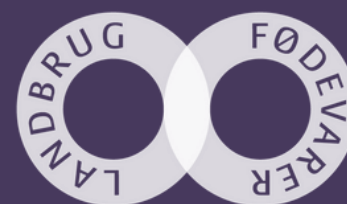


7 FORSLAG TIL SUND OG GRØN MAD I SKOLEN

KOST OG
ERNÆRINGS
FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET

diabetes
foreningen



BØRNS
VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT

Gennem sunde og bæredygtige måltider i skoletiden vil vi skabe en generation, der er sundere, trives godt og er bedre uddannet.

Danmark er et lille land. Alligevel kæmper vi med alt for store forskelle. Den økonomiske ulighed stiger. Og det samme gør uligheden i sundhed. Samtidig mistrives vores børn og unge som aldrig før. De har ondt i livet, er stressede og angst, og deres fysiske sundhedstilstand er i bekymrende fald (1).

Den Nationale Sundhedsprofil 2021 viser, at forskellene blandt andet afhænger af, hvor i landet man bor, og hvilken type familie, man vokser op i. Forskellene bliver kun større mellem rig og fattig – højtuddannet og kortuddannet. Dermed er vilkårene for børns sundhed og trivsel ulige fordelt fra start af, afhængig af forældrenes uddannelse, pengepung og postnummer.

Den ulighed i sundhed ønsker vi at komme til livs. Vores holdning er klar: Alle skal have de bedste forudsætninger for et godt liv. I Danmark skal alle børn have ret til en god start på livet – uanset indkomst, herkomst eller hvor i Danmark, de vokser op.

Mens der igangsættes forskellige indsatser på tværs af ministerier og områder fx om rygning, motion og alkohol, savner vi strukturelle tiltag, som kan gøre en grundlæggende forskel for vores børn og unge, når det kommer til mad og måltider. Det mener vi, at obligatoriske, sunde og daglige måltider på alle skoler i hele landet kan.

Gennem sunde og bæredygtige måltider i skoletiden vil vi skabe en generation, der er sundere, trives godt og er bedre uddannet. For måltidet giver energi på den korte bane, så vores børn kan få det meste ud af de mange timer i klasselokalet. Ligesom vi ved, at mad- og måltidsvaner grundlægges i barndommen (2).

Derfor kan mad i skolen bidrage til, at børnene får bedre forudsætninger for at leve et sundt og langt liv og forebygge kroniske sygdomme.

Som det fremgår på de næste sider, er mad i skolen også et effektivt strukturelt tiltag til at bekæmpe økonomisk ulighed og ulighed i sundhed (3). Tilstrækkelig mad i løbet af en skoledag kan betyde uendelig meget for det enkelte barns mulighed for udvikling og trivsel – både fysisk, socialt og mentalt.

Mad i skolen kan blive en samfundsøkonomisk gevinst, fordi flere får uddannelse, kommer i arbejde og bidrager til velfærdssamfundet, når de bliver voksne. Vi mener også, at mad i skolen kan styrke fællesskabsfølelsen i en tid, hvor vi oplever en til stadighed stigende polarisering og afstand mellem samfundsgrupper.

Samtidig kan vi skabe en ny generation, der tænker bæredygtigt, når der skal laves mad. Viden om velsmagende sund, grøn og varieret mad er så vigtig for den enkeltes liv, at det skal være en lige så integreret del af skoledagen som matematik, dansk og idræt, hvis det skal lykkes.

Dette udspil er 7 forslag til, hvordan vi får grønnere og sundere mad og måltider i skolen til gavn for alle børn. Målet er, at alle danske børn får lige muligheder for den samme start på livet og får de bedste forudsætninger for læring, udvikling, sundhed og trivsel.

Ghita Parry
Formand
Kost og Ernæringsforbundet



Claus Richter
Direktør
Diabetesforeningen



Rasmus Kjeldal
Direktør
Børns vilkår



Flemming Nør-Pedersen
Konstitueret adm. direktør
Landbrug & Fødevarer





Måltider i skoletiden

Det er meget forskelligt, hvordan og hvorfra børn får energi til de lange dage i skolen. Otte ud af ti børn har madpakke med mindst fire gange om ugen (4).

Samtidig har godt 80 procent af alle skoler en brugerbetalt madordning (5). Forskellen på både kvalitet, omfang og rammerne for de hundredvis af forskellige skoleboder, kantiner og madordninger, der findes rundt om i landet, er stor. Og det er for tilfældigt, hvad der prioriteres og hvordan.

Energi til udvikling og læring

Selvom mange skolebørn har madpakker med og har adgang til madordninger, føler tre ud af fire skolebørn i Danmark sig sultne, når de er i skole (6, 7). Det betyder ikke bare rumlende maver. Sult går også ud over indlæring og trivsel. Undersøgelser viser eksempelvis, at elever, der møder i skole på tom mave, scorer lavere i matematik og natur/teknologi end mætte børn.

Sådan behøver det ikke at være. Sverige og Finland har bevist, at skolemad kan mere end at mætte. På særligt tre parametre har den svenske skolemadsordning (8) givet gevinst:

- Uddannelse: Elever, der var omfattet af skolemadsordningen, gennemførte flere års uddannelse, end dem der ikke var omfattet af skolemadsordningen.
- Helbred: Skolemaden, der havde fokus på god ernæring, har betydet, at mange elever blev næsten én centimeter højere end de elever, der ikke var omfattet af skolemadsordningen.
- Livsindkomst: Mad i skolen havde en langtidseffekt på livsindkomsten. I gennemsnit har de, der var omfattet af skolemadsordningen, haft en livsindkomst, der blev 3 procent højere end dem, der ikke var omfattet af en skolemadsordning. For børn af lavindkomstfamilier var den øgede livsindkomst næsten 6 procent.

Skolemad er med andre ord et enormt effektivt socialpolitisk redskab.

Finland har desuden vist, at skolemad er et godt redskab til at introducere nye fødevarer til børn, ligesom skolemaden anses som et pædagogisk redskab til at undervise eleverne i ernæring, sunde spisevaner, madens kulinariske kvalitet, nydelse, og hvordan man er sammen om det gode måltid (5).

Den ulige sundhed

Børn fra familier med lave indkomster har ikke den samme adgang til sunde måltider som andre. Det er i overvejende grad børn fra disse familier, der springer morgenmaden over. Børn fra denne gruppe spiser 38 procent mindre grønt end børn fra familier med en høj indkomst (9). Men der er ikke kun ulighed i forhold til familiernes økonomiske baggrund.

Der er også en geografisk skævvridning. Og det er især landkommuner og kommunerne på Københavns Vestegn, der har udfordringer med den fysiske sundhedstilstand blandt udskolingsbørn, mens problemerne er mindre i velstillede familier. Danmark trækkes med andre ord skævt på mange parametre (10).



Eablering

1 / Indfør forsøgsordninger for skolemad i Danmark

En skolemadsordning skal passe ind i en dansk kontekst, og den skal levere løsninger på danske udfordringer med bl.a. mental og fysisk mistrivsel samt de store sociale forskelle, der er i adgang til sund og nærende mad. Derudover skal en skolemadsordning understøtte og højne læringsudbyttet i folkeskolen.

Derfor foreslår vi forsøgsordninger, som kan danne grundlag for en model, der passer bedst til danske elever og det danske skolevæsen, og som på sigt kan rulles ud i alle landets skoler, hvis ordningen viser sig at være succesfuld.

Helt konkret foreslår vi, at:

- Der etableres forsøgsordninger med skolemad 5 steder i landet, i 5 kommuner i minimum 5 år. På den måde kan der etableres et bredt geografisk datagrundlag.
- Forsøgsordningen skal konstrueres, så det er muligt at evaluere effekten af skolemadsordningen på en lang række parametre for både fysisk og mental sundhed, samt social og faglig trivsel, herunder særligt læringsudbytte.
- Forsøgskommunerne har en stor andel af forældre, der har lav indkomst. Der skal i videst muligt omfang evalueres på, hvad skolemad betyder for det enkelte barns mulighed for videre uddannelse efter folkeskolen og dermed økonomisk chancelighed.
- Forsøgsordningerne skal evaluere, i hvilket omfang børnene selv oplever, at skolemadsordningerne og de fælles måltider styrker de sociale relationer i og uden for klassefællesskabet.
- Forsøgsordningerne skal benchmarkes med sammenlignelige kommuner, hvor der ikke er en obligatorisk skolemadsordning.



2/ Nedsæt en arbejdsgruppe til udarbejdelse af dansk skolemadsordning

Der skal nedsættes en tværfaglig arbejdsgruppe, som kan lave et undersøgelsesdesign, der kan dokumentere effekterne og komme med anbefalinger til, hvordan en anvendelig og succesfuld dansk skolemadsordning kan sammensættes.

Det foreslås, at arbejdsgruppen – udover relevante myndigheder – bl.a. består af en forskningsinstitution, forskere i ernæring og pædagogik, lærer, pædagog-, forældre- og elevorganisation, økonomer og repræsentanter for de ernæringsprofessionelle, der skal stå for at planlægge, tilberede, præsentere samt servere maden på skolerne.

3/ Skolemadsordning skal være obligatorisk og på børnenes vilkår

I dag beror eksisterende skolemadsordninger i høj grad på frivillighed og tilvalg. Det betyder, at der ikke per definition er et fællesskab om det sunde, nærende måltid i klasserne.

Eleverne sidder med forskellige madpakker, forskellige bestilte måltider, og nogle elever får hverken skolemad eller madpakke.

En skolemadsordning skal tage udgangspunkt i børnenes behov, og bør som udgangspunkt være obligatorisk for alle børn på skolen.

Det kan skabe rammen om det fælles måltid og give alle børn i Danmark det samme, sunde og bæredygtige udgangspunkt for læring, udvikling og trivsel.

Klima og sundhed

4/ Skolemad skal leve op til Kostråd til måltider

Skolemad i dag og i fremtiden skal være sund og i overensstemmelse med børnenes ernæringsmæssige behov, så der er energi og overskud til skoledagen.

Fødevarestyrelsens anbefalinger Kostråd til Måltider sikrer, at måltiderne er varierede og indeholder den rette næring samtidig med, at madens CO₂e reduceres op til 45 procent. Klimarådet fastslår, at jo flere steder, danskerne oplever og eksponeres for klimavenlige måltider, jo mere normalt vil det blive at spise bælgfrugter, fuldkorn og grøntsager (11). Maden i skolen er derfor en oplagt arena til at uddanne fremtidens sunde og grønne madborgere.

Derfor skal der stilles krav om, at madordninger i skolen skal leve op til Kostråd til Måltider.

Maden i skolen er en oplagt arena til at uddanne fremtidens sunde og grønne madborgere.



5/ Der skal være energi til hele dagen

Børn og unge opholder sig i skole og dagtilbud i mange timer dagligt. Det betyder, at en væsentlig del af barnets energi- og næringsbehov skal dækkes fra morgenstunden til ud på eftermiddagen. Alt for mange børn kommer afsted uden at have fået tilstrækkelig morgenmad og frokost med til dagen. Oplevelsen af at være sulten nedsætter ikke blot trivslen. For lidt mad eller ingen mad nedsætter også koncentrationsevnen, og det har konsekvenser for barnets evne til at lære (12).

Derfor skal der – udover frokost – også tilbydes morgenmad til dem, der ikke har fået en sund start på dagen hjemmefra.

Trivsel, pædagogik og læring

6/ Måltidet skal være et fællesskab og pædagogisk læringsrum

Børn skal have lov til at arbejde aktivt med rammerne om det gode måltid, så frokosten ikke blot er passiv bespisning. Måltidet skal danne rammen og give rum for positive og inkluderende fællesskaber.

Det aktive pædagogiske læringsrum skal på børnenes præmisser rumme samtaler om bl.a. råvarerne og fødevarerproduktion, madens kulinariske kvalitet, årstider, højtider og madkultur.



7/ Lad børnene være med i planlægningen og tilberedningen af maden

I dag er der alt for mange børn og unge, der er fremmedgjorte over for fødevarer og madlavning. I madkundskab har lærere i folkeskolen i gennemsnit 12,8 kr. til rådighed pr. elev. Hver tredje madkundskabslærer vurderer, at det ikke er nok til at kunne gennemføre undervisningen i den ønskede kvalitet (13).

Erfaringer viser, at det kan lade sig gøre at inddrage eleverne i planlægningen og tilberedningen af maden til frokost og dermed bidrage til, at både håndværksmæssige og mere teoretiske færdigheder trænes (14).

Maden skal tilberedes og formidles af kvalificeret personale, herunder ernæringsprofessionelle, der er trænet i at formidle fordomsfrit om mad og måltider og i at inddrage børnene i både madlavningen, serveringen og præsentationen. På den måde kan vi rykke ved børns madkultur og forståelse for fødevarer, produktion og madlavning.

Parterne bag

Kost og Ernæringsforbundet

Kost og Ernæringsforbundet er fagforening og interesseorganisation for ca. 8.500 ernæringsprofessionelle, fx ernæringsassistenter, økonomaer, professionsbachelorer i ernæring og sundhed, ledere, kliniske diætister og ernæringsteknologer. De arbejder hver dag for smagfuld og god ernæring for hundredtusindvis af mennesker på hospitaler, plejehjem, kantiner, daginstitutioner, skoler, private virksomheder og mange andre steder. Vores medlemmer spiller en afgørende rolle i velfærdssamfundet – både for den enkelte borgers sundhed, trivsel og livskvalitet og for folkesundheden. For mad giver livsvigt energi, er forudsætningen for, at vores børn udvikler sig, og giver livskvalitet for vores ældre.

Diabetesforeningen

Diabetesforeningen er en interesseorganisation, der siden 1940 har støttet personer med diabetes. I dag er vi ca. 90.000 medlemmer og er dermed en af Danmarks største patientforeninger. Diabetesforeningen går forrest i kampen for mennesker med diabetes. Vi arbejder for at forbedre livsvilkårene for personer med diabetes, øge helbredsmulighederne, forebygge diabetes og dens følgesygdomme og sætte diabetes på den politiske dagsorden. Vores vision er at sikre et godt liv med diabetes - og en fremtid uden.

Børns Vilkår

Børns Vilkår er en socialhumanitær NGO, hvis overordnede formål er at stoppe svigt af børn og unge i Danmark. Vores arbejde centrerer sig om fire overordnede indsatsområder; omsorgssvigt, skolesvigt, digitale svigt og psykisk mistrivsel. På BørneTelefonen er vores frivillige rådgivere hver dag i dialog med børn og unge, der har brug for at tale med nogen om det, de ikke kan dele med andre. F.eks. at de er kede af, hvordan se ser ud, eller at de har været udsat for noget ubehageligt, som de ikke tør sige højt. Vi arbejder for, at børn og unge kender deres rettigheder, og at deres stemmer altid bliver hørt. Vi styrker voksne i at handle ud fra barnets perspektiv. Og vi arbejder for, at myndigheder forebygger og griber ind, når børn svigtes.

Landbrug & Fødevarer

Landbrug & Fødevarer er erhvervsorganisation for landbruget, fødevarer- og agroindustrien. Vi repræsenterer den samlede danske fødevareklynge, med fødevarer og teknologier, der er førende på verdensplan og med en vision om, at dansk landbrug skal være klimaneutralt i 2050. Vi er aktiv medspiller på det sundhedspolitiske område og arbejder for, at mad, måltider og ernæringsrigtig kost bliver et aktivt og prioriteret virkemiddel i forhold til danskernes sundhed og velfærd.

Kilder

1. SST (2022), Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021, Sundhedsstyrelsen
2. Gubbels, J. S. et al. (2010), Child-care environment and dietary intake of 2- and 3-year-old children. Journal of human nutrition and dietetics, The official journal of the British Dietetic Association, 23(1)
3. Lundborg, P. et al. (2021), Long term effects of childhood nutrition, Evidence from of School Lunch Reform, The Review of Economic Studies Limited.
4. ArlaMadmovers (2019), Undersøgelse gennemført af Radius om forældres holdning til madpakker og deres børns spisevaner.
5. Kamuk, A. et al. (2018), Smag på skolemad - Fokus på smag, pædagogik og elevinvolvering er vejen til succesfulde skolemadsordninger. Smag for livet. Syddansk Universitet, SDU
6. Kjeldsen, C. et al. (2019), Matematik og natur/ teknologi i 4. klasse, Sammenfatning af TIMSS-undersøgelsen 2019, Aarhus Universitetsforlag
7. Bentzen, T S, (2015), Mad og måltider efter folkeskolereformen, Nationalt videncenter for kost, motion og sundhed for børn og unge, UC SYD
8. Lundborg, P. et al. (2021), Long term effects of childhood nutrition, Evidence from of School Lunch Reform, The Review of Economic Studies Limited.
9. Rasmussen, M. et al. (2018), Skolebørnsundersøgelsen 2018 - Helbred, trivsel og sundhedsadfærd blandt 11-, 13- og 15-årige skoleelever i Danmark. Statens Institut for Folkesundhed. SDU.
10. Bilstoft-Jensen, A. et al. (2021), Ulighed i børneovervægt i Danmark, DST Analyse, DTU
11. Klimarådet (2021), Klimavenlig mad og forbrugeradfærd, Barrierer og muligheder for at fremme klimavenlig kost i Danmark.
12. Stovgaard, M. et. al (2018), Rammer for mad og måltider i skolen - Et interventionsstudie af skolemad og måltidsrammer som betydningselement for eleveres læringsforudsætninger, sundhed og trivsel.
13. Madkulturen (2022), Madkundskab i grundskolen
14. LOMA (2022), Landsforeningen Lokal Mad For dagtilbud og skoler

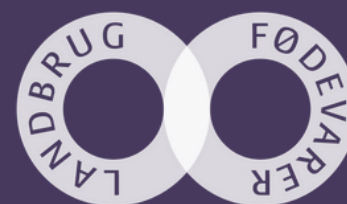
Yderligere information

Pressechef Tenna Hjortnæs Petersen
tpe@kost.dk - 41 59 44 46

Mad og måltidskonsulent Karina Kyhn Andersen
kka@kost.dk - 31 63 66 10

KOST ERNÆRINGS
FORBUNDET
SUNDHED ER EN RET

diabetes
foreningen



BØRNS
VILKÅR
SAMMEN STOPPER VI SVIGT