

mad og mål

kost & ernæringsforbundets
mad- og måltidspolitik





Den gode hverdagsmad

Der er fokus på mad, på madens betydning for livskvaliteten, helbredet og livslængden. I foråret 2009 udgav Forebyggelseskommissionen, der var nedsat af regeringen, derfor 52 anbefalinger til, hvordan vi kan leve et sundere og længere liv. Flere af anbefalingerne handler om maden, nogle af dem om de offentlige måltider, eksempelvis skolemaden.

Den store opmærksomhed på madens betydning for livskvalitet og livslængde følges imidlertid ikke af en tilsvarende høj prioritering af området fra politisk side. Der bruges eksempelvis relativt få og faktisk stadig færre ressourcer på mad fra det offentlige. Ligesom det kniber med at få en klar politisk prioritering af maden.

De færreste kommuner har en bevidst holdning til den gode hverdagsmad, til betydningen af de



daglige måltider for de borgere, der i kortere eller længere tid er afhængige af mad fra det offentlige. Selv de kommuner, der har en klar mad- og måltidspolitik har vanskeligt ved at formidle den ud til alle i kommunen, der beskæftiger sig med de offentlige måltider.

Kost & Ernæringsforbundet vil derfor med sin mad- og måltidspolitik opfordre alle, der har indflydelse på maden, til at tage et ansvar for maden og måltiderne, arbejde med madens kvalitet, rammerne omkring maden og samarbejdet om maden. Og til at sørge for, at ethvert måltid har en vært, at maden serveres med professionel omhu, og at brugerne har indflydelse på måltiderne og kontakt med dem, der tilbereder maden.

Målet er, at mad og måltider bliver en dejlig, daglig oplevelse.



Madens kvalitet

Ansvar for at spise sundt er grundlæggende ens eget. Men når man får mad fra det offentlige deles ansvaret med dem, der har ansvaret for den offentlige mad, nemlig politikerne, og de kost- og ernæringsfaglige, der laver maden.

Mad efter ønske

Kost- og ernæringsfaglige skal tilbyde mad og måltider, der opfylder brugernes behov og forventninger til maden. Det gælder både de ernæringsmæssige behov og de behov, der følger af, at smag og behag er forskellig, og at vi hver især må have mulighed for at spise i overensstemmelse med vores madkultur.

Brugerne skal have flest mulige valg omkring de daglige måltider. Det gælder maden, men også omstændighederne omkring maden. Det allerbedste er, hvis alle har mulighed for at vælge hvad, de vil spise, hvor og hvornår – og i selskab med hvem.



Kost & Ernæringsforbundet vil arbejde for, at:

- alle brugere får mulighed for at sammensætte måltider, som opfylder deres ønsker og behov
- skabe respekt om forskellige madkulturer og lade det afspejle sig i madtilbuddene
- brugerne får størst mulig frihed til at spise når, hvor og med hvem, de vil
- brugerne kan få vejledning om madens betydning og sunde madvaner i forbindelse med de offentlige madtilbud.
- der er kontakt mellem brugerne og de kost- og ernæringsfaglige, der tilbereder maden.



Gode råvarer

Mad fra det offentlige skal være af høj kvalitet. Det betyder, at maden skal laves af gode råvarer – det vil sige friske råvarer med et højt næringsindhold og uden giftstoffer. Maden skal tilberedes skånsomt og smages til, så måltidet bliver en dejlig oplevelse.

Køkkenerne er storforbrugere af råvarer og kan derfor være med til at påvirke både madkvalitet og miljø ved at vælge god kvalitet.

Køkkenerne er og skal fortsat være garanter for, at maden tilberedes, så den ikke udgør nogen risiko for brugernes sundhed. Det sikres gennem medarbejdernes viden om produktionshygiejne og køkkenernes egenkontrolprogram.



Kost & Ernæringsforbundet opfordrer kost- og ernæringsfaglige til at:

- beslutte en politik for, hvad der er god kvalitet og god smag
- bruge råvarer, der er i sæson
- vælge rene råvarer, gerne økologiske
- tilskynde fødevarerindustrien til at forarbejde økologiske råvarer til køkkenerne
- vælge danske produkter og – i den udstrækning, det er muligt – råvarer, der er dyrket lokalt
- tilberede maden skånsomt, så flest mulige næringsstoffer bevares.

Kost & Ernæringsforbundet vil arbejde for:

- at madkvaliteten bliver styrende ved udvikling af nye fødevareteknologier
- skærpet kontrol med fødevarer
- at alle fødevarer mærkes, så det klart fremgår, hvad de indeholder, og hvordan de er tilvirket.



Mad påvirker miljøet

Mad belaster miljøet, f.eks. når den transporteres over lange afstande, dyrkes ved brug af store mængder energi eller sprøjtes med gift. Ligesom tilberedning af mad også kræver ressourcer.

Ved miljømæssig omtanke og ved at vælge bæredygtige råvarer og en bæredygtig drift, hvor f.eks. forbruget af energi og vand begrænses mest muligt, kan køkkenerne passe på miljøet.

Når der laves mad til mange, er det umuligt at undgå spild.

Men spildet kan begrænses blandt andet ved køkkenets valg af produktions- og distributionsform.



Kost & Ernæringsforbundet opfordrer kost- og ernæringsfaglige til at:

- indføre miljøprogrammer, som kan styrke indsatsen på miljøområdet
- udarbejde miljøregnskaber, der dokumenterer udviklingen i køkkenernes miljøtiltag
- begrænse energi- og vandforbruget mest muligt
- nedsætte forbruget af emballage og anvende miljømærkede rengøringsmidler
- begrænse madspildet.



Teknologi skal forbedre kvaliteten

Det er oplagt at prioritere miljøhensyn og bæredygtighed, hvis køkkenerne skal vælge en ny og mere effektiv teknologi.

Valget af teknologi skal samtidig leve op til ønsket om at producere mad af høj kvalitet til brugerne. Og den skal sikre køkkenerne et godt arbejdsmiljø.



Kost & Ernæringsforbundet opfordrer kost- og ernæringsfaglige til at:

- tage udgangspunkt i brugernes ønsker og behov for service, når der vælges produktionsform
- vælge teknologi med omtanke
- vælge teknologi, der forbedrer madens kvalitet
- vælge teknologi, der hindrer nedslidning af køkkenets medarbejdere.



Mad til mange

Mad i institutioner, kantiner, på skoler, sygehuse og i ældreplejen kan være med til at ændre mange menneskers madvaner ved at give inspiration til en varieret madplan.

Mad i institutionerne

Madvanerne grundlægges tidligt, og derfor er det vigtigt at sund mad bliver en del af børnenes hverdag allerede i daginstitutionen.

Stadigt flere børn og unge kæmper mod overvægt, som skyldes mangel på motion og forkerte kostvaner. Især et højt forbrug af søde læskedrikke og fastfood.

Med overvægten følger en række velfærdssygdomme. Og der er allerede i dag eksempler på, at børn i 12-14 års alderen får hjertekarsygdomme og type 2 diabetes – som ellers hører til i de voksnes rækker.

En mindre gruppe, især blandt pigerne, har det modsatte problem. I deres iver for at leve op til modens ideal, spiser de alt for lidt.

Spiseforstyrrelser, der giver enten overvægt eller undervægt, ledsages ofte af alvorlige psykiske problemer.

Der er derfor al mulig grund til at sætte ind så tidligt som muligt for at lære børn sunde madvaner, der kan følge dem hele livet. Og som altid er eksemplets magt det bedste.

At spise i fællesskab med kammeraterne vækker appetitten, og at spise den samme mad øger nysgerrigheden på sund og anderledes mad. Ikke mindst, hvis man selv har været med til at lave den!



Kost & Ernæringsforbundet vil arbejde for, at:

- alle børn får sund mad i daginstitution og dagpleje
- maden tilberedes i den enkelte institution eller, som det næstbedste, leveres udefra og da i nært samarbejde med institutionens børn, forældre og pædagoger
- dagplejemødre undervises i ernæring
- alle skoler tilbyder sund skolemad, der lever op til de ernæringsmæssige anbefalinger
- maden i skoler og institutioner tilberedes af kost- og ernæringsfaglige
- eleverne deltager i madlavningen
- mad og måltider sættes på skoleskemaet også i andre fag
- kiosker og cafeterier f.eks. i sportshallerne tilbyder et udvalg af sund fastfood.



Det får børnene sjældent lov til derhjemme. Så hvis de skal have færdigheder udi madlavningens kunst og lære mange forskellige råvarer at kende, må det starte i daginstitution eller dagpleje og fortsætte i skolen. Et godt måltid midt på dagen er desuden forudsætningen for, at der er energi til både leg og læring.

Skolemad er et godt alternativ til madpakken. Og for dem, der aldrig har madpakke med, er det langt bedre end en tur til bageren.

Slik, pommefrites og sodavand står ofte på menuen i forbindelse med børnenes fritidsaktiviteter. Men erfaringen viser, at børnene er med på et sundere alternativ – bare maden kan deles. For når leg og sport er slut, dyrkes det sociale fællesskab omkring maden.

Sund og velsmagende mad på arbejdspladsen

Stadig flere spiser på arbejdet og kantinemaden er en vigtig medspiller når det gælder et godt hverdags- og arbejdsliv. Samtidig kan kantine-maden være med til at inspirere til sundere madvaner. Det forudsætter at maden i kantinen gøres sundere end “traditionel kantine-mad”, der har ry for at være for fed og grøntsagsfattig.

Mange ansatte føler sig stressede og tiden til familien er knap.

Derfor har nogle kantiner valgt at tilbyde medarbejderne mad til at tage med hjem. Sund take away er et godt alternativ til den traditionelle fastfood.



Kost & Ernæringsforbundet vil anbefale virksomhederne, at:

- medarbejderne i kantinen er kost- og ernæringsfagligt uddannede
- kantinekosten gøres sundere, grønnere og grovere
- personalet vejleder de ansatte i sunde madvaner
- kantinerne tilbyder sund take away.



Sund og velsmagende mad til ældre

Det er vigtigt at både hjemmeboende ældre og ældre på plejecentre og i leve-bomiljøer har indflydelse på maden. Det lader sig bedst gøre, når de er i kontakt med og trykke ved dem, der tilbereder maden.

De skal frit kunne vælge, hvilken mad de har lyst til. Men også hvor, hvornår og sammen med hvem, de ønsker at spise. Flere undersøgelser har vist, at "selskabet er vigtigere end maden" – og det betyder, at appetitten øges, hvis de ældre føler sig i godt selskab.

Mange ældre vejer for lidt og mange er i risiko for at blive underernærede. Det går ud over trivslen og helbredet. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på de ældres vægt og ernæringstilstand, f.eks. når de visiteres til offentlig mad. Og følge op med hjemmebesøg og tilbyde mange små, energi- og næringstætte måltider, hvis der er mistanke om undervægt eller underernæring.



Kost & Ernæringsforbundet anbefaler, at:

- kost- og ernæringsfaglige er i kontakt med de ældre, de laver mad til, og at de kender de ældres madkultur og forventninger til maden
- ældre, der får mad fra det offentlige, selv kan bestemme hvad, hvornår og hvor de vil spise
- der etableres fællesspisning i kommunerne, så de ældre kan vælge at spise i selskab med andre
- plejepersonalet udviser omsorg og omhu ved servering af de daglige måltider
- kost- og ernæringsfaglige samarbejder med plejepersonalet om at opfylde de ældres ernæringsmæssige behov
- der oprettes kostudvalg eller ernæringsteam i ældreplejen
- der er kost- og ernæringsfaglige på afdelingerne og i leve-bomiljøerne til at lave mad og vejlede både plejepersonalet og de ældre om maden
- køkkenet informerer skriftligt om madtilbuddene
- maden følger standarderne i "Den Nationale Kosthåndbog" og at måltiderne næringsberegnes, så de svarer til den enkeltes behov
- kost- og ernæringsfaglige er med til at visitere ældre til offentlig mad
- de ældre vejes mindst en gang om måneden for at holde øje med, om de taber sig.



Mad er en del af behandlingen

I forbindelse med sygdom er det helt afgørende for helbredelsen at patienterne får tilstrækkelig energi- og næringsrig mad. Mange undersøgelser har vist, at tilstrækkelig næring under sygdommen kan forbedre patientens tilstand, forkorte indlæggelsestiden og forhindre genindlæggelse.

Alligevel viser undersøgelser, at en del af patienterne er både undervægtige og underernærede eller risikerer at blive det under indlæggelse. For at hindre det, er det vigtigt at screene patienterne ved indlæggelsen og tage stilling til ernæringsstatus.

Mange syge mister appetitten under indlæggelsen, og det er svært at få dem til at spise nok. Forsøg har vist, at det hjælper på appetitten, hvis patienten kan få sine livretter og få mad, når appetitten melder sig. Det er desuden vigtigt at servere energi- og næringstætte måltider i små portioner. Og det er afgørende for appetitten hos de småtspisende, at de blive både nødet, vejledt og får hjælp til maden.

Hos alle patienter øger det madlysten, at kunne vælge frit fra et menukort. Ligesom det er afgørende at kunne spise i hyggelige omgivelser – måske i selskab med andre.



Kost & Ernæringsforbundet anbefaler, at:

- alle patienter kan vælge mad og drikke fra et varieret menukort
- patienterne kan få mad, når de ønsker
- al mad fra sygehusets køkken er næringsberegnet og lever op til anbefalingerne for dansk institutionskost
- kost- og ernæringsfaglige informerer både plejepersonale og patienter om køkkenets tilbud
- der er kost- og ernæringsfaglige på afdelingerne, så patienter, der har brug for det, kan få vejledning om maden
- køkkenet tilbyder særlig energi- og næringstæt mad i små portioner til småtspisende patienter
- der oprettes tværfaglige ernæringsteam, der sikrer samarbejdet om patienternes ernæring
- udbrede kendskabet til "Den Nationale Kosthåndbog" – som er et redskab til planlægning af mad til syge.



Sammen om maden

Det er vigtigt at kost- og ernæringsfaglige tager initiativ til at samarbejde med de andre faggrupper, der som regel er involveret, når det drejer sig om at servere mad for mange. Det gælder f.eks. pædagoger, ergoterapeuter, lærere og plejepersonale, der er i daglig kontakt med brugerne og derfor kender deres ønsker og behov.

Brugernes behov må formidles videre til de kost- og ernæringsfaglige i køkkenet, der til gengæld ved, hvordan behovene kan opfyldes både ernæringsmæssigt og kulinarisk. Omvendt er det også vigtigt, at køkkenet informerer om tilbuddene, så f.eks. plejepersonalet ved, hvilke valgmuligheder de kan tilbyde brugerne.

Hvis brugerne skal have en positiv madoplevelse – og maden skal blive spist – er det vigtigt, at brugerne er trygge ved dem, der tilbereder maden, at maden smager godt, anrettes smukt, serveres med professionel omhu og nydes i godt selskab.



Kost & Ernæringsforbundet opfordrer til, at:

- kost- og ernæringsfaglige kender brugerne, deres madkultur, livssituation og ønsker til måltiderne og er værter ved de måltider, de har tilberedt
- alle institutioner vedtager en mad- og måltids-politik, der kan være med til at sikre enighed og omhu med maden
- der oprettes kostudvalg på alle institutioner, hvor alle personalegrupper og brugergrupper er repræsenteret
- alle institutioner informerer skriftligt om kost- og ernæringsfagliges tilbud
- ingen venter på de andre, men tager initiativ til samarbejdet – jo før, jo bedre.

Kost & Ernæringsforbundet vil sætte fokus på maden i samarbejde med:

- faglige organisationer, der har medlemmer, som deltager i arbejdet med maden (f.eks. fysioterapeuter, ergoterapeuter, sygeplejersker, husassistenter, pædagoger og lærere)
- ældreorganisationer, patientforeninger, Kommunernes Landsforening, Danske Regioner m.fl.



Hvem har ansvaret

Med den nye sundhedslov er ansvaret for både forebyggelse og behandling lagt ud til kommunerne – og i denne sammenhæng er det vigtigt at sætte fokus på madvanernes betydning for livskvaliteten.

Kun to tredjedele af kommunerne har en kostpolitik og endnu færre formår at få den formidlet ud i de lokale køkkener. Det fremgår af socialministeriets rapport om den kommunale madservice fra 2006.

På sygehusene er ansvaret i princippet lægernes, men i praksis hviler det på plejen (sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter) og kost- og ernæringsfaglige i fællesskab. På flere sygehuse er der dog udpeget ernæringsansvarlige på de enkelte afdelinger. Andre steder varetages ansvaret af en klinisk diætist, der blandt andet kan formidle det nødvendige samarbejde mellem køkkenpersonalet og plejepersonalet.



Kost & Ernæringsforbundet opfordrer til, at

- alle institutioner udarbejder en mad- og måltidspolitik, der placerer ansvaret for maden
- der ansættes en mad- og måltidschef i alle kommuner
- mad- og måltidschefen blandt andet får ansvaret for at få mad- og måltidspolitikken til at virke i praksis
- mad- og måltidschefen koordinerer og udvikler den offentlige mad i kommunen og står som garant for kvaliteten
- kommunerne prioriterer maden og bevilger de penge, der er nødvendige for at sikre brugerne dejlige madoplevelser og mad, der svarer til den enkeltes behov
- kommunen sikrer gennemsigtighed i institutionernes madbudgetter, så det bliver muligt at sammenligne pris, kvalitet og serviceydelser.



Sundhed og forebyggelse

Vi ryger og drikker for meget, motionerer for lidt – og spiser forkert. Og det truer vores sundhed.

Det har Forebyggelseskommissionen i foråret 2009 endnu en gang slået fast. Og for at forfølge målet om et længere og bedre liv lægger kommissionen i sine anbefalinger vægt på at arbejde med KRAM faktorerne – kost, rygning, alkohol og motion. Det samme gjorde Det Nationale Forebyggelsesråd for år tilbage i sin anbefaling til kommunerne, der har ansvaret for forebyggelsen.

En del af forebyggelsen kan ske i forbindelse med de offentlige måltider, hvor det er oplagt at informere om det sunde madvalg. Kost- og ernæringsfaglige kan også bidrage i andre sammenhænge, eksempelvis ved at yde kostvejledning i de kommunale sundhedscentre.



Kost & Ernæringsforbundet vil:

- deltage i centrale råd og udvalg, hvor der arbejdes med folkesundhed
- arbejde med udvikling af lokale forebyggelsesmetoder og forbedring af ernæringsoplysningen
- opfordre medlemmerne til lokalt at tage del i det sundhedsfremmende arbejde, f.eks. ved at indgå i ernæringsfaglige team og samarbejde med f.eks. læger, fysioterapeuter og ergoterapeuter, sundheds- og sygeplejersker, lærere og pædagoger.



Forskning, udvikling og uddannelse

Hvis køkkenerne skal indfri forventningerne til at de også i fremtiden kan tilbyde brugerne mad af høj kvalitet og – måske i endnu højere grad end i dag – tilgodese individuelle ønsker fra brugerne, så skal de stille krav til fødevarekvaliteten, styrke kvalitetsarbejdet i køkkenerne og vælge ny teknologi med omtanke.



Kost & Ernæringsforbundet vil:

- formidle forskningsresultater og ny viden til medlemmerne indenfor alle kost- og ernæringsfaglige felter
- formidle erfaringer fra aktuelle projekter
- oprette erfaringsdatabaser, der gør det lettere at udveksle erfaringer på tværs af køkkenerne på det ernæringsfaglige såvel som det produktions-tekniske område
- støtte arbejdet med at følge standarderne i "Den Danske Kvalitetsmodel"
- opfordre kost- og ernæringsfaglige til at bruge "Den Nationale Kosthåndbog" med standarder for mad til raske og syge.

Kost & Ernæringsforbundet vil desuden:

- medvirke i projekter, der kan give ny viden og fremme sundheden i befolkningen og opfordre køkkenerne til at gøre det samme
- samarbejde med styrelser og direktorater, f.eks. Fødevarestyrelsen og Fødevarainstituttet, så forbundet kan få viden og indflydelse på fødevarer- og sundhedspolitikken.



Mad og måltider er et offentligt ansvar, men i praksis fordeles ansvaret på mange. Kost & Ernæringsforbundet opfordrer med sin mad- og måltidspolitik alle, der har med maden at gøre, til at tage sin del af ansvaret for, at brugerne får dejlige, daglige madoplevelser. Og politikerne opfordres til at prioritere maden og bevilge de nødvendige ressourcer.

Mad- og måltidspolitikken er en af flere politikker fra Kost & Ernæringsforbundet.

Politikkerne kan læses på www.kost.dk

2. udgave

København, august 2009



**kost &
ernærings
forbundet**

Nørre Voldgade 90

1358 København K

Tlf. 33 41 46 60

Fax 33 41 46 70

www.kost.dk

post@kost.dk

Tekst: Lotte Møllerup og Mette Jensen

Redaktion: Mette Jensen

Foto: Stig Stasig/Scanpix

Layout: Paramedia 1081-5