

# Inspirationskatalog

til Mad og Måltidspolitik  
- for børn og unge i Brøndby 2017 - 2022



# INSPIRATIONSKATALOG

## INDHOLD

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| Baggrund .....                                                    | 4  |
| Tal fra Brøndby .....                                             | 5  |
| Databasen Børns Sundhed om Overvægt .....                         | 5  |
| Tandplejen om huller i tænder .....                               | 6  |
| Ungeprofilen om de unges kostvaner .....                          | 7  |
| Ideer til håndtering af Mad- og måltider i kommunale tilbud ..... | 8  |
| De 10 kostråd .....                                               | 8  |
| Sukker .....                                                      | 10 |
| Drikkevarer .....                                                 | 11 |
| Andre anbefalinger .....                                          | 11 |
| Måltidet .....                                                    | 11 |
| Allergi .....                                                     | 11 |
| Hygiejne .....                                                    | 12 |
| Ideer til at drøftelse af en handleplan .....                     | 12 |
| Litteratur .....                                                  | 14 |

Mad- og måltidspolitikken og Inspirationskatalog er udarbejdet i BKI som et samarbejde mellem sundhedsplejen, dagpleje og daginstitution, SFO og skole, tandplejen, døgninstitution samt sundhedskoordinator.

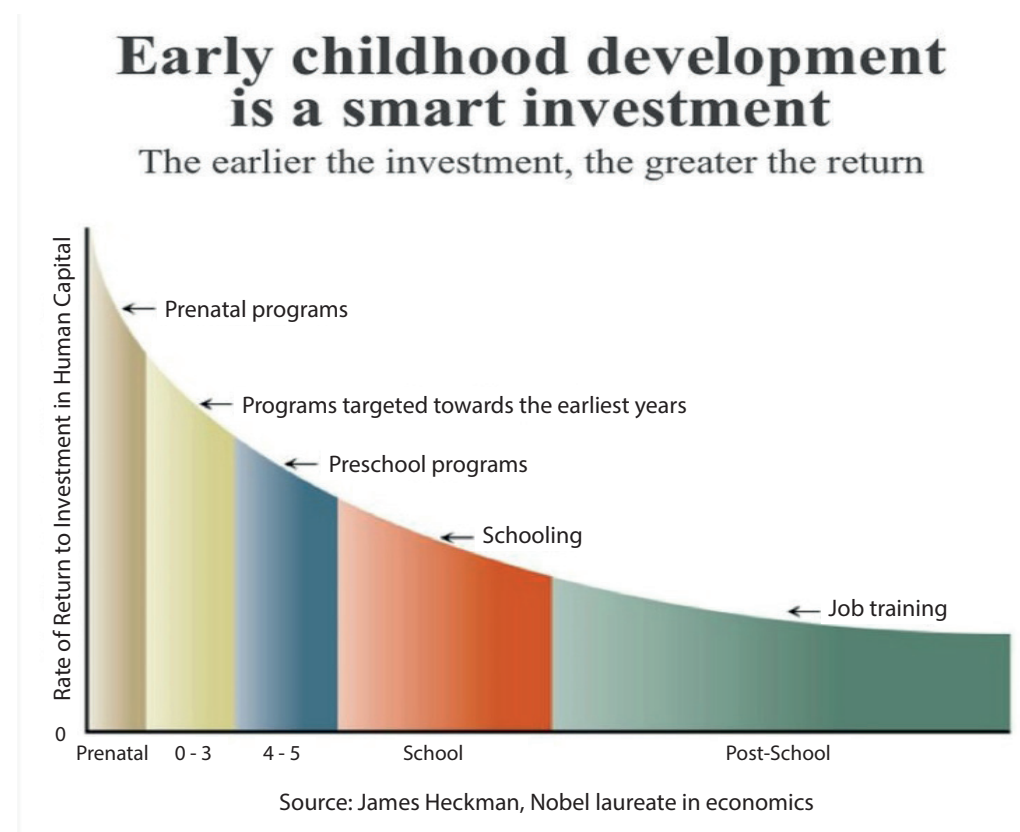
Mad- og måltidspolitikken revideres næste gang i 2022.

## BAGGRUND

En forebyggende og sundhedsfremmende indsats for børn er vigtig af flere grunde. Det er en etisk fordring, fordi børn har krav på et liv i sundhed. Det er en gevinst for folkesundheden, fordi tidlig indsats kan skabe sundhed gennem hele livet. Det er en gevinst for samfundet, fordi sunde børn har lettere ved at lære og bliver i stand til at bidrage til samfundet som voksne.

National og International forskning peger på, at systematiske indsatser med fordel kan iværksættes tidligt i barndommen – det giver både menneskelige og økonomiske gevinster. Eksempelvis er vi i Danmark langt fra at bryde den sociale arv, overvægt er fortsat et af tidens store folkesundhedsproblemer og psykosociale vanskeligheder sætter i stor udstrækning inklusionsdagsordenen.

Ifølge den amerikanske økonom, nobelpristager og formand for bestyrelsen af Trygfonden James J. Heckmann, Børneforskningscenteret ved Århus universitet, viser forskning, at afkast af investeringer i sundhedsfremme, trivsel og læring er større, jo tidligere indsatsen er i alder, hvorfor det er en langt bedre forrentning for samfundet at investere i de helt små børns udvikling, end at vente til de kommer i skole. (KL-”De udsatte børn” 2016, side 13).



Figur 1. Heckman JJ. Skill formation and the economics of investment in disadvantaged children. Science 2006; 312: 1900-2....

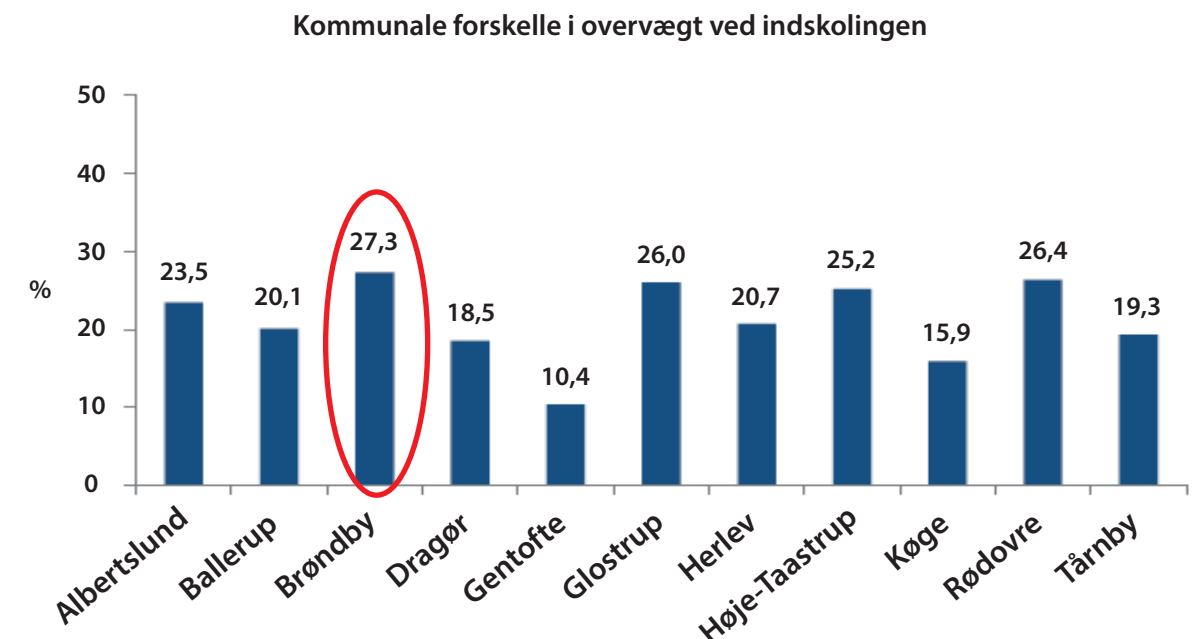
Styrkelse af den sundhedsfremmende og tidlige indsats, og forebyggelse af ulighed i sundhed fordrer, at indsatser sker på et evidensbaseret grundlag. Vil vi målrette indsatser og ændre disse forhold, er det nødvendigt at have detaljeret viden om børn og unges sundhedstilstand, om forekomst af problemstillinger og om risikogrupper.

Derfor er en indsats for børns sundhed og trivsel en investering i fremtiden, da vaner grundlagt i barndommen ofte føres videre i voksenlivet.

## TAL FRA BRØNDBY KOMMUNE

I Brøndby Kommune har vi mange overvægtige børn og unge.

Tal fra databasen Børns Sundhed i 2014 viste:



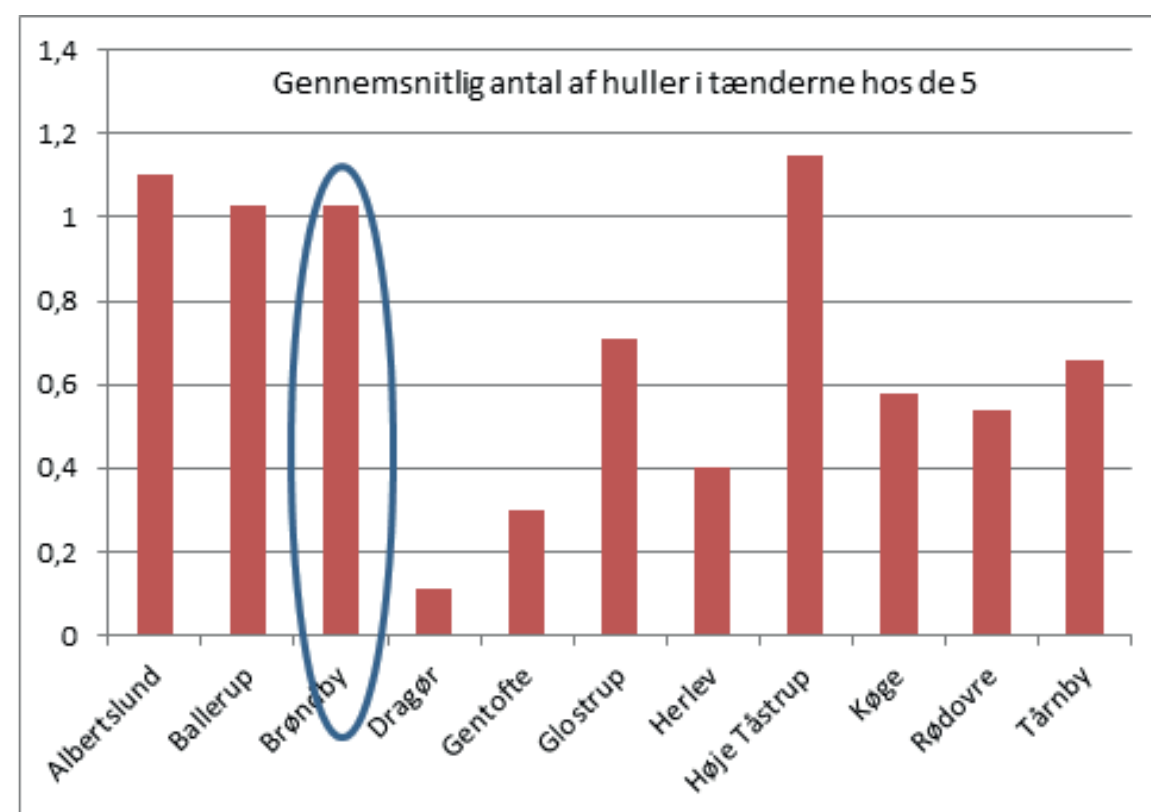
Figur 2. Her ses forekomsten af overvægt i indskolingen fordelt på de kommuner der i 2014 var med i Databasen Børns Sundhed. Der ses store forskelle i forekomsten af overvægt varierende fra 10,4 % i Gentofte til 27,3 % i Brøndby.

Desuden viste tal fra Databasen Børns Sundhed:

- Hos de 6-10 mdr. gamle børn, så man at **19,3 %** var i risiko for at blive overvægtige, var overvægtige eller var svært overvægtige.
- Risikoen for at være overvægtig i indskolingen er 4 gange større for de børn der er overvægtige i 6 til 10 måneders alderen.
- **27,3 %** af børnene i Brøndby Kommune er overvægtige eller svært overvægtige ved indskolingsundersøgelsen hos Sundhedsplejerskerne.
- Dette svarer til at hvert femte barn er overvægtigt ved skolestart.

Desuden viser tal fra Tandplejen at det er et stigende problem, at børnene får store mængder af sodavand og slik. Dette betyder, at der fra 2014-2015 ses en lille stigning i antallet af caries hos de 5, 7 og 12 årige. Hos børn på 5 og 7 år, har henholdsvis 9 og 13 % af børnene rigtig mange huller, mens det hos de 12 og 15 årige drejer sig om 6 og 10 % af børnene, der har mange huller. Det gennemsnitlige tal for antallet af huller er en del større, end det vi ser hos børn i resten af Region Hovedstaden.

I Brøndby ses tæt på 100 % af børn i tandplejen.



Figur 3. Forekomsten af huller i tænderne hos de 5 årige i 2016, fordelt i de kommuner der på dette tidspunkt var med i databasen Børns Sundhed.



Mange af Brøndby Kommunes børn og unge udvikler tydeligvis usunde mad- og måltidsvaner gennem børne- og ungdomsårene.

Ungeprofilundersøgelsen i 2015 viser:

## Hvad ved vi om unges kostvaner fra Ungeprofilundersøgelsen 2015?

### MORGENMAD

50 % af unge i 7., 8. og 9. klasse i Brøndby spiser morgenmad hver dag. Det er desværre noget lavere end på landsplan, hvor 65 % spiser morgenmad hver dag.

18 % i Brøndby spiser sjældent eller aldrig morgenmad. Det er nogle flere end på landsplan, hvor det er 10 %.

I 10. klasse er det færre, der spiser morgenmad, da kun 34 % i Brøndby spiser morgenmad hver dag mod 44 % på landsplan. 24 % spiser sjældent eller aldrig morgenmad i Brøndby mod 21 % på landsplan.

### HJÆLPER MED MADLAVNING

9 % af unge i 7., 8. og 9. klasse i Brøndby hjælper til med at lave mad hjemme hver dag. Det er et noget højere tal end på landsplan, hvor det kun er 3 %.

36 % i Brøndby hjælper sjældent eller aldrig til med at lave mad. På landsplan er det 37 %.

### SPISER MED FAMILIE

62 % af unge i 7., 8. og 9. klasse i Brøndby spiser aftensmad med sin familie hver dag mod 59 % på landsplan.

2,9 % i Brøndby spiser sjældent eller aldrig aftensmad med sin familie mod 2,1 % på landsplan.

### LAVER MAD SELV

6 % af 10. klasseeleverne i Brøndby laver aftensmad selv eller sammen med andre hver dag mod 10 % på landsplan.

41 % i Brøndby laver sjældent eller aldrig aftensmad selv eller sammen med andre mod 43 % på landsplan.

Tallene er fra skolesundhed.dk. Undersøgelsen dækker unge med bopæl i Brøndby Kommune. I 7., 8., og 9. klasser var besvarelsesprocenten på 75 % og på 10. klasse skolen var besvarelsesprocenten på 80 %.

## Idéer til håndtering af Mad- og måltider i kommunale tilbud

### DE 10 KOSTRÅD

De 10 kostråd er som udgangspunkt gældende for den voksne raske befolkning og kan med justering af de mængder, der er angivet, også bruges til raske børn og unge.

Barnets kost skal i perioden 6 måneder til 2 år udvikle sig fra hovedsagelig at bestå af modermælk eller modermælkserstatning til at være en kost, der afspejler de officielle kostråd. De enkelte råd er i nogen udstrækning relevante også for mindre børn, men skal modificeres, da små børn under 2 år skal have en lidt mere fedtholdig og mindre proteinholdig kost end større børn og voksne.

#### SPIS VARIERET, IKKE FOR MEGET OG VÆR FYSISK AKTIV

For at maden skal være sund og varieret, er det vigtigt, at man tænker over fordeling af kød, grøntsager og kartofler/ris/pasta og brød. Til hjælp kan bruges tallerkenmodellen, hvor 1/5 skal være kød, fisk, fjerkræ, æg eller ost, 2/5 skal være grøntsager og eller frugt og 2/5 skal være fuldkornsbrød/kartofler/fuldkornsrís eller fuldkornspasta. Modellen er en hjælp til at sammensætte et sundt måltid. Hvis alle tre fødevaregrupper er repræsenteret i frokosten eller eftermiddagsmaden, er der gode chancer for, at det er sundt og mættende.

Dette råd gælder i princippet også for små børn. For disse er det dog vigtigt at sikre tilstrækkelig energi og næring i den varierede kost, så at barnet kan vokse optimalt.

Spis ikke for meget og vær fysisk aktiv. Børn og unge i alderen 5-17 år anbefales at være fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen med intensitet som er udover almindelige daglig aktivitet. De 60 minutter kan deles op i mindst 10 minutter ad gangen. Mindst 3 gange om ugen bør der være 30 minutters fysisk aktivitet med høj intensitet.

#### SPIS FRUGT OG MANGE GRØNTSAGER

Frugt og grøntsager er energifattige med højt indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre. Derfor kan de være med til at nedsætte risiko for udvikling af hjerte-kar-sygdomme og visse former for kræft.

For børn i alderen 4-10 år anbefales et indtag på 300-500 gram per dag. Det anbefales at alle over 10 år spiser 600 gram frugt og grønt om dagen.

Server grøntsager til alle hovedmåltider og frugt og grøntsager til mellemmåltider.

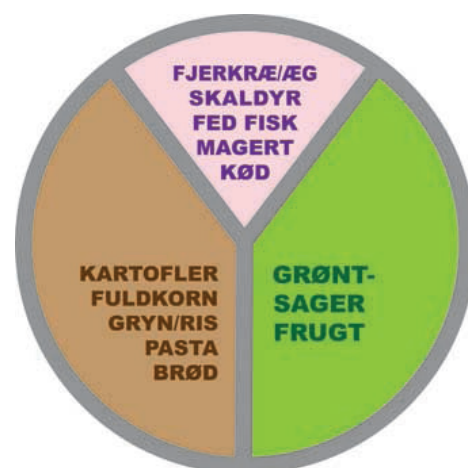
#### SPIS MERE FISK

Fisk og skaldyr har højt indhold af proteiner, livsvigtige fedtsyrer, mineraler og vitaminer. Det anbefales at indtage mindst 2 ugentlige fiskemåltider og fiskepålæg flere gange om ugen samt at variere mellem fede og magre fisk.

Alle former for fisk tæller med, også fiskefrikadeller, frossen fisk, fisk på dåse som torskerogn, tun og makrel samt skaldyr som rejer og muslinger.

Børn i alderen 3-14 år bør ikke spise udsækninger af de store rovfisk, da de kan have et højt indhold af kviksølv. Rovfisk er fx rokke, helleflynder, olie-fisk (escalar), sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, sandart og tun som fx tunbøffer. Ved selv et relativt lille indtag af store rovfisk kan man få kviksølv i skadelige mængder, hvilket kan skade udviklingen af fostres og børns hjerner. Dåsetun har typisk et lavt indhold af kviksølv, da de som regel er fremstillet af små tunfisk. Der er dog undtagelser, hvor dåsetunen kommer fra større fisk som fx hvid tun eller albacoretun, som derfor kan have et større indhold af kviksølv. Børn mellem 3-14 år anbefales derfor højest at spise 1 almindelig dåsetun om ugen og ikke spise dåser af hvid tun eller albacoretun.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn under 3 år slet ikke spiser de store rovfisk og heller ikke tun på dåse. Det skyldes dels, at barnets hjerne udvikles meget i disse år og derfor er meget følsom, og dels at selv et lille indtag af dåsetun vil kunne give et stort indtag af kviksølv set i forhold til børnenes lave kropsvægt.



#### VÆLG FULDKORN

Produkter med højt indhold af fuldkorn har et højt indhold af kostfibre, vitaminer, mineraler og antioxidanter.

Fuldkornsmærket er din garanti for et højt indhold af kostfibre og fuldkorn i brød, gryn, mel, morgenmadssprodukter, ris og pasta.

For små børn kan det være svært at indtage tilstrækkeligt med energi, hvis de spiser for mange kostfibre eftersom det er meget mættende. For barnet mellem 8 måneder og 2 år bør cirka halvdelen af barnets brød være fuldkorn og resten hvidt brød og lettere grove brødtyper.

#### VÆLG MAGERT KØD OG KØDPÅLÆG

Kød spiller en vigtig rolle fordi det bidrager med næringsstoffer som proteiner, mineraler og jern. Kød er en god kilde til livsvigtigt protein. Det indeholder dog også mættet fedt som har en sammenhæng med livsstilssygdomme.

Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Gå efter Nøglehulsmærket. Det gør det nemt at vælge de magre kødvarianter.

Dette råd gælder kun delvist for børn under 2 år, fordi de har brug for lidt mere fedt i deres kost end større børn og voksne.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man højst spiser 500 gram tilberedt kød fra firebenede dyr, dvs. ko, gris, lam og kalv, om ugen.

#### VÆLG MAGRE MEJERIPRODUKTER

Mælkeprodukter er en god kilde til calcium, fedt, protein og B-vitaminer.

Vælg mælkeprodukter såsom skummet-, mini- eller kærnemælk med maks. 0,7 % fedt per 100 gram.

Vælg oste med maks. 17 % fedt (30+). Hold igen med at bruge mejeriprodukter med højt fedtindhold, fx fløde og smør. Et dagligt forbrug på ¼ til ½ liter mælkeprodukt om dagen er passende sammen med ca. 25 gram ost.

Brug krydderurter, krydderier, citronsaft, eddike, tomatpuré eller lidt sødt fx frugtgelé i stedet for at smage til med fløde eller smør. Gå efter Nøglehulsmærket.

#### SPIS MINDRE MÆTTET FEDT

Vælg planteolier, fx rapsolie og olivenolie, flydende margarine og blød margarine i stedet for smør, smørblandinger og hård margarine. En tommelfingerregel er, at jo blødere margarinen og smørret er ved køleskabstemperatur, jo mere umættet fedt indeholder det. Skrab brødet eller undlad helt at bruge fedtstof.

Steg kød og grøntsager i olie frem for smør, og smid stegfedtet væk. Brug pesto, hummus eller mayonnaise i sandwichen og på brødet i stedet for smør. Gå efter Nøglehulsmærket.

#### SPIS MAD MED MINDRE SALT

Køb madvarer med mindre salt. Skær ned på brugen af salt i madlavning og på maden. Brug i stedet flere krydderier og krydderurter i maden. Fastfood og andre færdigretter indeholder ofte meget salt. Gå efter Nøglehulsmærket.

#### SPIS MINDRE SUKKER

6 ud af 10 børn og 4 ud af 10 voksne får for meget sukker.

Der findes gode alternativer til slik, is og kage. Du kan fx servere frugtsalat med lidt mørk chokolade eller nødder. Server vand eller Nøglehulsmærket mælk til måltiderne.

#### DRIK VAND

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker væskebehovet uden at bidrage med unødvendige kalorier. Vælg gerne vand fra hanen. Vand fra hanen i Danmark er rent.

Anbefaling er 1-1½ liter vand daglig.

## SUKKER

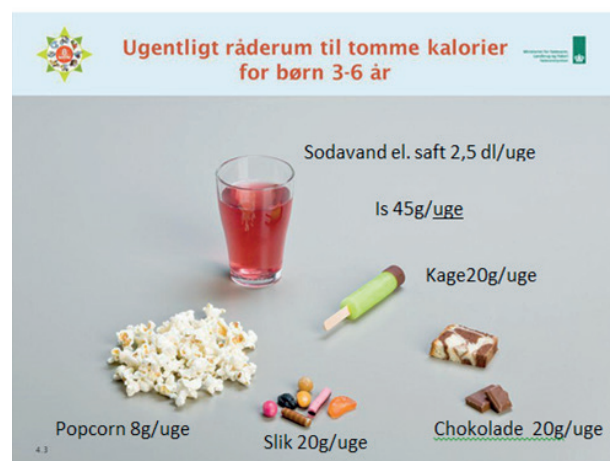
Tilgængeligheden af sukkerholdige fødevarer er stor og varedeklARATIONER kan være svære at gennemskue. Ligeledes er vort „hyggebegreb“ omkring søde sager stærkt fæstnet i den danske kultur, og dominerer i mange af kommunens tilbud.

Der er skjult sukker i en stor del af vores kost, som for eksempel i morgenmadsprodukter og frugtyoghurt. Hvis hele sukkerforbruget indtages i kommunale tilbud, er der ikke plads til at børnene spiser sukkerholdige madvarer derhjemme i weekenden, til fødselsdage og fester.

Derfor må pædagoger, forældre og lærere i fællesskab være med til at udvikle måder at hygge sig på og festligholde mærkedage uden sukker.

Der findes mange gode idéer på hjemmesider som f.eks. [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

- Der anbefales, at max. 10 % af det samlede energiindtag kommer fra tilsat sukker.
- Et barn i 1 års alderen bør ikke få over 20 gram sukker på en dag og sukker bør betragtes som et krydderi.
- Et børnehavebarn må maksimalt få 35-40 gram sukker om dagen.



- Et skolebarn bør ikke få mere end 45-60 gram. Som eksempel vil drys på morgenmaden og en syltetøjsmad udgøre ca. 10-20 gram.



## DRIKKEVARER

Det anbefales at børn får cirka 1 liter væske om dagen. Behovet varierer og afhænger af barnets vægt og fysiske aktivitet. Alle over 1 år anbefales ca. ½ liter mælk dagligt. Juice, sodavand, saftvand, kakao og lignende bør ikke tilbydes.

## MÆLK

Børn under 1 år skal have mors mælk eller modermælkserstatning. Fra ca. 9 måneders alder frem mod 1 år trappes modermælkserstatning på flaske helt ud og barnet tilbydes modermælkserstatning på kop. Fra 9 måneders alder kan der gives små mængder komælk i maden – under 100 ml per døgn.

Komælk introduceres som drikkemælk når barnet er 1 år og da som letmælk. Fra 1 år bør mælk og mælkeprodukter, udgøre ca. 350 ml og maks. 500 ml i døgnet.

Fra barnet er ca. 2 år gives skummet-, mini-, eller kærnemælk.

Surmælksprodukter af sødmælkstypen kan gives i små mængder stigende fra ½ dl til 1 dl fra 9 måneder.

Produkter med højt proteinindhold, som fx skyr kan tidligst gives, fra barnet er 2 år.

Brug af mælkeprodukter med frugt- og sukkertilsætning bør begrænses, pga. højt sukkerindhold.

Disse produkter har mere karakter af dessert end egentlig mad.

## VAND

Små børn siger ikke altid selv til, når de er tørstige, derfor bør de voksne tilbyde vand flere gange dagligt. Til de lidt større børn kan man f.eks. stille kander med koldt vand frem, så børnene selv kan tage, når de har lyst. Vand kan krydres med smag som mynte, appelsin, jordbær, m.m. ved festlige lejligheder.

## ANDRE ANBEFALINGER

Honning frarådes til børn under 1 år pga. risiko for forgiftning.

Små børn må højst få 2 små pakker rosiner, svarer til 50 gram, om ugen i gennemsnit pga. indhold af svampegiften ochratoksin A.

Børn under 1 år kan få hårdkogt æg og æg i farsretter, postejer, æggepandekager og kager. I retter hvor ægget ikke bliver varmet helt igennem, bruges pasteuriseret æg.

Børn under 3 år må ikke få nødder, peanuts og rå gulerodsstave pga. risiko for kvælning ved evt. fejlsvulning.

## MÅLTIDET

Måltider i dagplejen, institutionen og i skolekøkkenet giver børn mulighed for at deltage i madens tilberedelse og opleve med øjne, næse, hænder og mund. Det kan være med til at forbedre børns kostvaner og sundhedstilstand og det kan fremme børns lyst til at smage forskellig mad. Fælles måltider og inddragelse af børnene i måltidernes anretning, kan medvirke til at fremme gode relationer og et positivt socialt.

Det er vigtigt, at børnene oplever en god stemning, hvor man hjælper hinanden med f.eks. at række fadet videre eller vente på tur, samt at der er tid og mulighed for at tale sammen om det, der interesserer. Da det er meget forskelligt, hvordan børnene spiser, og hvor meget de spiser, er det vigtigt, at de voksne sætter rammerne omkring måltidet, så også børn der spiser langsomt, får en god oplevelse af måltidet.

Skolerne og SFO'erne i Brøndby har ikke faste madordninger. Det betyder, at børnene spiser, den mad de har med hjemmefra, i fx madpakken. Dog har SFO tilbud om morgenmad for de yngste og mellemmåltid om eftermiddagen.

## ALLERGI

Fødevareallergi ses hyppigst hos småbørn, hvor man regner med, at ca. 5-7 % af en årgang udvikler fødevareallergi. Mælkeallergi er den hyppigste form hos børn og forekommer hos omkring 2 % af spædbørnene i løbet af det første leveår. Herefter følger ofte overfølsomhed over for æg, fisk, jordnødder og hvede samt tilsætningsstoffer.

HYGIEJNE

Vigtige hygiejneråd i forbindelse med mad og måltider:

- Børn og voksne skal vaske hænder grundigt før, under og efter madlavning, før spisning, efter toiletbesøg, og efter næsepudsning.
- Ved pædagogisk madlavning desuden:
- Hvis man har en smitsom sygdom eller et betændt sår, må man ikke deltage.
- Børn skal undgå at putte fingre i mund eller næse, når de arbejder med fødevarer.
- Råvarer holdes adskilt fra tilberedte fødevarer.
- Børn og voksne må ikke smage på råvarer, som indeholder f.eks. råt kød eller rå æg.

I øvrigt henvises til Sundhedsstyrelsens ”Vejledning om Hygiejne i daginstitutioner”.



IDEER TIL AT DRØFTELSE AF EN HANDLEPLAN

Det har stor betydning for børns og unges udvikling og helbred, at de under hele opvæksten får en god og ernæringsrigtig kost. En formuleret handleplan for mad og måltider er en forudsætning for at give vejledning i sund kost, samt sikre sunde måltider i kommunens dagtilbud.

Hvis sunde kostvaner hos børn og unge skal fremmes, er det vigtigt, at alle ansatte og forældre bakker op om handleplanen og føler et fælles ansvar for at følge de givne anbefalinger.

En handleplan for mad og måltider vedtages i forældrebestyrelsen og bør revideres løbende.

I nedenstående afsnit er skitseret en skabelon, som kan bruges som vejledning i udarbejdelsen af en handleplan for mad og måltider i kommunale tilbud.

Den indeholder nogle overskrifter og en række spørgsmål man kan bruge som inspiration til dialogen under udarbejdelsen af en lokal handleplan for mad- og måltider.

Dette er ikke en køreplan, men et ideoplæg til en drøftelse vedr. udmøntning af mad- og måltidspolitikken.

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Status og baggrund        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan er det for nuværende her hos os?</li><li>• Hvilke måltider serverer vi?</li><li>• Hvor og hvornår spiser vi de forskellige måltider?</li><br/><li>• Hvem har ansvaret for tilberedning af maden?</li><li>• Er det uddannet personale?</li><li>• Hvem bestemmer menu sammensætningen?</li><br/><li>• Er institutionens køkken godkendt til produktion af mad?</li><li>• Har vi overvejet om udgifterne til mad og personale er optimeret?</li><br/><li>• Hvilke krav stiller vi til råvarerne, når der laves mad til børnene, herunder økologi og hvordan forholder vi os til fx lightprodukter?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Mål                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan sikrer vi, at personer, der laver mad til vores institution, er bekendt med Brøndby Kommunes mad- og måltidspolitik?</li><li>• Hvordan sikrer vi at de overordnede retningslinjer og anbefalinger for sammensætning af kosten overholdes?</li><li>• Hvordan sørger vi for, at personalet ajourfører sin viden om børns ernæring og hygiejne?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Aktiviteter og handleplan | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvor og hvordan foregår spisesituationen?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Har vi faste spisetider?</li><li>○ Er der tid nok til at spise?</li><li>○ Må børnene spise med fingrene?</li><li>○ Skal børnene altid smage på maden før den fravælges?</li></ul></li><li>• Hvordan sikrer vi at der tages de nødvendige hensyn til de små børn under 3 år?</li><li>• Hvordan tilrettelægger vi maden så alle børn kan spise med?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hvordan sørges for at børn fra andre kulturer trygt kan spise med?</li><li>○ Skal der være et alternativ til børn, der ikke bryder sig om dagens ret?</li><li>○ Hvad gør vi, når der er børn med allergi / diæt?</li></ul></li><li>• Hvordan vurderer personalet, om et barn er overvægtig/undervægtig/fejler-næret?</li><li>• Er der eller skal der være regler for hvad må en madpakke indeholde?</li><li>• Hvad tilbyder vi børnene til mellemmåltider?</li><li>• Hvilke produkter sælges på skolerne?</li><li>• Hvad tilbyder vi børnene af drikkevarer i løbet af dagen? Har børnene adgang til koldt vand?</li><li>• Sukker – hvad er vores holdning til sukkerholdige drikkevarer, slik, kager, fester og fødselsdage?<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hvad er særlige lejligheder?</li><li>○ Hvilke traditioner vil vi værne om?</li></ul></li></ul> |
| Succeskriterier           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vejleder vi forældre om sund mad ved eksempelvis at udarbejde af pjecer afholde temadage med mere?</li><li>• Hvad er vores rutine for god hygiejne omkring måltidet? Bla i forhold til at hindre smittespredning?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Evaluering og justering   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvordan sikrer vi en løbende dialog om mad og måltider- Hvordan holdes gryden i kog?</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## LITTERATUR

### **Benn, Jette**

2013, Børn, ernæring og måltider-tværfaglige perspektiver, Munksgaard, København

### **Brøndby Kommune**

2010, Sundhedspolitik og handleplan

### **Brøndby Kommune**

2015, Børne- og ungepolitikken

### **Brøndby Kommune**

2016 Bevæg dig – En idræts- og bevægelsesstrategi

### **Fødevarestyrelsen**

2013, De officielle kostråd

### **Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen og DTU Fødevareinstituttet**

2015, Anbefalinger for den danske institutionskost

### **Grønkjær, Marie m.fl.**

2013, Temarapport om børn indskolingsundersøgt i Brøndby Kommune 2011-12 – Vægtstatus i første leveår og overvægt i indskolingsalderen, Statens Institut for Folkesundhed, København

### **Holm, Lotte og Kristensen Søren Tange**

2012, Mad, mennesker og måltider, Munksgaard, København

### **NNR 2012, Nordic Nutrition Recommendations**

2012 – Integrating nutrition and physical activity, Nordic Council of Ministers 2014

### **Sundhedsstyrelsen**

2008, Hygiejne i daginstitutioner – Anbefalinger om forebyggelse og sundhedsfremme for børn inden for hygiejne, miljø og sikkerhed

### **Sundhedsstyrelsen**

2012, Forebyggelsespakke - Mad og Måltider

### **Sundhedsstyrelsen**

2015, Ernæring til spædbørn og småbørn - en håndbog for sundhedspersonale

### **Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysning**

2016, Mad til små – fra mælk til familiens mad

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

[www.skolesundhed.dk](http://www.skolesundhed.dk) - profil over Brøndby



## BRØNDBY KOMMUNE

Brøndby Rådhus  
Park Allé 160 · 2605 Brøndby  
Tlf.: 4328 2828  
email: [brondby@brondby.dk](mailto:brondby@brondby.dk)