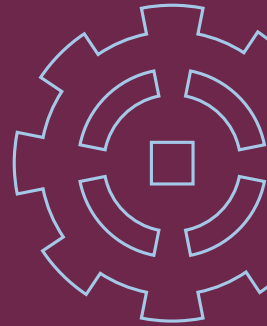


# Mad- og måltidspolitik for børn og unge i Lyngby-Taarbæk Kommune



# FORORD

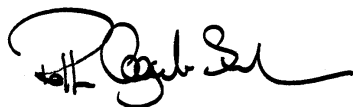
Der har igennem de seneste år været stigende fokus på børns og unges mad- og måltidsvaner - ikke mindst på baggrund af, at vi bliver stadig mere bevidste om madens og måltidets indflydelse på trivsel og helbred. Sunde mad- og måltidsvaner kan forebygge fedme, diabetes og andre livsstilssygdomme. For børn er sunde mad- og måltidsvaner vigtige for læring og udvikling.

Vi ved, at mad- og måltidsvaner etableres allerede i småbørnsalderen og kan være svære at ændre senere hen i livet. Gode mad- og måltidsvaner skabes af den mad børnene indtager, ligesom rammerne og det sociale fællesskab omkring måltidet har stor indflydelse.

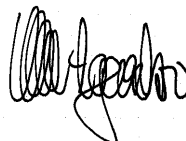
Bla. på den baggrund ønsker vi i Lyngby-Taarbæk kommune at sætte fokus på sundhed blandt børn og unge, herunder sikre at børnene får sunde madmåltidsvaner. Derfor har vi nu udarbejdet en overordnet mad- og måltidspolitik gældende for børn og unge i Lyngby-Taarbæk kommunens dagtilbud, skoler, SFO'er og klubber.

Politikken skal medvirke til at både forældre og institutioner/skoler i samarbejde med forvaltning og Kommunalbestyrelse tager ansvar for børns og unges sundhed og trivsel. Ved at opsætte nogle fælles rammer kan vi skabe en sammenhængende indsats for at vores børn udvikler sunde mad- og måltidsvaner rundt omkring i skoler og institutioner.

Overordnede retningslinier og rammer for en mad- og måltidspolitik er en god anledning til at få diskuteret forældres og medarbejders holdning til maden og måltidet i institutioner og skoler. Dermed sikrer vi, at emnet kommer på dagsordenen og at den enkelte skole og institution får det bedst mulige afsæt til at udarbejde egne mad- og måltidspolitikker i løbet af 2009.



Borgmester  
Rolf Aagaard-Svendsen



Direktør for Børne- og fritidsforvaltningen  
Ulla Agerskov



# INDLEDNING

Det overordnede formål med mad- og måltidspolitikken er

- At skabe øget bevidsthed om og mulighed for sund mad til børnene i kommunens institutioner og skoler

Med denne mad- og måltidspolitik ønsker vi at beskrive de overordnede rammer og målsætninger, i hvilke dagtilbud, klubber, skoler og SFO'er skal tage afsæt til at udarbejde egne mad- og måltidspolitikker. Det er målet, at alle dagtilbud, skoler, SFO'er og klubber i kommunen udarbejder deres egne mad- og måltidspolitikker i samarbejde med forældre i 2009. De lokale politikker skal bygge videre på de gode ideer, tanker og tiltag, der allerede eksisterer i institutioner og på skoler.

Målgruppen for den overordnede mad- og måltidspolitik er både institutioner/skoler og forældre.

Institutioner og skoler skal skabe rammerne for måltidet og medvirke til at børnene får sunde mad- og måltidsvaner bla. via læring og information. Institutioner og skoler skal være garant for at indholdet af mad og drikke, der serveres eller sælges i eventuelle madordninger og skoleboder, lever op til de officielle kostanbefalinger. Derimod er det forældrenes opgave at sikre, at den mad børnene får med i madpakken er sund og nærende, ligesom det er forældrenes ansvar at holde sig orienteret om sund kost og delagtiggøre børnene i denne viden.

Indholdet i den overordnede mad- og måltidspolitik tager udgangspunkt i fire temaer:

- Mad og drikke i dagligdagen
- Det sociale måltid
- Mad og drikke ved festlige lejligheder
- Madordninger / skoleboder



# MAD OG DRIKKE I DAGLIGDAGEN

Vores børn og unge er i institution eller skole mange timer hver dag. De har brug for sund mad og drikke for at trives godt og for at få det optimale ud af de aktiviteter og den undervisning, der tilbydes.

Det betyder, at i LTK opfordrer vi til

- at den mad og drikke børnene indtager i løbet af dagen så vidt muligt følger Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger
- at der indføres "frugtkvarter" i skolernes 10-frikvarter
- at alle børn har fri adgang til koldt drikkevand dagen igennem
- at institutioner, SFO'er og klubber skaber rammerne for, at alle børn kan få et eftermiddagsmåltid
- at børn og forældre kan tilbydes råd og vejledning fra personalet i samarbejde med bla. Sundhedstjenesten vedr. sund mad

I den lokale institution, skole, klub eller SFO drøftes og besluttes praksis – med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvordan kan vi påvirke til et sundt indhold i den medbragte mad?
- Hvordan kan vi opstille rammer, der medvirker til at børnene får en jævn tilførsel af sund mad og drikke i løbet af dagen?
- Hvordan sikrer vi, at børnene får adgang til koldt drikkevand på en lettilgængelig og hygiejnisk måde?
- Hvordan understøtter vi, at forældre kan få råd og vejledning vedr. sund kost?
- Hvordan forholder vi os til medbragt slik og sodavand i vores institution eller skole?

# DET SOCIALE MÅLTID

En god måltidskultur præget af ro og nærvær er med til at fremme børns og unges lyst til at spise sundt, udvikle det sociale fællesskab og den gode stemning omkring måltidet.

Det betyder, at i LTK opfordrer vi til

- at der gives god tid til måltiderne
- at der så vidt muligt er voksentilstedeværelse ved måltiderne
- at der i indskoling lægges vægt på at holde fast i gode måltidsvaner indarbejdet i vuggestuer og børnehaver
- at der på mellemtrin, i udskoling og i klubber skabes gode og aldersvarende rammer hvori børnene kan indtage deres mad og dermed forebygge, at de søger uden for skolens område for at købe "fast food", slik mv.

I den lokale institution, skole, klub eller SFO drøftes og besluttes praksis – med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvilke ritualer ønsker vi at have i tilknytning til maden og måltidet?
- Hvad er god bordskik hos os?
- Hvordan organiserer vi måltidet – alt efter alder?
- Hvilke rammer kan vi skabe for de større elever, for at undgå de forlader skolen/klubben for at købe usund mad og drikke uden for skolens/klubbens område?
- Hvordan sikrer vi dialog og samtale under måltidet – også med de større børn?
- Hvordan stimulerer vi børnene til at forbinde måltidet med det sociale fællesskab – både i institutioner og skoler?

# MAD OG DRIKKE VED FESTLIGE LEJLIGHEDER

I en sund kost til børn og unge er der kun lidt plads til produkter, som ikke bibringer med andet end "tom energi". Hvis slik, sodavand mv. er let tilgængelig, er der risiko for at det tager pladsen op for sundere madvarer. Sukker bør max. udgøre 10 % af det daglige energiindtag.

Det betyder, at i LTK opfordrer vi til

- at der i kommunens institutioner og skoler ikke serveres eller sælges slik, is, kage, sodavand og saftvand med mindre institutionen/skolen har besluttet, at der ved særlige lejligheder kan serveres disse produkter i begrænset omfang
- at det som udgangspunkt er forældrene der disponerer over råderummet for de "tomme kalorier"

I den lokale institution, skole, klub eller SFO drøftes og besluttes praksis  
– med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Skal vi i vores skole/institution fravige princippet om ikke at sælge/servere slik, is, kage, sodavand og saftvand ved særlige lejligheder? Hvis ja, ved hvilke lejligheder kan vi fravige?
- Hvad er vores holdning til slik i madpakkerne og til f.eks. kagedag i klassen?
- Hvad må børnene uddele ved f.eks. fødselsdage?



# MADORDNINGER / SKOLEBODER

Der er som udgangspunkt endnu ikke madordninger i kommunens institutioner og skoler. Etablering af madordninger og skoleboder sker på eget initiativ.

Det betyder, at i LTK

- skal skoler og institutioner, der etablerer madordninger, sikre at maden der laves/ leveres/sælges lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger om sund og ernæringsrigtig kost
- skal skoler og institutioner, der laver/tilbereder mad have godkendte køkkenfaciliteter
- er der som udgangspunkt ikke salg af usunde mad- og drikkevarer, herunder slik, is, kage, sodavand og saftvand i vores skoleboder

I den lokale institution, skole, klub eller SFO drøftes og besluttet praksis – med udgangspunkt i følgende spørgsmål:

- Hvad skal der sælges i vores skolebod?
- Hvem beslutter hvad der skal sælges i vores skolebod?
- Hvem sikrer, at den mad vi laver/sælger/får leveret lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger om sund og varieret kost?



## HER KAN DU FÅ MERE INFORMATION

- "Alt om kost – smag for livet" er regeringens tilbud til de institutioner og skoler, der vil arbejde med mad og måltider til børn og unge. Er placeret i Fødevarestyrelsen og indeholder hjemmeside, hotline, rejsehold og inspirationsmateriale.  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- Fødevarestyrelsens hotline tlf. 80601060. Her kan man få svar på alle sine spørgsmål vedr. kost mandag til fredag 9-12
- Fødevarestyrelsens rejsehold kører rundt i landet og holder informations- og inspirationsmøder. Kan kontaktes via hotline nr. 80601060 eller pr. e-mail [rejsehold@altomkost.dk](mailto:rejsehold@altomkost.dk)
- "Mad til børn" i daginstitutioner og skoler. Udgivet af Fødevarestyrelsen i samarbejde med Økonomaforeningen. Består af litteratur, lovgivning samt viden og erfaringer fra igangværende mad- og måltidsordninger og er målrettet iværksættere af disse. Kan rekvireres på [www.netboghandel.dk](http://www.netboghandel.dk) (115,-) eller downloades i gratis version på [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk) eller [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)
- "Retningslinier for sund kost i skoler og institutioner". Udgivet af Danmarks Fødevarerforskning under Ministeriet for familie- og forbrugsanliggender. Indeholder officielle anbefalinger til hvad og hvor meget børn i forskellige aldre bør spise for at få opfyldt deres behov for energi og næringsstoffer. Retningslinierne kan downloades på [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

### Andre materialer vedrørende sund mad til børn:

---

- "Projekt-madpakken" indeholder Mejeriforeningens forslag til, hvordan skoler, forældre og børn i fællesskab kan sikre eleverne sund og spændende mad i skolen. Projekt-madpakken handler endvidere om, hvordan man kan skabe rammer, der fremmer de gode spisevaner. På hjemmesiden [www.projekt-madpakken.dk](http://www.projekt-madpakken.dk) kan man bl.a. finde inspirationsmateriale og madpakkeopskrifter.
- "Barnemad". Pjece udarbejdet i samarbejde mellem Vejle Amt og Mejeriforeningen. Indeholder anbefalinger og gode råd om mad til småbørn. [www.mejeri.dk/barnemad](http://www.mejeri.dk/barnemad)

### Pjecer vedr. børn med allergi eller anden diætkrævende sygdom:

---

- "Mælkeallergi, børn og mad". Udgivet af Fødevarestyrelsen i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og Astma-allergiforbundet.
- "Nikkelallergi og mad". Udgivet af Fødevarestyrelsen i samarbejde med Astma-allergiforbundet.
- "Slår du ud efter maden?" Udgivet af Fødevarestyrelsen i samarbejde med Astma-allergiforbundet.
- "Pollenallergi og mad". Udgivet af Fødevarestyrelsen i samarbejde med Astma-allergiforbundet.

### Pjecer om levnedsmiddelhygiejne:

---

- "Om madlavning i små institutionskøkkener". Udgivet af Fødevarestyrelsen.
- "Om fødevarer ved midlertidige og lejlighedsvis arrangementer". Udgivet af Fødevarestyrelsen.
- Om uddannelse i fødevarehygiejne. Udgivet af Fødevarestyrelsen.

Alle pjecer kan hentes på [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk) under "Publikationer".



---

**LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE**

**[www.ltk.dk](http://www.ltk.dk)**

**Tlf. 45 97 30 00**

