



Maj 2010

Aabenraa
Kommune



Børn og Skoles lokale

KOSTPOLITIK

- for børn og unge i dagtilbud, skoler og
døgninstitutioner

Lokal kostpolitik

- for børn og unge i dagtilbud, skoler og døgninstitutioner

Side 1

Aabenraa Kommunes overordnede kostpolitik (uddrag)

Side 4

Børn og Skoles lokale kostpolitik

Side 5

Kosten skal leve op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger for kost til børn og unge

Side 7

Børn og unges energi- og væskebehov skal dækkes i det tidsrum, de er i dagtilbud, skole og døgninstitution

Side 8

Dagtilbud, skoler og døgninstitutioner bør være miljø- og ressourcebevidste i valg af fødevarer

Side 9

Diætkost

Side 9

Børn og unge inddrages i praktiske aktiviteter omkring måltidet

Side 10

Børn og unges måltider skal give grobund for et godt socialt samvær og fællesskab



Side 11

Faktaoplysninger om børn og unges kost

Side 13

Kildehenvisning

Aabenraa Kommune har i 2007 godkendt en sundhedspolitik som i 2008 blev formuleret i en række indsatsområder ("fyrtårne"). Et af fyrtårnene er Kost. En af aktiviteterne under overskriften Kost er udarbejdelse af en overordnet kostpolitik for Aabenraa kommune.

Kostpolitikken retter sig mod kommunens borgere og kommunens forvaltninger og institutioner.

Sundhedspolitikens vision for Aabenraa kommune er: "[...] at få flere sunde borgere, sunde valg og sammenhæng i sundhedsindsatsen".

Med udgangspunkt i sundhedspolitikens vision kan den overordnede målsætning for kostpolitikken formuleres således:

"Aabenraa kommune vil formidle viden om sund kost til borgerne og motivere til det sunde valg, tilbyde brugerne af kommunens servicetilbud en sund kost, og tilbyde kommunes medarbejdere mulighed for at vælge sund kost".

For at gennemføre sundhedspolitikens vision og den overordnede kostpolitiske målsætning er der opstillet en række overordnede mål og udpeget indsatsområder.

Mål i kostpolitikken

Aabenraa kommune vil formidle viden om sund kost til borgerne og motivere til det sunde valg.

Det betyder at,

- Borgerne gennem en målrettet informationsindsats får tilbudt viden om sund kost, så de kan vælge at købe, tilberede og spise sundt
- Den viden og information om kost og hygiejne, der formidles til borgere, skal følge officielle anbefalinger
- Sund kost skal indgå i uddannelsen af sundhedsambassadørerne.

Aabenraa kommune vil tilbyde brugerne af kommunens servicetilbud en sund kost.

Det betyder, at

- Maden, som kommunen tilbyder brugerne, er tilberedt, så den følger de nyeste officielle anbefalinger, henholdsvis Nordiske Næringsstofanbefalinger¹ og anbefalinger for den danske institutionskost²
- Maden tilberedes efter gældende regler fra Fødevarestyrelsen om fødevarerhygiejne
- Maden skal være aldersrettet og veltilberedt, så den smager og dufter dejligt og ser lækker ud, når brugerne skal spise den
- Brugere tilbydes maden i en god og tryk atmosfære i rare fysiske omgivelser
- Maden tænkes ind i traditioner, så der skabes rum til at fejre højtider, fødselsdage og andre festligheder
- Der tages hensyn til brugere med anden kulturel baggrund og brugere på diæt.

De enkelte fagudvalg, forvaltninger og staben har ansvaret for udarbejdelse af lokale politikker ud fra Aabenraa kommunes kostpolitik og dermed ansvaret for forankring af kostpolitikken via den dialogbaserede aftalestyring mv.

Institutionerne kan ud fra den lokale kostpolitik udarbejde egne handleplaner. Hvor det er muligt medinddrages brugere og medarbejdere ved udarbejdelse af lokale kostpolitikker.

De enkelte forvaltninger og institutioner har ansvaret for at iværksætte aktiviteter omkring sund kost eventuelt med bistand fra sundhedsambassadørerne.

¹ Nordiske Næringsstofanbefalinger er anbefalinger for kostens indhold af fedt, kulhydrat og protein samt vitaminer og mineraler. De er retningsgivende for hvordan sund kost bør være sammensat. Læs mere på www.altomkost.dk

² Anbefalinger for den danske institutionskost indeholder blandt andet anbefalinger for kost til ældre, herunder mad på plejehjem og ved madudbringning læs mere på <http://www.foedevarestyrelsen.dk>



Lokal kostpolitik for de 0-5 år:

Sund kost er med til at sikre udvikling, leg og læring hos de 0-5 årige.

- Aabenraa kommune vil være med til at grundlægge de sunde kostvaner ved at tilbyde sunde måltider i institutionerne og bibringe viden om sund kost gennem leg og læring.
- Medarbejderne i institutionerne skal fungere som rollemodel for børnene i forhold til at træffe det sunde valg.

Lokal kostpolitik for 6-17 år:

Sund kost er med til at sikre udvikling hos de 6-17 årige og øger deres muligheder for indlæring.

- Aabenraa kommune vil være med til at fastholde og skabe sunde kostvaner ved at give mulighed for at købe sunde måltider i skoler, SFO' er, fritidsordninger og fritidsklubber og ved at tilbyde sund kost på boinstitutioner.
- Aabenraa kommune vil gennem undervisning, vejledning og rådgivning om sund kost sætte fokus på kostens betydning for sundhed og dermed give børn og unge mulighed for at træffe et sundt valg.
- Aabenraa kommune forventer, at forældrene giver deres børn sund morgenmad inden de går i skole.

Børn og Skoles lokale kostpolitik

- for børn og unge i dagtilbud, skoler og døgninstitutioner

Denne pjece indeholder Aabenraa Kommunes lokale kostpolitik for børn i alderen 0 til 17 år i dagtilbud, skoler og døgninstitutioner.

Formålet med at have en kostpolitik er, at Aabenraa Kommune vil være medvirkende til at sikre den ernæringsmæssige kvalitet af den mad, børn og unge spiser, mens de er i dagtilbud, skole eller døgninstitution. Dette gælder, uanset om maden tilberedes af ansatte i dagtilbud, skole, døgninstitution eller forældrene selv.

Denne pjece henvender sig derfor både til ansatte, bestyrelser og forældre. Den skal fungere som en støtte og inspiration til at træffe et sundt valg, som kan skabe fundament for børn og unges sundhed, trivsel, udvikling og læring og et godt socialt samvær i forbindelse med måltiderne.



Kosten skal leve op til sundhedsmyndighedernes anbefalinger for kost til børn og unge

Børn og unge kan have brug for at spise op til 6 måltider om dagen i dagtilbud, skole eller døgninstitution. Maden, der spises her, skal have en høj ernæringsmæssig værdi, være varieret, smage godt og se indbydende ud.

Maden skal indeholde en passende mængde energi samt protein, fedt, kulhydrat, vitaminer og mineraler i mængder, der passer til barnets eller den unges alder og vægt.

Maden til børn under 1 år skal have et højere fedtindhold. Fedtindholdet nedtrappes indtil 3 års alderen hvorefter fedtindholdet skal være som hos resten af familien.

Fødevarestyrelsens 8 kostråd er udgangspunkt for et sundt måltid, og kan være medvirkende til at sikre passende variation i kosten. Kostrådene er gældende for voksne og børn fra 2 år og opefter.

De 8 kostråd til børn

Spis frugt og grønt – 300-500 gr. dagligt

(børn og unge over 10 år – 600 gr. dagligt)

Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag

Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager

Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød

Spis varieret

Sluk tørsten i vand

Vær fysisk aktiv – 60 minutter om dagen



Protein

Proteiner er kroppens byggesten for muskelvæv, knoglevæv samt de indre organer og bruges som energileverandør.

Børn under 1 år kan ikke tåle for store mængder protein, og derfor skal proteinrige fødevarer gives i mindre mængder i barnets første leveår.

Vigtige kilder til protein i maden stammer fra kød, æg, fisk og mejeriprodukter, kornprodukter, nødder, kartofler og bælgfrugter.

Fedt er en vigtig energikilde, og særligt spæd- og småbørn under 3 år har et øget behov for fedt i kosten på grund af den hurtige vækst. Da det kan være svært at dække deres energibehov via en almindelig kost, bør der tilsættes 1 teskefuld fedtstof i hver portion grød eller grøntsagsmos til børn under 1 år.

Det anbefales, at børn fra 3 års alderen indtager en kost med et fedtindhold på maksimalt 30E% i døgnet.

Kulhydrater er den vigtigste energikilde, og stivelse er den mest almindelige form for kulhydrat. Da den nedbrydes langsomt i kroppen, giver det en længere mæthedsfølelse. De stivelseholdige fødevarer er brød, gryn, ris, pasta og kartofler. Fuldkornsprodukter har det højeste vitamin- og mineralindhold.

Kostfibre nedbrydes langsomt eller slet ikke i kroppen og giver dermed en længere mæthedsfølelse. Gode kilder til kostfibre er især groft brød samt frugt og grønt.

Sukker er også et kulhydrat. Sukker nedbrydes hurtigt i kroppen og bidrager med energi men ingen andre næringsstoffer, hvorfor indtagelsen af sukker og sukkerholdige fødevarer bør være så lav som muligt. Det anbefales, at indtaget af tilsat sukker begrænses til højst 10E% i døgnet.

Kulhydrater bør derfor komme fra fuldkornbrød, kartofler, ris og pasta samt grøntsager og frugt.

Fedt

Kulhydrat

Vitaminer og mineraler er livsnødvendige for vedligeholdelse af kroppens funktioner.

Vitaminer og mineraler findes naturligt i maden, og børn og unges behov for vitaminer og mineraler er generelt dækket i Danmark ved en alsidig kost.

Børn har brug for tilskud af D-vitamin til 2 års alderen og jern i det første leveår. Tilskud herudover aftales individuelt med sundhedsplejersken.

Børn og unges energi- og væskebehov skal dækkes i dagtilbud, skole og døgninstitution

Udfordringer, leg, udvikling og læring nødvendiggør en optimal energitilførsel, og børn og unge har derfor ofte brug for flere mættende måltider i løbet af dagen, mens de er i dagtilbud, skole eller døgninstitution.

Frugt og grønt fylder i maven men giver ikke en lang mæthedsfølelse, hvorfor frugt og grønt bør suppleres med groft brød, ris, kartofler eller pasta.

- Morgenmaden bør bestå af produkter, som mætter godt fx havregryn, grød, groft brød, mælk og ost.
- Formiddagsmåltidet kan bestå af lidt brød, frugt/grønt og vand.
- Frokostmåltiderne kan bestå af varme middagsretter eller rugbrød med pålæg samt mælk/vand.
- Eftermiddagsmåltidet kan bestå af fx brød/rugbrød, mælk, ost, pålæg og et stykke frugt/grønt samt mælk/vand.
- Sidst på eftermiddagen kan gives et lille mellemmåltid fx en grovbolle eller et stykke rugbrød, evt. lidt frugt samt mælk/vand.

Oversigt over hvad børn og unge i forskellige aldersgrupper har brug for ernæringsmæssigt – se bilaget: Faktaoplysninger om børn og unges kost

Væske

Det er vigtigt, at børn og unge indtager væske nok i dagtilbud, skole og døgninstitution. Deres væskebehov skal som udgangspunkt imødekommes ved måltiderne. Vand skal være let tilgængeligt og skal tilbydes mellem måltiderne og særligt i sommerperioden.

Dagtilbud, skoler og døgninstitutioner bør være miljø- og ressourcebevidste i valg af fødevarer

Der er både en økonomisk, smagsmæssig og ernæringsmæssig gevinst ved at variere maden efter årstiderne. Det bør desuden tilstræbes at anvende miljørigtig fødevareemballage.

Derudover kan en opmærksomhed på økologi drøftes i dagtilbud, skoler og døgninstitutioner i forhold til sundhed, miljø og dyrevelfærd.

Gode råd om emballage

- Vælg genbrugsemballager (indkøbsnet eller stofposer)
- Brug refill-emballager
- Sortér affaldet (Eventuel som en pædagogisk aktivitet)
- Genbrug evt. brugbart emballage som materialer til pædagogiske aktiviteter i dagtilbud, skole og døgninstitution
- Brug madkasser til frokosten frem for plastposer
- Undgå brug af sølvpapir/aluminiumsfolie
- Vær opmærksom på miljømærket emballage

Diætkost³

Diætkost er betegnelsen for en bestemt type kost, hvor bestemte fødevarer helt eller delvist udelades fx ved sukkersyge eller fødevareallergi/intolerance. Diætkost skal være lægeordineret og dagtilbud, skoler og døgninstitutioner skal have en skriftlig vejledning med anvisninger på, hvilke hensyn, der skal tages i forhold til kosten.

Kultur og religion

Den mad, der tilbydes i dagtilbud, skole og døgninstitution, skal give alle børn og unge uanset kulturel og religiøs baggrund mulighed for at spise sig mætte i et sundt, ernæringsrigtigt måltid.

Måltidet kan udgøre rammerne for mødet mellem forskellige kostvaner og traditioner, og måltidet kan derfor ansues som en pædagogisk aktivitet til at fremme gensidig forståelse og respekt blandt børn og unge.

Forældre kan efter religiøs eller kulturel overbevisning fravælge bestemte fødevarer for deres børn.

Børn og unge inddrages i praktiske aktiviteter omkring måltidet

Arbejdet omkring måltidet omhandler ikke kun håndtering af råvarer og tilberedningsmetoder men også kommunikation og samvær mellem mennesker.

Produktion af egne fødevarer, indkøb, tilberedning, hygiejne i forbindelse med madlavning og måltidet, borddækning, servering og oprydning består af en lang række praktiske og sociale aktiviteter, som børn og unge ofte gerne vil deltage i. Disse aktiviteter kan medvirke til at styrke børn og unges personlige og sociale kompetencer samt sociale relationer på tværs af forskellige aldersgrupper, køn, kulturer og religioner.

³ I forhold til indførelse af kommunale madordninger for børn fra 3 år og frem til skolealderen pr. 1. januar 2010 gælder det, at fratagelse fra madordningen pga. diætkost skal være lægeligt begrundet og dokumenteret.

Børn og unges måltider skal give grobund for et godt socialt samvær og fællesskab

Maden skal se indbydende ud, og det er vigtigt, at der skabes en god stemning, når børn, unge og voksne samles omkring måltidet.

Forældre og ansatte kan jævnligt drøfte de gældende spiseregler og således sikre, at samværet mellem børn og voksne under måltidet prioriteres højt.

Sund livsstil grundlægges i barndommen

Fysisk aktivitet og frisk luft er med til at sikre barnet en naturlig sult og appetitregulering. Undersøgelser viser, at fysisk aktive børn er gladere, har en større selvtillid og klarer sig bedre bogligt end børn, der bruger mindre tid på fysisk aktivitet. En sidegevinst vil være at overvægt og livsstilssygdomme kan forebygges.

Børn og unges måltider og mellemmåltider skal være tandvenlige

”Sund kost er bedst – slik er til fest”.

Drik vand i stedet for cola eller sodavand for at undgå syreskader og huller i tænderne. Undgå klæbende og klistrende fødevarer og mellemmåltider (chips, karameller, bolsjer, vingummi, wienerbrød o.s.v.).

Oversigt over hovedgrupper af fødevarer – vejledende mængder pr. barn eller ung pr. dag

Fødevarer	1-3 år	3-6 år	7-10 år	11-17 år
Mælkeprodukter	Ca. ½ liter	½ liter	½ liter	½ liter
Ost	10 g	10 g	10 g	10 g
Brød og gryn	125 g	150 g	200 g	250 g
Kød og fisk	85 g (inkl. æg)	123 g	137 g	Ca. 142 g
Æg		15 g	25 g	25 g
Kartofler m.m.	75 g	150 g	200 g	250 g
Frugt og grøntsager	125 g	300 g	450 g	600 g
Fedtstof	10 g	13 g	20 g	25 g

Kilde: Fødevarestyrelsen, Pjecen: Kost til spædbørn, Aabenraa Kommune

Mælk til børn – et overblik

Alder	Mælketype
0-6 måneder	Modermælk og/eller modermælkserstatning.
6-9 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, mindre mængder sødmælk og surmælksprodukter af sødmælk. Produkter med frugt bør begrænses på grund af et højt sukkerindhold. Dagligt indtag ca. ½ - ¾ liter.
9-12 måneder	Modermælk, modermælkserstatning, større mængder sødmælk og surmælksprodukter lavet af sødmælk. Dagligt indtag ca. ½ - ¾ liter.
1-3 år	Letmælk og surmælksprodukter af letmælk. Produkter med frugt bør begrænses, pga. højt sukkerindhold. Dagligt indtag ca. ½ liter.
Over 3 år	Fedtfattige mælkeprodukter dvs. skummet- og minimælk samt produkter af disse mælketyper. Dagligt indtag ca. ½ liter.

Kilde: Fødevarestyrelsen

Anbefalet energifordeling til børn (i %)

Alder	Protein	Fedt	Kulhydrat
0-6 måneder	Modermælk og modermælkserstatning anbefales som eneste næringskilde.	Modermælk og modermælkserstatning anbefales som eneste næringskilde.	Modermælk og modermælkserstatning anbefales som eneste næringskilde.
6-11 måneder	7-15	30-45	45-60
1- 2 år	10-15	30-35	50-55
Over 3 år	10-20	Max 30	55-60

Kilder: NNR 2004 og Sundhedsstyrelsen

Anbefalinger for maksimalt sukkerindtag pr. barn eller ung pr. dag

Barnets alder	Dagligt max. råderum for tilsat sukker i gram
1-3 år	30 g
4-6 år	40 g
7-10 år	50 g
Piger – 11-14 år	50 g
Drenge – 11-14 år	60 g
Kvinder over 15 år	55 g
Mænd over 15 år	70 g

Faktaoplysninger vedr. aftenmåltidet

Fødevarergruppe produkter i gram	7-10 år	11-15 år
Frugt og grønt	100	150
Fedtstof	5	7
Kød og fisk*	90-120	90-120
Kartofler/pasta/ris	175	200
Drikkevarer**	200	200

Kilde: Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner, 2005, Danmarks Fødevarerforsknin, DFVF Publikation nr. 14. Kan findes elektronisk på [hjemmesiden www.dfvf.dk](http://www.dfvf.dk).

* Server fisk til to hovedmåltider om ugen eller til et hovedmåltid samt fisk som pålæg til frokosten dagligt. Varier mellem fede og magre fisk.

** 1-1½ liter væske om dagen. Heraf kan ½ liter komme fra mager mælk og resten fra vand. Har barnet eller den unge ikke drukket mælk i løbet af dagen, bør det serveres til aftenmåltidet.

Kildehenvisning

På altomkost.dk findes oplysninger om sund mad, opskrifter, mad- og måltidspolitikker samt de seneste nyheder omkring kost, motion mv.

DTU Fødevareinstituttet (rapporter). "Danskernes Kostvaner". [Læs mere på dfvf.dk](http://dfvf.dk).

På [Fødevarestyrelsens hjemmeside](http://foedevarestyrelsens.hjemmeside) findes information om ernæring, fødevarer sikkerhed og mærkning.

Holm, Lotte. (2005). "Mad, mennesker og måltider". Munksgaard. Danmark.

[Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, cancer.dk](http://kraeftensbekampelses.hjemmeside), indeholder information om bl.a. kræft, mad og motion.

"Nordic Nutrition Recommendations NNR 2004: Integrating nutrition and physical activity". Nordic Council of Ministers.

NNR (De Nordiske Næringsstofrekommandationer) danner det videnskabelige grundlag for de nordiske landes ernæringsoplysning til den raske befolkning.

[Sundhedsstyrelsens hjemmeside, sst.dk](http://sundhedsstyrelsens.hjemmeside), har information om sundhed, forebyggelse mv. Der kan desuden bestilles og downloades udgivelser fra Sundhedsstyrelsen.