

# Overordnet kost- og Måltidspolitik

- For alle områder i Lemvig kommune



## **Forord**

Lemvig Kommune sætter fokus på sund levevis ved at medvirke til at skabe rammer for gode og sunde kostvaner hos borgerne.

Det betyder sunde fødevarer og gode kostvaner i alle udførende enheder: dag- og døgntilbud, skoler, sfo'er, klubber, haller, kantiner mv.

Adgang til sunde valg skal være enkle.

De enkelte områder udarbejder en tilpasset kostpolitik, som revideres i områderne hvert andet år.

Godkendt af kommunalbestyrelsen den 25. maj 2013 – revideret juni 2014 i forbindelse med nye kostråd.

## Visionen

**Alle områder og kantiner har en fælles referenceramme omkring kost og har ejerskab for den overordnede kostpolitik.**



## Formål

Formålet med en overordnet kost- og måltidspolitik i Lemvig Kommune er at:

- Give børn og voksne smag for sund mad.
- Fremme borgernes viden og forståelse for kostens betydning for sundhed.
- Sikre muligheden for sund mad og frisk drikkevand på steder, hvor børn og voksne færdes.
- Skabe et fælles grundlag for at højne sundhedsværdien i den mad, der tilberedes, serveres og spises i Lemvig Kommune.
- Skabe ejerskab for den fælles kost- og måltidspolitik.
- Fremme sundhedstilstanden blandt Lemvig Kommunes borgere og ansatte.

# Kostpolitik

## Kosten skal følge fødevarestyrelsens kostråd.

Kostpolitikken i Lemvig Kommune skal til enhver tid leve op til de Nordiske Næringsstofanbefalinger (se [www.dfvf.dk](http://www.dfvf.dk)). Dette gælder kostens kvalitet, sammensætning og ernæringsmæssige værdi både for mad- og drikkevarer.

### Fødevarestyrelsens 10 kostråd:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk (350 g om ugen for voksne)
- Vælg fuldkorn (gå efter fuldkornsmærket)
- Vælg magert kød og kødpålæg (under 10 % fedt pr. 100 g)
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand



Undtagelser er børn under 3 år, småt spisende ældre og personer, der har en sygdom, som stiller andre krav til maden.

### For børne- og skoleområdet gælder desuden

Ifølge Sundhedspolitikken skal adgangen til slik og sodavand på kommunale aftaleenheder fjernes.

De enkelte aftaleenheder skal udarbejde en holdning til medbragt sukkerholdig mad og drikke.

### **Individuelle behov og ønsker**

Hvis der er behov for afvigelser fra den tilbudte kost, må borgeren/den pårørende i samråd med lederen finde en løsning, der er sundhedsmæssig forsvarlig og så vidt muligt imødekommer borgerens behov og ønsker.

### **Valg af fødevarer**

De enkelte aftaleenheder opfordres til at handle miljøbevidst og gerne økologisk i forhold til kosttilbuddet.

Der bør lægges vægt på at tage udgangspunkt i anvendelsen af de forskellige årstiders danske grøntsager.

### **Formidling og inddragelse af brugere og pårørende**

De enkelte aftaleenheder skal aktivt formidle viden om de 8 kostråd til brugere og pårørende.

Bevidstgørelse om sund mad skal indarbejdes i dagligdagen, f.eks. i form af forskellige tilbud tilpasset målgruppen.

### **Udarbejdelse af en lokal kostpolitik**

Alle aftaleenheder udarbejder i samarbejde med brugere/pårørende en lokal kostpolitik med udgangspunkt i den overordnede kostpolitik.

Den lokale kostpolitik skal revurderes minimum hvert andet år.

De lovbefalede kvalitetsstandarder i forhold til fødevarer og hygiejne skal respekteres i den lokale kostpolitik.

# Måltidspolitik

Det anbefales at den lokale kostpolitik suppleres med en måltidspolitik, hvor der blandt andet tages stilling til følgende:

- at den enkelte aftaleenhed tilstræber at skabe et måltid præget af tryghed, ro og god stemning. Brugere skal, hvad enten det er børn eller voksne, have mulighed for at spise i deres eget tempo, og det er af afgørende betydning, at der afsættes den nødvendige tid til måltiderne.
- at den enkelte aftaleenheds personale tager fagligt stilling til, hvorledes måltidet skal forløbe.
- at der sættes fokus på måltidets sociale betydning, hygiejne og bordskik, personalets deltagelse i måltidet samt fleksibilitet og valgfrihed.



Udarbejdet af:

Elsebeth Krarup, områdeleder i Øst

Kaja Tang Hornstrup, ledende økonom

Kirsten Pigsborg Jensen, ergoterapeut på Kærhuset

Mette Skov Andersen, viceskoleinspektør på Klinkby Skole

Viola Honoré, kantineleder på rådhuset

Benedicte Saurbrey, ledende sundhedsplejerske

Bente Lisby Pedersen, klinikassistent, tandplejen

Jesper Holm, halbestyrer for Harboørecenteret

Pia Møller, sundhedsfremme- og forebyggelseskoordinator

Monica Sidsel Gavnholt, sundhedskonsulent

Maiken M. Jensen, Kost-og Ernæringskonsulent



**Lemvig Kommune**

Illustrationer fra Office Clipart, fødevarestyrelsen samt Lemvig byvåben

