



Idékatalog

SAMMEN om det sunde liv

Politik for mad, måltider og bevægelse for børn og unge 2019-2023

Idékatalog for mad, måltider og bevægelse

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget ønsker at fremme sunde mad, måltids- og bevægelsesvaner hos børn og unge. Derfor blev det i 2018 besluttet, at der skulle udarbejdes en fælles politik for mad, måltider og bevægelse. En politik der skal medvirke til at styrke den forebyggende og sundhedsfremmende indsats for børn og unge i Nyborg Kommune.

Det er veldokumenteret at sunde mad, måltids- og bevægelsesvaner, som er grundlagt i barndommen, kan være med til at fremme og bevare et godt helbred og forebygge overvægt, underernæring og livsstilsrelaterede sygdomme, som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes og visse kræftsygdomme, samt forebygge huller og syreskader i tænderne. Der er således store sundhedsmæssige gevinster ved, at fremme sunde mad- og måltidsvaner og det fysiske aktivitetsniveau hos børn og unge både på kort og lang sigt.

Undersøgelser viser dog, at mange børn og unge har usunde mad, måltids- og bevægelsesvaner, og at flere børn og unge bliver overvægtige.

Politik for mad, måltider og bevægelse, er en overordnet ramme for en fælles grundholdig til at fremme sund mad, måltids- og bevægelsesvaner blandt børn og unge i Nyborg Kommune. Den henvender sig til alle, der beskæftiger sig med børn og unge og deres forældre. Dvs. ledere og medarbejdere i bl.a. sundhedsplejen, dagplejen, vuggestuer, børnehaver, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud, ungdomsuddannelser, familietilbud og bosteder, men også til leverandører af mad til børn og unge i hverdagen, fx kantiner, idrætscentre og haller.

Her i idékataloget findes Sundhedsstyrelsens anbefalinger fra Forebyggelsespakkerne om Mad og måltider og Fysisk aktivitet, sammen med de mange idéer og forslag, som kom ind på dialogmødet, der blev afholdt forud for politikken udarbejdelse. Nogle ideer og forslag kan være aktuelle under flere temaer, men er kun listet et sted.

Bagerst i idékatalog er det muligt at læse mere om processen for politikken, herunder de overordnede resultater fra kortlægningen af indsatser på mad, måltids- og bevægelsesområdet samt et oprids af programmet for dialogmødet.

Idéer, forslag og anbefalinger i idekataloget er inddelt i:

- Mad og måltider
- Bevægelse

Idékataloget er tænkt, som inspiration til arbejdet med udarbejdelse/revidering af lokale principper eller handleplaner for mad, måltider og bevægelse.

Idékataloget er blevet til med bidrag fra politikere, borgere, samarbejdspartnere, ledere og medarbejdere i Nyborg Kommune. Tak for alle input.

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker

Sundhedsstyrelsen Forebyggelsespakker har til formål, at understøtte kommunerne i deres sundhedsfremmende og forebyggende arbejde, og dermed bidrage til at styrke folkesundheden. Anbefalingerne i forebyggelsespakkerne bygger på den aktuelt bedste viden og er beskrevet i de 11 forebyggelsespakker, som hver især fokuserer på en faktor, der har stor betydning for den enkelte borgers sundhed.

Forebyggelsespakkerne om Mad og måltider og Fysisk aktivitet har henholdsvis til formål, at fremme sunde mad og måltidsvaner hos borgerne og at give borgerne gode muligheder for at være fysisk aktiv hele livet. Forebyggelsespakkerne om Overvægt og Mental sundhed indeholder ligeledes emner om mad, måltider og bevægelse, hvorfor de også relevante at inddrage.

Anbefalingerne i forebyggelsespakkerne er inddelt i anbefalinger på:

- *grundniveau (G)*, som på kort sigt kan styrke kvaliteten i forebyggelsesarbejdet
- *udviklingsniveau (U)*, der kan videreudvikle forebyggelsesindsatsen på længere sigt



Læs evt. mere om forebyggelsespakkerne på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:
www.sst.dk/da/Viden/Forebyggelse/Forebyggelsespakker-til-kommunerne

Mad og Måltider

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mad og måltider

Rammer:

- Handleplaner for mad og måltider i dagtilbud (med eller uden frokostordning), skoler og fritidsordninger, botilbud samt på samværs- og aktivitetstilbud, idrætshaller og fritidsmiljøer (G)
- Etablering af madordninger i skoler og fritidsordning(U)
- Etablering af skolefrugt- og grøntordninger (G)
- Forebyggelse af overvægt i dagtilbud, skoler og fritidsordninger og på botilbud og samværs- og aktivitetstilbud (G)*
- Etablering af madordninger på Forberedende Grunduddannelse (U)
- Vejledning til ungdomsudd. fx erhvervsudd. (U)

Information og undervisning:

- Undervisning om mad og måltider i skolen (G)
- Information til borgerne om sund mad og måltider (G)

Tilbud:

- Sundhedsplejersken rådgiver om amning, mad- og måltidsvaner (G)
- Sundhedsplejersken vejleder om sunde vaner i familier med børn i første leveår (G)*
- Tilbud om hjemmebesøg af sundhedsplejersken til alle familier med børn i 3-årsalderen (U)*
- Sundhedsplejen afholder samtaler med elever i skolen om mad- og måltidsvaner (G)
- Sundhedsundervisning i skolen (G)*
- Samarbejde om sundhed på ungdomsuddannelserne (U)*
- Tilbud til førskolebørn og skolebørn m. moderat overvægt (G)*
- Tilbud til unge (16-18 år) med moderat overvægt (U)*

* Anbefaling fra Forebyggelsespakke Overvægt



Idéer og forslag fra dialogmødet

(input fra politikere, samarbejdspartnere, frivillige foreninger, bestyrelser, ledere og medarbejdere 17. januar 2019)

Rammer:

- Tydelige rammer og regler for mad og måltider
- Mad- og måltidspolitik evt. med lokale retningslinjer og/eller fælles normer
- Fødselsdagspolitikker
- Synliggøre kostrådene og øvrige anbefalinger om mad og måltider for børn, unge og forældre
- Skabe gode rammer for måltidet, herunder fællesskab.
- Frugt- og grøntsagsordninger
- Madordninger og kantiner evt. med fuld forplejning i dagtilbud, skoler og SFO'er
- Sund mad med frisk frugt og grøntsager i skoleboder, kantiner, haller, cafeteria mv. og begrænsning af udbud af usunde fødevarer
- Måltidet skrives på skoleskemaet, så der er tid og ro til at spise sammen
- Skemalægge mere motion, så man bedre kan prioritere frikvarterne til at spise
- Adgang til frisk koldt postevand under hygiejniske forhold
- Tilbud om morgenmad for elever, der ikke har spist hjemmefra
- "Madmor" på skolerne
- Madkontrakter mellem forældre og børn/unge om sunde måltider
- Personalet er rollemødder og skal spise sammen med børn/unge (pædagogisk spisning)
- Prioriter og sæt god tid til at spise maden og skabe ro omkring måltidet
- Skabe miljøer hvor børn og unge kan sidde i ro og spise mad
- Arbejde med gode mad-, måltids- og bevægelsesvaner ifm. e-sporten/e-sports events
- Samlingssteder for børn og unge, hvor der kan købes/laves sund mad
- Lave spisegrupper på stuer, i klasser og klubber mm.

Viden og inddragelse:

- Inddrage børn, unge og forældre, elevråd, skole- eller brugerbestyrelser i dialog om og udarbejdelse af lokale handleplaner/principper for mad og måltider
- Involvering af børn og unge i madlavning og planlægning.
- Elever fra folkeskoler laver mad og underviser børnehavebørn
- Inspirations- og aktivitetsoplæg om sund og varieret kost og gode måltidsvaner i samarbejde med Sundhedsplejen, Sundhed og Forebyggelse, diætister i Sundhed og Træning
- Sammenhæng mellem sundhedsplejerskers, pædagogers, lærers, PPR's og socialafd. vejledninger
- Madskoler, fx familie madværksteder, madpakkeværksteder, læringsværksteder for børn, unge og forældre.
- Emneuger/projekter om mad og måltider (fx fra jord til bord, morgenmad – hver dag)

Samarbejde og kampagner:

- Forum og samarbejde på bestyrelsesniveau, hvor man eksempelvis besøger hinanden i institutioner eller på skoler
- Sparring på tværs af køkkenansvarlige
- Samarbejde om madlevering til skolerne
- Samarbejde med lokale virksomheder, landbrugs- og fødevarereproducenter om, at fremme dialog og viden om fødevarerne, fx under temaet "Hvor kommer maden fra?"
- Samarbejde med styrelser og organisationer om kampagner og aktiviteter (fx Fuldkorns dagen, Nøglehulsmærket, Hvilken snack er du, Spis mad med mindre salt m.fl.)
- Lokale kampagner med fx "spis sund uge", "projekt noma", hvor der samarbejdes mellem institutioner og dagligvarebutikker, spisesteder, kantiner og haller mm.

Idéer og forslag fra dialogmødet

(input fra politikere, samarbejdspartnere, frivillige foreninger, bestyrelser, ledere og medarbejdere 17. januar 2019)

Materialer:

- Inspirationshæfte til sunde madpakker (formiddag, frokost og eftermiddag)
- Opskriftshæfte med sunde retter (morgenmad, frokost og aftensmad)

Uddannelse og kompetencer:

- Uddannelse og kompetenceudvikling af fagpersoner

Andet:

- Brug nudging i fremme af sunde mad og måltidsvaner
- Fokus på lokale fødevarer
- Skab en kultur, hvor vi spiser sammen ved måltidet
- Server maden når barnet er frisk til at spise det, ikke lige før middagsluren
- Præsenterer måltidet flot og indbydende



Fysisk Aktivitet

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet

Rammer:

- Samarbejde om fremme af fysisk aktivitet på tværs af forvaltninger (G)
- Byplanlægning der fremmer fysisk aktivitet i hverdag (G)
- Infrastruktur der fremmer aktiv transport (G)
- Let adgang til idrætsfaciliteter og udearealer, der indbyder til fysisk aktivitet (G)
- Fysiske rammer der indbyder til fysisk aktivitet i kommunens institutioner (G)
- Aktiv bevægelseskultur i kommunens institutioner (G)
- Fremme af motion og bevægelse i skolen (G)
- Fremme af motion og bevægelse på ungdomsuddannelser (U)
- Forebyggelse af overvægt i dagtilbud, skoler og fritidsordninger, samt på botilbud og samværs- og aktivitetstilbud (G)*

Information og undervisning:

- Fremme af fysisk aktivitet og motorik i dagtilbud (G).
- Specialiseret rådgivning vedrørende børns motoriske udvikling (G)
- Undervisning om fysisk aktivitet i skolen (G)
- Skoler deltager i landsdækkende kampagner til fremme af fysisk aktivitet (G)
- Information om muligheder for et fysisk aktivt fritidsliv i kommunen (G)
- Sundhedsundervisning i skolen (G)*
- Samarbejde om sundhed på ungdomsudd.(U)*

Tilbud:

- Sundhedsplejersken vejleder om motorisk udvikling og fysisk aktivitet i barnets første leveår (G)
- Sundhedstjenesten fokuserer på fysisk aktivitet (G)
- Tilbud til børn med motoriske vanskeligheder og borgere med særlige behov (G)
- Sundhedsplejersken vejleder om fysisk aktivitet til børn i førskolealderen (U)
- Tilbud til fysisk inaktive børn, unge, voksne og ældre (U)
- Sundhedsplejersken vejleder om sunde vaner i familier med børn i første leveår (G)*
- Sundhedsundervisning i skolen (G)*
- Tilbud om hjemmebesøg af sundhedsplejersken til alle familier med børn i 3-årsalderen (U)*
- Understøtte fritidsaktiviteter for sårbare borgere (U)**
- Tilbud til førskolebørn og skolebørn med moderat overvægt (G)*
- Tilbud til unge (16-18 år) med moderat overvægt (U)*

Tidlig opsporing:

- Opsporing af børn med motoriske vanskeligheder og/eller lavt fysisk aktivitetsniveau (G)

* Anbefaling fra Forebyggelsespakke Overvægt.

**Anbefaling fra Forebyggelsespakke Mental sundhed.

Idéer og forslag fra dialogmødet

(input fra politikere, samarbejdspartnere, frivillige foreninger, bestyrelser, ledere og medarbejdere 17. januar 2019)

Rammer:

- Mere idræt og bevægelse i skolerne (fx 60 minutters lektion med bevægelse/idræt hver dag – en Nyborgudgave af Svendborgprojektet)
- Koncepter med udeskoler, idrætsskoler, sports-/eliteklasser
- Omstilling til idrætsskoler fra almindelige skoler
- Børn og unge starter dagen med morgengymnastik, løbebånd/løbetur eller andre bevægelsesaktiviteter (faste rammer hvor de voksne også deltager)
- Alle børn og unge skal udenfor hver dag
- I dagtilbud skal der være mere aktivitet udenfor hver dag – fysisk aktivitet det meste af dagen (leg)
- Skabe fysiske rammer og fysisk plads der indbyder til leg og bevægelse ("aktive" klasselokaler)
- Flere offentlige bevægelsesarealer og legepladser.
- Udendørsredskaber til både voksne og børn
- Fokus på cykelstier og lys på stierne
- Forbud mod mobiltelefoner i skolen
- Gode rammer for bad/omklædning i forbindelse med idrætsaktiviteter
- Haller og øvrige idrætsfaciliteter står til rådighed evt. i weekender for børn, unge og forældre
- Medarbejdere er rollemodeller og skal selv være aktivt deltagende
- Forældre er rollemodeller (fx cykle sammen med deres børn og unge, tage dem med ud i naturen mm. som en naturlig del af hverdagen)
- Bruge de muligheder der er, fx gøre brug af hallerne i formiddagstimerne til introduktion af forskellige idrætsgrene
- Ungdomsskolehold, hvor unge prøver forskellige idrætsgrene
- Mentorer der bakker op om fysisk aktivitet
- Motionsvenner

Viden og inddragelse:

- Aktivitetsoplæg til børn, unge og forældre med inspiration til mere bevægelse i hverdagen
- Brug de sociale medier til at oplyse om fysisk aktivitet, bevægelsestilbud, faciliteter og idrætstilbud.
- Oplysning om hvilke foreningstilbud og andre aktiviteter der findes i kommunen på hjemmesiden (navn og telefon nr. på kontaktperson i forening/tilbud)
- Udlevere folder om idrætstilbud ved skolestart.
- Inddrage børn og unge i bevægelsesaktiviteter (fx finde på nye måder at bevæge sig og sanser)
- Sundhedstjek og profiler af folkeskoleklasser.
- Alle børn skal cykle (fx fokus på aktiv transport).

Samarbejde og kampagner:

- Samarbejde med frivillige foreninger om bevægelsesaktiviteter og kampagner (fx DGI i skolerne" eller "100.000.000 skridt i Nyborg")
- Flere faste bevægelsesaktiviteter fx skolernes motionsdag, alle børn cykler m.m.
- "Prøv en sportsgren" i indskoling fx svømning i en måned, fodbold i maj m.m.
- Lokale frivillige foreninger holder åbent hus, hvor børn og unge har mulighed for at prøve en idrætsgren eller anden motion. Efterfølgende kunne de få 3 gange gratis for at motivere dem til at dyrke sport.
- Arrangere åbne sportsdage i en haller og idrætscentre med forskellige aktiviteter for hele familien eller forældre/barn aktiviteter, fx familieløb
- Kommunen skal bruge de frivillige/foreningerne i større/bredere sammenhæng.
- Fysioterapeuter på skolerne til bl.a. screening af børn, inspirationskilde til lærer og træning/behandling af bevægelsesudfordrede børn/unge

Idéer og forslag fra dialogmødet

(input fra politikere, samarbejdspartnere, frivillige foreninger, bestyrelser, ledere og medarbejdere 17. januar 2019)

Uddannelse og kompetence:

- Kompetenceløft af fagpersonale
- Uddanne flere motorikvejledere (grundmotorik er vigtig for børn)

Andet:

- Øget tilskud til foreninger, så egenbetaling nedsættes
- Bedre vilkår for frivillige trænere i foreningslivet
- Mere fokus på breddeidrætten i foreningslivet
- Fokus på børns selvhjulpethed
- Opmærksomhed på hvor mange børn og unge der køres rundt og trafikikkerhed (fx forbud om kørsel 500 meter fra skoler)



Fra proces til politik - med inddragelse af politikere, borgere, foreninger, ledere og medarbejdere

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget besluttede 18. april 2018, at der i løbet af 2018 skulle påbegyndes en inddragende proces med henblik på udarbejdelse af en fælles politik vedrørende mad, måltider og bevægelse, som overordnet ramme for en fælles grundholdning til at fremme sunde mad- og bevægelsesvaner i dagtilbud, skoler, haller mv.

Kortlægning

I efteråret 2018 blev der foretaget en kortlægning af indsatser og tiltag på mad, måltids- og bevægelses-området for børn og unge i Nyborg Kommune. Kortlægningen bestod af en spørgeskemaundersøgelse, som handlede om mad, måltids- og bevægelsespolitikker/handleplaner/retningslinjer (centralt/lokale), madordninger, fokusområder indenfor mad, måltider og bevægelse i dagligdagen, inspirationskilder, deltagelse i kampagner og arrangementer, lokale ambassadører eller uddannelse af medarbejdere samt evt. madkoncepter.

Spørgeskemaet blev sendt ud til den kommunale dagpleje, private og kommunale daginstitutioner, skoler og fritidsordninger, efterskolen, ungdomsskolen (fritidsklubber), ungdomsuddannelser, bosted for børn og unge, køkkener/kantiner samt haller og idrætscentre i Nyborg Kommune. De overordnede resultater fra kortlægningen er samlet herunder.

Tendenserne fra kortlægningen viser, at Nyborg Kommune allerede er godt på vej og gør meget på både mad-, måltids- og bevægelsesområdet. Ud fra de modtagende besvarelser ses følgende udvalgte tendenser:

- På førskoleområdet (dagplejen, vuggestuer og børnehaver) findes der overordnede retningslinjer for mad og måltider. Dagplejen (dagplejere, heldagslegestuen og gæstedagplejen) har en samlet politik for mad og måltider, mens Nyborgs Kommunes kantiner har en kostpolitik.
- De fleste dagtilbud, knapt halvdelen af skolerne, ungdomsskolen og efterskolen har lokale politikker, handleplaner eller retningslinjer for mad og måltider. Enkelte daginstitutioner, skoler, ungdomsskoler og ungdomsuddannelser er i gang med at udarbejde lokale politikker eller lign. for området.
- Knapt halvdelen af skolerne, efterskolen og enkelte dagtilbud har lokale politikker, handleplaner eller retningslinjer på bevægelsesområdet.
- Dagplejen har madordning i dagplejehjemmet, heldagslegestuerne og gæstedagsplejen, mens ca. en tredjedel af daginstitutionerne helt eller delvist har indført madordninger. Langt de fleste skoler og -fritidsordninger, ungdomsskolen, efterskolen, bostedet og ungdomsuddannelserne har helt eller delvist indført en madordning.
- Dagplejen, enkelte daginstitutioner, skoler og kantiner medvirker i kampagner og arrangementer om mad- og måltider og har medarbejdere med faglig eller særlig viden indenfor området.
- Dagplejen, størstedelen af daginstitutionerne, alle skolerne, efterskolen og ungdomsskolen har stor fokus på at medvirke i kampagner og arrangementer omhandlende fysisk aktivitet. De fleste har også medarbejdere med faglig eller særlig viden inden for bevægelsesområdet.
- Nyborg Kommunes kantinerne og to idrætscentre leverer mad til eller sælger mad fra caféerne til skoleelever.

Dialogmøde

Den 17. januar 2019 blev der afholdt et dialogmøde med deltagelse af forældrebestyrelser, medarbejdere og ledere fra dagplejen, daginstitutioner og skoler, ungdomsskolen, fritidsklubber, ungdomsuddannelser, bosteder, haller og idrætscentre, køkkener/kantiner, Sundhedsplejen, Sundhed og Træning, Sundhed og Forebyggelse, boligområder, foreninger samt politiske udvalg.

Formålet med dialogmødet var at drøfte udfordringerne vedr. børn og unges sundhedsvaner med henblik på input til udarbejdelsen af politik for mad, måltider og bevægelse.

Som introduktion til dialogmødet præsenterede professor og forskningsleder Niels Wedderkopp fra Syddansk Universitet de nyeste resultater fra Svendborgprojektet. Nærmere introduktion til projektet og resultater kan ses på: www.svendborgprojektet.dk

Efterfølgende blev de officielle anbefalinger på mad, måltids- og bevægelsesområdet for børn og unge samt udvalgte tendenser fra kortlægningen fremlagt. Under dialogdelen drøftede grupperne en række spørgsmål, der handlede om hvordan vi kan fremme sunde mad, måltids- og bevægelsesvaner hos børn og unge.





Idékatalog - Politik for mad, måltider og bevægelse, 2019-2023

Godkendt i Byrådet 08.10.2019

Nyborg Kommune
Sundheds- og Omsorgsafdelingen
Torvet 1, 5800 Nyborg
Tlf. 6333 7000