



Det gode madliv i Dagplejen

Til forældre med børn
i Københavns
Kommunes dagpleje

Sammen om det gode måltid

Børns mad- og måltidsvaner er et fælles ansvar mellem forældre, dagplejere og dagplejepædagoger. Vi er alle vigtige rollemodeller for børnene, og er hver dag med til at lægge grundstenene for de gode madvaner, der varer livet igennem.

I folderen her kan du læse om, hvordan vi i Dagplejen i København arbejder med mad og måltider, og få inspiration til at styrke dit barns madmod derhjemme.

Mad og måltider i dagplejen

Måltidet i dagplejen er både madglæde, ernæring, et socialt samlingspunkt og et pædagogisk udviklingsrum.

Dagplejerne har en grundlæggende viden om ernæring og sundhed, som er en nødvendighed, når man har med mad til småbørn at gøre. Det skaber et godt afsæt for at kunne fokusere på alt det dejlige og lystbetonede ved mad og måltider, som vi prioriterer højt.

Børns spisevaner i de første leveår har afgørende betydning for deres udvikling af madglæde, nysgerrighed og lyst til at spise senere i livet. Maden er altså vigtig både som næring, nydelse og social aktivitet.



En fælles retning for det gode madliv i Dagplejen

I 2024 udviklede vi i Dagplejen sammen med Meyers Madhus et Mad- og Måltidskodeks for Dagplejen. Vores kodeks sætter en fælles retning for arbejdet med mad og måltider i dagplejen.

Kodeks handler både om det, der foregår i køkkenet; såsom ernæring, planlægning, indkøb og madlavning. Og det, der foregår ved spisebordet, som omhandler madmod, involvering og selvhjulpenhed.

Dertil rummer vores kodeks en række velsmagende og simple opskrifter udviklet særligt

til dagplejebørn. Du kan selv prøve en af opskrifterne, som er med i folderen her.

Du kan finde vores Mad- og Måltidskodeks inkl. opskrifter [her](#)



Mad- og måltidsstrategi for Københavns Kommune

Vi tager afsæt i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi, som sætter retningen for det gode måltid i kommunens offentlige køkkener. Rammerne for maden og måltiderne i dagplejen er derfor den samme som for kommunens øvrige institutioner.

Derfor fylder økologi og råvarekvalitet i vores indkøbskurv, vi eksperimenterer med bælgfrugter og foretrækker hjemmelavet mad med inspiration fra sæsonerne. Vi prioriterer god tid til måltiderne, fællesskabet og maddannelsen, der sker omkring bordet. Med denne omsorg kan vi vække nysgerrigheden og glæden for maden hos de små.



Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi 2019-2025

1. Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden
2. Velsmag, kvalitet og madglæde skal være i højsædet
3. Måltiderne skal være bæredygtige og klimaansvarlige
4. Vi skal styrke sociale fællesskaber, madkultur og maddannelse
5. København skal være en sund, grøn og vital madby

Madmod

– en del af barnets udvikling

Om børn vil spise eller ej fylder meget omkring de fleste spiseborde; både derhjemme og i dagplejen. En naturlig skepsis over for nye madvarer viser sig hos de fleste børn ved 2-årsalderen.

En modvilje mod nogle typer af mad er naturligt hos de fleste børn i kortere eller længere perioder – nogle gange hele livet. Vi har alle noget, vi ikke spiser, og det vi ikke kan lide skal respekteres.

Vi skal derfor ikke overtrumfe børns præferencer eller presse dem til at smage eller spise. For børn skal danne gode erfaringer med mad i deres eget tempo.

Men vi kan understøtte udviklingen af børnenes forhold til mad gennem deres naturlige nysgerrighed, og ved at servere meget forskellig mad og præsentere dem for mange forskellige råvarer. Ofte resulterer det i et større madmod.

Her er lidt inspiration til at styrke dit barns madmod hjemme hos jer.



Styrk madmodet

- Lad børnene være med i køkkenet.
 - Pres ikke børn til at spise eller smage.
 - Flyt fokus fra spisningen og hav fokus på stemningen ved bordet.
 - Lad børnene røre ved, se og tale om råvarerne – så kan spisning komme senere.
 - Vær modig og vedholdende med at præsentere nye retter og råvarer.
 - Tal med børnene om, hvordan maden smager – om den er sur, sød eller salt. Ikke om den smager godt eller dårligt.
 - Introducér nye råvarer sammen med velkendte retter.
 - Præsenter råvaren før måltidet. Har broccoli været mellem hænderne tidligere, føles den ikke så fremmed på tallerkenen.
-



Til 10 små børn / 4 voksne

Kold grød

med sæsonens toppings

Denne grød er nem at gøre klar og have stående i køleskabet natten over. Og så er den god til at skabe variation i mellemmåltiderne. Topping kan varieres efter sæson. Rabarberkompot om foråret, friske bær om sommeren og kompot af æbler eller blomme, når det bliver efterår og vinter.

Kold grød

250 g havregryn
½ liter æblemost
½ citron, presset saft
2 dl yoghurt naturel
eller anden type
syrnet mælke-
produkt
2 æbler, revet groft
1 knsp. kanel
1 knsp. kardemomme

Topping

2 stilke frisk mynte
1 spsk. sukker
25 g hasselnødder,
finthakkede
100 g friske bær

Kold grød

Bland havregryn, æblemost, citronsaft, yoghurt og æbler med krydderier i en skål. Stil blandingen i køleskabet i 2-3 timer eller til dagen efter.

Topping

Hak eller blend mynteblade sammen med sukkeret, så det bliver grønt og duftende. Servér grøden i små skåle eller glas med topping. Servér de forskellige toppings i små skåle, og lad børnene selv dekorere deres grød med bær, nødder og myntesukker.

ALLERGENER / HENSYN
Mælk, nødder

Dagplejen i København 2025

Kontakt Dagplejen i København, hvis du har spørgsmål til dagpleje i eget hjem, flerbørnsdagpleje eller basisdagpleje.

dagplejen@kk.dk

