



MAD- OG MÅLTIDS- POLITIK

”
**Mad er ikke
bare mad.
Mad er meget
mere.**

FORORD

Mad er ikke bare mad. Mad er meget mere.

Mad er smag, nydelse, minder, tradition, kultur og identitet. Mad kan samle, skabe glæde og bidrage til socialt samvær, trivsel og livskvalitet.

I Gentofte Kommunes Mad- og Måltidspolitik har vi fokus på mad og måltiders sociale, kulturelle, æstetiske og helbreds-mæssige betydning for sundhed og trivsel. Samtidig med at vi har fokus på bæredygtighed og klima.

Formålet med politikken er at udvikle og styrke en sund mad- og måltidskultur for børn, unge, voksne og ældre i kommunens institutioner, skoler og tilbud samt for borgere, der modtager madservice i eget hjem. De kommunale arbejdspladser er også omfattet af politikken.

Politikken skal medvirke til at skabe fysiske og sociale rammer, der understøtter en sund mad- og måltidskultur. Rammerne om mad og måltider er betydningsfulde for alle aldersgrupper. Omgivelserne, selskabet og serveringen spiller en stor rolle for oplevelsen af måltidet – og for appetitten og lysten til at spise.

Politikken er udviklet med inddragelse af borgere, politikere, relevante fagpersoner og ledere. Det har været en stor inspiration at opleve, hvordan fagpersoner og borgere aktivt har medvirket til at kvalificere nye fokusområder i politikken.

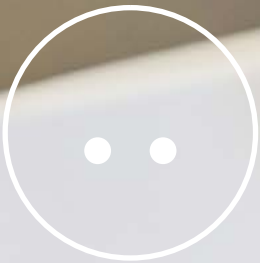
Mad- og Måltidspolitikken har seks fokusområder:

- **Det sunde valg**
- **Rammer om måltidet**
- **Borgere med særlige behov**
- **Bæredygtighed**
- **Inddragelse**
- **Kompetenceudvikling**

Til hvert fokusområde er der knyttet målsætninger, som skal bidrage til at implementere politikken i praksis.

Mad- og Måltidspolitikken kan suppleres af lokale politikker.

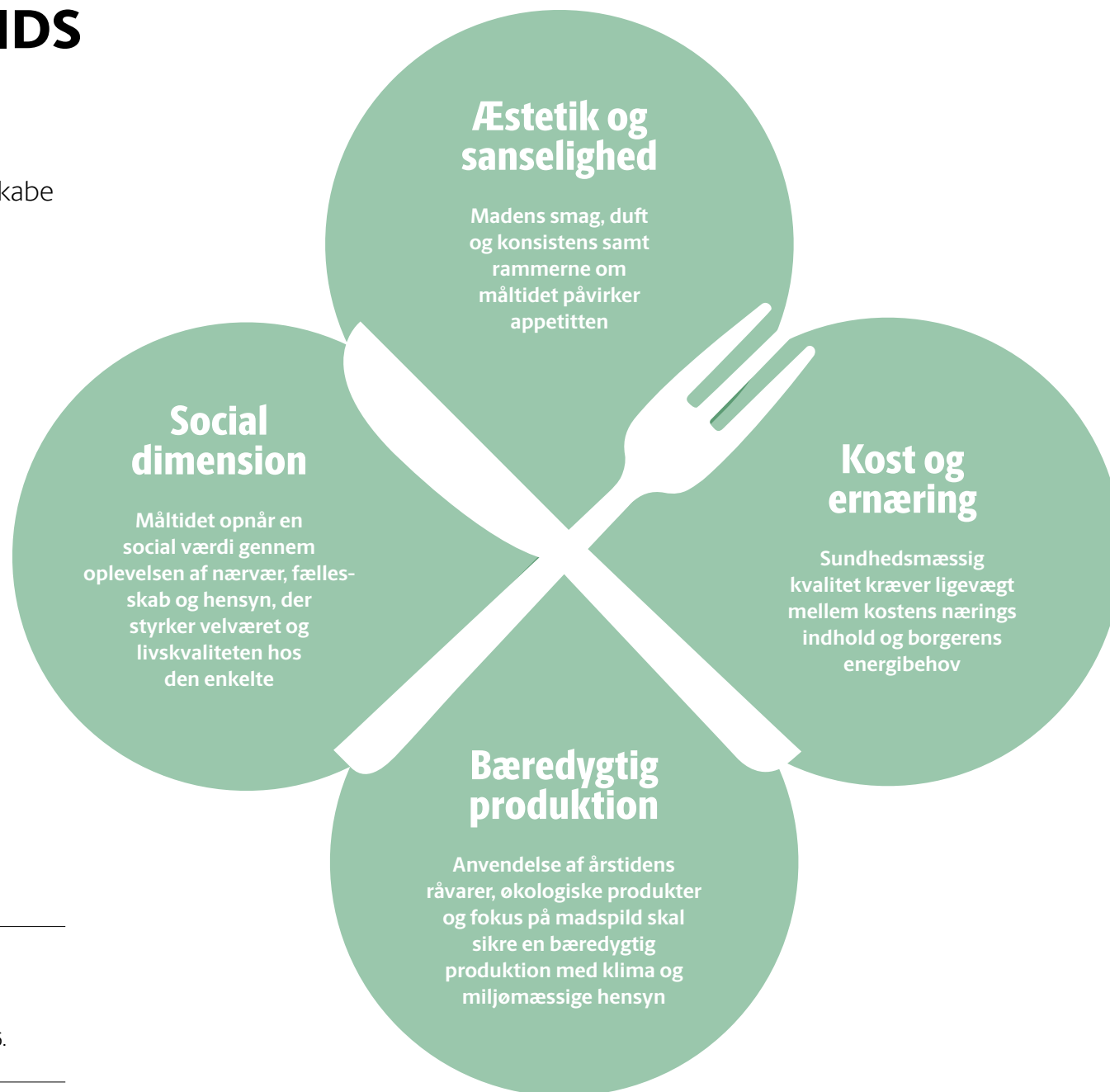
Mad- og Måltidspolitikken understøtter kommunens øvrige politikker og strategier. Politikken findes på gentofte.dk



DET SUNDE MÅLTIDS DIMENSIONER

DET SUNDE MÅLTIDS DIMENSIONER

Vi har fokus på fire dimensioner for at skabe det sunde måltid.



Figuren 'Det sunde måltids dimensioner' er udviklet med inspiration fra Bjarne Bruun Jensen: 'Sundhedspædagogisk intervention' i: Forebyggende Sundhedsarbejde, Munksgaard, 2016.



MÅLGRUPPER

MÅLGRUPPER

Politikken omfatter alle børn, unge, voksne og ældre – raske som syge – der får tilberedt, serveret eller køber mad i Gentofte Kommunes institutioner, skoler, tilbud og på arbejdspladserne. Nedenfor er målgrupperne opdelt på alder og type af institution/tilbud/bolig.

Spæd- og småbørn

Alder:
0-3 år

Dagpleje
og daginstitution

Børn og unge

Alder:
4-17 år

Daginstitution, GFO
og skole

Voksne

Alder:
18-64 år

Typisk madservice
i egen bolig
og arbejdspladser

Seniorer og ældre

Alder:
65+ år

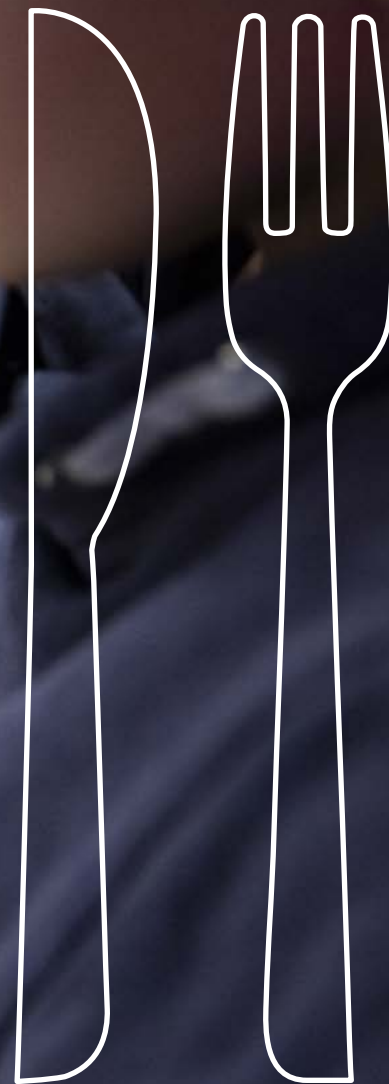
Typisk ældre- og
plejeboliger og madservice
i egen bolig

Borgere med særlige behov

Alder:
Alle aldersgrupper

Specialiserede
institutioner og tilbud

OFFICIELLE ANBEFALINGER OG KOSTRÅD



OFFICIELLE ANBEFALINGER OG **KOSTRÅD**

Mad- og Måltidspolitikken tager afsæt i Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger og retningslinjer, som skal følges i forhold til indhold, sammensætning, tilberedning og rammer for måltidet.

Mad- og Måltidspolitikken tager også afsæt i De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen, som består af syv kostråd og to supplerende tips.

De officielle Kostråd – Godt for sundhed og klima

- 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 Slut tørsten i vand

Vigtige supplerende tips

- Begræns madspild
- Gå efter Nøglehullet

Kostrådene gælder ikke for alle

Kostrådene gælder ikke for børn under 2 år, småtspisende ældre og personer, som har en sygdom, der stiller særlige krav til maden. Desuden skal gravide, ammende og personer over 65 år følge supplerende råd. Det gælder også personer, der ikke spiser fisk, kød eller mejeriprodukter.

Du kan finde supplerende råd hos Fødevarestyrelsen til:

- Gravide og ammende
- Spæd- og småbørn, 0-2 år
- Personer over 65 år
- Personer, der ikke spiser fisk
- Personer, der ikke spiser kød
- Personer, der ikke spiser mejeriprodukter

*Spis flere grøntsager
og frugter*



Spis mad med fuldkorn



*Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter og fisk*



*Sluk tørsten
i vand*



*Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter*



*Spis mindre af det
søde, salte og fede*



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

De officielle Kostråd

– godt for sundhed og klima



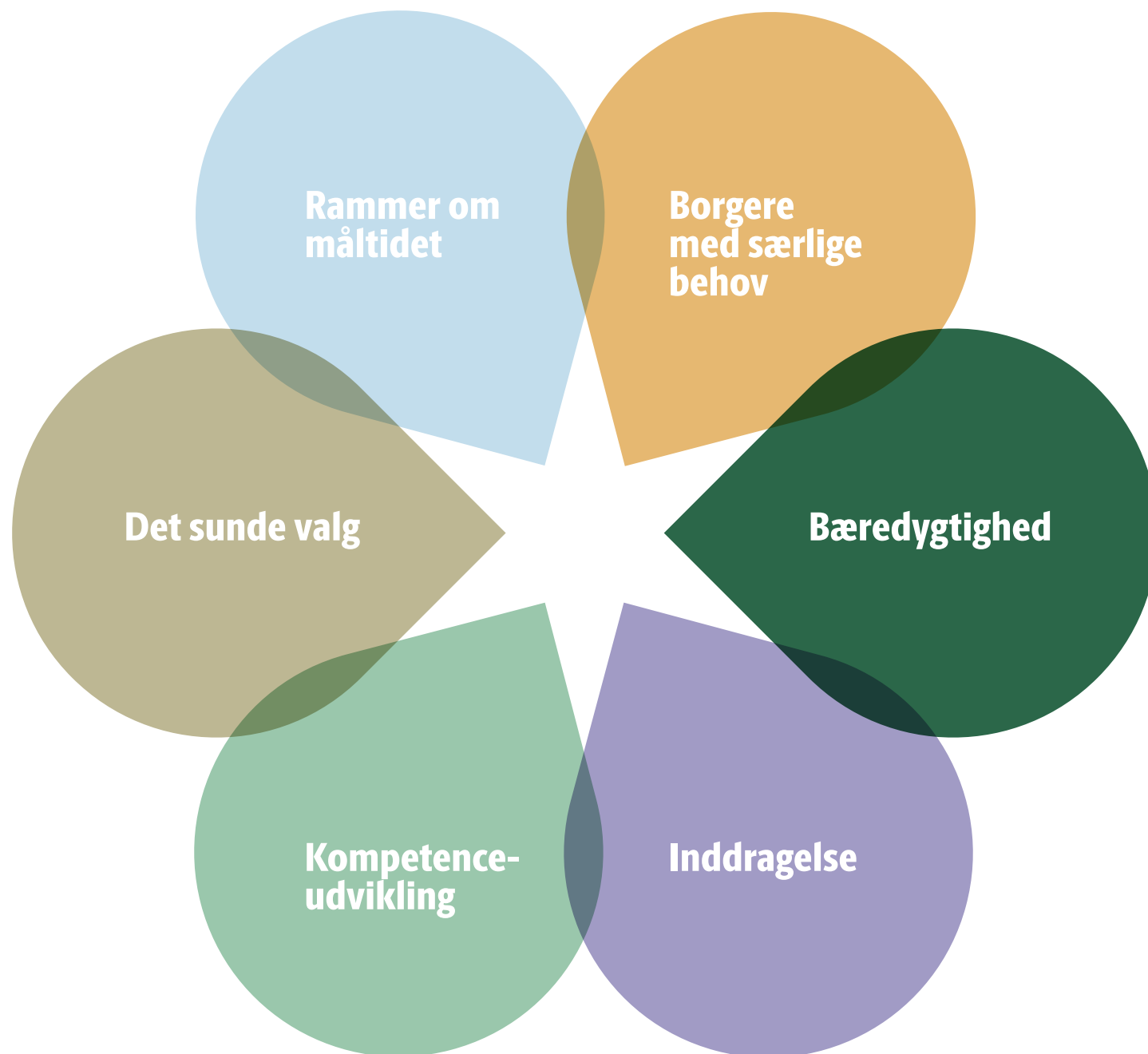
Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen
altomkost.dk



FOKUS- OMRÅDER

FOKUSOMRÅDE

Mad- og Måltidspolitikken har seks fokusområder. Til hvert område er der knyttet målsætninger, som skal bidrage til at implementere politikken i praksis.



DET SUNDE VALG



FOKUSOMRÅDE



DET SUNDE VALG

Det sunde valg skal være let, attraktivt og tilpasset borgernes behov

Det sunde valg skal være let tilgængeligt for alle målgrupper, for at fremme sunde mad- og måltidsvaner.

Det sunde valg skal være attraktivt for alle målgrupper, for at skabe øget livskvalitet og flere gode leveår.

Det sunde valg skal være tilpasset borgernes ønsker og ernæringsmæssige behov, for at gøre det individuelle valg til det sunde valg.

For at fremme det sunde valg, skal de fysiske og sociale rammer understøtte sund mad og gode måltider for borgerne.

Målsætninger

- Fremme sunde mad- og måltidsvaner hos borgerne.
- Mad og måltider skal dække de ernæringsmæssige behov hos borgerne.



RAMMER OM MÅLTIDET

FOKUSOMRÅDE



Rammer om måltidet

De fysiske, sociale og tidsmæssige rammer om måltidet skal prioriteres højt i institutioner og tilbud.

Maden bør serveres appetitligt i æstetiske og trygge rammer, så der sikres en god madoplevelse med rum for nærvær, nydelse og hensyn til den enkelte.

Der bør være opmærksomhed på at skabe overgangsritualer mellem mad og måltidet og andre aktiviteter.

Målsætninger

- Rammerne om måltidet skal fremme trivsel, livskvalitet og gode madvaner.



BORGERE MED SÆRLIGE BEHOV

FOKUSOMRÅDE



Borgere med særlige behov

Mad og måltidet kan være en udfordring, hvis man er syg eller har en funktionsnedsættelse.

For borgere med ernæringsmæssige udfordringer skal måltidet tilpasses deres særlige behov.

Madens sanselige indtryk skal prioriteres ved servering, og borgerne bør så vidt muligt indgå aktivt i måltidet.

Målsætninger

- Måltidet bør tilpasses individuelle behov for samvær, tilberedning, servering og kostsammensætning
- Der skal være fokus på gode madoplevelser for borgerne
- Ansatte skal have de nødvendige faglige kompetencer til at tilberede og servere mad for borgere med særlige behov.

”

Alle mennesker, uanset forudsætninger, har krav på gode madoplevelser

Socialstyrelsen

**Find inspiration til samskabelse og inddragelse:
Knald i grydelåget – Hvide Hus' Kogebog**

Udarbejdet af borgere i det Hvide og Gule Hus.
Et dagcenter og to bofællesskaber for borgere med sindslidelser
i Gentofte Kommune



BÆREDYGTIGHED

FOKUSOMRÅDE



BÆRE-DYGTIGHED

Bæredygtighed

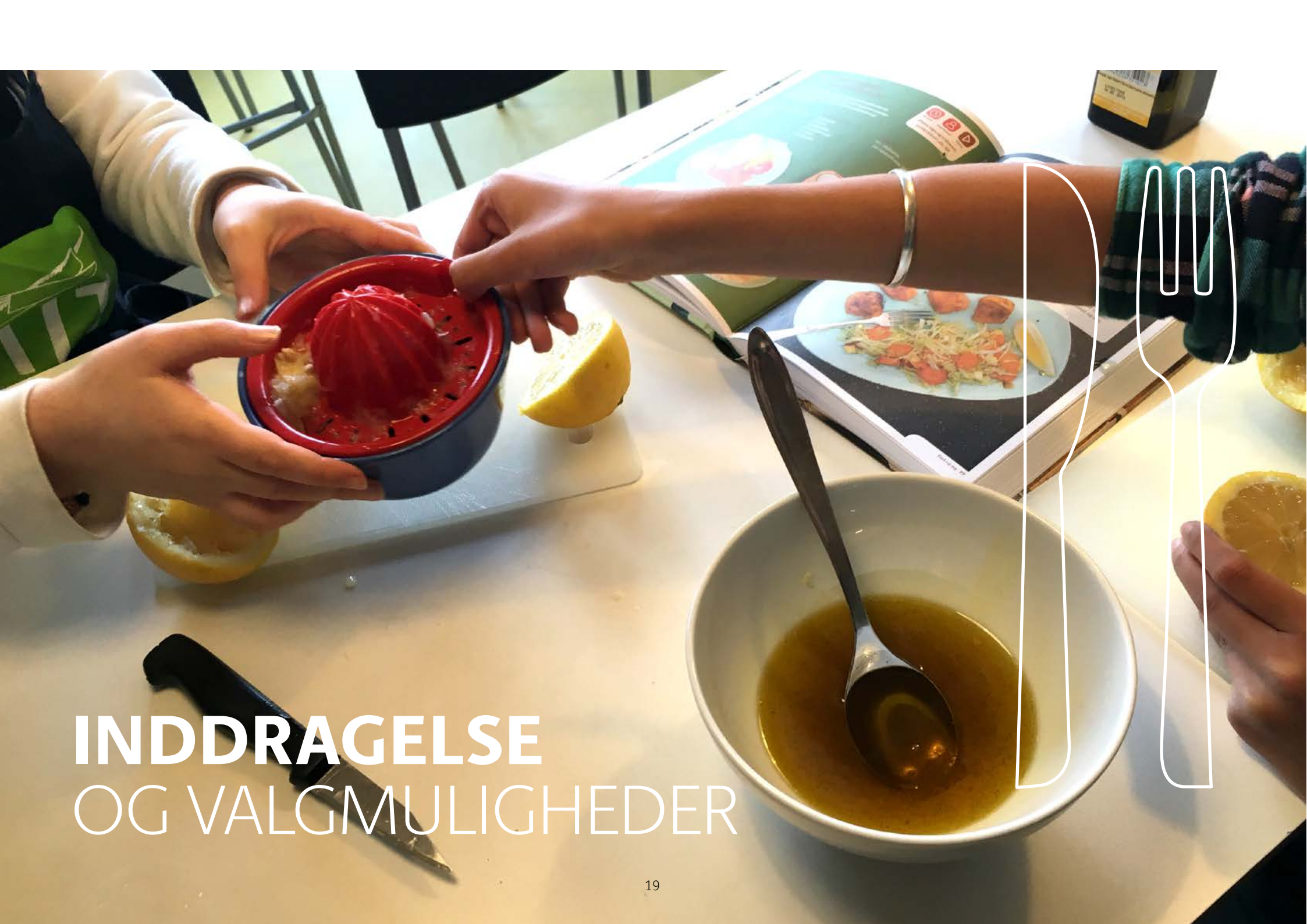
I Gentofte Kommune omsætter vi FN's verdensmål til lokal og konkret handling og handler klimaansvarligt og bæredygtigt.

Miljømæssig bæredygtighed og klimaansvarlighed skal derfor indtænkes i forhold til planlægning, indkøb, opbevaring, tilberedning, servering og forebyggelse af madspild.

De centralt indgåede indkøbsaftaler skal understøtte Mad- og Måltidspolitikken.

Målsætninger

- Maden skal i størst muligt omfang tilberedes af råvarer i sæson
- Der skal arbejdes aktivt for at undgå madspild
- Der skal være fokus på at anvende de mindst klimabelastende animalske fødevarer som fx fjerkræ og fisk samt plantebaserede proteinkilder
- Tilsætningsstoffer bør så vidt muligt undgås
- Inden for Social & Sundheds område anvendes minimum 30 % økologi inden 2023 og minimum 60 % inden 2027
- Inden for Børn, Skole, Kultur, Unge og Fritids område anvendes minimum 30 % økologi inden 2023, minimum 60 % inden 2027 og minimum 90 % økologi inden 2030.



INDDRAGELSE OG VALGMULIGHEDER

FOKUSOMRÅDE



INDDRAGELSE OG VALG- MULIGHEDER

Inddragelse og valgmuligheder

Borgernes aktive deltagelse i fx planlægning og tilberedning af maden kan bidrage til, at der udvikles større glæde ved måltidet og et medansvar for principperne om fx sunde valg, bæredygtighed og/eller æstetiske rammer.

Inddragelse og valgmuligheder skal ske under hensyntagen til de økonomiske rammer.

Ved valg af fødevarer skal der så vidt muligt tages hensyn til borgernes kultur og religion.

Diæter og udelukkelse af væsentlige fødevarer forudsætter lægeudtalelse.

Målsætninger

- Måltider skal i størst mulig omfang tage afsæt i borgernes vaner, ønsker og behov.
- Borgerne skal i størst mulig omfang inddrages i fx menuplaner og løbende kvalitetsforbedringer

”

Det er bedst at høre borgerne selv, for hvis de trives, spiser de mere

Klinisk diætist

”

Det er altid muligt at inddrage beboere i menuplaner, måltidspolitik og madlavning. Det gælder uanset graden af funktionsnedsættelse. Det, der kan variere, er omfanget af inddragelsen

Socialstyrelsen



KOMPETENCE- UDVIKLING

FOKUSOMRÅDE



KOMPETENCE-UDVIKLING

Kompetenceudvikling

Gentofte Kommune har fokus på kontinuerlig kompetenceudvikling blandt ansatte med ansvar for mad og måltider i de kommunale institutioner og tilbud.

Pædagoger, plejepersonale m.fl. skal være klædt på til det pædagogiske og relationelle arbejde omkring mad og måltider.

Der skal være mulighed for kommunikation og forventningsafstemning mellem dem, der producerer maden og dem, som spiser den.

Pædagoger, plejepersonale m.fl. har en vigtig opgave som bindeled mellem borgerne og producenter/leverandører.

Målsætninger

- Kompetenceudvikling og kontinuerlig erfaringsudveksling skal sikre, at der arbejdes målrettet med at:
 - a) Tilberede og servere sund, varieret og ernæringsrigtig mad, som lever op til de officielle anbefalinger.
 - b) Madplaner afspejler årstidens råvarer og tage hensyn til bæredygtighed, økologi, klima og madspild.
 - c) Der er opmærksomhed på de fysiske og sociale rammer om måltidet.
 - d) Medarbejdere får de nødvendige kompetencer til at opspore ændret ernæringsbehov hos borgerne.
- Erfaringsudveksling mellem institutioner og tilbud bliver muliggjort



IMPLEMENTING

”

Der er mange måder at følge anbefalingerne på, og institutionerne ved selv bedst, hvad der passer på de lokale forhold

Fødevarestyrelsen

IMPLEMENTERING AF MAD- OG MÅLTIDSPOLITIKKEN

Mad- og Måltidspolitikken danner grundlag for arbejdet med mad og måltider i kommunens institutioner, skoler, tilbud og hos borgere, der modtager madservice i eget hjem samt på arbejdspladserne.

Politikken kan danne grundlag for at udarbejde lokale politikker, hvor det vurderes som relevant.

Lokale politikker

Lokale mad- og måltidspolitikker skal tage afsæt i Mad- og Måltidspolitikken.

De lokale politikker skal desuden følge Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens anbefalinger og retningslinjer i forhold til indhold, sammensætning, tilberedning og rammer for måltidet.

De lokale politikker skal være tilgængelige for såvel borgere som ansatte.

Ved udvikling af lokale mad- og måltidspolitikker anbefales, at de forholder sig til:

- a) Hvordan borgere og ansatte inddrages.
- b) Omfanget af borgernes valgmuligheder, herunder hvordan der tages hensyn til deres selvbestemmelse, vaner, ønsker og behov.
- c) Håndtering af diæter.
- d) Hvordan bæredygtighed indtænkes.
- e) Hvordan der evalueres og følges op på den lokale politik, herunder hvor hyppigt den skal revideres.

Eksterne leverandører

Udliciterede kantiner og eksterne leverandører skal leve op til kommunens Mad- og Måltidspolitik.

Kontrakter med eksterne leverandører samt forpagtere skal overholde politikken retningslinjer.

Eksterne leverandører, der leverer tilberedt mad og måltider, skal ernæringsberegne disse.

Når kommunen sender mad til kommunale institutioner og borgere i udbud, skal relevante krav og målsætninger fra Mad- og Måltidspolitikken indarbejdes i udbudsmaterialet.

HER KAN HENTES MATERIALE OG INFORMATION

Alle målgrupper

Fødevarestyrelsen relevante publikationer, fx De officielle Kostråd, altomkost.dk

DTU Fødevareinstituttet:
Råd om bæredygtig sund kost – fagligt grundlag for et supplement til De officielle Kostråd, 2020

DTU Fødevareinstituttet:
Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet, 2013

Sundhedsstyrelsen,
Fødevarestyrelsen og
Kost & Ernæringsforbundet:
Den Nationale Kosthåndbog-
kosthåndbogen.dk

Fødevarestyrelsen:
Guide til sundere mad i på
uddannelsesinstitutionen
og arbejdspladsen, 2018

Sundhedsstyrelsen:
Forebyggelsespakke om
Mad- og Måltider, 2018

Advisory Board for mad,
måltider og sundhed:
Anbefalinger til regeringen
og en invitation til hele
Danmark, 2018

Verdensmålene for bære-
dygtig udvikling.
[verdensmaalene.dk/fakta/
verdensmaalene](http://verdensmaalene.dk/fakta/verdensmaalene)

Børn og unge

Sundhedsstyrelsen:
Ernæring til spædbørn og
småbørn – en håndbog for
sundhedspersonale, 2019

Sundhedsstyrelsen,
Fødevarestyrelsen og
Komiteen for Sundheds-
oplysning: Mad til små
– Fra mælk til familiens
mad, 2019

Vidensråd for Forebyggelse:
Fremme af sunde mad- og
måltidsvaner blandt børn
og unge, 2018

Statens Institut for
Folkesundhed: Sundheds-
profil for børn og unge
i Region Hovedstaden
og kommuner, 2018

Fødevarestyrelsen:
Guide til sundere mad i
daginstitutionen, 2018

Fødevarestyrelsen:
Guide til daginstitutionen.
Rammer om det gode
måltid, 2018

Fødevarestyrelsen:
Guide til – sundere mad
i skolen, 2018

Ældre

Socialstyrelsen:
National handleplan for
måltider og ernæring til ældre
i hjemmeplejen
og plejeboligen, 2013

Fødevarestyrelsen:
Anbefalinger for den danske
institutionskost, 2015

Fødevarestyrelsen:
Råd om mad når du er
over 65 år – supplement til
De officielle Kostråd, 2016

Særlige grupper

Sundhedsstyrelsen:
Sunde vaner – Før, under
og efter graviditet, 2018

Socialstyrelsens:
Ingen mad gør gavn før
den er spist, 2012

Relevante politikker og strategier i Gentofte Kommune

Gentofte Kommunes
sundhedspolitik:
Sundhed i Gentofte
– Borgerrettet forebyggelse
2017-2024 og Sundhed
i Gentofte – Borgerrettet
behandling 2017-2024

Strategi for et bæredygtigt
Gentofte, 2017

Gentofte Kommunes
værdighedspolitik:
Et værdigt ældreliv
– hver dag, 2018

Gentofte Kommunes
handicappolitik:
Handicappolitik 2019
– Fællesskab og ligeværd

Udbuds- og indkøbspolitik i
Gentofte Kommune, 2019

Gentoftes verdensmåls-
strategi, 2020

¹ www.verdensmaalene.dk/fakta/verdensmaalene

”

**Mad er smag, nydelse,
minder, tradition,
kultur og identitet.**

**Mad kan samle, skabe
glæde og bidrage til
socialt samvær, trivsel
og livskvalitet**