Mariagerfjord kommunes

Mad- og måltidspolitik

Mad- og måltidspolitik

for børn og unge i kommunale institutioner, selvejende institutioner samt opholdssteder og disses interne skoler[1]

1. **kosten, der serveres i kommunale institutioner skal leve op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger for kost til børn og unge**
2. **Børn og unges energi- og væskebehov skal dækkes i det tidsrum, de er i kommunale institutioner**
3. **Maden, der serveres skal passe til barnet og den unges alder, ligesom den tager udgangspunkt i danske og årstidsbestemte produkter og dansk kulturtradition**
4. **Diætkost skal være lægeligt begrundet**
5. **Børn og unge inddrages jævnligt i pædagogiske aktiviteter omkring måltidet**
6. **Børn og unges måltider skal danne baggrund for forståelse for de sociale spilleregler**
7. **De kommunale institutioner og deres forældrebestyrelse opfordres til at udforme en lokal udmøntning af denne mad- og måltidspolitik**
8. **Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen**

[1] Gælder opholdssteder og/eller disses interne skoler såfremt kommunen har kontrakt med dem

BILAGSAFSNIT

MARIAGERFJORD KOMMUNES MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK

Hermed præsenteres Mariagerfjord kommunes mad- og måltidspolitik for børn og unge i kommunale institutioner, selvejende institutioner og opholdssteder og/eller disses interne skoler.

Formålet med at have en mad- og måltidspolitik er at sikre den ernæringsmæssige kvalitet af den mad, børn og unge spiser, mens de er i ovennævnte institutioner.

Gode kostvaner er vigtige for vores børns udvikling og helbred. Erfaringer viser, at gode vaner omkring mad og måltider medvirker til at øge børn og unges trivsel, så de har lettere ved at klare hverdagens udfordringer – god og sund mad giver energi, og måltidet danner ramme om socialt samvær og hygge. En sund, varieret og ernæringsrigtig kost giver desuden mulighed for at forebygge en række kostrelaterede sygdomme

Børns sundhed er først og fremmest et forældreansvar, men det er også et fælles ansvar. Hvis det skal lykkes at sikre en bedre sundhed, forudsætter det, at alle, som spiller en rolle i børn og unges liv, erkender deres ansvar herfor og sammen bidrager i samme retning

Dette materiale henvender sig derfor til kommunalt ansatte med funktioner i forhold til børn og unge, forældrebestyrelser samt til forældre til børn og unge. Det er håbet, at materialet vil inspirere til et forstærket fokus på den betydning, kosten har for børn og unges liv.

DE 8 KOSTRÅD – anbefalet af fødevarestyrelsen

1. spis frugt og grønt hver dag
2. spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
3. spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsrugbrød hver dag
4. spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager
5. spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød
6. spis varieret og bevar normalvægten
7. sluk tørsten i vand
8. vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen

1. **Kosten, der serveres i kommunale institutioner, skal leve op til sundhedsstyrelsens anbefalinger for kost til børn og unge**
   Maden, der serveres, skal indeholde en passende mængde energi samt protein, fedt, kulhydrat, vitaminer og mineraler i mængder, der passer til børnenes alder og vægt.

2. **Børn og unges energi- og væskebehov skal dækkes i det tidsrum, de er i kommunale institutioner**
   Børn har brug for flere mættende måltider om dagen, og barnet skal samtidig have dækket sit energibehov – enten gennem medbragt mad eller gennem serverede måltider. Når der indgår groft brød, ris, kartofler eller pasta i et måltid, kan børnene næsten altid blive mætte:
   - Morgenmaden kan indeholde:
     i. gryn, cornflakes og andre morgenmadsprodukter
     ii. fuldkornsrugbrød, fx. rugbrød eller andre grove brødtyper
     iii. udskåret frugt
   - Mellemmåltider bør bestå af frugt, grønt, pålæg og brød
   - Frokostmåltid:
     i. bestående af kold frokost kan indeholde rugbrød, frugt, grønt, fisk og kød/æg. Frokosten er et oplagt måltid at spise rugbrød til
     ii. bestående af varm frokost kan bestå af en større andel af kartofler, grøntsager, ris, pasta samt kød/fisk og evt. bælgfrugter til sammenkogte retter.
   - Der bør være fri adgang til koldt og friskt vand

3. **Maden, der serveres, skal passe til barnet og den unges alder, ligesom den tager udgangspunkt i danske og årstidsbestemte produkter og dansk kulturtradition**
   Det er vigtigt, at større børn bruger deres tænder og kæber og får mad, der kræver noget tyggearbejde.
   Den mad, der tilbydes børn og unge, skal give alle lige mulighed for at spise sig mætte i et sundt ernæringsrigtigt måltid. Omkring måltidet mødes forskellige kostvaner og traditioner. Det er vigtigt at produkter vælges ud fra miljøbevidsthed og varernes friskhed.
   Måltidet kan bruges som et pædagogisk værktøj til at fremme en gensidig forståelse.
   Forældre kan begrundet i religiøs overbevisning fravælge bestemte fødevarer til deres børn. Der skelnes i den forbindelse mellem lægeligt begrundede fravalg og holdningsmæssigt/ religiøst begrundede fravalg.

   Såfremt forældre kan dokumentere, at et fravalg er lægeligt begrundet, kan det give anledning til reduktion i forældrebetalingen

4. **Diætkost skal være lægeligt begrundet**
   Diætkost er mad, som indgår i en behandling, f.eks. hvis et barn har sukkersyge eller en fødevareallergi/-intolerance, som kræver, at enkelte fødevarer udelades i kosten

   Hvis barnet / den unge har en lægedokumenteret allergi eller anden sygdom, som kræver specialkost, skal forældrene sikre, at barnet medbringer frokost hjemmefra.

   Kostomlægning skal ske efter drøftelse med familiens læge eller speciallæge. De kommunale institutioner skal have en skriftlig vejledning fra læge/speciallæge med anvisninger på hvilke hensyn, der skal tages i forhold til kosten. Maden til børn på diæt skal så vidt muligt sammensættes af de fødevarer, som gruppen af børn og/eller unge i øvrigt bliver tilbudt.

5. **Børn og unge inddrages jævnligt i pædagogiske aktiviteter omkring måltidet**
   Børnene inddrages i madlavningen, hvor det er muligt og sikkerhedsmæssigt forsvarligt. Et måltid handler ikke kun om basale ernæringsmæssige behov. Hele arbejdet omkring måltidet, borddækning, servering og oprydning består af en række praktiske og sociale processer, som børn får læring af at deltage i.

6. **Børn og unges måltider skal danne baggrund for forståelse for de sociale spilleregler**
   Maden, der serveres til børn og unge, skal se indbydende ud, og det er vigtigt, at der er voksne til stede under indtagelse af måltidet med henblik på at fremme en god stemning og fremme de sociale spilleregler.

   De fysiske rammer bør indbyde til, at alle får lyst til at spise, og der skal være god tid til at indtage maden. Medbragt mad bør kunne stilles på køl.

   Gode hygiejniske vaner som at vaske hænder, før man tilbereder og spiser mad, er vigtige for at forebygge smitsomme sygdomme

7. **De kommunale institutioner og deres forældrebestyrelser opfordres til at udforme en lokal udmøntning af denne Mad- og måltidspolitik**
   Det forventes, at de enkelte institutioner sammen med deres forældrebestyrelser tager initiativ til at udforme en udmøntning af denne Mad- og måltidspolitik på en måde, så der tages hensyn til lokale forhold.

8. **Vær fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen**
   Børn og unge bør som minimum være fysisk aktive i mindst 60 minutter om dagen med moderat intensitet og gerne i længere tid, hvis overvægt skal forebygges

Hvis børn har 30 minutters sammenhængende fysisk aktivitet, er det i princippet tilstrækkeligt, da anbefalingerne med de 60 minutter tager højde for de pauser, der er i forbindelse med børns aktivitet