

Mad og Måltidspolitik - for børn og unge i Brøndby 2017 - 2022

August 2017



BRØNDBY KOMMUNE

Indhold

Indledning.....	2
Formål / vision	3
Baggrund.....	3
Ansaret	4
Sund mad	5
Sukker	5
Drikkevarer	6
Tænder.....	6
Forebyggelse af overvægt.....	7
Bevægelse.....	8
Måltidet.....	8
Kulturbetingede måltider.....	9
Økologi	10
Børn med fødevareallergi.....	10
Hygiejne.....	11
Uddannelse og viden.....	11

Indledning

Brøndby Kommunes mad- og måltidspolitik er en del af udmøntningen af sundhedspolitikken og den overordnede børne- og ungepolitikens anbefalinger på området, for at sikre en helhed i sundhedspolitiske tiltag for alle børn og unge.

I børne- og ungepolitikken beskrives, hvordan det gode børne- og ungeliv skal sikres gennem et konstruktivt samarbejde mellem den enkelte familie og Brøndby Kommune i dagtilbud, skole/ SFO, idræts-, kultur-, og fritidstilbud.

I sundhedspolitikken og Børne- og Ungepolitikken, står der blandt andet:

Børnepolitikken:

“Børn og unge tilbringer en stor del af deres liv i kommunale rammer, og det giver kommunen et stort ansvar i forhold til at skabe de bedst mulige opvækstvilkår som grundlag for et godt børneliv og en meningsfuld voksen tilværelse”.

”Det er essentielt, at kommunens tilbud i udgangspunktet inkluderer alle børn og unge uanset, social, kulturel og personlig baggrund”.

”Forældrene har det primære ansvar for deres børns opvækst herunder udvikling, trivsel og opdragelse, men fagprofessionelle skal understøtte forældrenes indsats og være med til at skabe rammer for, at forældrene kan løfte dette ansvar”.

Sundhedspolitikken:

”En sundhedsfremmende indsats skal ske tidligt i livsforløb og i sygdomsforløb. Børn og unge er fremtidens voksne og ældre, og de indsatser der gøres tidligt, vil sætte spor længe efter. Også for forældre er det vigtigt med en tidlig indsats”.

”Sundhedsfremme og forebyggelse skal være en del af det daglige arbejde i Forvaltninger og institutioner”.

Baggrund

En forebyggende og sundhedsfremmende indsats for børn er vigtig, fordi børn har krav på et liv i sundhed. Styrkelse af den sundhedsfremmende og tidlige indsats, er en gevinst for folkesundheden, da tidlig indsats skaber mulighed for at ulighed i sundhed mindskes.

En ernæringsrigtig kost har stor betydning for folkesundheden. Kosten har betydning for barnets trivsel og livskvalitet, og øget livskvalitet skaber større selvtillid, bedre sociale kompetencer og glade børn. Sunde børn har lettere ved at fungere og lære og derved bidrage til samfundet som voksne. Sund kost er vigtig for barnets helbred, udvikling, indlæringssevne, koncentration og trivsel. Sunde mad- og måltidsvaner har – i samspil med bl.a. fysisk aktivitet – stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred og for at forebygge overvægt, underernæring og livsstilsrelaterede sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes, visse kræftformer, knogleskørhed, muskel- og skeletsygdomme samt tab af funktionsevner. Sunde mad- og måltidsvaner spiller derudover en central rolle i forhold til tandsundheden.

Alvorlige helbredsproblemer i barndommen kan få følger for helbredsudviklingen gennem hele livet, og derfor er det vigtigt at sikre forebyggelse og sundhedsfremme blandt børn.

I den voksne befolkning ses en stigning i antallet af sygdomme og tidlig død relateret til u hensigtsmæssig livsstil – en livsstil præget af forkert kost, manglende motion, rygning og for stor alkoholindtagelse.

Da børnene og de unge tilbringer meget af deres tid udenfor hjemmet, er det nødvendigt, at vi som kommune tager et medansvar for børnenes mad- og

måltidsvaner. Det kræver en sammenhængende indsats og fælles rammer for mad- og måltidstilbuddene til børn og unge i de kommunale tilbud.

Kost, bevægelse og motions vaner der grundlægges i barndommen – gode som dårlige – er svære at ændre og føres ofte videre i voksenlivet. Det er derfor vigtigt for børnenes sundhed og trivsel at støtte dem i at udvikle sunde mad og måltidsvaner, ved at lade sund kost, bevægelse og motion være en del af hverdagen i kommunale tilbud.

Mad- og måltidspolitikken er udarbejdet i BKI som et samarbejde mellem sundhedsplejen, dagpleje og daginstitution, SFO og skole, tandplejen, døgninstitution samt sundhedskoordinator. Mad- og måltidspolitikken revideres næste gang i 2022.



Formål / vision

- **At give børn og unge i Brøndby Kommune mulighed for at udvikle sunde mad- og måltidsvaner som de kan føre videre i voksenlivet.**
- **At skabe en fælles overordnet ramme for en mad- og måltidspolitik, samt formidling af kostvaners sundhedsfremmende og forebyggende betydning.**
- **At sikre en ernæringsrigtig kost i kommunens tilbud, i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsens- og Fødevarerstyrelsens anbefalinger.**
- **At sunde mad- og måltidsvaner grundlægges i samarbejde mellem forældre og medarbejdere.**

Ansvaret

Alle børn og unge skal have sund mad og mulighed for at udvikle sunde madvaner både i hjemmet og i de af kommunens tilbud, hvor der serveres mad- og måltider.

Ansvaret for børns ernæring ligger hos forældrene.

Børn og unge tilbringer stor del af deres hverdag i kommunens tilbud, hvilket vil sige, at de indtager op til halvdelen af deres mad og måltider uden for hjemmet. I de af kommunens tilbud hvor der serveres mad- og måltider har man derfor i samarbejde med de valgte bestyrelser et medansvar for, at børnene tilbydes en sund kost, og at de udvikler sunde mad- og måltidsvaner.

Ansvaret dækker dels den mad, der indtages, men også den pædagogiske del med at lære børnene om mad, hvor den kommer fra, hvad der er sundt og usundt etc. – så de får mulighed for at træffe sunde valg.

Dagtilbudsloven foreskriver, at kommunerne skal tilbyde et forældrefinansieret sundt frokostmåltid i samtlige dagtilbud. Det er forældrebestyrelsen, der træffer beslutning om, hvorvidt der skal serveres frokost i dagtilbuddet.

Bestyrelserne udmønter den overordnede mad- og måltidspolitik i egne principper for handleplaner, samt sørger for erfaringsudveksling, evaluering og løbende udvikling af mad- og måltidstilbuddet.



Sund mad

Børn har brug for sund mad mange gange i løbet af dagen, for at kunne være oplagte og fungere godt i en aktiv hverdag.

Størstedelen af dagens mad spises ved hovedmåltidene, men især for børn er mellemmåltider også en stor del af den samlede mængde mad. Mellemmåltider har derfor både til opgave, at stille sulten mellem to hovedmåltider og at bidrage til, at dagens samlede måltider bliver varierede og dækker behovet for energi, vitaminer og mineraler. Når børns hovedmåltider og mellemmåltider bliver sundere, får børnene også en mere stabil blodsukkerkurve og dermed øget trivsel og koncentration.

- Planlægning og samarbejde mellem kommunens tilbud og forældre kan være med til at sikre barnet de nødvendige måltider og drikke.



Sukker

Tilsat sukker bidrager ikke med næringsstoffer. Derfor skal det tilstræbes, at minimere sukkerforbruget og finde sunde alternativer både til hverdag og fest.

Et stigende problem i forbindelse med børns og unges kost er indtaget af slik og sukkerholdige drikke. Undersøgelser viser, at 75 % af børn og unge daglig indtager meget mere sukker end den anbefalede mængde. 2 ud af 3 danske børn i alderen 4-17 år indtager for meget tilsat sukker. Blandt de små børn i alderen 2-3 år, får 1/3 for meget sukker. Størstedelen af sukkeret

kommer fra sodavand og saftvand, og dernæst fra kage, slik og chokolade.

Mange sundhedsproblemer kædes sammen med for stor sukkerindtagelse, blandt andet overvægt og huller i tænderne. For meget sukker kan føre til mangel på næringsstoffer, mineraler og vitaminer samt kostfibre, eftersom det optager pladsen for den næringsrigtige kost som er nødvendig for sund vækst og udvikling.

- Det anbefales, at de valgte bestyrelser i kommunale tilbud udarbejder rammer for at begrænse sukkerindtaget.

“ Mange sundhedsproblemer kædes sammen med for stor sukkerindtagelse, blandt andet overvægt og huller i tænderne.

Drikkevarer

Det er vigtigt at sikre at børn får tilstrækkelig mængde væske.

Vand er den bedste måde at slukke tørsten på, både til måltiderne og mellemmåltiderne.

Sukkerholdige drikke bør ikke tilbydes i kommunale tilbud, eftersom et barn maks. bør drikke ½ liter sodavand, juice eller saft om ugen.

Små børn siger ikke altid selv til, når de er tørstige.

- De voksne bør tilbyde vand flere gange daglig eller sørge for nem adgang til koldt vand.



Tænder

Sund kost har betydning for tandsundheden.

Spisning stimulerer munden og kæbernes udvikling og har en stor betydning for mundens motorik, først og fremmest for sprogets udvikling. Socialt spiller tænderne en stor rolle, både for udseendet, men også for hvordan man har det i forhold til andre mennesker. Har man problemer med sit tandsæt, er det svært at deltage i sociale relationer eller for den unge at søge job/fritidsjob. Tændernes udseende har stor betydning, idet man kommunikerer med hele kroppen - også med ansigtet.

Det er et stigende problem, at børnene får store mængder af sodavand og slik.

Derfor er det vigtigt at:

- kosten er sammensat så vi også passer på tænderne.
- Sukker i den daglige kost begrænses mest muligt.
- Sodavand og slik kun indtages 1 gang om ugen.
- Tænderne børstes helt rene 2 gange dagligt.
- Børn får hjælp til tandbørstningen af en voksen indtil de er 12 år gamle.



Forebyggelse af overvægt

Alle kommunens tilbud skal deltage i forebyggelsen af overvægt hos børn – en meget vigtig opgave, da erfaringer viser, at svær overvægt er meget vanskeligt at afhjælpe.

Brøndby Kommune har mange overvægtige børn og unge. De seneste tal fra 2017, for svært overvægtige i indskoling, mellemtrin og udskoling viser, at Brøndby Kommune ligger væsentligt over både regions- og landsgennemsnittet.

Tal fra Sundhedsstyrelsen i 2014 viste:

- Børn født af overvægtige mødre har 3 gange så høj risiko for senere at udvikle overvægt.
- Børn med fødselsvægt > 4000g har øget risiko for senere at udvikle overvægt.
- Børn der er overvægtige ved 8 mdr. alderen har 4 gange risiko for overvægt i indskoling.
- Børn der er overvægtige ved skolestart har 3 gange så høj risiko for at blive overvægtige som voksne.

Internationale og danske studier har vist, at vægtstatus helt tidligt i livet hænger sammen med risikoen for overvægt senere hen i barndom og voksenliv.

Overvægt i barndommen er sammenhængende med alvorlige psykiske og fysiske konsekvenser på både kort og lang sigt.

Overvægtige børn oplever ofte psykosociale belastninger som lavt selvværd, social isolation, mobning, nederlag, trøstespisning og søvnproblemer, som på kort sigt kan føre til dårlig indlæring og trivsel i skolen

Andre fysiologiske komplikationer kan være nedsat immunrespons, vejtrækningsproblemer, forstadier til type 2 diabetes, astma, forhøjet blodtryk, samt smerter i bevægeapparatet og de kan have svært ved at deltage i fysiske lege med deres normalvægtige kammerater.

På lang sigt kan det føre til Type 2 diabetes, hjertekar sygdomme samt visse former for kræft, psykiske problemer og kortere levetid.

Derfor er det vigtigt at:

- være opmærksom på børn med begyndende overvægtsproblemer, og i samarbejde med forældrene sætte ind tidligt, og søge hjælp ved relevant fagpersonale, hvis det skønnes nødvendigt.
- udvikle lokal udmøntning af mad- og måltidspolitikken, som et redskab i arbejdet med forebyggelse af overvægt. Den skal definere hvilken mad, der spises/serveres, og hvilke aktiviteter der sættes i gang for at øge børn og forældres kendskab til sund mad.
- sundhedsplejen tilbyder vejledning om kost, og bevægelse til familier med overvægtige børn.

“ Overvægtige børn oplever ofte psykosociale belastninger som lavt selvværd, social isolation, mobning, nederlag, trøstespisning og søvnproblemer, som på kort sigt kan føre til dårlig indlæring og trivsel i skolen

Bevægelse

Børn skal præsenteres for sunde bevægelsesvaner.

Mad og bevægelse har betydning for sundheden og er to grundlæggende faktorer i forhold til udvikling af overvægt. Derfor skal kommunens tilbud være opmærksomme på begge faktorer samtidigt.

Brøndby Kommunen har udviklet en idræts- og bevægelsesstrategi: "Bevæg dig".

Måltidet

God stemning og positiv atmosfære stimulerer appetitten og fremmer lysten til at smage nye fødevarer.

Der er meget lærdom at hente, når man spiser sammen og det er vigtigt, at børnene og de unge oplever en god stemning, hvor der er tid og mulighed for at tale sammen om det, der interesserer. De strukturelle og sociale rammer omkring børns og unges måltider er vigtige for opbygning af sociale tilhørsforhold.

Ved at fremme børns viden om og glæde ved madlavning, smag og sunde måltider, påvirkes deres mad- og måltidsvaner i en positiv retning.

- Måltidet har et dannelses- og læringsperspektiv, hvad enten der er tale om en medbragt madpakke eller et kommunalt produceret måltid i kommunens tilbud.
- De voksnes adfærd spiller en stor rolle for børnenes trivsel. De voksne har et stort ansvar i at understøtte børnenes måltidsvaner og være synlige som gode rollemodeller i forbindelse med mad og måltider.



Kulturbetingede måltider

Som udgangspunkt skal der vises respekt og hensyn over for forskellige religiøse og kulturelle forskrifter, så barnet aldrig får mad, der strider mod disse. Samtidig skal der også være respekt omkring det faktum, at kommunale tilbuds grundlag er de danske traditioner.

Det er det enkelte kommunale tilbud, der i samarbejde med den valgte bestyrelse som afgør, hvordan man i detaljer tilrettelægger principper for mad og måltider.

Principperne udarbejdes med udgangspunkt i danske kosttraditioner, dog således at alle børn tilbydes et sundt og ernæringsrigtigt måltid – også børn hvor forældre har et ønske om et sundt kulturbetinget måltid, hvilket betyder at børn med andre religioner tilbydes alternativer.



“ Måltidet har et dannelses- og læringsperspektiv, hvad enten der er tale om en medbragt madpakke eller et kommunalt produceret måltid i kommunens tilbud.

Økologi

De kommunale tilbud må bestræbe sig på generelt at servere mad med et minimum af kemiske stoffer såsom tilsætningsstoffer og pesticidrester, og de valgte bestyrelser kan i deres retningslinjer tage stilling til anvendelsen af økologiske råvarer.

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri anbefaler i den Økologiske handlingsplan 2020 at offentlige køkkener omstilles til minimum 60 % økologi.

Børn med fødevareallergi

Kommunalbestyrelsen kan efter ansøgning fra et barns forældre afgøre, om et barn kan fritages fra den kommunale frokostordning, hvis barnet har en lægedokumenteret allergi eller anden sygdom som kræver specialkost, og kommunen ikke på forsvarligvis kan give barnet et sundt frokostmåltid. Dagtilbudslovens § 16 a., stk. 3.



Hygiejne

Børnene skal sikres mulighed for og oplæres i almindelig daglig hygiejne omkring måltider og madlavning.

Gode hygiejnevener er vigtige og grundlæggende for at undgå, at børn bliver syge af den mad, de spiser.

Køkkener i børneinstitutioner er underlagt Fødevarerstyrelsens regler på området:

1. Bekendtgørelsen om fødevarerhygiejne (www.fvst.dk)
2. Fødevarerstyrelsens vejledning om autorisation/ registrering af køkkener i daginstitutioner (www.fvst.dk)

Der henvises til Sundhedsstyrelsens "Vejledning om Hygiejne i daginstitutioner".



“ Gode hygiejnevener er vigtige og grundlæggende for at undgå, at børn bliver syge af den mad, de spiser.

Uddannelse og viden

Personalet skal have mulighed for at kunne søge nødvendig viden om kostens ernæringsmæssige sammensætning på de forskellige alderstrin.

Det er ledelsens forpligtelse at medarbejderne har de fornødne faglige kompetencer i ernæring og hygiejne.

Specifikt for den kommunale frokostordning i daginstitutioner har kommunalbestyrelsen besluttet, at personale der ansættes til at varetage tilberedning af maden, skal have en kostfaglig uddannelse (ernæringsassistenter).

Personalet i kommunens tilbud skal kunne orientere børn og familier, om hvor de kan få vejledning i sund kost og gode måltider. Sundhedsplejen kan i samarbejde med personalet i kommunens tilbud bistå i vejledning om sund kost.





BRØNDBY KOMMUNE

Brøndby Rådhus
Park Allé 160 · 2605 Brøndby
Tlf.: 4328 2828
email: brondby@brondby.dk