

Mad- og måltidspolitik for #Ungsyddjurs

Formål

#Ungsyddjurs ønsker at bidrage til, at børn og unge dannes ind i livet som aktive og ansvarlige samfundsborgere. En central del af denne dannelse er **maddannelse** – at børn og unge opnår viden, færdigheder, erfaringer og refleksioner om mad og måltider, som klæder dem på til voksenlivet.

Mad- og måltidspolitikken skal:

- Fremme sunde mad- og måltidsvaner
- Understøtte trivsel, fællesskab og livskvalitet
- Give børn og unge udsyn til kulinarisk og kulturel mangfoldighed
- Styrke evnen til at træffe gode valg om mad i fremtiden

Baggrund

Der ses en stor forekomst af overvægt blandt børn og unge. Op mod 70 % af overvægtige børn forbliver overvægtige som voksne, hvilket øger risikoen for bl.a. type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme og kræft. Sunde mad- og måltidsvaner er derfor afgørende for både sundhedsfremme og forebyggelse.

De færreste 4–18-årige lever op til de officielle kostråd – særligt blandt de 13–18-årige. Vaner, der etableres i barndom og ungdom, videreføres ofte i voksenlivet. Samtidig ses social ulighed i kostvaner, hvor børn af forældre med kortere uddannelse har lavere kostkvalitet.

Forskning viser, at mad- og måltidspolitikker med fokus på implementering af kostrådbaserede retningslinjer kan forbedre børn og unges kostindtag – fx gennem frugt- og grøntordninger.

Maddannelse

Maddannelse handler om den viden, de oplevelser og de erfaringer, børn og unge tilegner sig gennem:

- Undersøgelse af fødevarer
- Tilberedning af mad
- Organisering af måltider
- Fællesspisning og nydelse

Maddannelse udvikles gennem nysgerrighed, sanseoplevelser, kreativitet og refleksion. Den rummer både kundskaber, færdigheder og et form- og symbolsprog.

I fritidstilbud styrkes maddannelse ved:

- At inddrage børn og unge i aktiviteter
- At arbejde æstetisk og sansebaseret
- At være relationsorienteret
- At lade børn og unge deltage aktivt i planlægning, indkøb og madlavning

Forankring i Syddjurs Kommunes politik

Politikken tager udgangspunkt i **Mad- og bevægelsespolitikken i Syddjurs Kommune**.

De overordnede mål er:

1. At fremme børns sunde kostvaner
2. At institutioner formulerer egne mad- og måltidspolitikker i tråd med Sundhedsstyrelsens anbefalinger
3. At sikre et sundt madtilbud som supplement eller erstatning for madpakken
4. At skabe sundhedsfremmende miljøer, der understøtter trivsel og gode vaner

De tre ben i #Ungsyddjurs' mad- og måltidspolitik

1. Det sundhedsmæssige perspektiv

De officielle danske kostråd (2021) danner grundlag for madudbuddet:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter

- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Her arbejdes med **næringsfokus** og ernæringsmæssig kvalitet.

2. Maddannelse i praksis

Der arbejdes med **mad- og måltidspædagogik**:

- Børn og unge inddrages i menuvalg
- De deltager i madlavning
- Der arbejdes med sanser, smag og æstetik
- Nye fødevarer præsenteres
- Måltidet prioriteres på linje med andre aktiviteter

3. Det gode måltid

Det gode måltid skabes gennem fokus på:

- Kulinarisk kvalitet
- Råvarekvalitet
- Omgivelser, omsorg og samvær
- Ernæringsmæssig kvalitet
- Strukturelle og menneskelige forhold