



Handleplan for mad og måltider på botilbud og væresteder



Haderslev

Baggrund



Der er nedsat en arbejdsgruppe bestående af medarbejdere fra: Kløverbænget, Borgercaféen, Nr. 1, Svanen og Beskyttet beskæftigelse. Derudover deltager næstformanden for Rådet for socialt udsatte samt kost- og tobakskordinator.

Arbejdsgruppen har lavet en handleplan for mad og måltider i Haderslev Kommunes botilbud, væresteder og beskyttet beskæftigelse på baggrund af den overordnede Mad- og måltidspolitik for Haderslev Kommune samt målene i Haderslev Kommune Sundhedspolitik 2012.

Ifølge Sundhedspolitikken er det er den enkelte, der har ansvaret for at føre en sund livsstil, men det er kommunens opgave at sørge for, at det sunde valg bliver det lette valg (Haderslev Kommune Sundhedspolitik 2012).

Strukturelle indsatser, som mindsker tilgængeligheden af usunde fødevarer og øger tilgængeligheden af sunde fødevarer, er til gavn for alle og har større effekt end individrettede indsatser alene. Strukturelle indsatser er særligt velegnede til at nå mindre ressourcestærke personer og er dermed medvirkende til at udligne den sociale ulighed i sundhed (Forebyggelsespakke Mad og Måltider, Sundhedsstyrelsen).

Derfor er det vigtigt at skabe nogle rammer og muligheder, som støtter borgerne i at træffe sunde valg. Mange af de borgere, der benytter kommunens botilbud og væresteder har ofte begrænset overskud til selv at ændre deres sundhed. Derfor er det væsentligt, at de sunde valg er let tilgængelige. Det gælder praktisk, tidsmæssigt, økonomisk og mentalt.

Medarbejderne på kommunens botilbud og væresteder spiller en stor rolle i det sundhedsfremmende arbejde. I kontakten med borgerne spiller medarbejderens viden, holdning, erfaring, adfærd, motivation og barrierer en væsentlig rolle.

Nedenstående er en handleplan, der skal være medvirkende til at botilbud og væresteder i Haderslev Kommune lever op til den overordnede Mad- og måltidspolitik. Botilbud og væresteder er en meget bred målgruppe bestående af undervægtige, overvægtige, unge, gamle, misbrugere, borgere med et handicap osv. Handleplanen skal derfor ses som et redskab til, at hver enkelt botilbud og værested laver en lokal Mad- og måltidspolitik, der tilgodeser netop deres borgere/brugere. Der er derfor lavet spørgsmål til hvert afsnit, der primært skal drøftes i personalegruppen og med ledelsen, eksempelvis på personalemøder. Beboerne inddrages, hvor det er relevant.

Måltider

Sunde mad- og måltidsvaner har - i samspil med bl.a. fysisk aktivitet - stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred og for at forebygge overvægt, underernæring og livsstilsrelaterede sygdomme som hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes, visse kræftformer, knogleskørhed, muskel- og skeletsygdomme samt tab af funktionsevne. Sunde mad og måltidsvaner spiller derudover en central rolle i forhold til tandsundheden.

Der er derfor alt mulig grund til at sikre at borgere på botilbud og væresteder har mulighed for at vælge sund mad. Målgrupperne for denne handleplan er meget forskellige - for nogle gælder det, at målet er at leve efter de 10 kostråd - for andre vil en stor forbedring være et sundt og mættende måltid mad om dagen. Det er derfor vigtigt at tage udgangspunkt i den enkelte borger og hjælpe et skridt i en sundere retning.



Den mad der serveres

Den mad der serveres skal være sund og vel-smagende mad. Der anvendes gode råvarer, gerne årstidsbestemte, og der lægges vægt på at madvarerne indeholder et minimum af tilsætningsstoffer, farvestoffer og sprøjtemidler.

Maden tager udgangspunkt i de officielle anbefalinger (de 10 kostråd) og lever op til gældende hygiejnekrav. Der anbefales 3 hovedmåltider og 3 mellemmåltider - der hvor det er muligt. I Beskyttet beskæftigelse laves alt maden fra bunden. På væresteder, hvor der kun serveres et måltid mad dagligt,

bør der serveres et sundt og solidt måltid mad, der mætter godt. Madpakker tager udgangspunkt i anbefalingerne fra "Gi madpakken en hånd"

Et godt måltid er mere end sund mad. Mad er først sund når den bliver spist. Måltiderne skal kunne indtages i indbydende rammer eksempelvis med dug, lys og servietter. Der lægges vægt på anretningen af maden. Ligesom der vægtes fælles måltider, der hvor det er muligt. Gerne uden tv og mobil mv. Der skal altid være frisk drikkevand tilgængelig.

Steder, hvor der serveres mad, skal der drøftes:

- Lever vores mad op til anbefalingerne?
- Hvis ikke - hvordan kan vi arbejde hen i mod at vores mad lever op til anbefalingerne?
- Hvad kan vi ændre i løbet af et år? I løbet af to år?
- Hvilke barrierer er der for at vores mad ikke kan leve op til anbefalingerne?
- Hvordan sikrer vi at det sunde valg altid bliver det lette valg?
- Hvordan skal maden serveres her hos os?
- Hvilke regler/retningslinjer har vi i forhold til radio/tv/mobil under måltiderne?



Gi' madpakken en hånd

En god sund madpakke består af fem ingrediensgrupper - en for hver finger. Husk "hånden" når du køber ind og når du smører madpakken.

www.altomkost.dk/tips-i-hverdagen/til-maaltiderne/madpakker/gi-madpakken-en-haand/

Fingrene består af:

- Grønt - gnavegrønt, salat eller pålæg
- Brød - helst rugbrød eller groft brød
- Pålæg - kød, ost eller æg
- Fisk - mindst en slags fiskepålæg
- Frugt - det friske og søde

Vejledning af borgere

På mange af bostederne i Haderslev Kommune er det borgerne selv, der køber ind og bestemmer hvad der skal spises. Der bør være forskel på når en borger bestemmer hvad han/hun selv spiser og når der bestemmes hvad hele gruppen skal spise. Derfor bør der laves retningslinjer for den fælles mad de enkelte steder.

Det er vigtigt, at der er fokus på nem og velsmagende mad, der kan overskues og laves selvom der ikke er meget overskud/tid/evner. Det skal gerne være mad borgeren også kan overskue at lave på egen hånd. Der kan med fordel gives forslag til et udvalg af sunde nemme opskrifter/hjemmesider med opskrifter. Det skal gøres nemt at vælge de sunde retter.

Små skridt

Små skridt er en metode til at opnå varige ændringer i livsstilen. Udgangspunktet er de vaner den enkelte har nu - herudfra laves ændringer der af den enkelte opleves som små. Små skridt handler om kontinuerlig udvikling. Man skal tage små skridt og blive ved med at gå frem. Små skridt skal opfylde to krav: 1. De virker - dvs. forbedrer sundheden. 2. De passer til dit liv - De er realistiske både nu og på længere sigt.

Sund mad behøver ikke være hjemmelavet og besværlig. Der findes mange gode alternativer. Eksempelvis er der ligeså mange vitaminer i frosne grøntsager som i friske, ligesom der i dag også kan købes sunde færdigretter. Det er en god idé at købe varer der er mærket med Nøglehullet og/eller Fuldkornslogoet.

Brug små skridt! Det er ikke et mål for alle at spise efter de 10 kostråd - for nogen kan det være et mål bare at få noget at spise! Det er heller ikke et mål for alle at få en madpakke der lever op til "Gi madpakken en hånd" - for nogen er det et stort skridt overheadet at få noget at spise midt på dagen. Men hvert skridt tæller!

Se mere på: www.sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/overvaegt eller www.smaaskridt.dk



Nøglehulsmærket

Nøglehulsmærket må sidde på madvarer, der bidrager til en sund og varieret kost, samt indeholder mindre: fedt, mættet fedt, sukker og salt, og flere kostfibre end andre madvarer af samme typer. "Nøglehullet" gør det nemt at vælge sundere produkter inden for en madvaregruppe.

Læs mere på: www.noeglehullet.dk



Fuldkornslogoet

Fuldkornslogoet "Vælg fuldkorn først" må sidde på produkter, der har et højt indhold af fuldkorn. "Vælg fuldkorn først" gør det nemt at vælge fuldkornsprodukter inden for brød og gryn samt ris og pasta.

Læs mere på: www.fuldkorn.dk

Drøft lokalt

- Hvad er vores retningslinjer for den mad der serveres for flere? Skal der være grøntsager? Bruges fedtfattigt kød? Serveres fisk 1 gang pr. uge? osv.
- Hvordan hjælper vi borgerne med at finde sunde og nemme opskrifter?
- Hvordan vejleder/støtter vi borgeren med indkøb?
- Kan vi bidrage til at borgerne har den fornødne viden til at kunne træffe det sunde valg? Eksempelvis at de har kendskab til Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet?
- Hvordan sikrer vi, at vi hele tiden går små skridt i retningen af sundere mad?

Særlige lejligheder

Særlige lejligheder er vigtige at fejre og for nogle borgere kan det være det, der er med til at øge livskvaliteten. Traditioner som jul, påske, fødselsdage osv. er vigtige at markere, og det skal der også være plads til.

Et af de 10 kostråd lyder: "Spis mindre sukker" – skær ned på søde sager og drikke.

Der er altså plads til det søde, bare i begrænset mængde (se billede). Det anbefa-

les at der ved særlige lejligheder fokuseres på fejringen fremfor på maden. Det kan gøres med flaghejsning, borddækning, sange osv.

Når der til særlige lejligheder serveres noget "usundt" bør det serveres sammen med noget sundt – således vi sikrer at det sunde valg altid bliver det nemme valg.

Drøft lokalt:

- Hvad er særlige lejligheder hos jer?
- Hvor ofte må der serveres kage/slik/sodavand/chokolade mv.?
- Hvis det ofte serveres – kunne der så serveres sundere alternativer til kagen, chokoladen, chipsene, slikket mv. engang i mellem?
- Kan personalet gøre noget i forhold til at nedsætte borgernes eget forbrug af søde sager, chips, sodavand mv.?

Så meget usundt er der plads til på en uge



Børn 11-15 år



Kvinder



Mænd

Personale

Personalet kan inspirere, guide og motivere borgerne til at træffe det sunde valg ligesom de skal være gode rollemodeller. Det er vigtigt at overveje hvilket signal man ønsker at sende som personale - det er ikke nok at tale om sundhed, det skal også udføres i praksis.

For at kunne indtage den rolle, er det nødvendigt at personalet har forudsætningerne til det.

Alle mennesker har private holdninger og værdier knyttet til det at indgå i et måltid. Derfor er det vigtigt, at blive bevidst om,

hvad der er personlige holdninger, og hvad der skal være stedets. Det betyder ikke, at alle skal være enige, men det betyder at der helt konkret skal findes frem til, hvilke fælles værdier og mål arbejdet med mad og måltider skal baseres på.

Netop fælles værdier og mål er vigtige da arbejdet med mad og måltider på denne måde undgår at blive afhængig af hvilket personale der er på arbejde.

Drøft lokalt

- Hvordan kan I som personale guide borgerne til at træffe sundere valg?
- Hvilke værdier og mål skal arbejdet med mad og måltider baseres på hos jer?
- Hvordan sikres det hos jer, at personalet har den fornødne viden om sund mad?

Bevægelse



Voksne anbefales at være fysisk aktive minimum 30 minutter om dagen og børn og unge (5-17 år) anbefales minimum 60 minutter om dagen.

For voksne gælder det at:

- Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter.
- Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

Der findes i Haderslev Kommune mange gratis og gode tilbud til fysisk aktivitet der kan gøres brug af. Eksempelvis: Sportsklub for psykiatrien og Vild med dans for social psykiatri. Der kan lånes skridttællere, cykler og kanoer. Ligesom der kan deltages i de landsdækkende kampagner som eksempelvis "Tæl skridt" kampagnen.

Drøft lokalt

- Hvordan kan vi gøre det nemmere for borgerne at være fysisk aktive?
- Er der nogle tilbud vi vil gøre brug af?

Implementering

For at sikre god implementering af handleplanen for mad og måltider, og hjælp til udarbejdelse af egne lokale Mad- og måltidspolitikker arrangeres følgende dialogfora:

- Kostkoordinatoren deltager på ledermøder to gange under implementeringsforløbet. Første gang lige efter udsendelsen af handleplanen. Her orienteres om handleplanen – og det drøftes, hvordan kostkoordinatoren kan støtte op om den videre proces. Kostkoordinatoren deltager ligeledes for året 2016 for at følge op på processen. Her vil de lokale Mad- og måltidspolitikker og den efterfølgende implementering blive drøftet.
- Sundhed og Forebyggelse indkalder arbejdsgruppen 1 gang årligt til en drøftelse af processen og evt. behov for revidering af handleplanen for mad og måltider for botilbud og væresteder.

For at sikre handleplanen bliver synlig – også for borgerne – kan der de enkelte steder arrangeres:

- En Sukker/fedt udstilling
- Workshops for personalet og/eller borgere – hvad er sund mad? Gerne i køkkenet med idéer til praktisk madlavning
- "Sundhedskonkurrencer" (Hvem kan gå længst? Flest skridt? Tabe sig mest? Etc.)
- Deltage i landsdækkende kampagner
- Etc.

For hjælp kan Sundhed og Forebyggelse kontaktes på tlf.: 74 34 03 42 eller mail wini@haderslev.dk Det er altid muligt at få sparring, svar på spørgsmål mv. enten i forhold til handleplanen, lokale Mad- og måltidspolitikker eller mad generelt. Kostkoordinatoren deltager også gerne på brugermøder, personalemøder eller lignende, hvor der er mad på dagsordenen.



Drøft lokalt

- Hvordan sikrer vi implementering af handleplanen her hos os?
- Hvordan får vi udarbejdet en lokal Mad- og måltidspolitik? (Hvis der allerede er udarbejdet en lokal Mad- og måltidspolitik, bør der tages stilling til hvorvidt der er behov for revidering, så den lever op til handleplanen)
- Hvordan sikrer vi at handleplanen bliver synlig hos os?

Gode links med sunde opskrifter:

www.noeglehullet.dk/Opskrifter

www.altomkost.dk/opskrifter

www.voresmad.dk

www.hjerteforeningen.dk/opskrifter/opskrifter

www.diabetes.dk/velvaerekoekkenet

www.gocook.dk

www.madklassen.dk



Haderslev

Haderslev Kommune

Gåskærgade 26-28

6100 Haderslev

Telefon 74 34 34 34