



# MAD OG MÅLTIDSPOLITIK

■ ■ ■ *Vi har samlet forskellige inspirationskilder til en mad- og måltidspolitik med en høj øko andel.*

*Grundlæggende skal maden selvfølgelig være frisk og veltillavet, ernæringsrigtig og varieret. Den skal fortrinsvis bestå af friske kvalitetsråvarer, afpasset den aktuelle årstid og med minimum 50 procent økologiske råvarer.*

I den konkrete udformning af mad- og måltidspolitikken kan I for eksempel tage udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger til mad i skoler og daginstitutioner.

## ■ ■ ■ Eksempler på mad- og måltidspolitikker fra andre kommuner

### ■ **Albertslunds Kostpolitik for småbørnsområdet**

Information om Albertslund Kommunes fokus på ernæringen på småbørnsområdet. Det handler om, hvad børnene må spise i institutionerne, antallet af måltider og dets sammensætning samt hvorledes pædagogerne inddrager børnene i madlavningen.

Alle børn i 0 til 6 års institutioner og Dagpleje i Albertslund tilbydes velsmagende, ernæringsrigtig mad, tilberedt af økologiske fødevarer.

- Med udgangspunkt i gode, danske kosttraditioner tilbydes børnene hver dag morgenmad, frokost og 1-2 mellemmåltider, afhængig af, hvilken aldersgruppe, de tilhører.
- Der vises respekt for andre kulturers kostvaner. Børn, der ikke må spise bestemte fødevarer, tilbydes ernæringsmæssigt passende alternativer.
- Kostens energiindhold og ernæringsmæssige sammensætning skal følge Ernæringsrådets anbefalinger, som er beskrevet mere konkret i publikationer fra Forbrugerstyrelsen og Sundhedsstyrelsen.
- Børnene skal opleve glæden ved god mad, og få forståelse for princippet "fra jord til bord", f.eks. ved at grave kartofler op, plukke frugt og bær, rense fisk og lave mad.
- Maden skal spises i hyggelige rammer, hvor der er tid til sanseoplevelser og udvikling af de sociale kompetencer, som samværet omkring måltidet giver mulighed for.
- Maden skal tilberedes af økologiske råvarer, d.v.s. årstidens frugt og grønt (primært rodfrugter og kartofler). Endvidere ris, pasta, kornprodukter, kød, fisk og fjerkræ samt mælkeprodukter – og postevand.
- Rugbrød spiller en central rolle i danske kosttraditioner, og bør også have en markant placering i institutionernes måltider.
- Mælkeprodukter.
- Der gives sødmælk op til 1 år, herefter let/skummet- eller minimælk.

### **Sukker og fedt:**

Sodavand, saft, slik, fast-food samt sukkerholdige mælke- og morgenmadsprodukter skal ikke være en del af institutionernes dagligdag.

Fødselsdage behøver ikke være lig med kage og slik.

Special- og diætkost skal være lægeligt begrundet (lægeerklæring).

- Der må kun anvendes mad, der er tilberedt af institutionens personale, eller købt af institutionerne.
- Når et barn har fødselsdag, kan der medtages is eller lignende, under forudsætning af, at hygiejne-reglerne fra Fødevarerinspektariatet, er overholdt.
- Mad og sundhed skal naturligt være i fokus i hverdagen og ved forældre- og personalemøder.
- Kostpolitikken bliver en del af - og skal ses i sammenhæng med - den overordnede Børn- og Unge politik.
- Kostpolitikken bliver en del af - og skal ses i sammenhæng med – kommunens Sundhedspolitik, som skal være med til at give børnene i Albertslund mulighed for at udvikle sunde livsvaner.

■ **Roskilde:** hovedparten af fødevarerne i Roskilde Kommunes institutioner skal være økologiske. Se *den fulde kostpolitik på kommunens hjemmeside*.

■ **Aalborg:** Andelen af økologiske fødevarer anvendt i kommunens storkøkkener, kantiner og institutioner skal udgøre mindst 30 procent i 2015. Se *den fulde kostpolitik på kommunens hjemmeside*.

■ **Ishøj:** Kommunen har en politik/ernæringsprincipper for børn mellem 0-16 år om 95 procent økologi. Se *principperne på kommunens hjemmeside*.

