



STRATEGI

2014-2018
VARDE KOMMUNE



STRATEGI
SUND MAD
OG DRIKKE
I HVERDAGEN

**DET
SUNDE
VALG**

Strategien for sund mad og drikke er en strategi under Sundhedspolitikken 2014-2018. Byrådet har i sundhedspolitikken opsat seks overordnede målsætninger.

Målsætningen for sund mad og drikke lyder:

”Sund mad og drikke i hverdagen.

Sunde mad- og drikkevaner fremmer et godt helbred og forebygger overvægt, underernæring og livsstilsrelaterede sygdomme. Varde Kommune har gennem kerneydelser på især børne-, special- og ældreområdet en særlig mulighed for at gøre en indsats for sundere mad og drikke.”

VISION

Sund mad og drikke hver dag.

DEFINITION AF SUND MAD OG DRIKKE

Sund mad og drikke defineres ud fra de officielle retningslinjer for sund kost: Fødevarestyrelsens 10 kostråd. Ved at følge kostrådene, får man de næringsstoffer, man har brug for i passende mængder, og har større chance for at holde sig sund samt forebygge overvægt, underernæring og livsstilssygdomme.

DE 10 KOSTRÅD

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Udover de nationale kostråd henvises der til de officielle anbefalinger, der tager hensyn til forskellige målgruppers individuelle ernæringsbehov fx i forhold til spædbørn eller ældre.

MÅLGRUPPE

Alle borgere og ansatte i Varde Kommune.

INDSATSER I STRATEGIEN

Strategien skal fremme sund mad og drikke blandt borgerne, og herved understøtte sundhedspolitikken mission om, at gøre det sunde valg det lette valg. Ved at

sætte fokus på sund mad og drikke gennem hele livet ønsker Varde Kommune at skabe en generel bevidsthed om kostens betydning for den enkeltes sundhed, trivsel og velvære.

Dette kræver en flerstrengt indsats med fokus på sunde vaner, rammer og tilgængelighed, vejledning, støtte, kommunens ansatte som rollemodeller samt fællesskab og ressourcebevidsthed.

MADDANNELSE OG SUNDE VANER

Grundlaget for sunde mad og drikkevaner starter allerede i barndommen og skabes i samspil mellem barnet og omgivelserne. Forældrenes og hjemmets påvirkning er den primære ramme, men tidligt øges indflydelsen fra andre. Det er derfor vigtigt, at børn både i hjemmet men også i dagtilbud og i skolen vokser op i en måltidskultur, som skaber gode og sunde vaner, der varer hele livet. Selvom både forældre, pædagoger og lærere alle er rollemodeller, vil det altid være forældrenes primære ansvarsområde. De har et ansvar for at servere sund og varieret mad og drikke, der giver næring og trivsel samt forebygger overvægt, underernæring og livsstilssygdomme.

For at støtte op om kostrådet Spis mindre sukker, anbefaler vi i Varde Kommune, at råderummet for ”tomme kalorier” generelt skal være forældrenes. Råderummet varierer aldersmæssigt, og er den mængde energi, en person må indtage fra mad med tomme kalorier som fx chokolade, slik, saftvand. Det vil sige, at børn normalt ikke skal have mad, der fylder råderummet, mens de er i kommunale institutioner. Maddannelse opnås ved at børnene inddrages og deres nysgerrighed udfordres, så de får en viden og erfaring med fødevarer, måltider og forbrug.

RAMMER OG TILGÆNGELIGHED

Rammer og tilgængelighed er centralt, når det handler om at gøre det sunde valg til det lette valg. Derfor skal der være særlig opmærksomhed på de rammer barnet, den unge, voksne eller ældre møder i kommunens institutioner, skoler, arbejdspladser, plejecentre og i fritiden. Eleverne i kommunens skoler, har med den nye folkeskolereform, fået en længere skoledag, og flere skoler har besluttet, at eleverne ikke må forlade skolens område i skoletiden. Når eleverne ikke længere har mulighed for at købe mad uden for skolens område, er det særligt vigtigt, at børnene har en sund madpakke med. Og at skolen overvejer, om der skal stilles et alternativ til rådighed, for at sikre at eleverne har energi til den længere skoledag. Scoremad i kommunens haller har fokus på at tilbyde brugerne sunde alternativer inden for mad og drikke samt på at skabe sammenhæng mellem sport og sund mad.

Erfaringerne kan med fordel udbredes til andre områder i kommunen, og være med til at inspirere til at gøre det sunde valg til det lette valg.

Arbejdspladsen er en velegnet arena for forebyggende og sundhedsfremmende indsatser herunder at fremme sunde mad og drikkevaner. Arbejdspladser med en kantine har mulighed for at tilbyde medarbejdere en sund kost. Arbejdspladser uden kantine kan øge opmærksomheden omkring sund kost og skabe nogle gode rammer for spisesituationer. Den enkelte arbejdsplads kan også gennem mødekulturen være med til at sætte rammerne, så det sunde valg bliver det lette valg.

VEJLEDNING

Sund mad og drikke styrker den mentale og fysiske sundhed og kan give overskud til at klare hverdagens udfordringer. For borgere uden for arbejdsmarkedet kan vejledning i kostens betydning for sundhed og trivsel være et godt redskab til at få folk tilbage på arbejdsmarkedet. Rådgivning i sund mad og drikke er ligeledes et vigtigt element i kommunens tilbud til sygdomsramte.

STØTTE TIL SÆRLIGE MÅLGRUPPER

Som hos alle andre er sund mad og drikke vigtig i forhold til at opretholde god livskvalitet, et sundt og aktivt liv hos handicappede, psykisk syge, ældre og udsatte borgere. Der skal være en generel opmærksomhed på at undgå fejlernæring, om det så gælder over- eller undervægt. Hvor udfordringen hos handicappede og psykisk syge borgere oftest er overvægt, er det hos ældre og svækkede borgere oftest underernæring. Ved ikke kun at have fokus på ernæringsdelen men også på eksempelvis fællesskab og æstetik, kan appetitten vækkes – også på livet.

ROLLEMODELLER SOM INSPIRATION

Kommunens ansatte skal generelt møde borgerne med en understøttende og motiverende tilgang med henblik på at fremme en sund og nærende kost. I sammenhænge og situationer hvor det giver mening, er de ansatte rollemodeller for borgerne. Det gælder fx når pædagogen eller læreren spiser madpakke med børnene eller når en

psykisk syg guides i indkøb af fødevarer. Der skal være opmærksomhed på, at Varde Kommune har et særligt ansvar overfor de borgere, der er afhængige af hjælp.

Fællesskab og ressourcebevidsthed

Kostens ernæringsmæssige værdi er vigtig, men sund mad og drikke handler om meget mere end det.

Det handler om:

- Måltidets sociale element
- Madens æstetik som duft, smag og udseende
- Rammerne hvor måltidet indtages

Det handler også om at være miljø- og ressourcebevidste i valg af fødevarer. Der er både en økonomisk, smags- og ernæringsmæssig gevinst ved at variere maden efter årstiderne. En øget opmærksomhed på at reducere madspild, kræver en holdings- og handlingsændring i kommunens institutioner, kantiner og hjem.

IMPLEMENTERING

På baggrund af strategien udarbejdes et indsatskatalog med beskrivelse af målsætninger og konkrete indsatser, der sikrer implementering af strategien. Da indsatsområderne indeholder elementer fra forskellige forvaltningers ansvarsområde, skal der tages ansvar for implementeringen på eget område samtidig med, at der er stor fokus på det tværgående samarbejde. Udover det interne tværfaglige samarbejde vil implementeringen ske i samarbejde med foreningslivet og frivillige. Ved at skabe partnerskaber på tværs, gøres brug af forskellige kompetencer og viden, der styrker og supplerer eksisterende samarbejde, indsatser og initiativer.

De enkelte forvaltningsområder inkluderer strategien som inspiration i de respektive aftalestyringer med henblik på

VISION //

Sund mad og drikke hver dag



at tage medansvar for at fremme sund mad og drikke for borgerne hver dag.

SUCCESKRITERIER

Succeskriterierne specificerer hvilke overordnede mål, der ønskes opfyldt på tværs af alle forvaltningsområder i perioden 2014-2018.

Varde Kommune lever op til alle anbefalingerne på grundniveau i Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakker Mad og Måltider samt Overvægt og flest mulige anbefalinger på udviklingsniveau. En oversigt over anbefalingerne i overskrifter kan ses nedenfor/i vedlagte bilag.

SUND MAD OG DRIKKE HVER DAG BLIVER EN NATURLIG DEL FOR FLERE BORGERE

Programstyregruppen for Sundhedspolitikken er ansvarlig for målopfyldelsen af strategiens succeskriterier. Kommunens forvaltningsområder skal alle medvirke til at succeskriterierne opfyldes ved både at iværksætte indsatser på

eget område, men også ved at samarbejde på tværs af forvaltningsområder. Det er derfor et fælles ansvar, hvor den samlede indsats både internt og på tværs af forvaltningsområder bidrager til opfyldelsen af flest mulige succeskriterier for sund mad og drikke i Varde Kommune. Der er udarbejdet en række uddybende succeskriterier, som kan ses nedenfor/i vedlagte bilag.

EVALUERING

Ovenstående succeskriterier evalueres i 2018 ved hjælp af Den Nationale Sundhedsprofil 2017, Skolesundhed.dk samt ved opfølgningen på implementering af anbefalingerne i Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker om Mad og Måltider samt Overvægt.

Endelig vil implementeringen af strategien blive evalueret med udgangspunkt i de specifikke målsætninger, der fremgår af indsatskataloget.

DE 10 KOSTRÅD //



Forebyggelsespakke – Mad og Måltider

Rammer

- (G) Fokus på mad og måltider i kommunens sundhedspolitik
- (G) Handleplan for mad- og måltider i daginstitutioner, dagpleje og SFO/klubber
- (G) Handleplan for mad og måltider i skoler
- (U) Etablering og kvalificering af skolemadsordninger
- (U) Etablering af skolefrugt/grøntordninger
- (U) Rådgivning om mad- og måltidspolitik på ungdomsuddannelser
- (G) Handleplan for mad og måltider i kommunens kantiner
- (U) Handleplan for mad og måltider i kommunale ejendomme, herunder idrætshaller
- (G) Handleplan for mad og måltider i kommunale institutioner, botilbud og væresteder for borgere med særlige behov
- (G) Handleplan for mad og måltider i forbindelse med madservice til ældre borgere, inkl. madudbringning

Tilbud og tidlig opsporing

- (G) Rådgivning til nye familier
- (G) Sundhedspædagogiske samtaler med elever i skolen
- (G) Forebyggende hjemmebesøg til ældre (75+årige)

Information og undervisning

- (G) Undervisning om mad og måltider i skolen
- (G) Information til borgerne om sund mad og måltider

Link til den fulde udgave af forebyggelsespakken

<http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2014/02feb/ForebygpkMadMaaltider.pdf>

Forebyggelsespakke – Overvægt

Rammer

- (G) Kommunal politik for overvægt
- (G) Handleplaner på kommunens arbejdspladser og institutioner
- (G) Forebyggelse af overvægt i dagtilbud
- (G) Forebyggelse af overvægt i skoler og fritidsordninger
- (G) Forebyggelse af overvægt på bosteder og –former samt på aktiverings- og samværstilbud
- (G) Forebyggelse af mobning og stigmatisering relateret til overvægt i dagtilbud, skoler og fritidsordninger
- (G) Forebyggelse af mobning og stigmatisering relateret til overvægt på kommunens arbejdspladser, bosteder og samværstilbud

Tilbud

- (G) Sundhedsplejersken vejleder om sunde vaner i familier med børn og i første leveår
- (U) Tilbud om hjemmebesøg af sundhedsplejersken til alle familier med 3-årige børn
- (U) Sundhedsplejersken vejleder om sunde vaner i familier med børn i førskolealderen
- (G) Tilbud til førskolebørn med moderat overvægt
- (G) Vejledning om vægt ved den kommunale sundhedstjenestes skoleundersøgelser
- (G) Tilbud til skolebørn med moderat overvægt
- (G) Tilbud til børn med trivselsproblemer relateret til overvægt
- (U) Tilbud til unge med moderat overvægt
- (G) Rådgivning om overvægt ved rygestop
- (U) Tilbud til voksne med moderat overvægt, primært efter henvisning
- (U) Vejledning om overvægt ved sundhedsplejerskens graviditetsbesøg
- (G) Vejledning om vægt ved forebyggende hjemmebesøg til ældre

(U) Vejledning om vægt ved hjemmesygeplejens besøg i hjemmet

(U) Forebyggelse af overvægt hos ansatte på kommunale arbejdspladser

Information og undervisning

(G) Den kommunale sundhedstjenestes konsulent funktion i dagtilbud

(G) Sundhedsundervisning i skolen

(U) Sundhedssamtale på ungdomsuddannelser

(G) Oversigt over tilbud til børn og voksne med moderat overvægt

(G) Information til borgerne om vægt

Tidlig opsporing

(G) Opsporing af førskolebørn med overvægt eller risiko for overvægt

(G) Opsporing af skolebørn med overvægt eller risiko for overvægt

(G) Opsporing af voksne med overvægt eller risiko for overvægt

(G) Opsporing af børn og voksne med overvægt på bosteder og –former samt på aktiverings- og samværstilbud

(G) Opsporing af ældre med overvægt ved forebyggende hjemmebesøg

Link til den fulde udgave af forebyggelsespakken

<http://sundhedsstyrelsen.dk/publ/Publ2013/06jun/ForebygPk/Overvaegt.pdf>

Uddybende succeskriterier for Strategien for sund mad og drikke

Det er et fælles ansvar, både internt og på tværs af forvaltningsområder, at bidrage til opfyldelsen af flest mulige uddybende succeskriterier. For succeskriterierne på børneområdet betyder det, at selvom der måles på lokale data fra Skolesundhed.dk er det ikke alene de respektive skolars ansvar, at succeskriterierne opfyldes, men et fælles ansvar for hele kommunen at understøtte opfyldelsen af disse.

Nedenstående beskriver den forventede procentvise forandring fra 2014 til 2018 beregnet ud fra de Nationale sundhedsmål, hvor der forventes en forbedring på 10 % over de næste 10 år. Tallene skal betragtes som et måleredskab til brug ved evalueringen af strategien for sund mad og drikke, og vil være med til at synliggøre udviklingen på området.

Succeskriterier med udgangspunkt i Den Nationale Sundhedsprofil

- Andelen med usundt kostmønster er faldet fra 18,5 % til 14,5 %
- Andelen der spiser frugt dagligt er steget fra 61,4 % til 65,4 %
- Andelen der drikker sodavand, læskedrik eller frugtsaft med sukker mindst fem gang om ugen er faldet fra 14,1 % til 10,1 %
- Andelen der spiser fastfood (pizza, burger, pølser, shawarma m.m.) mindst én gang om ugen er faldet fra 12,5 % til 8,5 %
- Andelen der spiser kager, chokolade, is eller slik mindst fem gange om ugen er faldet fra 12,8 % til 8,8 %
- Andelen der er undervægtige (BMI < 18,5) er faldet fra 2,1 % til 0 %
- Andelen der er moderat overvægtig (BMI > 25) er faldet fra 54,3 % til 50,3 %
- Andelen der er svær overvægtige (BMI > 30) er faldet fra 16,3 % til 12,3 %

Succeskriterier med udgangspunkt i Skolesundhed.dk

Børn i 0. klasse

- Andelen der spiser frugt hver dag er steget fra 68 % til 72 %
- Andelen der drikker mælk hver dag er steget fra 75 % til 79 %
- Andelen der drikker sodavand, saft eller kakao 2-4 dage om ugen er faldet med 40 % til 36 %
- Andelen af forældre der synes barnets vægt passer til højden er steget fra 84 % til 88 %

- Andelen der er overvægtige er faldet fra 8 % til 4 %

Børn i 5. klasse

- Andelen der drikker mælk hver dag er steget fra 66 % til 70 %
- Andelen der spiser frugt hver dag er steget fra 48 % til 52 %
- Andelen der spiser grøntsager hver dag er steget fra 47 % til 51 %
- Andelen der spiser morgenmad på hverdage er steget fra 84 % til 90 %
- Andelen der spiser frokost på hverdage er steget fra 89 % til 93 %
- Andelen der spiser aftensmad på hverdage er steget fra 99 % til 100 %
- Andelen der spiser mellemmåltider er på hverdage er steget fra 70 % til 74 %

Børn i 8. klasse

- Andelen der drikker mælk hver dag er steget fra 54 % til 58 %
- Andelen der spiser frugt hver dag er steget fra 44 % til 48 %
- Andelen der spiser grøntsager hver dag er steget fra 43 % til 47 %
- Andelen der spiser morgenmad på hverdage er steget fra 78 % til 82 %
- Andelen der spiser frokost på hverdage er steget fra 77 % til 81 %
- Andelen der spiser aftensmad på hverdage er steget fra 96 % til 100 %
- Andelen der spiser mellemmåltider er på hverdage er steget fra 63 % til 71 %
- Andelen der er overvægtige er faldet fra 15 % til 11 %