

## Handleplan for mad og måltider i Børnehuset Strandbo

Brøndby Kommune har udarbejdet en *Mad og Måltidspolitik – for børn og unge i Brøndby 2017 – 2022*. I denne er der som udgangspunkt fastsat, at alle børn og unge skal have sund mad og mulighed for at udvikle sunde madvaner både i hjemmet og i de af kommunens tilbud, hvor der serveres mad og måltider.

I henhold til Mad og Måltidspolitikken ligger ansvaret for børns ernæring hos forældrene. Men da børn og unge tilbringer en stor del af deres hverdag i kommunens tilbud, har vi som institution også et medansvar for at servere sund og ernæringsrig kost. Iht. Mad og Måltidspolitikken står der, *at det er ledelsens forpligtelse, at medarbejderen har de fornødne faglige kompetencer i ernæring og hygiejne. Specifikt for den kommunale frokostordning i daginstitutioner har kommunalbestyrelsen besluttet, at personale der ansættes til at varetage tilberedning af maden skal have en kostfaglig uddannelse.* For at leve op til dette krav har børnehuset Strandbo en kostfaglig uddannet ernæringsassistent (fremadrettet skrives ernæringsassistent) ansat til at varetage den daglige madlavning.

Det er forældrebestyrelsen, der træffer beslutning om, hvorvidt der skal serveres frokost i dagtilbuddet. Forældrebestyrelsen i børnehuset Strandbo beslutter for 2 år af gangen om der skal serveres frokost for alle børn.

På baggrund af dette er der udarbejdet en handleplan for mad og måltider i Strandbo, som tager afsæt i den overordnede Mad og Måltidspolitik, Inspirationskatalog samt anbefalinger fra den kommunale sundhedspleje.

<p>Status og baggrund</p>	<p>I henhold til overordnede retningslinjer i Brøndby Kommunes Mad og Måltidspolitik er der fastsat en ramme omkring mad og måltider for børn og unge i Brøndby. Børnehuset Strandbo tager udgangspunkt i disse – se Brøndby kommunes hjemmeside.</p> <p>Som skrevet ovenfor har bestyrelsen truffet beslutning om, at der skal være madordning for alle børn i Strandbo. Bestyrelsen fastsætter de overordnede principper. Et princip er en grundregel, der sætter rammer om dagligdagen, såsom det er besluttet, at alle børn i Strandbo skal have serveret frokost og at vi så vidt muligt køber bæredygtige produkter – jf. Forældrebestyrelsen i kommunale daginstitutioner.</p> <p>Det er det enkelte kommunale tilbud, der i samarbejde med den valgte bestyrelse, der afgør, hvordan man i detaljer tilrettelægger principper for mad og måltider.</p> <p>Overordnede principper for måltiderne tager udgangspunkt i danske kosttraditioner jf. Mad og Måltidspolitikken.</p>
---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Strandbo har ansat en ernæringsassistent, der hver dag informerer om menuen for frokost og eftermiddagsmåltider på en *Menu tavle* i alrummet.

Det er vores ernæringsassistent, der har det overordnede ansvar for at sammensætte en sund, ernæringsrig og varieret kost. Dette sker også i samarbejde med leder og pædagoger ved kostmøder, hvor der tages udgangspunkt i årstidens råvarer.

**Måltiderne i Børnehuset Strandbo er i løbet af ugen varieret på følgende måde**

**Morgenmadsmåltidet** består af:

- Rugbrød
- Smør og hjemmelavet marmelade
- Havregryn og grove rugfrø
- Mælk og vand

**Mellemmåltidet** (kun i vuggestuen) består af:

- Rugbrød, smør og vand
- Lidt grønt eller frugt

**Frokostmåltidet** består af:

- 2 rugbrødsdage med pålæg og friskskåret grønt
- 1 suppe/grøddag
- 2 dage med varme retter bestående af fisk eller kød
- Vuggestuebørn tilbydes letmælk og børnehavebørn tilbydes vand

**Eftermiddagsmåltidet** består på skift af:

- Frugt, hjemmebagt brød, A38 eller koldskål m. drys, hjemmelavet frugtgrød, rugbrødsstykker, hjemmelavet snegle med dadelpasta, hjemmelavet chokoladecreme lavet af avocado, dadler og kakao mv. –Varieret efter årstiden
- Vuggestuebørnene tilbydes vand og børnehavebørnene tilbydes minimælk.

I Strandbo er der ingen børn, der skal gå og være sultne. Hvis et barn uden for måltiderne giver udtryk for, at det er sultent, tilbydes barnet lidt at spise i form af rugbrød.

I vuggestuen gemmes der mad til de børn der sover ved måltiderne.

I vuggestuen sørger personalet for at børnene tilbydes vand i løbet af dagen.

	<p>I børnehaven har børnene ved egen hjælp adgang til koldt vand hele dagen, som de selv kan gå til ved håndvaske på børnetoiletterne.</p> <p>Ved ferie, kurser, sygdom mv. i køkkenet bestilles smørrebrød eller varmt mad i lokalområdet.</p> <p><b>Over-/undervægt samt fejlnæring</b>  I henhold til <i>Inspirationskatalog til Mad og Måltidspolitikken</i> er 27,3 % af børnene i Brøndby Kommune overvægtige eller svært overvægtige ved indskolingsundersøgelsen hos Sundhedsplejerskerne. Dette svarer til at hvert femte barn er overvægtigt ved skolestart.  Som personale er vi derfor opmærksomme på børn med begyndende overvægt, hvor vi i samarbejde med forældrene sætter ind for en forebyggende indsats så tidligt som muligt.</p> <p>Samme forebyggende indsats gør sig gældende for problematikker omkring undervægt og fejlnæring.</p> <p>Samarbejdet foregår først og fremmest i dialog med forældrene. Hvis det skønnes nødvendigt og der er yderligere behov for tiltag, gør vi brug af vores tværfaglige samarbejdspartnere, som er sundhedsplejerske og psykolog.</p> <p><b>Specialkost</b>  Der kan være børn, der ikke tåler eller af helbredsmæssige årsager ikke spiser bestemte fødevarer, dette tages der hensyn til i Strandbo. Der kan serveres specialkost, når <u>det skriftligt er ordineret af en læge</u> og er aftalt mellem forældrene, pædagoger, den daglige leder og ernæringsassistenten. Derved sammensætter ernæringsassistenten et alternativ til den almindelige kost.  Så vidt det er muligt sammensættes maden, så hele børnegruppen kan spise det samme.</p> <p><b>Traditioner</b>  I Børnehuset Strandbo tager vi udgangspunkt i danske traditioner herunder kosttraditioner.</p> <p>I Strandbo følger vi Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger om, at små børn ikke bør tilbydes slik, is, saftvand, sodavand, mælkesnitter, kiks og kage.  Dog er det i Bestyrelsen i Strandbo besluttet, at børnehavebørn godt kan få dette i <b>små</b> mængder til fødselsdage samt særlige lejligheder.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>Fødselsdage</b> – I forbindelse med uddeling til fødselsdage opfordrer vi altid forældrene til at tage en <b>dialog</b> med personalet. I vuggestuen anbefaler personalet, at børnene deler boller, frugt eller andre sunde alternativer så som bananpandekager ud. Personalet i både vuggestuen og børnehaven anbefaler, at begrænse mængden af sukker og tilsætningsstoffer.</p> <p>I Strandbo har bestyrelsen besluttet at slikposer, slikpinde, bolscher og tyggegummi <b>ikke</b> uddeles til børnene i Strandbo.</p> <p>Da sukker ikke indeholder nogen næringsværdi, bruges sukker kun som et krydderi i Strandbos kost. Denne beslutning skal også accepteres ved festlige lejligheder i børnenes hjem.</p> <p><b>Fastelavn</b> – der er frugtstænger og klementiner i fastelavnstønden. Børnene får en hjemmebagt fastelavnsbolle med glasur til frugt.</p> <p><b>Påske</b> – børnene leder efter chokoladepåskeæg på legepladsen.</p> <p><b>Koloni</b> – er noget helt særligt for de største børnehavebørn, som kommer med året før de begynder i skole. Her får børnene en is hver aften efter aftensmåltidet, samt en lille slikpose når vi er på 'hemmelig mission'. Derudover ristes der skumfiduser over bålet og der tilbydes nutella madder ved morgen måltidet, når det ordinære morgenmåltid er indtaget.</p> <p><b>Sommerfesten</b> – forældrene medbringer hjemmebagte kager til det fælles kagebord.</p> <p><b>Plant et træ</b> – børnene får et stykke hjemmebagt kage og et glas økologisk saft.</p> <p><b>Halloween</b> – vores ernæringsassistent bager boller, som børnene pynter med bl.a. orange glasur.</p> <p><b>Jul</b> – børnene får lidt pebernødder, når vi holder samling. Lige inden jul inviteres børn og forældre til julehygge på legepladsen, hvor der serveres æbleskiver med tilbehør samt økologisk saft.</p>
<p>Mål</p>	<p><b>I Strandbo har vi fokus på følgende mål</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ At børn i Strandbo får ernæringsmæssigt, sund og varieret kost, med fokus på økologiske og danske råvarer samt at børnene får kendskab til råvarerne og den mad vi spiser.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ At måltidet foregår i et læringsmiljø, hvor alle børn indgår i et fællesskab.</li> <li>➤ At arbejde individuelt med børn i udsatte positioner, så de inkluderes i et fællesskab omkring måltidet.</li> <li>➤ At alle børn får kendskab til hygiejne omkring måltiderne.</li> </ul>
Aktiviteter og handleplan	<p><b>Disse mål kommer til udtryk i den daglige pædagogiske praksis ved, at der arbejdes med aktiviteter, der understøtter processen for målet. Dette planlægges af pædagoger og ernæringsassistenten, og udføres af alt ansat personale i børnehuset Strandbo.</b></p> <p><b>Mål – At børn i Strandbo får ernæringsmæssigt, sund og varieret kost, med fokus på økologiske og danske råvarer samt at børnene får kendskab til råvarerne og den mad vi spiser.</b></p> <p>Forældrebestyrelsen har besluttet, at fødevarer i Strandbo så vidt det er muligt skal være økologiske eller dansk producerede. Vores ernæringsassistent forsøger at købe alle råvarer økologisk, hvis dette ikke er muligt købes der dansk produceret varer, så længe det kan holdes inden for budgettet. Der tages hele tiden højde for, at børnene får serveret et sundt, ernæringsrigtigt og varieret måltid.</p> <p>Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri anbefaler i den Økologiske handleplan 2020 at offentlige køkkener omstilles til minimum 60% økologi. Dette minimumskrav har Strandbo gennem mange år indfriet og det fortsætter vi med at have fokus på. Der tilstræbes så høj en % andel ved indkøb af økologiske råvarer, som er økonomisk forsvarligt – ud fra den økonomiske budgetramme for Strandbo.</p> <p>I Strandbo præsenteres og serveres alt mad på fælles fade og i skåle. Både for at maden æstetisk skal inspirere børnene, men også for at få børnene til at smage så bredt et udvalg som muligt.</p> <p>Ved at barnet præsenteres for forskelligt mad, som de selv kan vælge ud fra, har vi et ønske om, at alle børn på sigt (også de kræsne) får mulighed for at smage på mad, de ikke før har smagt eller under andre omstændigheder helt vil undlade at smage på.</p>

	<p>Samtidig serveres den samme ret flere gange for børnene. Det skal være med til at give børnene mulighed for at vænne sig/få lyst til at smage en ny og måske for barnet en anderledes fødevarer. Det er også en måde at understøtte børnenes kendskab til råvarerne og den mad vi spiser.</p> <p>Både i vuggestuen og i børnehaven står maden på bordet, så den er tilgængelig for alle børn. Alt efter alder øser børnene selv maden op på deres tallerkener og hælder af små kander.</p> <p>Ingen børn bliver tvunget til at spise noget, de ikke kan lide, men personalet opfordrer børnene til at smage. Det kan ske ved at servere en lille portion på siden af tallerkenen eller i form af bitte små bidder. Det er helt i orden, at der er ting barnet ikke kan lide.</p> <p>Vi taler med børnene om, hvad det er vi spiser og hvor maden kommer fra. På den måde skabes et læringsrum hvor børnene får viden om, hvor maden kommer fra for eksempel, at mælken ikke kommer fra køledisken – men fra en ko osv.</p> <p><b>Mål</b> – <i>At måltidet foregår i et læringsmiljø, hvor alle børn indgår i et fællesskab.</i></p> <p>I vuggestuen hjælper de største børn med at dække bord. Det sker sammen med en voksen. Der sættes ord på hvad barnet skal gøre og det benævnes hvad ting hedder, både over- og underbegreber. Eksempelvis '<i>Du skal hente bestik (overbegreb) og tage både en kniv, gaffel og/eller ske (underbegreb)</i>'.</p> <p>Personalet har øje for barnets alder og udviklingstrin i forhold til, hvordan barnet spiser. Som udgangspunkt skal barnet, ligegyldig alder, altid tilbydes bestik. Brugen af dette varieres igen efter alder og udviklingstrin.</p> <p>For at skabe et rart og trygt læringsmiljø, hvor børnene føler sammenhørighed og det enkelte barn føler sig som en del af fællesskabet, bliver der både i vuggestuen og i børnehaven spist i små grupper. Her opmuntres børnene til at hjælpe hinanden. Der er altid en voksen ved hvert bord, der spiser med børnene. Dog får de største børn i børnehaven lov til selv at spise uden en voksen, som en forberedende læring til skolestart.</p> <p>Ved bordene sørges der for, at der foregår samtaler på forskellige niveauer, dette for at stimulere børnenes sprog under måltidet.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Børnehavebørnene er på skift med til at dække madvogn samt til at dække borde på stuen. Ligesom i vuggestuen benævnes de ting vi bruger. Derudover er der fokus på at børnehavebørnene tæller, når de tager glas, tallerkener mv. På den måde skabes et læringsrum for det at tælle ved måltidet.</p> <p>Børnene lærer at holde bordskik ved, at barnet ikke rejser sig i det øjeblik barnet er færdig med at spise, men bliver siddende og venter på hinanden, i det omfang de er i stand til i forhold til alder og udviklingstrin.</p> <p><b>Mål</b> - <i>At arbejde individuelt med børn i udsatte positioner, så de inkluderes i et fællesskab omkring måltidet.</i></p> <p>Hvis der arbejdes med børn i udsatte positioner, som omhandler tiltag omkring barnets måltid, udarbejdes en handleplan for tiltag og aktiviteter. I denne proces inddrages forældrene altid.</p> <p>Ud fra den overordnede handleplan skal tiltag og aktiviteter være understøttende for, at barnet altid føler sig inkluderet som en del af fællesskabet under måltidet. Samtidig skal barnet have den tryghed og ro, der skal til for at have optimale deltagelsesmuligheder ved måltidet.</p> <p>Et tiltag kan for eksempel være, at et barn har fast plads under måltidet – måske ved siden af en voksen eller en bestemt ven, er med i aktiviteter flere gange end andre børn og muligvis på andre vilkår, skal understøttes i særlige behov osv.</p> <p><b>Mål</b> – <i>At alle børn får kendskab til hygiejne omkring måltiderne.</i></p> <p>Både i vuggestuen og børnehaven vasker alle børn hænder inden de spiser frokost og igen inden eftermiddagsmåltidet. Personalet guider, vejleder og støtter børnene i, hvordan de kan vaske hænder.</p> <p>På badeværelserne hænger der i børnehøjde vejledende billeder af, hvordan Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn vasker hænder.</p> <p>Håndvask, sæbe og engangshåndklæder er tilgængelig i børnehøjde.</p>
<p>Succeskriterier</p>	

	<p>For at vi skal lykkes med vores mål, spiller de voksnes adfærd en alt afgørende rolle for børns læring omkring vores måltider. Personalet skal fremstå som gode rollemodeller, som børnene kan spejle sig i.</p> <p>God stemning og positiv atmosfære ved måltiderne, skal motivere børnene og fremme deres lyst til at smage nye fødevarer.</p> <p><b>Mål</b> – <i>At børn i Strandbo får ernæringsmæssigt, sund og varieret kost, med fokus på økologiske og danske råvarer samt at børnene får kendskab til råvarerne og den mad vi spiser.</i></p> <p>Succeskriteriet kan ses, når der ses læring hos børnene ved, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de har mod på at smage på de forskellige råvarer og at børnene dermed udvikler varieret spisevaner.</li> <li>- de under måltidet er selvhjulpne og at børnene af sig selv hjælper hinanden.</li> <li>- de kræsne børn får mod på at smage råvarer, som de ellers ikke har spist eller smagt på før og at de af sig selv begynder at spise eller smage på en ret/råvarer, de gentagne gange er blevet præsenteret for.</li> <li>- personalet kan høre, at børnene har fået en viden om de forskellige råvarer, der er præsenteret ved vores måltider.</li> <li>- der fortsat ses et så højt indkøb af økologiske fødevarer.</li> </ul> <p><b>Mål</b> – <i>At måltidet foregår i et læringsmiljø, hvor alle børn indgår i et fællesskab.</i></p> <p>Succeskriteriet kan ses, når der ses læring hos børnene ved, at:</p> <p><b>I vuggestuen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- børnene efterspørger, hvem der skal dække bord.</li> <li>- børnene italesætter, hvem de sidder sammen med, når de når spiser.</li> <li>- børnene på eget initiativ begynder, at benævne ting de henter, når de dækker bord.</li> <li>- børnene på eget initiativ hjælper hinanden under måltidet.</li> </ul> <p><b>I børnehaven</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- børnene selv tager initiativ til, at der skal dækkes borde.</li> </ul>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- børnene italesætter, hvem de sidder og spiser sammen med.</li> <li>- børnene af sig selv holder bordskik samt at de deler deres viden ud til de yngre børn på stuen.</li> <li>- børnene ved eget initiativ hjælper hinanden under måltidet – deler mad og tallerkener rundt eller henter vand, når det efterspørges.</li> </ul> <p><b>Mål</b> - <i>At arbejde individuelt med børn i udsatte positioner, så de inkluderes i et fællesskab omkring måltidet.</i></p> <p>Succeskriteriet kan ses, når der ses læring hos barnet ved, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- barnet finder tryghed og ro i de pædagogiske tiltag og aktiviteter, der er udarbejdet gennem handleplanen. Eksempelvis ved at barnet har sin egen faste plads, er med i aktiviteter flere gange end andre børn – så aktiviteten bliver genkendelig osv.</li> <li>- barnet oplever sig selv som en del af fællesskabet under måltidet.</li> <li>- de andre børn accepterer barnet med et særligt behov og inkluderer det i fællesskabet omkring måltidet.</li> </ul> <p><b>Mål</b> – <i>At alle børn får kendskab til hygiejne omkring måltiderne.</i></p> <p>Succeskriteriet kan ses, når der ses læring hos børnene ved, at:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- børnene på eget initiativ selv går ud og vasker hænder, inden vi spiser samt når de husker hinanden på det.</li> </ul>
<p>Evaluering og justering</p>	<p>Evaluering sker løbende på bestyrelsesmøder, senest er handleplanen revurderet den 16.05.2022.</p> <p>Derudover evalueres og justeres handleplan for mad og måltider i Børnehuset Strandbo løbende på planlagte køkkenmøder samt på personalemøde.</p>

## Retningslinjer til måltidet på stuerne

En ernæringsmæssigt rigtigt sammensatte kost er vigtig for børnene, men mindst lige så vigtigt er det, at måltidet foregår i en afslappet og rar atmosfære, samt at maden er lækker anrettet. Derfor har vi i Strandbo – ud over den overordnede Mad og Måltidspolitik udarbejdes følgende retningslinjer for selve måltidet.

Børnene deltager – *alt efter alder og udviklingstrin* – i **alle** facetter af måltiderne. Nedenstående er udtryk for, hvordan måltiderne foregår i praksis:

- Der er som udgangspunkt en stille, rar og rolig atmosfære under måltidet, og børn og voksne snakker sammen.
- Der laves fælles frokost og mellemmåltider. Børnene skiftes til at dække bord og alle tager af bordet efter sig selv.
- Børnene hælder af små kander til måltiderne.
- De mindste børn får indtil de er ca. 8 måneder skåret maden i mindre stykker. Så snart de kan, spiser vuggestue børn kvarte madder bl.a. som forberedelse til børnehaven, hvor der ikke skæres mad ud i småstykker.
- Børnene hjælper hinanden under måltiderne, f.eks. ved at sende fadet med mad rundt og børnene vælger selv hvilken mad de vil spise. Børnene guides af de voksne til at vælge forskelligt mad.
- Børnene vasker selv hænder før måltiderne og tørrer også selv munden efter måltidet – dog de mindste ved hjælp af en voksen.
- Børnene bliver ved måltidet indtil størstedelen af børnene er færdige med at spise for ikke at forstyrre de børn, der spiser. Der tages altid hensyn til alder og udviklingstrin.
- Både ved fødselsdage og ved andre traditioner gøres der ekstra ud af borddækningen sammen med børnene.
- Børnene spiser aldrig alene, de kan få noget galt i halsen. Særligt de mindste børn er vi opmærksomme på i Strandbo. Dog får de største børnehavebørn lidt før skolestart lov til at spise for sig selv, som forberedelse til skolen.
- Der er ingen børn i Strandbo, der presses til at spise. Hverken noget de ikke har lyst til at spise og børnene bliver heller ikke bedt om at skulle spise op. Vi tror på, at børn skal have lov til at mærke egne behov og grænser, for at udvikle disse optimalt. Børnene opfordres altid til at smage på maden uden at blive presset hertil.
- Maden er anrettet æstetisk og indbydende.

## Kildehenvisning

*Mad og Måltidspolitik – for børn og unge i Brøndby 2017 – 2022.* Findes på Brøndby kommunes hjemmeside.

*Inspirationskatalog til Mad og Måltidspolitik – for børn og unge i Brøndby 2017 – 2022.* Findes på Brøndby kommunes hjemmeside.

*Forældrebestyrelsen i kommunale daginstitutioner,* Daginstitutionernes Lands-Organisation (DLO) s. 76

## Kilder til inspiration

<http://altomkost.dk/publikationer/publikation/pub/vis/publication/mad-til-smaa-fra-maelk-til-families-mad/#.V6NQ9-kkqM8>

Det er Sundhedsstyrelsens egen hjemmeside om ernæring til spædbørn og småbørn. Information samt enkelte opskrifter.

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

En rigtig god side med inspiration og information til både kostsammensætning, madlavning, indkøb, motion osv. Forneden på startsiden er der gode links til andre nyttige hjemmesider.

[www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)

Her finder du forslag til frugt og grønt til festlige lejligheder og andet godt hertil. Fra

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)