

	Høringsforslag	Forvaltningens kommentar	Forslag til ændring
Politik for mad, måltider og bevægelse i fritidsinstitutioner og klubber			
Forord			
Mad, måltider og bevægelse er vigtige elementer i børns hverdag. Mange børn tager hjemmefra om morgenen uden at have spist, og dagens første måltid spiser de i institutionen. Også om eftermiddagen spiser mange børn et måltid i institutionen. I fritidsinstitutionerne er der budgetlagte midler til mad, og i klubberne er der mulighed for at opkræve et mindre beløb til at dække udgifterne. Børn og forældre bør være sikret, at den mad børnene tilbydes i institutionerne, er mættende, varieret og sund.			
Det bør være tydeligt, at institutionen kontinuerligt arbejder bevidst med børns bevægelse, og at bevægelse prioriteres på lige fod med andre pædagogiske aktiviteter.			
Børnene inddrages i diskussionen og planlægningen af hvilke lege og spil der skal være i institutionen, og personalet arbejder kontinuerligt på at finde nye og spændende bevægelsesaktiviteter, der kan fange børnenes interesse.			
Politikken angiver nogle overordnede rammer for mad, måltider og bevægelse i institutionen. Indenfor de beskrevne rammer kan institutionerne udarbejde deres egne politikker, der er tilpasset de individuelle ønsker og behov, der måtte være i den pågældende institution. På denne måde medvirker institutionen til, at børn får en bevidsthed omkring betydningen af deres egne mad- og bevægelsesvaner.			
Når rammerne for institutionens arbejde med mad og bevægelse er formuleret, kan det være en stor hjælp for den praktiske udmøntning, at der i personalegruppen er voksne, som interesserer sig for at arbejde med temaerne. Hvis institutionen mangler disse personaleressourcer, kan der ved nyansættelser fokuseres netop på disse kompetencer.			
Målsætninger for mad, måltider og bevægelse			

<p>1. Der er altid frisk koldt vand tilgængeligt for børnene</p>	<p>1. Foreslår at <i>Københavns Kommune får lavet nogle gode indkøbsaftaler på vandkølere</i></p>	<p>Det er et godt forslag, som vil kunne medvirke til, at børnene får lettere adgang til og større lyst til koldt vand</p>	<p>At forvaltningen i forbindelse med iværksættelse af initiativer med henblik på at understøtte institutionernes arbejde med at udarbejde og opfylde politikkerne, inden for de givne rammer vil undersøge mulighederne for tilbud på vandkølere</p>
<p>Vand er bedst til at slukke tørst. Når børn konsekvent opfordres til at drikke vand, medvirker institutionen til at skabe gode drikkevaner blandt børnene. De gode drikkevaner vil børnene "bære" med sig hjem, hvor det også kan have en positiv effekt.</p>		<p>Langt de fleste høringssvar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik</p>	<p>Underteksten til pind 1 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte.</p>
<p>2. I institutionen kan børnene tilbydes vand, mælk eller te med begrænset sukermængde.</p>	<p>1. Mener ikke denne pind er nødvendig i en overordnet politik 2. Unødvendig og formanende pind, som ikke kan kaldes overordnet, bør besluttes på institutionen i samarbejde med forældre og unge.</p>	<p>Forvaltningen er enig med forslagsstillerne</p>	<p>Pind 2 med undertekst udgår, underteksten gøres tilgængelig på anden vis f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte. Slettes</p>
<p>Danske børns forbrug af sodavand og saftvand er steget meget voldsomt gennem de senere år. Eksempelvis sodavand indeholder mange kalorier uden at der følger nogen næringsstoffer med, og hører ikke med til en sund og alsidig kost.</p>		<p>Langt de fleste høringssvar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik</p>	
<p>Forældre har ret til selv at bestemme, hvor store mængder sukkerholdige drikkevarer deres børn må drikke. Derfor hører sodavand, saftvand og andre sukkerholdige drikkevarer ikke til i institutionen, men bør forbeholdes hjemmet.</p>			
<p>3. Morgenmad er mættende, og kan bestå af grove kornprodukter og mælkeprodukter</p>	<p>1. Erstattes af: <i>om morgenen tilbydes et sundt og nærende måltid til de børn, som ikke har haft mulighed for at spise morgenmad hjemme.</i> 2. Det siger sig selv, men er vel ikke formuleret som overordnet her</p>		<p>Pind 3 bliver til pind 2 og erstattes af : om morgenen tilbydes et sundt og nærende måltid til de børn, som ikke har haft mulighed for at spise morgenmad hjemme</p>

	heller.		
Morgenmåltidet er meget vigtigt måltid. Om morgenen er det længe siden, børnene sidst har spist, og deres energilagre trænger til at blive fyldt op.		Langt de fleste hørings svar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 2 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
I morgenmåltidet bør indgå grove kornprodukter med mange kostfibre, som giver en mæthed der holder længe.			
4. Der serveres hver dag et mættende måltid for børnene	1. <i>Ordet måltid erstattes af mellem-måltid</i>	Det har været en skrivefejl i det oprindelige oplæg og flere institutioner gør opmærksom på, at der ikke er økonomi i klubberne til at servere et mellemmåltid og at børnene selv skal betale for de mellemmåltider de får tilbudt.	Pind 4 bliver til pind 3 og erstattes af : Der serveres hver dag et mættende mellemmåltid for børnene i fritidsinstitutionerne. I klubberne sikres det så vidt muligt at børnene/ de unge har adgang til et sundt mellemmåltid.
Mellemmåltidets primære funktion er, at det skal mætte. Børn spiser frokost tidligt, og der er mange timer til aftensmad. Midt på eftermiddagen bliver mange børn meget sultne, og de har brug for et sundt mellemmåltid.		Langt de fleste hørings svar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 3 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
Det gode mellemmåltid indeholder enten brød, grove kornprodukter, ris, kartofler eller pasta samt frugt og grønt. Indimellem kan der varieres med lidt kød, fisk, æg eller ost.	19. <i>Ordene ris og pasta tages ud</i>	Forvaltningen er enig i, at det ikke er hensigtsmæssigt at udspecificere de enkelte råvarer	Underteksten udgår
5. Mellemmåltider tilberedes af gode råvarer			Pind 5 bliver pind 4
Når et måltid planlægges og tilberedes, vælges der de bedst mulige råvarer der er tilgængelige. Hvad der er gode råvarer er en meget individuel sag, men hér tænkes der på at råvarerne hører årstiden til, er friske og når det er muligt, økologiske.		Langt de fleste hørings svar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 4 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
6. Kage og saftvand kan serveres ved fester, men slik hører ikke til i institutio-	1. mener at det ikke skal være politikkerne, som helt ud i detaljen, hvor-	Det er vigtigt, at fastholde at det er forældrenes ret at vælge, hvor store mængder søde sager deres	Pind 6 bliver pind 5 og erstattes af : Kage og saftvand kan serveres

nen	når det er passende , at der kan serveres ”guf” i institutionen.	børn indtager, derfor bør det også sikres, at der ikke serveres slik, kager og sodavand i institutionerne til hverdag.	ved særlige lejligheder, men slik og sodavand hører ikke til i institutionens hverdag
Forældre har ret til selv at bestemme, hvor store mængder søde sager deres børn spiser. Derfor bør indtaget af eksempelvis slik, chips og kage i institutionen begrænses. Søde sager er ikke være en del af hverdagen i institutionen, men bør forbeholdes særlige lejligheder og fester.		Langt de fleste høringssvar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 5 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
Institutionen definerer begrebet ”fest”, men det kan eksempelvis være; den årlige sommerfest, julefest, fastelavn og en månedlig fødselsdagsfest hvor månedens fødselsdagsbørn fejres.			
7. Der dækkes bord med passende service til et hyggeligt måltid, hvor alle børn sidder og spiser i større eller mindre grupper.	Flere høringssvar peger på, at det ikke altid er muligt eller hensigtsmæssigt, at dække bord til grupperne	Forvaltningen kan tilslutte sig bemærkningerne	Pind 7 bliver pind 6 og erstattes af : Institutionerne sikrer gode rammer for måltiderne
Måltidet og det at spise sammen forbindes med noget hyggeligt og rart. Det er vigtigt at have velegnet bestik som børnene kan bruge, og der bør være afsat god tid til spise. Måltidet kan danne afsæt til snak om både mad og hygiejne.		Langt de fleste høringssvar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 6 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
Måltidet samler børnene i større eller mindre grupper en gang om dagen, og giver en god anledning til at snakke om ting, der optager eller bekymrer børnene. Her kan personalet få en fornemmelse af hvordan børnene har det, og samlingen kan bruges til at give fælles beskeder.			
Der er også børn, der ikke når at spise hele deres madpakke i skolen, og som skal gives mulighed for at spise deres medbragte mad i rolige omgivelser.			
8. Børnene inddrages i videst mulig omfang i planlægningen og tilberedelsen af måltidet.			Pind 8 bliver pind 7
Det er vigtigt at mellemmåltid er varieret, og at det er noget børnene kan lide. Børnene kan præsenteres for et par menuer, og de kan være med til at vælge hvad der serveres. Mange børn er glade for at deltage i madlavning, og i institutionen kan mad-		Langt de fleste høringssvar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte	Underteksten til pind 7 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte

lavning tilrettelægges som en pædagogisk aktivitet. Både menu-planlægning, indkøb og tilberedelse kan indgå som nogle af de mange øvrige aktiviteter, institutionen tilbyder.		målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	
Via inddragelsen af børnene kan foregå dialog og læring om, hvad der er nærende og sund mad.			
9. Børnene tilbydes og motiveres til udendørs aktiviteter hver dag	Flere institutioner at der kan være nogle personaleressourcemæssige problemer forbundet med en tidsangivelse på dette punkt, ligesom ikke alle institutioner har legeplads	Forvaltningen har forståelse for denne problematik	Pind 9 bliver pind 8 og erstattes af : børnene tilbydes og motiveres til udendørs aktiviteter
Undersøgelser viser, at når børn opholder sig udendørs bevæger de sig mere, og de bliver mindre syge. Børn anbefales at røre sig mindst 1 time hver dag.		Langt de fleste hørings svar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 8 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
Institutionen arrangerer derfor udendørs aktiviteter flere gange om ugen med deltagelse af minimum én voksen. Børnene opfordres til at deltage, og de tilbydes medindflydelse i forhold til hvilke aktiviteter, der sættes i gang. Ofte vil det måske ikke være nødvendigt bevidst at sætte aktiviteter i gang, i legen udendørs opstår bevægelse ofte pr. automatik.			
Børn og forældre gøres opmærksomme på, at børnene altid bør have passende udetøj med i institutionen. Ligeledes bør personalet have udetøj i institutionen.			
10. Hvis børnene har adgang til en computer, har institutionen også en computerpolitik			Pind 10 bliver pind 9
I en computerpolitik kan institutionen eksempelvis tage stilling til, hvor længe børnene må sidde ved computeren af gangen, om der må være tilskuere, samt hvilke spil og hjemmesider børnene må benytte. Her tages også stilling til, om børnene kan bruge computeren på tidspunkter, hvor der er andre aktivitetstilbud eksempelvis bevægelsesaktiviteter		Langt de fleste hørings svar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik.	Underteksten til pind 9 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
11. Institutionen indretter sig så der er plads til bevægelse både inden- og udendørs	1. <i>Nye institutioner bør indrettes, så der er et boldrum eller en sal.</i> 2.	Det er vigtigt at tilsigte de bedst mulige fysiske rammer både inde og ude i institutionerne	Pind 11 bliver pind 10, hvortil der tilføjes: Ved nybygning af institutionerne

	<i>Der bør være en sal i alle institutioner.</i>		skal der i videst muligt omfang tages højde for behovet for bevægelsesrum i institutionen.
Institutionen bør have plads til indendørs bevægelse. Ved at flytte møblerne så der bliver gulvplads, bliver der plads til at børnene også rører sig indendørs.		er alt for høj, idet der Langt de fleste høringssvar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 10 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
Målsætninger for roller og ansvar			
12. Forældrebestyrelsen har indflydelse på de overordnede rammer i institutionens politik for mad, måltider og bevægelse.			Pind 12 bliver til pind 11
Forældrebestyrelsen er med til at sætte rammerne for, hvordan der arbejdes med mad, måltider og bevægelse, og det beskrives i institutionens årsplan/ udviklingsplan.		Langt de fleste høringssvar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 11 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
13. Der er et kostudvalg på institutionen bestående af personale, børn og forældre.	Flere institutioner peger på, at det er meget omstændeligt med et kostudvalg, dels inddrages børnene i forvejen og dels er det i forvejen vanskeligt at få forældrene til at deltage .	Forvaltningen har stor forståelse for problemstillingen, men mener dog at det er vigtigt at præcisere børns og forældres lovlige indflydelse på indtaget af spise- og drikkevarer i institutionen.	Pind 13 bliver pind 12 og erstattes af : Institutionen sikre at Børn og forældre har mulighed for at medvirke ved institutionens mad- og måltids planlægning
Kostudvalget laver planer for institutionens mellemmåltider og morgenmåltider eksemplevis for en måned af gangen. Planen behøver ikke at være lagt fast på bestemte dage, men den giver et overblik, der kan hjælpe med at sikre variation. Der hænges en synlig madplan op på institutionen.		Langt de fleste høringssvar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 12 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
14. Institutionens holdning til mad, måltider og bevægelse fremgår af årsplanen/ udviklingsplanen.	1. pinden er overflødig		Pind 14 med undertekst udgår, underteksten gøres tilgængeligt på anden vis f.eks. i forordet, på

			nettet eller i et inspirationshæfte.
Det kan være vanskeligt for den enkelte at træde ud af sin private sfære og forholde sig mere objektivt til andre menneskers vaner og adfærd omkring mad, måltider og bevægelse. Det er derfor nødvendigt at institutionens medarbejdere har en overordnet fælles holdning til temaerne, og til hvordan der arbejdes med dem i institutionen.		Langt de fleste hørings svar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	
Forældre kan have stort behov for institutionens hjælp, hvis deres barn har uhensigtsmæssige vaner og adfærd i forhold til mad og bevægelse. Her har det stor betydning, at forældrene trygt kan henvende sig i institutionen og forvente rådgivning med udgangspunkt i kendte og fælles holdninger.			
15. Det er naturligt og legalt at personalet tager initiativ til dialog med børn og forældre om usunde mad og bevægelsesvaner.	1. Unødvendigt, da det står beskrevet i målsætning 2003	Forvaltningen mener at det er vigtigt at det er tydeligt for forældrene at der er fokus på børnenes mad og bevægelsesvaner og at institutionen vil reagere på fejlnæring	Pind 15 bliver til pind 13 og fastholdes
Det er en fælles opgave for forældre og pædagoger, at være opmærksomme på børns mad- og bevægelsesvaner og at skride til handling, hvis et problem mistænkes. Der kan være mange grunde til at børn bliver over- eller undervægtige, og begge dele kan have stor betydning for barnets psykiske og fysiske udvikling. Det er vigtigt at forældre og personale taler åbent sammen om disse problemer, så barnet hurtigt kan få den bedst mulige hjælp. Den generelle dialog med børn og forældre om mad- og bevægelsesvaner er med til at give et nuanceret billede af, hvad der er gode vaner og hvilke barrierer og fristelser der i børnenes hverdag.		Langt de fleste hørings svar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte målsætningerr, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	Underteksten til pind 13 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte
16. Personalet er gode rollemodeller i forhold til sunde levevaner			
Børn og unge lærer af de voksne de er sammen med i hverdagen, og de lader sig inspirere af det de voksne gøre. Det må i institutionen være anerkendt og accepteret, at personalets adfærd påvirker børnenes levevaner. Derfor må der være veldefinerede aftaler om, hvad der må foregå af rygning, indtagelse af slik, junkfood og kager mm. i børnenes nærvær.	16 Påpeger, at de ikke har indført et tøj eller kostpoliti, der skal kontrollere personalets vaner.	Det er forvaltningens opfattelse, at det er meget vigtigt at institutionerne er sig bevidst, at de enkelte medarbejdere fungerer som rollemodeller for børnene og at det derfor også bør indgå i politikken.	Pind 16 bliver til pind 14 og fastholdes
Personalet sidder med ved måltiderne, de er til stede, deltager i dialogen, og hjælper hvor der er behov for det, eksempelvis vejleder omkring portionsstørrelse, at række maden videre til hinanden, og de sikrer at måltidet har gode rammer.		Langt de fleste hørings svar påpeger, at detaljeringsgraden i politikken er alt for høj, idet der refereres til underteksterne til de enkelte	Underteksten til pind 14 udgår og gøres tilgængelig på anden vis, f.eks. i forordet, på nettet eller i et inspirationshæfte

		målsætninger, som var tænkt som baggrund og eksempler og ikke som egentlig politik	
<p>Personalet deltager i bevægelsesaktiviteter, og når en voksen der går foran i en bevægelsesaktivitet, inspirerer det børnene til at deltage. Børn der ikke er vant til at bevæge sig, kan finde støtte i den voksnes deltagelse, og engagementet understreger at det er godt og sjovt at bevæge sig.</p>			