



Vesthimmerlands
Kommune

Kostpolitik for børn

i kommunale institutioner fra 0 - 18 år



Indholdsfortegnelse

Indledning: Vesthimmerlands Kommunes kostpolitik for børn og unge 0-18 år	3
Overblik over emner	4
Madglæde og madmod	5
Børn og unge inddrages	6
Lokale handleplaner for mad og måltider	7
Forslag til, hvordan måltider kan indgå som en naturlig del af dagligdagen	7
Generelle handleplaner	7
Lokale principper for mad og måltider	8
Klima og miljø	9
Ernæring og sundhed	10
Måltidet	10
Mad og mangfoldighed	12
Samskabelse med forældre	13
Læs mere om mulighederne i forældrebestyrelser	14
De officielle anbefalinger for mad til børn og unge i alderen 0-18 år..	15

Mad og måltider for børn og unge 0–18 år i Vesthimmerlands Kommune

Denne pjece præsenterer Vesthimmerlands Kommunes kostpolitik for børn og unge 0 til 18 år. Den gælder for sundhedsplejen, tandplejen, dagtilbud, skoler samt ungdomsskole- og klubtilbud.

Kostpolitikken tager udgangspunkt i principperne fra både Børne- og Unge-politikken og Vesthimmerlands Kommunes Sundhedsstrategi.

I Vesthimmerlands Kommune ønsker vi at:

- sikre, at børn og unge får sund og nærende mad og drikke
- skabe gode rammer for udviklingen af sunde mad- og måltidsvaner
- gøre maddannelse til en naturlig del af børn og unges hverdag, læring og udvikling

Måltiderne spiller en vigtig rolle for børn og unges sundhed, trivsel, læring og udvikling – uanset om maden tilberedes i institutionen, leveres udefra eller medbringes hjemmefra som madpakke.

Politikken er henvendt til medarbejdere, ledere, børn, unge og deres forældre. Den skal fungere som støtte og inspiration til at sikre sunde madvaner og fremme gode sociale rammer omkring måltiderne.

Politikken er vejledende og danner rammen for de lokale principper og handleplaner for mad og måltider, som udarbejdes i de enkelte institutioner.



Madglæde og madmod

Det er vigtigt, at børnene får en positiv oplevelse af måltiderne, så de udvikler madglæde og mod på at prøve nye ting

Børn og unge inddrages

Børnene inddrages i måltiderne efter alder og formåen, hvilket kan være med til at skabe interesse for maden og måltidet

Lokale principper for mad og måltider

Alle dagtilbud, skoler og fritids- og ungdomsskoletilbud har lokale principper for maden og måltidet

Klima og miljø

Måltiderne skal være bæredygtige og klimaansvarlige

Ernæring og sundhed

Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden

Måltidet

At måltider for børn og unge foregår i rammer, der skaber nærvær, tryghed, tid til ro og fællesskab

Mad og mangfoldighed

At børn og unge er nysgerrige og åbne over for forskellige traditioner og kulturelle baggrunde i forbindelse med mad og måltider

Samskabelse med forældre

At der er en åben dialog mellem forældre, medarbejdere og ledelse om mad og måltider

De officielle anbefalinger

At alle dagtilbud, skoler, ungdomsskoletilbud og sundhedsplejen tilstræber at leve op til de officielle anbefalinger

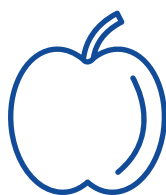


Madglæde og madmod

Formålet er at sikre, at alle – uanset alder og tilbud – møder måltider, der bidrager til trivsel, sundhed og fællesskab. Politikken gælder på tværs af dagpleje, dagtilbud, skoler, ungdomsskole- og klubtilbud.

Politikken er udarbejdet i samarbejde mellem sundhedsplejen, tandplejen, pædagogisk personale og konsulenter. Den understøtter ikke blot det ernæringsmæssige indhold af maden, men også den pædagogiske tilgang til måltidet som en lærings- og danselsesmulighed.

Der sættes fokus på madglæde, madmod og involvering i aktiviteter omkring måltidet – med ambitionen om at gøre maden til en naturlig og værdifuld del af børns og unges hverdag og udvikling.



Det er vigtigt, at børnene får en positiv oplevelse af måltiderne, så de udvikler madglæde og mod på at prøve nye ting



Børn og unge inddrages

Børnene inddrages i måltiderne efter alder og formåen, hvilket kan være med til at skabe interesse for maden og måltidet.

Når børn og unge aktivt inddrages i aktiviteter, der handler om mad og måltider, styrkes deres nysgerrighed og mod til at udforske nye fødevarer ved at dufte til, røre ved, smage på og spise dem. Udviklingen af madglæde og madmod understøttes, når barnet tidligt lærer at lytte til kroppens signaler om sult og mæthed. Det er vigtigt, at de voksne omkring barnet respekterer, at barnet selv kan mærke, hvornår det er sultent, og hvornår det er mæt.

Gennem sanselige oplevelser med smag, duft og visuelle indtryk lærer de at forholde sig reflekteret til mad. På den måde opbygges deres handlekompetence – både i forhold til egne madvalg og i det fællesskab, måltidet skaber.

Inddragelse sker bedst, når børn og unge oplever, at deres mening har værdi, og at de har reel indflydelse på beslutningerne omkring maden og måltidet.

Måltidet bliver en arena, hvor motorik og sanser styrkes, og hvor børnene kan udvikle selvhjulpethed, sprog, koncentration, fordybelse samt sociale kompetencer som selvtillid og selvværd. Ved at opmuntre og involvere børn og unge i aktiviteter omkring mad og måltider, skabes oplevelser af medbestemmelse, ansvar og troen på egne evner.



Lokale handleplaner for mad og måltider

Forslag til, hvordan måltider kan indgå som en naturlig del af dagligdagen for at styrke børns og unges maddannelse og læring:



Sundhedsplejen

Bidrager med rådgivning og vejledning til familier om maddannelse – med fokus på at styrke børns lyst til at spise og lære om måltidets betydning.

- Dette sker særligt, når familien samles om maden og deler positive oplevelser ved måltidet.
- Der lægges vægt på børns nydelse, medbestemmelse og evne til selvregulering.
- Der tilbydes også rådgivning om spisning til samarbejdspartnere på tværs af faggrupper, fx. lærere og pædagoger.



Dagtilbud

Arbejder med mad og måltider som en del af de pædagogiske læreplanstemaer.

- Børnene inddrages aktivt i daglige aktiviteter relateret til mad, fx ved tilberedning, borddækning og dialog om måltidet.
- Der skabes også særlige læringsforløb, som fx temadage med fokus ”fra jord til bord”, internationale retter, madlavning over bål og andre sanselige og involverende aktiviteter.



Skoler

Skolerne arbejder med mad og måltider gennem fag som madkundskab, natur/teknik og biologi.

Her får eleverne viden om madens vej fra ”jord til bord”, ernæring, bæredygtighed og kroppens behov.

- Børn og unge inddrages aktivt i skolens daglige måltidspraksis – eksempelvis gennem medvirken i kantinen eller madboden.
- De gives mulighed for at deltage som medansvarlige og medbeslutningstager i udviklingen af skolens mad- og måltidskultur.



Fritids- og ungdomsskoletilbud

Mad og måltider i praksis:

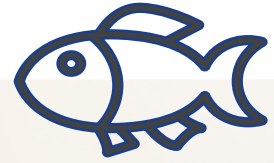
- Afhold temadage med fokus på mad.
- Inddrag de unge i planlægning, indkøb, madlavning og oprydning.
- Brug mad som afsæt for samtaler om sundhed, identitet, kultur og fællesskab.



Tandplejen

Bidraget med rådgivning og vejledning om sunde mad- og drikkevaner.

- Fokus på at styrke børns og forældres forståelse af, hvordan kosten påvirker tænder, mundhygiejne og kroppen som helhed.
- Der lægges vægt på at skabe sunde rutiner og forebygge tandsygdomme, som for eksempel huller i tænderne. Det sker ved at inddrage barnet eller den unge og deres familie, så de får viden og redskaber til at passe godt på tandsundheden derhjemme.



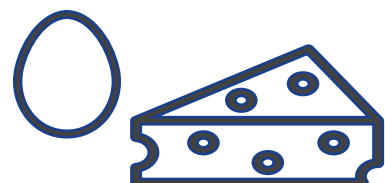
Lokale principper for mad og måltider

Alle dagtilbud, skoler og ungdomsskole- og klubtilbud har lokale principper for maden og måltidet.

Formålet er at sikre, at alle – uanset alder og tilbud, møder måltider, der bidrager til trivsel, sundhed og fællesskab.

Princippet er udarbejdet i samarbejde mellem det pædagogisk personale, ledelsen, børnene og bestyrelsen. Den understøtter ikke blot det ernæringsmæssige indhold af maden, men også den pædagogiske tilgang til måltidet som en lærings- og dannelsesmulighed.

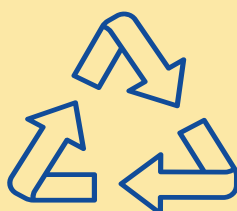
Der sættes fokus på madglæde, madmod og involvering i aktiviteter omkring måltidet – med ambitionen om at gøre maden til en naturlig og værdifuld del af børns og unges hverdag og udvikling.



Klima og miljø

Måltiderne tilstræbes at være bæredygtige og klimaansvarlige

- Alle institutioner har fokus på klimavenlige måltider og klimabelastningen. Der drikkes vand fra hanen, og børnene lærer at sortere affald. Institutioner med frokostordning serverer sæsonens frugt og grønt, overvejer fordelingen mellem plantebaseret mad og kød. Lokale råvarer prioriteres, og der arbejdes aktivt for at mindske madspild.
- Madspild er et vigtigt område at tage fat på. Når mad kasseres, har hele produktionens klimaaftryk været forgæves. Derfor giver det en direkte klimagevinst at mindske spild – især når det gælder fødevarer med stor klimabelastning. Madspild er både økonomisk og miljømæssigt problematisk, og det bør derfor have høj prioritet i arbejdet med at sikre bæredygtige og klimavenlige måltider.



I Vesthimmerlands Kommune har vi sat os det ambitiøse mål, at inden 2030 har Vesthimmerland som geografisk område opnået 88 % klimaneutralitet og inden 2050 er Vesthimmerland 100 % klimaneutral og -robust



Ernæring og sundhed

Maden skal give den rette ernæring og styrke sundheden.

Arbejdet med mad og måltider i Vesthimmerlands Kommune skal understøtte folkesundheden og tilrettelægges, så indsatsen aktivt mindsker antallet af børn og unge med overvægt. Der arbejdes for, at alle 0–18 årige får del i den positive udvikling på mad- og måltidsområdet.

Den rette ernæring, der bidrager til at sikre den enkeltes sundhed og trivsel, er en grundforudsætning i offentlige måltider. Det er derfor væsentligt, at sund mad og måltidsvaner er et element, der fremmer og bidrager til et godt helbred livet igennem.

Måltidet

Måltider for børn og unge foregår i rammer, der skaber nærvær, tryghed, tid til ro og fællesskab.

At spise et måltid sammen styrker fællesskabet og skaber en følelse af samhørighed. Når måltidet foregår i trygge, behagelige og afslappede rammer, øges børns motivation for at spise og lysten til at prøve nye madvarer.

Måltidet handler ikke kun om selve maden – det er også præget af de fysiske omgivelser og den sociale kontekst, vi spiser i. Her opstår der omsorg, læring og sociale bånd. Det fælles måltid giver mulighed for samtale, både mellem børn og unge og mellem børn og voksne.

Der skal afsættes god tid til måltidet og det fælles samvær, både i dagtilbud for de yngste og i høj grad også i skoler, ungdomsskole- og klubtilbud for de ældre børn og unge. Det kræver, at sundhedsplejen, dagtilbud, skoler og fritidstilbud er bevidste om måltidets betydning og planlægger med fokus på tid, ro og fællesskab omkring maden.



Mad og mangfoldighed

At børn og unge er nysgerrige og åbne over for forskellige traditioner og kulturelle baggrunde i forbindelse med mad og måltider – der tages primært udgangspunkt i dansk madkultur.

Maden, der serveres i institutionerne, skal sikre, at alle børn og unge – uanset kulturel baggrund eller behov for særlig kost – har lige adgang til et sundt måltid.

Ved måltidet mødes forskellige vaner og traditioner, og det fælles måltid kan bruges som et udgangspunkt for at fremme respekt, tolerance og fællesskab mellem børn, unge og voksne. På den måde kan måltidet bidrage til større forståelse for både kulturelle forskelle og ligheder.

Højtider og traditioner har ofte maden som et naturligt samlingspunkt. Når børn og voksne deler deres madtraditioner med hinanden, styrkes følelsen af fællesskab og inklusion.

Forældre kan vælge, at deres barn skal undgå bestemte fødevarer af kulturelle eller religiøse årsager. Det er ledelsens ansvar – i samarbejde med køkkenpersonale og forældre, at vurdere, om barnets ernæringsmæssige behov fortsat kan dækkes, hvis der ønskes undtagelser i kosten.





Samskabelse med forældre

At der er en åben dialog mellem forældre, medarbejdere og ledelse om mad og måltider.

I Vesthimmerlands Kommune anerkendes forældrene som de vigtigste voksne i barnets liv.

Et tæt samarbejde og en åben dialog mellem forældre, medarbejdere og ledelse omkring mad og måltider er afgørende for barnets trivsel og udvikling.

Alle parter – både forældre, medarbejdere og ledelse, har et fælles ansvar for at fremme en nysgerrig og åben samtale om barnets mad- og måltidsvaner, både hjemme og i institutionen. Det er institutionernes ansvar at informere forældrene om, hvilken mad børn og unge tilbydes i løbet af dagen.

Samtidig har forældrene mulighed for at få indflydelse på arbejdet med mad og måltider i hverdagen gennem deres engagement i forældreråd og forældrebestyrelser.

Læs mere om mulighederne i forældrebestyrelser og forældreråd her:

Dagtilbud:

Bestyrelser i dagtilbud og forældreråd:

<https://vesthimmerland.dk/borger/familie-boern-og-unge/dagpleje-vuggestue-og-boernehave/foraeldrebestyrelse-i-vuggestue-og-boernehave>

Dagplejen:

<https://vesthimmerland.dk/borger/familie-boern-og-unge/dagpleje-vuggestue-og-boernehave/foraeldrebestyrelse-i-dagplejen>

Skoler:

Skolebestyrelse:

<https://vesthimmerland.dk/borger/skole-og-uddannelse/skoler-og-sfo/skolebestyrelser>



De officielle anbefalinger for mad til børn og unge i alderen 0–18 år

Sundhedsplejen og alle dagtilbud, skoler, ungdomsskole- og klubtilbud tilstræber at leve op til de officielle anbefalinger for mad til børn og unge 0–18 år.

- Gode mad- og måltidsvaner grundlægges allerede fra fødslen, og derfor spiller sundhedsplejens tidlige indsats en vigtig rolle i at fremme børns sundhed. Når børn starter i dagtilbud, indtager de typisk 3–4 måltider dagligt. Det samme gælder, når de senere bevæger sig videre til skole, ungdomsskole- og klubtilbud.
- De lokale rammer og miljøer har stor betydning for børns og unges madvaner og maddannelse – og dermed for deres sundhed, trivsel og læring, både her og nu og på længere sigt.
- I Vesthimmerlands Kommunes dagtilbud, skoler samt ungdomsskole- og klubtilbud tilstræbes det at maden, der serveres, lever op til anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen samt de Nordiske Næringsstofanbefalinger for børn og unge i alderen 0–18 år. Du kan finde yderligere information om anbefalingerne på: www.altomkost.dk

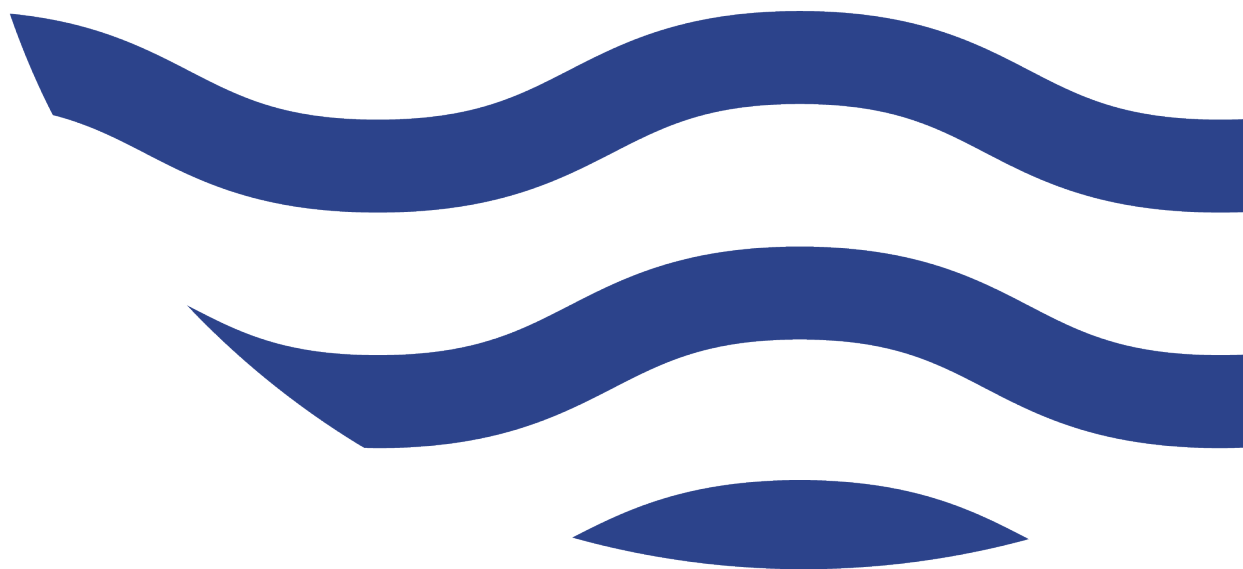
Følgende links giver mere information om de officielle anbefalinger:

Mad til små: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/Mad-til-smaa-fra-maelk-til-familiens-mad>

Kostråd til måltider i daginstitutionerne:

<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-professionelle-koekkener/kostraad-til-maal-tider-i-daginstitutioner>

Kostråd til måltider i skoler: <https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2022/kostraad-til-maal-tider-i-skoler>



**Vesthimmerlands
Kommune**

Vesthimmerlands Kommune
Vestre Boulevard 7
9600 Aars
CVR: 29 18 94 71

Tlf.: 9966 7000
E-mail: post@vesthimmerland.dk

www.vesthimmerland.dk