

På dagtilbudsområdet er sundhed, krop og bevægelse emner, som dagtilbuddene skal have med i deres lære- og udviklingsplaner. Lære- og udviklingsplanerne er et godt redskab for den enkelte daginstitution til at planlægge og gennemføre aktiviteter, og arbejde med de mål, de opstiller. Aktiviteterne favner på forskellig vis de prioriterede perspektiver og fokusområder (alle perspektiver og flere af fokusområderne er i spil). F.eks. kan institutioner have en målsætning om, at børn skal have kendskab til og bevidsthed om sunde vaner – og derfor vil de arbejde systematisk med "hvor maden kommer fra", "kend din krop" og "naturens mangfoldighed og muligheder for bevægelse".

## Find inspiration til jeres indsatser

... ved at besøge hjemmesiderne listet nederst og ved at bestille eller downloade nedenstående materialer.

### Mad og drikke

Barnets mad og drikke, Næstved Kommune

Du er måske for sød, Fødevarestyrelsen

Kostkompasset – vejen til en sund balance, Fødevarestyrelsen

Alt om kost, Fødevarestyrelsen

12 skridt til fremme af sund kost og fysisk aktivitet – den gode kommunale model, Statens Institut for Folkesundhed, Sund By Netværket

Dialogmaterialet Sunde Skolebørn i Næstved, Næstved Kommune

### Bevægelse

12 skridt til fremme af sund kost og fysisk aktivitet – den gode kommunale model, Statens Institut for Folkesundhed, Sund By Netværket

Dialogmaterialet Sunde Skolebørn i Næstved, Næstved Kommune

### Rammer

Vejledning om hygiejneregler for køkkener i børneinstitutioner, Fødevarestyrelsen

Alt om kost, Fødevarestyrelsen

### Måltidet

Barnets mad og drikke, Næstved Kommune

Mad til spædbørn & småbørn, Sundhedsstyrelsen

### Produktion og tilberedning

10 gode grunde til at vælge økologi, Økologisk Landsforening

Alt om kost, Fødevarestyrelsen

Vejledning om hygiejneregler for køkkener i børneinstitutioner, Fødevarestyrelsen

Barnets mad og drikke, Næstved Kommune

### Formidling af viden

Fødevarestyrelsen: [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)

Sundhedsstyrelsen: [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Næstved Kommune: [www.naestved.dk](http://www.naestved.dk)

Københavns Universitet, Det Biomedicinske Fakultet:  
[www.foodoflife.dk](http://www.foodoflife.dk)

Landboforeninger: [www.danskladbrug.dk](http://www.danskladbrug.dk)

Økologisk Landsforening: [www.okologi.dk](http://www.okologi.dk)

NÆSTVED  
KOMMUNE



# MEMO

Maj 2012



**LÆS** lige dette memo, når I skal lave egne lokale politikker, strategier, handleplaner, m.m., der har at gøre med mad, måltider og bevægelse.

## Mad Måltider Bevægelse

Til og med for børn og unge

NÆSTVED  
KOMMUNE

## Memo for dagtilbud, opholds- og døgntilbud, skoler, kultur- og fritidsaktører samt plejefamilier og sundhedsfaglige medarbejdergrupper

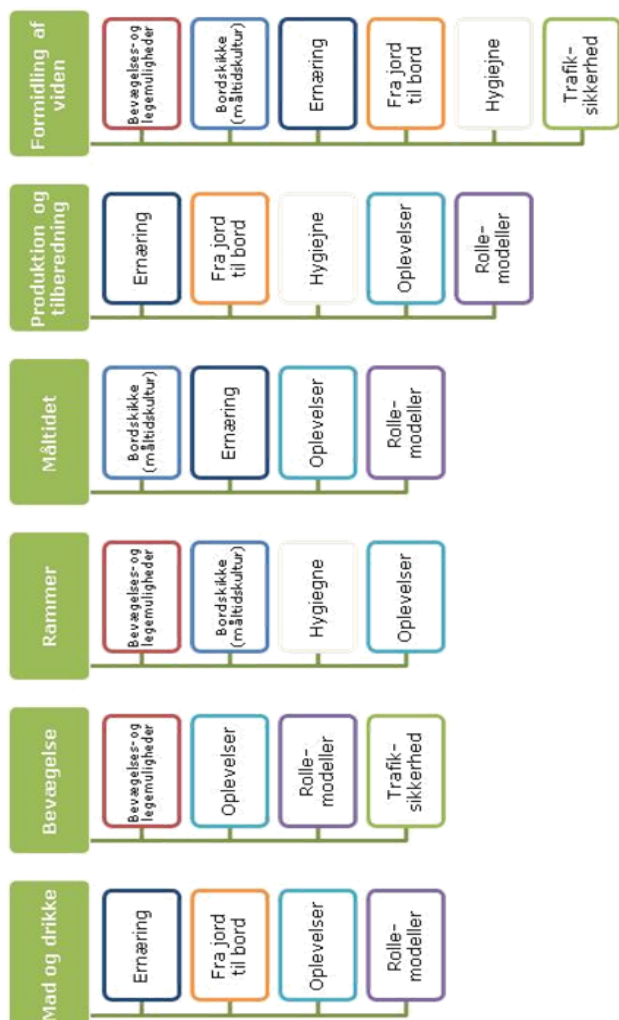
Næstved Kommune ønsker et fortsat fokus på børn og unges sundhed og trivsel. Det høres, ses og mærkes på mange forskellige måder. Og alle sundheds- og trivselsfremmende og støttende initiativer er velkomne.

En del af børnenes og de unges sundhed og trivsel handler bl.a. om mad, måltider og bevægelse.

På børne- og kulturområdet har vi længe haft en kostpolitik. Det er en politik af ældre dato, og der er f.eks. sket justeringer af Sundhedsstyrelsens anbefalinger, siden vi i 2004 bekendtgjorde politikken.

For et par år siden igangsatte vi et arbejde med henblik på, at formulere en ny politik, en strategi, et inspirationskatalog eller noget tilsvarende. Arbejdet er foreløbigt mundet ud i en beslutning om, at det vi har øje på i denne sammenhæng - ikke længere kun skal omhandle kosten, men også måltider og bevægelse. Arbejdet er også mundet ud i, at der er kæder af perspektiver og fokusområder (se figuren herunder), som vi skal prioritere frem for andet, når det omhandler mad, måltider og bevægelse. Uanset om vi har vores professionelle virke i dagtilbuddene, på skolerne, i kultur- og fritidslivet eller i familien og i hjemmet m.v.

### Kæder af perspektiver og fokusområder:



Der er en forventning til alle dagtilbud, opholds- og døgntilbud, skoler, kultur- og fritidsaktører samt plejefamilier og sundhedsfaglige medarbejdere om, at formålet med konkrete indsatser, herunder de sundheds- og trivselsfremmende og støttende initiativer, er:

**At sikre Næstveds børn og unge sunde rammer samt inspirere og motivere børnene og de unge til at træffe sunde valg i hverdagen, for derigennem at opbygge sunde vaner.**

Der er også en forventning til, at I inspirerer og motiverer i tråd med anvisninger og retningslinjer udmeldt fra statslige myndigheder. Der er ikke en forventning om, at den enkelte virksomhed, aktør eller sundhedsfaglige medarbejdergruppe skal foretage konkrete indsatser indenfor alle kæder af perspektiver og fokusområder på samme tid eller inden for én for alle fastsat tidsramme.

Der er en forventning om, at I løbende, over en årrække og indenfor en eller flere kæder, vælger og igangsætter jeres konkret(e) indsats(er):

**At I gør noget ved det I kan gøre noget ved samtidigt med at I, på en ansvarlig, professionel og respektfuld måde, tager initiativer, viser og kommunikerer de gode budskaber for at inspirere og motivere børnene og de unge, når de er i 'kommunens varetægt'.**

### Eksempler på indsatser med forskellige perspektiver og fokus:

Vi vil gerne have børn og unge til at dyrke motion (bevægelse) og til at være aktive medlemmer i idræts- og gymnastikforeningerne samt børne- og ungdomsorganisationerne (oplevelser). Hovedparten af foreningerne og organisationerne har deres aktiviteter i de store idrætshaller, hvor der er cafeteria, en kiosk eller anden form for udsalg af noget til ganen og maven. De varer, der bliver solgt, står ofte i skærende kontrast til det vi ellers anbefaler børn og unge at spise og drikke. Derfor vil Næstved Kommune i partnerskabsaftaler med de selvejende haller have indskrevet forpligtende initiativer om (rollemodeller), at der i forbindelse med salg af drikkevarer og fødevarer skal være sunde alternativer (mad og drikke).

Vi vil gerne have børn og unge til at dyrke motion (bevægelse), ved f.eks. også at cykle til og fra skole. I samarbejde med Rådet for Sikker Trafik har alle skoler i kommunen fået to minihjelme til demonstration af effekten ved at køre med cykelhjelme (formidling af viden) samt materialer med forslag til, hvordan lærere kan undervise eleverne i at færdes sikkert i trafikken (trafik-sikkerhed). Desuden aflægger alle 6. klasseelever en cyklistprøve.

Initiativer som f.eks. Madskoler kan give børn og unge viden om sund mad, kost og motion på en sjov, lærerig og aktiverende måde (alle perspektiver og flere af fokusområderne er i spil). En af Madskole-arrangørerne i Danmark er organisationen Landbrug & Fødevarer. Et samarbejde mellem en skole, en forening, en institution, m.fl. og Landbrug & Fødevarer kan være det, der skaber ændringer på kort og lang sigt – hos det enkelte barn og i familien.

I et døgntilbud som f.eks. Døgnmiljøet Ladbyhus er aktiviteter vedrørende mad, måltid og bevægelse en integreret del af den udviklingsproces, som døgnmiljøet har ansvaret for, og som døgnmiljøet støtter og hjælper de unge med. Alle unge går f.eks. til en fritidsaktivitet i en forening eller en klub (bevægelse, rollemodeller, oplevelser, sociale relationer). Ligesom der er tilknyttet en køkkendame, der sikrer, at de unge får alsidig, nærende kost, og parallelt med får viden om og er en del af det, at handle ind til et måltid, kokkerere et måltid og skabe gode rammer for et måltid (produktion og tilberedning, ernæring, fra jord til bord, oplevelser, bordskikke/måltidskultur).