

# MAD- OG MÅLTIDSPOLITIK



**MAD- OG MÅLTIDSPOLITIKKER**

SUNDHED OG OMSORG | april 2021 | Billeder: colourbox.dk



## INDHOLDSFORTEGNELSE

1. FORORD .....	4
2. OM MAD- OG MÅLTIDSPOLITIKKE .....	5
3. MÅLGRUPPE .....	5
4. VISION .....	6
5. VÆRDIGRUNDLAG .....	7
6. STRATEGIOMRÅDER .....	8
6.1. Ernærings- og måltidskvalitet .....	9
6.2. Maden .....	11
6.3. Det sociale element.....	14
6.4. Maddannelse .....	16
7. FRA ORD TIL HANDLING.....	18

# 1. FORORD

Mad er oplevelser. Mad er følelser. Mad er sanseindtryk. Mad skal skabe begejstring.

Maden vi spiser er væsentlig for vores helbred, og der er et stort forbyggende og sundhedsfremmende potentiale, hvor maden understøtter trivsel og et godt helbred. Derfor skal maden også appellere til sanserne, skabe nysgerrighed og give lyst til at spise sundt.

Det betyder, at kommunens borgere skal have adgang til sund mad, når de er i direkte kontakt med kommunens institutioner. Borgerne skal desuden have adgang til at få viden og vejledning om, hvordan gode vaner etableres. Det gælder for borgere i alle aldre.

Maden og måltidet er et socialt samlingspunkt, hvor fællesskaber og relationer dannes. Ved måltidet grundlægges og fastholdes de gode madvaner og vi ser maden og det sociale fællesskab omkring måltidet som uløseligt forbundet.

At sikre gode mad- og måltidsvaner forudsætter, at vi alle - den enkelte, familien, lokalsamfundet og kommunen - tager ansvar og har fokus på det i hverdagen. Med denne overordnede mad- og måltidspolitik ønsker Norddjurs Kommune at støtte op om arbejdet med at fremme sund mad og gode måltidsvaner til gavn for alle borgere.

Mad- og måltidspolitikken har desuden et særligt fokus med hensyn til produktion, råvarekvalitet, lokale leverandører, madspild samt bæredygtighed og økologi. De nye officielle kostråd lægger ligeledes op til, at maden og bæredygtighed går hånd i hånd.

Det er Norddjurs Kommunes mål, at mad- og måltidspolitikken skal sætte rammen for Norddjurs Kommunes tilgang til mad og måltider og være et fælles fundament for opgaveløsningen på tværs af den kommunale organisation i samarbejdet med borgere, pårørende, brugere, medarbejdere og eksterne samarbejdspartnere.

Politikken er ikke en færdig opskrift, men en overordnet og værdimæssig ramme, som skal inspirere til dialog om, hvordan vi fortsat udvikler fælles mål og understøttende indsatser i forhold til mad og måltider.

## 2. OM MAD- OG MÅLTIDSPOLITIKKEN

Mad- og måltidspolitikken fastlægger en ramme for tilgangen til hele kost- og ernæringsområdet fra indkøb, produktion og tilberedning til det ernæringsmæssige indhold og selve måltidets betydning.

Mad- og måltidspolitikken har en særlig kobling med sundhedspolitikken, men skal også ses i sammenhæng med følgende politikker:

- Pårørendepolitikken
- Ældrepolitikken
- Værdighedspolitikken
- Handicappolitikken
- Psykiatripolitikken
- Indkøbspolitikken
- Norddjurs Kommunes Principper for bæredygtighed.

## 3. MÅLGRUPPE

Målgruppen for mad- og måltidspolitikken er alle de borgere, som kommunen er i kontakt med på tværs af områder og alder - lige fra det spæde barn til borgeren, der bor på plejecenter.

- Alle borgere, som Norddjurs Kommune er i kontakt med gennem blandt andet: sundhedsplejen, sundhedsskolen, skole- og dagtilbud, sociale bo- og aktivitetstilbud for voksne, døgninstitutioner for børn og unge, plejecentre, borgere der modtager madservice, caféer samt fritids- og aktivitetstilbud.
- Ansatte i Norddjurs Kommune, som kommunen producerer mad til, dvs. kantineordninger, mødeforplejning osv.

## 4. VISION

Visionen for Norddjurs Kommunes mad- og måltids-politik bygger på, at mad og måltider for alle er forbundet med oplevelser og følelser og, at mad er en oplevelse, der giver glæde.

Sund mad og gode måltidsvaner har betydning for livskvaliteten og er en forudsætning for, at børn lærer, at vi trives og bevarer et godt helbred og har betydning for livskvaliteten. Det kræver, at vi som individ, familie, lokalsamfund og kommune og lokalsamfund tager ansvar og arbejder i en fælles retning.

Med denne overordnede mad- og måltidspolitik ønsker Norddjurs Kommune at bidrage med ansvar og fælles retning.

Politikken skal således danne grundlag for den mad, der produceres af og spises i de kommunale institutioner og den ramme, som måltiderne foregår i samt danne grundlag for at give viden og vejledning om mad og måltider. Politikken har derfor også fokus på, at forskellige målgrupper har forskellige behov.

Borgerne skal have medindflydelse på den mad, der tilbydes i kommunen, og borgerne skal opleve, at der er valgmuligheder. Men samtidig skal vi også udfordre og skabe ”madmod”.

Måltidet er et socialt samlingspunkt, som er med til at skabe fællesskaber, og fælles måltider kan danne og fastholde sunde madvaner.

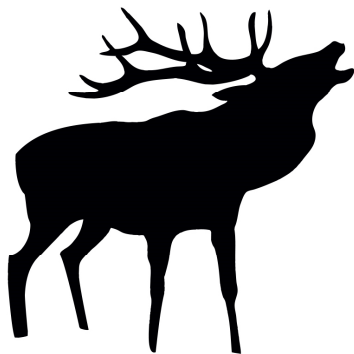
Samtidig er mad- og måltidspolitikken et udtryk for Norddjurs Kommunes vision om at blive en bæredygtig og klimabevidst kommune med fokus på at fremme grøn omstilling og bæredygtighed, herunder at anvende økologi og minimere madspild.

Politikken er udarbejdet af en tværkommunal styregruppe på baggrund af fotogruppeinterviews med borgere, pårørende, forældre, medarbejdere og frivillige foreninger, som er gennemført i foråret 2021. Norddjurs Kommune skylder en stor tak til alle, der har bidraget med deres viden og erfaringer i udformningen af politikken.

## 5. VÆRDIGRUNDLAG

Det er værdigrundlaget, at vi i Norddjurs Kommune vil:

- Skabe begejstring og sanseoplevelser med maden
- Lave god mad af høj kvalitet som er tilpasset målgruppen
- Skabe gode rammer for måltider, fordi måltider skaber fællesskaber
- Vejlede og rådgive, men også have respekt for borgerens eget valg
- Inspirere og skabe ”madmod”
- Anskue maden som et aktivt redskab til sygdomsforebyggelse og sundhedsfremme.
- Gøre den sunde mad tilgængelig, så det bliver det nemme valg.



## 6. STRATEGIOMRÅDER

Mad- og måltidspolitikken sætter fokus på fire strategiområder.

Disse fire strategiområder skal sammen med en aktiv inddragelse af borgerne i de forskellige målgrupper medvirke til, at borgerne i Norddjurs Kommune udvikler kundskaber og viden omkring mad og måltider.

Strategiområder	Hvad indgår under strategiområdet
Ernærings- og måltidskvalitet	Madens sundhedsmæssige kvalitet Madens smag, duft og udseende
Produktion	Råvarernes kvalitet Bæredygtighed Mere økologi Minimere madspild Individuelle hensyn
Det sociale element	Måltidets sociale værdi Fællesskab Ejerskab Medindflydelse
Maddannelse	Viden om mad og ernæring Den livslange proces. Medarbejdernes kompetencer ift. madens og måltidets betydning og muligheder



## 6.1 Ernærings- og måltidskvalitet

Madens ernæringsmæssige sammensætning har stor betydning for, at borgeren kan bevare et godt helbred og fastholde dagligdagsaktiviteter. Maden kan medvirke til sygdomsforebyggelse og sundhedsfremme og spiller en afgørende rolle i forhold til trivsel og livskvalitet.

Forskellige grupper har forskellige behov. De ernæringsmæssige behov afhænger af helbredstilstand og aktivitetsniveau, og i den forbindelse skal dem, der har brug for en ekstra ernæringsmæssig indsats spottes, så der kan sættes tidligt ind. Madens sammensætning skal tilpasses til borgernes individuelle behov, så de får den ernæring, der bedst understøtter deres helbred og udvikling (eksempelvis tygge- og synkebesvær, diabetes, aktivitetsniveau osv.)

Madens kvalitet har afgørende betydning for borgernes lyst til at spise. Maden skal appellere til sanserne ved at være velsmagende, velduftende og indbydende. Når sanserne vækkes, vækkes appetitten også. Madens duft, smag og udseende har også stor betydning for borgernes oplevelse af god kvalitet.

*”Maden som vi tilbyder skal være af god kvalitet og det ernæringsmæssige indhold skal være i orden. Smag, duft og udseende er utroligt vigtigt - det skal påvirke sanserne. Friskhed er også vigtigt - det skal ikke altid være fra fryseren”*  
(Medarbejder på sundheds- og omsorgsområdet)

*”Det er fint, at vi får set på pomfritkulturen i de forskellige foreninger. Men det tager tid at få ændret brugernes vaner og her har oplysning og information en vigtig rolle”*  
(Cafebestyrer)

## > DERFOR ER DET VIGTIGT, AT...

- sammensætte maden, så den understøtter borgernes sundhed
- sammensætte måltidet så det appellerer til sanserne - smag, duft og udseende
- bruge råvarer af god kvalitet
- tage hensyn til borgernes individuelle behov i forhold til ernæring
- sætte tidligt ind ved ernæringstruede borgere
- tilbyde borgerne valgfrihed omkring valg af mad
- madtilbuddet skal være tilpasset borgernes forudsætninger for at spise og drikke samt sammensættes forebyggende i forhold til alder og helbredstilstand
- maden tilberedes fra så vidt muligt fra bunden, og det tilstræbes at bruge få færdigvarer.

## FAKTA

I Norddjurs Kommune er der en stor andel af overvægtige og borgere med dårlige kostvaner

- 37 pct. af borgerne er moderat overvægtige (BMI 25-29,9), mens 21 pct. er svært overvægtige (BMI  $\geq$  30).
- 50 pct. har et ønske om sundere kostvaner.

*Kilde: Hvordan har du det? 2017, Defactum*

## 6.2 Maden

Vores mad- og måltidsvaner har ikke alene indflydelse på den enkeltes sundhed, men også på miljøet.

Der skal med mad- og måltidspolitikken være fokus på at fremme grøn omstilling og bæredygtighed i et miljømæssigt og helhedsorienteret perspektiv - dvs. at vi skal se på hele produkternes/råvarernes rejse.

Herudover handler en bæredygtig madproduktion også om, at vi skal stræbe efter at bruge friske, lokale råvarer i sæson, når det er muligt. Disse råvarer skal naturligvis overholde gældende krav til kølekæder, hygiejne osv. Her er der også muligheder for, at arbejde med "fra jord til bord" og eksempelvis dyrke grøntsager på skoler og institutioner.

***"Benyt lokale råvarer - eller dyrk dem eventuelt selv på de enkelte skoler og lad det indgå som en del af undervisningen"***  
*(Skolebestyrelsesmedlem)*

Personalet skal kunne producere mad med en faglig stolthed af gode råvarer. Når Norddjurs Kommune køber ind eller laver aftaler med samarbejdspartnere, skal vi have øje for råvarekvalitet og økonomi, men også transport og emballage. Hvis de økonomiske rammer tillader det, skal der desuden være mulighed for at indkøbe økologiske råvarer. Desuden skal det gode arbejde med at minimere madspild fortsætte.

***"Rammerne skal være der, så vi kan købe lokalt og økologi. Herved giver bæredygtighed mening - så vi kan spare på transporten. Der bruges rigtigt meget engangsemballage - her kunne vi også godt blive bedre"***  
*(Medarbejder på sundheds- og omsorgsområdet)*

Ved en omlægning mod mere bæredygtige produktionsformer og måltider vil det kræve en overgangsperiode, hvor dette implementeres. En mere bæredygtig madproduktion vil dels stille krav til Norddjurs Kommunes indkøb af råvarer og dels til borgerne, som tilbydes andre typer af retter end de er vant til. Dette skal altid ske under hensyn til nogle borgergruppers individuelle behov for specialkost, diæter, allergener mv.

Det skal blive lige så attraktivt at købe den sunde mad som den usunde mad. Det opleves ofte, at der sælges langt mere usund mad end sund mad i for eksempel idrætshaller og skolekantiner.

***”Sund mad og den mad som tilbydes i de forskellige sportsklubber og haller hænger ikke sammen, for der er ikke noget salg af den sunde mad ude i klubberne. Brugerne vil ikke købe den sunde mad”***  
*(Halbestyrer)*

Mad og produktionen kan ske i samspil med borgere og brugere, hvor det er muligt. Børn eller brugere af et aktivitetstilbud kan inddrages i madlavning. På denne måde er det samtidig en pædagogisk aktivitet og et læringsrum. Ved at inddrage i råvareproduktion og madlavningen kan de lære, hvor maden kommer fra og der er et fællesskab i at lave mad. Inddragelsen skal ske med respekt for, at ikke alle borgere kan eller ønsker, at blive inddraget.

## > DERFOR ER DET VIGTIGT, AT...

- vi løbende arbejder med Norddjurs Kommunes indkøbsaftaler, så vi både sikrer stordriftsfordele, samtidig med, at det bliver muligt at købe lokale råvarer og råvare af god kvalitet
- indkøbspolitikken og indkøbsaftaler matcher ambitionerne og tilgangen til mad og måltider
- det gode arbejde med at minimere madspild fortsættes
- arbejde med, hvordan måltiderne sammensættes, så det både er sundt og bæredygtigt
- der lokalt kan implementeres nye bæredygtige initiativer under hensyn til såvel den økonomiske ramme som borgernes ønsker til typen af mad, der laves og serveres
- fortsætte det gode arbejde, så maden tilpasses borgernes individuelle behov.

## FAKTA

Fødevarestyrelsens kostråd er sammensat således, at kroppen får dækket sit behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. De officielle Kostråd fra 2021 lægger både vægt på sundhed og klimavenlig kost:

1. Spis planterigt, varieret og ikke for meget
2. Spis flere grøntsager og frugter
3. Spis mindre kød - vælg bælgfrugter og fisk
4. Spis mad med fuldkorn
5. Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
6. Spis mindre af det søde, salte og fede
7. Sluk tørsten i vand.

*Kilde: De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima, 2021, Fødevarestyrelsen*

### 6.3 Det sociale element

Et godt spisemiljø er for de fleste relationsbundet og indbyder til nærvær og fællesskab. Et godt måltid med godt samvær kan øge appetitten og dermed også påvirke livskvalitet og trivsel. Et godt og roligt spisemiljø skal derfor sætte rammerne for måltidet, så man kan være nærværende omkring måltidet og nyde sin mad. Det gælder både for de små børn i institution eller dagpleje, som har brug for ro og guidning under måltidet og de ældre, som nyder at sidde og spise med andre.

***”De ældre efterspørger personer at spise sammen med. Det kræver bare, at de ældre er mobile. Når de ældre deltager i fællesskaber, så påvirker de ofte hinanden til at spise mere. Køber en - så køber hele bordet ofte det samme”***  
*(Medarbejder på sundheds- og omsorgsområdet)*

De fysiske og sociale rammer omkring måltidet er centrale for samværet om måltidet. Måltidet bringer dagligt de spisende sammen og er derfor et potentielt sted for etablering og vedligeholdelse af fællesskaber. Det styrker både livskvalitet og trivsel. Måltidet er et socialt fællesskab og en læringsarena gennem hele livet.

For nogle er måltidet dog også forbundet med ensomhed, hvor der ikke er et fællesskab omkring måltidet. Det er derfor vigtigt at Norddjurs Kommune understøtter, at flere borgere kan finde sammen i spisefællesskaber. Ligeså vigtigt er det, at Norddjurs Kommune respekterer og understøtter de borgere, der foretrækker at spise alene.

***”Spørgsmålet er, om de omkostninger vi vil få til transport ikke bliver hentet hjem igen i forhold til sundhedsfremme og forebyggelse. Vi vil få dækket flere behov end bare det ernæringsmæssige”***  
*(Medarbejder på sundheds- og omsorgsområdet)*

## > DERFOR ER DET VIGTIGT, AT...

- tydeliggøre at mad og måltider er en fælles opgave og et fælles ansvar for alle
- understøtte, at børn får ro og tid til at spise deres mad, eventuelt guidet af voksne
- skabe en læringsarena om maden og måltidet, hvor børnene lærer om maden - fra jord til bord
- understøtte, at maden indtages i hjemlige omgivelser, hvor der er et hjælpende personale, der giver sig tid til måltidet, sidder med til bords og skaber trygge og omsorgsfulde rammer under måltidet
- de ældres forventninger til og glæde ved mad og måltider bør afspejle sig i en synlig prioritet af maden og måltidet
- øge opmærksomheden på mad og måltider, som en vigtig del af omsorg og pleje, for at fremme trivsel og livskvalitet for ældre
- fortsætte det gode arbejde med madværter og måltidsguider, for at skabe gode måltidsoplevelser
- understøtte betydning af måltidet som dagens højdepunkt. Samtidig er maden og miljøet omkring måltiderne noget, de fleste har en mening om, har en holdning til, samt ønsker indflydelse på.

## FAKTA

- For 80 pct. af danskerne er samværet omkring maden lige så vigtigt som selve maden, og for 33 pct. er samværet vigtigere end maden. Samværet styrkes yderligere ved at alle spiser den samme mad.
- Hos dem der spiser alene ses der en større utilfredshed med rammerne omkring måltidet, end hos dem der spiser sammen med andre.
- 23 pct. af danskerne savner selskab ved måltidet
- Hver 7. foretrækker at spise alene.

*Kilde: Madindeks 2017. Befolkningens måltidsvaner, Madkulturen*

## 6.4 Maddannelse

Maddannelse er en livslang proces, der gør borgerne kompetente i forhold til mad og sundhed. De gode madvaner starter tidligt hos børn og unge og præger livslangt. Borgerne skal have adgang til viden og vejledning om valg af mad, viden om mad. Et andet element i maddannelser er det at kunne lave mad. Maddannelse giver borgerne erfaringer, kompetencer og viden, så borgerne bliver i stand til at træffe oplyste valg om deres egen sundhed og etablere gode, sunde madvaner.

Maddannelse skal understøtte den enkelte borger med hensyn til "madmod" og være med til at skabe en naturlig nysgerrighed i forhold til mad og måltider.

***"Vi skal skabe "madmod" til selve måltidet - nysgerrighed, det sociale i måltidet, at være sammen om at prøve noget nyt, eksperimenterende, frygtløs over for at smage noget nyt"***  
*(Medarbejder på dagtilbudsområdet)*

Viden om sund mad og kroppens behov samt den gode madkultur begynder allerede hos det enkelte barn i en meget tidlig alder og føres med over i børnehaven og med ind i skolen og ind i voksenlivet. Et vigtigt redskab er derfor, at viden om mad og sundhed bliver sat yderligere på dagsordenen i både daginstitutioner/dagpleje og skoler. Når børnene etablerer gode madvaner tidligt i livet, vil det have en positiv effekt for deres sundhed resten af livet.

***"Det er svært at blande sig i borgerens usunde madvaner. Små ændringer betyder også noget, og i den forbindelse er det vigtigt med fælles retningslinjer. Vi kan rådgive borgerne, men ellers er det svært at blande sig"***  
*(Medarbejder på sundheds- og omsorgsområdet)*

Et andet vigtigt element er at give borgerne adgang til den viden, som de efterspørger i forhold til sundhed og madvaner. Det kan være forældre, der har brug for vejledning og inspiration til gode, sunde madpakker. Der er stadigvæk mange børn, der har en meget uhensigtsmæssig madpakke med i skole eller børnehave.



*”Forældrene skal hjælpes til, hvad børnene har brug for.  
De skal hjælpes til ”how to do a madpakke”  
(Medarbejder på skole- og dagtilbudsområdet)*

For at sikre at borgerne kan søge kompetent vejledning hos eksempelvis kommunens medarbejdere, skal medarbejderne tilbydes kompetenceudvikling, så de er i stand til at videreformidle relevant viden. Herudover skal vi også understøtte, at medarbejderne har nødvendige kompetencer til at arbejde med madens og måltidets betydning og muligheder. Det kan eksempelvis være viden om anretning af maden, værtskab i forbindelse med måltidet ligesom det også kan være viden om ernæring og kostsammensætning.

## DERFOR ER DET VIGTIGT, AT...

- understøtte familier i, at de gode måltidsvaner allerede starter hos det lille barn
- få sat maden og måltidets betydning på dagsordenen, således at der skabes bevidsthed om emnet, og området bliver diskuteret på de enkelte skoler og institutioner mv. for at skabe fundamentet til formuleringen af en lokal måltidspolitik
- få skabt en bevidsthed om, at det primære ansvar for børns sundhed er i hjemmet, men da de fleste børn opholder sig en stor del af dagen i skolen eller i institution, er det vigtigt, at personalet i skolerne og institutionerne bidrager til at give børnene gode og sunde madvaner
- have en bevidsthed om, at sund mad netop er vigtig, fordi usunde madvarer optager pladsen for de sundere madvarer og dermed øger risikoen for, at borgerne ikke får dækket deres behov
- sørge for, at både børn og voksne får kendskab til, at sund mad giver grobund for udvikling, leg samt godt socialt samvær og fællesskab
- sætte fokus på mad, idet vi mener, at der er sammenhæng mellem sund mad og undervisningsudbyttet i skolen
- sørge for at medarbejderne har den nødvendige viden og kompetencer til at skabe gode måltidsoplevelser og vejlede om mad.

## SÆRLIGT FOR DEN ÆLDRE GRUPPE

Mange af de ældre, der bor på plejecenter eller modtager hjemmepleje har et BMI under det anbefalede. Denne gruppe er i særlig risiko for uplanlagt vægttab, som ofte skyldes protein- og/eller kaloriemangel. Nogle ældre hjemmeboende har i stedet en større risiko for overvægt. Mange ældre har også helt særlige retter, som de sætter særlig pris på - generelt kan mange ældre lide en særlig type mad og derfor har vi fokus på at lave mad til målgruppen. Der er samtidig en opmærksomhed på, at nye grupper af ældre over tid kan stille nye krav til de retter, der serveres.

Der er også et helt særligt behov for at sammensætte maden efter både de ernæringsmæssige behov og eventuelle funktionsnedsættelser (eksempelvis tyggesvær). Det er et stort fokus, når der produceres mad til de ældre.

Herudover er smag, duft og udseende ligeledes vigtigt for de ældre og deres appetit. Når maden vækker sanserne er det indbydende og vækkere ligeledes appetitten. For mange ældre er måltidet en vigtig begivenhed i løbet af dagen. Fællesskab og socialt samvær betyder ofte meget for ældre og deres appetit. Når de spiser sammen med andre, spiser de ofte mere, end hvis de spiser alene. Men samtidig har vi stor respekt for og understøtter de ældre, som gerne vil spise alene.

## 7. FRA ORD TIL HANDLING

Formålet med Norddjurs Kommunes mad- og måltidspolitik er, at mad og måltider er en oplevelse, der giver glæde. Sund mad og gode måltidsvaner har betydning for livskvaliteten og er en forudsætning for, at vi trives, lærer samt oparbejder og bevarer et godt helbred. Det kræver, at vi som individ, familie, lokalsamfund og kommune tager ansvar og arbejder i en fælles retning. Med mad- og måltidspolitikken ønsker Norddjurs Kommune at bidrage med ansvar og fælles retning.

I de kommende år skal politikken omsættes til hverdag og konkrete handlinger. Dette ansvar påhviler først og fremmest kommunens ledere og medarbejdere, men der stilles også krav til borgerne i kommunen. Der opfordres til, at alle enheder i Norddjurs Kommune lokalt drøfter mad- og måltidspolitikken og udarbejder lokale fortolkninger af, hvorledes de vil arbejde med målsætningerne i politikken.

Det er vigtigt, at det gode arbejde, som allerede pågår i organisationen, fortsætter og udfoldes yderligere. Politikken skal derfor ses som en opfordring og invitation til, at relationer og samarbejdsfora på tværs af kommunen vedligeholdes og udfoldes yderligere, så viden om mad og måltider deles på kryds og tværs af organisationen.

Som kommune skal vi planlægge, afprøve og evaluere nye tiltag, som kan bidrage til at forbedre vores madproduktion og vejledning om mad og måltider.

Politikken skal revideres i hver valgperiode.



NORDDJURS KOMMUNE 

Sundheds- og omsorgsområdet  
Sangstrupvej 32, Voldby  
8500 Grenaa

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