

Retningslinjer for mad og måltider for børn og unge i Halsnæs Kommune

Indledning

Retningslinjerne tager sit udgangspunkt i et ønske om at skabe rammer for sund mad og sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge i Halsnæs Kommune. Retningslinjerne er en revision af den politisk vedtagne mad og måltidspolitik fra 2009, hvor der med afsæt i de brændende platforme og kommunens sundhedspolitik er et skærpet fokus på den sunde levevis og reduktion af overvægt. Retningslinjerne understreger, med afsæt i de brændende platforme, betydningen af den sundhedsfremmende og forebyggende indsats, bekæmpelse af overvægt og vigtigheden for alle af, at spise mad efter gældende officielle anbefalinger.

Sunde Børn og unge

At få sunde børn og unge handler om meget mere end sund mad i skoler og institutioner. Det handler også om levevilkår, om hvilke fællesskaber børn og unge indgår i, og om deres vaner i forhold til f.eks. bevægelse, rygning og alkohol. Retningslinjerne er dermed et delelement i en større indsats for at fremme borgernes sundhed og forebygge sygdomme, forankret i Halsnæs Kommunes sundhedspolitik og de brændende platforme. Med afsæt i sundhedspolitikken udgør retningslinjerne en målrettet indsats for at skabe en positiv udvikling i børn og unges mad- og måltidsvaner.

Retningslinjerne tager sit udgangspunkt i samme definition af sundhed som sundhedspolitikken, nemlig at "sundhed er en tilstand af fysisk, psykisk og socialt velbefindende." At være sund er altså mere end at være rask.

Retningslinjerne omfatter daginstitutioner, dagplejen, skoler, fritidstilbud, juniorklubben, Unge og Kulturcenteret, Skole- og dagbehandlingen samt Døgninstitutionen i Halsnæs Kommune (herefter kaldet skoler, klubber og institutioner).

Der lægges vægt på en positiv tilgang til sundhed, hvor ejerskab, deltagelse og motivation er nøgleord. Det er ambitionen, at retningslinjerne skaber klare retningslinjer om sunde madtilbud i skoler og institutioner og samtidig skaber rum til, at man lokalt på virksomheden udformer lokale løsninger i tråd med eget fokus, vilkår, børnegruppe med mere.

Det mener Halsnæs Kommune

Halsnæs Kommune vil arbejde målrettet på at udvikle børn og unges sunde mad- og måltidsvaner med det formål, at børn og unge i kommunen er sunde og trives i deres barndom såvel som senere i deres voksenliv.

Gennem arbejdet med mad- og måltider vil Halsnæs Kommune medvirke til at mindske den sociale ulighed i sundhed hos børn og unge.

Derfor lægger vi vægt på:

- At skoler, klubber og institutioner udvikler og understøtter børn og unges handlekompetence til at vælge sund og alsidig mad, herunder at fødevarerstyrelsens anbefalinger og de officielle ernæringsanbefalinger for specifikke målgrupper følges i madtilbuddene
 - At skoler og institutioner er med til at opfylde børn og unges behov for sund og nærende mad og drikke gennem et sundt og varieret tilbud af mad og koldt, frisk drikkevand. Det skal herunder pointeres, at sukkerholdige drikke og tomme kalorier skal begrænses til ganske, særlige lejligheder. Særlige lejligheder er højtider som jul og påske. Ved fødselsdage, ferieafslutning og lignende kan kage fx erstattes af frugt

Der er etableret madtilbud i kommunens skoler og daginstitutioner. Det er målet at sikre sundheden og kvaliteten i de eksisterende tilbud om mad, herunder sikre at børn og unge har mulighed for at købe/få relevante mellemmåltider og har adgang til frisk, koldt drikkevand, således at der i de forskellige kommunale madtilbud til børn og unge sikres lodig kost af ensartet kvalitet

- At der i videst muligt omfang, under hensyntagen til de økonomiske rammer, udbydes økologisk mad. Det betyder, at maden laves fra bunden med sæsonens råvarer med vægt på det grønne.
- At understøtte madmod hos børn og unge, så de indgydes mod til at smage ny og anderledes mad i trygge og anerkendende rammer
- At understøtte børn og unges maddannelse, så de bliver i stand til at navigere i, hvad der er sund mad og på sigt blive bevidste forbrugere der kan varetage egen sundhed.
- At børn og unge har mulighed for at inddrages i madlavningen og øvrige opgaver i forbindelse med maden og måltidet.
- At skoler, klubber og institutioner arbejder for, at måltidskulturen skaber grobund for et godt socialt fællesskab.
- Det er ambitionen at indtænke gode spisemiljøer i forbindelse med renovering og nybyggeri i institutioner og skoler.
- På kortere sigt er målet, at skoler, klubber og institutioner giver børn og unge tid til at spise, skaber en hyggelig ramme og en god atmosfære omkring måltiderne. Som led i dette er det også vigtigt, at der afsættes passende tid til at spise og at spisepausen fx lægges når børnene har leget, så der er ro om maden.
- At skoler, klubber og institutioner tilrettelægger deres mad- og måltidsindsatser, så alle børn og unge uanset social baggrund tilgodeses.

I forhold til børn og unges mad og måltider er det grundlæggende:

- At forældrene og Halsnæs Kommune sammen har et ansvar for børnenes mad- og måltidsvaner. I den tid børn og unge opholder sig i kommunens skoler, klubber eller institutioner lægges der vægt på, at de tilbydes sund og ernæringsrigtig mad og drikke; herunder at der udelukkende ved ganske særlige lejligheder serveres kage og sukkerholdige drikkevarer. Dette giver forældrene rum til at definere børnenes sukkerindtag.
- At personale der arbejder med børn og unge forholder sig til og bakker op om retningslinjerne, som de rollemønstre, de er
- At Halsnæs Kommune tager hensyn til børn der af helbredsmæssige årsager har særlige regler eller forbehold i forhold til mad og måltider.

Retningslinjerne udgør en ramme, som den enkelte skole, klub og institution skal forholde sig til og udforme lokale, konkrete løsninger indenfor. Børn og forældre skal inddrages i arbejdet med mad og måltider, og det er væsentligt, at personalet forholder sig til retningslinjerne i deres egenskab af rollemodeller.

Retningslinjerne er udarbejdet i 2015

Bilag

Bilag 1: Uddybninger af retningslinjerne

Bilag 2: Implementering

Bilag 3: Retningslinjernes tilblivelse

Bilag 4: De officielle anbefalinger og oplysninger om sund mad

Bilag 1: Uddybning af retningslinjerne for mad og måltider

I dette bilag uddybes de enkelte dele og begreber i retningslinjerne med særlig vægt på, hvordan de skal forstås og bruges i Halsnæs Kommune. Herudover beskrives retningslinjernes udmøntning, roller og ansvar samt inddragelse af børn og unge.

Baggrund for retningslinjerne

Byrådet i Halsnæs Kommune har et ønske om at skabe en fælles ramme for sund mad og gode måltider blandt børn og unge i Halsnæs Kommune. Dette skal være med til at sikre en ensartet, høj kvalitet i kommunens indsats for at fremme sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge og sikre kontinuitet i indsatsen over årene – både i enkelte skoler og institutioner samt i de politiske beslutninger. Med afsæt i de brændende platforme, understøtter retningslinjerne målsætningen om sundhed og reduktion af overvægt og der skal sikres en ensartet, høj kvalitet i kommunens indsats for at fremme sunde mad- og måltidsvaner hos børn og unge.

Undersøgelser tyder på, at sunde mad- og måltidsvaner har en større chance for at vare ved, hvis de etableres i en tidlig alder, så derfor er tidlig inddragelse af børn også vigtig. Der er mange ting, der spiller ind på udviklingen af gode mad- og måltidsvaner. Med de gode vaner stilles krav til både det vi putter i munden og de omgivelser og rammer, som maden spises i.

Forældrenes og kommunens fælles ansvar

Forældrene har det primære ansvar i forhold til at give deres børn gode mad- og måltidsvaner. Ud over at de er ansvarlige for måltiderne i hjemme, sørger forældrene for børnenes madpakker, de vælger om børnene skal have penge til at købe mad i skolen, og de er med til at forme børnenes vaner og handlekompetence.

Derfor opfordres også til, at forældre inddrager børnene i selve madlavningen og opgaver i relation hertil som indkøb og borddækning.

Børn og unge tilbringer meget af deres tid i kommunens institutioner og skoler, og de spiser derfor en stor del af deres måltider dér. Halsnæs Kommune har derfor et ansvar for børnenes mad- og måltidsvaner, som skal være med til at fremme deres trivsel og udvikling.

Kommunen har et ansvar for, at den mad og drikke, der bliver tilbudt i skoler, klubber og institutioner, er sund og alsidig, med afsæt i de gældende anbefalinger og begrænset adgang til sukkerholdige varer, der kun skal tilbydes ved ganske særlige lejligheder som højtider. De tomme kalorier som fx slik, chips og saft m.v. bidrager ikke med næring, men optager derimod pladsen for det sunde, hvilket kan betyde, at barnet eller den unge ikke får alle nødvendige næringsstoffer. Når børnene opholder sig i kommunes institutioner, klubber og skoler, er det ligeledes vigtigt for forældrene at vide, at der serveres ernæringsrigtig mad, så forældrene selv kan råde over børnenes sukkerindtag.

Det er således en fælles opgave for forældre og Halsnæs Kommune at skabe gode rammer for sunde mad- og måltidsvaner hos børn og unge, og medvirke til at øge børn og unges handlekompetence til at vælge sund mad og sikre madmod. Skoler og institutioner skal sikre, at dialogen med forældrene om børn og unges trivsel og udvikling omfatter mad og måltider, både for børnegruppen som helhed og for de børn, hvor det viser sig, at der kan skabes en

mere hensigtsmæssig praksis. På skolerne kan denne dialog ske i samarbejde med Sundhedstjenesten.

Social ulighed i sundhed

Sundhed er ikke ligeligt fordelt. Undersøgelser viser, at de laveste socialgrupper - fordelt efter uddannelse, erhverv og indkomst - er udsat for flest sundhedsrisici og trives dårligst. Den sociale fordeling af sundhed og sygdom ses i alle aldre: hos børn, voksne og ældre. I arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse er det derfor en særlig udfordring at mindske social ulighed i sundhed og sikre børn og unge bedre muligheder for at træffe sunde valg. Gennem retningslinjerne skabes gode rammer for de sunde valg.

De sociale forskelle i sundhed skabes i samspil mellem levevilkår, livsstil og social arv. Halsnæs Kommune kan gennem politiske beslutninger være medvirkende til at påvirke nogle levevilkår, mens andre kræver mere grundlæggende ændringer.

Institutioner og skoler kan ikke ændre børnenes grundlæggende levevilkår, men de kan medvirke til at udvikle handlekompetencen hos børn og unge og give dem et sundhedsmæssigt løft i det tidsrum, de er i skole eller institution. Med baggrund i deres generelle kompetencer i at arbejde med social ulighed må skoler og institutioner tage udgangspunkt i deres konkrete børnegruppe og søge at tilgodese en positiv udvikling i alle børn og unges mad- og måltidsvaner. For at tilgodese alle, kan der være behov for at iværksætte særlige sundhedsfremmende eller forebyggende initiativer for børn fra ressourcetsvage familier.

Fremme af sundhed og trivsel

Retningslinjerne tager, i tråd med Halsnæs Kommunes sundhedspolitik, udgangspunkt i det positive, brede sundhedsbegreb. Det positive sundhedsbegreb betoner, at sundhed både er fravær af sygdomme og tilstedeværelsen af fysisk, psykisk og socialt velbefindende. I det brede sundhedsbegreb er sundhed relateret til både livsstil og levevilkår. Retningslinjerne om mad og måltid har både et sundhedsfremmende og et forebyggende perspektiv baseret på sundhedspolitikens hensigtserklæringer og definitioner samt de brændende platforme.

Sundhedsfremme fokuserer på, hvad der holder folk raske, i stedet for hvad der gør dem syge. Sundhedsfremme er den proces, som sætter mennesker i stand til i højere grad at være herre over og forbedre deres sundhedstilstand. Det vil sige, at der er stort fokus på at skabe miljøer og processer, der kan mobilisere børn og unges ressourcer og udvikle deres handlekompetence til at styrke egen og andres sundhed (se længere nede om handlekompetence).

Forebyggelse fokuserer på at forhindre udviklingen af sygdomme, psykosociale problemer eller ulykker. I en mad- og måltidssammenhæng betyder det for eksempel, at der er fokus på at forhindre udviklingen af overvægt eller fejlnæring og relaterede sygdomme. Med afsæt i de brændende platforme er bekæmpelsen af overvægt et væsentligt element i retningslinjerne, og sukkerbegrænsningen skal også ses som led heri. Ligeledes fokuserer retningslinjerne på de positive sammenhænge mellem mad og sundhed, for eksempel at sund

mad giver trivsel og velvære og dermed også bedre læring. Dermed bør de sundhedsfremmende strategier have en særligt fremtrædende placering i kosten.

Retningslinjerne lægger op til, at indsatser fokuserer på trivsel og sundhed for børnene her og nu såvel som på langt sigt. Det vil sige, at der lægges vægt på, at udbudet af mad, madvaner og måltiderne giver børnene den mad og de positive oplevelser, som gør, at de udvikler sig som de skal, at de kan koncentrere sig og har energi til at lege og lære. Indsatserne skal medvirke til at fremme børn og unges sundhed på længere sigt gennem madmod og maddannelse, så de bliver bevidste og reflekterede forbrugere, der kan varetage egen sundhed.

Handlekompetencen til at vælge den sunde og alsidige mad

At fokusere på handlekompetence – herunder madmod og maddannelse - er en naturlig udløber af at arbejde med et bredt og positivt sundhedsbegreb. I opbygningen af den sundhedsmæssige handlekompetence indgår fire vigtige elementer: indsigt, engagement, visioner og handleerfaringer. Ejerskab, deltagelse og motivation er nøgleord. Derfor lægges der vægt på, at den enkelte skole og institution med udgangspunkt i egne værdier, børnegruppens sammensætning og ressourcer præciserer, hvordan den overordnede mad- og måltidspolitik føres ud i livet. Det er også vigtigt, gennem samarbejde med elevråd og skolebestyrelser, at inddrage børn og forældre i, hvad mad og måltider betyder på den enkelte skole/institution.

Medarbejdere er rollemodeller

Medarbejdere er rollemodeller for børn og unge. De er centrale i arbejdet med at sikre formidlingen af viden og ift. at understøtte børn og unges sunde valg, madmod og maddannelse. Det er afgørende, at medarbejdere ser det som en vigtig opgave at påtage sig rollen som formidler af viden, inspirator og igangsætter. I dette arbejde kan der være behov for at drøfte, hvordan personalets sundhedsmæssige handlekompetence bedst understøttes.

Et sundt og varieret udbud af mad og koldt, frisk drikkevand

Sund og varieret mad

Retningslinjerne stiller klare krav til den mad, som skoler og institutioner tilbyder, idet der skal være et sundt og varieret udbud af mad som baserer sig på de gældende anbefalinger. Et sundt og varieret udbud af mad er en forudsætning for et generelt godt helbred, herunder normalvægt, velvære og en nedsat risiko for udvikling af kostrelaterede sygdomme. Det handler både om trivsel, social adfærd, indlæring, vækst og fysisk udvikling.

Variet mad er en forudsætning for, at børn og unge kan få opfyldt deres behov for næringsstoffer. Et varieret tilbud er samtidig med til at øge børn og unges bevidsthed om den mangfoldighed, der findes indenfor mad og vil understøtte madmodet hos børn og unge.

Et sundt måltid mad vil sige, at måltidet skal følge de gældende officielle danske anbefalinger for kost til børn i den relevante aldersgruppe fra de Nordiske næringsstofanbefalinger fra 2013, som danner grundlag for de officielle kostråd og målgruppespecifikke anbefalinger.

Mellemmåltider

Udover kostsammensætningen og mængden af kosten er det vigtigt at fordele måltiderne over hele dagen. Afhængigt af alder, anbefales børn og unge at spise en række hovemåltider

og mellemmåltider. Mellemmåltiderne er særligt vigtige for børn og unge, da de oftest spiser mindre portioner til hovedmåltiderne. Mellemmåltiderne skal altså ses som et supplement til hovedmåltiderne. Det er eksempelvis frugt og grønt og dertil groft brød med lidt pålæg.

Der lægges derfor vægt på, at børn og unge har mulighed for at få eller købe relevante mellemmåltider i skoler og institutioner, så de i dagens løb får tilstrækkelig energi fordelt jævnt over hele dagen.

Retningslinjernes fokuspunkter

Fokuspunkter i retningslinjerne er minimering af sukkerindtag, fokus på det grønne, øget økologi og vand som tørstslukker. Disse fokuspunkter skal understøtte bekæmpelse af overvægt og bidrage til sundhed og velvære hos børn og unge som beskrevet i de brændende platforme.

Vand

Et af de officielle kostråd er at slukke tørsten i vand. I dag får børn og unge for meget sukker og næsten halvdelen af sukkerindtaget kommer fra sodavand og saft. Dertil kommer også et stort indtag af sukkersødede drikke og lightprodukter som energidrikke. Det fylder op i stedet for sund mad eller kommer oveni. Dertil kommer, at sodavand og juice ved overdreven brug ætser tandemaljen væk. Derfor er det vigtigt, at børn og unge får etableret gode drikkevaner og har mulighed for at drikke koldt, frisk postevand. Postevand er derfor udgangspunktet for hvad der drikkes i skoler, daginstitutioner og klubber. Ved særlige lejligheder kan der serveres juice eller saftevand.

Minimalt sukkerindtag

Vi har ikke en nul-sukker-politik. Sukker anser vi som et naturligt krydderi, man fx kan krydre maden med på lige fod med salt, peber og øvrige krydderier. Sukker skal bruges med omtanke og kan fx indgå i en klat marmelade på osten eller i frugtgrød. Derfor begrænses indtaget af sukkeret i kager, slik og sodavand m.m. til særlige lejligheder som højtiderne påske og jul. På fødselsdage og andre mærkedage kan der serveres frugt eller lignende.

Økologi

Der skal i videst muligt omfang, under hensyntagen til de økonomiske rammer, benyttes økologi i tilbuddene til børn og unge. Økologiske varer er blevet markant billigere indenfor den sidste årrække, og i flere af kommunens institutioner har man fået et af de økologiske spisemærker guld, sølv eller bronze. Spisemærkerne kan tildeles, når maden udgøres af henholdsvis 90 -100 %, 60-90% eller 30-60% økologiske varer. Så megen brug af økologi som mulig bør også efterstræbes i skoler og klubregi.

Økologiske madvarer indeholder ikke som konventionelle fødevarer sprøjtemidler, hvilket har en positiv effekt på bl.a. børn og unges koncentrationsevne.

Den øgende økologi kan implementeres gennem brug af sæsonbetonede varer og særlig ved, under hensyntagen til børnenes alder og de officielle anbefalinger, at indtænke det grønne så meget som overhovedet muligt. Dvs. at det grønne er hovedbestanddel af måltidet og ikke som et supplement til kødet.

Tilberedning af mad ud fra disse principper viser erfaringsmæssigt at blive sundere.

Planlægning i madproduktionen er central, så man sikrer brugen af varer i sæson og desuden undgår madspild ved ikke at få brugt fx rester.

Fokus på det grønne

Som nævnt under afsnittet om økologi, skal det grønne udgøre en stor del af måltidet. Ved at fokusere på det grønne sikres ligeledes, at maden indeholder den høje anbefalede mængde af grønt. Det grønne skal således indtænkes i alle måltiderne, hvilket gøres på flere måder. Laves der fx sammenkogte retter, frikadeller eller kødsovs, kan der spædes godt op med grøntsager i sovsen og kødet.

Måltidet skaber grobund for det sociale fællesskab

Måltider er med til at danne rammer for og markere fællesskaber blandt mennesker. Et måltid handler således ikke blot om maden, men det drejer sig også om menneskelige relationer og socialt samvær, og det er en del af børn og unges socialisering, hvor de lærer at begå sig blandt andre mennesker. Gode rammer om måltidet kan fremme lysten til spise maden og fremme den gode stemning.

Maden er altså kun en del af måltidet. Det er vigtigt, at skoler og institutioner også er opmærksomme på måltidets rammer som en del af overvejelserne om, hvordan børn og unge får gode mad- og måltidsvaner. Oplevelserne og synet på hvad det gode måltid er, vil være forskelligt for forskellige aldersgrupper og fra sted til sted.

Nogle af de rammer, der har indflydelse på, hvordan måltidet opleves, er:

- *Fysiske rammer:* Hvor spiser vi? Hvordan er bordopstilling, lys, lyd, adgang osv.?
- *Æstetiske rammer:* Hvad gør vi for at måltidet og maden skal blive en sanselig nydelse? Hvordan er bordet dækket? Hvordan bliver maden præsenteret/serveret mm.?
- *Tidsmæssige rammer:* Hvor lang tid har vi til at spise maden og er det nok? Det er relevant her at tænke, hvordan pauserne ligges fx i forhold til leg. At skulle lege lige før en pause, kan give stress.
- *Sociale rammer og normer:* Hvordan spiser vi sammen? Hvilke (uskrevne) regler har vi? Hvilken tone er der om bordet? Hvilket fokus har vi på maden?

Hensyn til børn der har særlige forbehold i forhold til maden

Omkring måltidet mødes forskellige kostvaner og traditioner. I en børnegruppe vil der ofte være børn, der har forbehold i forhold til mad. I skolernes og institutionernes madtilbud bør alle børn have mulighed for at spise sig mætte i et sundt måltid. Skoler og institutioner er dog ikke forpligtet til at lave et særligt måltid som alternativ til det, der serveres for de øvrige børn, men der kan være f.eks. forskellige retter eller tilbehør at vælge imellem eller supplere med, sådan at enkelte fødevarer kan undgås til måltidet.

Er der børn, der af helbredsmæssige årsager ikke må få bestemte fødevarer, tager skoler og institutioner i videst muligt omfang hensyn til dette¹. For at skoler og institutioner kan indgå i et samarbejde med forældrene omkring et barns diæt, skal den være lægeordineret.

Roller og ansvar

¹ Ændring af dagtilbudsloven i forbindelse med indførelsen af mad i daginstitutioner fra 1. januar 2010 specificerer, hvordan daginstitutioner skal forholde sig til tilbud om mad i forbindelse med allergi og sygdom.

Byrådet og de politiske udvalg har ansvaret for at skabe og vedligeholde de overordnede politiske og økonomiske rammer, der skal til for at retningslinjerne kan virkeliggøres i form af midler til fx skolekantiner og bospising i daginstitutionerne.

Ansvaret for at sikre udmøntningen af retningslinjerne i dagligdagen ligger hos den enkelte institution, skole og i skolekantinens i samspil med forvaltningen, forældre og øvrige samarbejdspartnere. De enkelte institutioner og skoler har ansvaret for at igangsætte lokale drøftelser af, hvad retningslinjerne betyder på skole eller institution og ligeledes sikre forældreinddragelsen gennem samarbejdet med skole- og forældrebestyrelser.

Forvaltningen, herunder områderne Børn, Unge og Læring samt Sundhed, Idræt og Kultur, har ansvaret for at igangsætte fælles initiativer på tværs af virksomheder og støtte de enkelte virksomheder i deres lokale arbejde med retningslinjerne.

Børn og unges perspektiver og inddragelse

Arbejdet med retningslinjerne skal inddrage børn og unges perspektiver og holdninger. Inddragelse af børn og unge er ikke mindst vigtigt i forhold til at udvikle og understøtte deres sundhedsmæssige handlekompetence, sikre deres madmod og ligger i forlængelse af skolernes og institutionernes generelle arbejde med at styrke børnenes selvværdsfølelse, følelse af sammenhæng i tilværelsen og følelsen af at have indflydelse.

Hvordan børn og unge inddrages er op til den enkelte skole og institution. På skolerne kan det fx være gennem det daglige arbejde med eleverne, hvor der i temauger og generelt i undervisningen arbejdes med madens betydning for sundheden og Skolebestyrelserne bør bakke op om en systematisk inddragelse af eleverne.

I daginstitutioner kan børnenes syn på mad og måltider – herunder maddannelsen og madmodet - ske gennem det pædagogiske arbejde i anerkendende rammer under måltidet og planlægning heraf.

Bilag 2: Implementering

1. Implementering

Implementering i skoler og institutioner

Den enkelte skole, klub, skolekantine og institution har, med støtte fra Rådhuset, ansvaret for at sikre at retningslinjerne efterleves.

Dagplejen, daginstitutioner, skoler, fritidstilbud, juniorklubben, skole og dagbehandling samt Døgninstitutionen har forskellige forudsætninger og udfordringer i forhold til retningslinjerne. Derfor sker omsætningen af retningslinjerne i høj grad på den enkelte skole og institution. Det vil være den enkelte institution, skole og skolekantine, der sikrer virkeliggørelsen af retningslinjerne om sund, varieret mad baseret på de officielle anbefalinger; herunder også at der i udgangspunktet ikke serveres sukkerholdig kost eller tomme kalorier, der ikke bidrager med næringsværdi. Desuden at det i videst muligt omfang tilstræbes at bruge økologiske varer under hensyntagen til de økonomiske rammer.

Desuden opfordres til, at mad, maddannelse og madmod indtænkes i skolefagene og undervisningen og ligeledes indtænkes i daginstitutionernes pædagogiske arbejde mhp. at understøtte handlekompentencen til at træffe de sunde valg samt etablere og fastholde gode, sunde madvaner hos børn og unge.

Opfølgning

Retningslinjerne vil løbende, når behov opstår, gennemgå en administrativ tilretning. Dette vil ske i takt med væsentligt ændrede anbefalinger fra relevante instanser som Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen eller ved internt behov for tilretninger.

Bilag 3: Retningslinjernes tilblivelse

Nærværende retningslinjer er revideret med udgangspunkt i politikken fra 2009.

Den foretagne revidering er udarbejdet med henblik på at sikre klare retningslinjer ift. sund mad, velvære og bekæmpelse af overvægt. Revideringen er kvalificeret ved hjælp af ekstern konsulentbistand fra Fødevarestyrelsens "Rejsehold" som yder kommunerne sparring om kost og sundhed.

Bilag 4: Anbefalinger og oplysninger om sund mad

De officielle kostråd

De officielle kostråd er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet. Det overordnede råd er, at spise varieret, ikke for meget og at være fysisk aktiv. Ved at leve efter kostrådene vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Hovedparten af den danske befolkning kan med fordel leve efter kostrådene. Undtagelser er børn under 3 år, småtspisende ældre og personer, der har en sygdom, der stiller andre krav til maden.

- **Spis frugt og mange grøntsager**
- **Spis mere fisk**
- **Vælg fuldkorn**
- **Vælg magert kød og kødpålæg**
- **Spis mindre**
- **Vælg magre mejeriprodukter**
- **Spis mindre salt**
- **Skær ned på sukkeret**
- **Drik vand**
- **Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen**

Kostrådene er baseret på de Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNA) fra 2013. NNA retter sig mod fagfolk med en ernæringsmæssig baggrund. NNA sigter mod at give ernæringsmæssige retningslinier for mad, som danner grundlag for en generelt god sundhedstilstand.

Vær opmærksom på, at der gælder særlige anbefalinger for børn. De aldersspecifikke anbefalinger revideres på meget regelmæssig basis. Derfor opfordres til, at man løbende holder sig orienteret via disse links:

Daginstitutioner:

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/kommuner-skoler-og-daginstitutioner/daginstitutioner/anbefalinger-for-maden/>

Dagplejen:

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/kommuner-skoler-og-daginstitutioner/dagplejere/>

Skoler:

http://altomkost.dk/publikationer/publikation/?tx_fmpublicdb%5BdataSheet%5D=121&cHash=ad2ab9653ec90b5f3128b5254c8d2bc7

Små børn:

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/personer-med-saerlige-behov/spaed-og-smaaboern/>

Herudover findes Sundhedstjenesten, hvis der er brug for yderligere vejledning:

Sundhedstjenesten

Sundhedstjenesten i Halsnæs Kommune har viden om mad- og måltidsvaner hos børn og unge, kostråd, officielle anbefalinger med mere. Samtidig har Sundhedstjenesten kontakt til alle børn og unge i skolen. Sundhedstjenesten hjælper gerne med råd og vejledning, hvis I har brug for det. I kan kontakte den sundhedsplejerske, som er tilknyttet jeres skole eller institution.