



TIL BESLUTNINGSTAGERE I SKOLER OG KOMMUNER

Sunde skolemåltider – et ledelsesansvar



Anbefalingerne – de fire S'er

Fødevestyrelsens anbefalinger til skolemaden bygger på de fire s'er

- Smil** For at give børnene lyst til at købe maden, skal den serveres med et smil.
- Sammen** Børnene skal kunne lide at hente maden, og det skal være hyggeligt at spise sammen.
- Smag** Den gode smag er afgørende, men alle fem sanser er vigtige, for også syn og lugt har betydning for vores lyst til maden.
- Sund** Maden skal naturligvis også være sund, derfor bør den følge Fødevestyrelsens anbefalinger, som er:
- hele måltider som både små og store børn bliver mætte af
 - masser af grønt og frugt til alle retter (mindst 1/3 af måltidets vægt)
 - magre kød-, oste- og mælkeprodukter
 - fuldkornsprodukter
 - fisk i hvert 5. måltid
 - vand eller mager mælk til maden

I skolemadsmappen for de køkkenprofessionelle er anbefalingerne uddybet, og der er sunde "hit"-opskrifter på måltider, der er afprøvet på skoler. Rekvirer den til jeres madpersonale på www.altomkost.dk.

"Vi har med stor succes valgt at prioritere sund mad i skolen, det er jo vigtigt for eleverne, at skolens tilbud er sundt. Vi er meget lydhøre over for respons fra elever, forældre og skole. Blandt andet er den kantineansvarlige med på elevrådsmøderne og efterlever elevernes ønsker, hvis det er muligt og ernæringsmæssigt korrekt."

*Viceskoleinspektør Kristian Bonde,
Vonsild Sogneskole, Kolding*

Skolemåltidet

– værd at sætte fokus på

Skolebørn har forskellige spisevaner. For nogle vil en madordning på skolen erstatte madpakken eller være et supplement til madpakken. For andre vil den erstatte mad indkøbt f.eks. hos købmanden, eller være et alternativ til slet ingen mad.

Børns kostvaner har betydning for deres sundhed. Børnene skal både have de nødvendige næringsstoffer, så de kan vokse og udvikle sig, og en passende mængde energi, som dækker deres behov.

De mest solgte retter i de eksisterende madordninger er sandwich, pizzastykker, pølsehorn, toast, brød uden pålæg, ostehapser, søde mælkeprodukter, kage og myslibarer. Mange af madvarerne indeholder masser af tom energi i form af sukker og fedt.

Den danske skolemad kan blive bedre. Beslutningstagerne i kommunen, skoleledelsen, den kostansvarlige på skolen samt forældrene har alle et ansvar for at fremme de gode madvaner hos børnene.

Hvert femte skolebarn mellem 11 og 15 år er overvægtigt. Væsentlige årsager er dårlige kostvaner, fysisk inaktivitet, og at de usunde mad- og drikkevarer ofte er det letteste valg. Derfor er skolemad vigtig for sundheden blandt børn.

Det sunde valg skal være et let valg

Skolerne kan ikke ændre børnenes grundlæggende levevilkår, men de kan medvirke til at skabe sunde rammer for børnene i det tidsrum, de er i skole, og samtidig påvirke børnenes vaner.

Udvalget af mad og rammerne for madordningen styrer fortrinsvis børnenes valg – så enkelt er det. Som beslutningstagerer kan I gøre det sunde valg til et let valg for børnene.

Når sundhed gøres til en del af skolens værdigrundlag, er det nemmere at gennemføre en forandring. Forandningsprocesser kræver tålmodighed og tid, men selv små skridt kan føre til målet!



Sunde skolemåltider er vigtige fordi:

- Grundlaget for gode mad- og spisevaner skabes i barndommen
- Børn spiser ca. halvdelen af deres daglige indtag af mad i skolen/fritidsordningen
- Mætte børn lettere kan koncentrere sig
- Maden og måltidet i skolen styrker trivsel og kontakt mellem børnene.
- Skolemaden kan være med til at sætte fokus på den sunde livsstil – som en del af skolens profil
- Maden og måltidet kan inddrages i undervisningen og være med til at opfylde undervisningsmål.
- En sund skolemad er med til at fremme børnenes sundhed – hermed forebygge overvægt og andre livsstilssygdomme

”I en tid, hvor overvægt er et problem for mange børn, er det særligt relevant at sætte fokus på sund mad og gode måltider i skolen. I skoler, hvor mange børn er samlet, er der god mulighed for at lære børn og unge gode madvaner i teori og praksis. Derfor støtter kommunen skolemadsordningerne økonomisk og med konsulentvejledning.”


*Formand for børn – og undervisningsudvalget
Trine Græse, Gladsaxe Kommune.*



Hvilken madordning skal skolen have?

Hvilken model for madordning, der er mest egnet til jeres kommune eller skole, afhænger f.eks. af køkkenforhold, personalets interesse for opgaven og andre lokale forhold.

Madordninger, hvor tilberedningen foregår på den enkelte skole, kan være mere sårbar overfor fravær og opsigelser blandt personale end eksterne madordninger. Ofte vil det også kræve højere anlægsudgifter at tilberede maden på skolen. Men til gengæld skaber det ejerskab og giver mulighed for at tilpasse ordningen lokalt. Resultatet bliver almindeligvis, at eleverne i højere grad bruger ordningen, spiser mere varieret og ændrer deres sundhedsvaner i positiv retning.



“Jeg er med i et nyt netværk med andet køkkenpersonale. Vi skal mødes 3-4 gange om året. Da man arbejder meget alene, kan det godt blive ensomt.”

Nanna Madsen, Køge Lilleskole

Vejen til et attraktivt, sundt skolemåltid

Hvis skolen skal have succes med at påvirke børnenes spisevaner, er der en række forhold, der er vigtige:

- Skolens ledelse, og gerne også kommunen, skal vise, at sunde måltider prioriteres højt. Sundhed bør blive en naturlig del af skolens/kommunens profil.
- Tilgængelighed: Det skal være nemt at vælge sund mad og drikke i skolen og fritidsordningen. Hav mod til kun at sælge det sunde udbud. Og sørg for, at der altid er friskt, koldt drikkevand.
- Lyst og interesse: Skolen kan understøtte børnenes lyst til at spise sunde måltider ved at involvere børnene og lærerne så meget som muligt, så de føler, det er deres madordning. Inddrag gerne børnene i indretning af lokalerne, så de kan lide at opholde sig der, hvor de skal spise.
- Holdningsmæssige og fysiske rammer: Normer og fysiske rammer kan stimulere børnene til sunde mad- og måltidsvaner. Sæt rammer så den sociale adfærd stimulerer et hyggeligt miljø både ved salg og ved spisning.
- Anerkendelse: Anerkend personalet som står for madordningen – de er en vigtig del af skolen. Afsæt midler til efteruddannelse, netværksdannelse mv. Anerkend også lærere der bruger skolemåltidet aktivt i deres undervisning.
- Socialisering: At spise sammen er også en socialiseringsproces, og børn bliver mindre kræsne af at spise fælles mad. Tag hensyn til at forskellige aldersgrupper har forskellige krav til fællesskabet omkring måltidet.



“På vores skole har vi prioriteret at servere sund mad og at gøre den sunde mad billig. Eleverne skal have råd til den, for eksempel sælges al frugt for 1 kr. Det er en beslutning, skolebestyrelsen har taget, og skolen dækker underskuddet.”

Skoleleder Allan Vestrup, Østre skole, Grenå

Hvordan bliver madordningen en succes?

Der er nogle afgørende forudsætninger for om skolemadsordningen får succes. Det gælder uanset om maden leveres fra en ekstern leverandør eller tilberedes på skolen:

- Forældrene skal have tillid til, at maden er ligeså sund eller sundere end madpakken
- Børnene må ikke forlade skolen i frikvartererne
- Der tages hensyn til henholdsvis de yngste og de ældste elever - de har forskellige madpræferencer og har forskellige energimæssige behov
- Skolen skal prioritere spisepausen (mindst 20 min og gerne 40 min.) og skabe en god atmosfære omkring måltidet
- Børnene skal inddrages i processen med at oprette skolemadsordningen
- Økonomien i skolemadsordningen bør være på plads, inden den sættes i gang.

Fra tanke til handling

Her kommer et par stikord til, hvordan I kommer videre.

Find en detaljeret procesplan på www.altomkost.dk

- Trin 1** Sæt processen i gang. Nedsæt et mad- og måltidsudvalg med repræsentanter fra kantinen, ledelsen, skolebestyrelsen, lærerne, elevrådet og forældrene.
- Trin 2** Formuler en mad- og måltidspolitik. Drøft blandt andet hvor meget tid børnene skal bruge til at spise, om rammerne er i orden – og hvordan holdningen er til for eksempel servering af søde sager og økologi. Opstil mål og lav en handlingsplan.
- Trin 3** Fasthold og synliggør forandringerne. Mad- og måltidspolitikken skal være dynamisk – sørg for at evaluere og tilpasse. Giv både børn og personale tid til at vænne sig til nye og sundere opskrifter. Husk også efteruddannelse.

Mad og måltider som en del af det pædagogiske arbejde

Forandring af madvaner og udbredelse af sunde måltider kræver arbejde og engagement fra alle. Erfaringerne viser, at ledelsen skal prioritere det sunde måltid på skolen, ligesom lærerne helst skal have en positiv holdning til madordningen.

Her er inspiration til, hvordan lærerne kan inddrage madordningen i det pædagogiske arbejde og dermed skærpe skolens sundhedsprofil.

Madordningen	Det pædagogiske arbejde
Inddrag eleverne i madordningen f.eks. kassebetjening og oprydning	Multimedieundervisning: Tag f.eks. billeder af mad til opslagstavlen
Madordningen kan servere mad fra forskellige lande	Samfundsfag: Kulturforståelse med udgangspunkt i mad- og måltidsvaner
Udlever opskrifter til energiberegning	Matematik: Energiberegning som følges op med sundhedsundervisning, hvor opskrifterne vurderes
Planlæg en dag, hvor maden bestilles på engelsk, tysk eller fransk	Sprogundervisningen: Oversæt menukortet til engelsk, tysk eller fransk
Planlæg en uge med "børnerestaurant"	Temadage: Kan være en god måde at integrere madordningen i skolens øvrige aktiviteter
Inddrag eleverne i madlavningen. Følg Fødevarerstyrelsen anvisninger om hvad eleverne må lave i et køkken	Natur, teknik og sundhed: Lære at forstå varedeklARATIONER. Se planter og levende dyr og følg processen frem til køledisken
Kantineansat eller -ansvarlig for boden skal være repræsenteret til elevrådsmøderne	Hjemkundskab: Eleverne kan undersøge skolens mad- og måltidspolitik og vurdere, hvilken betydning den har for dem selv og skolen som helhed. Eleverne kan eksperimentere med opskrifter og for eksempel bruge olie i stedet for smør og mælk i stedet for fløde

På Værebroskole i Bagsværd deltager eleverne i madlavningen. Kantinen har derfor et samarbejde med faglærerne: I dansk læses opskrifterne igennem. I matematik ganges opskriftstørrelserne op – og de bliver gode til hovedregning. I biologi tager de mikrobiologiske prøver af f.eks. borde og klude til vækstforsøg.



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Fødevarestyrelsen
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
Tlf. 33 95 60 00
fvst@fvst.dk
www.fvst.dk

Mere information

Du kan læse mere om sunde måltider i skolen og om anbefalingerne på: www.altomkost.dk. Se under menupunktet Kommune, skole og børneinstitution.

Bestil skolemadsmappen til dem som laver skolemaden på www.altomkost.dk.

Find information om, hvad elever må lave i skolemadsordningen www.altomkost.dk. Se under menupunktet Kommune, skole og børneinstitution.

Idekataloget om mad og måltidspolitik:
Download fra
www.altomkost.dk/Services/Materialer/

Få hjælp af din lokale rejseholdsmedarbejder på www.altomkost.dk. Se under menupunktet Rejseholdet eller ring til rejseholdet på 8060 1060 på alle hverdage mellem klokken 9-12.

Inspirationsnotat fra Kommunernes Landsforening på www.kl.dk. Søg efter "Skolemadsordninger – overvejelser inden kommunen går i gang" November 2008.

