

Overordnet mad og måltids- politik



GENTOFTE KOMMUNE

Det vil vi med politikken

Med politikken ønsker Gentofte Kommune at sætte fokus på maden og måltidernes sociale, identitetsmæssige og helbredsmæssige betydning for brugernes sundhed og trivsel. Gentofte Kommune vil fremstå som det gode eksempel i forhold til sund mad ved alle måltider, mellemmåltider, møder, officielle lejligheder etc.

Politikken skal medvirke til at udvikle og sikre sunde mad og måltider. Politikken skal endvidere bidrage til at skabe og fastholde sunde mad- og måltidsvaner.

Den overordnede mad- og måltidspolitik er udarbejdet på baggrund af Gentofte Kommunes Sundhedspolitik, og skal danne grundlag for udarbejdelse af lokale politikker.

De lokale mad- og måltidspolitikker skal følge Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger og retningslinjer både i forhold til indhold, sammensætning, tilberedning og rammer for måltidet.

Politikkens målgruppe er alle børn, unge og voksne herunder ældre, der får tilberedt, serveret eller køber mad i Gentofte Kommunes institutioner, skoler og på arbejdspladserne.

Den overordnede politik er tilgængelig på Gentofte Kommunes hjemmeside, og revideres mindst hvert fjerde år.

Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger

For alle borgere over 3 år, der ikke er småtspisende eller syge, gælder de 10 officielle kostråd:

- 1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv**
- 2. Spis frugt og mange grøntsager.** 600 gram grøntsager og frugt om dagen, heraf skal mindst 300 gram være grøntsager. Børn på 3 – 10 år anbefales 300 – 500 gram frugt og grønt.
- 3. Spis mere fisk.** Mindst 2 gange om ugen, i alt 350 gram, heraf ca. 200 gram fed fisk som laks, ørred, makrel eller sild. Max 100 gram rovfisk om ugen til børn under 14 år.
- 4. Vælg fuldkorn.** Spis mindst 75 gram fuldkorn om dagen.
- 5. Vælg magert kød og kødpålæg.** Vælg kød og kødprodukter med max 10 % fedt. Spis højst 500 gram kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Vælg fjerkræ, fisk, æg grøntsager eller bælgfrugter de øvrige dage.
- 6. Vælg magre mejeriprodukter.** Vælg skummet-, mini- eller kærnemælk, vælg surmælksprodukter med max 0,7 % fedt.
- 7. Spis mindre mættet fedt.** Vælg planteolier som fx flydende margarine, oliven- og rapsolie i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine.
- 8. Spis mad med mindre salt.** Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i madlavningen og på din mad (max 5 - 7 gram om dagen).
- 9. Spis mindre sukker.** Undgå sukker og sukkerholdige drikke.
- 10. Drik vand.** Sluk tørsten i vand og dæk størstedelen af væskebehovet med vand.



Børn under 3 år

Børn fra 0 - 1 år bør følge sundhedsplejerskens anbefalinger.

Børn mellem 1 - 3 år skal som udgangspunkt følge de officielle kostråd, dog med nogle enkelte forbehold:

Drik letmælk.

Spis frugt og grønt hver dag, dog ikke i så store mængder som større børn og voksne.

Spis fisk to gange om ugen og som pålæg de fleste dage, dog kun 25 gram rovfisk om ugen.

Sukker og sukkerholdige drikke er unødvendigt, det optager meget hurtigt pladsen for rigtig mad. Sukker nedsætter muligheden for at få vitaminer og mineraler nok, og øger risikoen for overvægt.

Saltmængden begrænses. Max 2 gram salt om dagen til børn mellem 1 og 2 år.

Servering af hele nødder, hele rå gulerødder og lignede hårde fødevarer afpasses barnets udviklingstrin og evne til at tygge maden.

Server ikke mere end 50 gram rosiner om ugen.

Ældre småtspisende og syge borgere

Borgere, der har brug for at tage på eller stabilisere vægten, anbefales "energitæt" mad med højt indhold af energi og protein.

De lokale politikker skal forholde sig til:

Hvordan det sikres, at Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger følges.

Kvalitets- og miljømæssige mål

Maden tilberedes i størst muligt omfang af årstidens råvarer, og økologi indtænkes i videst muligt omfang.

Madens æstetiske og sansemæssige indtryk skal prioriteres ved serveringen.

Tilsætningsstoffer bør så vidt muligt undgås. Ligesom miljø- og energimæssige hensyn skal indtænkes både i forhold til indkøb, tilberedning, opbevaring og affald.

En central indkøbsordning skal sikre mulighed for indkøb af råvarer af høj kvalitet og sikre sammenhæng mellem kvalitet og pris.

De lokale politikker skal forholde sig til:

Madens kvalitet og tilberedning, herunder anvendelse af årstidens råvarer og økologiske produkter.

Hvordan de æstetiske og sansemæssige indtryk indtænkes.

Brug af tilsætningsstoffer.

De fysiske og sociale rammer for måltidet

De fysiske og sociale rammer skal prioriteres, så der både sikres mulighed for fællesskab og hensynet til den enkelte. Rammerne for måltidet skal således medvirke til, at måltidet bliver en god oplevelse for alle.

De lokale politikker skal forholde sig til:

Hvordan brugerne sikres de bedst mulige rammer omkring måltidet.

Hvordan den nødvendige tid til måltidet sikres.

Hvordan etik og æstetik indgår i måltidet.



Involvering og brugertilfredshed

Brugere og ansatte skal inddrages i udarbejdelse af den lokale politik og i løbende kvalitetsforbedringer.

De lokale politikker skal forholde sig til:

Hvordan brugere og ansatte inddrages.

Hvordan der evalueres og følges op på politikken.

Valgmuligheder og diæter

Ved valg af fødevarer skal der tages hensyn til brugernes kultur og religion.

Diæter og udelukkelse af væsentlige fødemidler forudsætter lægeudtalelse. Undtaget herfor er brugere i botilbud.

De lokale politikker skal forholde sig til:

Hensynet til kultur og religion.

Håndtering af diæter.

Omfanget af brugernes valgmuligheder herunder, hvordan der tages hensyn til deres vaner, ønsker og behov.



De lokale politikker

Den overordnede politik beskriver, hvilke områder den lokale politik som minimum skal indeholde.

Den lokale politik skal være tilgængelig for såvel brugere som personale.

Alle områder der producerer, sælger eller serverer mad skal udarbejde en lokal mad- og måltidspolitik.

De lokale politikker revideres efter behov dog mindst hvert 4. år og efter revision af den overordnede mad- og måltidspolitik.

Udlancerede kantiner og eksterne leverandører skal leve op til kommunens overordnede mad- og måltidspolitik.

Kontrakter med eksterne leverandører samt forpagtere skal overholde den overordnede politiks retningslinjer.

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





Her kan der hentes materialer og informationer

DTU Fødevareinstituttet

Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet www.food.dtu.dk

Fødevarestyrelsen

Hjemmeside: <http://www.altomkost.dk>

De officielle kostråd: [http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/De officielle kostraad/Kostraad.htm](http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/De_officielle_kostraad/Kostraad.htm)

Publikationer: <http://www.foedevarestyrelsen.dk/Publikationer>

”Anbefalinger for den danske institutionskost”

”Fremtidens kost til ældre – måltidsservice til plejehjemsbeboere i fremtiden”

”Glad mad i børnemaver – inspiration til madprofessionelle der tilbereder mad til børn i daginstitutioner”

”Mad til spædbørn og småbørn”

”Sund skolemad – med smag, smil og samvær, samlet mappe”

Socialstyrelsen

De nationale handlingsplaner for måltider og ernæring til ældre i hjemmeplejehjems og plejeboligen 2013 <http://shop.socialstyrelsen.dk/products/national-handlingsplan-for-maltider-og-ernaering-til-aldre-i-hjemmeplejehjems-og-plejeboligen>

Sundhedsstyrelsen

Officielle sundhedsråd <http://www.sst.dk>

Forebyggelsespakke Mad og måltider <https://www.sst.dk/Udgivelser/2012/Forebyggelsespakke%20-%20Mad%20og%20maaltider.aspx>

Den overordnede mad- og måltidspolitik er revideret i februar 2014.



GENTOFTE KOMMUNE