

## Kostpolitik for dagplejen

I dagplejen skal vi tilstræbe at børnene får en sund og varieret kost. Det er op til den enkelte dagplejer om det er økologisk.

I gæstehusene er det overvejende økologisk.

Dagplejens kostpolitik tager udgangspunkt i De officielle kostråd fra fødevarestyrelsen og Gribskovs Kommunes kostpolitik.

### Morgenmad:

Der serveres sund morgenmad der bl.a. kan indeholde havregrød, groft brød med smør og pålæg. Der drikkes mælk og vand.

### Formiddagsmad:

Der serveres frugt og/eller grønsager, groft brød og mælk og vand.

### Frokost:

Der serveres groft brød med varieret og mager kød pålæg, gerne fiske pålæg og altid grønsager. Eventuelt en varm ret eller rester fra middagsmaden dagen før. Der serveres mælk og vand.

### Eftermiddagsmad:

Der serveres frugt og/eller grønsager, groft brød og mælk og vand.

Begræns sukkerforbruget- Se rejseholdes anbefalinger omkring suktermængden pr. uge for børn.

Vær opmærksom på at det ikke tilrådes at give børn under 3 år mere en 50 g. rosiner om ugen. Det gælder ikke andre former for tørret frugt.

Honning må ikke tilbydes børn under 1 år. Heller ikke selv om det er tilberedt.

### Mejeriprodukter:

Børn under 1 år må få modermælk eller modermælkserstatning

Børn over 1 år anbefales letmælk og surmælksprodukter af letmælk.

Børn over 2 år anbefales skummetmælk eller minimælk. Enkelte børn har dog behov for at fortsætte med letmælk. Spørg forældrene.

Søg inspiration hos hinanden og i Meyers kokebøger for dagplejen.

Evt. tage et billede med opskrift og lægge det på børneintra, på personalesiden.

Link til publikationer om mad til små børn.

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/mad-til-smaa-fra-maelk-til-families-mad/>

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/hent-fil/publication/mad-i-dagplejen/>

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/personer-med-saerlige-behov/spaed-og-smaaboern/maelk/>