



# Handleplan for mad og måltider i dagtilbud og skoler



Haderslev

# Baggrund

I Haderslev Kommune prioriteres det sunde liv. Kommunen vil være helt i front inden for sundhedsfremme og forebyggelse. Målet er at gøre det sunde valg til det lette valg.

Denne handleplan gælder for børne-, junior-, og ungeuniverserne og indeholder en række rammer og anbefalinger i forhold til mad og måltider. Nogle ting er fastlagt på baggrund af Haderslev Kommunes overordnede sundhedspolitik, mens de enkelte institutioner selv fastlægger deres egen politik på udvalgte områder. Undervejs i denne handleplan er der derfor indlagt spørgsmål, som det er vigtigt at tage stilling til lokalt inden udarbejdelse af den lokale Mad- og måltidspolitik.

Handleplanen er delt op i temaerne:

- Glad mad
- Samvær og madglæde
- Særlige lejligheder
- Bevægelse
- Implementering

Handleplanen er udarbejdet af en arbejdsgruppe bestående af forældre, personale og ledelse fra dagtilbud og skoler, sundhedsplejerske, "Alt om kost" rejseholdsmedarbejder, konsulent fra Børne- og Familieservice samt kostkoordinator fra Sundhed og Forebyggelse. Arbejdsgruppen ønsker at skabe en rød tråd for mad og måltider mellem henholdsvis børne-, junior- og ungeuniverser.

De enkelte institutioners lokale Mad- og måltidspolitikker færdiggøres senest i sommeren 2016, og handlingerne bør være implementeret ved udgangen af 2016.

# Glad mad

Ved at servere mere af det sunde mad og mindre af det usunde mad, kan vi være med til at give børn og unge et godt fundament for et sundt liv. Derfor skal den mad, der serveres i dagtilbud, skole og SFO tage udgangspunkt i de officielle kostråd og leve op til gældende hygiejnekrav.

Maden tager udgangspunkt i dansk kulturtradition med respekt for madvaner i andre kulturer.

Vi respekterer børns særlige behov begrundet i religion eller helbred. Hvis der skal serveres speciel mad på grund af helbred, skal det lægeligt dokumenteres, så institutionen har den nødvendige viden om behovet.



# Madpakker

Det er forældrene, der har ansvaret for deres børns madpakker. Personalet kan gå i dialog med forældrene. I forældredialogen om madpakker har vi fokus på "Madpakkehånden". Det anbefales, at børn primært slukker tørsten i vand og mælk, ligesom det anbefales, at frugt alene ikke udgør et mellemmåltid.

Det gør det nemmere at arbejde med maden, hvis alle forældre kender til stedets Mad- og måltidspolitik. Derfor kan det være en god idé, ved eksempelvis første forældremøde, at tale om madkulturen, så alle forældre på baggrund af politikken får en fælles holdning til, hvordan man gør ved fødselsdage, klassesammenkomster med videre.

## Gi' madpakken en hånd



En god sund madpakke består af fem ingrediensgrupper - en for hver finger. Husk "hånden" når du køber ind og når du smører madpakken.

[www.altomkost.dk/tips-i-hverdagen/til-maaltiderne/madpakker/gi-madpakken-en-haand](http://www.altomkost.dk/tips-i-hverdagen/til-maaltiderne/madpakker/gi-madpakken-en-haand)

Fingrene består af:

- Grønt - gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød - helst rugbrød eller groft brød
- Pålæg - kød, ost eller æg
- Fisk - mindst en slags fiskepålæg
- Frugt - det friske og søde



### **Adgang til drikkevand**

I dagtilbud, skole og SFO skal frisk drikkevand være let tilgængeligt.

### **Morgenmåltid**

De steder, hvor det er muligt, bør der gives mulighed for, at de børn, der ikke har nået at spise morgenmad hjemmefra, kan få et sundt morgenmåltid.

### **Mad serveret i dagtilbud og skoler**

Hos dagplejen serveres der primært mad, der er i overensstemmelse med "Mad i dagplejen".\*

I institutioner med madordning serveres der primært mad, der er i overensstemmelse med fødevarerstyrelsens anbefalinger for mad i daginstitutioner.\*\*

Skoleboder og skolemadsordninger tager udgangspunkt i de officielle kostråd, gerne med inspiration fra Fødevarerstyrelsens anbefalinger for Sund Skolemad.\*\*\*

\*[www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Alle%20publikationer/2011009.pdf](http://www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer/Alle%20publikationer/2011009.pdf)

\*\*[www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/kommuner-skoler-og-daginstitutioner/daginstitutioner](http://www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/kommuner-skoler-og-daginstitutioner/daginstitutioner)

\*\*\*[www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/kommuner-skoler-og-daginstitutioner/skoler](http://www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/kommuner-skoler-og-daginstitutioner/skoler)

### **Tilsætningsstoffer og årstidsbestemte råvarer**

I dagtilbud, skole og SFO skal der indkøbes og anvendes gode råvarer, gerne årstidsbestemte, og der skal lægges vægt på, at madvarerne indeholder et minimum af tilsætningsstoffer, farvestoffer og sprøjtemidler, ligesom kunstige sødemidler så vidt muligt skal undgås.

### **Nøglehulsmærket og fuldkornslogo**

For at sikre sundere valg er der stor hjælp at hente i at gå efter produkter, der er nøglehulsmærkede og også gerne produkter, der bærer fuldkornslogoet.



#### **Nøglehulsmærket**

Nøglehulsmærket må sidde på madvarer, der bidrager til en sund og varieret kost, samt indeholder mindre: fedt, mættet fedt, sukker og salt, og flere kostfibre end andre madvarer af samme typer. "Nøglehullet" gør det nemt at vælge sundere produkter inden for en madvaregruppe.

Læs mere på: [www.noeglehullet.dk](http://www.noeglehullet.dk)



#### **Fuldkornslogoet**

Fuldkornslogoet "Vælg fuldkorn først" må sidde på produkter, der har et højt indhold af fuldkorn. "Vælg fuldkorn først" gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter inden for brød og gryn samt ris og pasta.

Læs mere på: [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

# De 10 kostråd



## Drøft følgende spørgsmål og integrer svarene i den lokale mad- og måltidspolitik

- Hvordan kan de, der spiser sammen med børnene, være med til at støtte, at børnene spiser tilstrækkeligt og varieret?
- Hvilke handlinger vil/kan vi som daginstitution/skole gøre over for madpakker, der ikke lever op til vores madpolitik?
- Hvad er skolens holdning til den mad, eleverne køber ude i byen i skoletiden?
- Bør vi hos os servere et sundt morgenmåltid, og er der behov for det?
- Hvilke muligheder er der for en madordning?
- Skal den mad, der serveres (eller dele af den) være økologisk?

# Samvær og madglæde

Det er vigtigt, at måltiderne kan indtages i indbydende rammer. Spisningen bør foregå i fællesskab i samvær med eller under tilstedeværelse af voksne. Der skal også være tid til at spise mellemmåltider.

I skolerne skal der afsættes tid til mindst én større spisepause. Den tilrettelægges, så spisning og leg tidsmæssigt kan adskilles.

Arbejdet med maden skal handle om andet og mere end blot mæthed i børnemaver. Haderslev Kommune ønsker at skabe madglæde og madmod. Derfor skal børnene og de unge inddrages mest muligt i alt, der har med maden at gøre.

Det er velkendt, at børn ofte ikke gør, hvad de voksne siger, men hvad de voksne gør. Derfor er det vigtigt, at de voksne omkring barnet udviser en adfærd, der inspirerer og motiverer børnene til at træffe de sunde valg.

For at være en god rollemodel må de voksne have de nødvendige forudsætninger. Vi har alle forskellige holdninger og meninger om den mad, vi spiser. Derfor anbefales det, at der i hver enkelt institution og på hver enkelt skole arbejdes hen imod en fælles professionel holdning til maden.

## Børn i køkkenet

Køkkenet er et spændende aktivitets- og læringsrum, og der er mange fordele ved at inddrage børn og unge i madlavningen og de aktiviteter, der er en del af måltiderne. Selv helt små børn kan vaske, skære, skrælle, dele og rive forskellig frugt og grønsager. De kan veje ingredienser, røre og slå æg ud. De kan panere, forme og ælte.

## Hygiejne

Børn og unge må gerne være med til at lave maden. Det er dog vigtigt at de lærer de grundlæggende regler om hygiejne. Vaske hænder grundigt før madlavning, mellem rene og urene processer og efter toiletbesøg, nysen og hosten. De skal også lære man ikke putter fingrene i mund, næse eller hår. Ligesom de skal lære at holde råvarer adskilt fx råt kød og æg fra tilberedt mad.





## Drøft følgende spørgsmål, og integrer svarene i den lokale mad- og måltidspolitik:

- Hvad er et godt spisemiljø hos os?
- Hvordan kan vi indrette det fysiske spisemiljø, så det er rart for børn?
- Hvad er personalets rolle og opgaver under måltidet?
- Hvordan skabes der tid til, at spisningen kan foregå i fællesskab og sammen med voksne?
- Hvordan sikres det, at medbragt mad kan opbevares hygiejnemæssigt forsvarligt?
- Hvordan skabes en god atmosfære, så alle børn, både de hurtige og langsomme, når at nyde maden?
- Hvordan kan vi inddrage børnene før, under og efter måltidet?
- Hvilke mål for børnenes læring ønsker vi, at arbejdet med maden skal bidrage med i forhold til børnenes maddannelse, lyst og mod til at smage nyt (madmod\*)?
- Hvad vil det sige at være en god rollemodel her hos os?
- I arbejdet med børnenes mad og måltider er det nødvendigt at skelne mellem egne private livsstilsvaner, værdier og opfattelser af sundhed og de holdninger, dagtilbud/skolen professionelt skal repræsentere. Hvordan sikres det hos os, at personalet har den fornødne viden om sund mad?

\*Madmod er et nyt begreb, der bruges i stedet for kræsenhed. Madmod er den positive og anerkendende vinkel på det faktum, at ikke alle er lige begejstrede for at kaste sig ud i nye smagsindtryk.

# Særlige lejligheder

Flere børn og unge bliver overvægtige og oplever de fysiske og psykiske konsekvenser af overvægt. Den udvikling vil vi i Haderslev Kommune gerne være med til at stoppe. Det betyder derfor, at vi i Haderslev Kommune serverer sund og lækker mad i dagtilbud, skole og SFO.

I Haderslev Kommune ønsker vi, at forældrene selv har mulighed for at bestemme hvor mange søde sager deres børn spiser. Søde sager indtages derfor som udgangspunkt sammen med familien hjemme og ikke i dagtilbud, skole og SFO.

## **Særlige lejligheder**

Ved få særlige lejligheder kan institutionen/skolen beslutte at der serveres mad med meget sukker og/eller fedt.

Det kan være ved religiøse og kulturelle begivenheder, som for eksempel jul og påske, eller særlige traditioner som eksempelvis fastelavn, sommerfest, sidste skoledag med flere.

Hvis institutionen/skolen prioriterer det, kan der derfor eksempelvis serveres æble-

skiver til juleafslutningen, karameller på sidste skoledag og kage til sommerfesten eller andet.

Det skal dog altid sikres, at det sunde alternativ er tilgængeligt, da Haderslev Kommune ønsker, at det sunde valg altid skal være det nemme valg.

## **Fødselsdage**

Ved fødselsdage vægter vi i Haderslev Kommune fejringen af barnet. Eksempelvis ved flaghejsning, festlig borddækning, ballonpynt, fødselsdagssange, særlige traditioner såsom at sidde i fødselsdagsstolen eller have retten til at vælge en leg, når det er ens fødselsdag.

Hvis det i institutionen/skolen opleves som betydningsfuldt at dele noget ud, anbefales det, at man tilskynder forældrene til at medbringe sunde alternativer såsom uskåret frugt, grovboller og grøntsagsspyd.

# Vidste du at?

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn og unge ikke får flere søde sager om ugen end på nedenstående billeder.

Børn  
0-2 år



Børn  
3-6 år



## Drøft følgende spørgsmål og integrer svarene i den lokale mad- og måltidspolitik

- Hvad betragtes som særlige lejligheder hos os?
- Hvordan fejrer vi fødselsdag?
- I hvor høj grad skal ovenstående gælde i andre situationer, som eksempelvis ved forældre-møder, forældrearrangementer, fællesspisninger, bestyrelsesmøder, personalemøder?
- Hvordan sikrer vi, at det sunde valg altid er det lette valg?
- Hvordan gør vi altid det sunde valg tilgængeligt også?

# Bevægelse

Sund mad kombineret med bevægelse er vigtigt for en sund livsstil. Det er derfor vigtigt, at der er fysiske aktiviteter af forskellig sværhedsgrad, så alle børn og unge bliver fysisk udfordret, mens de er i dagpleje, daginstitution, skole og SFO.

Haderslev Kommune ønsker, at børnene får muligheden for at opleve glæden ved at bevæge sig og udfolde sig motorisk. Derfor skal fysisk aktivitet prioriteres igennem leg og læring og medvirke til udvikling af både motoriske og sociale færdigheder.

## Sundhedsstyrelsen anbefaler, at:

- Børn og unge bør være fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter.
- Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter.
- For voksne gælder det minimum 30 minutter om dagen.

Se mere på: [www.sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/fysisk-aktivitet](http://www.sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/fysisk-aktivitet)



## Drøft følgende spørgsmål og integrer svarene i den lokale mad- og måltidspolitik

- Hvordan sikrer vi hos os, at der gives mulighed for fysisk aktivitet og motoriske udfordringer i et væsentligt omfang?

# Implementering

For at sikre en god implementering af mad- og måltidshandleplanen og som hjælp til udarbejdelse af institutioner og skolars lokale mad- og måltidspolitikker tilbydes følgende værktøjer:

- Værktøj til dialog om mad og måltider på forældremøder (2016)
- En opskriftsbog blandt andet med forslag til, hvad der kan serveres til fødselsdage og fester (2016)
- Seks eftermiddage i et træningskøkken for forældre med deres børn - temaet er madpakker, mellemmåltider og gode idéer til børnefødselsdagen. Eftermiddagene tilbydes i Gram, Vojens og Haderslev (Efterår 2016).
- Der etableres et netværk for skolemadboderne med erfaringsudveksling og kostfaglig sparring. Opstart i efterår 2016.



## Dialog

Der er mange forskellige holdninger til sundhed og den mad, vi spiser – både blandt personale, forældre og børn, og det kan derfor være en god ide at drøfte eventuelt opståede udfordringer med en fagperson inden for området.

I er velkomne til at kontakte Haderslev Kommunes Kostkoordinator Winnie Holm Lorenzen på telefon 74 34 03 42 eller e-mail: [wini@haderslev.dk](mailto:wini@haderslev.dk). Winnie kan give sparring, svar på spørgsmål med videre enten i forhold til handleplanen, lokale mad- og måltidspolitikker eller mad generelt. Kostkoordinatoren deltager også gerne på forældremøder, personalemøder eller lignende, hvor mad er på dagsordenen.

Haderslev Kommune, 2015



**Haderslev**

**Haderslev Kommune**

Gåskærgade 26-28

6100 Haderslev

Telefon 74 34 34 34