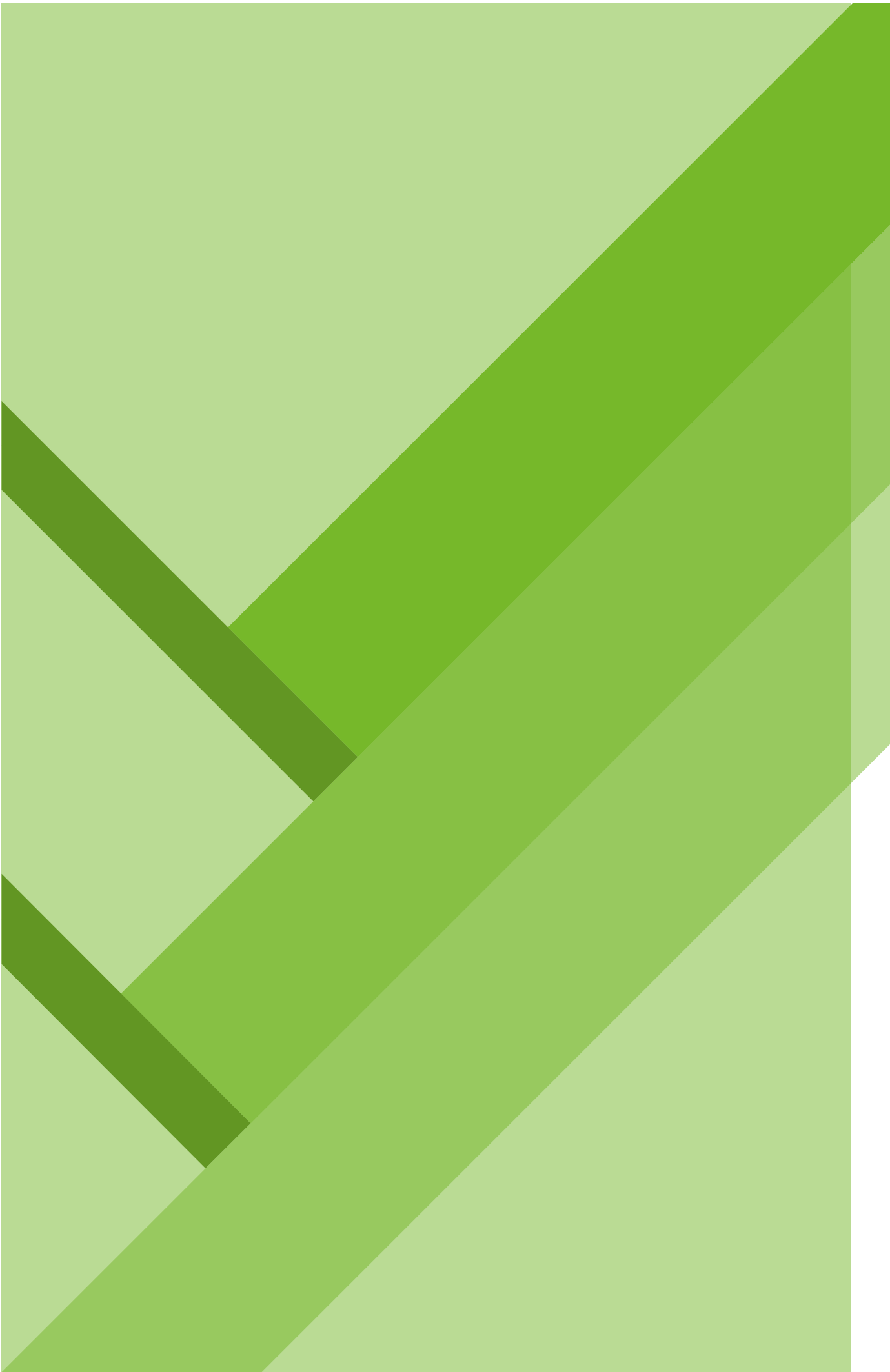


FOREBYGGELSESPAKKE
**MÅMAD &
MÅLTIDER**





INDHOLDSFORTEGNELSE

FAKTA 4

FOREKOMST	5
TABTE LEVEÅR SOM FØLGE AF UHENSIGTSMÆSSIG KOST	7
TAL PÅ SUNDHED I KOMMUNEN	8
LOVGIVNING PÅ OMRÅDET	9
EVIDENS OG VIDENSGRUNDLAG	10
KOMMUNERNES ERFARINGER OG MULIGHEDER FOR EN STYRKET INDSATS	12
FØDEVARESTYRELSENS GENERELLE ERNÆRINGSANBEFALINGER	13

ANBEFALINGER 14

RAMMER	14
TILBUD OG TIDLIG OPSPORING	18
INFORMATION OG UNDERVISNING	19

IMPLEMENTERING OG OPFØLGNING 20

KOMPETENCER	20
SAMARBEJDE OG PARTNERSKABER	21
MONITORERING OG INDIKATORER	22

LITTERATUR OG HENVISNINGER 23

FAKTA

Formålet med forebyggelsespakken om mad og måltider er at understøtte og kvalificere kommunernes arbejde med at gennemføre relevante indsatser for at fremme sund mad og gode måltidsvaner for alle borgere.

Kommunen har med sin daglige kontakt til en stor del af borgerne en enestående mulighed for at skabe gode rammer for sund mad og gode måltidsvaner. Det gælder særligt for borgere i kommunens institutioner.

Sunde mad- og måltidsvaner har – i samspil med bl.a. fysisk aktivitet – stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred og for at forebygge overvægt, underernæring og livsstile relaterede sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes, visse kræftformer, knogleskørhed, muskel- og skeletsygdomme samt tab af funktionsevne. Sunde mad- og måltidsvaner spiller derudover en central rolle i forhold til tandsundheden¹.

Mad- og måltidsvaner er et resultat af et komplekst samspil mellem bl.a. smagspræferencer, kulturelle normer, økonomiske og tidsmæssige ressourcer, funktionsniveau, fysiske rammer. Hertil kommer personlig livserfaring, viden om sundhed og oplevelse af sundhedsrisici i forhold til valg af mad².

Denne forebyggelsespakke fokuserer både på mad og måltider. Der er videnskabelig dokumentation for, at madens sammensætning og indhold af næringsstoffer kan have en både sundhedsfremmende og sygdomsbeskyttende virkning i et livsforløb³. De strukturelle og sociale rammer omkring børns og unges måltider har vist sig at være centrale for opbygningen af sociale tilhørsforhold. Måltidet bliver dermed et sted for etablering og fastholdelse af fællesskaber⁴. Regelmæssige måltider i løbet af en dag fremmer muligheden for at holde fast i sunde madvaner, mens uregelmæssige måltidsmønstre kan medføre øget risiko for indtag af usund mad mellem måltiderne, lavt indtag af frugt og grønt samt udvikling af overvægt⁴.

Hvad forstås ved et måltid?

Måltidspartnerskabet (mellem en række erhvervs-, forbruger-, sundheds-, forsknings-, uddannelsesorganisationer og myndigheder) forstår måltider som alle små og store måltider og mellemmåltider, der spises alene eller i fællesskab med andre, dvs. det samlede indtag af mad i løbet af dagen. Måltider er ikke en enkeltstående begivenhed, og partnerskabet har øje for alle kombinationer af fødevarer og drikkevarer i løbet af dagen. Måltider handler derfor også om, hvad der indtages mellem de tre hovedmåltider.

FOREKOMST

- **Frugt og grønt.** 16 procent af de 15-75-årige følger anbefalingen om at spise 600 g frugt og grønt om dagen, mens ca. 25 procent spiser mindre end 200 g frugt og grønt om dagen⁵. For børn gælder det, at 85 procent af piger og 78 procent af drenge på 11 år oplyser, at de spiser frugt og grønt hver dag⁴.
- **Fisk.** I forhold til anbefalingen om at spise 30-40 g fisk om dagen spiser børn i gennemsnit 12 g og voksne 21 g fisk om dagen⁴.
- **Fuldkorn.** 6 procent af befolkningen følger generelt anbefalingen om at spise 75 g fuldkorn om dagen, mens resten af befolkningen har et indtag på knapt halvdelen af det anbefalede⁵. Nyere undersøgelser tyder på, at flere spiser fuldkorn⁶.
- **Sukker.** Over 50 procent af børn i alderen 13-15 år og knapt 25 procent af de voksne spiser mere sukker end anbefalingen om, at højst 10 procent af madens næringsindhold bør komme fra sukker⁵. 33 procent af drenge på 15 år oplyser, at de spiser slik og drikker sodavand hver dag. For de 15-årige pigers vedkommende udgør andelen, der spiser slik dagligt 22 procent og 13 procent drikker sodavand hver dag⁴. Indtaget af sukkersødet sodavand er dog faldet over de seneste 10 år^{4,5}.
- **Fedt.** Det anbefales, at indtag af fedt maksimalt må udgøre 30 procent af madens næringsindhold – og heraf må maksimalt 10 procent komme fra mættet fedt, som er den væsentligste risikofaktor for udvikling af hjerte-kar-sygdom. For både børn og voksne gælder det, at indtaget af mættet fedt er højere end det anbefalede. Det ligger i gennemsnit på 14 procent.
- **Salt.** Det anbefales, at saltindtaget højst er 5-6 g pr. dag. I Danmark er indtaget af salt højere end denne anbefaling, nemlig i gennemsnit 9-11 g pr. dag for mænd og 7-8 g pr. dag for kvinder.
- **Vand.** Det anbefales at drikke 1-1,5 liter vand om dagen. Indtaget af drikkevand er jævnt steget i løbet af de seneste 15 år, og kvinder drikker generelt mere end mænd. I 2008 drak kvinder i gennemsnit 1 liter, mens mænd drak 0,7 l vand pr. dag. Både piger og drenge drak 0,5 l pr. dag⁵.

Den Nationale Sundhedsprofil fra 2010^{7,8} giver et estimat over kostmønstret for voksne danskere over 16 år. En stor del af voksne danskere spiser i større eller mindre omfang uhensigtsmæssigt i forhold til kostenbefalingerne og er dermed i større risiko for at udvikle overvægt og andre kostrelaterede sygdomme. Den Nationale Sundhedsprofil viser, at:

- 24 procent generelt har et sundt kostmønster.
- 62 procent har et middelsundt kostmønster.
- 13 procent har et usundt kostmønster.
- 63 procent kvinder og 52 procent mænd gerne vil spise mere sundt.

For ungdomsgruppen, 16-20-årige, gælder det, at:

- 13 procent af pigerne har et usundt kostmønster.
- 21 procent af drengene har et usundt kostmønster.

Ovenstående viser, at der er et stort sundhedspotentiale i at fremme sunde kostmønstre – ikke mindst fordi over halvdelen af danskerne ifølge Sundhedsprofilen er motiveret for at spise sundere.

I forhold til mad og måltider har gruppen af småtspisende ældre brug for særlig opmærksomhed. Ernæringsanbefalingerne, der gælder for den voksne befolkning generelt, gælder ikke for småtspisende ældre, som har behov for mere protein og fedt i maden.

Omkring hver femte af de 225.000 ældre danskere, som modtager hjemmepleje eller er på plejecenter, formodes at have et BMI, der er lavere end det anbefalede, som er et BMI på 18,5-25. Desuden får langt de fleste for få vitaminer og mineraler, og 38 procent har haft et nyligt større vægttab¹⁰.

Måltider

Danskernes måltidstraditioner er præget af stabilitet, og der er kun sket beskedne ændringer i de sidste 10 år¹¹.

- 85 procent af de adspurgte svarer, at hele familien spiser aftensmad sammen mindst fem dage om ugen, og tendensen er stigende siden 1995¹¹.
- 80 procent af husstandene har spist deres seneste aftensmåltid hjemme¹⁵.
- 90 procent af 11-årige børn spiser regelmæssigt morgenmad, mens de resterende 10 procent kun spiser morgenmad to gange om ugen eller sjældnere. Andelen af børn, der springer morgenmaden over, stiger med alderen. Således spiser 20 procent af de 15-årige kun morgenmad to eller færre gange om ugen⁴.
- Måltiderne, som børn spiser, mens de er i institution, udgør 45-70 procent af dagens samlede næringsbehov¹².

TABTE LEVEÅR SOM FØLGE AF UHENSIGTSMÆSSIG KOST

- Mænd, der dør som følge af for meget indtag af mættet fedt, taber 13 leveår, og for kvinder drejer det sig om 10 tabte leveår³.
- Mænd, der dør for tidligt på grund af for lidt frugt og grønt, taber 12 leveår. For kvinder drejer det sig om 11 tabte leveår³.
- Ca. 2.200 årlige dødsfald kan henføres direkte til indtag af for lidt frugt og grønt, og 2.200 årlige dødsfald kan henføres direkte til indtag af for meget mættet fedt. Det svarer for hver af disse grupper til knap 4 procent af alle årlige dødsfald^{3,13}.
- Hvis hele befolkningen øgede deres indtag af frugt og grønt til 500 g pr. dag, ville middellevetiden øges med et år¹.
- 17 procent færre danskere ville dø af hjerte-kar-sygdomme, hvis befolkningens indtag af frugt og grønt øgedes til 500 g pr. dag¹.
- Nyere undersøgelser dokumenterer at indtag af fisk og fiskeolie nedsætter risikoen for hjertedød. Personer, der spiser fisk en-to gange om ugen har en risiko for hjertedød, der er ca. 20 procent mindre end personer, der aldrig eller sjældent spiser fisk^{14,15,16}.
- En saltnedsættelse med tre g pr. dag vil betyde ca. 1.000 færre dødsfald af hjerte-kar-sygdomme årligt, ligesom der vil kunne forventes 400.000 færre personer med forhøjet blodtryk¹⁷.
- WHO har anslået, at kosten er relateret til ca. 30 procent af alle nyopståede kræfttilfælde i den industrialiserede verden¹⁸.

TAL PÅ SUNDHED I KOMMUNEN

I en gennemsnitskommune med 50.000 indbyggere, hvoraf 6.000 er 5-14 år, og 37.500 er 15-75 år, kan der ud fra Den Nationale Sundhedsprofil^{7,8} og kostundersøgelsen⁵ siges følgende om borgeres kostmønstre og madvaner:

KOSTMØNSTER

- **9.000 (24 %) 15-75-ÅRIGE HAR ET SUNDT KOSTMØNSTER**
(i forhold til ernæringsanbefalingerne)
- **23.000 (62 %) 15-75-ÅRIGE HAR ET MIDDELSUNDT KOSTMØNSTER**
(i forhold til ernæringsanbefalingerne)
- **4.800 (13 %) 15-75-ÅRIGE HAR ET USUNDT KOSTMØNSTER**
(i forhold til ernæringsanbefalingerne)
- **MERE END HALVDELEN AF DE ÆLDRE PÅ PLEJEHJEM OG PLEJECENTRE FORMODES AT VÆRE UNDERVÆGTIGE¹⁰**

FRUGT OG GRØNT

- **31.500 (85 %) 15-75-ÅRIGE LEVER IKKE OP TIL KOSTRÅDET OM 6 OM DAGEN**
- **9.000 (24 %) 15-75-ÅRIGE SPISER MINDRE END 200 G FRUGT OG GRØNT OM DAGEN**

SUKKER

- **MERE END 3.000 (>50 %) 5-14 ÅRIGE OG 10.000 (27 %) 15-75 ÅRIGE SPISER MERE SUKKER END ANBEFALET**

FEDT

- **GODT 8.000 (21 %) 15-75-ÅRIGE FØLGER DEN ANBEFALEDE MAKSIMALE MÆNGDE AF TOTAL FEDT I MADEN.**
Hovedparten af de øvrige borgere anslås at spise mere fedt end den maksimale anbefaling, mens et mindretal af borgerne spiser mindre fedt end anbefalingerne

LOVGIVNING PÅ OMRÅDET

Lovgivningen, som vedrører sund mad, er skrevet ind i flere lovgivninger. Hvor sundhedsforhold nævnes i lovgivningen, kan sund mad og gode måltider medtænkes.

- Fødevarerloven, lovbekendtgørelse nr. 820, definerer kost- og næringsstofanbefalinger for den danske institutionskost og anviser, hvordan den mad, der fremstilles i institutionskøkkener, kantiner mv., laves hygiejnisk forsvarligt. Yderligere er der i fødevarerlovgivningen en række EU-forordninger og bekendtgørelser om godkendelse, markedsføring og mærkning af fødevarer.
- Dagtilbudsloven, lovbekendtgørelse nr. 668, definerer en ramme for indsatser, for tilbud om madordninger for daginstitutioner og for sundhedspædagogiske aktiviteter igennem de pædagogiske læreplaner.
- Folkeskoleloven, lovbekendtgørelse nr. 998, sikrer gennem Undervisningsministeriets håndbogsserie "Faghæfte 21. Fælles Mål. Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab", at den enkelte elev modtager undervisning vedr. sundhedsrelaterede emner. Desuden sikres det i "Faghæfte 11. Fælles mål. Hjemkundskab", at eleven tilegner sig kundskaber og færdigheder i forhold til egen og andres madkultur og sundhed. Yderligere sætter loven rammer for madordninger i skolen.
- Serviceloven, lovbekendtgørelse nr. 810, giver rammer for indsatser og tilbud for grupper med særlige behov, fx børn og unge, mennesker med handicap, psykisk syge og ældre.
- Folkeoplysningsloven, lovbekendtgørelse nr. 854, sikrer tilskud til bl.a. idrætsforeninger og fastslår, at kommunen har pligt til at stille faciliteter til rådighed for foreninger – herunder kantinemæssige faciliteter.
- Planloven, lovbekendtgørelse nr. 937, har indflydelse på opførelse af faciliteter for indtag af sund mad og indretning af omgivelser til bl.a. spisning i institutioner samt på kommunale og private arbejdspladser.

Lovene kan findes på www.retsinformation.dk

EVIDENS OG VIDENSGRUNDLAG

De anbefalede indsatser i forebyggelsespakken er baseret på forskellige typer af evidens, der spænder fra systematiske litteraturgennemgange af kontrollerede studier over rapporter til erfaringsopsamlinger.

Der er god videnskabelig evidens for, at sunde madvaner spiller en vigtig rolle for borgernes sundhed og trivsel. Der er mindre solid viden om, hvilke indsatser der er effektive til at fremme og fastholde sunde mad- og måltidsvaner.

Overordnet

- Multikomponente indsatser har vist størst effekt. En multikomponent indsats kan bestå af bred information, individuel vejledning til personer i særlig risiko, ændringer i de fysiske rammer for mad og måltider samt indsatser i sociale miljøer^{19, 20}.
- For at opnå bedst effekt er der brug for langsigtede indsatser med mange gentagelser⁹.
- Strukturelle indsatser, som mindsker tilgængeligheden af usunde fødevarer og øger tilgængeligheden af sunde fødevarer, er til gavn for alle og har større effekt end individrettede indsatser alene. Strukturelle indsatser er særligt velegnede til at nå mindre ressourcestærke personer og er dermed medvirkende til at udligne den sociale ulighed i sundhed^{2, 21, 22}.
- Individbaserede indsatser har vist at have effekt på sunde madvaner blandt personer med høj risiko for sygdom. Den individuelle vejledning kan understøttes af rammer, som understøtter det sunde valg².
- Systematisk opsamlede erfaringer fra kommuner viser, hvordan indsatser for sunde mad- og måltidsvaner hensigtsmæssigt kan gennemføres i samarbejde på tværs mellem forvaltningsområderne i kommunen²³.
- Systematisk opsamlede erfaringer viser, at når et køkken omlægges til økologi, kommer der flere grøntsager i maden, og den ernæringsmæssige kvalitet bliver bedre. Økologiske madvarers sundhedsmæssige effekter hos befolkningen er endnu meget sparsomt belyst og dokumenteret²⁴.

Daginstitutioner

- Lokale politikker for, hvordan institutionen arbejder med at fremme sund mad og sunde måltider, har vist sig at påvirke både udbuddet af maden til børnene og øge personalets medansvar for maden og måltiderne^{25, 26}.
- Ledelsesmæssig opbakning til madordninger i institutioner har positiv betydning for pædagogernes holdninger til madordningen²⁷.

Skoler og ungdomsuddannelser

- Mad- og måltidspolitikker fungerer som en overordnet ramme for en fælles grundholdning til at etablere indsatser, der fremmer sunde madvaner²⁰.
- Undervisning i sundhed og sund mad har vist sig at påvirke elevernes madvaner positivt på kort sigt²⁰.
- Det er indtil nu kun sparsomt belyst, hvordan sund mad og sunde måltider virker på elevernes indlæring. Det tyder dog på, at indtag af sund morgenmad kan have en positiv betydning for indlæringen²⁸.
- Skolemadsordninger fungerer bedst, når der er høj grad af involvering blandt lærere og skoleledelse. Opbakning fra forvaltningen i forbindelse med planlægning, organisering og drift af en skolemadsordning har stor betydning²⁹.
- Inddragelse og medbestemmelse blandt de ældste elever øger deres anvendelse af og tilfredshed med skolemadsordningen^{30, 31}.
- Frugtordninger, hvor alle elever i en introduktionsperiode har fået et stykke gratis frugt/grønt dagligt, har øget indtaget og har således gjort det lettere for børnene at spise et sundt mellemmåltid, når de er i skole³².
- På ungdomsuddannelserne tyder foreløbige resultater på, at når skolen prioriterer sundhed og arbejder med fællesskaber, fx i forbindelse med sund morgenmad, kan det forebygge frafald og øge elevernes trivsel^{22, 33, 34, 35}.

Arbejdspladser

- Politikker for mad og måltider samt øget tilgængelighed af sund mad i kantiner er en effektiv måde at arbejde med medarbejdernes sundhed på³⁶.
- Der er evidens for, at individrettede arbejdspladstilbud, i form af vedvarende kostrådgivning og støtte, øger sandsynligheden for indtag af sundere mad på længere sigt, mens enkeltstående indsatser, fx rådgivning ud fra måling af medarbejdernes sundhedsstatus, kun har en kortvarig effekt³⁶.

Institutioner og plejehjem for ældre

- En vurdering af småtspisende og undervægtige ældres ernæringsmæssige status udgør et effektivt grundlag for at målrette deres indtag af ernæringsrigtig mad og fremme gode måltidsvaner³⁷.

Systematisk opsamlede erfaringer af kommunalt arbejde med mad- og måltidsservice til ældre har vist, at:

- Kommunalpolitisk fokus er vigtigt for gennemførelsen af kostpolitikker og handleplaner⁹.
- Plejecentre har fået større fokus på at skabe en god måltidsoplevelse for de ældre⁹.
- Madserviceleverandører har fået større fokus på betydningen af, at maden er af god kvalitet og har det rette næringsindhold⁹.
- Inddragelse af ældre borgere i madvalg i kommunens institutioner har positiv indflydelse på deres lyst til at spise mere⁹.

KOMMUNERNES ERFARINGER OG MULIGHEDER FOR EN STYRKET INDSATS

Kommunerne har gennem de seneste år arbejdet med at skabe sunde rammer for borgerne, der hvor de færdes. Der har bl.a. været fokus på sundhedspolitikker omfattende sunde mad- og måltidsvaner i dagtilbud, skoler, fritidsordninger og på ungdomsuddannelser³⁸.

- 45 procent af kommunerne har vedtaget en overordnet mad- og måltidspolitik i daginstitutioner.
- 36 procent af kommunerne har vedtaget en overordnet mad- og måltidspolitik for skoler.
- 86 procent af kommunerne stiller ernæringskrav til maden i daginstitutionerne.
- 53 procent af kommunerne stiller ernæringskrav til maden i skolerne.
- 88 procent af kommunerne kender Fødevarestyrelsens ernæringsanbefalinger.
- 1/3 af de daginstitutioner, der serverer et fælles frokostmåltid, følger Fødevarestyrelsens ernæringsanbefalinger³⁹.

Igennem mange år er der gennemført en lang række relevante tiltag overfor grupper af både børn, unge og voksne i kommunerne med henblik på at øge viden og handlekompetence om sunde madvaner generelt. Det har været på både individniveau og gruppeniveau. Af konkrete eksempler kan nævnes opkvalificering af institutionspersonale til sundhedsambassadører, tilbagevendende temadage og temauger om sundhed og sund mad samt diætistvejledning for borgere og madskoler for børn og unge.

Kostpolitikker på botilbud har vist sig at have en positiv effekt på beboernes madvaner i nogle tilfælde⁴⁰.

Kommunerne har derudover støttet op om centralt udmeldte indsatser som bl.a. ”6 om dagen” -aktiviteter, formidling af de 8 kostråd og anbefalinger for D-vitamin til ældre og tildækkede personer.

Nøglehullet på spisesteder – et sundere valg

”Nøglehullet på spisesteder” er en frivillig mærkningsordning, som giver spisesteder, herunder bl.a. kantiner, restauranter, cafeer, idrætshaller m.fl., mulighed for at blive et Nøglehulscertificeret spisested ved at tilberede mad, der følger Nøglehullets specifikationer om fedt, sukker, salt, frugt, grønt og fuldkorn samt portionsstørrelser. Nøglehullet giver mulighed for klart og tydeligt at kommunikere et sundere valg overfor gæsterne. Læs mere på www.noglehulletpaapisesteder.dk

Økologi

Kantiner kan i dag certificeres til økologi med det økologiske spisemærke. Spisemærket findes i tre niveauer: Bronze, når økologiandelen udgør 30-60 procent, sølv, når økologiandelen udgør 60-90 procent og guld ved 90-100 procent økologi. Det økologiske spisemærke giver mulighed for på en klar og tydelig måde at kommunikere storkøkkenets arbejde med økologi. Læs mere på www.oekologisk-spisemaerke.dk

FØDEVARESTYRELSENS GENERELLE ERNÆRINGSANBEFALINGER

Fødevarestyrelsen er afsender af de officielle ernæringsanbefalinger. Ernæringsanbefalingerne bygger på den forskning, som afdækker behovet for næringsstoffer og hvilken mad, der forebygger livsstilssygdomme⁴¹.

Kostråd

De officielle anbefalinger til sunde mad- og motionsvaner har hidtil bestået af 8 kostråd – en slags hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad, drikke og fysisk aktivitet.

Huskerådene omfatter overordnede anbefalinger for dagligt indtag af frugt, grønt, fisk, kartofler, ris, pasta, fuldkorn, sukker og fedt. Derudover omfatter de anbefalinger til at spise varieret, drikke vand og være fysisk aktiv.

Den gældende version af kostrådene er i øjeblikket under revidering og vil foreligge i ny udgave i 2013 på www.altomkost.dk

Udover kostrådene findes en række anbefalinger for specifikke næringsstoffer til særlige befolkningsgrupper. Det drejer sig især om anbefalinger til børn, gravide, småtspisende ældre og visse etniske minoriteter. Se yderligere på www.altomkost.dk samt www.sst.dk

Fødevarestyrelsen har derudover formuleret anbefalinger for mad i offentlige institutioner, fx plejehjem, sygehuse og børneinstitutioner^{42, 43}.

ANBEFALINGER

Det anbefales, at kommunen iværksætter indsatser for borgerne om sund mad og måltider, der involverer følgende tre indsatsområder: Rammer, tilbud og tidlig opsporing samt information og undervisning.

De anbefalede indsatser er beskrevet i et grundniveau (G) og et udviklingsniveau (U). Grundniveauet indeholder basale indsatser baseret på den aktuelt bedste viden, og udviklingsniveauet anviser indsatser, der typisk bygger videre på indsatser i grundniveauet, og som i højere grad forudsætter mere opsøgende arbejde samt udvikling af ny viden og kompetencer.

Anbefalingerne for hhv. grund- og udviklingsniveau er så vidt muligt placeret i sammenhæng. Det skal tydeliggøre, hvilke indsatser i udviklingsniveauet der er en videreudvikling af indsatserne i grundniveauet. Læs mere om idéen bag opbygningen af anbefalingerne i publikationen "Introduktion til Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker".

Politisk og ledelsesmæssig opbakning vil styrke muligheden for at få det fulde udbytte af indsatserne.

RAMMER

G Fokus på mad og måltider i kommunens sundhedspolitik

Kommunen udarbejder, vedtager og følger løbende op på en mad- og måltidspolitik som en del af kommunens sundhedspolitik.

En politik for mad og måltider anbefales bl.a. at omfatte:

- Overordnede mål, samarbejde og ansvarsfordeling.
- Prioriterede indsatsområder (målgrupper og arenaer, herunder borgere med særlige behov).
- Adgang for borgerne til at vælge sund mad og sunde spisemiljøer.
- Implementering af mad- og måltidspolitikken i kommunale institutioner og arbejdspladser.
- Mål for den ernæringsmæssige sammensætning af maden i de kommunale madudbud.
- Borgerinddragelse i lokale mad- og måltidsinitiativer.
- Adgang til information og viden om sund mad og sunde måltider for borgerne.

G Handleplan for mad- og måltider i daginstitutioner, dagpleje og SFO/klubber

Med udgangspunkt i kommunens mad og måltidspolitik udarbejdes lokale handleplaner, som kan have følgende fokusområder:

- Sund morgenmad, frokost og mellemmåltider, med udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger.
- Inddragelse af børn og forældre i at skabe et godt spisemiljø og i konkrete aktiviteter som fx fælles madlavning og fællesspisning.
- Fremme af børns viden om og glæde ved madlavning, smag og sunde måltider.
- Inddragelse af forældre/forældrebestyrelser i institutionens mad- og måltidspolitik.
- Adgang til frisk koldt drikkevand hele dagen.

Inspiration til handling: "Det fælles frokostmåltid – anbefalinger og inspiration til sund mad til børn i daginstitutioner", "Mad i dagplejen", "Glad mad i børnehaver", "Mad, måltider og bevægelse", "Mad og måltider i klubber – hvorfor og hvordan?" samt den sundhedspædagogiske aktivitetsboks "Børneboxen" www.altomkost.dk "Mad til spædbørn & småbørn. Fra skemad til familiemad" www.sst.dk Fødevarestyrelsens "Alt om kost rejsehold" tilbyder gratis konsulentbistand til forvaltninger.

G Handleplan for mad og måltider i skoler

Med udgangspunkt i kommunens mad og måltidspolitik udarbejdes lokale handleplaner, som kan have følgende fokusområder:

- Sundt udbud af mad, sunde madpakker, mellemmåltider og drikkevarer, som tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger.
- Tilgængelighed af koldt vand, og begrænset tilgængelighed af sodavand og andre sukkerholdige drikke.
- Fremme af elevernes viden om og glæde ved madlavning, smag og sunde måltider.
- Inddragelse af eleverne i at udvikle skolens mad-, måltidvaner og spisemiljø.
- Inddragelse af forældrebestyrelser i arbejdet med implementering af mad- og måltidspolitikken.

Inspiration til handling: "Sund skolemad – med smag, smil og samvær", "Sund skolemad – sunde skolemåltider – et ledelsesansvar", "Er du for sød?" www.altomkost.dk "Faghæfte 21. Fælles Mål. Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab" og "Faghæfte 11. Fælles mål. Hjemkundskab" www.uvm.dk www.madklassen.dk Fødevarestyrelsens "Alt om kost rejsehold" tilbyder gratis konsulentbistand til forvaltninger.

U Etablering og kvalificering af skolemadsordninger

Kommuner og folkeskoler kan indføre frivillige skolemadsordninger³⁰. I den forbindelse er det væsentligt, at:

- Maden er sund og følger de officielle ernæringsmæssige anbefalinger.
- Madordningen forankres på skolen, så forældre, elever, lærere og ledelse føler ejerskab og gør brug af ordningen.
- Madordningen tager højde for kulturelle og sociale forhold i elevernes kultur og spisemønstre.
- Madordningerne indgår i den pædagogiske praksis og undervisning om sundhed på skolerne, således at læren om sunde madvaner og maddannelse kobles på en sund skolemadsordning.
- Madordningen kan opnå status som "nøglehuls-spisested" ved at følge konkrete kriterier for madens indhold af bl.a. fedt, salt, sukker, frugt og grønt (se boks om nøglehullet på spisesteder side 12).

Inspiration til handling: "Sund skolemad – med smag, smil og samvær" og "Sund skolemad – Sunde skolemåltider – et ledelsesansvar" www.altomkost.dk Fødevarestyrelsens "Alt om kost rejseholdet" tilbyder gratis konsulentbistand til forvaltninger. www.noglehulletpaapisesteder.dk

U Etablering af skolefrugt/grøntordninger

Skoler og kommuner kan etablere skolefrugt/grøntordninger, bl.a. kan der søges om EU tilskud, og det er af stor betydning, at elever og forældrebestyrelser inddrages aktivt i planlægning og drift af ordningen.

Inspiration til handling: www.skolefrugt.dk

U Rådgivning om mad- og måltidspolitik på ungdomsuddannelser

Ungdomsuddannelser kan hensigtsmæssigt modtage kommunal rådgivning om udvikling af mad- og måltidspolitikker, herunder vedr. fælles sund morgenmad i kantinen, fælles sund frokost, aktiv inddragelse af eleverne og muligheder for certificering som "nøglehuls-spisested".

Inspiration til handling: "Sund livsstil på ungdomsuddannelserne i Norden – fokus på sund mad og bevægelse" www.altomkost.dk www.noeglehulletpaapisesteder.dk
"Sunde Erhvervsskoler" www.sst.dk

G Handleplan for mad og måltider i kommunens kantiner

Med udgangspunkt i kommunens mad og måltidspolitik udarbejdes lokale handleplaner, som kan have følgende fokusområder:

- Tilgængelighed af sund mad i kantinen, der sikrer, at det sunde valg bliver det lette valg.
- Tilgængelighed af koldt vand.
- Indretning af kantinens miljø, som kan indbyde til spisning i hyggelige og rolige omgivelser, som indbyder til socialt samvær.
- Evt. frugtordning.

Inspiration til handling: "Sund mad på arbejdet – fra målsætning til handling – og et ledelsesansvar" og "Firmafrugt – et sundt personalegode" www.altomkost.dk
www.noeglehulletpaapisesteder.dk

U Handleplan for mad og måltider i kommunale ejendomme, herunder idrætshaller

Med udgangspunkt i kommunens mad og måltidspolitik udarbejdes lokale handleplaner, som kan have følgende fokusområder⁴⁴:

- Samarbejde med halforpagtere og kantinebestyrere om udbud af kantinedriften med henblik på at gøre den sunde mad til det nemme valg for brugerne.
- Samarbejde med idrætsforeninger og andre brugere om forpagtningsaftaler med henblik på at fremme sund mad i kommunale kantiner.
- Forpagtere kan tilbydes uddannelse og vejledning i, hvad sund mad er, og hvordan et sundt cafeteria kan udformes, og salget samtidig sikres.
- Certificering som nøglehulsmærket spisested kan overvejes⁵.

Inspiration til handling: "Mad i idrætshaller" www.altomkost.dk DGI Nordsjælland: "Sundere mad i idrætslivet – SMIL" www.dgi.dk www.noeglehulletpaapisesteder.dk

G Handleplan for mad og måltider i kommunale institutioner, botilbud og væresteder for borgere med særlige behov

Med udgangspunkt i kommunens mad- og måltidspolitik udarbejdes lokale handleplaner, som kan have følgende fokusområder:

- Sund morgenmad, frokost, mellemmåltider og aftensmad, der følger ernæringsanbefalingerne.
- Inddragelse af brugerne på bo- og væresteder i at skabe et godt spisemiljø og i madlavning og fællesspisning.
- Inddragelse af pårørende i implementeringen af mad- og måltidspolitikken.
- Tilgængelighed af koldt vand.
- Sundhedspædagogisk arbejde om sundhed, mad og måltider, således at brugernes viden og handlekompetence i forhold til smag og glæde ved måltidet fremmes.
- Mulighed for frugtordning.

Inspiration til handling: "Socialt udsatte borgeres sundhed – barrierer, motivation og muligheder" www.altomkost.dk Redskaber udviklet som følge af projektet "God mad – godt liv" www.socialstyrelsen.dk

G Handleplan for mad og måltider i forbindelse med madservice til ældre borgere, inkl. madudbringning

Med udgangspunkt i kommunens mad- og måltidspolitik udarbejdes lokale handleplaner, som kan have følgende fokusområder:

- Afdækning af den enkelte borgers ernæringsbehov og tilpasning af madens ernæringsindhold derefter. Hensigtsmæssige rammer for levering og servering af maden.
- Inddragelse af borgerne i videst muligt omfang i tilberedning af ernæringsrigtig mad, og hvordan spisemiljøet og måltidsoplevelsen bliver bedst mulig.

Inspiration til handling: Redskaber udviklet som følge af projektet "God mad – godt liv" www.socialstyrelsen.dk

TILBUD OG TIDLIG OPSPORING

G Rådgivning til nye familier

Sundhedspersonale rådgiver i henhold til Sundhedsstyrelsens vejledning om amning og spæd- og småbørns kost.

Inspiration til handling: "Amning – en håndbog for sundhedspersonale", "Anbefalinger for spædbarnets ernæring", "Mad til spædbørn og småbørn" www.sst.dk

G Sundhedspædagogiske samtaler med elever i skolen

Den kommunale sundhedstjeneste drøfter barnets/den unges madvaner ved ind- og udskolingsundersøgelser og ved de øvrige regelmæssige undersøgelser gennem skoleforløbet. Ved behov henvises til yderligere undersøgelser og evt. behandling i kommune eller i sundhedsvæsen.

Inspiration til handling: "Vejledning om forebyggende sundhedsydelse for børn og unge" og "Skolesundhedsarbejde" findes på www.sst.dk I 2013 udgiver Sundhedsstyrelsen en forebyggelsespakke om overvægt.

G Forebyggende hjemmebesøg til ældre (75+-årige)

Ved de forebyggende hjemmebesøg kan der med fordel sættes fokus på sund mad og gode måltidsvaner. Der er opmærksomhed på den ældres mad- og drikkevaner og ernæringstilstand, og der ydes sparring og vejledning til den ældre og evt. pårørende om sund mad og spise-miljø. Ved behov henvises til tilbud i kommunen, fx kommunens madudbringning, rådgivning i sundhedscenter, samt til almen praksis.

Inspiration til handling: "God mad – godt liv", "Når du skal tage på" www.socialstyrelsen.dk
"Råd om mad og motion – Når du bliver ældre" www.altomkost.dk

INFORMATION OG UNDERVISNING

G Undervisning om mad og måltider i skolen

Sundhedsundervisning gennemføres om livsstil, sund mad, smag, maddannelse, måltider, fysisk aktivitet og socialt samvær. Elevernes viden og handlekompetence fremmes dels gennem grundfaget hjemkundskab, dels gennem forskellige fag som fx natur og teknik, biologi, matematik, dansk, idræt og skolens øvrige sundhedsundervisning. Eleverne kan endvidere inddrages som beslutningstagere i udvikling af skolens mad- og måltidsvaner.

Inspiration til handling: "Faghæfte 11. Fælles mål. Hjemkundskab.", "Faghæfte 21. Fælles mål. Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab" www.uvm.dk

G Information til borgerne om sund mad og måltider

Kommunen kan med fordel sikre let adgang til viden om sund mad og måltider.

- På kommunens hjemmeside informeres om sund mad og sunde måltider, sammenhæng mellem helbred, trivsel og ernæring, og der henvises til Fødevarestyrelsens hjemmeside www.altomkost.dk
- Relevant materiale gøres tilgængeligt i kommunens sundhedsforvaltning, daginstitutioner, jobcentre, idrætshaller og på biblioteker mv.
- Kommunen kan uddele hæftet "Mad til spædbørn og småbørn" med dvd på flere sprog til alle nye familier.

Inspiration til handling: Liste med alle Fødevarestyrelsens materialer om sund mad til download www.altomkost.dk "Mad til spædbørn og småbørn" www.sst.dk

IMPLEMENTERING OG OPFØLGNING

KOMPETENCER

Kommunens arbejde med sundhed på tværs af forvaltninger understøtter, at kommunale frontmedarbejdere har viden og handlekompetencer til at henvise borgerne til aktuelle indsatser vedr. mad og måltider ved behov. Kommunens medarbejdere kan med fordel have kendskab til, hvilke tilbud der kan gives, og hvor de foregår.

Det er gavnligt, hvis relevante ledere og medarbejdere i kommunale institutioner og kantiner kan formulere og gennemføre mad- og måltidspolitikker. Det kan også gælde for ansatte i andre organisationer og institutioner, som kommunen samarbejder med, fx idrætshaller og ungdomsuddannelser. I mindre kommuner kan kompetenceudvikling i samarbejde med andre kommuner overvejes.

Opkvalificeringen kan bestå af kurser eller temadage, der bl.a. fokuserer på:

- Kendskab til kommunens mad- og måltidspolitik og udvikling af kompetencer til at formulere og gennemføre handleplaner på de enkelte institutioner.
- Vidensopdatering og kvalitetssikring i forhold til at vejlede om den nyeste viden indenfor ernæringsområdet.
- Tidlig opsporing og opfølgning på børn, der viser tegn på mistriksel og uhensigtsmæssige madvaner.
- Tidlig opsporing og opfølgning på ældre, der viser tegn på uhensigtsmæssige mad- og måltidsvaner samt underernæring.
- Tidlig opsporing af sårbare borgere med fysiske, psykiske og sociale handicap, der viser tegn på uhensigtsmæssige mad- og måltidsvaner.
- Kompetencer i forhold til at tilrettelægge indsatser målrettet udsatte grupper.

Fødevarestyrelsens "Alt om kost rejsehold"

Inspiration og hjælp til kompetenceudvikling og det generelle forebyggelsesarbejde om mad og måltider kan hentes hos Fødevarestyrelsens "Alt om kost rejsehold". Rejseholdet kan hjælpe kommunen i processen med at skabe sunde rammer for børn og unge og kan fungere som proceskonsulenter i forbindelse med kommunens mål om at skabe en sundere hverdag for børn og unge i dagpleje, daginstitutioner, skoler, SFO/klubber, idrætshaller og ungdomsuddannelser.

Rejseholdet kan:

- Være sparringspartner for medarbejdere i forvaltningen, både i forhold til hurtige spørgsmål og længerevarende forløb.
- Hjælpe med at formulere politikker for mad og måltider og/eller bevægelse på børne- og ungearenaen.
- Bidrage med viden om de officielle anbefalinger for mad og motion, regler om hygiejne, indretning af køkkener, børns kostvaner, økologi og meget mere.
- Give råd og vejledning om sunde madordninger i skoler, børneinstitutioner og idrætshaller.
- Medvirke som underviser på kompetenceforløb og holde oplæg på temamøder.
- Give kollegaer fra forskellige kommuner mulighed for at sparre med hinanden i lokale netværk.

Hjælpen fra rejseholdet er gratis, og alle kommuner kan kontakte deres lokale Alt om kost rejseholdsmedarbejder. Adresser findes på www.altomkost.dk

SAMARBEJDE OG PARTNERSKABER

En sammenhængende, langsigtet og effektiv indsats kan bedst opnås gennem samarbejde på tværs i kommunen, evt. kommunerne imellem og i partnerskaber med relevante eksterne aktører^{20, 21}.

Kommunens kostfaglige og sundhedsfaglige medarbejdere kan med fordel være igangsættere for arbejdet med mad og måltider i kommunen, ligesom de kan fungere som ressourcepersoner for politikere, ledelse, interne og eksterne faggrupper og for borgere i kommunen. Bl.a. kan de bidrage til kompetenceudvikling af andre relevante kommunale medarbejdere.

Samarbejdsparter omfatter for små børns vedkommende bl.a. den kommunale sundhedstjeneste, den kommunale tandpleje, institutionspersonale, PPR, sagsbehandlere, praktiserende læger. For skolebørn omfatter samarbejdsparterne sundheds- og kostfagligt personale og repræsentanter for lærere, fritidsordninger, skolebestyrelser, skoleledelser, forældre og elever. Samarbejde på tværs af de nævnte aktører kan medvirke til at koordinere sundhedsaktiviteter og strukturere initiativerne, så de implementeres i børnenes hverdag.

Et sådant samarbejde kan også give kommunen mulighed for at følge og observere udviklingen i borgernes mad- og måltidsvaner, herunder at opspore børn og voksne, der udviser tegn på mistrivsel i forhold til mad og madvaner, og henvise dem til relevant rådgivning eller behandling efter behov.

Det kan være hensigtsmæssigt for kommunen at indgå partnerskaber med frivillige og lokale foreninger, private virksomheder i området og med lokale ungdomsuddannelser i relation til sund mad og måltider.

Kommunen kan have gavn af at indgå i officielle partnerskaber vedrørende sund mad og måltider – fx Måltidspartnerskabet, Fuldkornspartnerskabet, ”Sunder mad i idrætslivet – SMIL”, ældreorganisationer.

Læs mere i ”Sundhed på tværs”, ”Guide til planlægning af kommunale forebyggelsesindsatser 2007”. ”Implementeringsforskning om forebyggelse” www.sst.dk Information om gratis konsulentbistand til forvaltninger fra Fødevarestyrelsens ”Alt om kost rejseholdet” findes på www.altomkost.dk ”Faghæfte 21. Fælles Mål. Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab” findes på www.uvm.dk

MONITORERING OG INDIKATORER

Kost-, mad- og måltidsvaner er svære at måle, da kosten er kompleks, og da der ikke altid er overensstemmelse mellem det, borgere oplyser i undersøgelser og den faktiske virkelighed⁴⁵.

Den mest omfattende undersøgelse er ”Danskernes kostvaner”, der siden 1985 og frem til i dag har monitoreret danskernes vaner. DTU Fødevarerinstitutionen står bag og udgiver løbende rapporter, der fortæller, hvordan det står til med danskernes mad og måltidsvaner⁴⁶.

Den Nationale Sundhedsprofil anvender mere enkle parametre til at måle på kost end ”Danskernes kostvaner”, men den kan alligevel overordnet vise tendenser over tid for de enkelte kommuner ift. borgernes sundhedstilstand – når det gælder indtag af mad.

I forhold til at kunne dokumentere indsatsers effekt vil det være relevant for kommunerne at samarbejde med forskningsinstitutioner. Derved kan vidensgrundlaget styrkes, og kommunernes indsatser kan fremover blive endnu mere målrettede.

Ved nye og uprøvede tiltag anbefales det, at kommunen opstiller succeskriterier og evalueringsindikatorer allerede fra starten.

Eksempler på monitorerings- og evalueringsindikatorer er:

- Borgernes tilfredshed med det kommunale madtilbud.
- Andelen af kommunale institutioner med handleplaner for mad og måltider.
- Andelen af sundhedsplejersker, der systematisk vejleder om mad og måltider som led i deres rådgivning af familier, daginstitutioner og elever.
- Hvor meget frugt/grønt/fuldkorn/fisk borgerne spiser, før og efter et målrettet projekt er sat i gang.

LITTERATUR OG HENVISNINGER

- 1 Statens Institut for Folkesundhed. Folkesundhedsrapporten. København; 2007.
- 2 Sundhedsstyrelsen. Ulighed i sundhed – årsager og indsatser. København; 2011.
- 3 Statens Institut for Folkesundhed for Sundhedsstyrelsen Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark. København; 2006.
- 4 Statens Institut for Folkesundhed. Forskningsprogrammet for Børn og Unges Sundhed. Skolebørnsundersøgelsen, HBSC 2010. Syddansk Universitet; 2011.
- 5 DTU Fødevarerinstitutionen. Danskernes kostvaner 2003-2008. København; 2010 (inkl. upublicerede data).
- 6 DTU Fødevarerinstitutionen. Fuldkorn. Definition og vidensgrundlag for anbefalinger af fuldkornsindtag i Danmark. København; 2008.
- 7 Sundhedsstyrelsen. Den Nationale Sundhedsprofil 2010 – hvordan har du det? København; 2010.
- 8 Statens Institut for Folkesundhed. Sundhed og sygelighed i Danmark 2010. København, 2012.
- 9 Servicestyrelsen. God mad – godt liv – evalueringsrapport. København; 2011.
- 10 Beck AM, Nadelmann Pedersen A og Schroll M. Undervægt og utilsigtet vægttab hos ældre på plejecentre og i hjemmepleje – problemer, der bør gøres noget ved. Danmarks Fødevarerforsknings, Afdeling for Ernæring, Søborg og H:S Bispebjerg Hospital, Geriatrik Klinik. Ugeskrift for Læger 272-274; 2005.
- 11 DTU Fødevarerinstitutionen. Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. København; 2009.
- 12 Fødevarerstyrelsen. Det fælles frokostmåltid; 2009. www.altomkost.dk
- 13 Forebyggelseskommissionen. Vi kan leve længere og sundere. Forebyggelseskommissionens anbefalinger til en styrket forebyggende indsats. Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse. København; 2009.
- 14 He K, Song Y, Daviglius ML, Liu K, Van Horn L, Dyer AR, Greenland P. Accumulated evidence on fish consumption and coronary heart disease mortality: a meta-analysis of cohort studies. Circulation 2004; 109:2705-2711.

-
- 15 König A, Bouzan C, Cohen JT, Connor WE, Kris-Etherton PM, Gray GM, Lawrence RS, Savitz DA, Teutsch SM. A quantitative analysis of fish consumption and coronary heart disease mortality. *Am J Prev Med* 2005; 29:335-346.
 - 16 Djoussé L, Akinkuolie AO, Wu JHY, Ding EL, Gaziano JM. Fish consumption, omega-3 fatty acids and risk of heart failure: a meta-analysis. *Clin Nutr* 2012, doi: 10.1016/j.clnu.2012.05.010.
 - 17 Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed. Konsekvensberegninger for reduktion af danskernes saltindtag. København; 2012.
 - 18 Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, WHO technical report series; 916. WHO 2003.
 - 19 DSI. Evidensbaseret forebyggelse i kommunerne – dokumentation af effekt og omkostningseffektivitet. København; 2006.
 - 20 Sund-By-Netværket, Pedersen CH, Norman K, Christensen S, Rohden L og Curtis T. 12 skridt til fremme af sund kost og fysisk aktivitet – den gode kommunale model. Sund By Netværket og Statens Institut for Folkesundhed. København; 2009.
 - 21 Udredningsopgave for Fødevareministeriet. “Sund livsstil – hvad skaber forandring”? Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, Region Hovedstaden; 2009.
 - 22 Fødevarestyrelsen. Sund livsstil på ungdomsuddannelser i Norden – fokus på sund mad og bevægelse. Nordisk Ministerråd, TemaNord 2011:511 København; 2011.
 - 23 Sund By Netværket. Organisering og implementering af sundhed på tværs; 2012.
 - 24 Mikkelsen BE, Bruselius Jensen M, Andersen JS and Lassen A. Are green caterers more likely to serve healthy meals than nongreen caterers? Results from a quantitative study in Danish worksite catering. *Public Health Nutrition*, 2006, 9, 846-850; January 2007.
 - 25 Mikkelsen BE. Policies to promote on physical activity and healthy eating in kindergartens from theory to practice. *International Journal of Paediatric Obesity*. 2011, 6, 8-11.
 - 26 DTU Fødevareinstituttet. Hvor sunde er danske børnehaver? 2007.
 - 27 DTU Fødevareinstituttet. En undersøgelse af mad- og måltidskulturen i daginstitutioner med forskellige madordninger; 2011.

-
- 28 Udredningsopgave for Fødevarestyrelsen. Kostens betydning for læring og adfærd hos børn – en gennemgang af den videnskabelige litteratur. Det Biovidenskabelige Fakultet. Københavns Universitet; 2009.
 - 29 Fødevarøkonomisk Institut. Opstart af skolemadsordninger – en evaluering af Fødevarerministeriets skolemadsforsøg 2008. Københavns Universitet; 2010.
 - 30 CASA. Det ville være godt med en hotdog om fredagen! Undersøgelse af den frivillige skolemadsordning blandt elever i 7. klasse og deres forældre; 2010.
 - 31 Mikkelsen BE og Husby S. Projekt EVIUS – Effektivitet af Interventioner omkring frokost for børn og Unge i Skoler; Aalborg Universitet. 2010.
 - 32 Eriksen K, Haraldsdottir J, Pederson R, Vig Flyger H. Effect of a fruit and vegetable subscription in Danish schools. Public Health Nutrition, 2003, 6: 57-63.
 - 33 Dansk Center for Undervisningsmiljø. Sundhed på ungdomsuddannelserne – et inspirationsmateriale. Randers; 2006.
 - 34 Sundhedsstyrelsen. Ung og sund – 10 kommuners sundhedsfremmende initiativer for unge på kanten af uddannelse og arbejde. 2011.
 - 35 Sundhedsstyrelsen. Sunde Erhvervsskoler; 2012.
 - 36 Sundhedsstyrelsen. Sundhed og trivsel på arbejdspladsen; 2010.
 - 37 Kjær S og Beck AM. Udvikling af et redskab til ernæringsvurdering og behandling af ældre. DTU Fødevarerinstitutionen, København; 2010.
 - 38 DTU Fødevarerinstitutionen. Statusundersøgelse om kommuners arbejde med mad og måltider i daginstitutioner og på skoler 2009. København; 2010.
 - 39 DTU Fødevarerinstitutionen. Evaluering af den ernæringsmæssige kvalitet af madordninger i daginstitutioner. København; 2011.
 - 40 SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Socialt udsatte borgeres sundhed – barrierer, motivation og muligheder. Sundhedsstyrelsen 2007.
 - 41 Nordisk Ministerråd. Nordic Nutrition Rekommandations 2004. København; 2004.
 - 42 Fødevarestyrelsen. Anbefalinger for den danske institutionskost; 2009.
www.altomkost.dk

-
- 43 Fødevarestyrelsen. Sund skolemad – med smag smil og samvær; 2009.
www.altomkost.dk
 - 44 Fødevarestyrelsen. Mad i idrætshaller. København; 2012.
 - 45 DTU Fødevareinstituttet. Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner. København; 2012.
 - 46 Fødevaredirektoratet. Danskernes kostvaner. Måltidsvaner, holdninger, sociale forskelle og sammenhæng med anden livsstil. København; 2003.

FOREBYGGELSESPAKKE – MAD & MÅLTIDER

© Sundhedsstyrelsen, 2012. Udgivelsen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Axel Heides Gade 1
2300 København S
www.sst.dk

PROJEKTGRUPPE:

Barbara Hjalsted, overlæge, Sundhedsstyrelsen
(Projektleder)
Mia Fischerman, afdelingslæge, Sundhedsstyrelsen
Katrine Finke, akademisk medarbejder, Sundhedsstyrelsen
Niels Sandø, specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen
Tatjana Hejgaard, specialkonsulent, Sundhedsstyrelsen

MANUSKRIFT OG FAGLIG REDAKTION:

Berit Ziebell, akademisk medarbejder,
Fødevarestyrelsen
Karen Eriksen, akademisk medarbejder,
Fødevarestyrelsen

REDAKTIONEL BEARBEJDNING

OG GENNEMSKRIVNING:

Lene Halmø Terkelsen, journalist

TAK FOR BIDRAG FRA:

Ulla Nørgaard Toft, seniorforsker,
Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed
Connie Søltøft, cheføkonoma, Næstved Kommune
Kasper Arnskov Nielsen, sundhedskonsulent,
Næstved Kommune
Sisse Kildevæld, faglig strategisk konsulent,
Næstved Kommune
Dorthe Berg Rasmussen, sundhedschef,
Næstved Kommune

EMNEORD: sund mad, måltider, mad- og måltidspolitik, ernæringsanbefalinger, madvaner, sundhed, forebyggelse, kommune, tabte leveår, lovgivning, metode, indsats, strategi, monitorering, forebyggelse, sundhedsfremme, kommune, evidens, sundhedsprofiler, sundhedsøkonomi, social ulighed, planlægning

SPROG: Dansk

KATEGORI: Faglig rådgivning

VERSION: 2.0

VERSIONSDATO: December 2013

ISBN – TRYKT UDGAVE: 978-87-7104-576-5

ELEKTRONISK ISBN: 978-87-7104-572-7

DESIGN & LAYOUT: Bysted A/S

GENOPTRYK

TRYK: Rosendahls a/s

Sundhedsstyrelsen har udviklet en række forebyggelsespakker, som indeholder faglige anbefalinger til en kommunal sundhedsfremmende og forebyggende indsats af høj kvalitet. Forebyggelsespakkerne kan bruges til at prioritere og planlægge indsatsen i kommunerne.

Serien af forebyggelsespakker omhandler følgende temaer:

ALKOHOL
FYSISK AKTIVITET
HYGIEJNE
INDEKLIMA I SKOLER
MAD & MÅLTIDER
MENTAL SUNDHED
OVERVÆGT
SEKSUEL SUNDHED
SOLBESKYTTELSE
STOFFER
TOBAK

Som en introduktion til arbejdet med forebyggelsespakkerne har Sundhedsstyrelsen udarbejdet publikationen "Introduktion til Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker".

På www.sst.dk/forebyggelsespakker kan du bl.a. se introduktionspublikationen, samtlige forebyggelsespakker og anbefalinger fordelt på målgrupperne børn, unge, voksne, ældre og særlige målgrupper.

Publikationerne kan bestilles hos Sundhedsstyrelsens publikationer, c/o Rosendahls-Schultz Grafisk på tlf. 70 26 26 36.

Sundhedsstyrelsen
Axel Heides Gade 1
2300 København S
Telefon 72 22 74 00
Telefax 72 22 74 11
[sst@sst.dk](mailto:ssst@sst.dk)