



LYNGBY-TAARBÆK  
KOMMUNE

# Mad- og måltidspolitik

*for børn og unge i Lyngby-Taarbæk Kommune*

# Indledning

*For børn er sunde mad- og måltidsvaner vigtige for deres udvikling, trivsel, læring og dannelse. Vi ved, at mad- og måltidsvaner etableres allerede i småbørnsalderen og kan være svære at ændre senere hen i livet. Gode mad- og måltidsvaner skabes af den mad, børnene indtager, ligesom rammerne og det sociale fællesskab omkring måltidet har stor indflydelse.*

*I Lyngby-Taarbæk Kommune ønsker vi at sætte fokus på sundhed blandt børn og unge, herunder understøtte at børnene får sunde mad- og måltidsvaner. Derfor har vi udarbejdet en mad- og måltidspolitik gældende for børn i Lyngby-Taarbæk Kommunes dagtilbud og skoler.*

## *Det overordnede formål med mad- og måltidspolitikken er*

- at skabe en overordnet sammenhæng på tværs af dagtilbud og skoler, når det gælder mad- og måltider
- at skabe øget bevidsthed om og mulighed for sund mad til børnene i kommunens dagtilbud og skoler
- at skærpe refleksion og opmærksomhed omkring betydningen af mad- og måltider for børn og unges trivsel, læring, udvikling og dannelse

Med denne mad- og måltidspolitik ønsker vi at beskrive de overordnede rammer og målsætninger, som dagtilbud og skoler (herunder SFO'er og klubber) skal tage afsæt i for at udarbejde egne mad- og måltidspolitikker. Alle dagtilbud og skoler i kommunen skal i samarbejde med forældrene udarbejde egne mad- og måltidspolitikker, som de jævnligt genbesøger. Skolernes mad- og måltidspolitik skal omfatte både undervisningstid og fritidstilbud i SFO og klub. Mad- og måltidspolitikken gælder for alle måltider, hverdag og festlige lejligheder.

Selvom det i skoler og i mange dagtilbud i Lyngby-Taarbæk Kommune er forældrene, der sørger for barnets frokost, er det stadig relevant og nødvendigt at have både en overordnet kommunal og en lokal mad- og måltidspolitik, da disse blandt andet kan bruges til fælles dialog i forældresamarbejdet omkring eftermiddagsmåltidet, fødselsdage m.m.

Dagtilbud og skoler skal skabe dannende rammer for måltidet og medvirke til, at børnene får sunde mad- og måltidsvaner blandt andet gennem sunde rutiner og et godt læringsmiljø. Dagtilbud og skoler skal være garant for at indholdet af mad og drikke, der serveres eller sælges i frokostordninger og skoleboder lever op til de officielle kostanbefalinger.

Dagtilbud og skolers (herunder SFO og klub) Mad- og måltidspolitik skal være tilgængelig på den lokale hjemmeside.

## *Indholdet i den overordnede mad- og måltidspolitik tager udgangspunkt i fire temaer*

1. *Mad og drikke i dagligdagen*
2. *Det Sociale måltid*
3. *Mad og drikke ved festlige lejligheder*
4. *Frokostordninger/madordninger/skoleboder*

## *Fødevarerstyrelsens generelle anbefalinger lyder*

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand





# Mad og drikke i dagligdagen

*Børn og unge er i dagtilbud eller skole mange timer hver dag. De har brug for sund mad og drikke for at trives godt og for at få det optimale ud af de aktiviteter og den undervisning, der tilbydes.*

## *Det betyder, at Lyngby-Taarbæk Kommune opfordrer til*

- at den mad og drikke børnene indtager i løbet af dagen så vidt muligt følger Sundhedsstyrelsen og Fødevarerstyrelsens anbefalinger til målgruppen
- at der skabes tid til en mellemmad eller en sund snack om formiddagen i dagtilbud og skoler
- at alle børn har fri adgang til koldt drikkevand dagen igennem
- at dagtilbud, SFO'er og klubber skaber rammerne for, at alle børn kan få et sundt eftermiddagsmåltid

## *I dagtilbuddet og på skolen drøftes og besluttet praksis med udgangspunkt i følgende spørgsmål*

- Hvordan kan vi opstille rammer, der medvirker til at børnene får en jævn tilførsel af sund mad og drikke i løbet af dagen?
- Hvordan bruger vi forældresamarbejdet til at få en dialog om et sundt indhold i den medbragte mad?
- Hvordan sikrer vi, at børnene får adgang til koldt drikkevand på en lettilgængelig og hygiejnisk måde?
- Hvordan giver vi forældre råd og vejledning om sund kost?
- Har vi brug for andre faggrupper til at understøtte vores arbejde eller til at styrke dialogen med forældre?
- Hvordan forholder vi os til medbragt slik og sodavand (eller energidrikke) i vores dagtilbud eller skole?
- Hvordan forholder vi os til forarbejdede fødevarer og emballage?
- Hvordan hænger vores praksis sammen med Sundhedsstrategien og Bæredygtighedsstrategien (tag fx udgangspunkt i faktaboksene)?



## Det sociale måltid

*En god måltidskultur præget af ro og nærvær er med til at fremme børn og unges lyst til at spise sundt, udvikle det sociale fællesskab og den gode stemning omkring måltidet.*

### *Det betyder, at Lyngby-Taarbæk Kommune opfordrer til*

- at de professionelle tager ansvar for måltidssituationen, således at ingen børn føler sig "forkerte" i måltidssituationen eller oplever, at de har noget "forkert" mad med
- at der er god tid til måltiderne
- at børnene og de unge inddrages i forberedelserne af måltidet og styrker oplevelsen af at "kunne selv" og at være en del af et fællesskab
- at der i indskoling lægges vægt på at holde fast i gode måltidsrutiner, der er opbygget i dagtilbuddene
- at der på mellemtrin, i udskoling og i klubber skabes gode og aldersvarende rammer for, at børnene kan indtage deres mad og dermed forebygge, at børn og unge søger uden for skolens område for at købe "fast food", slik m.m.

### *I dagtilbuddet og på skolen (herunder SFO og klub) drøftes og besluttes praksis – med udgangspunkt i følgende spørgsmål*

- Hvilke ritualer ønsker vi at have i tilknytning til maden og måltidet?
- Hvordan organiserer vi måltidet – alt efter alder?
- Hvad er god bordskik hos os?
- Hvad er en god måltidssituation hos os? Hvad gør de professionelle for at understøtte dette?
- Hvordan stimulerer vi børnene til at forbinde måltidet med det sociale fællesskab – både i dagtilbud og skoler?
- Hvordan arbejder vi med mad- og måltider i forhold til dannelse omkring bæredygtighed?

## *I dagtilbudsregi*

- Jævnfør Den Styrkede Pædagogiske Læreplan, hvilket læringsmiljø ønsker vi at skabe omkring måltiderne? Og hvad ønsker vi, at børnene får ud af måltidet?

## *I skolereg (herunder SFO og klub)*

- Hvordan stimulerer vi dialog og samtale under måltidet – også med de større børn?
- Hvilke rammer skaber vi for at undgå, at de større elever forlader skolen/klubben for at købe usund mad og drikke?



TEMA  
3

# Mad og drikke ved festlige lejligheder

*I en sund kost til børn og unge er der kun lidt plads til produkter, som ikke bidrager med andet end "tom energi". Der er risiko for, at fødevarer uden tilstrækkelig sund næring tager pladsen op for sundere madvarer.*

*Det betyder, at Lyngby-Taarbæk Kommune opfordrer til*

- at der i kommunens dagtilbud og skoler (herunder SFO og klub) ikke serveres eller sælges slik, kage, sodavand og saftvand, medmindre dagtilbuddet/skolen har besluttet, at der ved særlige lejligheder kan serveres disse produkter i begrænset omfang.
- at det som udgangspunkt er forældrene, der disponerer over råderummet for de "tomme kalorier"

*I dagtilbuddet og på skolen (herunder SFO og klub) drøftes og besluttet praksis – med udgangspunkt i følgende spørgsmål:*

- Skal vi i vores dagtilbud/skole fravige princippet om ikke at sælge/servere slik, kage, sodavand og saftvand ved særlige lejligheder? Hvis ja, ved hvilke lejligheder kan vi fravige?
- Hvilke principper vejleder vi forældrene ud fra, hvis de skal dele ud til stuen eller klassen?
- Skal vi have en lokal fødselsdagspolitik, der beskriver, hvad der er vigtigt lokalt ved fx fødselsdage?





# Frokostordninger / madordninger / skoleboder

I henhold til Dagtilbudsloven § 16a tilbyder alle dagtilbud i udgangspunktet en sund frokostordning. Hvis et barn har lægedokumenteret allergi, kan det fritages fra frokostordningen. Forældrebestyrelsen kan fravælge ordningen. I Lyngby-Taarbæk Kommune forekommer denne mulighed hvert andet år.

I dagtilbud med flere enheder er det et flertal af forældrene, der ved afstemning kan beslutte at fravælge den kommunale frokostordning. Forældrene har én stemme, for hvert barn de har i daginstitutionen.

Det er ligeledes muligt for daginstitutioner at etablere en forældrearrangeret frokost og/eller madordning. I Daglejen er børnenes forplejning en del af tilbuddet.

På kommunens skoler er der mulighed for at etablere madordninger eller skoleboder. Etableringen og kontakten står skolen selv for, derfor er det relevant at drøfte den lokale mad- og måltidspolitik op til indgåelse af en aftale med en leverandør.

## *Det betyder, at i Lyngby-Taarbæk Kommune*

- skal skoler og daginstitutioner, der etablerer madordninger, sikre, at maden, der fremstilles/leveres/sælges, lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger om sund kost til den relevante aldersgruppe
- skal dagtilbud og skoler, der laver/tilbereder mad have godkendte køkkenfaciliteter
- er der som udgangspunkt ikke salg af usunde mad- og drikkevarer, herunder slik, kage, sodavand og saftvand i skoleboder til hverdag

## *I dagtilbuddet og på skolen (herunder SFO og klub) drøftes og besluttes praksis – med udgangspunkt i følgende spørgsmål:*

- Hvem sikrer, at den mad vi serverer/sælger lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger om sund og varieret kost?
- Hvordan forholder vi os til bæredygtighedsstrategien, klimavenlig kost og økologi ved indkøb?

### *I dagtilbudsregi*

- Hvilket læringsmiljø ønsker vi at styrke med en fælles sund frokostordning?
- Hvordan operationaliserer vi målsætningerne i den styrkede pædagogiske læreplan i forhold til mad- og måltider?

### *I skolereg*

- Hvad ønsker vi er tilgængeligt for børn i skoleboden?
- Hvem beslutter, hvad der skal sælges i skoleboden?
- Hvad gør vi, hvis skoleboden ikke lever op til kravene omkring fødevarerstyrelsens anbefalinger?



## *Vision*

*Vi understøtter borgernes fysiske, mentale og sociale sundhed, så de har mulighed for at leve et sundere liv med flere gode leveår*



# Sundhedsstrategien har 3 fokusområder

## **1. LIGHED I SUNDHED** - *vi ønsker, at borgeren skal opleve*

- Rammer og tilbud, der fremmer sund levevis for alle borgere.

### **DET GØR VI**

1. Vi skaber sunde rammer.
2. Vi målretter tilbuddene til de grupper af borgere, som har størst behov.
3. Vi samarbejder med relevante parter om opsporing og henvisning til tilbud.
4. Vi kommer til borgerne, når de ikke kan komme til os.

## **2. TIDLIG INDSATS OG FOREBYGGELSE** - *vi ønsker, at borgeren skal opleve*

- Sammenhængende og tværgående forebyggelsesindsatser.

### **DET GØR VI**

1. Vi styrker indsatsen særligt i forhold til børn, unge og forældre.
2. Vi arbejder målrettet med opsporing af helbredsproblemer.
3. Vi reagerer hurtigt og professionelt ved tidlige tegn på mistrivsel.

## **3. MESTRING OG TRIVSEL** - *vi ønsker, at borgeren skal opleve*

- Rammer og tilbud, der fremmer trivsel og livsduelighed.

### **DET GØR VI**

1. Vi styrker indsatsen i forhold til trivselsfremmende tilbud.
2. Vi understøtter sociale miljøer, såvel kommunale som i civilsamfundet, der fremmer fællesskaber og dannelse af relationer.
3. Vi støtter borgerne i at mestre livet på trods af sygdom og mentale udfordringer.

# Bæredygtighedsstrategi fra 2021

## *Vision*

*Lyngby-Taarbæk Kommune vil gå foran i den bæredygtige omstilling i fællesskab med alle så vi kan leve og handle med omtanke for vores fælles ressourcer*

## *Fokusområder*

- CO<sub>2</sub>, energi og transport
- Natur og klimatilpasning
- Ansvarligt forbrug



## *Principper for handling*

### *Vi går foran*

Lyngby-Taarbæk Kommune går foran i drift og udvikling af kommunens bygninger, grønne områder, køretøjer, indkøb og institutioner.

### *Vi stiller krav*

Lyngby-Taarbæk Kommune efterspørger bæredygtighed i sine samarbejder og stiller krav, hvor det er muligt som myndighed, ejer, udbyder og indkøber

### *Vi skaber rammer for fælles ejerskab*

Lyngby-Taarbæk Kommune skaber engagement, omstilling og innovation via netværk, fællesskaber og partnerskaber

### *Vi fremmer handlekraft*

Lyngby-Taarbæk Kommune skaber gode forudsætninger for bæredygtig omstilling via fokus på trivsel, læring og formidling



## *Her kan du få mere information*

### *Materiale fra Fødevarestyrelsen om overvejelser omkring den lokale mad- og måltidspolitik*

Rammer om det gode måltid Guide til daginstitutionen

Rammer om det gode måltid Guide til skolen

### *Andet relevant materiale fra Fødevarestyrelsen*

Anbefalinger til spæd- og småbørn

Anbefalinger til dagpleje og daginstitutioner

Anbefalinger til skoler og fritidsordninger

### *Danmarks Evalueringsinstitut*

Det gode måltid i jeres daginstitution Normer, smagsoplevelser og plads til leg

### *Fødevarestyrelsens anbefalinger til madpakker*

Gi' madpakken en hånd

### *Fødevarestyrelsen Alt om Kost*

Forside med adgang til blandt andet De officielle Kostråd m.m.

### *Rådet for sund mad*

Madleg Inspiration til daginstitutioner 2. udgave 1. oplag 2019





**LYNGBY-TAARBÆK**  
KOMMUNE

Center for  
Uddannelse og Pædagogik

Toftøbæksvej 12  
2800 Kgs. Lyngby

45 97 30 51  
uddannelsepaedagogik@ltk.dk  
www.ltk.dk

