

# Politik for madglæde, madmod og fysisk aktivitet for 0 – 6 årige i dagtilbud.

---



Godkendt i Børne og Familie Udvalget den 13.04.2015

---

# Politik for madglæde, madmod og fysisk aktivitet for 0 – 6 årige i dagtilbud.

---

*”Vores liv påvirkes – på godt og ondt – af vores madvaner. Mad, måltider og motion giver os gode oplevelser, trivsel og livsglæde. Samtidig skal vi have fokus på, at sund mad og livsstil giver os de bedste betingelser for at forebygge sygdomme og at opnå en god livskvalitet*

*Vi ved godt, hvad der er sundt for os: Mere grønt, frugt, fisk og fuldkorn – mindre sukker, salt og mættet fedt. Vi ved godt, at vi skal spise os mætte i god og sund mad, så vi bliver mindre fristet af det usunde i hverdagen.*

*Men mad er meget mere end kalorietabeller og kostråd. Mad er nydelse og velsmag, samvær og glæde. Vi spiser mad, ikke kost og ernæring.”<sup>1</sup>*

Alligevel er vi i Danmark ramt af et stigende antal livsstilssygdomme. Vi taler meget om det gode og det sunde liv, men de store resultater er svære at få øje på. Sundhedsstyrelsen har udsendt 11 forebyggelsespakker med faglige anbefalinger til kommunernes forebyggelsesarbejde. Forebyggelsespakkerne er et vidensbaseret værktøj til kommunerne med faglige anbefalinger, der kan bidrage til at prioritere og kvalitetsudvikle det kommunale forebyggelsesarbejde. I pakken ”Mad og Måltider” giver Sundhedsstyrelsen anbefalinger for kommunernes arbejde med at gennemføre relevante indsatser for at fremme sund mad og gode måltidsvaner for alle.

Vaner dannes meget tidligt i livet og forebyggelse starter ved den tidlige indsats. Derfor skal dagtilbuddene i samarbejde med forældrene lægge grundstenene for det gode og sunde liv i vores dagtilbud.

Med denne politik ønsker Jammerbugt Kommune, at flytte fokus fra kost og ernæring til madglæde, madmod og fysisk aktivitet. Politikens retningslinjer og anbefalinger skal ses som et nyttigt og hjælpsomt redskab til, hvordan dagtilbuddet, børn og forældre, samt forældrebestyrelserne kan arbejde med sundhed. Bagerst i politikken er der vedhæftet konkrete anbefalinger fra Fødevarestyrelsen samt andre relevante links.

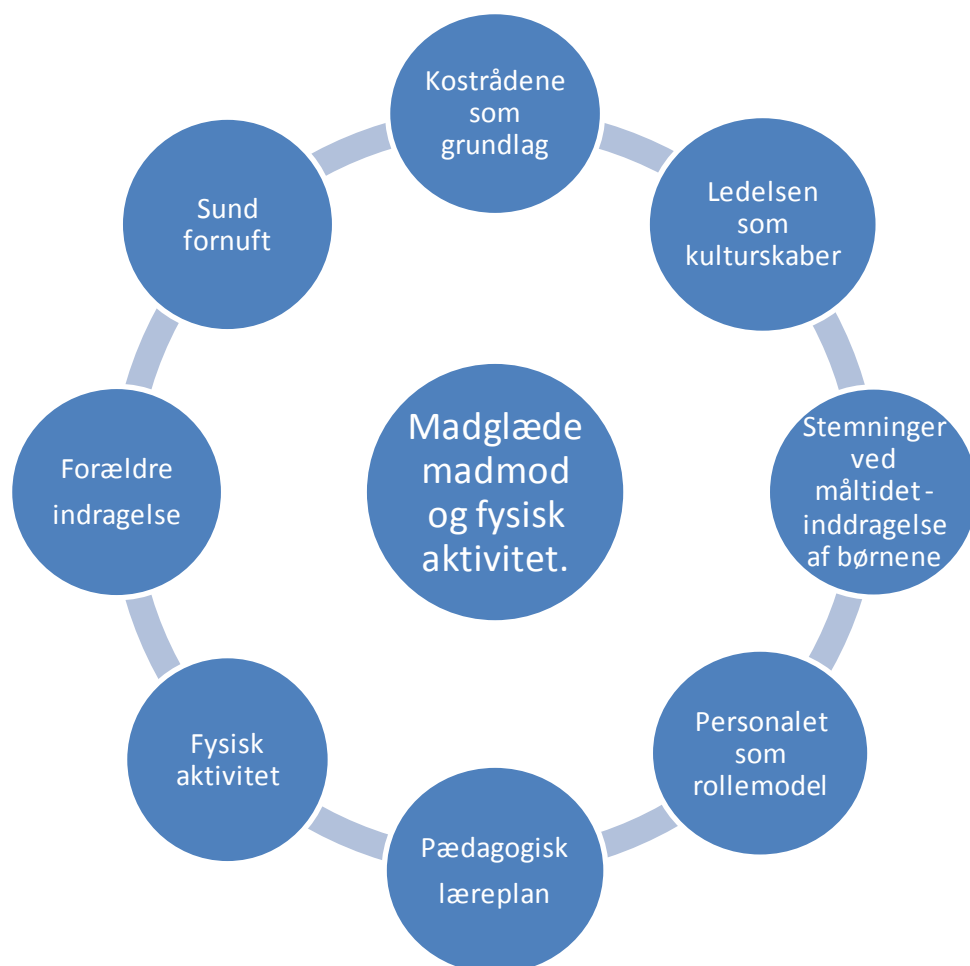
Disse anbefalinger er rettet mod alle kommunale dagtilbud, dog skal de institutioner, hvor kosten serveres, til enhver tid følge sundhedsmyndighedernes officielle anbefalinger for kost til børn i den relevante alder.

---

<sup>1</sup> Citat fra Fødevarestyrelsens hjemmeside.

## Det sunde og gode liv er en vifte af forhold, der skal spille sammen.

Sund ernæring er ikke nødvendigvis vejen til sunde maver. For at madglæde, madmod og fysisk aktivitet kan blive målrettet praksis i dagtilbuddet, skal tilgangen til det sunde og gode liv udfoldes i en bredere social og kulturel forståelse. Derfor bør alle elementer i nedenstående model inddrages i dagtilbuddets indsatser for mad, måltider og bevægelse.



### Kostrådene som grundlag:

Fødevarestyrelsens officielle kostråd danner grundlag for politikken. Kostrådene er en rettesnor til at få en sund balance omkring det vi spiser og drikker i en hverdag med madglæde og passende aktivitetsniveau.

Med andre ord spise varieret, ikke for meget, drikke vand og være fysisk aktiv.

Endvidere anbefaler Fødevarestyrelsen, at vi vælger madvarer med nøglehulsmærket, som indeholder mindre fedt, mindre sukker, mindre salt, flere kostfibre og fuldkorn.

De gældende anbefalinger kan findes i publikationen "anbefalinger for frokostmåltidets ernæringsmæssige kvalitet" på fødevarestyrelsens side: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk).



## Økologi:

Regeringen har fremlagt en økologisk handlingsplan, der har som mål, at mindst 60 % af maden i offentlige køkkener i 2020 skal være fremstillet af økologiske råvarer. De enkelte dagtilbud skal overveje, hvordan de i et fremadrettet perspektiv kan leve op til målsætningen for 2020.

## Ledelsen som kulturskaber:

Det er ledelsens opgave at sætte madglæde, madmod og fysisk aktivitet på dagsordenen. Ledelsen skal sikre fokus på og refleksion over dagtilbuddets tilgang til emnet, således at den pædagogiske praksis understøtter politikken for måltider og fysisk aktivitet.

Det handler eksempelvis om strukturen omkring måltidet. Den måde vi sidder ved bordet og den måde vi taler om maden og serverer den på, ligger dybt forankret i os og er med til at skabe vores egen forståelse af måltidet. Skal der ændres på den personlige tilgang til mad og måltidet, kræver det en kulturændring, som starter ved personalet. Derfor er det afgørende, at lederne viser vejen og understøtter arbejdet omkring mad, måltider og bevægelse.

## Stemninger ved måltidet – inddragelse af børn:

Langt de fleste børn indtager 3 måltider i dagtilbuddet, og mad smager kort sagt bedre, når den indtages i tryghed og godt selskab. Det pædagogiske arbejde er centralt for, at måltidet bliver en god oplevelse for børnene – hver dag. Først når maden lander i børnenes maver, kan den kaldes sund og nærende.

Deltagelse, inddragelse og involvering er centrale elementer, når vi ønsker en succesfuld sundhedsformidling til børn. Leg er essentielt og er med til at sikre, at børnene bevarer et lystfuldt forhold til maden.

Personalet i dagtilbuddene skal kunne navigere mellem måltidets genkendelighed og dermed tryghed og den lidt løsere struktur, som skal sikre, at måltidet ikke bliver en lektion, men derimod en sanselig, lystfuld oplevelse, der stimulerer og skærper opmærksomheden ved barnet. Personalet skal bidrage med nærvær og omsorg til det enkelte barn og med tanke for strukturen og den fysiske ramme i det institutionelle måltid.

## Personalet som rollemodel:

Alt tyder på, at de vaner vi får indarbejdet som lille, følger os resten af livet. Derfor har personalet i dagtilbuddene en vigtig rolle i forhold til at opbygge børnenes vaner, identitet og værdier.

At være rollemodel for andre defineres som at være et forbillede i forhold til, at den mindre kompetente tilegner sig viden og kunnen ved at iagttage, efterligne og blive vejledt af den mere kompetente. Derfor er det vigtigt, at personalet er bevidst omkring sin egen indflydelse på måltidets indhold og kvalitet.

Når børn iagttager og efterligner, har rollemodellens handlinger langt større betydning end alene verbale opfordringer. Det er derfor afgørende, at personalet spiser deres mad sammen med børnene, for på den måde at være det gode eksempel, der anviser og guider.

## **Pædagogiske læreplan:**

Uanset om dagtilbuddet har madordning eller børnene har egne madpakker med, kan madglæde, madmod og fysisk aktivitet relateres til alle 6 pædagogiske læreplanstemaer, som skal flettes naturligt ind i alle måltider og fysiske aktiviteter.

Koblingen til læreplanstemaerne sker ved at inddrage børnene aktivt i forhold til måltidet både før, under og efter.

Lad børnene deltage, være medbestemmende og samarbejde om måltidets udformning og gennemførelse. Ved at lade børnene sanse og udfolde sig i forbindelse med tilberedning af mad, valg af mad og samtaler om mad understøttes de personlige, sociale, kropslige og sproglige kompetencer.

Understøttelse af kompetencer i forhold til natur og kultur er måltidet endvidere en oplagt aktivitet i forhold til madens oprindelse, traditioner omkring madkultur, højtider o.s.v..

## **Fysisk aktivitet:**

Sund levevis handler om meget andet end mad og måltid.

Et højt fysisk aktivitetsniveau og gode bevægelsesvaner er vigtige, ikke kun for børns sundhed, men også for deres udvikling og senere livsvaner.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn bevæger sig 60 minutter om dagen med moderat intensitet og at de 2 gange om ugen bevæger sig 20-30 minutter med høj intensitet.

Fysisk aktivitet i dagtilbuddet skal tage udgangspunkt i børnenes verden og lege.

Personalet skal være aktive deltagere og være gode rollemodeller og have blik for det enkelte barns bevægelseskvalitet.

Leg på legepladsen eller en tur i skoven kan ikke stå alene, i forhold til også at nå de stillesiddende børn. Personalets indsats spiller derfor en central rolle i forhold til at løfte børnenes fysiske aktivitetsniveau, og i forhold til den motoriske udvikling bør børnene dagligt komme omkring disse 5 bevægelser:

Balanceudfordring, springe og hoppe, løbe og gå, kaste og gribe, samt kravle og krybe.

## **Sund fornuft:**

Jammerbugt kommune ønsker ikke, at forfølge en "nul sukker politik" som handler om forbud og kontrol. Derfor er denne politik anbefalinger til dagtilbuddene og deres forældre, der skal støtte dem i det gode/sunde liv.

Der er ingen grund til helt at forbyde søde sager. Der skal stadig være plads til at bage lidt pebernødder til jul, men det handler om at finde en balance for, hvordan det gribes an.

Forældre og personale skal i samarbejde bliver enige om, hvordan, hvornår og med hvad der skal festes i dagtilbuddet.

## Madpakker:

Gi´ madpakken en hånd: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

En god og sund madpakke består af fem ingrediensgrupper – en for hver finger. Husk derfor 'hånden', når du køber ind, og når du smører madpakken.

- Grønt, gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød, helst rugbrød eller fuldkornsbrød
- Pålæg, kød, ost eller æg
- Fisk, mindst en slags fiskepålæg
- Frugt, det friske og søde



Personalet kan opfordre og inspirere forældre til sunde madpakker. Dette kan være ved f.eks. at lave temauger om hver af de "5 fingre", inspirere via opslagstavlen med billeder og opskrifter, afholde forældrearrangementer, hvor der smøres madpakker efter "hånden", lave en opskriftssamling på intranettet o.s.v.

## Fødselsdage og højtider:

I dagtilbuddet er der ofte fødselsdage, højtider og andre begivenheder, som skal fejres og når der er mange børn, kan det nemt gå hen og blive en fest hver dag.

I Danmark er fest og hygge oftest forbundet med mad, kage, slik, saft o.s.v. Det vil derfor være en stor hjælp for forældre og gøre hverdagen nemmere for personalet, hvis der i samarbejde udarbejdes en liste over hvilken mad, dagtilbuddet anbefaler, at forældrene medbringer som fællesmad ved fødselsdage og fester. Uden sådanne lister er der nemlig en tendens til at fest og fødselsdagsmad bliver "sødere og sødere" og "vildere og vildere", som året skrider frem, netop fordi forældrene er usikre på praksis i dagtilbuddet, og ikke ønsker at deres barn skal falde udenfor.

Hvis dagtilbuddet ønsker, at nedbringe indtaget af sukker, må de finde andre måder at feste på. Det kan være ved at lade det sociale, "det rigtige mad" og de fælles aktiviteter definere festen i stedet for søde kager og slik.

## Forældreinddragelse:

Det er afgørende, at der er en sammenhæng mellem hjemmet og indsatsen i dagtilbuddet. Det er forældrebestyrelsens opgave, at sætte fokus på politikken retningslinjer og udarbejde en lokal strategi for det enkelte dagtilbud.

Det er personalets opgave, at sikre løbende dialog med forældre om madglæde, madmod og fysisk aktivitet.

Den lokale strategi for madglæde, madmod og fysisk aktivitet i dagtilbuddet skal evalueres en gang årligt.

## Anbefalinger og andre relevante Links:

<http://altomkost.dk/>

<http://altomkost.dk/servicemenu/publikationer/publikation/pub/vis/publication/anbefalinger-for-frokosmåltidets-ernaeringsmaessige-kvalitet-til-boern-i-daginstitutioner/>

<http://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/kommuner-skoler-og-daginstitutioner/>

<http://www.emu.dk/omraade/dagtilbud/fag/krop-og-bev%C3%A6gelse>

<https://www.foedevarestyrelsen.dk/Publicationer/Alle%20publikationer/Gi%20madpakken%20en%20h%C3%A5nd%202013.pdf>

<http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2012/11nov/ForebyggPk/Mad.pdf>

<http://www.enletterebarndom.dk/>