

Vejledning i udarbejdelse af en mad- og måltidspolitik i daginstitutioner

Daginstitutioners fysiske rammer, antallet af børn og ressourcer i form af forældre og personale til rådighed varierer i kommunen. Det er derfor nødvendigt, at hver enkelt institution tager udgangspunkt i netop deres forhold og behov, når politikken skal udarbejdes. Denne vejledning er tænkt som et redskab til udarbejdelse af mad- og måltidspolitikker i vuggestuer og børnehaver. De forskellige punkter i ”Rammer for udarbejdelse af mad- og måltidspolitikker i Frederiksberg kommunes daginstitutioner” vil her blive nærmere beskrevet, så det bliver enkelt at udarbejde og implementere en egen, lokal politik.

Denne vejledning tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens idékatalog ”Mad og måltider i børnehaver – hvorfor og hvordan”^[1], som det anbefales at daginstitutionerne benytter ved udarbejdelsen af mad- og måltidspolitikken. Idékataloget udleveres til den enkelte daginstitution, og yderligere eksemplarer kan rekvireres på tlf. 33 95 60 00 mellem kl. 9.00 og 12.00 på hverdage eller på www.fvst.dk og www.altomkost.dk. Idékataloget kan også anvendes af vuggestuer.

Overordnede rammer

1. Institutionens visioner og mål for politikken

Frederiksberg Kommune har formuleret de overordnede formål og rammer for mad- og måltidspolitikkerne i daginstitutionerne. Det er den enkelte daginstitution, der med udgangspunkt i de overordnede rammer, skal udarbejde sin egen lokale mad- og måltidspolitik.

For at sikre, at arbejdet med børnenes mad og måltider bliver en succes, er det nødvendigt, at konkretisere i hvilken retning arbejdet skal gå:

- Hvad vil institutionen opnå?
- Hvordan når vi målet?
- Hvad skal fastholdes?
- Hvad skal forandres?
- Hvordan evaluerer vi?

Vær konkret i formuleringen af målene – det gør dem lettere at arbejde med. Overvej institutionens ressourcer og muligheder og afstem dem med målenes antal og omfang.

Daginstitutionens holdning til økologi kan blive beskrevet under dette punkt. Alle daginstitutioner i Frederiksberg kommune skal leve op til kravet om, at 75 % af de fødevarer, der bliver serveret, er økologiske.

2. Beskrivelse af de måltider, som bliver serveret i daginstitutionen

Ved at beskrive måltiderne synliggøres det, hvad holdningen er til den mad, der bliver serveret i daginstitutionen. Samtidig skabes der grobund for en debat blandt forældre og personale, som kan sikre en enighed om, *hvad* der skal på bordet, *hvornår* måltiderne serveres, og om der skal tages særlige hensyn til f.eks. meget sultne børn.

Følgende spørgsmål kan bruges som inspiration:

- Hvilken mad og drikke bliver serveret i daginstitutionen og hvornår? (morgenmad, frokost, mellemmåltider o.s.v.)
- Har daginstitutionen en fast madplan? (fast grøddag, fiskedag, kødløs dag osv.)
- Skal børnene selv medbringe maden, eller bliver den tilberedt i institutionen?

- Skal der være fri adgang til koldt drikkevand?
- Skal der være en frugtordning? – Og hvordan skal den i givet fald finansieres?
- Skal der serveres ekstra måltider for de meget sultne børn?
- Skal der serveres morgenmad til de børn, der kommer meget tidligt?
- Hvordan tages der hensyn til børn fra andre kulturer?

3. Beskrivelse af hvor og hvordan måltiderne foregår

Måltidet kan være et godt forum at udvikle børns sociale kompetencer, motorik og smagsoplevelser i. Det er vigtigt, at maden indtages under så behagelige rammer som muligt, og man bør derfor diskutere rammerne for måltiderne og bl.a. tage stilling til de fysiske og tidsmæssige forhold. Desuden kan man med fordel overveje, hvilken oplevelse man ønsker, at børnene får ved måltiderne. Serverer man f.eks. maden fra madkassen, eller får børnene tallerkner? Bliver varm mad anrettet med pynt i serveringsskåle, eller sætter man gryden på bordet? Serverer man frugt i hele stykker, eller skærer man det ud? Sådanne overvejelser betyder meget for børns oplevelse af måltidet og deres lyst til at spise.

Følgende spørgsmål kan bruges som inspiration:

- Hvilke fysiske, tidsmæssige og sociale forhold er der for måltidet?
- Hvordan sikrer man, at måltidet bliver en god oplevelse?
- Hvilke kompetencer ønsker man at styrke via måltidet? (sociale, motoriske, sensoriske osv.)
- Skal børnene deltage i borddækning og afrydning?
- Spiser man samlet eller i grupper?
- Hvilke bordskikke anvendes i daginstitutionen? (skal børnene blive siddende til alle er færdige etc.)
- Skal børnene selv øse/hælde op?
- Hvad gør man for at gøre maden så indbydende som muligt?

Det anbefales desuden, at man i daginstitutionen diskuterer hvordan man sikrer en god håndhygiejne blandt børn og voksne. Undersøgelser har vist at smitterisiko og sygedage kan nedbringes markant ved at øge fokus på hyppig håndvask både blandt børnene men også hos personalet i daginstitutionen. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at håndvask blandt børn og voksne foretages i forbindelse med følgende aktiviteter^[2]:

- Når børnene kommer ind fra udendørs arealer
- Før madlavning
- Under madlavning, når der skiftes arbejdsgang
- Før spisning
- Efter toiletbesøg
- Efter at børnene er blevet hjulpet med toiletbesøg
- Efter næsepudsning
- Efter sortering af urent tøj

4. Hvordan daginstitutionen begrænser indtaget af fedt og søde sager i hverdagen og til fest og fødselsdag

Ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger [3] må **højst 30%** af børns energiindtag komme fra **fedt** og **højst 10%** komme fra **sukker**. Det er vigtigt at bemærke, at det er det animalske fedt (mættede fedt), der først og fremmest skal begrænses og erstattes med det vegetabiliske (umættede fedt), da det er det mættede fedt, som er med til at forårsage hjertekarsygdom mm. Der er dog lige meget **energi** (kalorier/kilojoule) i de forskellige fedttyper!

En god og nem måde at reducere fedtindtaget på, er at undlade fedtstof på brødet.

Hvor meget 10% sukker svarer til i gram, afhænger af, hvor meget energi børnene indtager i løbet af en dag, men som hovedregel kan benyttes:

Mængden af sukker bør være meget begrænset i spædbarnets mad

Et barn på 3 år må højst få 30 gram sukker pr. dag, svarende til 12 sukkerknalder

Et barn på 6 år må højst få 40 gram sukker pr. dag, svarende til 16 sukkerknalder

Eksempler på indhold af sukker [4]:

1 bæger Danonino (50g)	= 3 sukkerknalder
1 mælkesnitte (28g)	= 4 sukkerknalder
1 figenstang (25g)	= 6 sukkerknalder
5 mariekiks (21g)	= 7 sukkerknalder
1 brik æblejuice	= 10 sukkerknalder
4 Digestive (75g)	= 20 sukkerknalder
½ l sodavand	= 25 sukkerknalder

I mange fødevarer er der et "skjult" indhold af tilsat sukker, fx i brød, morgenmadsprodukter og juice, og som det ses på indholdet af sukker i ovenstående produkter, skal der ikke meget til, før et barn har opnået sin daglige kvote af sukker. Daginstitutionen bør derfor diskutere, hvordan den kan være med til at begrænse indtaget af fedt og sukker og sikre børnene en sund kost i hverdagen og til fest. Mange forældre ønsker selv at styre deres barns sukker- og fedtindtag, så personale og forældre bør i fællesskab sætte grænser for, hvad og hvor meget der må medbringes af fede/søde sager i daginstitutionen. Traditionelt serveres der altid søde og usunde madvarer ved fest og fødselsdag. Daginstitutionerne opfordres til, at finde andre måder at feste på, fx ved at fokusere mere på lege, udklædning og sang ved en fødselsdagsfest. Inspiration kan findes på www.altomkost.dk og www.frugtfest.dk

Følgende spørgsmål kan bruges som inspiration, når man skal beskrive daginstitutionens holdning til søde sager:

- Hvad anser institutionen som fede/søde sager? (mælkesnitter, Danone, pålægschokolade, kager, slik, popcorn, saftvand osv.)

- Hvilke fede/søde sager må medbringes i daginstitutionen?
- Ved hvilke lejligheder må der medbringes fede/søde sager og i hvilket omfang?
- Hvilke andre typer madvarer kan erstatte de fede/søde sager i hverdagen og til fest?
- Hvilke aktiviteter kan erstatte fede/søde sager til hverdag og fest?
- Hvordan kan man opfordre forældrene til at begrænse børnenes indtag af fedt og sukker?

5. Hvordan daginstitutionen sikrer forældrenes kendskab og opbakning til mad- og måltidspolitikken – også forældre med anden etnisk baggrund end dansk

Sundhedsprofilen for de 0-25 årige [5] i Frederiksberg Kommune viser, at en del forældre ikke er klar over, om deres barns institution har en mad- og måltidspolitik. Især blandt forældre med anden etnisk herkomst end dansk er kendskabet til politikkerne ikke så udbredt. Af de forældre som har kendskab til, at daginstitutionen har en mad- og måltidspolitik, er mange ikke klar over, hvad der reelt står i politikken, eller hvad den går ud på. For at forankre mad- og måltidspolitikken bedst muligt og skabe opbakning bag den, er det vigtigt, at politikken bliver synlig for forældrene. Overvej hvordan jeres institution vil udbrede kendskabet til jeres mad- og måltidspolitik blandt forældrene – også blandt forældre med anden etnisk herkomst end dansk.

Følgende punkter bør overvejes:

- Hvordan inddrages forældrene?
- Hvordan bliver mad- og måltidspolitikken tilgængelig?
- Hvem er ansvarlig for udbredelsen af kendskabet til politikken?
- Hvor ofte tages mad- og måltidspolitikken op til debat med forældrene?
- Hvordan sikrer man kendskab til mad- og måltidspolitikken blandt forældre med anden etnisk herkomst end dansk?

6. Hvordan daginstitutionen sikrer forældrenes kendskab til sunde madpakker – også forældre med anden etnisk baggrund end dansk

Børns madpakker bør være mættende, sunde og indbydende, men det kan ofte være svært for forældre at finde på sunde ting, som børnene vil spise. Sundhedsprofilen for de 0-25 årige viser, at mange forældre lægger større vægt på, at madpakken bliver spist, end at indholdet er sundt og nærende. Daginstitutionerne kan derfor være en vigtig aktør i udbredelsen af viden om sunde madpakker. På www.altomkost.dk kan man finde inspirationsmateriale om madpakker og få gode råd om ernæring. Det anbefales at Fødevarestyrelsens folder ”giv madpakken en hånd” deles ud blandt forældrene. Folderen er gratis og kan bestilles på www.fvst.dk eller på tlf. 33 95 60 00 hverdage mellem kl. 9 og 12.

En sund madpakke indeholder [6]:

- Grønt som gnavegrønt, salat eller pålæg (kartoffel, tomat m.m.)
- Brød – helst rugbrød eller groft brød med min. 8 % kostfibre pr. 100 g.
- Pålæg – magert kød, fisk, ost eller æg
- Frisk frugt

Overvej følgende punkter:

- Hvordan vil daginstitutionen øge opmærksomheden på sunde madpakker? (oplægsholdere, temauger, informationsmateriale etc.)
- Hvem er ansvarlig for udbredelsen af viden om sunde madpakker?
- Hvordan sikrer man i daginstitutionen, at forældre med anden etnisk herkomst end dansk, også opnår kendskab til sunde madpakker?

7. Aktiviteter som daginstitutionen planlægger omkring maden

Pædagogiske aktiviteter, som fx at have børnene med til at lave mad, er en god måde at lære børnene om sund mad. Ikke alle institutioner har mulighed for at tage børnene med i køkkenet, men så kan lege og spil om fx frugt og grønt være med til at øge børnenes bevidsthed om sunde fødevarer. Aktiviteterne kan være med til at øge børnenes kendskab til forskellige råvarer og smagstyper, træne motorikken ved fx kartoffelskrælning samt styrke det sociale fællesskab ved måltidet.

Beskriv følgende:

- Hvilke aktiviteter omkring mad vil daginstitutionen sætte i gang og hvornår?
- Hvem skal deltage?
- Hvilke kompetencer ønsker man at styrke via aktiviteten?
- Hvor ofte skal aktiviteten foregå?

I idékataloget ”Mad og måltider i børnehaven – hvorfor og hvordan [\[7\]](#)” gives der flere bud på aktiviteter daginstitutionerne kan sætte i gang:

- Madpakkefest - inviter forældrene til en madpakkefest, hvor fokus ligger på den sunde madpakke
- Madværksted – tag børnene med i køkkenet, såfremt det er muligt.
- ”Ugens kok” – et barn er ugens kok. Barnet bestemmer hvilken ret der skal serveres og hjælper til i køkkenet
- Udstilling om sukker – visualisér indholdet af sukker i forskellige produkter ved at lave en udstilling med sukkerknalder. Udstillingen kan være med til at øge forældrenes opmærksomhed på indtaget af de søde sager
- Ta’ selv bord – formålet er at lade børnene vælge, hvad de vil spise. De oplever herved madglæde, at blive selvhjulpne, at vælge pålæg og at variere deres valg

8. Plan for udarbejdelse og revision af politikken

- Hvem udarbejder mad- og måltidspolitikken, og hvem er tovholder?
- Hvordan inddrages forældrene i processen?
- Hvor ofte tages politikken op til revision?

Derudover skal følgende være opfyldt

- Maden, der serveres, skal leve op til de Nordiske Næringsstofanbefalinger [\[8\]](#) for aldersgruppen med særlig fokus på indholdet af sukker og fedt

Alder	Energiprocent protein	Energiprocent kulhydrat	Energiprocent fedt
6 – 12 mdr.	7-10 %	45-60 %	35-45 %
1-3 år	10-15 %	50-55 %	30-35 %
> 3 år	10-15 %	55-60 %	Max. 30 %

Højst 10 % af energien må komme fra sukker

- Der skal udpeges en ansvarlig tovholder for institutionens mad- og måltidspolitik
- Børn på diæt skal tilgodeses, såfremt der foreligger dokumentation fra lægen.
- Mad- og måltidpolitikken skal være tilgængelig på daginstitutionens hjemmeside

Spørgsmål til udarbejdelse af en mad- og måltidspolitik stiles til:

Frederiksberg Sundhedscenter
Peter Bangs Vej 1G, 3. sal
2000 Frederiksberg
Tlf. 38 21 51 07

Nyttige links med inspiration og gode råd:

www.altomkost.dk

www.fvst.dk

www.forbrug.dk

www.mejeriforeningen.dk

www.madpakkeservice.dk

www.sst.dk

www.boernmadogbevaegelse.dk

[1] Fødevarestyrelsen 2005. Idékataloget findes i elektronisk form på www.fvst.dk og www.altomkost.dk . Desuden kan det rekvireres på tlf. 33 95 60 00 mellem 9.00 og 12.00 på hverdage.

[2] "Metoder til forbedring af håndhygiejne i dagtilbud", Sundhedsstyrelsen, Center for forebyggelse, marts 2007

[3] Nordic Nutrition Recommendations NNR 2004 – integrating nutrition and physical activity. Nord 2004:013. ISBN 92-893-1062-6

[4] Pas på tænderne – Hvor meget sukker får dit barn?, Frederiksberg Kommune, Tandplejen.

[5] Sundhedsprofil af de 0 – 25-årige I Frederiksberg Kommune 2005. Kan rekvireres hos Frederiksberg Sundhedscenter, Forebyggelsessekretariatet tlf. 38 21 51 10.

[6] www.altomkost.dk

[7] Fødevarestyrelsen 2005.

[8] Nordic Nutrition Recommendations NNR 2004 – integrating nutrition and physical activity. Nord 2004:013. ISBN 92-893-1062-6