

# **Forslag til Politik for mad, måltider og bevægelse i fritidsinstitutioner og klubber (rev. 13. oktober 2005)**

## **Forord:**

Mad, måltider og bevægelse er vigtige elementer i børns hverdag. Mange børn tager hjemmefra om morgenen uden at have spist, og dagens første vigtige måltid spiser de i institutionen. Også om eftermiddagen spiser mange børn et måltid i institutionen. 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.

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. Her kan institutionerne bl.a. medvirke til at børnene får en sund hverdag, ved at sikre at børnene, i den tid de er i institutionen, kan blive mætte af sunde og varierede mellemmåltider.

Det er af stor betydning at mellemmåltid er varieret, og at det er noget børnene kan lide. Derfor er det vigtigt at børnene præsenteres for forskellige muligheder mens de går i institution og at de kan være med til at vælge hvad der serveres. Mange børn er glade for at deltage i madlavning, og i madlavning kan f.eks. tilrettelægges som en pædagogisk aktivitet. Tilbyder. Inddragelsen af børnene skaber mulighed for dialog og læring om, hvad der er nærende og sund mad.

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.

Vand er faktisk bedst til at slukke tørst. Når børn konsekvent opfordres til at drikke vand, medvirker institutionen til at skabe gode drikkevaner blandt børnene.

Forældre har ret til selv at bestemme, hvor store mængder søde sager, som kager, slik, sodavand og andre sukkerholdige drikkevarer deres børn må indtage. Derfor hører søde sager, sodavand og andre sukkerholdige drikkevarer ikke til i institutionens hverdag, men bør begrænses til og særlige lejligheder i institutionen, som f.eks. institutionens fester.

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 er det væsentligt at i institutionen har fokus på, hvad der må foregå af rygning, indtagelse af slik, junkfood og kager mm. i børnenes nærvær.

Det bør være tydeligt, at institutionen kontinuerligt arbejder bevidst med børns bevægelse, og at bevægelse prioriteres på lige fod med andre pædagogiske aktiviteter. Her har det stor værdi, at børnene inddrages i diskussionen og planlægningen af hvilke lege og spil der skal være i institutionen, og at personalet arbejder kontinuerligt på at finde nye og spændende bevægelsesaktiviteter,

der kan fange børnenes interesse. 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.

Politikken angiver nogle overordnede rammer for mad, måltider og bevægelse i institutionen. Indenfor de overordnede 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, er det en stor hjælp for den praktiske udmøntning, at der i personalegruppen er voksne, som har særlig interesse for at arbejde med temaerne og derfor prioriterer at søge viden om emnet bl.a. ved at deltage i forvaltningens kurser og temadage. Hvis institutionen mangler disse personaleresressourcer, kan der ved nyansættelser fokuseres netop på disse interesseområder.

## **Målsætninger for mad, måltider og bevægelse**

- 1. Der er altid frisk koldt vand tilgængeligt for børnene**
- 2. Om morgenen tilbydes et sundt og nærende måltid til de børn, som ikke har haft mulighed for at spise morgenmad hjemme**
- 3. 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**
- 4. Mellemmåltider tilberedes af gode råvarer**
- 5. Kage og saftvand kan serveres ved særlige lejligheder, men slik og sodavand hører ikke til i institutionens hverdag**
- 6. Institutionerne sikrer gode rammer for måltiderne**
- 7. Børnene inddrages i videst mulig omfang i planlægningen og tilberedelsen af måltidet**
- 8. Børnene tilbydes og motiveres til udendørs aktiviteter**

- 9. Hvis børnene har adgang til en computer, har institutionen også en computerpolitik**
- 10. Institutionen indretter sig så der er plads til bevægelse både inden- og udendørs. Ved nybygning af institutioner skal der i videst muligt omfang tages højde for behovet for bevægelsesrum i institutionen.**
- 11. Forældrebestyrelsen har indflydelse på de overordnede rammer i institutionens politik for mad, måltider og bevægelse**
- 12. Institutionen sikrer at børn og forældre har mulighed for at medvirke ved institutionens mad- og måltidsplanlægning**
- 13. Det er naturligt og legalt at personalet tager initiativ til dialog med børn og forældre om usunde mad og bevægelsesvaner.**
- 14. Personalet er gode rollemodeller i forhold til sunde levevaner**

