



Mad – og måltidspolitik

for dagtilbud, SFO, klub og skoler i
Albertslund Kommune

Børnehuset Lindegården følger Albertslund
Kommunes Mad - og måltidspolitik.

De ugentlige kostplaner, som hænger ved hver stue,
er vores handleplaner.

På side 5 er Lindegårdens Sukkerpolitik

Albertslund Kommune
Nordmarks Allé
2620 Albertslund

www.albertslund.dk
albertslund@albertslund.dk

T 43 68 68 68
F 43 68 69 28

Forord

Sund mad er en vigtig forudsætning for, at vores børn har det godt og trives. Albertslund Kommune ønsker at være med til at skabe rammerne for 'Det sunde liv'. Vi ved, at gode kostvaner grundlægges allerede i barndommen, og at det børnene spiser har stor indflydelse på deres velvære, sundhed og fysiske overskud.

Som kommune har vi ikke eneansvaret for, hvad vores børn spiser. Men kosten i vores institutioner udgør en vigtig del af børnenes samlede kost, og derfor vil vi gerne understøtte, at børn i Albertslund Kommunes får en sund og varieret kost, og at samværet omkring måltiderne er med til at sikre børnene nogle gode vaner.

Vi er i Albertslund Kommune stolte over at være økologisk frontløber, og derfor lægger vi også stor vægt på, at de måltider, som børnene får, er produceret af gode og årstidsbestemte økologiske råvarer.

Steen Christiansen
Borgmester

Indledning

Den overordnede mad - og måltidspolitik i Albertslund Kommune tager afsæt i de nationale anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen. Den overordnede kommunale ramme udgøres af Den sammenhængende Børnepolitik, Sundhedspolitikken, Forebyggelsesstrategien samt Bevægelsesstrategien. Denne overordnede kommunale ramme understøttes desuden af "Udviklingsstrategi for dagtilbud i Albertslund Kommune 2010-2014", strategien: "Skole for alle" samt den politiske beslutning om økologisk kost i dagtilbud.

En politik skal være med til at skabe nogle strukturelle rammer, således at de sunde valg bliver gjort lettere både på det professionelle plan og på det individuelle plan for børn og forældre.

Mad - og måltidspolitikken skal sikre et tværfagligt samarbejde omkring den sundhedsfremmende og forebyggende indsats og medvirke til at personale og forældre har et fælles udgangspunkt for at skabe de bedste livsbetingelser for børnenes trivsel, sundhed og livsglæde. Børn og unge skal kunne opleve glæden ved at spise og leve sundt for senere i livet i højere grad at undgå livsstilssygdomme og fedme. Dette fremmes bl.a. ved at bane vejen for barnet / den unges lyst, nysgerrighed og interesse igennem indsigt, viden og deltagelse i et fællesskab omkring tilberedelse og indtagelse af et mad - eller mellemmåltid.

Den overordnede politik skal udmønte sig i lokale handleplaner, der tages op i forældre – og skolebestyrelser mindst hvert andet år og efterfølgende lægges på hjemmesiden for herigennem at øge forældrenes mulighed for medansvar og engagement for det sunde liv.

Det er op til den enkelte enhed at beslutte, hvordan ”måltidet” skal foregå, da der er stor forskel på livet i dagtilbud og SFO / klub / skole, så derfor vil samværet / tiden til indtagelse af ”måltidet” være væsentlig forskellig fra enhed til enhed.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger og Fødevarestyrelsens kostkompass

Sundhedsstyrelsens anbefalinger og Fødevarestyrelsens kostkompass danner afsættet for den kost, der bliver serveret:

- spis frugt og grønt
- spis fisk flere gange om ugen
- spis kartofler/ris/pasta/fuldkornsbrød
- spar på sukker specielt slik, kage, søde drikke
- spar på fedt specielt fra mejeriprodukt og kød
- spis varieret og bevar normalvægten
- sluk tørsten i vand
- vær fysisk aktiv mindst en time om dagen

Formål med mad - og måltidspolitikken

- at skabe en fælles overordnet ramme for en sundhedsfremmende og forebyggende indsats
- at fremme børn og unges trivsel, sundhed og livsglæde
- at gøre det sunde valg lettere
- at kostpolitikken implementeres i hverdagen både i institutioner, SFO, klubber og skoler

Mad – og måltidspolitik for dagtilbud for de 0 – 5 årige

Kosten i kommunens dagtilbud skal tilberedes af køkkenpersonale, der har de nødvendige faglige kompetencer, men i praksis vil børnene kunne inddrages i rengøring og snitning af grøntsager / frugt og lign., som led i en målrettet pædagogisk aktivitet.

I kommunens dagpleje tilberedes måltiderne til børnene af den enkelte dagplejer i eget hjem efter de til enhver tid gældende retningslinjer og anbefalinger. En gang om ugen serveres måltidet i dagplejens legestue.

1. Børn i alderen 0 – 5 år i dagpleje og daginstitution, skal tilbydes en sund, velsmagende, indbydende og ernæringsrigtig kost ud fra barnets aktuelle udviklingstrin
2. Kosten skal være minimum 75 % økologisk og tilberedes af årstidens råvarer
3. Der skal være adgang til frisk drikkevand
4. Alle børn tilbydes muligheden for at spise sundt og varieret
5. Der vises respekt for forskellige kulturers kostvaner. Børn der ikke må spise bestemte fødevarer tilbydes passende alternativer.
6. Børn med allergi eller kroniske lidelser skal efter lægelig dokumentation have tilbudt diætkost.
7. Børnene skal igennem dialog før, under og efter måltidet have mulighed for at lære om sunde kostvaner og kunne indtage måltidet i rolige og hyggelige omgivelser
8. Måltidet bør inddrages som en reflekteret pædagogisk aktivitet

9. Kager, søde læskedrikke og slik kan undtagelsesvis serveres ved særlige arrangementer.
10. Det er forældrebestyrelsen, der beslutter, hvor mange gange om året, der kan være særlige arrangementer, hvor der fraviges fra det sunde valg.

Mad – og måltidspolitik for SFO, klub og skole for de 6 – 18 årige

Det at kunne mødes omkring forberedelsen af et sundt mad - eller mellemmåltid giver mulighed for en pædagogisk aktivitet, hvor børn, unge og voksne i et fællesskab forbereder og skaber rammerne for og forståelsen af det sunde valg. Børnene og de unge vil kunne udforske forskellige kostvaner og traditioner og derigennem få en forståelse og respekt på tværs af familier og kultur.

Den enkelte enhed beslutter, hvordan mad eller mellemmåltidet skal foregå, da der er stor forskel på livet i SFO, klub og skole, så derfor vil samværet / tiden til indtagelse af mad eller mellemmåltidet være væsentlig forskellig. ”Måltidet” skal i skole og klub have et prisniveau, der er til at betale for alle.

1. Børn og unge skal have mulighed for et sundt, indbydende og lettilgængeligt mad eller mellemmåltid
2. Kosten skal være minimum 75 % økologisk og tilberedes af årstidens råvarer
3. Der skal være adgang til frisk drikkevand
4. Frugt og grønt bør suppleres af groft brød
5. Der vises respekt for forskellige kulturers kostvaner. Børn der ikke må spise bestemte fødevarer tilbydes passende alternativer.
6. Kager, søde drikke og slik kan undtagelsesvis serveres ved særlige arrangementer.
7. Der skal være en koordinering mellem SFO og skole så tilbuddene om det sunde valg sker i en helhed, og bestyrelserne skal i handleplanerne beslutte, hvor mange gange om året, der kan være afvigelse ved særlige arrangementer.

Det er klubbens forældrebestyrelse, der beslutter, hvor mange gange om året, der kan være særlige arrangementer, hvor der kan afviges fra det sunde valg. Bestyrelsen skal endvidere forholde sig til hvilket udbud af mad, der kan købes i klubben.

Sådan følger vi op på mad – og måltidspolitikken

Det vil være Sundhedsplejen der formelt vil stå for at den overordnede mad – og måltidspolitik løbende revideres ud fra gældende lovgivning og nyere forskning, således at de lokale handleplaner kan tilrettes herefter. Desuden vil Mad – og måltidspolitikken indgå som en del af det fremtidige tilsynskoncept og være til debat på de respektive ledermøder minimum hvert andet år.

Hver institution, SFO, skole og klub udpeger en sundhedskoordinator, der sammen med lederen har både et kontinuerligt fokus og ansvaret for den konkrete udmøntning af en mad – og måltidspolitik, således at en mad - og måltidspolitik bliver fastholdt og at der sker en videndeling af arbejdet omkring børn og unges trivsel og sundhed.

SUKKERPOLITIK I BØRNEHUSET LINDEGÅRDEN

4 ud af 5 børn i Danmark spiser mere sukker end ønskeligt og kosten i institutionen er med til at præge barnets opfattelse af, hvad der er god mad. Blandt andet derfor har medarbejdergruppe og forældrebestyrelse besluttet at begrænse sukkerindtaget i institutionen. I fællesskab har vi formuleret en sukkerpolitik, der fungerer som rettesnor for sukkerindtaget i daginstitutionen Lyngen.

Overordnet set ønsker vi at begrænse sukkerindtaget.

Det betyder, at:

Institutionens hverdag

- Tilsat sukker erstattes i videst muligt omfang af naturligt sukker (frugt, tørret frugt) i den daglige madlavning.
- På nær ganske særlige undtagelser serverer institutionen ikke is, slik, chokolade, nutella, saftvand, sodavand, juice eller lignende på ture eller i institutionens hverdag.

Årets fester

- Fredagene i december: Børnene får rosiner, popcorn og pebernødder (i begrænset omfang)
- Julefest: Børnene får æbleskiver med syltetøj. De sædvanlige slikposer erstattes af en lille gave/ eller en enkelt chokoladejulemand.
- Fastelavn: Børnene får rosiner og popcorn. I tønden får vuggestuebørnene snørebånd, børnehavebørnene får karameller.
- Påske: Når vi ”triller æg” får ganske, eller et enkelt chokoladeæg

Fødselsdage

- Til børnefødselsdage kan forældre medbringe **1 ting**. F.eks. is (lille rund is), flødeboller, hjemmebagt kage med så lidt sukker som muligt, popcorn, tørret frugt (uden sukker)
- Derudover kan frugt og grønt medbringes.

Venlig hilsen
Personale og Forældrebestyrelsen

Til forældrene om fællesmad

- Gælder også børnefødselsdage

Fødevedirektoratet ang. indkøb af fødevarer af personale og forældre

Lindegården er godkendt til madlavning og der er jævnligt kontrol fra Fødevedirektoratet.

Med hensyn til medbringe eller indkøbe mad (for både personale og forældre) er retningslinjerne fra Fødevedirektoratet:

Forældre eller personale kan, evt. sammen med børnene, indkøbe alle typer af fødevarer hos godkendte/registrerede virksomheder. Dette er dog betinget af at fødevarerne leveres direkte til institutionen, altså uden mellemliggende opbevaring i private hjem, og at transporten foregår på en hygiejnisk forsvarlig måde.

Det er kun tilladt at medbringe madvarer, der ikke skal opbevares på køl for at kunne holde sig.

Forældrene må tage disse fødevarer med hjemmefra:

- Færdigpakkede fødevarer i ubrudt emballage, indkøbt i forretninger
- Ikke – letfordærlige fødevarer (f.eks. tørret pasta, kornprodukter, tørret frugt, helkonserves)
- langtidsholdbare produkter (f.eks. supper uden kølekrav)
- Købte og hjemmebagte brød og kager uden creme, flødeskum eller lignende.
- Hel frugt og grønt (både indkøbt og egen avl).

Forældrene må ikke tage disse fødevarer med hjemmefra:

- Fersk kød og kødprodukter herunder pålæg (Gælder både kølede og frosne fødevarer af denne art)
- Hakket kød og kødfars (herunder rå medisterpølse)
- Fersk fjerkrækød og fjerkrækødprodukter herunder pålæg
- Fersk fisk, ferske fiskevarer og fiskefars samt letkonserverede fiskeprodukter
- Fødevarer, der indeholder creme, flødeskum eller lignende
- Bønnespirer og andre letfordærlige grønsager (f.eks. snittet grønt)
- Fødevarer, der er tilberedt i private hjem (dog undtaget brød og kager, jf. ovenstående)
- Æg

I enkelte tilfælde, så som EID fest, fælles spisning, fælles arrangementer, som f.eks. sommerfest, er det tilladt at komme med hjemmelavet mad hjemmefra.