

Politik for mad, måltider og bevægelse



FORORD

Et lækkert måltid mad som blev spist i hyggelige omgivelser og i godt selskab er noget vi alle mindes med glæde. De fleste har også gode minder om en sjov fangeleg, en god fight i fodbold eller en gåtur i naturen. Mad, måltider og bevægelse er noget som dagligt kan berige vores liv med nydelse, velvære, morskab, fællesskaber - kort sagt: *livskvalitet*.

Børn opholder sig mange timer i hverdagene i dagtilbud eller skole. Nogle handicappede og ældre bor i botilbud eller på plejecenter døgnet rundt. Derfor er det af stor betydning, at Faxe Kommune sammen med borgerne sørger for, at maden, måltiderne og bevægelsesaktiviteterne disse steder bidrager til glæde og livskvalitet.

Politik for mad, måltider og bevægelse er en overordnet politik, som dagtilbud, skoler, bosteder, plejecentre med videre skal arbejde ud fra. Lokalt skal de enkelte steder udarbejde egne retningslinjer og handleplaner, der angiver: sådan gør vi i praksis hos os. Disse kan tilpasses målgruppen og stedets ønsker, behov og udfordringer.

Den nærværende Politik for mad, måltider og bevægelse understøtter Sundhedspolitisk strategi 2016-2019 - særligt de to fokusområder:

- Flere borgere er fysisk aktive
- Flere børn og unge spiser sundt

Politikken vil dog også understøtte de to fokusområder:

- Flere borgere skal have en god mental sundhed
- Borgerne får kvalificeret rehabilitering, pleje og omsorg



Den nærværende politik erstatter Politik for Mad, Måltider og Bevægelse fra år 2009.



Mogens Stilhoff

Formand for Social- og
Sundhedsudvalget

VISION

Politikken skal understøtte den sundhedspolitiske strategis vision om, at "Flere borgere lever længere og med flere gode leveår". Konkret for mad, måltider og bevægelse er visionen:

God og sund mad, hyggelige måltider og lystbetonet bevægelse udgør en daglig glæde for vores borgere

MISSION

Faxe Kommune understøtter visionen ved at:

- **Skabe og sikre sunde rammer og miljøer for borgernes liv**
- dvs. at de sunde valg skal være det nemme og naturlige valg for vores borgere
- **Understøtte at borgerne bliver handlekompetente og robuste**
- dvs. har evne og styrke til at leve et så sundt og meningsfyldt liv som muligt

PRINCIPPER

I Sundhedsstrategien er der 4 bærende principper, som naturligvis også skal være grundlæggende i forhold til mad, måltider og bevægelse.

- **Lighed i sundhed**

Vi vil have sundhed for *alle* - ulighed i sundhed skal reduceres. Sundhedsprofilen viser, at jo længere uddannelse borgerne har, jo sundere spiser og drikker de. Blandt borgere i beskæftigelse er der færre, som har en inaktiv fritid end borgere, der er fx arbejdsløse eller førtidspensionister.

Generelt sikres lighed i sundhed bedst ved at skabe sunde rammer for alle. Fx cykelstier, indbydende udearealer, mættende mellemmåltider i SFO, fagligt dygtigt personale, mm. Sunde rammer kan suppleres af initiativer for borgere med brug for særlig støtte. Det kan fx være tiltag for børn, som ikke har fået madpakke med, eller idræts tilbud som kan inkludere handicappede.

- **Borgerinddragelse**

Borgerne skal opleve, at de medinddrages. Ved individuelle tiltag ift. mad, måltider og bevægelse skal borgeren opleve, at der er taget hensyn til hans eller hendes ønsker, ressourcer og livssituation.

Borgernes skal ligeledes opleve, at de er medbestemmende og inddraget omkring fælles anliggende, såsom menu, borddækning, indretning af spise- og bevægelsesmiljøer, motionsaktiviteter med videre.

- **Sundhedstiltag der fremmer Uddannelse og Erhverv**

Tomme maver, dårlig motorik og for lidt bevægelse gør det vanskeligere for borgerne at koncentrere sig og lære. Borgerne skal opleve, at dagtilbud, skoler, Ungecentret, beskæftigelsestilbud, bosteder med videre har fokus på dette, så uddannelsesparathed og erhvervsevnen bliver så høj som mulig.

- **Natur og Kultur**

Faxe Kommune er rig på natur og kultur. Borgerne skal opleve, at naturen inddrages i forhold til mad, måltider og bevægelse, og at højtider markeres.

FOKUSOMRÅDE 1:

Mad

Først og fremmest skal mad være indbydende og velsmagende. Men det er også vigtigt, at borgerne spiser og drikker efter deres behov. Dette fremmer den mentale og fysiske velvære og forebygger en række livsstilssygdomme.

Tal viser dog, at vi i Faxe Kommune har mange overvægtige børn og voksne, og en del lever med sygdomme som har relation til kosten. Generelt kan de fleste børn og voksne med fordel halvere forbruget af "søde sager"; spise flere grove grøntsager og flere magre mejeriprodukter. Voksne bør generelt spise mere fiberrigt. Omvendt kan en del ældre med fordel spise mere fed mad for at undgå utilsigtet vægttab, hvilket kan føre til tab af funktionsevne.

For at fremme gode madvaner, vil vi sammen med borgerne have fokus på, at der spises ernæringsrigtigt i de timer, borgerne er i kommunale tilbud. Samtidig er der fokus på at borgerne bliver handlekompetente. Det kan for eksempel ske ved at borgerne får viden om mad, madlavning, deres egen ernæringstilstand og ved at udfordre deres sanser og smag.

Borgene skal opleve at:

- Hoved- og mellemmåltider er noget at se frem til
- Mad og drikke, som Faxe Kommune serverer og sælger, er indbydende og velsmagende og varierer med hensyn til råvarer og smag - samtidig med at det lever op til de officielle anbefalinger
- Ønsker for menu/udvalg bliver der lyttet til
- Kage, saftvand, kakao og andre "søde sager" begrænses til festlige lejligheder - undtagen for borgere, som skal tage på eller undgå vægttab
- Maden er tilpasset alder, motorik og tygge-synkeevne
- Der tages individuelle hensyn
- Opnå handlekompetencer i forhold til mad, fx viden, holdninger og evne til at lave mad
- Fødevarerhygiejnen er god; det vil sige lever op til fødevarerlovgivningen



FOKUSOMRÅDE 2

Måltider

Den rette mad gør ikke gavn, hvis den ikke bliver spist. Måltidets rammer er væsentlige for at fremme appetitten og lysten til at spise. Børn, unge, voksne og ældre kan have forskelligt syn på "det gode måltid", og derfor har vi en dialog om dette. For eksempel: Er der rent, ryddeligt, hyggeligt eller "sejt"? Skal der være musik eller ro? Kan man spise sammen med mennesker, man har lyst til at være sammen med? Hvor lang tid skal der være til at spise?

For alle gælder, at det er vigtigt, at der er tid nok - ofte nok. Fødevarestyrelsen anbefaler, at der er 30 minutter til at spise et frokostmåltid. Ligeledes anbefaler de, at man spiser 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen. Borgerne skal opleve, at der er tid og rum til at disse måltider i løbet af den tid, de er i dagtilbuddet, skolen, botilbuddet, plejecentret eller aktivitets- eller beskæftigelsestilbuddet.

Borgerne oplever at

- Der lyttes til ønsker og behov for "det gode måltid"
- Der er tid nok til at spise hoved- og mellemmåltider
- Lokalet er indbydende at spise i
- Der er en god stemning omkring måltidet
- Det er muligt at indgå i fællesskaber omkring måltiderne
- Opnå handlekompeterencer ift. måltider, fx viden om bordskik, evner ift. borddækning, afrydning og lignende
- Det er muligt at få den nødvendige hjælp eller de nødvendige hjælpemidler til spisning, hvis de har motoriske udfordringer eller tygge-synke problemer



FOKUSOMRÅDE 3:

Bevægelse

Motoriske færdigheder, styrke, udholdenhed og bevægelighed er vigtige forudsætninger for at kunne leve det liv, man ønsker sig. Daglig bevægelse fremmer desuden fysisk, psykisk og social sundhed samt indlæringssevne. Vigtigheden af bevægelse er stor, men alligevel er mange af borgerne for stillesiddende.

Vi har som vision, at bevægelse skal være lystbetonet. Ikke alle kan lide at løbe, men de fleste kan lide en eller anden form for bevægelse. Bevægelse kan være alt fra daglig husholdning og havearbejde, til løb, dans, svømning, fitness, leg, cykling, gåture eller fodbold.

For at fremme lysten til bevægelse, vil Faxe Kommune både have fokus på bevægelse i vores tilbud, og at borgerne opnår handlekompetence.

Borgerne oplever at:

- Det ofte er muligt at bevæge sig - på egen hånd eller i fællesskab
- Bevægelsesaktiviteter er varierede og rummer forskellige kvaliteter, så som: et godt grin, nye sanseoplevelser, styrkede sociale relationer, nye færdigheder, et afbræk, bedre muskelstyrke, kondition eller koordination med videre
- Få handlekompetence i forhold til bevægelse, fx viden, alsidige erfaringer, kendskab til egen kondition og styrke, kendskab til mulighederne i foreninger, natur og bymiljøer, med mere
- Inden- og udendørs arealer er sikre og tilgængelige for alle, og at de giver dem lyst og mulighed for at bevæge sig
- Der er trafiksikkert omkring deres institution, skole, plejecenter, botillbud eller aktivitets- eller beskæftigelsestilbud
- Børn i dagtilbud og folkeskoler bevæger sig i gennemsnit minimum 45 minutters dagligt
- Der er adgang til rette hjælpemidler og får træning/rehabilitering, der kan bidrage til at de kan være fysisk aktive eller mest muligt selvhjulpne, hvis de har nedsat fysisk funktionsevne



FOKUSOMRÅDE 4

Personalets kompetencer og rolle

Ledelsen og medarbejderne i dagtilbud, skoler, bo- og plejetilbud samt aktivitets- og beskæftigelsestilbud er i høj grad med til at præge kulturen og rammerne for mad, måltider og bevægelse.

- Personale, der viser bevægelsesglæde kan motivere borgerne til at få rørt sig og deltage i aktiviteter.
- Personale, der arbejder ud fra den rehabiliterende tankegang, kan bidrage til at borgerne opøver deres kompetencer, så de bedre kan klare sig selv.
- Personale, der bidrager til "hyggen" med sunde alternativer til slik og kage, kan give borgerne lyst, inspiration og handlekompetence til selv at gøre det samme.

Når personalet er på arbejde, er udgangspunktet for arbejdet med mad, måltider og bevægelse faglighed i forhold til borgerens behov og ønsker .

Personalet efteruddannes efter behov, så de har den rette faglighed i deres arbejde med mad, måltider og bevægelse.

Borgerne oplever at:

- Personalet er med til at borgerne får lyst til og mulighed for at spise sundt, nyde måltiderne, røre sig og gøre det i fællesskab
- Personalet har grundlæggende sundhedsfaglig og pædagogisk viden om mad, måltider og bevægelse for den gruppe borgere, som de arbejder med - og det er denne professionelle faglighed, der arbejdes ud fra
- Dele af personalet kan yde rådgivning, støtte og pleje i forhold til særlige problemstillinger, såsom usunde madvaner, tygge-synkevanskeligheder, diæter, motorisk træning eller lignende



Sigtelinjer

Politik for Mad, Måltider og Bevægelse skal bidrage til, at vi opnår en række af de mål, som er opsat i Sundhedspolitik strategi 2016-2019.



Andelen af overvægtige voksne skal falde fra 56% til 54%.



Andelen af overvægtige skolebørn skal falde fra 17% til 14%.



Andelen af voksne der enten er stillesiddende eller kun dyrker let motion skal falde fra 70% til 68%.



Andelen af skoleelever, der ikke synes godt om udearealerne på skolen, skal falde fra 18% til 14%.



Andelen af kontakter til sygehuse pga. lungebetændelse/ KOL eller knoglebrud hos ældre skal falde.



Den sociale ulighed skal falde ift. hvor stor en andel af borgerne, der har det godt.

Implementering

Handleplan på centerniveau

For at Politik for Mad, Måltider og Bevægelse implementeres, skal Center for Sundhed & Pleje, Center for Børn & Undervisning og Center for Familie, Social og Beskæftigelse hver især vurdere, hvilke centrale initiativer der skal igangsættes, for at centret kan efterleve politikken.

Handleplan på lokalt niveau

Hvert dagtilbud, skole, botilbud, plejecenter, værested, aktivitets- og beskæftigelsestilbud skal give gode eksempler på, hvordan de allerede efterlever politikkens principper og fire fokusområder, samt skrive hvilke indsatser eller tiltag, de vil igangsætte/udvikle for at gøre det endnu bedre. Se eksempel nedenfor.

Politikken med de tilhørende eksempler skal efter godkendelse af bestyrelsen eller lignende lægges på stedets hjemmeside—dog senest 1. januar 2018. Lederen har ansvaret for at formidle politikken til brugere og pårørende.

Efter behov kan bestyrelser og lignende udarbejde lokale retningslinjer, der præciserer hvordan politikken efterleves det pågældende sted.

Eksempel på lokal handleplan

Fokusområde 1: Mad

Eksempler på, hvad vi allerede gør

1. Vi lærer eleverne at skelne mellem hverdag og fest og forstå, at sundhed er et spørgsmål om balance
2. Der er frugt eller grønt ved alle måltider
3. Brød, morgenmadsprodukter, pasta og lignende, som vi serverer, bærer som hovedregel fuld-kornslogoet
4. Beboerne på plejecentret kan vælge hvilken kage, der serveres på deres fødselsdag

Det vil vi til at gøre

1. Vi vil gøre eftermiddagsmåltidet i SFO'en til en pædagogisk aktivitet, hvor vi inddrager børnene i madlavningen og serveringen med henblik på at øge deres handlekompetence
2. Vi vil nedsætte et Mad-og måltidsudvalg af både personale og borgere, som skal udvikle vores nuværende tilbud

Evaluering

Politik for Mad, måltider og bevægelse evalueres på 3 måder:

1. Der vil i januar 2018 evalueres på, om dagtilbud, skoler, botilbud, plejecentre, væresteder, aktivitets- og beskæftigelsestilbud har lagt politikken med de tilhørende eksempler på deres hjemmeside.
2. Der vil i 2019 evalueres på, om vi opnår sigtelinjerne beskrevet i denne politik.
3. Der vil blive udarbejdet et spørgeskema, som ledere, udvalgte medarbejdere og udvalgte brugere skal besvare. Heri gøres status på i hvor høj grad, de opfylder politikken i år 2017. Undersøgelsen gentages i år 2019.

