

## **Mad- og måltidspolitik for #Ungsyddjurs**

#Ungsyddjurs ønsker at bidrage til at børn og unge dannes ind i livet som samfundsborgere. En del af denne dannelse handler også om at sikre maddannelse, således at børn og unge er klædt på til udfordringer i voksenlivet omhandlende mad og måltider. Der er derfor en pædagogisk opgave i at give udsyn i forhold til de kulinariske og kulturelle aspekter af mad og måltider samt at præsentere mangfoldighed og forskellighed. Målet er der igennem at opnå indsigt i forhold til at træffe gode valg omkring mad og måltider i fremtiden.

### **Baggrund**

Man ser stor forekomst af overvægt blandt børn og unge, hvor op mod 70 % af overvægtige børn forbliver overvægtige som voksne. Overvægt øger risikoen for bl.a. type 2 diabetes, hjerte-kar-sygdomme og kræft. Sunde mad- og måltidsvaner er vigtigt for at fremme sundheden samt forebygge disse livsstilssygdomme (1).

Man ser at de færreste 4-18 årige efterlever de officielle kostråd, hvilket især er blandt de 13-18 årige. Det tyder på at de mad- og måltidsvaner som etableres i barndom og ungdom som oftest vil fortsætte ind i voksenlivet. Derudover ses at børn og unge af forældre med kortere uddannelse har en dårligere samlet kostkvalitet, sammenlignet med børn og unge af forældre med længere uddannelse (1).

Man har fundet at mad- og måltidspolitikker med fokus på implementering af kostrådsbaserede retningslinjer for produktion af og udbud af mad og drikkevarer, er effektive i forhold til at forbedre kostindtaget hos børn og unge. F.eks. ses at frugt- og grøntordninger har en positiv effekt på børn og unges indtag af frugt og grønt (1).

### **Maddannelse**

Maddannelse er den viden og de oplevelser og erfaringer som børn og unge tilegner sig ved at undersøge fødevarer, tilberede mad, etablere og organisere måltider samt den interesse, lyst og nysgerrighed de udvikler til at spise og nyde mad sammen med andre. Maddannelse indeholder et kundskabs- og et færdighedsområde samt et form- og symbolsprog, der kan udvikles hver for sig eller i fællesskab. Det udvikles gennem nysgerrighed, en undersøgende praksis, sansemæssige oplevelser og tilegnelse af kundskaber om fødevarer, måltider og forbrug. Maddannelse fordrer en reflektiv og kreativ evne til at erkende handlemuligheder og forholde sig aktivt til udfordringer som mad og måltider stiller i hverdagslivet, samt hvilken betydning det har for livskvalitet. Mad- og måltidsoplevelser forbindes ofte med glæde, nydelse og fællesskab, som alle er vigtige elementer i det gode liv (2).

I fritidstilbud kan man fremme maddannelse ved at inddrage børn og unge i forskellige daglige aktiviteter og events om mad fra jord til bord, hvor udvikling af sanser og forskellige måder at udtrykke sig på kommer i spil. I en pædagogfaglig tilgang er læreprocesserne kendetegnet ved æstetik, at være relationsorienteret samt at de unge inddrages og deltager i processen. Æstetik er den kundskab man tilegner sig gennem sansepåvirkninger, og denne læreproces er præget af oplevelse, refleksion og læring (2).

Ifølge modellen på bilag 1 ses fire niveauer for arbejdet med maddannelse. Disse er næringsfokus, maddidaktik, mad- og måltidspædagogik samt det totale maddannede niveau (3).

### **Mad- og bevægelsespolitik i Syddjurs Kommune**

Den 6. august 2008 vedtog Udvalget for Familie og Institutioner i Syddjurs kommune en overordnet mad- og bevægelsespolitik for skoler, dagtilbud og juniorklubber. Formålet med denne er at institutionerne udgør et sundt miljø med en sundhedskultur, som understøtter sunde vaner og befordrer trivsel (4).

Målene for mad- og måltider er således (4):

1. At fremme børns sunde kostvaner
2. At skoler, dagtilbud og juniorklubber i Syddjurs Kommune, i samarbejde med forældre og forældrebestyrelser, formulerer egen mad – og måltidspolitik, der følger gældende anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen
3. At dagtilbud, skoler og juniorklubber sikres et sundt madtilbud ifølge gældende anbefalinger fra sundhedsstyrelsen, som supplement eller erstatning for madpakken.
4. At dagtilbud, skoler og juniorklubber udgør et sundhedsfremmende miljø, der understøtter trivsel og gode vaner

### **Fælles mad- og måltidspolitik for #Ungsyddjurs**

Det giver derfor god mening, at der er en fælles mad- og måltidspolitik for #Ungsyddjurs. Mad- og måltidspolitikken tager udgangspunkt i mål og delmål beskrevet i mad- og måltidspolitikken for Syddjurs kommune. Mad- og måltidspolitikken for #Ungsyddjurs er bygget op af tre ben: Det sundhedsmæssige perspektiv, Maddannelse samt Det gode måltid.

1. De officielle kostråd fra fødevarestyrelsen danner grundlag for mad- og måltidspolitikken, og medvirker til det sundhedsfremmende aspekt. Her indgår første niveau i arbejdet med maddannelse ligeledes gennem næringsfokus, og den ernæringsmæssige kvalitet af måltidet sikres.

De officielle kostråd er som følger (5):

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
  - Spis frugt og mange grøntsager
  - Spis mere fisk
  - Vælg fuldkorn
  - Vælg magert kød og kødpålæg
  - Vælg magre mejeriprodukter
  - Spis mindre mættet fedt
  - Spis mad med mindre salt
  - Spis mindre sukker
  - Drik vand
2. Der er yderligere fokus på udvikling af maddannelse hos børn og unge i #Ungsyddjurs. Dette gennem det tredje niveau for arbejdet med maddannelse, som er mad- og måltidspædagogik. Dette sikres gennem fokus på måltider og socialt fællesskab. Børn og unge er med til at bestemme retter og fødevarer samt inddrages i madlavning i køkkenet. Måltidet prioriteres på niveau med andre aktiviteter i klubben. Der er fokus på den kulinariske del af måltidet, måltidsæstetik, sanse- og smagsoplevelser samt at præsentere nye fødevarer.
3. Som det sidste er der fokus være på at sikre Det gode måltid. Her tænkes bl.a. på rammerne for måltidet, selve spisesituationen samt den gode madkvalitet.

Når man ser på et måltids samlede kvalitet er der fem centrale områder, som har indflydelse på dette (4):

- Den kulinariske kvalitet
- Råvarekvalitet
- Omgivelser, omsorg og samvær
- Den ernæringsmæssige kvalitet
- Strukturelle og menneskelige forhold

## Kilder

1. Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge:  
[http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad\\_maaltidsvaner\\_indhold\\_digi\\_0.pdf](http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_maaltidsvaner_indhold_digi_0.pdf)
2. Hvad er maddannelse? <https://ucl.dk/saerligt-for/sundhedsfremme-i-skoler-og-dagsinstitutioner/madvaerksteder/hvad-er-maddannelse/>
3. Når mad og dannelse går hånd i hånd i skolen:  
[https://www.ucviden.dk/portal/files/40076707/N\\_r\\_mad\\_og\\_dannelse\\_g\\_r\\_h\\_nd\\_i\\_h\\_nd.pdf](https://www.ucviden.dk/portal/files/40076707/N_r_mad_og_dannelse_g_r_h_nd_i_h_nd.pdf)
4. Mad- og bevægelsespolitik i Syddjurs kommune for børn og unge i skoler, dagtilbud og juniorklubber:  
<https://www.syddjurs.dk/Portaler/Politik+og+Demokrati/Materiale/Files/visioner/Madogmotionspolitik.pdf>
5. De officielle kostråd:  
<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/>
6. Køkkenløftet – vejen til det gode måltid:  
[http://www.kbhmadhus.dk/media/282096/kokkenloftet\\_avis.pdf](http://www.kbhmadhus.dk/media/282096/kokkenloftet_avis.pdf)

## Bilag 1 (3)

