

Advisory Board for mad, måltider og sundhed

Anbefalinger til regeringen
og en invitation til hele Danmark



April 2018

Udarbejdet for Advisory Board for
mad, måltider og sundhed af:
Sekretariat i Fødevarestyrelsen

Design & art direction:
Advice a/s

Tryk:
Bording A/S

Oplag: 400
Printed in Denmark



Indhold

04	Forord
06	Baggrund
09	God mad gavner
10	Resumé
11	Ti anbefalinger
12	Summary
13	Ten recommendations

Anbefalinger

14	1. Lad os prioritere maden, vi spiser uden for hjemmet
18	2. Lad os sætte fokus på den mad, vi laver derhjemme
20	3. Lad os aktivt tage stilling til, hvor og hvordan vi spiser
24	4. Lad mad, smag og sundhed være centralt i vores børns uddannelse
28	5. Lad os blive klogere og tage ansvar for at udnytte den viden, vi allerede har
30	6. Lad os skabe lettere adgang til sunde og gode fødevarer
32	7. Lad os forandre kulturen for markedsføring af mad
34	8. Lad os i højere grad anerkende dem, der arbejder med mad og sundhed
36	9. Lad os give flere faggrupper kompetencer i forhold til mad og sundhed
38	10. Lad os sammen realisere anbefalingerne
40	Ulighed i madvaner og sundhed
42	Medlemmer i Advisory Board for mad, måltider og sundhed
44	Referencer
46	Appendiks: Sådan gør vi det sammen

Forord

Mad er ikke bare mad. Mad er også velvære, nydelse, fællesskab – og en god forretning for Danmark. Derudover kan mad skabe grobund for sunde børn og unge, en sund arbejdsstyrke og sunde ældre, hvilket er en væsentlig forudsætning for, at vi har råd til at opretholde det niveau af velfærd, som vi ønsker i fremtiden.

Jeg er taknemmelig for at være med til at sætte retning for, hvordan vi fremover skal arbejde med mad, måltider og sundhed. På vegne af os alle i Advisory Board for mad, måltider og sundhed vil jeg gerne takke regeringen for denne spændende og vigtige opgave.

Arbejdet har været præget af stort engagement, konstruktive og livlige diskussioner og ikke mindst en gennemgående og brændende ambition om et sundere Danmark. Tak til medlemmerne for at have bidraget med stor viden, dedikation og villighed til at arbejde for det fælles bedste.

Ydermere tak til de mange virksomheder, organisationer og privatpersoner fra alle hjørner af landet, som har indsendt deres bidrag til arbejdet i Advisory Board for mad, måltider og sundhed.

Resultatet af arbejdet er ti anbefalinger, der kan skabe forandring mod bedre madvaner, der understøtter sundhed og livskvalitet gennem hele livet. Vi har lagt vægt på, at anbefalingerne kan hjælpe alle grupper i samfundet, og derfor bruger vi forskellige greb med fokus på viden, færdigheder, gode rammer og tilgængelighed.

Det er tid til handling. Hvis vi alle engagerer os i og prioriterer god mad, kan vi sikre mere sundhed, højere livskvalitet, større glæde og et Danmark i vækst.

God læselyst.



Lars Kolind

Formand for Advisory Board for mad, måltider og sundhed



Baggrund

Opgaven til Advisory Board for mad, måltider og sundhed udspringer af regeringsgrundlaget "For et friere, rigere og mere trygt Danmark" fra 2016. Her fremgår det, at: "Regeringen vil på tværs af fødevarer-, sundheds-, ældre-, undervisnings- og socialområdet iværksætte en målrettet indsats, der gennem oplysning skal understøtte danskerne i at tage bedre vare på eget liv i forhold til sundhed og ernæring".

I Danmark vejer halvdelen af den voksne befolkning for meget. Særligt svær overvægt, som 17 % af befolkningen lider af, er et alvorligt problem – både for den enkelte og for samfundet. Usunde madvaner er – næstefter rygning – den risikofaktor, der kan tilskrives flest dødsfald og kroniske livsstilssygdomme, såsom diabetes, hjertekarsygdomme og kræft. I dag lever 35 % af danskerne med mindst én kronisk sygdom. Dette betyder høje udgifter til sundhedssektoren, tabt arbejdskraft, kortere levetid og nedsat livskvalitet.

Advisory Board for mad, måltider og sundhed er nedsat af miljø- og fødevarerminister Esben Lunde Larsen, sundhedsminister Ellen Trane Nørby, børne- og

socialminister Mai Mercado, undervisningsminister Merete Riisager og ældreminister Thyra Frank i oktober 2017. Advisory Board for mad, måltider og sundhed er sammensat af formand Lars Kolind og ti profiler inden for mad- og sundhedsområdet, som har haft til opgave at komme med anbefalinger til regeringen om, hvordan oplysning og adfærdsændring kan understøttes med henblik på at forbedre danskernes madvaner og overordnede sundhedstilstand.

At arbejde for maden, måltidet og sundheden spiller også ind i en vigtig international dagsorden, hvor et af FN's verdensmål for bæredygtig udvikling handler om at sikre et sundt liv for alle og fremme trivsel for alle aldersgrupper.

Med denne rapport ønsker Advisory Board for mad, måltider og sundhed at være med til at sætte retningen for et sundere Danmark.

Fakta om børn

4,2 % af danske børn (7-12 år) er svært overvægtige¹

Hos børn og unge med svær overvægt (gns. alder på 11 år) har:

- 50 % begyndende eller reelt forhøjet blodtryk²
- 50 % søvnapnø³
- 31 % for meget fedt i leveren⁴
- 27 % forhøjede kolesteroler⁵
- 14 % forstadie til type 2-diabetes (dette gælder både overvægtige og svært overvægtige)⁶

Der er i voksenalderen en sammenhæng mellem ovenstående risikofaktorer og hjertekarsygdomme og type 2-diabetes – og dermed øget sygelighed og dødelighed⁷.

Fakta om voksne

Hver anden voksne dansker er overvægtig eller svært overvægtig^{8,9}.

Antallet af danskere med diabetes er fordoblet på 10 år fra 2002-2012. I 2030 vil 430.000 danskere være diagnosticeret med type 2-diabetes mod knap 290.000 danskere i dag¹⁰.

Blandt personer med et lavt indtag af grønsager (mindre end 130 gram om dagen) er der årligt 170 ekstra dødsfald og 1540 ekstra indlæggelser pga. iskæmisk hjertesygdom i forhold til personer, der spiser mindst 130 gram grønsager om dagen¹¹.

Blandt personer med et lavt indtag af frugt (mindre end 100 gram om dagen) er der 140 ekstra dødsfald og 1500 ekstra indlæggelser pga. iskæmisk hjertesygdom i forhold til personer, der spiser mindst 100 gram frugt om dagen¹¹.

42 % af ældre i plejebolig har i en periode på 6 måneder et uplanlagt vægttab, hvilket kan være en risikofaktor for underernæring¹².

**Vi forstår
“god mad” –
både mad og
drikke – som
måltider, der
er indbydende,
smager godt, er
sunde, alsidige
og tilberedt af
flest mulige
friske råvarer.**

God mad gavner

God mad er til gavn for alle – for os selv, vores omverden, de næste generationer og det liv, vi lever sammen. Vi skal betragte mad som en ressource, der giver energi, og som kan forbedre vores livskvalitet, sundhed og helbred. Ambitionen i Advisory Board for mad, måltider og sundhed er, at velsmagende mad skal være en drivkraft til et bedre liv.

Der er store muligheder i god mad: Et godt måltid kan skabe glæde og sociale relationer. Mennesker, der spiser sundt, har større overskud til både familie, arbejde og læring. Fødevarer udgør en væsentlig del af Danmarks eksport og skaber jobs i landbrug, fiskeri, industri, handel og service. Dansk madkultur tiltrækker turister fra hele verden. God mad virker positivt på mange områder, og potentialet er stort.

Det er derfor, vi siger, at god mad gavner.

Her i rapporten forstår vi "god mad" – både mad og drikke – som måltider, der er indbydende, smager godt, er sunde, alsidige og tilberedt af flest mulige friske råvarer.

Advisory Boardets anbefalinger indeholder en åben invitation til alle gode kræfter om at være med til at løfte denne vigtige dagsorden – ikke kun for sig selv og sine, men også til gavn og glæde for andre. Anbefalingerne vedrører og henvender sig til alle aktører i vores samfund: familien, civilsamfundet erhvervslivet, organisationer, kommuner, regioner og staten m.fl. Sammen skal vi tage ansvar for et sundere og bedre liv gennem gode madvaner.

Derfor opfordrer vi alle, uanset udgangspunkt, til at tage et større medansvar for den fælles målsætning om god mad og et sundere Danmark.

Bæredygtighed og miljø

Disse er vigtige faktorer – også når vi taler om mad, måltider og sundhed. Bæredygtighed og miljø fortjener derfor særskilt fokus og indgår ikke i regeringens opdrag til dette Advisory Board. For at fokusere og målrette anbefalingerne har det været nødvendigt med en afgrænsning, og derfor indgår disse faktorer ikke eksplicit i denne rapport. Vi opfordrer dog alle aktører til at inddrage både bæredygtighed og miljø i deres indsats for god mad og mere sundhed.

Resumé

Denne rapport fra Advisory Board for mad, måltider og sundhed indeholder to hovedelementer: dels en række anbefalinger til regeringen og dels en invitation til hele Danmark om at løfte den fælles målsætning om god mad og et sundere Danmark.

De ti anbefalinger kan skabe forandring mod bedre mad- og måltidsvaner og dermed understøtte danskernes sundhed og livskvalitet gennem hele livet. Der er lagt stor vægt på, at anbefalingerne har relevans for alle grupper i samfundet.

Invitationen til Danmark opfordrer alle aktører – familien, civilsamfundet, erhvervslivet, organisationer, kommuner, regioner og staten m.fl. – til at deltage og tage medansvar.

Levedygtigheden af rapportens anbefalinger er i høj grad afhængig af, at vi sammen sikrer, at ambitionen om at skabe et bedre liv gennem god mad bliver ført ud i livet. Det afgørende er, at så mange aktører som muligt tager medansvar, samarbejder om opgaverne og inspirerer hinanden, sådan at vi sammen kan skabe både markante og varige resultater.

Der er store muligheder i god mad, og god mad virker positivt på mange områder – potentialet er stort. Det er derfor, vi i rapporten siger, at god mad gavner.

Ti anbefalinger

- 1. Lad os prioritere maden, vi spiser uden for hjemmet**
- 2. Lad os sætte fokus på den mad, vi laver derhjemme**
- 3. Lad os aktivt tage stilling til, hvor og hvordan vi spiser**
- 4. Lad mad, smag og sundhed være centralt i vores børns uddannelse**
- 5. Lad os blive klogere og tage ansvar for at udnytte den viden, vi allerede har**
- 6. Lad os skabe lettere adgang til sunde og gode fødevarer**
- 7. Lad os forandre kulturen for markedsføring af mad**
- 8. Lad os i højere grad anerkende dem, der arbejder med mad og sundhed**
- 9. Lad os give flere faggrupper kompetencer i forhold til mad og sundhed**
- 10. Lad os sammen realisere anbefalingerne**

Summary

This report from the Advisory Board on Food, Meals and Health contains two main elements: A series of recommendations to the Danish government as well as an invitation for all of Denmark to contribute towards the common goal of good food and healthier lives.

The ten recommendations can create a change towards better food and eating habits, thus supporting health and quality of life for all. Emphasis has been placed on ensuring that all groups of society benefit from the recommendations.

The invitation for Denmark calls on all stakeholders – families, civil society, the food industry, organizations, municipalities, regions and the state etc. – to participate and assume co-responsibility.

The viability of the recommendations is highly dependent on the joint effort of the implementation. It is crucial that as many stakeholders as possible assume responsibility, collaborate and inspire each other. Together we can create both significant and lasting results.

Plenty of opportunity lies within better food, and its effects can be positive in several ways – the potential is unlimited.

Ten recommendations

- 1. Let us give priority to the meals we eat outside our homes**
- 2. Let us focus on the meals we cook at home**
- 3. Let us give priority to decide where and how we eat**
- 4. Let food, taste and health be an essential part of the education of our children**
- 5. Let us become wiser and take better advantage of what we already know**
- 6. Let us ensure easier access to healthy and good food**
- 7. Let us change the culture of food marketing**
- 8. Let us acknowledge those who work with food and health to a greater extent**
- 9. Let us provide skills in relation to food and health to more professionals**
- 10. Let us unite and bring the recommendations to life together**

TEMA

**Flere skal spise
god mad – både
ude og hjemme**

Mad er ikke kun livsnødvendigt brændstof til kroppen. For langt de fleste er det også vigtigt, at mad smager godt, giver nydelse og vækker minder. God mad kan i højere grad skabe glæde og sundhed hos flere.

Men det er ikke nok at fokusere på den mad, vi laver derhjemme. Vi og vores børn tilbringer meget tid uden for hjemmet i hverdagen, og vi bør derfor spise en stor del af hverdagsmaden i fx dagtilbuddet, skolen eller på arbejdspladsen. Derudover spiser nogle danskere alle deres måltider, mens de fx er på plejehjem eller sygehuset. Det stiller store krav til de steder, vi opholder os, samtidig med, at der disse steder er god mulighed for at fremme danskernes sundhed. Det er derfor vigtigt, at vi også her har adgang til god, varieret og velsmagende mad.

1.

Lad os prioritere maden, vi spiser uden for hjemmet

Sådan kan vi løfte anbefaling 1

Prioriter skolemad

Grundskolens vigtigste opgave er at sikre læring hos vores børn, og for at skabe de bedste forudsætninger for at lære er god mad vigtig. Til de mindre børn i daginstitutioner skal landets kommuner give forældre mulighed for at tilvælge frokostordning, og i næsten halvdelen af alle daginstitutioner er frokosten valgt til. Der, hvor ordningerne fungerer bedst, giver maden bl.a. mulighed for fælles oplevelser, læring om god mad, lysten til at prøve nye smage og udvikle børnenes glæde ved god mad. I dag er der intet krav om, at forældre ligeledes skal have mulighed for at tilvælge en madordning i grundskolen. Derfor bør alle skolebørn tilbydes adgang til gode, velsmagende måltider til en rimelig pris – gerne både morgenmad, frokost og mellemmåltider. Dette kan ske gennem en national eller fondsfinansieret pulje til kommuner og grundskoler, der ønsker at bygge lokale produktionskøkkener og kantiner. Initiativet tages lokalt på den enkelte skole eller kommune. Skolemad kan reducere den sociale ulighed, hvis alle børn får adgang til god mad hver dag. Her kan en tilskudsordning hjælpe de mest trængte familier.

Hjælp kantinerne på ungdomsuddannelser og videregående uddannelser

Det er vigtigt, at de unge får en uddannelse, og der er god forretning og investering i, at flest muligt gennemfører. Hvis de unge skal gennemføre og få det bedste udbytte af uddannelsen, kan mad være essentielt. God mad med daglige smagsoplevelser kan skabe fællesskaber, og det kan betyde, at flere bliver på skolen i pauserne. Hvis unge trives og oplever fællesskab, kan det mindske frafald på uddannelserne. Kantiner på uddannelsesinstitutionerne tilbyder ofte et stort udbud af fx kage, slik og sodavand, da den forholdsvis store avance er nødvendig for kantinens økonomiske overlevelse. Arbejdspladskantiner får typisk et tilskud, som sikrer, at de kan tilbyde god mad til rimelige priser for medarbejderne. Der bør være samme mulighed for kantiner på uddannelsesinstitutioner, hvor et tilskud kan være med til at sikre sunde og velsmagende måltider. Det skal være attraktivt at være en sund kantine, og det bør være et ledelsesansvar at sikre god mad til gavn for de studerendes sundhed. For at hjælpe uddannelser, der ikke har et køkken, kan der også her afsættes en pulje til køkkenbyggeri. Derudover bør alle uddannelsessteder udarbejde en mad- og måltidspolitik.

TEMA

Flere skal spise
god mad – både
ude og hjemme

Prioriter god mad på arbejdspladser, der ikke har en kantine

På nogle arbejdspladser er en kantine ikke relevant, fx hvis der er skiftende arbejdssteder, eller hvis virksomheden er lille. Det gælder bl.a. for håndværkere, SOSU- og transportmedarbejdere. Det er dog stadigvæk vigtigt, at god mad prioriteres, da det giver god energi og sikrer brændstof til dagen. God mad er arbejdspladsens og ledelsens investering i medarbejderne og giver samtidig øget produktivitet og trivsel. Det er således en gevinst for både arbejdsplads og medarbejdere. Mad kan prioriteres ved fx at skabe tilgængelighed af gode madpakker på arbejdspladsen eller madpakkekasser fra lokale supermarkeder, tankstationer og cateringvirksomheder.

Prioriter, at der tilberedes god mad i lokale køkkener, tæt på hvor maden spises

Udover at sikre frisklavet mad giver lokale køkkener også mulighed for at inddrage børn og voksne i planlægning, indkøb, madlavning, smagsvurdering og værtsskab, samtidig med at smagsoplevelsen kan udvides, og der nemmere kan tages hensyn til individuelle behov og ønsker. Det gælder alt fra dagtilbud til plejehjem. Mad lavet tæt på og sammen med dem, som spiser maden, skaber interesse, bedre måltider, samvær og opmærksomhed omkring betydningen af god mad. Det giver tilfredse og sundere børn, voksne og ældre samt stolte og engagerede medarbejdere.

Fakta

Vi tilbringer en stor del af vores tid i dagtilbud, skolen eller på arbejdspladsen, og vi bør her spise omkring halvdelen af vores hverdagsmad, og endnu mere hvis vi også spiser morgenmad på stedet. Derfor er det vigtigt, at maden er god – uanset om vi spiser madpakke eller mad fra en kantine. Jo sundere mad, vi har adgang til, jo sundere er den mad, som ender i maven¹³⁻¹⁶.



TEMA

Flere skal spise
god mad – både
ude og hjemme

2.

**Lad os sætte
fokus på den
mad, vi laver
derhjemme**

Sådan kan vi løfte anbefaling 2

Lær flere at lave god mad

Vi skal fremme udviklingen af madskoler, madklubber samt madlavnings- og sund-aldringskurser fx på jobcentre og botilbud for udsatte, i foreningsmiljøer og almennyttige boligforeninger, offentlige institutioner, plejehjem og på arbejdspladser. Det kan danne fællesskaber samt give færdigheder og viden, der kan bruges af den enkelte derhjemme. Danskerne kan på den måde blive bedre til at lave god mad og dermed spise sundere, hvilket er til gavn for både den enkelte og for samfundet. Desuden kan der udvikles åbne, lokale folkekøkkener, hvor vi mødes og spiser sammen på tværs af generationer.

Gør det attraktivt og realistisk at lave mad

Fødevarerbranchen, detailhandlen, NGO'er mv. kan gøre endnu mere ud af at inspirere danskerne til madlavning derhjemme. Denne inspiration bør formidles på en sjov og nem måde med fokus på realistisk hverdagsmad. De kan bl.a. gøre brug af madhåndværkere, fx kokke eller ernæringsassistenter, til at guide danskerne, for i Danmark har vi mange dygtige madhåndværkere, som kan lære fra sig og viderebringe ny inspiration. I tillæg hertil kan der fx tilbydes måltidskasser i supermarkeder, så alle nemt kan lade sig inspirere af enkle og velsmagende hverdagsretter.

Fokuser på gode, velsmagende madpakker

Madpakken er en del af den danske madkultur og skal være attraktiv for børn, unge og voksne, som ikke har adgang til en kantine. Gode madpakker kan fremmes ved fx at skabe tilgængelighed af madpakkekasser fra det lokale supermarked samt materialer, der kan hjælpe med ny inspiration til varierede og spændende madpakker.

Fakta

Sunde madvaner i barndommen er en afgørende mulighed for at forebygge helbredsproblemer og alvorlig sygdom senere i livet. Ydermere er der stor sandsynlighed for, at madvaner, der er etableret i barndommen, følger med ind i voksenlivet¹⁷.

TEMA

Flere skal have
god tid til og bedre
rammer om
måltiderne

At prioritere tid og indbydende rammer til at spise er ikke blot med til at skabe et bedre fundament for trivsel, god livskvalitet, læring og effektivitet – det kan også skabe bedre fællesskaber, bl.a. gennem godt værtskab. De sociale rammer om vores måltider er nemlig centrale for opbygning og fastholdelse af sociale fællesskaber i alle aldersgrupper.

3.

**Lad os aktivt
tage stilling til,
hvor og hvordan
vi spiser**

Sådan kan vi løfte anbefaling 3

Ledelsen skal tage ansvar for rammerne om måltidet

Ledelsen skal tage initiativ til at skabe og implementere optimale organisatoriske, fysiske og sociale rammer om måltidet, da gode rammer om måltidet medfører øget fællesskab og trivsel hos børn, voksne og ældre. Ledelser, bestyrelser m.fl. kan fx udarbejde lokale mad- og måltidspolitikker og sikre implementering i praksis – hvad enten det er i en daginstitution, på en skole, et uddannelsessted, en arbejdsplads, et botilbud eller et plejehjem.

Inkluder maden i det pædagogiske arbejde i dag-tilbud

Mad og måltider bør udnyttes bedre som pædagogisk aktivitet med fokus på inddragelse af hele børnegruppen og i samarbejde mellem fx køkkenfaglige, pædagoger, medhjælpere, ledelse og forældre. Pædagogiske aktiviteter kan fx være at engagere og involvere børnene i maden og måltidet – både før, under og efter. Det fælles måltid skal være til glæde for alle, og det skal understøtte, at alle børn får større bevidsthed og viden om både mad og måltider. Desuden kan det styrke børnenes sociale kompetencer, fx evnen til at indgå i fællesskaber og samarbejde. Børnenes færdigheder og viden om mad kan samtidig fremmes gennem legende, eksperimenterende og skabende aktiviteter, som aktiverer alle sanser.

Skab bedre tid og plads til måltidet på skoler

Måltidet, hvad enten det er madpakken hjemmefra, eller mad serveret i skolen, er en god måde at skabe fællesskab og trivsel på. Det giver læringsparate børn, der trives socialt og fagligt, hvilket kan skabe bedre resultater for skolen. For voksne er det helt normalt at have frokostpause med mulighed for at spise medbragt mad sammen med kollegaer, og mange arbejdspladser tilbyder endda kantineordning. Når vi oplever pausen som en selvfølgelighed, bør vi gøre det samme for vores børn. De har også lange dage, hvor de skal trives og præstere bedst muligt. Det bør derfor være et ledelsesansvar, at spisefrikvarteret opprioriteres til reel spisetid, hvor det pædagogiske personale er til stede og deltager, som det allerede sker på nogle skoler. Derudover skal børn inddrages i beslutningen om, hvilke rammer der skal være omkring måltidet, da det sikrer ejerskab og dermed større lyst til at spise og deltage i de sociale fællesskaber. Evt. kan det omgivende samfund, fx forældre og andre med specifikke kompetencer inden for mad og madlavning, inddrages, hvilket er i tråd med mulighederne i den "åbne skole", hvor skolen kan benytte ressourcer fra lokalsamfundet.

Skab bedre fysiske rammer om måltiderne på arbejdspladser

Det gælder særligt på de arbejdspladser, som ikke har en kantine. En indsats for at fremme sundhed og trivsel på arbejdspladsen er udtryk for en ansvarlig strategi, som kan bidrage til at øge medarbejdernes trivsel, fællesskab og sundhedstilstand – og dermed produktivitet. Der skal derfor skabes struktur og faciliteter til at sikre mulighed for fx indbydende spiselokaler, opbevaring af mad/madpakker på køl, spisetid sammen med kollegaer og adgang til koldt vand, frugt og grønt. Arbejdet med måltider kan suppleres med en sundhedspolitik, som også kan give mulighed for, at medarbejderne kan være fysisk aktive.

TEMA

Flere skal have
god tid til og bedre
rammer om
måltiderne

Tænk måltidet ind som en del af den rehabiliterende indsats på plejehjem og i madservice

Vi skal være bedre til at sørge for, at måltider til ældre, som ikke længere selv kan klare opgaven, er gode og tilpasset den enkeltes ernæringsmæssige behov. God mad, der tager hensyn til de ældres individuelle behov, kan skabe både livskvalitet og forebygge fejlnæring. God mad og samvær om måltidet kan bidrage til, at ældre kan klare sig selv længere, hvilket er til gavn for både den enkelte og for samfundet. Maden og måltidet kan derfor med fordel tænkes ind som en rehabiliterende og social aktivitet for ældre i eget hjem og ældre på plejehjem. Det kan fx ske ved at involvere de ældre, der er i stand til det, i planlægning, indkøb og tilberedning af måltider og ved at opbygge fællesskab omkring måltidet. I køkkenerne og omkring måltidet kan de ældres ressourcer og viden komme i spil. Der skal være fokus på individuelle behov fx i forhold til demens, tygge- og synkebesvær, nedsat appetit og underernæring. Rammerne om måltidet skal tilrettelægges, så det både er muligt at skabe fællesskab om måltidet og at skærme den enkelte i måltids-situationen. Derudover modtager mange ældre dagligt madservice. Der er brug for at udvikle fremtidens madservice i samarbejde med de ældre, så madservice til ældre i eget hjem har de rette valgmuligheder. Ældre bør fx kunne vælge mad, der er helt eller delvist tilberedt, alt efter hvor meget den enkelte selv kan magte at lave. Vi skal på tværs af kommuner, sundhedsvæsen og civilsamfund styrke samarbejdet og indsatser, der bidrager til fx at skabe fællesskaber, hvor ældre kan spise sammen og lave mad sammen.

På sygehusene skal der serveres god mad, som gavner helbred og livskvalitet

Når patienter er indlagt på sygehuset, er behandlingen naturligvis i fokus, men under indlæggelse kan maden være et kærtkomment lyspunkt. Derfor bør alle måltider, der serveres på sygehuse, så vidt muligt være tilberedte af friske råvarer. Der skal ligeledes fokus på præsentation, servering samt indbydende spisemiljøer for at sikre de bedste måltidsoplevelser til flest mulige patienter. De underernærende og småtspisende patienter med nedsat appetit, som udgør mere end 1/3 af alle indlagte patienter, bør få særlig fokus, da maden her er vigtig og en del af behandlingen. En indsats for dem vil med stor sandsynlighed også have en positiv virkning på risikoen for genindlæggelse, antal dages indlæggelse ved genindlæggelse, livskvalitet og forbedring af den generelle madoplevelse hos patienten.

Brug måltidet som en del af behandlingen af kroniske sygdomme

Usunde mad- og måltidsvaner, overvægt og uplanlagt vægttab kan forværre helbredstilstanden og have alvorlige følger hos danskere med kronisk sygdom. Derfor skal der være fokus på at give denne gruppe en øget forståelse for maden og dens betydning for helbredet gennem diætbehandling eller kostvejledning af sundheds- og ernæringsprofessionelle. På den måde bliver mad- og måltidsvaner en del af behandlingen. Sundere mad- og måltidsvaner har gavnlig effekt på flere kroniske sygdomme, evt. i kombination med medicin og træning. Fastholdelse af livsstilsændringer kan understøttes ved regelmæssig opfølgning i et aktivt samarbejde mellem patient og sundheds- og ernæringsprofessionelle.



Fakta

Ud af de mere end 1 million danskere, der er 65 år eller ældre, modtager ca. 120.000 hjemmehjælp og ca. 40.000 bor på plejehjem¹⁸.

TEMA

Flere skal vide
mere om og have
flere færdigheder
relateret til
god mad

Viden og færdigheder i forhold til mad, måltider og sundhed er vigtigt for at nå vores mål om, at alle danskere skal have et bedre liv gennem god mad. Mere viden og flere færdigheder er med til at skabe fundament for gode madvaner gennem hele livet. Hvis alle – uanset køn og uddannelsesniveau – ved bare lidt mere om og har bare lidt flere færdigheder inden for god mad og madlavning, er vi nået langt i retning af et sundere Danmark.

Samtidig skal vi alle have bedre forudsætninger for at skelne mellem evidensbaseret viden og "fake news", så vi kan navigere bedre i den information, som vi dagligt bliver bombarderet med. Det er essentielt, at både medier, forskere, fødevareerhvervet, myndigheder mv. tager ansvar for den information, som videregives til danskerne.

4.

Lad mad, smag og sundhed være centralt i vores børns uddannelse

Sådan kan vi løfte anbefaling 4

Start vores børns mad-dannelse allerede i dagtilbud

For børn i daginstitutioner er god mad særlig vigtig, da de har brug for både næringen og læringen. Dagtilbud kan således med fordel profilere sig over for forældre ved at gøre maden til en naturlig del af hverdagen. Arbejdet med mad og madkultur har betydning for børns nysgerrighed på mad og nye smage samt for den mad, de spiser. Alle børn skal have mulighed for at lære om mad – lige fra de starter i dagtilbud. Små børn skal med andre ord være entreprenører og selv have maden i hænderne. Det understøtter muligheden for at udforske og eksperimentere med smags- og sanseoplevelser. Det kan ske ved at inddrage børn i forskellige smage, madlavningen, tilberedningen, serveringen og i samværet omkring måltidet. Leg og eksperimenter giver vigtige fælles oplevelser på tværs af børnegruppen, og inddragelse giver erfaring og viden, som kan påvirke børns forhold til mad, smag, fællesskab og måltider positivt, således at både læring og trivsel understøttes. For at sikre implementering af ovenstående bør kravet til kommunerne, om at de skal tilbyde forældre muligheden for at tilvælge frokostordning, suppleres med kvalitative krav om madtilbuddets indhold: Maden skal være god og lavet i lokale køkkener.

Styrk faget madkundskab i grundskolen

Vi skal prioritere, at undervisere i madkundskab har undervisningskompetencer i faget. Dette kan ske ved at udbyde inspirerende efteruddannelse og opfordre skolerne til at benytte sig af de eksisterende tilbud. Faget madkundskab skal tildeles flere obligatoriske timer, og madkundskab skal have samme status som andre fag, der hører til i rækken af obligatoriske eksamensudtræksfag. Placering og prioritering af madkundskab i skoleforløbet skal evalueres i samarbejde mellem forskere, læreruddannelse, grundskole og myndigheder. Ved opprioritering af madkundskab understøttes børns arbejde med deres hænder, evnen til at kombinere teori med praksis, udvikling af kreativitet, smagskompetencer og evnen til at samarbejde. Desuden skal madkundskab styrkes på læreruddannelsen ved øget opmærksomhed på undervisernes kompetencer.

Lad børn hjælpe til med skolemaden

På de skoler, hvor det er muligt, gøres skolemåltider og madlavning i lokale skolekøkkener til en del af den understøttende undervisning. Her kan børnene være med til at lave mad til hele skolen. De kan, foruden at deltage i madlavning, også lære om fx værtsskab, hovedregning, madens oprindelse, planlægning, strukturering, samarbejde og hygiejne. Dermed går børnenes udvikling og skolens vigtigste mål om at sikre læring hånd i hånd.

TEMA

Flere skal vide
mere om og have
flere færdigheder
relateret til
god mad



Indarbejd mad og sundhed i alle relevante skolefag

Kvalificeret, fagligt fokuseret og engageret undervisning i grundskolen er nødvendig for, at vores børn får kompetencer til gennem livet at kunne træffe gode, selvstændige beslutninger om den mad, de spiser. Inspirationsmaterialer om mad og sundhed kan derfor inkorporeres i undervisningen, evt. i samarbejde med madkundskab, på tværs af fag som natur/teknologi, det obligatoriske emne 'Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab', biologi, kemi, geografi, historie, samfundsfag, idræt, dansk, matematik samt den understøttende undervisning. Derudover har skolen en stor rolle i at uddanne børn til at være kritiske forbrugere. Ved at undervise børn og unge i at forholde sig kritisk til den information, de møder i hverdagen, bliver de bedre til at vurdere indhold, når de fx er på sociale medier, der kommunikerer om mad og sundhed, eller når de selv skal vælge, hvad de køber i supermarkedet. Det vil være oplagt at arbejde med mad og sundhed i regi af den "åbne skole", hvor skoler skal åbne sig mod det omgivende samfund. Derudover kan der med fordel arbejdes med mad og sundhed i tværfaglige temauger.

Dyrk maden – og skab viden om, hvor maden kommer fra

Skolehaver er en del af dansk kultur- og naturhistorie, og mange kommuner og grundskoler arbejder med skolehaver. Med skolehaver bliver maden ikke blot noget, der serveres på en tallerken, men noget, der begynder med et frø, som kræver pasning samt viden om dyrkning, natur, kredsløb og klima. På den måde bliver børnene bevidste om råvarer, og det kan øge deres værdsættelse af god mad. Ligeledes kan skolehaver øge lysten til at smage nyt og samtidig øge sandsynligheden for, at børnene som voksne vil sætte pris på gode råvarer, bruge mere tid i køkkenet og være opmærksomme på at mindske madspild. Skolehaver bør derfor komme på skoleskemaet. Det vil give børn et bedre fundament for at træffe sundere valg senere i livet.

Sæt fokus på "jord til bord til jord igen"

Skolen kan anvende den "åbne skole" til at give børn lyst til at lære mere om mad og madlavning samt mulighed for at få større forståelse for, hvad fødevarer indeholder, og hvor de kommer fra. Der er her plads til større fokus på samarbejder og forløb hos landbrug, mindre producenter og fødevarerevirksomheder som en del af undervisningen og evt. det pædagogiske arbejde i dagtilbud. Det giver nye muligheder i undervisningen og det pædagogiske arbejde med børns trivsel, læring og udvikling, og det kan styrke samarbejdet med lokalsamfund, landbrug og fødevarereindustri. Desuden kan mere viden om madens oprindelse skabe interesse for fremtidige jobmuligheder inden for både landbrug og fødevarerproduktion.

TEMA

Flere skal vide
mere om og have
flere færdigheder
relateret til
god mad

5.

**Lad os blive
klogere og tage
ansvar for at
udnytte den
viden, vi
allerede har**

Sådan kan vi løfte anbefaling 5

Evaluer på effekten, så viden tages med videre

Evalueringen af de projekter, vi sætter i søen, skal blive bedre, så vi kan lære af de sundhedsskabende effekter i et bredere perspektiv. Desuden skal vi ikke udelukkende evaluere på den overordnede effekt, fx væggtab, men også på de underliggende effekter, fx oplevelsen af sundhed, livskvalitet og trivsel i forbindelse med væggtab. Dette gælder både forskningsprojekter, brede samarbejdsprojekter og mindre initiativer. Det vil kræve et kompetenceløft hos de personer, der arbejder med projekterne. Samtidig kræver det, at ressourcer til evaluering prioriteres og afsættes fra projektets start. Forskningsinstitutioner og lignende kan i højere grad koordinere forskning samt gennemføre, sprede og dele effektevalueringer. Dette kan være med til at profilere Danmark for at levere forskning i verdensklasse.

Vi skal prioritere længerevarende projekter

Vi ved af erfaring, at længerevarende projekter er nødvendige for at kunne afgøre, om en given indsats har en egentlig sundhedsfremmende værdi, og at effekten typisk aftager eller forsvinder, hvis projektet blot afsluttes. Det er derfor vigtigt, at projekter implementeres som varige løsninger, der kan skabe forandring og god udvikling i samfundet. Der skal være bedre muligheder for at få de midler, det kræver, til at videreføre sådanne projekter.

Myndigheder, forskere, fødevarerhvervet, medier, bloggere og lignende skal tage ansvar for formidling af mad og sundhed

Danskerne skal kunne stole på den information, der bringes, og sundhedsbudskaber skal være nemme at forstå. I dagens mediebillede møder vi konstant information om mad og sundhed, og mange bliver forvirrede og oplever, at "sundhedsråd" skifter fra uge til uge. Det betyder bl.a., at alle skal være mere kritiske, når de viderebringer information og viden om mad, måltider og sundhed. Der kan fx skabes et forum for kritisk mad- og sundhedsjournalistisk, hvor medierne i fællesskab kan gøre sig etiske overvejelser om eventuel vildledning og deres ansvar for danskernes sundhed. Medier skal kende dem, de skal tale med hos fx myndigheder eller forskningsinstitutioner, så der er hurtig og let adgang til evidensbaseret viden hos en pressetrænnet medarbejder. Der kan afholdes konferencer og oprettes samarbejder om, hvordan forskellige sundhedsrelaterede emner formes, så der skabes en god historie sammen med substans og troværdighed. Myndigheder, forskere og fødevarerhvervet skal også tage del i ansvaret ved at sætte dagsordenen og være garant for en evidensbaseret debat om den mad, vi spiser. Dette kan fx ske ved i højere grad at indgå i dialoger på sociale medier, skrive kronikker og debatindlæg samt reagere på "fake news". Vi har brug for evidens med plads til åbenhed for, at vi endnu ikke ved det hele.

TEMA
God mad
skal være
lettilgængelig

I Danmark har vi rigeligt med mad at vælge imellem, og det kan derfor være svært at træffe gode valg, hver gang vi køber ind. Den mad, vi køber, afhænger bl.a. af tilgængelighed, produktudvikling, markedsføring, pris, madkultur og socialt miljø. Der er et stort potentiale i at gøre den gode mad lettere tilgængelig, da det giver bedre muligheder for sunde og velsmagende måltider. Det vil være til gavn for alle danskere – uanset alder, køn og uddannelsesniveau.

Partnerskaber, hvor producenter, forhandlere, myndigheder og NGO'er samarbejder, kan være med til at ændre, hvad vi spiser. Dette kan ske ved at udvikle nye produkter, øge tilgængeligheden af sunde produkter og sætte fokus på positiv markedsføring af disse. Det giver god mad til danskerne, og det giver erhvervslivet gode muligheder for vækst og branding.

6.

Lad os skabe lettere adgang til sunde og gode fødevarer

Sådan kan vi løfte anbefaling 6

Etabler et nyt innovations-partnerskab for sundere fødevarer

Partnerskabet skal inspirere producenterne til at udvikle sundere, velsmagende produkter til attraktive priser. Partnerskabet kan i fællesskab definere konkrete mål for forskellige typer af fødevarer. Her er det vigtigt at have fokus på supermarkeder, det stigende convenience-marked, to-go-universet og tankstationer. Produktinnovation er en god forretning, da det bl.a. kan skabe vækst og mulighed for eksport. Det skal sikres, at det også er attraktivt for mindre virksomheder at være med. Derudover vil øget tilgængelighed af sunde fødevarer komme alle i Danmark til gode – også dem, der spiser mindst sundt.



7.

Lad os forandre kulturen for markedsføring af mad

Sådan kan vi løfte anbefaling 7

Vær opmærksom på supersizing og mersalg af usunde fødevarer

I de sidste mange år er størrelsen på bl.a. sodavand, slikposer og tallerkenstørrelser vokset – det vil sige, at der er sket en supersizing af produkter. Vi opfordrer derfor fødevarereproducenter til – også i egen interesse – at arbejde med mindre pakkestørrelser. For at opnå effekt og ændring i danskernes madvaner bør fødevarerhvervet løfte opgaven i fællesskab. Det kan fx foregå i et partnerskab mellem detailhandel og industri, hvor der arbejdes for at begrænse pakkestørrelser samt flerstykspris (fx 2-for-1-pris) for fødevarer, der bør spises mindre af, og samtidig arbejde for at fremme salget af sund mad.

Undlad markedsføring af usunde fødevarer rettet mod børn

Det gælder fx butikker, TV, sociale medier, brug af "influencers" og emballage. Der eksisterer allerede et veletableret kodeks for fødevarereklamer, der kan arbejdes videre på ved at fokusere og tilpasse det i forhold til udviklingen i mulighederne for markedsføring. Dette kan ske i samarbejde mellem erhvervets parter på frivilligt grundlag. Virksomheder, der tilslutter sig kodeks, bidrager til at give børn en god start på sunde madvaner.

TEMA

**Vi skal anerkende
og styrke dem, der
arbejder med mad
og sundhed**

I hverdagen er en stor del af vores måltider tilberedt af andre. Derfor er menneskerne bag gryderne, fx i dagtilbud, på skoler, arbejdspladser, botilbud, plejehjem og i den kommunale madservice, afgørende for, at den mad, vi spiser, er både sund, velsmagende og mættende. Men det kræver sit at lave mad til mange, og det skal vi i langt højere grad anerkende. Vi har brug for at udvikle madfagene, så det er attraktivt for de unge at gå den vej.

Der er derudover flere fag- og personalegrupper, der har berøring med mad og sundhed i deres job, men hvor det ikke er deres primære kompetence, og hvor mange ikke er klædt ordentligt på i forhold til deres rolle og tilgang til de daglige måltider. Vi ser et stort potentiale i at efteruddanne og give retning for disse fag- og personalegrupper, da de kan være med til at løfte måltiderne ved bl.a. at medvirke til rådgivning, undervisning og lignende.

8.

**Lad os i højere
grad anerkende
dem, der arbejder
med mad og
sundhed**

Sådan kan vi løfte anbefaling 8

Det skal være attraktivt at uddanne sig til madhåndværker

Der findes mange madfaglige uddannelser, og de unge, der vælger dem, skal anerkendes for det vigtige håndværk, de lærer og udfører. Erhvervsuddannelser og myndigheder kan samarbejde om en opdatering af uddannelserne og uddannelsesbeskrivelserne, herunder den titel, man uddanner sig til. Desuden kan der laves en indsats, der oplyser om og tydeliggør vigtigheden af, hvad det vil sige at lave god mad til mange. Uddannelsesinstitutionerne kan med fordel samarbejde om dette for at sikre attraktive uddannelser med høj gennemførelsesprocent og stolthed over faget. Derudover skal erhvervsuddannelserne promoveres i grundskolen som en god vej at gå med spændende og vigtige jobmuligheder, fx er brobygning et oplagt område, hvor der kan sættes målrettet ind.

Uddan og ansæt mad- og sundhedsfaglige

Det kræver faglighed at arbejde med mad og sundhed, og det giver derfor god værdi til køkkener, kommuner og virksomheder at ansætte uddannet personale til at varetage mad- og sundhedsfaglige stillinger.

TEMA

Vi skal anerkende
og styrke dem, der
arbejder med mad
og sundhed

9.

**Lad os give flere
faggrupper
kompetencer i
forhold til mad
og sundhed**

Sådan kan vi løfte anbefaling 9

Styrk kompetencer og efteruddannelse blandt pædagogisk personale, lærere, sundhedsplejersker, pleje- og omsorgspersonale, supermarkedets medarbejdere m.fl.

Disse faggrupper har en løbende relation til danskerne og dermed et godt udgangspunkt for at påvirke deres mad- og måltidsvaner. Inkluder derfor læring om mad og måltider i de grunduddannelser, efteruddannelser og kurser til medarbejdere, som i deres job spiller en rolle i forhold til mad, måltider og sundhed, men hvor det ikke er deres primære kompetence. Dette giver mulighed for tværfagligt samarbejde.

Styrk rådgivning om sund livsstil til mennesker med særlige behov

I en række livssituationer – fx som gravid, nybagte forældre eller pensionist – er der brug for mere viden om, hvordan vi bedst fremmer vores egen og familiens sundhed ved at ændre mad- og måltidsvaner. Hvis vi bliver overvægtige eller syge, trives vi dårligere, og det koster samfundet mange penge. Sundhedssystemet har kontakt med mange mennesker og er en oplagt formidlingskanal. Derfor skal sundhedspersonalet klædes på til at kunne rådgive mennesker med særlige behov, fx voksne med overvægt, overvægtige gravide, forældre til børn med overvægt, socialt udsatte og ældre. Det kan fx ske ved at tilbyde efteruddannelse i ernæring og vægttab til sundhedspersonalet.



TEMA
Vi skal gøre det i
fælleskab

Med denne rapport står det klart, at arbejdet med mad, måltider og sundhed henvender sig til alle grupper i samfundet, og derfor opfordrer vi til, at alle relevante aktører – familien, civilsamfundet erhvervslivet, organisationer, kommuner, regioner og staten m.fl. – tager medansvar for at løfte opgaven.

Levedygtigheden af vores anbefalinger er i høj grad afhængig af, at der skabes en ramme, der sikrer, at ambitionen om at skabe et bedre liv gennem god mad bliver ført videre.

10.

Lad os sammen realisere anbefalingerne

Sådan kan vi løfte anbefaling 10

Skab en struktur, der sikrer forankring

Anbefalingerne i denne rapport er henvendt til familier, civilsamfund, erhvervsliv, fonde og en lang række offentlige institutioner og myndigheder. Hvis de realiseres, kan de gøre en meget stor positiv forskel. Vi foreslår, at regeringen tager initiativ til at skabe en institutionel ramme (som vi her kalder en handletank) om realiseringen, som engagerer og drives af alle relevante aktører. Handletanken kan omfatte både et online-forum til gensidig inspiration og videndeling og mere traditionelle virkemidler som konferencer og netværk, videntcenter og projektarbejde. Det afgørende er, at så mange aktører som muligt tager medansvar, samarbejder om opgaverne og inspirerer hinanden, sådan at vi sammen kan skabe både markante og varige resultater.



Ulighed i madvaner og sundhed

I Danmark har vi på mange områder lighed. Eksempelvis har vi alle adgang til sundhedsvæsenet og uddannelse. Der er dog store sociale forskelle i danskernes madvaner og sundhed. Der er en sammenhæng mellem, at jo længere en uddannelse vi har, jo sundere spiser vi. Som Advisory Board for mad, måltider og sundhed vil vi fremme en tilgang, der skaber øget lighed i madvaner og sundhed og mindske uddannelsesnivealets betydning for, hvor sundt vi spiser, hvor syge vi bliver, og hvor tidligt vi dør. Derfor har vi i vores arbejde været opmærksomme på at foreslå anbefalinger og indsatser, der kommer de mennesker til gode, der har mest brug for det – uanset uddannelsesniveau eller social placering.

Langt størstedelen af vores børn går i dagtilbud, og alle børn går i skole. Anbefalinger og indsatser, som er rettede mod dagtilbud og skole, er derfor højt prioriterede i denne rapport, da vi herigennem når alle børn – også børn fra mindre ressourcestærke hjem – uden at stigmatisere specifikke målgrupper. Desuden er der fokus på at hjælpe de enkelte børn og unge ved at tilbyde individuel rådgivning og vejledning til fx overvægtige.

Arbejdspladsen er et sted, vi tilbringer mange timer, og heldigvis har langt de fleste voksne et arbejde. Her er gode muligheder for at nå mange mennesker – også dem, som spiser mindre sundt. Derfor er der i rapporten ligeledes fokus på anbefalinger og indsatser, som er tilknyttede arbejdspladsen. Derudover har vi også fokus på fx jobcentre, botilbud og kommuner.

Let tilgængelighed af sund mad er desuden en måde at nå ud til alle grupper i samfundet. Lettere tilgængelighed kan både være i form af et sundere udvalg i supermarkeder, på tankstationer mv. samt fx i den kantine, vi spiser i hver dag. For at gøre sund mad lettilgængeligt for alle – uanset uddannelsesniveau, køn og alder – er det vigtigt, at der alle vegne er et større og sundere udvalg, så alle har bedre mulighed for at vælge sundere mad.

I denne rapport er flere anbefalinger og indsatser således tiltænkt at kunne reducere uligheden i madvaner og sundhed, fx ved at ændre de omgivelser, vi alle færdes i, så vi sikrer, at alle har gavn af de sundhedsgevinster, der følger med, når vi spiser sundere.

Fakta

Danskere med kort uddannelse udgør en stor del af den voksne befolkning, da omkring 60 % af de 30-69 årige har en kort uddannelse som højeste fuldførte uddannelse¹⁹.

Fra 2011 til 2014 er det sket en fordobling (12 til 24 %) i andelen af børn, der spiser usundt, og som har forældre med kort uddannelse. Andelen af børn, der spiser usundt, og som har forældre med lang uddannelse, er faldet fra 14 til 11 % i samme periode²⁰.

Der er 81 % flere overvægtige blandt børn og unge af forældre med kort uddannelse i forhold til, hvis forældrene har en lang uddannelse²¹.

68 % voksne (25-64 år) med grundskole som højeste fuldførte uddannelse er overvægtige, mens 38 % med lang videregående uddannelse er overvægtige²².

32 % voksne (25-64 år) med grundskole som højeste fuldførte uddannelse har et usundt kostmønster, mens det gælder 5 % af dem med lang videregående uddannelse²³.

Medlemmer i Advisory Board for mad, måltider og sundhed



Lars Kolind

Iværksætter, bestyrelsesformand og spejderleder

"God mad gavner. Mad skaber glæde. Mad gør os sunde eller syge. Mad skaber fællesskab. Lad os sammen gøre en indsats for god mad i Danmark."



Anne-Birgitte Agger

Direktør, Hotel- og Restaurantskolen

"Alle børn fortjener god skolemad. Jeg synes, at det er vigtigt, at vores børn får lokalt producerede måltider af alverdens råvarer. Gerne mad, de selv har været med til at fremstille."



Christian Bitz

Cand.scient. i Human Ernæring og konsulent på Bispebjerg og Frederiksberg Hospital

"Vi har en kæmpe social ulighed i sundhed, og jeg ønsker at hjælpe de udsatte grupper i samfundet. At gøre de mest usunde lidt sundere er det, som jeg brænder mest for."



Elisa Bergmann

Formand, BUPL

"Ved at bruge en legende og skabende tilgang kan børn udforske og danne deres madvaner, smag og præferencer. Jeg mener derfor, at børn skal have mulighed for at eksperimentere og lege med maden – også mens de er i daginstitution."



Berith Bjørnholm

Programme Manager, Novo Nordisk Foundation

"For at nå i mål med Advisory Boardets anbefalinger mener jeg, det er altafgørende, at alle relevante aktører og interessenter tager ansvar, og at vi sammen arbejder med at ændre vores madvaner for et sundere Danmark."



Gitte Breum

Chef for Mad og Måltider,
Odense Kommune

"Jeg er optaget af, at vi har et fælles ansvar for at samskabe og udvikle mad til ældre. Mad, måltider og ernæring bidrager med meget andet end overlevelse – det er også nydelse og fællesskab."



Jens-Christian Holm

Klinisk forskningslektor, Institut for
Klinisk Medicin, Holbæk Sygehus

"Børn, unge og voksne med overvægt ligger mit hjerte nært. Det er vigtigt, at vi gør det bedre fremover."



Helle Brønnum Carlsen

Lektor i madkundskab ved
læreruddannelsen, Københavns
Professionshøjskole

"Madkundskab er grundlæggende for vores dannelse og uddannelse og skal derfor være lige tilgængeligt for alle i skolen. Styrk madkundskab, og gør den til en grundstamme i den danske folkeskole."



Timm Vladimir

Direktør og medejer af Timm
Vladimirs Køkken, TV-vært

"Jeg ønsker at inspirere folk til i højere grad selv at tilberede deres mad, så måltiderne i hjemmet bliver et sundt og velsmagende samlingspunkt for hele familien."



Per Gylstorff

Køkkenschef, IBOS blindeinstituttet,
Hellerup

"Det er vigtigt for mig, at vi sætter fokus på at give alle ældre på plejecentre og hjemmespisende ældre bedre livskvalitet ved at servere god og veltilberedt mad fra lokale køkkener."



Karen Wistoft

Professor (mso), Danmarks Institut
for Pædagogik og Uddannelse (DPU),
Aarhus Universitet

"Vi skal bruge smagen som drivkraft til et godt liv. Vi skal lære vores børn at udforske deres smag og derigennem gøre dem smagskompetente og give dem forudsætninger for at træffe bevidste madvalg."

Referencer

- ¹ Matthiessen, J. *et al.* The Nordic Monitoring System 2011–2014 Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight TemaNord 561(2016).
- ² Holm, J.-C. *et al.* Longitudinal changes in blood pressure during weight loss and regain of weight in obese boys and girls. *J. Hypertens.* 30, 368–74 (2012).
- ³ Andersen, I. G. *et al.* Obstructive sleep apnea in obese children and adolescents, treatment methods and outcome of treatment – A systematic review. *Int. J. Pediatr. Otorhinolaryngol.* 87, 190–197(2016).
- ⁴ Fonvig, C. E. *et al.* 1H-MRS Measured Ectopic Fat in Liver and Muscle in Danish Lean and Obese Children and Adolescents. *PLoS One* 10, (2015).
- ⁵ Nielsen, T. R. H. *et al.* Changes in lipidemia during chronic care treatment of Childhood Obesity. *Child. Obes.* 8, 533–41(2012).
- ⁶ Kloppenborg, J. T. *et al.*, Impaired fasting glucose and the metabolic profile in Danish children and adolescents with normal weight, overweight, or obesity. *Pediatr Diabetes.* 28, (2017).
- ⁷ Global BMI mortality collaboration. Body mass index and all cause mortality; individual participant data meta analysis of 239 prospective studies in four continents. *Lancet* 388, 776–86 (2016).
- ⁸ Matthiessen, J & Stockmarr, A. Flere overvægtige danske kvinder, E-artikel: DTU Fødevareinstituttet, 2 (2015).
- ⁹ Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017, Sundhedsstyrelsen (2018).
- ¹⁰ Web: <https://diabetes.dk/presse/diabetes-i-tal/diabetes-i-danmark.aspx>, Diabetesforeningen (2018).
- ¹¹ Eriksen, L, *et al.* Sygdomsbyrden i Danmark – risikofaktorer. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, Sundhedsstyrelsen (2016).
- ¹² Beck, A, *et al.* The relationship between weight status and the need for health care assistance in nursing home residents. *Journal of Aging Research Clinical Practice*; 1, 173–8 (2012).
- ¹³ Christensen, L. M. *et al.* Børn og unges måltidsvaner 2005–2008, DTU Fødevareinstituttet (2013).
- ¹⁴ Sundhed og trivsel på arbejdspladsen; Sundhedsstyrelsen, København (2010).
- ¹⁵ Christensen, L. M. *et al.* Flere grøntsager og fuldkornsprodukter i skolemad, E-artikel: DTU Fødevareinstituttet, 1(2017).
- ¹⁶ Stovgaard, M. *et al.* Rammer for mad og måltider i skolen: en systematisk forskningskortlægning. Aarhus Universitet - DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, 95, (2017).
- ¹⁷ Rasmussen, M. *et al.* Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed (2015).
- ¹⁸ Web: <https://www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/aeldresagen/organisation/fakta/tal-og-fakta-om-aeldre> (2018).
- ¹⁹ www.dst.dk, lokaliseret 19.02.18, Danmarks Statistik, København. (<https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/uddannelse-og-viden/befolkningens-uddannelsesstatus/befolkningens-hoejst-fuldfoerte-uddannelse>).
- ²⁰ Matthiessen, J. *et al.* The Nordic Monitoring System 2011–2014 Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight. TemaNord 561(2016).
- ²¹ Matthiessen, J. & Fagt, S. Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000–2013. E-artikel: DTU Fødevareinstituttet (2017).
- ²² Web: www.danskernessundhed.dk (2018).
- ²³ Web: www.danskernessundhed.dk (2018).



Appendiks

Sådan gør vi det sammen

I det følgende skitseres det, hvordan en række forskellige aktører kan tage medansvar for den fælles målsætning om god mad og et sundere Danmark. Indsatserne under hver aktør skal ses som forslag og inspiration. Indsatsforslagene er således ikke udtømmende, ligesom de heller ikke er et udtryk for, at de ikke allerede lever nogle steder. En uddybning af de enkelte indsatser kan findes under de respektive anbefalinger i rapporten. Der er desuden suppleret med gode eksempler på cases fra den virkelige verden.

Figuren på modsatte side illustrerer den påvirkning, som det enkelte individ udsættes for hver dag, og som påvirker, hvordan individet træffer beslutninger om mad, måltider og sundhed.

Hvad betyder noget for vores mad- og måltidsvaner?



Familien

En sund livsstil og sunde madvaner grundlægges i familien. Det kan være svært at prioritere god mad i en travl hverdag, men i hverdagsmaden kan der være meget at vinde – både for den enkeltes sundhed, trivsel og livskvalitet. Dette kan bidrage til et længere og bedre liv med mere energi til os selv og vores nærmeste.

Familier i Danmark kan bl.a. bidrage ved at:

- Sætte fokus på god mad og rammerne om måltidet derhjemme, herunder tage aktivt stilling til, hvad og hvordan der spises.
- Benytte muligheder for deltagelse i madskoler, madklubber, madlavningskurser og fælles-spisning i fx lokale folkekøkkener.
- Lave god mad sammen derhjemme – og gerne sammen med børnene.
- Søge og afprøve ny inspiration til gode og velsmagende madpakker.
- Tilbyde sig som aktør til den "åbne skole" i folkeskolen med kompetencer i forhold til mad, måltider og sundhed, herunder også fysisk aktivitet.
- Engagere sig i forældrebestyrelser med mål om at bidrage til fx god mad og gode rammer for måltidet i dagtilbud og grundskole og/eller en prioritering af mad og sundhed i relevante skolefag.
- Efterspørge god mad og gode rammer for måltidet fx på arbejdspladsen og i supermarkedet.
- Være kritiske over for sundhedsinformation og kræve evidensbaseret fakta fra nyhedskilder.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad og sundhed og sætte krav til, hvem der bl.a. laver mad i offentlige institutioner eller vejleder om sundhed.

Civilsamfundet

Organisationer og foreninger i Danmark spiller en stor rolle i mange danskeres liv. Både idrætsforeninger og andre fritidsorganisationer, såsom spejdere, løfter en stor opgave. De er vigtige bidragsydere i arbejdet med mad, måltider og sundhed og har en historisk god evne til at samle mennesker og skabe fællesskaber på frivilligt grundlag. Foreninger kan nationalt og i lokalsamfundet gøre en stor forskel for sundheden.

Civilsamfundet kan bl.a. bidrage ved at:

- Ledere af idræts- og fritidsorganisationer samt frivillige, sociale organisationer sætter god mad og gode måltidsrammer på dagsordenen i lokale aktiviteter.
- Benytte rollemodeller som ambassadører for den gode mad.
- Tilbyde sig som aktør til den "åbne skole" i folkeskolen med kompetencer i forhold til mad, måltider og sundhed, herunder også fysisk aktivitet.
- Facilitere madklubber, madfællesskaber og fællesspisning.
- Være med til at sikre, at danskerne forholder sig kritiske over for sundhedsinformation og kræver evidensbaseret fakta.
- Sætte fokus på god mad som brændstof til kroppen fx i forbindelse med fysisk aktivitet.
- Sikre adgang til fx frugt, grønt og koldt vand ved aktiviteter.



Dagtilbuddet

Dagtilbud er med til at give alle børn en god start på livet. Det er vigtigt, at børn trives, er en del af fællesskabet og udvikler fundamentale kompetencer gennem deres hverdag i dagtilbuddet – også om mad, måltider og madkultur. Dagtilbuddene kan være med til at forme værdier, præferencer og kompetencer inden for mad, måltider og sundhed, som kan følge os resten af livet.

Dagtilbuddet kan bl.a. bidrage ved at:

- Skabe gode, trygge og appellerende rammer om måltidet.
- Prioritere, at der tilberedes god, velsmagende mad i lokale køkkener.
- Starte børns maddannelse og læring om mad, måltider og sundhed allerede i dagtilbuddet.
- Inkludere maden, måltidet og maddannelsen i det pædagogiske arbejde i samarbejde mellem fx køkkenfaglige, pædagoger, medhjælpere, ledelse, forældre og lokale tilbud i kommunen.
- Skabe rum for, at børn kan undersøge, eksperimentere og lege med mad gennem sanselige og kreative aktiviteter.
- Arrangere gårdbesøg, besøg hos fødevarer-virksomheder og lignende som en del af det pædagogiske arbejde.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad og sundhed og prioritere rette kompetencer blandt fx dagtilbuddets køkkenpersonale.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.



Case: Børnehuset Elverhøj

Små børn kan sagtens engageres i måltidet

Landets kommuner skal give forældre mulighed for at kunne tilvælge et dagligt frokostmåltid til samtlige børn i daginstitutionen. Dette betyder, at ca. 50 % af landets daginstitutioner i dag har en tilvalgt frokostordning.

Hos Børnehuset Elverhøj i Ishøj Kommune tilbydes børnene mad både morgen, formiddag, middag og eftermiddag. Elverhøj ser det som en mulighed for at arbejde pædagogisk med måltidet. Mad og måltider er nemlig en indgang til at arbejde med børnenes samlede udvikling, mens de gennem måltidet kommer omkring alle læreplanstemaerne. Det pædagogiske og køkkenfaglige personale arbejder tæt sammen om at give børnene de bedste muligheder for at nå deres fulde potentiale som mennesker.

Køkkenets menuplanlægning sker i tæt samarbejde med både børn og det pædagogiske personale og har fokus på bl.a. sæson, smagsoplevelser og variation. Samarbejdet tager højde for, at børn har brug for at nærme sig ny mad i eget tempo, da ny mad indimellem skal serveres flere gange, før fadene bliver tomme.

Ved at bruge måltidet til mere end blot at mætte maver har både børn og voksne oplevet, hvordan følelser påvirker, hvad de har lyst til at smage. Det har skabt gode, fælles refleksioner omkring kræsenhed: Skal man smage? Må man levne? Hvordan udtrykker man sig om noget, man ikke kan lide? Hvordan er voksne de bedste rollemodeller? Dette er refleksioner, som Elverhøj løbende er opmærksom på, så de hele tiden holder liv i arbejdet med børnenes madmod og madglæde.

Skolen

Skolens overordnede opgave er at skabe hele, velfunderede mennesker gennem læring. Det gælder også kompetencer i forhold til mad, måltidsvaner og sundhed. Skolen kan bidrage til at give alle børn – uanset baggrund – gode madvaner og sikre, at de lærer om mad og madlavning, krop og sundhed samt oplever gode relationer og fællesskaber gennem måltidet.

Skolen kan bl.a. bidrage ved at:

- Skoleledelsen tager en beslutning om at prioritere gode, indbydende rammer om skolemåltiderne fx gennem reel spisetid – hvad enten det drejer sig om madpakker eller mad serveret på skolen.
- Prioritere, at der tilberedes god, velsmagende skolemad i lokale køkkener.
- Lade børnene være med til at lave mad til hele skolen, hvis der serveres skolemad.
- Prioritere og styrke faget madkundskab både timemæssigt, fagligt og økonomisk.
- Indarbejde mad og sundhed i alle relevante skolefag.
- Afholde tværfaglige emneuger med fokus på mad og sundhed.
- Etablere skolehaver.
- Arrangere gårdbesøg, besøg på fødevarer-virksomheder og lignende som en del af undervisningen.
- Benytte lokalsamfundet og derved udnytte mulighederne i den "åbne skole".
- Uddanne børnene til at være kildekritiske og dermed kunne forholde sig kritisk over for sundhedsinformation.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad og sundhed og prioritere rette kompetencer i fx skolekøkkenet.
- Promovere erhvervsuddannelser i forbindelse med brobygning, så det bliver mere attraktivt at uddanne sig til madhåndværker.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.

Case: LOMA & Madskoler

En integreret tilgang til skolemad kan øge motivationen for læring

Børn er vores fremtid, og skolen er en unik mulighed for at nå ud til alle børn – uanset baggrund. Der findes flere gode eksempler på, hvordan man arbejder med mad og måltider i skolen.

Formålet med LOMA (Lokal Mad) er at fremme skolens arbejde med læring, sundhed, trivsel og bæredygtighed gennem mad og måltider. Der arbejdes med fire principper:

- Dannelse, fællesskab og trivsel
- Læring og undervisning
- Samarbejde om læring med forældre og andre parter i lokalområdet
- Madens kvalitet og fysiske rammer

Børnene deltager i planlægning, tilberedning og servering af maden til fælles måltider for kammerater og lærere. Det sker som bidrag til fælles mål i flere fag fx dansk, matematik, madkundskab, billedkunst og idræt. Det gælder alle klassetrin samt specialskoler. LOMA-tilgangen spiller godt sammen med andre indsatser inden for sundhed, trivsel, den "åbne skole" og bevægelse på skolen.

En evaluering af LOMA-projektet konkluderer bl.a., at projektet er med til at skabe gode

relationer mellem elever, lærere og andre medarbejdere på skolen. Det tyder på, at LOMA øger børnenes motivation for at gå i skole og for læring generelt. Desuden peger resultaterne på, at børnene udvikler maddannelse og kompetencer inden for mad og sundhed ved at deltage i undervisningen og fælles måltider. Disse kompetencer består af viden, færdigheder, praktiske erfaringer, samarbejdsevne, kritisk tænkning og ejerskab.

I Københavns Kommune arbejder de også med mad og måltider på skolerne. Her har ca. 4.500 elever på 12 madskoler dagligt glæde af, at maden og måltiderne har optimale rammer for både læring og næring. Madskolerne fremstiller mad i eget produktionskøkken og prioriterer mad, maddannelse og sundhed som en central og integreret del af deres hverdag og af skolens profil udadtil. Formålet med madskolerne er at skabe diversitet og forskellighed inden for skolemaden i København. På madskolerne skal der skabes optimale muligheder for kulinariske udfoldelser og for dannelse af ny madkultur. Skolerne er også tænkt som levende madlaboratorier, som resten af kommunens skoler kan hente viden fra.

Case: Skolehaver

Jord under neglene i skolehaven

Skolehaven er et godt lærings- og udviklingsrum for børn, hvor "Haver til Maver" er et eksempel på et velfungerende skolehavekoncept.

Foreningen Haver til Maver arbejder for at styrke børns viden om og handlekraft til at leve et sundt liv. I Haver til Maver lærer børnene om madens vej fra "jord til bord til jord igen", og faget madkundskab og naturvidenskabelige fag knyttes til konkrete, praktiske oplevelser i og med naturen. Eksempelvis bliver geometrien brugt til at måle havestykker, imens fotosyntesen bliver levende i bladbederne sammen med "gulerodsbrøker", "grønsagsstile" og "kåldiktater".

Samlet findes der i dag ca. 40 lokale Haver til Maver-projekter, hvor tusindvis af børn hvert år får vind i håret, jord under neglene og mad i munden. Skolehaverne findes på skoler, godser, legepladser, i slotshaver, private haver, gårde og offentlige parker. Antallet vokser år for år.

Haver til Maver henvender sig bredt til alle børn. Skolehaven er således et kreativt læringsrum, hvor børn kommer ud i naturen og får nye, spændende oplevelser og kompetencer, som ikke kun læres i klasselokalet.

Ungdomsuddannelsen

Ungdomsuddannelserne er retningsgivende for unges liv i de afgørende år mellem barn og voksen, da de medvirker til at give de unge de fornødne forudsætninger for at leve et sundt voksenliv. Der sker meget i ungdomsårene i form af bl.a. øget selvstændighed, ansvar, og at man flytter hjemmefra. Ungdomsuddannelser kan hjælpe de unge godt på vej ved at sikre adgang til god mad og fællesskaber, der også i sidste ende kan medvirke til at fastholde flere på uddannelsen, hvilket er til gavn for både den enkelte, ungdomsuddannelsen og samfundet.

Ungdomsuddannelser kan bl.a. bidrage ved at:

- Gøre det til et ledelsesansvar at sikre god mad til gavn for de studerendes sundhed.
- Støtte kantinernes vilkår og understøtte attraktive priser på sunde og velsmagende måltider.
- Skabe attraktive rammer for god mad, som kan skabe fællesskaber i samarbejde med de unge.
- Gøre det prestigefyldt at uddanne sig til madhåndværker og anerkende det vigtige håndværk, der læres.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad og sundhed og prioritere rette kompetencer i fx kantinen.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.



Arbejdspladsen

Arbejdspladser er et af de steder, vi har mulighed for at give den voksne befolkning mulighed for og motivation til at leve sundere – det gælder både de offentlige og private arbejdspladser. Der er gevinst at hente både i form af sundere og mere produktive medarbejdere samt en betydelig CSR- og rekrutteringsværdi for arbejdspladsen.

Arbejdspladser kan bl.a. bidrage ved at:

- Ledelsen tager en beslutning om at prioritere gode, indbydende rammer for måltidet.
- Skabe bedre rammer til måltiderne på de arbejdspladser, som ikke har en kantine.
- Prioritere god og velsmagende mad i arbejdspladsernes kantiner.
- Skabe gode madløsninger for de arbejdspladser, der ikke har en kantine.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad og sundhed og prioritere rette kompetencer fx kantinepersonale.
- Sikre adgang til koldt vand, frugt og grønt.
- Etablere medarbejdertilbud med fokus på mad og sundhed, fx madlavningskurser, madklubber, sundhedstjek, vejledning, motionstilbud mv.



Case: Hustømrerne A/S

Sunde medarbejdere er kernen

En sund arbejdsplads er en gevinst for både arbejdsgiveren og medarbejderne. Hos Hustømrerne A/S anses de ca. 250 medarbejdere som kernen i virksomheden, og det betyder, at ledelsen i høj grad prioriterer sundhed på arbejdspladsen. Sundheds-tjek, sunde madpakker og muligheder for motion er blandt de sundhedstiltag, som medarbejderne nyder godt af.

Hustømrerne's fokus på sund mad blev skudt i gang med en madpakkeworkshop, hvor medarbejderne fik tips og tricks til, hvordan de nemt kan lave en smagfuld, indbydende og mættende madpakke. Herefter kørte de et pilotprojekt, hvor medarbejderne fik leveret en madpakke på byggepladsen. Madpakken bestod af en formiddags-snack, frokost og en eftermiddagssnack, hvor nøgleordene var sundhed og mæthed. Medarbejderne betalte 30 kroner for ordningen, mens virksomheden finansierede resten.

Medarbejderne har været positive og glade for madpakken, som desuden har styrket det sociale fællesskab på byggepladsen.

Foruden den sunde mad er der også fokus på motionstilbud. Medarbejderne tilbydes gratis fitness, og de får deres deltagelse sponsoreret i events som Xtreme Mandehørm, Aarhus Halvmarathon, mountainbikeløb og DHL-stafet.

Hos Hustømrerne A/S har de erfaret, at sundhed er en gevinst for både medarbejderne og virksomheden. Der er stor opbakning fra ledelsen til de forskellige sundhedstiltag, og de har et løbende fokus på at finde frem til netop de sundhedstiltag, som kan skabe en reel forskel blandt deres medarbejdere. Hustømrerne A/S er dermed et godt eksempel på, at en virksomhed kan arbejde aktivt med mad og sundhed trods skiftende arbejdssteder.

Plejhjemmet og madservicen

For ældre på plejehjem og ældre, der modtager mad fra madservice, er maden og måltidet et af dagens højdepunkter. Måltider til ældre har en vigtig funktion for livskvaliteten og har samtidig en forbyggende og rehabiliterende rolle. Alle ældre bør derfor sikres god mad og gode rammer om måltidet.

Plejhjemmet/madservicen kan bl.a. bidrage ved at:

- Prioritere, at der tilberedes god, velsmagende mad i lokale køkkener tæt på og gerne i samarbejde med de ældre.
- Ledelsen tager ansvar for rammerne om måltidet både i forhold til madkvaliteten i køkkenet og måltiderne på afdelingerne.
- Bruge mad og måltidet som en rehabiliterende og social aktivitet på plejehjem og i madservice.
- Rådgive om sundhed og trivsel.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad og sundhed og prioritere rette kompetencer i fx køkkenet på plejhjemmet og i den kommunale kantine og madservice.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.



Case: Køkkenløftet & Odense Kommune

Bedre mad- og måltidskvalitet for ældre

Mange ældre spiser alle dagens måltider på plejehjem. Vi bliver aldrig for gamle til et godt måltid, og derfor skal der være fokus på maden og de rammer, vi spiser i.

”Køkkenløftet” handler om at skabe bedre måltider for borgere, der spiser i offentlige institutioner – herunder plejehjemmene. Køkkenløftet er et redskab til at vurdere kvaliteten af de måltider, der tilberedes og serveres. Over 235 institutioner i København har afgivet et løfte om at prioritere måltiderne, mens flere andre kommuner, fx Roskilde, Gribskov og Albertslund, også har brugt metoden.

Køkkenløftet består dels af et engagement fra institutionens side og dels af en faglig vurdering af køkkenet på forskellige parametre af mad- og måltidskvaliteten. Disse parametre handler om den kulinariske kvalitet, omgivelserne, omsorg og samvær, den ernæringsmæssige kvalitet samt de organisatoriske og menneskelige forhold. Arbejdet med Køkkenløftet forbedrer tværfagligheden i institutionen og kan skabe bedre forbindelse mellem ledelsen, køkkenet, dem der deltager ved måltiderne, og ikke mindst de spisende.

Med Køkkenløftet får de spisende bedre mad, køkkenmedarbejderne får større faglighed, andre medarbejdere bliver værter og kan bruge måltidet som en integreret del af arbejdet, og

ledelsen får et nyt værktøj til at arbejde med udvikling og fremme tilfredsheden blandt medarbejdere og de spisende.

I Odense Kommune arbejder de også med ældre-mad. Her arbejder de med at udvikle mad-, måltids- og ernæringsområdet, så det understøtter rehabiliteringen og bidrager til forebyggelse af bl.a. underernæring og fejlnæring. Målet er, at mad, måltider og ernæring skal være med til at bevare og udvikle den enkeltes identitet, færdigheder og sociale kontakter. De er gået fra ”vi gør det for borgerne” til ”vi gør det sammen med borgerne”. De arbejder med at udvikle og beskrive indsatsen i tæt dialog med borgere og medarbejdere på tværs af fagligheder.

En af hovedindsatserne i Odense Kommune er at få ernæringsfaglig viden ud til dem, der er tæt på borgerne, og som har med borgernes hverdagsmad at gøre – ikke kun for at hjælpe dem, der er underernærede eller i fare for at blive det, men også til gavn for andre, som får mad på plejehjem eller i eget hjem. Udgangspunktet er, at de alle har brug for mad og måltider, der giver dem en god oplevelse i hverdagen, og som samtidig kan forebygge sygdomme. Rammen om kompetenceløftet for medarbejderne er MåltidsAkademiet. Her samles og deles viden om mad og måltider på tværs af professioner.

Detailhandlen

Detailhandlen kan understøtte og bidrage til dagsordenen om god mad, måltider og sundhed, da de fleste danskere jævnligt handler. Detailhandlen kan således i høj grad være med til at påvirke vores indkøbsvaner. Der eksisterer betydelige forretningsmæssige potentialer for detailhandlen.

Detailhandlen kan bl.a. bidrage ved at:

- Udvikle og videreudvikle fødevarer i en sundere retning fx gennem deltagelse i et innovationspartnerskab for sundere fødevarer.
- Undlade markedsføring af usunde fødevarer rettet mod børn.
- Undlade placering, som fremmer salget af usunde fødevarer i butikkerne.
- Udnytte viden om indretning af butikkerne, som kan medvirke til at fremme salget af sund mad.
- Være opmærksom på supersizing og mersalg af usunde fødevarer.
- Inspirere kunderne til madlavning derhjemme gennem bl.a. opskrifter og nemme tips.
- Udvikle måltidskasser, der kan hjælpe danskerne til at lave hjemmelavet mad på en nem måde.
- Udvikle frokostkasser til lokale virksomheder, der ikke har en kantine.
- Være kildekritiske, når der formidles information og viden om mad, måltider og sundhed.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.



Case: Detailhandlen

Dagligvarekæder kan støtte forbrugerne til sundere madvaner

Som dagligvarekæde er der mange muligheder for at bidrage til sundere madvaner hos forbrugerne. De kan bl.a. arbejde med at påvirke forbrugernes indkøbsadfærd og samarbejde med producenter og leverandører om at fokusere på sundere varer og dermed sundere valg, når forbrugerne køber ind.

Der findes allerede mange gode eksempler på tiltag i dagligvarekæderne, som bidrager til sunde madvaner. Eksempelvis:

- REMA 1000, som er en del af De Samvirkende Købmænd, har ændret den billige sodavand fra 2 til 1,5 liter. Det har resulteret i, at der sælges færre liter sodavand, hvilket betyder, at forbrugerne indtager mindre sodavand. Desuden har REMA 1000 afskaffet flerstykspriser, så forbrugerne ikke presses til at købe flere varer for at få en attraktiv pris. Flerstykspriser betyder nemlig, at der enten spises mere, end behovet er, eller at der smides flere varer ud.
- Dansk Supermarked Group har siden 2012 haft fokus på at reducere salt i egenproduceret bagerbrød. Resultatet betyder, at ca. 80 % af alt hvede- og rugbrød lever op til de vejledende reduktionsmål i Saltpartnerskabets Saltliste. I praksis betyder saltreduktionen, at forbrugerne får mindst 1 ton salt mindre hver måned.
- Coop-initiativet "GoCook Smagekasse" er en kasse med gratis råvarer, undervisningsmaterialer og opskriftshæfter, som lærere i grundskolen kan bestille i den lokale Coop-butik i efteråret. Eleverne kan desuden bruge GoCook grundbøgerne, kokkeskole-appen og websitet hen over året – også derhjemme. Formålet er at give børn kompetencer og lyst til at tilberede og spise sundt mad. GoCook kan bruges i flere fag, herunder madkundskab.

Producenten og fødevarerhvervet

Producenter og fødevarerhvervet har gennem produktudvikling og markedsføring mulighed for at yde et vigtigt bidrag til den fælles målsætning om at skabe et bedre liv for alle danskere gennem god mad. Der er også en betydelig forretningsmulighed i sundere livsstil både nationalt og i forhold til eksport.

Producenten og fødevarerhvervet kan bl.a. bidrage ved at:

- Udvikle og videreudvikle fødevarer i en sundere retning fx gennem deltagelse i et innovationspartnerskab for sundere fødevarer.
- Udvikle løsninger, der kan hjælpe danskerne til at lave hjemmelavet mad på en nem måde.
- Udvikle smarte koncepter, fx sunde to-go produkter, der bl.a. kan bruges som madpakker til arbejdspladser, der ikke har en kantine.
- Undlade markedsføring af usunde fødevarer rettet mod børn både i medier og på fødevarer.
- Være opmærksomme på supersizing og mersalg af usunde fødevarer.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.



Case: Fuldkornspartnerskab

Partnerskab har bidraget til, at danskernes fuldkornsindtag næsten er fordoblet

I Danmark og Norden er der gode erfaringer med og flotte resultater fra partnerskaber og samarbejder, som har et fælles mål mellem forskellige aktører. Et af de gode eksempler er, da man gik sammen og kæmpede for mere fuldkorn til danskerne.

Fuldkorn indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler, og fuldkorn er med til at forebygge bl.a. hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og forskellige typer af kræft. I 2008 blev anbefalingen om et fuldkornsindtag på 75 gram om dagen fastlagt. Dette stod i kontrast til de 36 gram om dagen, som danskerne i gennemsnit spiste. På den baggrund blev Fuldkornspartnerskabet stiftet i et samarbejde mellem myndigheder, sundhedsorganisationer, producenter og dagligvarehandlen. Partnerskabet rummer i dag 30 partnere. Visionen er at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

I Fuldkornspartnerskabet arbejdes der målrettet med fire sammenhængende elementer:

- Tilgængelighed
- Produktudvikling
- Logo og kommunikation
- Events og nye normer

Producenter har formået at udvikle velsmagende fuldkornsprodukter, og virksomheder har erfaret, at det er en fordel at være med i partnerskabet, da der er salg i de logomærkede produkter. Det orange fuldkornslogo gør det nemmere for danskerne at vælge produkter med mere fuldkorn.

Fuldkornspartnerskabet har med sin længerevarende, flerstrengede indsats gjort en forskel. Målinger fra 2013 viser, at danskerne i gennemsnit spiser 63 gram fuldkorn om dagen. Det er næsten en fordobling fra 2008, hvilket betyder, at danskeres indtag er langt tættere på den anbefalede mængde.

Meningsdanneren og iværksætteren

Danmark skal leve af innovation – også når det kommer til mad og måltider. Flere og flere danskere søger information fra andre kilder end etablerede institutioner og videnkanaler, og derfor er meningsdannere og iværksættere mere end nogensinde før relevante. Samtidig er der en oplagt mulighed for at skabe god forretning på mad-, måltid- og sundhedsområdet, fordi det er relevant for os alle.

Meningsdanneren og iværksætteren kan

bl.a. bidrage ved at:

- Være med til at uddanne danskerne til at være kildekritiske og dermed kunne forholde sig kritiske over for sundhedsinformation.
- Benytte rollen som meningsdanner til at skabe debat og efterspørge fx flere sunde fødevarer.
- Benytte rollen som meningsdanner til at sætte fokus på fx supersizing af fødevarer, mersalg af usunde fødevarer eller markedsføring af usunde fødevarer målrettet børn.
- Gøre det attraktivt og realistisk at lave hjemmelavet mad.
- Tilbyde sig som aktør til den "åbne skole" i folkeskolen med kompetencer i forhold til mad, måltider og sundhed, herunder også fysisk aktivitet.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad og sundhed og have fokus på evidens i formidling, udvikling af nye tiltag eller fødevarer m.m.
- Lave en forretning ud af sundhed. Find fx mulighederne i at levere madpakker til arbejdspladser uden kantine mv.
- Udvikle og videreudvikle fødevarer i en sundere retning fx gennem deltagelse i et innovationspartnerskab for sundere fødevarer.

Medier

Medier og bloggere har en vigtig rolle i forhold til at formidle og viderebringe information og viden om mad, måltider og sundhed. Vi har i dag alle let adgang til nyheder, og medier har gode muligheder for løbende at berige danskerne med viden, fakta og gode historier. En opmærksomhed på, hvordan sundhedsbudskaber formidles, kan mindske den forvirring, som mange danskere oplever omkring mad og sundhed.

Medier kan bl.a. bidrage ved at:

- Gøre evidensbaseret fakta til den gode historie, der sælger.
- Deltage i et forum for kritisk mad- og sundhedsjournalistik.
- Være opmærksomme og kildekritiske, når information og viden om mad, måltider og sundhed formidles og viderebringes.
- Være opmærksomme på ikke at bringe markedsføring af usunde fødevarer rettet mod børn. Det gælder alle platforme, herunder sociale medier.
- Sikre brug af troværdige kilder.

Fonden

Fonde i Danmark har store muligheder for at udvælge og påvirke, hvilke aktiviteter der gennemføres inden for mad, måltider og sundhed. Fonde kan på denne måde medvirke til, at Danmark bliver foregangsland og samtidig sikre bedre og længere liv til danskerne.

Fonden kan bl.a. bidrage ved at:

- Medvirke til en tværgående prioritering af nationale projekter i partnerskab med myndigheder og erhverv.
- Indgå i større, langsigtede, brede partnerskaber og projekter, der understøtter god mad, måltider og sundhed.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.

Forskningsinstitutionen

Forskning er nøglen til evidensbaserede aktiviteter hos mange aktører. Forskningsinstitutioner har derfor en hovedrolle i fastlæggelsen af fremtidens aktiviteter på mad, måltider og sundhed.

Forskningsinstitutionen kan bl.a. bidrage ved at:

- Forskning bliver bedre koordineret på tværs af forskningsinstitutioner og sikrer mere implementerbare projekter.
- Facilitere pressetræning, så forskere lærer at assistere medier bedst muligt.
- Deltage i konferencer og samarbejder, hvor sundhedsrelaterede emner formes til gode, troværdige historier med substans til medier mv.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.
- Levere hurtig og let adgang til evidensbaseret viden til medier.

Ikke-statslige organisationer (NGO)

NGO'er har en central rolle i arbejdet med mad, måltider og sundhed. Både som meningsdannere og kampagneførende organisationer kan de bidrage med ressourcer og høj troværdighed.

De ikke-statslige organisationer (NGO'er) kan bl.a. bidrage ved at:

- Deltage i arbejdet med udvikling og videreudvikling af fødevarer i en sundere retning.
- Deltage i partnerskaber om markedsføring af sunde fødevarer.
- Deltage i arbejdet med fokus på supersizing og mersalg af usunde fødevarer.
- Formidle evidensbaserede budskaber om sund livsstil og sunde madvaner.
- Støtte udviklingen af madskoler og madklubber.
- Hjælpe fx skoler, ungdomsuddannelser og arbejdspladser i omlægningen til sundere kantinemad.
- Være synlige i medier og sundhedsdebatten med evidensbaseret viden om mad, måltider og sundhed.
- Bidrage til at styrke kompetencer om mad, måltider og sundhed til faggrupper som fx sundhedsplejersker, pleje- og omsorgspersonale og supermarkedets medarbejdere.
- Bidrage til at formidle om mad, måltider og sundhed de steder, hvor danskerne færdes, fx jobcenter, aktivitetscentre og idrætshaller.
- Tilbyde rådgivning af personer med særlige behov, fx livsstilssygdomme.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad og sundhed og opfordre alle aktører til at benytte de rette kompetencer på de rette steder.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.

Kommunen

Landets kommuner er centrale i implementeringen af anbefalingerne om mad, måltider og sundhed. Kommunerne fungerer både som store arbejdspladser, primære aktører i forhold til forebyggelse samt opdragsgivere for kommunale institutioner såsom dagtilbud, skoler og plejehjem.

Kommunen kan bl.a. bidrage ved at:

- Prioritere mad og sundhed i det forebyggende arbejde, fx i forebyggelse af overvægt og underernæring.
- Prioritere god mad og gode rammer om måltidet i kommunen. Det gælder fx for kommunens medarbejdere, børn i dagtilbud og på skolerne og ældre på plejehjem.
- Udarbejde mad-, måltids- og sundhedspolitikker i kommunen.
- Facilitere eller støtte udviklingen af madskoler, madklubber samt madlavnings- og sund-aldringskurser.
- Støtte etableringen af lokale folkekøkkener, hvor man mødes og spiser sammen på tværs af generationer.
- Prioritere, at måltidet inkluderes i den rehabiliterende indsats på plejehjem, botilbud og i madservice.
- Prioritere og afsætte ressourcer til at evaluere relevante projekter om mad, måltider og sundhed.
- Prioritere mad- og ernæringsfagligt uddannet personale i kommunens køkkener og i forvaltningen.
- Støtte efteruddannelse af pædagogisk personale, lærere, sundhedsplejersker, pleje- og omsorgspersonale m.fl.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad- og sundhed og opfordre alle kommunale institutioner til at prioritere de rette kompetencer i de rette funktioner.
- Etablere skolehaver.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.

Regionen

Regionernes opgave er at sikre et godt og trygt sundhedsvæsen for alle. Opgaven indeholder både behandling og rådgivningsopgaver gennem sundhedsvæsen og praktiserende læger. Sundhedssystemet er dermed en naturlig kanal for budskaber om sund livsstil. Regionerne møder alle danskere og har derfor en unik mulighed for at fremme sundhed for alle grupper i samfundet.

Regionen kan bl.a. bidrage ved at:

- Servere god mad til patienter på alle sygehuse og på andre institutioner.
- Styrke rådgivning til patienter vedrørende mad, ernæring mv.
- Styrke rådgivning om sund livsstil til mennesker med særlige behov, fx voksne med overvægt, overvægtige gravide, forældre til børn med overvægt, socialt udsatte og ældre.
- Bruge maden og måltidet som en del af behandlingen af kroniske sygdomme.
- Kommunikere om mad, måltider og sundhed de steder, hvor danskerne færdes.
- Sørge for at have fokus på ernæring af især ældre under indlæggelse på sygehuse, da de er i risiko for et uplanlagt vægttab.
- Skabe en god overgang mellem indlæggelse og udskrivelse i relation til mad og ernæring – især for ældre.
- Opfordre de praktiserende læger til at rådgive om vægttab og sundere madvaner.
- Sikre gode muligheder for mad, gode måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.



Case: Holbæk-modellen

Effektiv behandling af overvægt blandt børn og unge

Der findes mange forskellige måder at forebygge og behandle overvægt blandt børn og unge, og i både landets kommuner og på sygehuse tilbydes der behandling for overvægt.

I løbet af de sidste 10 år har "Enheden for overvægtige børn og unge på Børneafdelingen Holbæk" udviklet en metode til behandling af overvægt hos børn og unge. Metoden kaldes Holbæk-modellen. Denne model er evidens-baseret og et bevis på, at der er sket et paradigmeskifte i den pædagogiske og medicinske tankegang. Holbæk-modellen er baseret på forståelsen af, at overvægt er en sygdom, og at fedtmassen forsvares og bevares af hormonsystemet. Holbæk-modellen benytter desuden en ny pædagogik, som er baseret på neutral

kommunikation, der giver patienten selv-identifikation og opfattes autentisk.

Flere tusinde patienter har været i behandling med hjælp fra Holbæk-modellen. 65-90 % af patienterne har opnået vedvarende vægttab. Samtidig reduceres forhøjet blodtryk og kolesteroler, fedtlever, appetit og mobning, og derudover er livskvalitet og kropsopfattelse forbedret. Yderligere er forældrenes overvægt også reduceret. Resultaterne er opnået med en gennemsnitlig investering på 4-5 timer af helbredsprofessionel tid pr. patient pr. år. Studierne er udført i primærsektoren i otte kommuner landet over samt på flere børneafdelinger. Modellen udbredes i øjeblikket både nationalt og internationalt.

Case: Herlevs Herligheder

Velsmagende mad hjælper indlagte patienter

Ernæringstruede patienter dør oftest med manglende appetit, som i mange tilfælde kan resultere i et uønsket vægttab. Underernæring skønnes at koste op mod 3 mia. kr. i Region Hovedstaden og 15 mia. kr. på landsplan. "Herlevs Herligheder" arbejder med at undgå uønsket vægttab hos patienter, som er indlagt på Herlev Hospital.

Patienterne kan bestille 24 små ernæringstætte og velsmagende portionsanretninger, når sulten melder sig, hvilket kan sætte rammerne for det gode sygdomsbehandlende og rehabiliterende måltid. Formålet med Herlevs Herligheder er at skabe nærende og sammenhængende måltider,

som kan være mere overskuelige at indtage for patienten. Menuerne kan sammensættes efter smag og behag, da der bydes på en variation af kølige, lune, søde og forfriskende herligheder. Der er lagt særlig vægt på ernæringsoptimering i det nordiske køkkens traditionelle smagsoplevelser, som vækker genkendelighed og tryk hos patienten.

Projektet forventes at have en effekt på genindlæggelser, antal dages indlæggelse ved genindlæggelse, dødelighed, økonomi, livskvalitet, depressionsscore, muskelstyrke samt forbedring af den generelle madoplevelse hos patienten.

Staten

Statens opgave er at sikre, at de overordnede ambitioner, vilkår og rammer for de øvrige aktørers aktiviteter er så gode som muligt. Staten kan gå forrest og facilitere samarbejdet mellem mange aktører til gavn for danskerenes sundhed samt for samfundsøkonomien.

Staten kan bl.a. bidrage ved at:

- Skabe en institutionel ramme, som sikrer, at anbefalingerne i denne rapport realiseres.
- Tage initiativ til et bredt forankret innovationspartnerskab for sunderede fødevarer med branche- og NGO-deltagelse.
- Være garant for en evidensbaseret debat om den mad, vi spiser, og være proaktive i debatten om sunde madvaner og i forhold til "fake news".
- Udbrede viden om og gode eksempler på, hvordan kommuner, dagtilbud, skoler, botilbud, arbejdspladser, plejehjem mv. kan arbejde med aktiviteter med fokus på bedre mad, måltider og sundhed.
- Sikre muligheder for, at kommuner og skoler kan tilbyde adgang til sunde og velsmagende måltider til alle skolebørn gennem lovgrundlag på samme måde som i dagtilbudsloven.
- Sikre bedre muligheder for, at kommuner og skoler kan prioritere og styrke faget madkundskab både timemæssigt, fagligt og økonomisk.
- Sikre bedre muligheder for, at kommuner og skoler kan indarbejde mad og sundhed i alle relevante skolefag.
- Sikre rammevilkår samt udbrede viden og gode eksempler, der kan understøtte kommuner, dagtilbud og skoler i at bruge lokalsamfundets muligheder for aktiviteter med mad, måltider og sundhed i fokus.
- Sikre rammevilkår, der muliggør, at ungdomsuddannelser i højere grad har økonomisk mulighed for at tilbyde sund og velsmagende mad.
- Tage initiativ til, at al markedsføring af usunde fødevarer rettet mod børn ophører.
- Gøre det attraktivt at uddanne sig til madhåndværkere ved bl.a. at opdatere uddannelsesbeskrivelser, herunder den titel man uddanner sig til.
- Anerkende, at det kræver faglighed at arbejde med mad- og sundhed og opfordre alle kommunale institutioner til at prioritere de rette kompetencer i de rette funktioner.
- Styrke kompetencer og efteruddannelse blandt pædagogisk personale, lærere, sundhedsplejersker, pleje- og omsorgspersonale, fysio- og ergoterapeuter, supermarkedets medarbejdere m.fl.
- Gennemføre kampagner, der understøtter budskaberne i anbefalingerne i denne rapport.
- Sikre pressetrænede medarbejdere, som kan formidle evidensbaseret viden til medier mv.
- Sikre gode muligheder for mad, måltider og sundhed til deres egne medarbejdere.

