



Mad- og måltidspolitik for skole- og fritidsområdet



TØNDER KOMMUNE

Mad- og måltidspolitik for skole- og fritidsområdet
Vedtaget december 2011
Administrativt revideret august 2022



INDLEDNING

Nærværende mad- og måltidspolitik for skole- og fritidsområdet skal ses i sammenhæng med Tønder Kommunes overordnede ”Sundhedspolitik”.

Mad- og måltidspolitikken for skole- og fritidsområdet er udarbejdet som et udgangspunkt for de drøftelser, der skal finde sted i de enkelte skoler og fritidstilbud om mad og måltider, således at institutionen kan udforme sin egen mad- og måltidspolitik. Den tager afsæt i Fødevarestyrelsens anbefalinger og bygger videre på Tønder kommunes aktuelle ”Sundhedspolitik”.

MÅLSÆTNING

Målsætning for en mad- og måltidspolitik

- at fremme børnenes og de unges lyst til og muligheder for at tage ansvar for egne kostvaner
- at udvikle børnenes og de unges handlekompetence i forhold til valget af gode kostvaner
- at skabe rammer for gode måltider i børnenes og de unges hverdag på skolen og i fritidstilbuddene
- at gøre det sunde valg til det lette valg
- at støtte forældrene i deres ansvar for, at barnet udvikler en god måltidskultur
- at minimere ulighed i sundhed





MÅLTIDETS BETYDNING

Skal vi snart spise?

Allerforrest sætningen: Skal vi snart spise? Maven råber på mad, hjernen søger udveje for at opfylde behovet, kroppen arbejder for at skaffe mad på bordet. Alt andet får faldende betydning, indtil behovet for at spise er opfyldt, maven melder fyldt, hjernen slå over i arbejdsmode og kroppen følger andre mål.

I barnets verden er den voksne ansvarlig for opgaven at skaffe mad, når mad kræves. I hjemmet har forældrene opgaven, og når institutionerne overtager ansvaret for barnet, overtager de opgaven. I vuggestue og børnehave har personalet en rolle, der ligger tæt på forældrenes, men i skolen sker et skifte fra madning til spisning. Hvad skal eleven spise, hvor og i hvilken sammenhæng?

MADEN – fra privatsfære til det offentlige rum

Mens barnet vokser kompliceres madmønstret. Det ammende barn kan hente sin næring fra en enkelt kilde, og måltiderne har i sin enkelthed få indbyggede konflikter. Det lille barn spiser det tilbudte, og det lille barn bestemmer hvor meget og hvor ofte og hvornår, maden indtages. Langsomt introduceres andre fødeemner, og tilpasningen til omverdenens tidsrammer tager for alvor sin begyndelse. Et måltid til at starte dagen på, et større måltid til at opretholde energien efter et antal timer og det måske vigtigste efter endt arbejdsdag. Ind imellem små belønningsdepoter på vejen mod det næste hovedmåltid. Sådan spiser Danmark – i den almindelige opfattelse, og også efter standardiserede anbefalinger. På den måde vil morgenmaden være en del af familierammen og aftensmåltidet tilsvarende. Frokosten ligger uden for denne ramme. Et barn vil være i vuggestue, børnehave, skole, og forældrene vil være på arbejde midt på dagen. Således bliver frokosten en del af den fælles opgave, for når forældrene ikke kan sørge for, at måltidet indtages, må den institution, der har ansvar for barnet, træde ind i rollen og forsørge.

HVAD SKAL BØRN SPISE I SKOLEN

Velunderbyggede, videnskabeligt baserede anbefalinger gør det nemt at sammensætte en madplan for enhver aldersgruppe.

Det svære er at kunne præsentere ethvert barn for det anbefalede måltid og sikre sig, at måltidet indtages i den anbefalede mængde.

Maden er måske tilberedt derhjemme, sammensat efter prioriteringer som økonomi, barnets smagsoplevelse og kendskab til kostanbefalinger.

Denne mad forventes barnet at indtage i de pauser, der er indlagt i undervisningsdagen.



BØRNS KOST – ET FÆLLES ANSVAR

Ansvar for børns kost er delt mellem flere parter. Først og fremmest er forældrene ansvarlige for deres børns kost.

De institutioner, hvor barnet færdes, har også et ansvar, nemlig at skabe sunde rammer for børns måltider.

Mange faktorer påvirker som nævnt børns kost:

- Det handler om vanerne hjemmefra, hvordan hænger tingene sammen i en travl hverdag med indkøb, madlavning og samvær.
- Det handler om viden om sund kost og om at have forudsætninger for at træffe sunde valg.
- Det handler om de valg, forældre træffer på deres børns vegne – men også om de rammer, som institutionen, skolen, medarbejderne og i sidste ende kommunen fastsætter for fællesskabet.





FORMÅL MED

- en mad- og måltidspolitik i skolen og fritidstilbud

- At forældre og institution får et fælles udgangspunkt for en samtale om, hvilken mad børn og unge skal tilbydes, og hvordan maden serveres og spises.
- At målene i en mad- og måltidspolitik udmøntes i hverdagen, således at børn og unge i skole og fritidstilbud får tilbudt sund mad, og dermed selv mærker, hvor stor betydning det gode måltid har for energi og velvære.

GUIDE TIL UDFORMNING AF

- mad- og måltidspolitik for skole og fritidstilbud

Når der udarbejdes en mad- og måltidspolitik, afklares delmål under hensyntagen til alle aspekter af mad og måltider. Fx:

- Hvad er udgangspunktet - findes der i forvejen principper eller regler omkring mad- og måltider?
- Hvilke traditioner er der allerede, og hvilke traditioner skal der være på den enkelte institution?
- Hvilke mål og delmål skal formuleres?
- Hvad bestemmer forældrene, og hvad bestemmer institutionen?
- Hvor skal mad- og måltidspolitikken drøftes (bestyrelse, udvalg, personalemøder, o. lign.)?
- Hvordan sikres, at mål og delmål udmøntes i konkrete handlinger?
- I hvilke sammenhænge træffes konkrete beslutninger (fx ved forældremøder, i elevråd)?
- Hvilke tegn viser, at målet er i sigte?
- Hvordan evalueres udmøntningen af delmålene og hvor ofte?
- Hvordan holdes politikken opdateret (hvem har ansvaret for denne opgave)?
- Hvordan og hvor informeres forældrene om politikken?



ANBEFALINGER

Der har gennem årene eksisteret flere ”skoler” med forskellige kostenbefalinger. Der er udbredt enighed om at tage udgangspunkt i ”DE OFFICIELLE KOSTRÅD”.

Disse er evidensbaserede i forhold til en lang række forskningsresultater, og de benyttes af fagpersonalet inden for sundhedsvæsenet. Parallelt hermed eksisterer en lang række holdningsprægede overbevisninger med særlige kostenbefalinger.

Det betyder, at forældrene ofte må pejle sig frem til en forståelse af, hvad der er godt at spise for dem selv og deres børn.

I de kommunale mad- og måltidspolitikker bør udgangspunktet være de officielle kostråd anbefalet af Fødevarestyrelsen.

DE OFFICIELLE KOSTRÅD

- godt for sundhed og klima

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Vigtige tips:

- Begræns madspild
- Gå efter Nøglehullet



INSPIRATION

- www.toender.dk
- www.sst.dk
- www.diabetes.dk
- www.2gangeomugen.dk
- www.ernaeringsfokus.dk
- www.altomkost.dk



TØNDER KOMMUNE

Børn og skole, Kultur og Fritid

Storegade 51 • 6780 Skærbæk

Tlf: 74 92 92 92 • Mail: toender@toender.dk

www.toender.dk