

Kost og sundhed i dagplejen

### **Måltider i dagplejen:**

Jeres barn skal ikke selv have mad med i dagplejen, den sørger vi for.  
Vi lægger vægt på, at dit barn får en sund og varierende kost i dagplejen.

### **Morgen:**

Morgenmad gives indtil kl. 7.30, derefter efter aftale

### **Formiddag:**

Derudover serverer vi noget at spise om formiddagen, dette kan være frugt eller brød, evt. begge dele.

### **Middag:**

Til middag få børnene rugbrød med varieret pålæg.  
På legestuedagen serveres varm mad ca. en gang om måneden

### **Eftermiddag:**

Om eftermiddagen får børnene igen brød og evt. frugt.  
Dertil drikker vi vand eller mælk.

### **Særlige lejligheder:**

Saft og kage bliver kun serveret ved særlige lejligheder.  
Vi henstiller til at forældrene ved fødselsdage medbringer boller eller noget frugt.  
Økologisk eller halal slagtet kød kan ikke være et krav i dagplejen

### **Sundhedspolitik**

I Dagplejen arbejder vi ud fra helhedsopfattelsen, at kost og kropslig bevægelse hænger uløseligt sammen i forhold til sundhed og udvikling. Det vægtes højt, at alle børn i dagplejen hver dag udfordres og stimuleres motorisk, samt at børnene får en sund, varieret og nærende kost.

I Dagplejen tilbydes børnene mad, der lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om kost til spædbørn og småbørn.

Alle dagplejere deltager løbende i relevante kurser omkring børn og kost, samt modtager vejledning og supervision fra sundhedsplejerske vedrørende kost.

Dagplejerne holder sig endvidere opdateret omkring Sundhedsstyrelsens kostanbefalinger, samt ændringer på området.