

# Mad og måltider

Retningslinjer for dagtilbud, skoler og ungdomsskoletilbud



Mariagerfjord  
Kommune



## Mad og måltider

Mange børn er i dagtilbud, skole eller ungdomsskoletilbud en stor del af dagen og spiser mindst halvdelen af deres daglige måltider her. Sund, mættende og velsmagende mad og gode måltidsoplevelser i vores institutioner har derfor stor betydning for børnenes sundhed, trivsel og læring.

Denne folder indeholder Mariagerfjord Kommunes retningslinjer for mad og måltider for hele 0-18 års området, herunder kommunale dagtilbud, skoler og ungdomsskoletilbud.

Retningslinjerne er udarbejdet i forlængelse af Mariagerfjord Kommunes Strategi for Sundhed og Trivsel 0 - 18 år og erstatter den nuværende mad og måltidspolitik. De henvender sig til medarbejdere, ledelse og forældre og er tænkt som en fælles ramme for arbejdet med mad og måltider på hele børne- og ungeområdet.



## Dagtilbud, skoler og ungdomsskoletilbud arbejder med ti mål

- 1. Lokale handleplaner**

Alle dagtilbud, skoler og ungdomsskoletilbud har lokale handleplaner for maden og måltidet.
- 2. Officielle anbefalinger**

Mad og drikke der serveres i dagtilbud, skole og ungdomsskoletilbud lever op til de officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen for mad til børn og unge 0-18 år.
- 3. Økologi**

Skole og dagtilbud arbejder målrettet på, at børn og unge får sund, velsmagende, økologisk mad, der indeholder gode råvarer.
- 4. Særlige madhensyn**

Der findes gode løsninger for børn der har brug for særlige madhensyn i et tæt samarbejde mellem forældre, medarbejdere og ledelse.
- 5. Søde sager**

Dagtilbud, skoler og ungdomsskoler arbejder på at begrænse børn og unges indtag af søde sager.
- 6. Børn og unge inddrages**

Børn og unge inddrages i arbejdet med mad og måltider.
- 7. Rammerne om måltidet**

I skoler og dagtilbud har vi fokus på at skabe gode fysiske rammer for det gode måltid.
- 8. Vi er alle rollemodeller**

Medarbejdere i skole og dagtilbud har et særligt ansvar i at være gode rollemodeller.
- 9. Mad og mangfoldighed**

Børn, unge og voksne er nysgerrige og åbne over for forskellige traditioner og kulturelle baggrunde i forbindelse med mad og måltider.
- 10. Forældreinddragelse**

Samarbejdet og dialogen imellem forældre, medarbejdere og ledelse omkring maden og måltidet er afgørende.

# 1. Lokale handleplaner

## **Dagtilbud, skoler og ungdomsskoletilbud har lokale handleplaner for mad og måltid**

De lokale handleplaner skal sikre et fælles pejlemærke for, hvordan der arbejdes med maden og måltidet det enkelte sted. Med udgangspunkt i de overordnede retningslinjer for mad og måltider 0-18 år, drøftes det, hvordan indholdet i retningslinjerne kan omsættes og udleves i hverdagen, så der tages hensyn til de lokale forhold. Handleplanerne udarbejdes i fællesskab med forældre, børnene og de unge i det omfang, det er muligt og revideres løbende. Der kan hentes inspiration til arbejdet her: [Dagtilbud \(link\)](#). [Skole \(link\)](#). [Ungdomsskole \(link\)](#)

# 2. De officielle anbefalinger

## **Mad og drikke i dagtilbud, skole og ungdomsskoletilbud lever op til de officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen for mad til børn og unge 0-18 år.**

Anbefalingerne ændres løbende og er derfor vedlagt som links, der løbende opdateres.

[Anbefalinger til dagtilbud \(link\)](#)

[Anbefalinger til skole og ungdomsskole \(link\)](#)

Der bør være adgang til koldt og friskt drikkevand.

# 3. Økologi

## **Skole og dagtilbud arbejder målrettet på, at børn og unge får sund, velsmagende, økologisk mad, der indeholder gode råvarer.**

Det prioriteres så vidt muligt, at råvarerne er økologiske og dansk/lokalt producerede og at frugt og grønt vælges efter sæson.

# 4. Særlige madhensyn

## **Der findes gode løsninger for børn der har brug for særlige madhensyn i et tæt samarbejde mellem forældre, medarbejdere og ledelse.**

I børnehuse med madordning skal det være muligt at vælge vegetarisk kost. Er der brug for andre særlige madhensyn hos det enkelte barn, skal det være lægebegrundet og den enkelte institution kan bede om en lægeerklæring og en skriftlig vejledning med anvisninger på hvilke hensyn, der skal tages i forhold til maden. Der tages hensyn i det omfang, det er muligt. Der kan søges sparring hos ernæringsfagligt personale hos kommunens sundhedsenhed. Maden skal så vidt muligt ligne den mad, som den øvrige gruppe af børn/unge tilbydes.





## 5. Søde sager

### Dagtilbud, skoler og ungdomsskoler arbejder på at begrænse børn og unges indtag af søde sager

En anbefaling omkring sukker i dagtilbud, skoler og ungdomsskoler i Mariagerfjord Kommune er ikke et regelsæt der forbyder sukkerholdige produkter, men i stedet en holdning til at bruge sukker med omtanke. Sukker kan have et pædagogisk formål, men det kan også være formålsløst og udelukkende udspringe fra en tradition, som voksne i højere grad end børn er låst fast i. Tre ud af fem børn får mere sukker end anbefalet, så vi skal som institution ikke bidrage yderligere til denne udvikling. Derfor serveres der som udgangspunkt ikke sukker i dagtilbud og skole i MFK, med mindre det af personalet er begrundet med et pædagogisk formål. Til at overveje om dette er tilfældet er der udarbejdet nogle spørgsmål, som personalet skal forholde sig til (se bilag med inspiration til de lokale handleplaner).

## 6. Børn og unge inddrages

### Børn og unge inddrages i arbejdet med mad og måltider.

Maden og måltidet rummer mange muligheder for inddragelse. Både i skolen og dagtilbud har oplevelsen af medindflydelse, eksempelvis på måltidsrammer, planlægning af menu mv. vist at fremme engagement, nysgerrighed og trivsel. Børn oplever ægte inddragelse, når de tages med på råd, og når de føler, de har en reel indflydelse.

Pædagogiske aktiviteter med mad og måltider er med til at udvikle børnenes praktiske kompetencer, kritiske bevidsthed og selvstændighed samt skabe mere madglæde. Når børn og unge får lov at eksperimentere og være praktiske i køkkenet, kan de få et større kendskab til råvarerne og blive udfordret på deres kompetencer inden for madlavning. Samtidig bliver de oftest mere nysgerrige og får lyst til maden.

Gode hygiejneveraner ved madlavning i institutionerne er vigtige og grundlæggende for at forebygge smitsomme sygdomme.

## 7. Rammerne om måltidet

### I skoler og dagtilbud har vi fokus på at skabe gode fysiske rammer for det gode måltid.

Rammerne for måltidet er vigtigere end nogensinde. Udover de fysiske rammer er det også essentielt at der er en fælles forståelse for, at der er tid og ro til at spise. I dag er der rigtig mange børn og voksne, der foretager sig alt muligt andet samtidig med de spiser. Vi har ikke ro til kun at spise. Vi skal underholdes imens eller vi skal udnytte tiden. Uanset bevægegrund eller alder, så har vi brug for at blive mindet om at være nærværende i det vi foretager os, også i måltidet. Når vi fx ser skærm imens vi spiser, kan det enten betyde, at vi spiser meget mere end vi har brug for eller modsat, at vi ikke får spist, fordi fokus er på noget andet. Ingen af delene er optimalt.

Der ligger flere anbefalinger på området, som også understreger vigtigheden af rammerne for måltidet, herunder særligt:

- At der er god tid til at spise.
- At der spises siddende ved afryddede og appetitlige borde.



- At der luftes ud, så indeklimaet er godt.
- At der er ro under måltidet, med mulighed for at hygge, nyde at spise og dele holdninger til mad og smagsoplevelser.
- Fokus på måltidet, herunder ingen skærm eller højtlesning.
- At der er en voksen til stede i spisepausen.

## 8. Vi er alle rollemodeller

**Medarbejdere i skole og dagtilbud har et særligt ansvar i at være gode rollemodeller.**

Voksne er forbilleder og en kilde til inspiration, som børnene og de unge spejler sig i. Børn og unge lærer at spise det, der spises i deres omgivelser.

Der er mange fordele ved, at medarbejdere deltager i måltidet – både i dagtilbud og i skolen. Erfaringer viser, at netop måltiderne er en enestående mulighed for at styrke både relationer, inklusion samt sociale kompetencer og fællesskab. Ved selv at vise interesse og være nysgerrige, kan de voksne være med til at skabe nærvær og glæde omkring måltidet og de kan være med til at understøtte børnenes lyst, nysgerrighed og mod på at smage nyt.

## 9. Mad og mangfoldighed

**Børn, unge og voksne er nysgerrige og åbne over for forskellige traditioner og kulturelle baggrunde i forbindelse med mad og måltider.**

Maden der serveres skal give alle børn og unge, uanset kulturel baggrund, lige mulighed for et sundt måltid. Omkring måltidet mødes vaner og traditioner. Måltidet ses som en mulighed for at fremme respekt, tolerance og fællesskaber imellem børn, unge og voksne og dermed skabe forståelse for kulturelle forskelligheder og ligheder.

Forældre kan begrundet i særlige kulturelle og religiøse forhold fravælge bestemte fødevarer til deres børn. Det er ledelsen, der i et samarbejde med evt. køkkenfagligt personale og forældrene vurderer, om det er muligt at sikre barnets ernæring ved eventuelle fravalg af fødevarer og tilbyde et alternativ. Der er mulighed for at søge faglig sparring hos ernæringsfagligt personale hos kommunens sundhedsenhed. Alternativet bør så vidt muligt ligne det, som gruppen af børn og/eller unge i øvrigt tilbydes.

## 10. Forældreinddragelse

**Samarbejdet og dialogen imellem forældre, medarbejdere og ledelse omkring maden og måltidet er afgørende.**

Både forældre, medarbejdere og ledelse har et ansvar for at skabe en åben og nysgerrig dialog om, hvordan barnets mad og måltidsvaner opleves både i skole, dagtilbud og i hjemmet.

Forældrene har mulighed for at få indflydelse på dagligdagens arbejde med mad og måltider via forældreråd og forældrebestyrelser. I de dagtilbud der serverer mad, er det dagtilbuddets ansvar at informere forældrene om, hvilken mad de kan forvente, at børnene og de unge får i løbet af en dag.



Mariagerfjord  
Kommune