

Anbefalinger til en mad- og måltidspolitik

Anbefalingerne til en mad- og måltidspolitik er udarbejdet af Sundhedsstyrelsen i samarbejde med Fødevarerdirektoratet og en række forskere. De findes i publikationen *Mad og måltider – en fælles investering i sundhed og trivsel*, Sundhedsstyrelsen 2000. Publikationen giver også den sundhedsfaglige baggrund for anbefalingerne. Der er anbefalinger vedrørende rammerne for måltiderne, for maden og drikkevarer samt for arbejdet med politikken.

Med Mad- og måltidspolitik i skoler – hvorfor og hvordan bygges der videre på disse anbefalinger.

Måltiderne

- Mad og måltider skal være en integreret og prioriteret del af skoler og fritidsinstitutioners hverdag.
- Skoler og fritidsinstitutioner må give skoleelever mulighed for at spise et mellemmåltid om formiddagen, frokost og et mellemmåltid om eftermiddagen. Hvis der er behov for det, må der også være mulighed for at spise morgenmad.
- Måltider tager tid – 20 minutter er ikke for meget til frokosten. Afsæt gerne 30 minutter eller mere.
- Vær opmærksom på, at spiselokalets indretning og atmosfære har betydning for, hvordan måltiderne opleves.
- At voksne er til stede og spiser sammen med børnene har stor betydning for børns oplevelse af måltidets kvaliteter. Børn under 13 år bør have selskab af en voksen ved måltiderne.
- Måltiderne skal tilgodese børns forskellige behov. Måltiderne er også sociale samlingspunkter, hvor der udvikles samværsformer, som kan fremme trivslen.

Mad og drikke

- Skoleelever bør have adgang til at få eller købe sund og velsmagende mad i skoler og fritidsinstitutioner.
- Skoleelever bør have adgang til at kunne få eller købe skummet- og letmælk samt frugt og grønt – gerne forskellige slags. Koldt drikkevand bør være let tilgængeligt hele dagen.
- Slik og sodavand bør begrænses og forbeholdes særlige lejligheder.
- Mad opbevares bedst køligt. Hvis der ikke er mulighed for at opbevare madpakker i køleskab, må forældrene orienteres herom.

Mad- og måltidspolitik

- Børn og unges trivsel og sundhed kan støttes og styrkes med udgangspunkt i mad og måltider. Skoler og fritidsinstitutioner opfordres til at udarbejde en plan eller en politik for, hvordan arbejdet med mad og måltider prioriteres.
- Børn, unge, forældre, lærere, skoleledelse, den kommunale tandpleje og sundhedstjeneste og andre aktører i lokalmiljøet (f.eks. detailhandlen og fritidsforeninger) kan inddrages i arbejdet.
- Politikker og planer bør løbende tages op til debat og udvikling.
- Politikker og planer for mad og måltider kan også inddrage temaer som økologi, bæredygtighed, fødevarer kvalitet og fysisk aktivitet.

Reference:

Mad og måltider – en fælles investering i sundhed og trivsel.
Sundhedsfaglig dokumentation og anbefalinger for mad og måltider i grundskoler og fritidsinstitutioner.
©Sundhedsstyrelsen, Udgivet i 2000.
Rapporten kan findes på www.sst.dk