



Principper for mad og måltider i dagtilbud og skoler for 2025

Børns sundhed og trivsel er et fælles ansvar for forældre og fagprofessionelle omkring børnene.

Ishøj Kommune har fokus på det sunde og aktive liv for børn og unge, og at alle børn skal være en del af et fællesskab. Dette afspejles i Ishøj Kommunens vision 2025 om ”fælles om mulighedernes Ishøj”.

Ambitionen med principperne er, at børn i Ishøj Kommune mødes i rammer, som tilgodeser, at der tilbydes mad og måltider, som opfylder de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen, og samtidig bidrager med muligheder for fællesskab, deltagelse, læring og dannelse. De fire principper bygger på viden og erfaringer fra praksis med tidligere ernæringsprincipper i Ishøj Kommune.

De fire principper indeholder vejledning om, hvordan vi sammensætter sund og klimavenlig mad i dagtilbud og skoler i Ishøj Kommune. Principperne er formuleret på et overordnet niveau for at give medarbejderne fleksible rammer til at anvende dem i praksis.

Princip 1: Fødevarestyrelsens officielle kostråd

Som kommune er vi forpligtet til at sikre, at børn i dagtilbud og skoler får sunde og nærende måltider, der understøtter deres udvikling og trivsel. Vi følger Fødevarestyrelsens officielle kostråd, som lægger vægt på varieret mad, der giver børnene de nødvendige næringsstoffer.

I overensstemmelse med kostrådene sørger vi for, at måltiderne indeholder en balance mellem protein, kulhydrater, fedt og vitaminer. Derudover inkluderer vi frugt og grønt, fuldkorn og fisk i måltiderne, samtidig med at vi begrænser mængden af sukker og fedt.

Ved at følge disse kostråd sikrer vi, at børnene får den bedst mulige ernæring, som understøtter deres vækst og læring. Samtidig er intentionen at fremme børnenes sunde spisevaner.

Princip 2: Måltidsfællesskab og maddannelse

Måltidet skal være en positiv og meningsfuld oplevelse, hvor både mad og relationer vægtes højt. Vi stræber efter at skabe rammer, der understøtter et inkluderende fællesskab og sikrer, at måltidet fremmer sundhed og trivsel. Der skabes en god stemning før, under og efter måltidet, og der tages særligt hensyn til meningsfulde overgange til de efterfølgende



aktiviteter. Fællesskabet omkring måltidet er essentielt, og der lægges stor vægt på nærvær, så børnene oplever måltidet som en tid for både ernæring og socialt samvær.

I dagtilbud skal måltidet være en integreret del af den pædagogiske praksis og et rum, hvor læring og udvikling finder sted. Vi ser måltidet som en mulighed for at inddrage børnene aktivt, både i sammensætningen af maden og i opdagelsen af nye smage. Børnene skal lære om de forskellige råvarer, og hvor de kommer fra.

Princip 3: Mangfoldighed

Måltiderne skal serveres på en måde, der tilgodeser alle børn. Det betyder, at vi serverer alle typer af mad, men respekterer og tager hensyn til børns kulturelle baggrund og eventuelle kostbehov og allergier, som er lægeligt begrundet. Vi stræber efter at skabe et inkluderende måltid, hvor alle børn føler sig set og respekteret, og hvor maden afspejler mangfoldigheden i det lokale fællesskab.

Vi anerkender, at overgangen mellem hjem, dagtilbud og skole kan være udfordrende for både børn og forældre, også når det gælder måltider og madvaner. Vi stræber derfor efter at skabe en fælles forståelse og et samarbejde omkring børns måltider, både i forhold til madpakker og de måltider, der serveres i dagtilbud og skole.

Princip 4: Bæredygtighed og omverdensbevidsthed

Ishøj Kommune har en vision om at skabe en bæredygtig kommune. Vi arbejder på at reducere kødforbruget og CO₂-aftrykket i overensstemmelse med Fødevarestyrelsens officielle kostråd. Dette princip understøtter vores målsætning om at fremme sundere og mere bæredygtige valg i mad og indkøb. Vi fokuserer også på at minimere madspild i vores dagtilbud og skoler, og vi anvender mindst 50 % økologiske råvarer i vores måltider. Gennem anvendelse af økologiske råvarer vil der således også være fokus på dyrevelfærd.