i tæt samarbejde mellem forældrebestyrelsen og Dagplejen i Aabenraa Kommune.

Billeder / illustrationer

Alle billeder er fra Dagplejen i Aabenraa Kommune, og billederne af børnene er godkendt af forældrene. Illustrationerne er fra hjemmesiden www.freepi.com

Opskrifter

Opskrifterne er indsendt af de enkelte dagplejegrupper og forældre.

Vi har gjort vores yderste for at sikre, at oplysningerne er korrekte, præcise og opdaterede. Vi giver dog ingen garantier for det. Vi fralægger os ethvert ansvar for fejl og udeladelser. Vi henviser til Sundhedsstyrelsens seneste viden. Vi opdaterer "Kost og måltider i Dagplejen i Aabenraa" hvert andet år.





Ro til at gro

aabenraa-dagplejen.dk