



# MAD- OG MÅLTIDSSTRATEGI

For pædagogiske tilbud  
i Furesø Kommune



**FURESØ**  
KOMMUNE



# FORORD

Denne overordnede Mad- og måltidsstrategi for pædagogiske tilbud for børn og unge i Furesø Kommune, skal medvirke til at skabe gode forudsætninger for valg af sunde og alsidige kostvaner. Brugere skal opleve at alle kommunens pædagogiske tilbud arbejder bevidst med mad og måltider. De skal også opleve, at den mad der serveres og uddeles, er både sund, smagfuld og varieret, samt at maden indtages i en god atmosfære. Med afsæt i Mad- og måltidsstrategien skal der udarbejdes handleplaner i de fire områdeinstitutioner, Dagplejen, skoler og FFO'er. Handleplanerne besluttet af brugerbestyrelserne. Den enkelte afdeling udmønter politikken lokalt, i overensstemmelse med afdelingens aktiviteter og behov.

Mad- og måltidsstrategien er således tredelt:

- Den overordnede kommunale Mad- og måltidsstrategi for 0 – 18 år
- Mad- og måltidshandleplaner for områdeinstitution, dagpleje, skole eller FFO
- Konkret tilpasning til den enkelte afdelings aktiviteter og behov

Til Mad- og måltidsstrategien følger tillæg for henholdsvis 0-6 årsområdet og for skole, både undervisningsdelen og fritidsdelen. Heri præsenteres aktuel viden og anbefalinger for aldersgruppen og der er dialogspørgsmål, der kan bruges som inspiration til den lokale Mad- og måltidshandleplan.

Mad- og måltidsstrategien skal forstås ud fra de værdier og tænkningen i de øvrige politikker, der er gældende i Furesø. Furesøs overordnede vision er at *"Alle børn og unge skal trives, udvikle sig og lære ud fra deres individuelle forudsætninger og som en del af sociale fællesskaber"*. Furesø Kommunes Børne- og Ungepolitikken fremhæver at *"Forældre og medarbejdere skal gennem en tillidsfuld og respektfuld dialog aftale gensidige forventninger og fordele ansvaret for deres samarbejde i forhold til det enkelte barn og de fællesskaber, det enkelte barn indgår i."*

Furesø Kommune har besluttet at implementere Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker, her står bl.a.: *"Sunde mad- og måltidsvaner har ... stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred og for at forebygge overvægt, underernæring og livsstilsrelaterede sygdomme... De strukturelle og sociale rammer omkring børns og unges måltider har vist sig at være centrale for opbygningen af sociale tilhørsforhold. Måltidet bliver dermed et sted for etablering og fastholdelse af fællesskaber."*

Miljø- og Klimapolitikken fra 2014 pointerer, at alle Furesø Kommunes Køkkener skal producere mad der er mindst 55 % økologisk fra 2015 og inden 2020 skal økologiprocenten være mindst 80 %. I Furesø Kommune er alle medarbejdere i kommunens egne køkkener tilbudt at deltage i en uddannelse i at lægge om til økologisk mad. Furesø Kommunes mål er, at alle kommunale institutioner der serverer mad indgår i ordningen med spisemærker, der gives i forhold til andelen af økologi og som kræver at køkkenet får kontrolbesøg af Fødevarestyrelsen der uddeler ”smileyer”.

God fornøjelse med Mad- og måltidsstrategien!

Venlig hilsen

Børne- og Skoleudvalget



**Billed 1: Barn spiser suppe**

# Mad og måltider - en del af den pædagogiske indsats

Børnenes kost og almene sundhedstilstand er først og fremmest forældrenes ansvar. Det gælder også for de madpakker som forældre smører til deres børn. Mad og måltider indtages også i de pædagogiske tilbud, som har en opgave i forhold til den mad som børn tilbydes, som børn medvirker til at fremstille og for organiseringen af måltidet og dermed de kostvaner som børn udvikler.

Sund kost er afgørende for børns sundhed, trivsel, udvikling og læring. Børns og unges energi- og væskebehov skal dækkes i det tidsrum, de er i pædagogiske tilbud. I Furesø Kommunes pædagogiske tilbud skal kostens ernæringsmæssige sammensætning og energiindhold følge de til enhver tid gældende officielle danske anbefalinger for kost til børn i den relevante aldersgruppe. Information om anbefalingerne kan findes på Fødevarestyrelsens hjemmeside. Kost handler imidlertid om meget mere end mad og drikke.

Forskning tyder på at mellemmåltider kan have en positiv effekt på koncentration og hukommelse. Det gælder både mindre og større børn. Med en længere skoledag er det derfor blevet mere vigtigt at medtænke sunde eftermiddagsmåltider til skolebørn.

Mad er en basal livsbetingelse for at trives og vokse, vi spiser for at stille vores sult. Et naturligt forhold til mad og måltider sikrer både folkesundhed og en god madkultur. Et naturligt forhold til sin krop og sunde madvaner vil give børn erfaringer som kan være med til at modvirke at de senere i livet udvikler madforskrækkelse, overvægt eller spiseforstyrrelser. Derfor skal mad ikke tildeles en overdreven opmærksomhed og regler om sundt og usundt, rigtigt og forkert. Børns forhold til mad og måltider skal ikke være bundet op på forventninger og følelser og børn skal ikke presses eller lokkes til at prøve noget det ikke kan lide, til at spise op eller blive belønnet, fx med det *søde og usunde* efter at det *sunde* er spist.

Måden vi spiser på, og hvad vi spiser, er en del af vores kultur – madkulturen – og vi udvikler igennem livet særlige madvaner under indflydelse af familie, venner, institutioner mm. Madkultur kan påvirkes og sunde vaner grundlægges enklest i barndommen. Derfor omhandler Furesø Kommunes Mad- og måltidsstrategi for pædagogiske tilbud for børn og unge også rammerne omkring måltidet.

Sundhed er også at kunne udtrykke sig med sin krop, at udtrykke sig kreativt, at have det godt med sig selv og andre mennesker. Fælles måltider med plads til dialoger i mindre grupper og tid til at spise i eget tempo er med til at skabe gode madvaner.



Billed 2: Barn spiser jordbær

## Mad og drikke

Mad kan give kulinariske oplevelser og pirre mange sanser, smagssans, lugtesans og følesans. Mange forskellige og varierende oplevelser med mad udvikler børns madmod; forskellige konsistenser, dufte og farver samt erfaringer med at blive inddraget i processen "fra jord til bord", gør børnene mere modige til at prøve nyt.

Der vises respekt for forskellige kulturers kostvaner. Den mad, der tilbydes i dagtilbuddene, skal give alle børn lige mulighed for at spise sig mætte i et sundt, ernæringsrigtigt måltid. Special- og diætkost skal være begrundet i lægeerklæring. At sikre at børn har let adgang til koldt vand og at huske børn på at få nok at drikke dagen igennem, er en vigtig opgave for alle medarbejdere.

Officielle kostenbefalinger til børn og unge

Danmark fik nye officielle kostråd i september 2013. Det videnskabelig grundlag for kostrådene er blevet opdateret, og det har resulteret i 10 kostråd:

- 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

Kostrådene kan bruges som en rettesnor til at få en sund balance i det, man spiser og drikker i en hverdag, og med et stort fokus på samvær i forbindelse med måltiderne og plads til madglæde. Kostrådene er generelle og derfor gældende for alle aldersgrupper i udgangspunktet. Der er dog særlige anbefalinger til særligt de mindste børn. Sundhedsplejerskerne i Furesø Kommune rådgiver alle institutioner om kostvalg og kostsammensætning.

### **Variation**

For alle – også for små børn - gælder, at det er vigtigt at variere den mad, man spiser. Alle de vitaminer, mineraler og andre stoffer, man har behov for, findes nemlig i meget forskellige mængder i forskellige madvarer.

- Tilbyd børn frugt og grønt til de fleste af dagens måltider, varier mellem frugt og grønt og forskellige typer frugt og grønt.
- Vælg årstidens frugt og grønt, så er det billigst og ofte bedst kvalitet. Mange børn får tilstrækkeligt med frugt, så sørg for, at børnene lærer at spise især de grove grøntsager.

### **Mængde**

Mængden af mad, som barnet har brug for, afhænger af barnets alder, kropsstørrelse, og hvor meget det bevæger sig. Derfor er det svært at sætte konkrete mængder på. Respekter, at barnet selv bestemmer, om det er sultent, og hvor meget det vil spise, mængder kan svinge meget. Acceptér hvis der er noget, barnet ikke kan lide, men fortsæt eventuelt med at tilbyde det indimellem.

### **Spis mindre sukker**

Slik, is, læskedrikke og sodavand indeholder meget sukker og ingen andre næringsstoffer. Der skal ikke så mange sukkerholdige ting til, før de optager pladsen for rigtig mad, dette gælder i særlig grad hos de yngste børn og det kan knibe at få nok vitaminer og

mineraller. Lidt sukker på fx havregrøden eller i frugtmosen, kan derimod være en god idé, hvis det gør, at grøden og frugten bliver mere velsmagende og dermed spises.



Billed 3: Frugtsalat

### **Fødevarer kvalitet og økologi**

Dagtilbuddene skal være miljø-, kvalitets- og ressourcebevidste i valg af fødevarer. Fødevarer indkøbes efter følgende principper: Køb mest muligt økologisk, køb dansk, køb årstidens frugt og grønt og køb mindst muligt halvfabrikata. For at øge andelen af økologiske fødevarer mindskes brugen af kød, proteiner erstattes af bønner og bælgfrugter og mængden af grøntsager øges.

For at lette indkøbsrutiner og opnå økonomisk fordel, har Furesø Kommune indgået indkøbsaftaler. Aftaler der indebærer, at maden leveres til de pædagogiske tilbud under korrekte temperaturer og hygiejneforhold. Egenkontrol udføres alle steder der producerer og serverer mad. På den måde sikres en ubrudt kølekæde og når maden leveres betaler kommunen kun for varen, ikke også løn til en pædagog eller lærer der bruger tid på indkøb, frem for på kerneopgaven.

Mad der produceres i de pædagogiske tilbud skal så vidt muligt være ny-tilberedt og gerne lokalt, så børnene kan følge med i produktionsprocessen, fx når der dufter af hjemmebagte boller. Maden tilberedes, så den kan spises af barnet i overensstemmelse med alder og motorisk udvikling.





**Billed 4:**Nybagte boller

# Samvær under måltidet

Måltidet er en kulturbærende aktivitet, men et samlingssted, der ikke blot skal overstås hurtigst muligt. Ro, fokus på det sociale samvær og interaktion i alderssvarende rammer, er befordrende for en positiv tilgang til "det sunde liv". De pædagogiske grundholdninger i det enkelte dagtilbud, skole og FFO afspejles i den måde hverdagens rutiner og aktiviteter udføres og udfoldes. Derfor er udvikling af kulturen omkring måltidet et relevant og vigtigt pædagogisk projekt. Børn lærer af at se og være blandt voksne og andre børn, der spiser forskellige ting sammen og nyder maden. Velsmagende mad og en god stemning under måltidet giver lyst til at spise. Det pædagogiske personale er sammen med børnene når de spiser. Det er en vigtig funktion at være rollemodel i tilgangen til måltidet – både i forhold til selve maden og den samværskultur der er naturlig omkring et måltid. "Det pædagogiske måltid" er af stor værdi, da børnene i det pædagogiske tilbud præsenteres for forskellige madvarer, som de måske ikke kender fra hjemmet. Det pædagogiske personale spiser med, når der serveres mad og er dermed med til at vise en positiv indstilling til maden.

## Forskellige kulturelle traditioner for mad

Den mad som de pædagogiske tilbud serverer og producerer sammen med børnene skal afspejle, at vi lever i en globaliseret tid, hvor kostkulturen påvirkes af andre kultures kostvaner. At bruge viden, erfaringer og ressourcer i forhold til madtraditioner, hos de forskellige kulturer familierne i det pædagogiske tilbud afspejler, kan være med til at udvide alle børns erfaringer med, lyst og mod til at prøve nye fødevarer. Respekt for og anerkendelse af andre traditioner og vaner i forhold til mad der spises i forskellige familier er en vigtig faktor for at udvide erfaringer med mad.

## Hygiejnerutiner

Alle måltider der indtages i pædagogiske tilbud kobles til gode hygiejnerutiner. De yngste børn instrueres og hjælpes med at få gode hygiejnerutiner og når børnene bliver ældre følger det pædagogiske personale særligt op på hygiejnerutiner ved børns overgange, hvor de skal etablere en ny og fast kultur i deres nye tilbud. Hygiejne indgår også som et emne der medtænkes i planlagte aktiviteter i dagtilbud, skole, både i undervisningsdelen og i fritidsdelen. Køkkenerne følger Fødevarestyrelsens vejledning og regler om hygiejne. Måltider og andre pædagogiske aktiviteter

Dagtilbuddenes madplaner skal være medunderstøttende og evt. indgå i forhold til øvrige aktiviteter og tiltag. Som eksempel kan nævnes, at planlægning af frokostordning tager højde for "madpakkedage", så det stadig er muligt at benytte de mange muligheder, vi

har for kulturelle og naturskønne oplevelser i Furesø Kommune. Nogle måltider består af suppe lavet i fællesskab omkring bålet andre gange kan frokosten være en håndmad når gruppen er på tur og efter turen spiser gruppen så et større måltid. Skoler, både undervisningsdelen og fritidsdelen inddrager madkundskabsundervisning, de Økologiske Skolehaver, Skolelandbruget og understøttende undervisning i deres bidrag til børn og unges sunde kostvaner.

### **Festlige lejligheder**

Fødselsdage og andre begivenheder fortjener at blive markeret. Disse særlige dage kan sagtens gøres festlige med servering af mad- og drikkevarer med begrænset sukkerindhold. I en børnegruppe er der mange børn og der er således ofte festlige lejligheder der kan medvirke til et for stort sukkerindtag. Særligt for de yngste børn skal der ikke mange sukkerholdige ting til før de optager pladsen for rigtig mad. Bagest i Mad- og Måltidsstrategien er links til hjemmesider med forslag til serveringer uden for meget sukker.



**Billed 5: Børn der bager**

# Medinddragelse og læring

Arbejdet med maden og måltidernes betydning skal ses som en integreret del af arbejdet med pædagogisk udvikling, herunder de pædagogiske læreplaner, der gælder for dagtilbuddene og mål for madkundskabs- undervisningen, for den understøttende undervisning i skolen, både i undervisningsdelen og i fritidsdelen.

Børn skal lære at træffe begrundede madvalg og de skal lære at træffe beslutninger omkring hvad de spiser fordi det er sundt for dem og hvad de spiser fordi det giver nytelse Mad er ikke alene næring..

Børns voksende forståelse for samspillet mellem maden og følelsen af velvære understøttes ved, at det pædagogiske personale synliggør meningsfulde sammenhænge for børnene. Herunder at understøtte at "det sunde" ikke alene er noget andre tilfører én, men at vi alle er aktive deltagere på forskellige måder og niveauer.

Måltiderne er faste holdepunkter og en grundlæggende del af de daglige rutiner. De er medvirkende til at understøtte børnenes fornemmelse for struktur og rytme. Ved høj grad af medinddragelse af børnene underbygges dette yderligere, fx kan et par børn være "værter" ved et frokost måltid, de præsenterer hvad der serveres i dag og giver måske "kokkehuer". Børnene er aktive i borddækning og afrydning og har måske lavet råkosten der serveres til.



Billed 6: Majs

Børnene inddrages i madlavningen via pædagogiske aktiviteter og madplanen illustrerer forskellige temaer f.eks. "fra jord til bord". Fx når turen går til havnen og der ses på fiskerbåde og der købes der fisk som tilberedes og spises efter turen, eller når der i madkundskabsundervisningen går i butikker og læses på varedeklARATIONER og ses på

priser på fødevarer. Der sættes fokus på forskellige råvarer og hvilken mad der er sund at spise meget af og hvilke fødevarer vi skal spise mindre af.

Børnene støttes i at udvikle gode hygiejnerutiner og i at huske på at drikke i løbet af dagen.



**Billed 7: Barn vasker hænder**

I Furesø Kommune har, hovedparten af daginstitutionerne og en del FFO'er samt halvdelen af skolerne, egen produktion af krydderurter og nogle grøntsager. Det giver børnene en nærhed til smag og en visuel og sanselig oplevelse at kunne tage del i at dyrke planter, der viser sig at have smag eller pynte og måske kan bruges i køkkenet.

# Ansvar og ejerskab

For at nå målet om at børnene i Furesø Kommunes pædagogiske tilbud får en sund og alsidig kost er det afgørende, at forældre og personale samarbejder om ansvaret. Udarbejdelsen og løbende drøftelse af en lokal Mad- og måltidshandleplan i den enkelte områdeinstitution, skole og FFO, er et væsentligt tiltag for at sikre ejerskab lokalt. De pædagogiske tilbud har med sin daglige kontakt til børn en enestående mulighed for, at skabe gode rammer for sund mad og gode måltidsvaner.

Dagtilbuddenes madplaner formidles til forældrene, så børn og forældre kan være fælles om måltidets betydning for barnets velvære. Furesø Kommune tilstræber en høj faglighed blandt køkkenpersonalet og dagplejerne, blandt andet ved at skabe rammer, der tilgodeser kursusaktivitet, videndeling og sparring.

Ansvar for fødevarer i de pædagogiske tilbud fordeles forskelligt i forhold til om maden er:

- Produceret og serveret i dagtilbud, skole eller FFO
- Medbragt til uddeling
- Medbragt til eget forbrug
- Solgt i skole
- Købt udenfor skole

Forskning for Fødevarestyrelsen konkluderer forsigtigt, at kosten har betydning for læring hos børn, usund kost, der afviger væsentligt fra de officielle kostråd, kan have en negativ indvirkning på børns læring. For de yngste skolebørn tyder det endvidere på en negativ effekt på nogle kognitive funktioner, hvis børnene ikke har fået morgenmad, efter anbefalinger til næringsindhold.

### Produceret og serveret i pædagogiske tilbud

Det er ledere og medarbejders ansvar, at den mad der produceres og serveres i de pædagogiske tilbud lever op til Furesø Kommunes Mad- og måltidsstrategi og den lokale handleplan. Forældrene informeres om madplaner og om børns erfaringer med mad og måltider og bestyrelser beslutter sammen med de professionelle den lokale handleplan. Dialog om mad og måltider er et vigtigt tema på forældremøder.

### Medbragt til uddeling

Forældre har ansvaret for at medbringe fødevarer til uddeling til en børnegruppe, der lever op til den lokale handleplan. Det er ofte ved festlige lejligheder at børn medbringer til uddeling, se henvisninger til inspiration til dette bagest i Mad- og måltidsstrategien.



## Medbragt til eget forbrug

Forældre har ansvaret for den mad deres børn medbringer. Hvis personalet oplever at der er behov for dialog og inspiration til madpakken, kan det tages op som et tema i forældregruppen. Hvis børn medbringer fødevarer, fx slik som giver udfordringer for det fælles måltid, tager personalet en dialog med de pågældende forældre. Personalet har ansvaret for hvordan måltidet forløber og for at give feedback til forældre om deres barn er glad for madpakkens indhold.

Solgt i skole

Nogle skoler indgår aftaler med enten kantinebestyrere eller private firmaer om salg/levering af frokostmad til elever mod betaling. Skolerne skal i disse tilfælde tegne en kontrakt, der sikrer at maden lever op til Mad- og måltidsstrategiens anbefalinger.

Købt udenfor skole

Større børn forlader nogen gang skolen for at handle i nærliggende butikker. Forældre har ansvar for at være i dialog med deres børn om den mad de spiser i løbet af dagen. Lærere og pædagoger kan tage indkøb af ulødig kost, både i klassen og med de pågældende forældre, hvis omfanget udfordrer børnenes ernæring og energibehov. Det kan tilskynde et tema om sund kost i en klasse.

## Fælles ansvar

Det samlede ansvar for børns mad og måltider deles altså imellem forældre og medarbejdere i kommunens pædagogiske tilbud. Det er derfor vigtigt at tænke dette ind i de samarbejdsfelter som forældre og medarbejdere indgår i og at sikre at den lokale mad- og måltidshandleplan lever aktivt blandt både forældre og medarbejdere og revideres i takt med behov herfor.



## Få mere viden her:

[www.furesoe.dk/sundhed](http://www.furesoe.dk/sundhed)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk):

De 8 kostråd

Anbefalinger for sund frokost i daginstitutioner

Hygiejneregler

[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

[www.uk.foedevarestyrelsen.dk](http://www.uk.foedevarestyrelsen.dk):

Mad og måltider i børnehaver – hvorfor og hvordan

Hygiejneregler

[www.frugtfest.dk](http://www.frugtfest.dk)

[www.boerneboxen.dk](http://www.boerneboxen.dk):

Sunde idéer til fødselsdagstrakterement og andre særlige lejligheder

[www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) Læs bl.a. om Nøglehulsmærket.

[www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) Til undervisningsbrug.

Sundhedsstyrelsen: Ernæring til spædbørn og småbørn – en håndbog til sundhedspersonale. 2015

Sundhedsstyrelsen: Mad til spæd- og småbørn. 2014

Sund skolemad – med smag smil og samvær. 2009. Fødevarestyrelsen

Giv madpakken en hånd. Pjece med ideer til en sund madpakke. Fødevarestyrelsen, 2013

[http://www.bupl.dk/paedagogik/sundhed/guide\\_kraesne\\_boern?opendocument&utm\\_s](http://www.bupl.dk/paedagogik/sundhed/guide_kraesne_boern?opendocument&utm_source=apsis-anp-)

[ource=apsis-anp-3&utm\\_medium=email&utm\\_content=unspecified&utm\\_campaign=unspecified](http://www.bupl.dk/paedagogik/sundhed/guide_kraesne_boern?opendocument&utm_source=apsis-anp-3&utm_medium=email&utm_content=unspecified&utm_campaign=unspecified)

Spis sundt op til over begge ører – og spar på det usunde. Børn 11-15 år. Alt om kost/Fødevarestyrelsen

Du er måske for sød. Fødevarestyrelsen

**Billed 8: Link til mere viden**

## Festlige lejligheder

I børneinstitutioner og skoler er der ofte flere fødselsdage på en måned. Derudover holder børnenes søskende, fætre og kusiner, venner fra vejen og fra fritidsaktiviteter også fødselsdage.

Børn glæder sig til at holde fødselsdag i institutionen og i skolen. Børn vil gerne fejres af kammeraterne og dele lidt lækkert ud.

Vi opfordrer at der medbringes gode og sunde snacks, fx hjemmebagte boller eller brød, lækkert frugt, gnavegrønt, evt. med dressing, tørret frugt m.m. Samme opfordring gælder også, når institutionen bliver inviteret til fødselsdag eller lignende i barnets hjem

Her er et par ideer og inspiration, som kan bruges til børnefødselsdag:

Frugt- og grønsagsspyd, dadelkugler, kagemand/kone af bolledej, pølsehorn, smoothies, frugtsalat, frugtboller, tørret frugt, frugtsalat, sunde slikposer, rosiner, nødder mm.



## Eksempler fra dagtilbud og skoler

Fx har en skole gode erfaringer med at produktionen fra madkundskabsundervisningen sælges til alle skolens elever, der på den måde kan købe ernæringsrigtig kost i skoletiden og samtidig øger det budget der indgår i undervisningen og dermed de råvarer de kan købes. På sammen måde kan den råvareproduktion som eleverne kan lave i kantine og madkundskabshaver indgå i madkundskabsundervisningen eller den understøttende undervisning.

Alle skoler har mulighed for at tilmelde klasser til et forløb i de økologiske skolehaver i Furesø. Børnene i Furesø får på den måde mulighed for at oplever hvad mad er, plante, passe, høste, tilberede og smage råvarerne. Det giver børnene en forståelse for hvad mad kan være, hvor det kommer fra og hvor forskelligt grøntsager, frugt og bær kan smage. I Furesø er der gode erfaringer med at lade børn dyrke og smage på egne dyrkede grøntsager, bær og blomster. Det er en vigtig erfaring at dette bidrager til at understøtte børns madmod.

På Stavnsholtskolen har kantinelederen igennem flere år i samarbejde med lærere skabt rammer der har gjort det interessant for indskolingsbørnene at deltage i tilberedningen af frokosten, resultatet er en kultur hvor eleverne er nysgerrige på smag og konsistens og udviser madmod både når de lige giver en hånd i køkkenet og når de bruger deres lomme penge på glaskålssnack eller en fiskeanretning med rodfrugter. Resultatet af det

flerårige madfokus og eksperimenterende madkultur gør at eleverne på skolen smager på næsten hvad som helst og er åben for smagsindtryk – de er blevet elever med madmod.

## 0 – 6 år

Dagtilbud har ansvar for at servere et ernæringsrigtigt frokostmåltid for børn i vuggestue, dagpleje og børnehavebørn efter forældregruppens beslutning også for børnehavebørnene. Furesø Kommunes Mad- og måltidsstrategi gælder for den ernæring, der serveres i dagtilbud for børn i alderen 0-6 år. Det omfatter alle måltider, som morgenmad, eftermiddagsfrugt og når der serveres noget spiseligt ved festlige lejligheder. Den primære målgruppe er børnene, men også personalet omfattes af politikken i samværet med børn og forældre. Den enkelte afdeling udmønter Mad-og måltidshandleplanerne, fx hvordan afdelingen forholder sig her til fejring af festlige lejligheder, fx fødselsdage og hvad der foreslås medbragt til uddeling.

Dagtilbud vil sørge for, at børn, der er omfattet af et kommunalt frokostmåltid får tilbudt:

- frugt og grønt hver dag
- fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- kartofler, ris, pasta eller groft brød hver dag
- fedtfattige kød- og mejeriprodukter (dog under hensyn til anbefalinger i f.t. børnenes alder)
- mælk til mindst et måltid om dagen
- adgang til frisk drikkevand
- mindst 80 % økologi

Samt at børnenes mellemmåltider er sunde.

Såfremt der er fødevarer et barn ikke kan tåle, følges den vejledning der fremgår af lægeerklæringen.

### **Madpakke**

Nogle børnehavebørn har madpakke med hjemmefra. Det kan være hensigtsmæssigt på forældremøder at drøfte madpakker, hvad angår indhold og omfang, bl.a. med en anbefaling om, at barnet også medbringer madpakkeindhold hvis barnet bliver sulten før eller efter frokosten. Se links med forslag til madpakkepieceser bagest i Mad- og Måltidsstrategien.

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke anbefaler at inddrage af børn og forældre i at skabe et godt spisemiljø og i konkrete aktiviteter som fx fælles madlavning og fællesspisning. Dette indgår i den lokale mad- og måltidshandleplan.

## Dialogspørgsmål og henvisninger

- Hvordan indretter vi os, så børnene har mulighed for at spise flere gange om dagen?
- Hvordan sikrer vi adgang til frisk drikkevand på en hygiejnisk forsvarlig måde i løbet af dagen – og hjælper de børn, der ikke selv husker at drikke?
- Hvilke traditioner ønsker vi at indføre i forbindelse med fødselsdage – i institutionen eller hvis fødselsdagsbarnet inviterer til fødselsdag i hjemmet?
- Hvordan forholder vi os til forskellige kulturers forskellige kosttraditioner?
- Hvordan forholder vi os til "kræsenhed"?
- Hvordan inddrager vi børnene i tilberedning af maden?
- Hvordan sætter vi rammerne om måltiderne? Tid, fysiske forhold, forberedelse, niveau for ro/støj, hvem taler med hvem osv.?
- Hvordan inddrager vi børnene omkring måltidet?
- Hvordan er vi rollemodeller?
- Hvad er et pædagogisk måltid hos os?
- Hvordan arbejder vi med personalets forståelse for sund kost?
- Hvordan synliggør vi meningsfuldt den sunde mads betydning for velværet?
- Hvordan arbejder vi med krop og sundhed uden for måltiderne?
- Hvordan kan gode hygiejnevener indgå som en naturlig del af børnenes hverdag – fx håndvask før og efter et måltid?
- Hvordan formidles ny viden mellem afdelingerne og til forældrene? (møder, opslagstavler, breve, hjemmeside)

## 6 – 18 år

Skoler, i både undervisningsdelen og fritidsdelen spiller også en rolle i børns udvikling af kostvaner. Alle skoler producerer mad i undervisningen i madkundskab, på nogle skoler er der mulighed for købe mad, på andre kan der bestilles til levering på skolen. Om eftermiddagen kan der på mange FFO'er købes et eftermiddagsmåltid, der er blevet mere vigtig for børnenes velbefindende, med den længere skoledag.

Børn har noget med til uddeling på deres fødselsdage i skolen, nogle gange i undervisningsdelen andre gange i fritidsdelen eller begge. Skolen har mulighed for at gå i dialog med de større børn om den kost de evt. køber udenfor skolens område, på den nærliggende tankstation eller lignende.

For de store skolebørn, er det særligt vigtigt, at de voksne går foran med et forhold til mad som naturligt, dejligt og nødvendigt for at få energi til hele dagens aktiviteter. Det er vigtigt at børn ikke kobler mad med snævre kropsidealer, som kan medføre at de afsøger forskellige diæter eller udvikler et usundt forhold til mad.

### Morgenmad

Forskning tyder på en negativ effekt på nogle kognitive funktioner, hvis i hvert fald de yngste skolebørn ikke har fået morgenmad, en morgenmad der ikke kun består af for mange hurtigt omsættelige kulhydrater.

### Madpakke

Mange skoleelever har madpakke med hjemmefra. Det kan være hensigtsmæssigt på forældremøder at drøfte madpakker, hvad angår indhold og omfang, bl.a. med en anbefaling om, at barnet også medbringer madpakkeindhold hvis barnet bliver sulten før eller efter frokosten. En ekstra i madpakken til frikvarterer, mængde afhængig af skoledagslængde kan være nødvendig. Se links med forslag til madpakkepecer bagest i Mad- og Måltidsstrategien. Det kan være hensigtsmæssigt at anbefale forældre anskaffelse af madkasser med plads til køleindlæg de steder, hvor køleskabsopbevaring ikke er mulig.

Dialogspørgsmål og henvisninger

- Hvordan indretter vi os, så børnene har mulighed for at spise flere gange om dagen?
- Hvordan sikrer vi adgang til frisk drikkevand på en hygiejnisk forsvarlig måde i løbet af dagen – og hjælper de børn, der ikke selv husker at drikke?
- Hvilke traditioner ønsker vi at indføre i forbindelse med fødselsdage?
- Hvordan forholder vi os til forskellige kulturers forskellige kosttraditioner?
- Hvordan forholder vi os til kræsenhed?
- Hvordan sætter vi rammerne om måltiderne? Tid, fysiske forhold, forberedelse, niveau for ro/støj, hvem taler med hvem osv.?



- Hvordan inddrager vi børnene omkring måltidet?
- Hvordan er vi rollemodeller?
- Hvordan synliggør vi meningsfuldt den sunde mads betydning for velværet?
- Hvordan inddrager vi børnene i tilberedning af maden?
- Hvordan arbejder vi med krop og sundhed uden for måltiderne?
- Hvordan indgår madkundskabsundervisningen i de måltider børn spiser i skole?
- Hvordan kan understøttende undervisning indgå i arbejdet omkring sund kost og bevægelse?
- Hvordan kan gode hygiejnevaner indgå som en naturlig del af børnenes hverdag – fx håndvask før og efter et måltid?
- Hvordan formidles ny viden mellemskoler og FFO'er og til forældrene? (møder, opslagstavler, breve, hjemmeside)

# Børn og Unge