



Struer Kommune

Overordnet

KOSTPOLITIK



det gode
måltid



Overordnet kostpolitik for Struer Kommune, december 2001

Kontaktperson:
Overtandlæge Vibeke Vestergård
telefon 97 85 10 44, e-mail tandplejen@struer.dk
Lay-out: kostpolitikgruppen

INDLEDNING

Regeringen har sat fokus på børn og unges kostvaner.

I regeringens folkesundhedsprogram for 1999-2008 er de overordnede mål

”Længere liv med højere livskvalitet” og ”Social lighed i sundhed”.

I folkesundhedsprogrammet er et af indsatsområderne ”Kost og motion”. Der skal ydes en særlig indsats overfor børn og unges kostvaner.

I Ringkøbing amt har en tema-gruppe, som led i amtets og kommunernes sundhedsplanlægning, beskæftiget sig med ”Børn og unge - og god kost”. Gruppen har udarbejdet en rapport, der bl. a. anbefaler kommunerne at udarbejde en skriftlig kostpolitik for børne- ungeområdet. Struer Kommune har haft en repræsentant i gruppen.

Stuer Kommunes Kulturudvalg har nedsat en tværfaglig gruppe, der har haft som kommissorium at komme med forslag til en **overordnet kostpolitik i Struer**.

Gruppen består af

Hanne Rasmussen, lærer Østre Skole
Hanne Steen Rønn, leder i SFO-Parkspiren
Inger Langergaard, leder i Krudtuglen
Karen Nielsen, leder af dagplejen
Ulla Haaning, sundhedsplejerske
Karen Møller, afdelingschef social- og kulturforvaltningen
Vibeke Vestergård, overtandlæge (formand)

Gruppen har haft projektkoordinator i Sundhedsfremmeafdelingen i Ringkøbing amt Karin Svendsen tilknyttet gruppen.

Gode kostvaner grundlægges tidligt i barndommen, og følger os hele livet.

Grundlæggende er det familiernes ansvar at opdrage børnene, sørge for deres udvikling og trivsel, og det er først og fremmest forældrene, der har ansvaret for den mad børnene får.



BAGGRUND

Børn og unge har i dag gode muligheder for at få en optimal kost. Alligevel ser det ud til, at der er ernæringsproblemer hos børn og unge. Mange børn får mere sukker i slik, kager og søde drikke end anbefalet. Hvis en stor del af maden erstattes med sukker og fedt, kan det betyde, at de får for lidt vitaminer og mineraler.

Mange børn spiser ikke morgenmad og/eller frokost. Dermed øges risikoen for at udvikle overvægt, når dagens kaloriefordeling koncentrerer sig til sen eftermiddag og aften.

Børn spiser for lidt frugt og grønt.

Svenske og amerikanske undersøgelser har vist sammenhæng mellem de måltider, børn indtager i skolen og deres præstationer i skolen. Mætte børn lærer bedst.

Det er videnskabeligt dokumenteret, at sunde kostvaner fremmer barnets udvikling og trivsel og forebygger senere sygdomme. Man ved, at udvikling af såkaldte "livsstilssygdomme" som hjerte-karsygdomme, sukkersyge, knogleskørhed, karies i tænderne, overvægt og visse kræftformer har en tæt sammenhæng med kostvanerne.

Overvægt, fedme og andre spiseforstyrrelser er et stigende problem hos skolebørn. Evnen til at håndtere følelser og stress tyder på at have en afgørende indflydelse på disse problemer.

Familielivet er de sidste 20-30 år ændret meget. Familiene lever adskilt mange timer hver dag, og børnene tilbringer en stor del af deres hverdag i pasningsordninger og skoler. Familiene spiser ofte kun sammen om morgenen og om aftenen. En del af den læring og opdragelse, der hører med til måltidet, bliver derfor naturligt også en opgave for institutionspersonale og lærere.

Kommunerne får derfor et medansvar for rammerne, den kulturelle og sociale del af måltidet og for indholdet i de madtilbud, som institutionerne eventuelt vælger at tilbyde.

Det gode måltid er ikke alene karakteriseret ved brug af gode råvarer og ernæringsrigtig sammensætning. Den atmosfære og de rammer, måltidet indtages i, er vigtig for børnenes fornemmelse af måltidets sociale betydning. Det *gode* samvær i forbindelse med måltidet vil kunne være med til at udvikle børn og unges følelsesmæssige kompetence, og dermed styrke deres mulighed for at mestre livet i fremtidens samfund.



MÅL OG MULIGHEDER

Det er målet med den overordnede kostpolitik

- at sætte fokus på børn og unges mad og måltider i skoler og pasningsordninger i Struer
- at skabe bevidsthed om betydningen af maden og madkulturen for udvikling af børn og unges spisevaner
- at forbedre børn og unges muligheder for udvikling af **sunde** mad- og måltidsvaner og dermed forebygge opståen af sygdomme senere i livet
- at fremme børn og unges evne til at forvalte deres liv på en sundhedsfremmende måde

De overordnede retningslinier og politiske holdninger til mad- og måltider for børn og unge i skoler og pasningsordninger i Struer Kommune skal sætte en debat i gang i skoler og institutioner om ”det gode måltid”. Der må tilvejebringes **viden** om mad og måltider og **holdningerne** må gennemdiskuteres på personalemøder og med forældrebestyrelser.

Vi voksne er rollemodeller for børnene, og det er vigtigt, at vi har viden og er **enige om holdningerne** til det gode måltid. Vi skal vise det med vores måde at handle på. Det er vigtigt, at de voksne f.eks. er enige om

- hvem tilbereder måltidet ?
- hvad er et godt måltid ?
- skal der dug på bordet ?
- hvor lang tid tager det at spise ?
- hvad er et sundt måltid ?
- hvad skal børn drikke til hverdag ?
- holdningen til saft, slik og kager ?
- hvem rydder op ?
- skal det være økologisk ?
- hvad må det koste ?
- o.s.v.

HANDLINGER

Der skal samarbejdes og tages ansvar for de handlinger, der skal føre til bedre mad- og måltidsmuligheder i Struer.

Den overordnede kostpolitik skal danne ramme for kostpolitik særskilt for dagpleje, daginstitutioner, SFO'er og skoler.

Herefter kan der træffes konkrete beslutninger om indhold, rammer og økonomi for de måltider, børnene indtager i den enkelte institution og i skolen.

Institutionerne skal respektere såvel kommunens som områdets overordnede politik i deres egen kostpolitik

Det anbefales

- at dagpleje, daginstitutioner, skoler og SFO'er samarbejder med forældrebestyrelser og skolebestyrelser om udformning af institutionens kostpolitik
- at der afprøves forskellige forsøgsordninger med madtilbud: morgenmad / frokost/ mellem-måltider - i skoler og institutioner
- at forskellige muligheder for levering af mad til skolekantiner afprøves: - plejehjem/Struer skolen/andre



INDHOLD OVERORDNET KOSTPOLITIK I STRUER

MADEN

Som udgangspunkt vil de fleste børn, bortset fra børn i dagpleje, vuggestue og enkelte institutioner i Struer forventeligt have spist morgenmad hjemmefra, have en madpakke med til frokost og frugt/brød til et mellemmåltid.

Det betyder:

- at, hvor børn medbringer egen madpakke, anbefales det, at der er mulighed for at opbevare den i køleskab

Flere institutioner og skoler eksperimenterer med ordninger, hvor et eller flere af dagens måltider, mod betaling, kan tilbydes i institutionen eller skolen.

De måltider, der eventuelt serveres eller tilbydes i skoler og pasningsordninger skal være mættende og dække børnenes energibehov ved måltidet.

Maden skal følge de overordnede anbefalinger for sammensætningen af proteiner, kulhydrater, fedt, vitaminer og mineraler.

Det betyder:

- at ved indgåelse af aftaler om levering af måltider til institutioner og skoler skal der stilles krav om, at måltidet har den rigtige energifordeling og kalorieindholdet skal være tilstrækkeligt for det pågældende måltid
- at maden er tilberedt i overensstemmelse med barnets alder og udvikling

Det anbefales, at børn får deres energibehov dækket ved:

	1/2-1 år	1-3 år	over 3 år
Protein	7-10%	10-15%	10-15%
Fedt	35-45%	30-35%	30%
Kulhydrat	45-60%	50-55%	55-60%

Højst 10% af den samlede energi må komme fra sukker. For et børnehavebarn svarer det til 35-40 gram om dagen.

Som det fremgår af tabellen skal børn under 3 år have lidt federe kost.

Sundhedsstyrelsen anbefaler til børn over 3 år:

Spis meget brød og gryn
Spis kartofler og mange grøntsager hver dag
Spis ofte fisk og fiskepålæg – vælg forskellige slags
Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold
Brug kun lidt smør, margarine og olie
- og spar på sukker og salt



Den mad der serveres i institution og skole skal være sund, varieret og indbydende.

Det betyder:

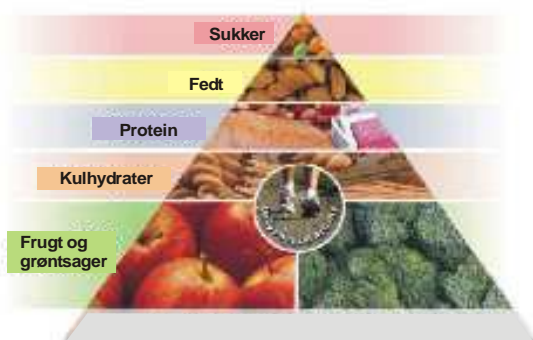
- der skal lægges vægt på friskhed og kvalitet i udvælgelsen af madvarer, gerne med udnyttelse af årstidens frugt og grønt, evt. økologiske varer
- maden skal være friskt tillavet
- maden skal være varieret, velsmagende og appellerende til alle sanser med:
 - farver og facon
 - smag og duft
- den enkelte bør have flere valgmuligheder



Den mad, der serveres i institutioner i Struer, tager udgangspunkt i dansk madkultur

Det betyder:

- forældre kan, efter kulturel eller religiøs overbevisning, fravælge bestemte madvarer
- diæt eller specialkost skal være lægeligt begrundet



”Ny madpyramide” – de nye tendenser fra USA sætter mere fokus på frugt og grønt, og motionen er tænkt ind i pyramiden

Kilde: Mayo Clinic, Rochester, Minn

www.mayoclinic.com

DRIKKEVARER

Det er vigtigt, at børn og unge udvikler sunde drikkevaner.

Det betyder:

- børn skal tidligt vænnes til at drikke vand
- der skal altid være adgang til friskt koldt vand og/eller mælk
- børn skal kende til søde drikkevarers indvirkning på kroppen
- Søde drikke bør i videst muligt omfang undgås



FYSISKE RAMMER

Det er vigtigt at adskille måltidet fra undervisning og leg. Principielt bør måltider indtages i et lokale, der er indrettet til spisning, og som ikke samtidig anvendes til undervisning, leg, pædagogiske aktiviteter eller andet arbejde.

Det betyder:

- at der skal tænkes på mulighed for indretning af caféer og kantiner i skoler og institutioner ved renovering og nybygning.
- hvis arbejdslokaler bruges til spisning, skal man ved spisepausen sørge for oprydning, udluftning og evt. borddækning

Ved indretning af kantine eller spiseplads tages hensyn til børnene og de unges ønsker, ligesom hygiejnemæssige forholdsregler skal tilgodeses.

Det betyder:

- passende borde og stole, som er vedligeholdelsesvenlige og lette at rengøre
- gode lys- og akustikforhold
- hyggelig atmosfære med pæne farver, evt. udsmykning på væggene og moderne møblering, gerne i adskilte grupperinger. Grønne planter og dekoration med sæsonens pynt (jul/påske/ forår osv) kan indgå.

I skoler anbefales det, at der ved indretning af eventuelle kantiner eller caféer tages højde for mulighederne for, at der kan gives et madtilbud

Det betyder:

- at madudleveringssteder indrettes med køle- og opvarmningsmuligheder
- at indretningen tilgodeser kort ekspeditionstid/udleveringstid, dels for at undgå, at hele pausen bruges i kø, dels for at tilgodese børnenes mulighed for at kunne spise sammen. Dette kan f.eks. ske ved, at der er forskellige køer til mad, frugt, brød
- at der er tilstrækkeligt personale tilknyttet madudleveringen
- at der er mulighed for indflydelse på madtilbuddene
- at der altid er friskt, koldt vand på bordene, eller at der er opsat drikkevandskøler



SAMVÆR

Det er vigtigt, at der er god tid til at spise.

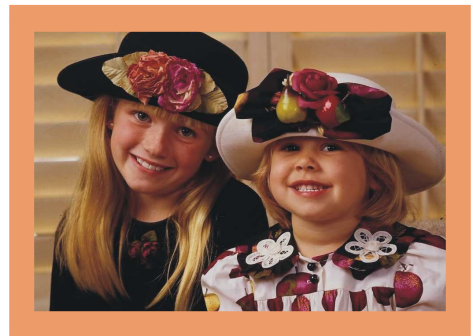
Det betyder:

- at man i institutioner og skoler vurderer spisepausens længde og eventuelt sammenlægger flere pauser

Måltidet er et vigtigt forum for kulturel, følelsesmæssig og social opdragelse

Det betyder:

- at der så vidt muligt spises sammen i grupper
- at der er en voksen til stede ved måltidet. Den voksne skal ikke blot holde opsyn, men være aktiv medspiller i det sociale samvær omkring måltidet
- at samtalen under måltidet foregår i en rolig og afslappet atmosfære
- at der er valgmuligheder og mulighed for fravalg, f.eks. af hensyn til kulturel eller religiøs overbevisning



PÆDAGOGIK OG LÆRING

Det er vigtigt, at børn og unge gennem opvæksten får kendskab til de sansemæssige, de æstetiske, de sundhedsmæssige, de praktiske, de kulturelle og de sociale aspekter i mad og måltider. Det skal ske i institutionerne ved oplevelse og i skolen bl.a. gennem uddannelse i hjemkundskabs- og sundhedsundervisningen.

Det er vigtigt for det gode måltid, at børnene er bevidste om, hvad der er sunde madvarer, og at de kender til den tilberedning, maden kræver.

Det betyder:

- at børnene skal lære, hvor maden kommer fra, og hvordan den forarbejdes
- at børnene skal lære om madvarernes næringsværdi og lære at træffe sunde valg
- at børnene deltager i indkøb og tilberedningen, hvor det er muligt

Det er vigtigt at børn og voksne er bevidste om hygiejnens betydning for maden.

Det betyder:

- der indøves personlig hygiejne med håndvask før tilberedning af maden, samt før og efter indtagelse af måltidet
- i tilberedningen skal læring i hygiejniske forholdsregler ved omgang med råvarer indgå, eksempelvis skal børnene kende til vigtigheden af at adskille kød/fisk og grønt og æg
- at børnene lærer sammenhængen mellem hygiejne og risiko for infektioner
- at børnene deltager i oprydning og rengøring efter maden

Da børnene ofte må indtage flere af dagens måltider udenfor hjemmet, vil opdragelse i adfærden omkring måltidet, til en hvis grad også blive en opgave for pædagoger, dagplejere og lærere.

Det betyder:

- at børnene og de unge i det omfang det er muligt bør tage del i borddækning og oprydning
- at der er faste normer omkring bordskik og adfærd ved bordet
- at der kan eksperimenteres med måltidsformer.
Det er vigtigt, at de voksne er bevidste om egen måltidskultur og samtidig respekterer forskelligheder i børnenes og dermed hjemmets måltidskulturer
- at nydelse og samvær ikke ødelægges på bekostning af gentagen regulering af adfærd
- der skabes ro og plads til alle i samværet/samtalen under måltidet
- det vigtigt, at børnene ikke oplever tvang i forbindelse med måltidet. Tvang kan føre til kræsenhed og i værste fald til spiseforstyrrelser

Det er vigtigt, at børn udvikler bevidsthed om naturens kredsløb og balance og fødevarernes indgåen heri



Litteratur

Sundhedsstyrelsen og fødevaredirektoratet:

Mad til spædbørn og småbørn

Sundhedsstyrelsen:

Børn, mad og måltider, rapport fra strategikonference 1998

Mad og måltider som en del af skolens hverdag, sociokulturel undersøgelse, 1999

Mad og måltider
- en fælles investering i sundhed og trivsel, 2000

Mad og måltider i grundskoler og fritidsinstitutioner – hvordan ser det ud? , 2000

Familie og samfund:

Kost i skolen

Web-adresser:

www.foedevaredirektoratet.dk

www.forbrugerstyrelsen.dk

www.ernæringsrådet.dk

www.spisesiden.dk

www.6omdagen.dk

www.familieogsamfund.dk