



BØRN OG UNGE  
Aarhus Kommune



# MAD OG MÅLTIDER FOR BØRN OG UNGE 0-18 ÅR I AARHUS KOMMUNE

- EN VEJLEDNING TIL SUNDHEDSPLEJE, DAGTILBUD, SKOLER, FRITIDS- OG UNGDOMSSKOLETILBUD
- VEJLEDNINGEN HENVENDER SIG TIL MEDARBEJDERE OG LEDELSE, BØRN OG UNGE OG DERES FORÆLDRE.

# Mad og måltider for børn og unge 0-18 år i Aarhus Kommune

– En vejledning til sundhedspleje, dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud

Denne pjece indeholder Aarhus Kommunes vejledning til mad og måltider for børn og unge 0 til 18 år, i sundhedsplejen, dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud.

Vejledningen bygger på principperne i Børne og Unge-politikken samt Aarhus Kommunes Sundhedspolitik.

I Aarhus Kommune ønsker vi at sikre:

- at børn og unge får sund og nærende mad og drikke
- at der er gode rammer for udvikling af børn og unges mad- og måltidsvaner
- at børn og unge oplever måltidet som en tryk ramme, hvor fællesskaber dannes og styrkes
- at maddannelse bliver en naturlig del af børn og unges læring og udvikling i hverdagen

Maden og måltidet danner grundlag for, at børn og unge i Aarhus Kommune er sunde, trives, lærer og udvikler sig. Dette gælder uanset om maden tilberedes i dagtilbud, skole, fritids- og ungdomsskoletilbud, leveres af en ekstern leverandør eller om børnene har madpakke med hjemmefra.

Vejledningen henvender sig til medarbejdere og ledelse, men også til børn og unge og deres forældre. Den er tænkt som en støtte og inspiration til at sikre sund mad, men også til at skabe grobund for et godt socialt samvær i forbindelse med måltiderne. Vejledningen er rammesættende og vejledende for lokale principper for mad og måltider.



Thomas Medom  
Rådmand for Børn og Unge

**Mål: Børn og unge får gode mad- og måltidsoplevelser via sundhedsplejens tilbud samt i dagtilbud, skoler og fritids- og ungdomsskoletilbud.**

# Mad og Måltider

Børn og Unge har med udgangspunkt i Aarhus Kommunes sundhedspolitik og børne- og ungepolitikens vision for de aarhusianske børn og unge, sat følgende mål for mad og måltider i sundhedsplejen, dagtilbud, skole og fritids- og ungdomsskoletilbud.

## BØRN OG UNGE INDDRAGES

**Mål:** At børn og unge inddrages og involveres i arbejdet med mad og måltider.

## MADDANNELSE

**Mål:** Maddannelse er en naturlig del af børn og unges læring og udvikling i sundhedsplejen, dagtilbud, skole, fritids- og ungdomsskoletilbud.

## LOKALE PRINCIPPER FOR MADEN OG MÅLTIDET

**Mål:** Alle dagtilbud, skoler og fritids- og ungdomsskoletilbud har lokale principper for maden og måltidet.

## ØKOLOGISK MAD

**Mål:** Alle dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud arbejder målrettet på, at børn og unge får sund, velsmagende, økologisk mad, der indeholder gode råvarer.

## DIÆTKOST

**Mål:** Der findes gode løsninger for børn med særlige diætbegreb i et tæt samarbejde med forældre, medarbejdere og ledelse.

## MAD OG MANGFOLDIGHED

**Mål:** At børn, unge og voksne er nysgerrige og åbne over for forskellige traditioner og kulturelle baggrunde i forbindelse med mad og måltider. Der tages primært udgangspunkt i dansk madkultur.

## MÅLTIDET

**Mål:** At børn og unge oplever måltider med nærvær, trykthed, god tid, fællesskab og tilhørsforhold.

## VI ER ALLE ROLLEMODELLER

**Mål:** At børn og unge møder gode rollemodeller, der skaber nærvær og glæde omkring maden og måltidet.

## SAMSKABELSE MED FORÆLDRE

**Mål:** At forældre, medarbejdere og ledelse oplever en åben dialog omkring maden og måltidet.

## ARBEJDET MED MADEN OG MÅLTIDET – ET FÆLLES ANSVAR

**Mål:** At arbejdet med maden og måltidet opleves som et fælles ansvar.

## DE OFFICIELLE ANBEFALINGER

**Mål:** At sundhedsplejen og alle dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud lever op til de officielle anbefalinger for mad til børn og unge 0-18 år.



## SUNDHEDSPOLITIKKEN 2020-2024

### Vision:

Alle skal have lige muligheder for...

- At have det godt mentalt, socialt og fysisk
- At udnytte egne evner og potentialer
- At deltage i meningsfulde fællesskaber
- At fremme egen sundhed og trivsel

## SUNDHEDSPOLITIKKEN 2020-2024

### Madfællesskaber:

Vi vil samarbejde om, at:

- Samskabe med kommunale institutioner, familier og frivillige, så borgere i alle aldersgrupper kan tilvælge sund og velsmagende mad
- Alle er ansvarlige for at være gode rollemodeller, der inddrager og skaber nærvær og glæde omkring gode lokale råvarer og måltidet

## BØRNE- OG UNGEPOLITIKKEN

### Vision:

- Børn og unge, der deltager i og inkluderer hinanden i fællesskaber
- Glade, sunde børn og unge med selvværd

## BØRNE- OG UNGEPOLITIKKEN

### Vi arbejder med:

Fokus på den tidlige, trivselsfremmende indsats med særlig opmærksomhed på barnets tryghed og tilknytning helt fra dets start på livet.

Sunde vaner skal være en naturlig del af hverdagen, hvor gode børne- og ungemiljøer understøtter trivsel, robusthed og bevægelsesglæde samt gode rammer for mad og måltider.

# Maddannelse

**Mål:** Maddannelse er en naturlig del af børn og unges læring og udvikling i sundhedsplejen, dagtilbud, skole, fritids- og ungdomsskoletilbud



Maddannelse er den viden, de erfaringer og oplevelser vi får, når vi spiser sammen, laver mad og undersøger vores råvarer. Maddannelse handler om respekt for naturen og om at skabe en grundlæggende forståelse for, hvor maden kommer fra. Sammenhængen mellem naturen og den mad vi serverer, skal være tydelig. Maddannelse handler også om at insistere på værdien af selve måltidet og det fællesskab, vi skaber sammen, når vi spiser med hinanden. Måltidet skal prioriteres, så det giver tryghed, glæde og trivsel i hverdagen.

Maddannelsen i Aarhus Kommunes sundhedspleje, dagtilbud, skoler og fritids- og ungdomsskoletilbud skal give børn og unge erfaringer, kompetencer og viden, så de kan forholde sig til mad og måltider på en reflekteret og bevidst måde – og så de lærer at tage stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed, glæde og trivsel. Madoplevelserne skal stimulere børnene og de unges sanser, udvide deres madhorisont og give dem mod til at udfordre og inspiration til at udforske. Madoplevelserne skal fremme glæde, fællesskab og tilhørsforhold.

Forslag til hvordan man kan styrke børnenes og de unges maddannelse ved at tænke maden og måltidet ind i hverdagens aktiviteter:

## SUNDHEDSPLEJEN

Rådgivning og vejledning om maddannelse i familierne

Fremme børnenes lyst til at spise og til at lære, hvordan man spiser. Sker når familien nyder maden sammen

Sætte fokus på børnenes nydelse, medbestemmelse og selvregulering

## DAGTILBUD

De pædagogiske læreplanstemaer

Inddrage børnene i de daglige aktiviteter om maden og måltidet

Temadage: Fra jord til bord, mad fra forskellige lande, mad over bål og lignende aktiviteter



## SKOLER

Fagene:

Madkundskab, Natur og teknik, Biologi, Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab

Inddrage og involvere børnene og de unge:

- I de daglige aktiviteter omkring skolens kantine/madbod
- Som beslutningstagere i udviklingen af skolens mad- og måltidskultur

## FRITIDS- OG UNGDOMSSKOLETILBUD

Temadage/aftener

Inddrage og involvere de unge:

- I de daglige aktiviteter omkring maden og måltidet
- Som beslutningstagere i udviklingen af det enkelte tilbuds mad- og måltidskultur

# Maddannelse

## HÅNDVÆRK

Eksperimentere, øve og lære at:

- skrælle
- rive
- snitte
- piske
- veje af
- smøre
- pille
- vaske
- skrubbe skure



11

## SPROG

Sprogliggøre og tænke over:

- råvarer (hvordan ser de ud)
- anretning
- konsistens
- oplevelser
- læreprocesser



## LYST OG MOD

Mangfoldige invitationer:

- madmod
- madglæde
- smagsindtryk

## SANSER

Oplevelser og erfaringer med:

- smag
- duft
- syn
- føle
- høre
- bevægelsessanser

## DIG OG DE ANDRE

Oplevelser og erfaringer med:

- næring og velvære
- dække bord
- værtskab
- spise sammen
- vente på tur
- hygiejne og omtanke

## KULTUREL MANGFOLDIGHED

Opleve kulturel mangfoldighed i:

- retter og måltider
- højtider
- traditioner
- tilberedningsmetoder
- borddækning

## BESLUTNINGS-KOMPETENCE

Taget stilling til og handle:

- vælge mad
- tage beslutninger

## RESSOURCER

Skabe indsigt og forståelse:

- jord til bord
- råvarekendskab
- dyrehold
- undgå madspild
- grøntsagsdyrkning

# Måltidet

**Mål:** At børn og unge oplever måltider med nærvær, tryghed, god tid, fællesskab og tilhørsforhold.



At spise et måltid mad sammen er med til at danne og styrke fællesskaber. Når måltidet opleves trygt, rart og afslappet, fremmer det børnenes lyst til at spise og smage på nye madvarer. Måltidet udgøres af de fysiske omgivelser og den sociale ramme, vi spiser sammen i. Måltidet rummer omsorg, et socialt tilhørsforhold og læring. Ved måltidet er der mulighed for at snakke sammen børn og unge imellem, og mellem børn og voksne.

Der skal gives god tid til måltidet og at spise sammen. Både for de små i dagtilbuddene og i høj grad også for børn og unge på skolerne og i fritids- og ungdomsskoletilbuddene. Det handler om, at sundhedsplejen, dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud er bevidste om og planlægger, hvad der er centralt for måltidet. Herunder tid nok til at spise maden, og samværet med og mellem børnene og de unge.



# De officielle anbefalinger for mad til børn og unge i alderen 0-18 år

**Mål:** At sundhedsplejen og alle dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud lever op til de officielle anbefalinger for mad til børn og unge 0-18 år.

Gode mad- og måltidsvaner dannes allerede fra fødslen, og en tidlig, sundhedsfremmende indsats gennem sundhedsplejen er derfor vigtig. Når børnene kommer videre i dagtilbud spiser de cirka 2-3 måltider mad, mens de er i dagtilbuddet. Det samme gør sig gældende, når børnene kommer videre i skole og fritids- og ungdomsskoletilbud. De lokale miljøer har stor indflydelse på børn og unges madvaner og maddannelse, og dermed for deres sundhed, trivsel og læring, både nu og på lang sigt.

Maden, der tilbydes i de aarhusianske dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud skal leve op til anbefalingerne fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen samt de Nordiske Næringsstofanbefalinger for mad til børn og unge i alderen 0-18 år. Du kan finde mere information om anbefalingerne her: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

'De officielle kostråd – godt for sundhed og klima' danner grundlag for maden og måltidet i Aarhus Kommune.

**Spis flere grøntsager og frugter**

**Spis mad med fuldkorn**

**Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk**

**Sluk tørsten i vand**

**Vælg planteolier og magre mejeriprodukter**

**Spis mindre af det søde, salte og fede**

**Spis planterigt, varieret og ikke for meget**

**De officielle Kostråd**  
– godt for sundhed og klima

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri  
Fødevarestyrelsen  
[altomkost.dk](http://altomkost.dk)



Vær opmærksom på, at der er specifikke anbefalinger for små børn i forhold til mælk, fisk, rosiner, kanel, hårde fødevarer, vitaminer, mineraler samt fordelingen af energigivende næringsstoffer. Sundhedsplejen kan kontaktes for vejledning.

Udover at følge kostrådene, lægger Børn og Unge vægt på, at maden:

- smager godt, ser indbydende ud og giver mæthed og velvære
- indeholder sæsonens frugt og grøntsager så vidt muligt
- er af god kvalitet med et minimum brug af halvfabrikata

Det er vigtigt, at børn og unge får mad i løbet af dagen. Dette tilstræbes gennem en dialog med forældre, og f.eks. ved at eleverne på skolerne kan købe et sundt eftermiddagsmåltid.

Der skal være fri og nem adgang til frisk drikkevand, der kan tappes under hygiejniske forhold.

**Følgende links giver mere information om de officielle anbefalinger:**

Mad til små – fra mælk til familiens mad ([sst.dk](http://sst.dk))

Kostråd til Måltider i daginstitutioner - Alt om kost

Kostråd til Måltider i skoler og kantiner - Alt om kost

# Økologisk mad

**Mål:** Alle dagtilbud, skoler og fritids- og ungdoms-  
skoletilbud arbejder målrettet på, at børn og  
unge får sund, velsmagende, økologisk mad  
der indeholder gode råvarer.



I Aarhus Kommune skal mindst 60% af alle fødevarer være økologiske inden 2020.

Målet er at dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud, der tilbyder børn og unge mad og drikke, skal arbejde på at nå 60% økologi. I dagtilbudsafdelinger med egenproduktion af frokost er målet 90% økologi.

Økologisk mad til alle betyder

- flere friske grøntsager i sæson
- færre tilsætningsstoffer og mindre brug af sprøjtemidler
- mere bæredygtig produktion
- mindre madspild
- mindre gensplejset mad og foder.

# Diætkost

**Mål:** Der findes gode løsninger for børn med særlige diætbehov i et tæt samarbejde mellem forældre, medarbejdere og ledelse.

Diætkost er mad, som indgår i en behandling. Det kan for eksempel være, hvis et barn har diabetes eller en fødevareallergi, som kræver, at enkelte fødevarer udelades fra kosten.

Diætkost skal være lægebegrundet, og den enkelte institution kan bede om, at der foreligger en lægeerklæring.

Der skal tages hensyn til børn med behov for særlig diæt i det omfang, det er muligt. Det er ledelsen, der i et samarbejde med det køkkenfaglige personale og forældrene vurderer, om det er muligt at tilbyde diæten.



# Mad og mangfoldighed

**Mål:** At børn, unge og voksne er nysgerrige og åbne over for forskellige traditioner og kulturelle baggrunde i forbindelse med mad og måltider. Der tages primært udgangspunkt i dansk madkultur.

Den mad, Børn og Unge tilbyder, skal give alle børn og unge - uanset kulturel baggrund - lige mulighed for et sundt måltid.

Omkring måltidet mødes vaner og traditioner. Måltidet kan bruges som afsæt til at fremme respekt, tolerance og fællesskaber imellem børn, unge og voksne og dermed skabe forståelse for kulturelle forskelligheder og ligheder.

Fejring af højtider og traditioner har ofte maden og måltidet som samlingspunkt. At vise hinanden hvilken mad, der traditionelt spises, er med til at sikre inkluderende fællesskaber.

Forældre kan med henvisning til særlige kulturelle og religiøse forhold fravælge bestemte fødevarer for deres børn. Det er ledelsen, der i et samarbejde med det køkkenfaglige personale og forældrene vurderer, om det er muligt at sikre barnets ernæring ved eventuelle fravalg af fødevarer.

# Børn og unge inddrages

**Mål:** At børn og unge inddrages og involveres i arbejdet med mad og måltider.

Når børn og unge inddrages i aktiviteter omkring maden og måltidet, lærer de at være modige og nysgerrige. De udvikler madmod og madglæde. De opnår en evne til at reagere på sanserne og reflektere over smag, duft og synsindtryk. Børn og unge udvikler dermed deres handlekompetence igennem arbejdet og snakken om maden og måltidet. Den gode inddragelse sker, når børn og unge oplever, at de tages med på råd, og når de føler, at de har reel indflydelse.



Gør man en indsats for at inddrage børn og unge aktivt, rummer måltidet mange pædagogiske muligheder for at fremme motorik og sansning, selvhjulpenhed, sprog, koncentration og fordybelse samt selvtillid, selvværd og sociale kompetencer.

Når vi inddrager og opmuntrer børnene til aktiviteter omkring maden og måltidet, oplever de medansvar, medbestemmelse og en tro på sig selv.

Forslag til, hvordan man kan inddrage børnene og de unge i hverdagens aktiviteter:

## SUNDHEDSPLEJEN

Familiens mad og måltider:

- Lad børnene føle og fornemme maden og dens konsistens
- Lad børnene være en aktiv del af maden og måltidet
- Sæt ord på maden, duften og smagen

## DAGTILBUD

De daglige aktiviteter om maden og måltidet og gøre det til en pædagogisk aktivitet at:

- Hjælpe med madlavningen
- Dække bord
- Præsentere maden
- Servere/sende rundt
- Snakke om maden og råvarerne fra jord til bord
- Rydde op



## SKOLER

Madlavningen

Kantinen/Madbod

Det praktiske omkring måltidet

Beslutninger og principper for maden og måltidet:

- Kantine/bod driften
- Tilgængeligheden af frisk vand
- Spisepauser
- Spisemiljø
- Egne initiativer

## FRITIDS- OG UNGDOMSSKOLETILBUD

Madlavningen

Det praktiske omkring måltidet

Beslutninger og principper for maden og måltidet:

- Temadage/aftener
- Det enkelte tilbuds køkken
- Salg af mad/snacks
- Spisemiljø/hyggemiljø
- Egne initiativer

# Vi er alle rollemodeller

**Mål:** At børn og unge møder gode rollemodeller, der skaber nærvær og glæde omkring maden og måltidet.



Alle er rollemodeller, også børnene og de unge over for hinanden.

Forældre, medarbejdere og ledelse i sundhedsplejen, dagtilbud, skoler, fritids- og ungdomsskoletilbud har et særligt ansvar i at være gode rollemodeller for børnene og de unge.

Børn og unge lærer at spise det, der spises i deres omgivelser. Rollemodellens adfærd er afgørende. Alle kan derfor være med til at skabe nærvær og glæde omkring maden og måltidet ved selv at vise interesse og være nysgerrige.

Forældre, medarbejdere og ledelse skal derfor gå forrest og være rollemodeller i arbejdet med mad, måltider og sunde vaner.



Børn og unge må gerne deltage i køkkenet og madlavningen i dagtilbud, skoler og fritids- og ungdomsskoletilbud. Se hygiejneregler her:

**Dagtilbud, SFO, Fritids- og ungdomsskoletilbud:**  
[www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=123176](http://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=123176)

**Skoler:**  
[www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Efterskolekøkkener.aspx](http://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/Efterskolekøkkener.aspx)

# Samskabelse med forældre

Mål: At forældre, medarbejdere og ledelse oplever en åben dialog omkring maden og måltidet



Aarhus Kommune tager udgangspunkt i, at forældre er de vigtigste voksne i barnets liv.

Samarbejdet og dialogen imellem forældre, medarbejdere og ledelse omkring maden og måltidet er afgørende for barnets udvikling. Både forældre, medarbejdere og ledelse har et ansvar for at skabe en åben og nysgerrig dialog om, hvordan barnets mad og måltidsvaner opleves både i institutionen og i hjemmet.

**Det er institutionernes ansvar at informere forældrene om, hvilken mad de kan forvente børnene og de unge får i løbet af en dag.**

Forældrene har mulighed for at få indflydelse på dagligdagens arbejde med mad og måltider via forældreråd og forældrebestyrelser.

Læs mere om mulighederne i forældrebestyrelser og forældreråd her:

#### **Dagtilbud:**

Bestyrelser i dagtilbud og forældreråd ([aarhus.dk](http://aarhus.dk))

#### **Skoler:**

Skolebestyrelse ([aarhus.dk](http://aarhus.dk))



# Arbejdet med maden og måltidet – et fælles ansvar

**Mål: At arbejdet med maden og måltidet opleves som et fælles ansvar.**

Arbejdet med maden og måltidet skal foregå i et samarbejde mellem sundhedsplejen, pædagoger, lærere, forældre, børn, unge og de medarbejdere, der dagligt producerer og håndterer maden.

Det er et fælles ansvar at sikre, at børnene og de unge får mad i løbet af dagen, så de trives, er friske og læringsparate. Det er et fælles ansvar, at børn og unge oplever måltiderne som et inkluderende fællesskab, hvor maddannelse sker naturligt.



## Lokale principper for maden og måltidet

**Mål: Alle dagtilbud, skoler og fritids- og ungdomsskoletilbud har lokale principper for maden og måltidet.**

Dagtilbud, skoler og fritids- og ungdomsskoletilbud skal med udgangspunkt i denne vejledning for mad og måltider, 0-18 år drøfte og forholde sig til, hvordan emner, indhold og mål kan omsættes og udleveres i hverdagen lokalt. Dette skal ske gennem lokale principper, der beskriver fælles mål og idealer for den pædagogiske praksis og læring omkring maden og måltidet.

De lokale principper udarbejdes i fællesskab med forældre, og med børnene og de unge i det omfang, det er muligt. Det er vigtigt at materialet omsættes til konkrete handlinger, er dynamisk og revideres løbende.

Lokale principper skal sikre fælles pejlemærker for, hvordan der arbejdes med maden og måltidet det enkelte sted.

