



Overordnet mad- og måltidspolitik

"Fælles om de nærende og nærværende måltider"



Forord

I Syddjurs Kommune ønsker vi med denne overordnede mad- og måltidspolitik at skabe forandringer mod bedre mad- og måltidsvaner for både borgere og medarbejdere. Måltidet er et væsentligt omdrejningspunkt i tilværelsen og har stor betydning for fællesskab og netværksdannelse. Sunde mad- og måltidsvaner har, i samspil med blandt andet fysisk aktivitet, stor betydning for at forebygge livsstilsrelaterede sygdomme samt en positiv indvirkning på læring, trivsel og et godt helbred livet igennem.

Med afsæt i de nationale kostråd og Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke for mad og måltider, danner politikken grundlag for, at vi med fælles indsatser bidrager og forpligter os til at udligne uligheden i sundheden. Mad- og måltidspolitikken henvender sig derfor til den brede befolkning og dermed til alle borgere, brugere og fagligt professionelle i Syddjurs Kommune. Politikken skal derfor ikke stå alene, men ses i sammenhæng med Syddjurs Kommunes relaterede politikker, herunder Sundhedspolitikken, Værdighedspolitikken samt Læring- og trivselspolitikken.



Jan Fischer

Formand for
Udvalget for Sundhed, Ældre- og Socialområdet

Vision

Sund mad og gode måltidsvaner er en forudsætning for, at vi trives, lærer samt oparbejder og bevarer et godt helbred og en høj livskvalitet. Det kræver, at vi som individ, familie, kommune og lokalsamfund tager ansvar og arbejder i en fælles retning.

Med denne overordnede mad- og måltidspolitik ønsker Syddjurs Kommune at bidrage med netop ansvar og fælles retning. Politikken skal således danne grundlag for indsatser omkring

den mad, der medbringes, spises eller produceres i de kommunale institutioner og de fysiske omgivelser, som måltiderne foregår i.

Samtidig er mad- og måltidspolitikken et udtryk for Syddjurs Kommunes vision om at blive en bæredygtig kommune med fokus på at fremme grøn omstilling og bæredygtighed. Der bliver blandt andet stillet skarpt på anvendelsen af økologi og minimering af madspild.

Fokusområder i politikken

1. **Læring, madkultur og maddannelse** - Inspiration og motivation i en tidlig indsats
2. **Gode, sunde og nemme valg** - Viden og valg skal gå hånd i hånd
3. **Et godt spisemiljø** - Fællesskab, medindflydelse og ejerskab omkring måltidet



Fødevarestyrelsens officielle kostråd

1. Spis varieret, ikke for meget, og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grøntsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

(Kilde: Fødevarestyrelsen, 2015)

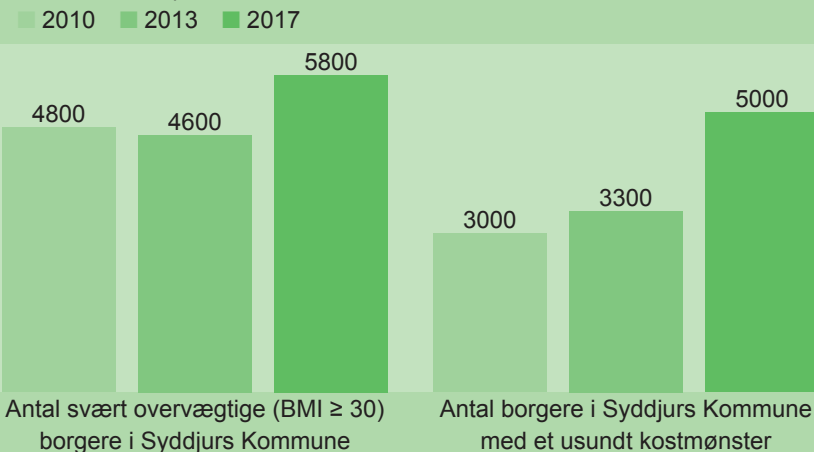
Usundt kostmønster

Undersøgelser viser at op mod 5000 borgere i Syddjurs Kommune har et usundt kostmønster, dvs. et kostmønster der følger få eller ingen af de officielle kostråd, og som har et lavt indtag af frugt, grønt og fisk samt højt indtag af fedt, især mættet fedt.

Kilde: Sundhedsprofilen, Defactum, 2017 "Hvordan Har Du Det?"

Udvikling af overvægt og usundt kostmønster

Kilde: Sundhedsprofilen, Defactum, 2017 "Hvordan Har Du Det?"





Fokusområde 1 - Læring, madkultur og maddannelse

Inspiration og motivation i en tidlig indsats

Der er et stort sundhedsmæssigt potentiale i at forbedre vores mad- og måltidsvaner, særligt i forhold til forebyggelse af overvægt og i den sammenhæng er det væsentligt at udbrede viden om, hvad der er sund og usund kost.

Måltrettet arbejde med madkultur og udvikling af børn og unges viden, færdigheder, kritiske bevidsthed og erfaringer med mad og måltider har betydning for både vaner, madglæde og mod på at smage nyt. Maddannelsen skal give børn og unge erfaringer, kompetencer og viden, så de på sigt bevidst kan forholde sig til egen sundhed. Maddannelse er en livslang proces, der kvalificerer vores kompeten-

cer med hensyn til mad, herunder valg af mad, viden om mad og evnen til at lave mad. Maddannelse handler om en grundlæggende forståelse for, hvor maden kommer fra. Herunder koblingen mellem naturen og den mad vi serverer og spiser.

Den viden, de erfaringer og de oplevelser vi får, når vi spiser sammen, laver maden og undersøger råvarerne er med til at skabe fundamentet for sunde madvaner. Disse vaner grundlægges tidligt i vores liv og varer hele livet og er stærkt medvirkende til at forebygge overvægt og livsstilssygdomme. Derfor er det væsentligt at lægge vægt på, at børn får grundlagt sunde vaner tidligt. Små tiltag kan gøre en stor forskel.

Syddjurs Kommune vil:

- Styrke læringsprocessen i relation til madkultur- og maddannelse via aktiv involvering af børn og unge samt sikre, at frontpersonalet er klædt på til det pædagogiske og relationelle arbejde omkring mad og måltidsvaner.
- Styrke adgangen til viden og informationer om sund mad, herunder inspirere børn og forældre til sunde og attraktive madpakker.
- At madtilbud i institutioner og skoler lever op til de officielle anbefalinger og krav til sunde måltider.
- Understøtte klare måltal:
 - Andelen af overvægtige børn i 0.klasse falder fra nuværende 10 % til 8 %.
 - Andelen af svært overvægtige børn i 0.klasse falder fra nuværende 2 % til 1 %.
 - Andelen af borgere med usundt kostmønster falder fra nuværende 16 % til 14 %.
 - Andelen af svært overvægtige borgere ikke overstiger de nuværende 18 %.



Fokusområde 2 - Gode, sunde og nemme valg

Viden og valg skal gå hånd i hånd

Hvis de gode og sunde valg skal være de nemme valg kræver det, at vi tager et fælles ansvar for at skabe de rette rammer herfor. Det skal være let for børn, unge, voksne og ældre at træffe sunde valg, når det gælder mad og måltider.

Det betyder, at der skal være sunde muligheder lokalt og i hverdagen fx ved at omstille til Fødevarerstyrelsens mærkeordning "Måltidsmærket" i kantiner, institutionskøkkener og madservice, så alle har bedre muligheder for at vælge sundt. Måltidsmærket giver ledere og medarbejdere i køkkenerne gode og enkle redskaber til at producere og servere sund og indbydende mad.

Det individuelle valg påvirker ikke kun egen sundhed og trivsel, men i høj grad også det omkringliggende miljø og natur, og vi kan minimere klimabelastningen ved at tænke i bæredygtighed, lokale råvarer, sæsonens råvarer, økologiske råvarer, mindre kød og flere grøntsager og have øje for reduktion af madspild.

I Syddjurs Kommune vil vi videregive bæredygtige institutioner i balance til kommende generationer. Vi vil tænke globalt og agere lokalt. Det indebærer, at vi vil fremme børn og unges viden om, hvad bæredygtighed handler om – herunder også når det handler om fødevarer, bæredygtig madproduktion, sund kost og økologi.

Syddjurs Kommune vil:

- Arbejde målrettet så der bliver bedre muligheder for at vælge sundt, herunder understøtte de rette kompetencer og bedst mulige forudsætninger og rammer for at træffe sunde, oplyste valg gennem hele livet.
- Servere og producere mad i Syddjurs Kommune, der lever op til de officielle anbefalinger og er sund, varieret og ernæringsrigtig samtidig med, at menuerne afspejler årstiderne, hvor friske og lokale råvarer og danske produkter foretrækkes.
- Understøtte de kommunale institutioners målrettede arbejde med at tilbyde sund, velsmagende, økologisk mad, der er fremstillet af gode råvarer.
- Efterleve målsætningen om en økologiprocent på minimum 60 senest med udgangen af 2020.
- Opstille konkrete mål for reduktion af madspild, herunder krav om lokale procedurer for håndtering madspild.
- Fremme muligheden for bæredygtige valg, herunder tilbyde kødfrie/kødreducerede alternativer.



Fokusområde 3 – Et godt spisemiljø

Fællesskab, medindflydelse og ejerskab omkring måltidet

Et godt spisemiljø er relationsbundet og indbyder til nærvær og fællesskab, og et godt måltid kan øge appetitten og dermed også øge livskvalitet, trivsel og indlæringsmuligheder. Et godt spisemiljø skal derfor sætte rammerne for god kvalitet i såvel maden som i selve måltidet.

De fysiske og sociale rammer omkring måltidet er centrale for opbygningen af sociale tilhørsforhold. Måltidet bringer dagligt de spisende sammen og er derfor et potentielt sted for etablering og vedligeholdelse af fællesskaber og den livskvalitet og trivsel, der følger i kølvandet herpå.

Syddjurs Kommune vil:

- Prioritere mad og måltidskulturer højt i de kommunale institutioner, så der er bevidsthed om, hvad der er centralt for måltidet, herunder:
 - Tage afsæt i borgernes behov og ønsker til maden og gøre det muligt for borgere at deltage i planlægningen og aktiviteter i relation til måltidet.
 - Skabe et godt spisemiljø med indbydende rammer som en forudsætning for, at måltidet skaber velbehag og hyggeligt samvær. Det handler eksempelvis om god plads, lys, akustik, udluftning, nok tid til at spise maden, samværet mellem de spisende og varierede smagsoplevelser.
- Stille rammer og faciliteter til rådighed til initiativer vedrørende måltidsfællesskaber i civilsamfundet.
- Understøtte mulighederne for, at borgerne kan deltage i at plante, passe og høste råvarer – fx ved etablering af delehaver eller fælles køkkenhaver i forbindelse med kommunale tilbud eller grønne områder.

Næste skridt

Syddjurs Kommunes mad- og måltidspolitik skal ses som et fundament for de strategier, handleplaner og lokale principper, der inden udgangen af 2019 bliver udarbejdet på de organisatoriske enhedsniveauer.

Den videre proces bliver nedsættelse af arbejdsgrupper på de organisatoriske enhedsområder med henblik på udformning af handleplaner hertil. For

at sikre den bedste forankring og proces består arbejdsgrupperne af personale, forældre/pårørende, sundhedsfaglige nøglepersoner og evt. elev- eller brugerråd. Handleplanerne skal fungere som arbejdsredskab i koordineringen af indsatser omkring mad og måltider. Det er væsentligt at handleplanerne omsættes til konkrete handlinger, er dynamiske og revideres løbende.

Handleplanerne skal:

- Beskrive baggrund og formål
- Stille spørgsmål til overvejelse
- Anvise principper for det lokale arbejde
- Opstille aktiviteter og indsatser
- Opstille succeskriterier for de opstillede mål

Den enkelte institution udarbejder på baggrund heraf lokale mad- og måltidsprincipper.