

Forebyggelsespakke

# Mad & måltider



SUNDHEDSSTYRELSEN



Miljø- og  
Fødevareministeriet  
Fødevarestyrelsen





# Indhold

<b>Fakta</b>	<b>4</b>
Forekomst	6
Tabte leveår som følge af usunde mad- og måltidsvaner	10
Tal på sundhed i kommunen	11
Lovgivning på området	12
Vidensgrundlag for anbefalingerne	13
Fødevarerstyrelsens og Sundhedsstyrelsens kostenbefalinger	16
<b>Anbefalinger</b>	<b>18</b>
Rammer	19
Tilbud	24
Tidlig opsporing	25
Information og undervisning	26
<b>Implementering og opfølgning</b>	<b>28</b>
Kompetencer	28
Samarbejde og partnerskaber	29
Monitorering og indikatorer	30
<b>Litteratur og henvisninger</b>	<b>32</b>

# Fakta

Formålet med forebyggelsespakken om mad og måltider er at understøtte kommunens arbejde med at fremme sunde mad- og måltidsvaner hos borgerne.

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<sup>1-3</sup>. Sunde mad- og måltidsvaner spiller derudover en central rolle i forhold til tandsundheden<sup>1</sup>.

De fysiske og sociale rammer omkring måltider er centrale for opbygningen af sociale tilhørsforhold. Måltider er daglige begivenheder, som regelmæssigt bringer de spisende sammen, og måltidet er dermed potentielt et sted for etablering og styrkelse af fællesskaber<sup>4-6</sup>.

Mad- og måltidsvaner er et resultat af et komplekst samspil mellem bl.a. smagspræferencer, kulturelle normer, økonomiske og tidsmæssige ressourcer, færdigheder, funktionsniveau og fysiske rammer. Hertil kommer personlig livserfaring, viden om sundhed og oplevelse af sundhedsrisici i forhold til valg af mad<sup>7</sup>.

## Hvad forstås ved et måltid?

Et måltid er en portion mad, der spises inden for et afgrænset tidspunkt<sup>9</sup>. Begrebet måltider dækker over alle små og store måltider samt mellemmåltider, der spises alene eller i fællesskab med andre, dvs. det samlede indtag af mad og drikke i løbet af en dag. Måltider handler derfor også om, hvad der indtages mellem de tre hovedmåltider<sup>9</sup>.

De sociale, kulturelle og æstetiske rammer omkring et måltid, som fx serveringen, selskabet og spisemiljøet, spiller en vigtig rolle for måltidsoplevelsen og har betydning for appetitten og lysten til at fordybe sig i et måltid<sup>8,10</sup>.

## Ældre med særlige ernæringsbehov

Blandt hjemmeboende ældre er overvægt en langt større sundhedsmæssig udfordring end undervægt. Derimod er undervægt, uplanlagt vægttab og utilstrækkelig indtagelse af energi og næringsstoffer et udbredt problem blandt ældre i plejebolig<sup>11</sup>. Et af de tydeligste tegn på, at en person er i risiko for underernæring, er uplanlagt vægttab<sup>8</sup>.

Uplanlagt vægttab, uanset vægttabets størrelse, hos ældre i plejebolig nedsætter den ældres trivsel og øger behovet for hjælp fra personalet til almindelige dagligdags færdigheder<sup>12</sup>. Når evnen til at klare sig selv bliver mindre, har det negativ betydning for både livskvaliteten og udgifterne til hjemmepleje mv<sup>8</sup>.

Underernæring og uplanlagt vægttab medfører:

- Længere indlæggelsestid
- Flere komplikationer under sygdom og indlæggelse
- Flere genindlæggelser
- Øget behov for hjemmehjælp og hjemmesygepleje mv.<sup>13</sup>.

## Forekomst

- **Frugt og grøntsager.** 37 procent af de 4-10-årige og 17 procent af de 11-75-årige følger anbefalingen for indtag af frugt og grøntsager<sup>14</sup>. Blandt de 11-15-årige spiser 45-51 procent af pigerne og 34-43 procent af drengene frugt mindst en gang om dagen<sup>5</sup>. Voksne og større børn (over 10 år) anbefales at spise 600 g frugt og grøntsager om dagen, heraf mindst halvdelen som grøntsager<sup>15</sup>. Den anbefalede mængde afhænger af energibehovet<sup>1</sup> og er 300-500 g for 4-10-årige børn<sup>16</sup>.
- **Fisk.** 9 procent af de 4-14-årige og 29 procent af de 15-75-årige følger anbefalingen for samlet indtag af fisk<sup>14</sup>. Det anbefales at spise 350 g fisk om ugen, heraf ca. 200 g fed fisk, som fx laks, ørred, makrel og sild<sup>15</sup>. Den anbefalede mængde afhænger af energibehovet<sup>1</sup>.
- **Fuldkorn.** 47 procent af de 4-14 årige og 27 procent af de 15-75-årige følger anbefalingen for indtag af fuldkorn. Andelen af befolkningen, der følger anbefalingen, er steget fra 6 procent i 2000-2004 til 30 procent i 2011-2013<sup>17</sup>. Det anbefales at spise 75 g fuldkorn om dagen<sup>15</sup>. Den anbefalede mængde afhænger af energibehovet<sup>1</sup>.
- **Sukker.** 49 procent af de 4-14-årige og 66 procent af de 15-75-årige opfylder anbefalingen for indtag af sukker<sup>18</sup>. Indtaget af sukkersødede drikkevarer er i perioden 2005-2013 faldet blandt de 4-10-årige, mens indtaget er uforandret blandt de 11-17-årige børn og unge<sup>19</sup>. Blandt de 11-15-årige drikker 4-5 procent af pigerne og 5-8 procent af drengene sukkersødet sodavand mindst en gang om dagen<sup>5</sup>. Det anbefales at spise mindre sukker<sup>15</sup>. For børn fra ½ år og voksne anbefales det, at højst 10 procent af madens energiindhold kommer fra tilsat sukker<sup>3,20</sup>.
- **Fedt.** 87 procent af de 4-14-årige opfylder anbefalingen om, at højst 40 procent af madens energiindhold kommer fra fedt, og ca. 3 procent opfylder anbefalingen om, at højst 10 procent af madens energiindhold kommer fra mættet fedt. 67 procent af de 15-75-årige opfylder anbefalingen om, at højst 40 procent af madens energiindhold kommer fra fedt, og ca. 3 procent opfylder anbefalingen om, at højst 10 procent af madens energiindhold fra mættet fedt<sup>14</sup>. Det anbefales at spise mindre mættet fedt<sup>15</sup>, og at indtaget af fedt hos voksne og børn (over 2 år) udgør 25-40 procent af madens energiindhold, samt at indtaget af mættet fedt højst udgør 10 procent af madens energiindhold<sup>3</sup>.

- **Protein.** 50 procent af de 65-75-årige har en proteinindtagelse, der ligger indenfor det anbefalede interval<sup>21</sup>. Det anbefales, at indtaget af protein hos ældre (65 år og derover) udgør 15-20 procent af madens energiindhold svarende til 1,1-1,3 g protein pr. kg kropsvægt pr. dag<sup>8</sup>.
- **Salt.** 4-9-årige børn indtager i gennemsnit 7,5 g salt om dagen<sup>18</sup>. Blandt 18-75-årige voksne er indtaget af salt højere, i gennemsnit 11 g pr. dag for mænd og 8 g pr. dag for kvinder<sup>18</sup>. Det anbefales at spise mad med mindre salt<sup>15</sup>. Det anbefales, at børn i aldersgruppen 2-9 år højst indtager 3-4 g salt om dagen, mens børn over 9 år og voksne anbefales højst at indtage 6 g salt om dagen<sup>3</sup>.
- **Vand.** 4-14-årige drikker i gennemsnit 0,6 liter vand i døgnet, mens indtaget hos 15-64-årige i gennemsnit er 1,1 liter vand i døgnet for kvinder og 0,8 liter vand i døgnet for mænd. Blandt ældre (65-75 år) indtager kvinder i gennemsnit 0,9 liter vand i døgnet og mænd 0,6 liter vand i døgnet<sup>14</sup>. Det anbefales at drikke vand. Når det ikke er så varmt, er det som regel tilstrækkeligt at drikke 1-1,5 liter væske i døgnet<sup>15</sup>. Ældre (65 år og derover) anbefales at drikke 1,5 liter væske, herunder vand, i døgnet<sup>8</sup>. Indtaget af vand er steget jævnt fra år 2000 og frem til 2013<sup>14</sup>.

Der ses en kønsforskel i madvaner, idet drenge og mænd generelt i mindre grad følger De officielle Kostråd end piger og kvinder<sup>22, 23</sup>.

Den Nationale Sundhedsprofil giver et estimat over kostmønstret for voksne danskere på 16 år eller derover<sup>24</sup>. En stor del af voksne danskere spiser i større eller mindre omfang uhensigtsmæssigt i forhold til De officielle Kostråd og er dermed i større risiko for at udvikle overvægt og kostrelaterede sygdomme<sup>1, 15, 24</sup>. Den Nationale Sundhedsprofil viser, at:

- 18 procent har et sundt kostmønster
- 67 procent har et kostmønster med sunde og usunde elementer
- 16 procent har et usundt kostmønster (12 procent af kvinder og 20 procent af mænd)
- 65 procent af kvinder og 51 procent af mænd med et usundt kostmønster gerne vil spise mere sundt.

For ungdomsgruppen (16-24-årige) gælder, at:

- 16 procent af de unge piger og 23 procent af de unge drenge har et usundt kostmønster
- 82 procent af de unge kvinder og 58 procent af de unge mænd med et usundt kostmønster gerne vil spise mere sundt.

For ældre (65-74-årige) gælder, at:

- 10 procent af de ældre kvinder og 20 procent af de ældre mænd har et usundt kostmønster
- 43 procent af de ældre kvinder og 31 procent af de ældre mænd med et usundt kostmønster gerne vil spise mere sundt.

Der er dermed et stort sundhedspotentiale i at fremme sunde mad- og måltidsvaner – ikke mindst fordi over halvdelen af de voksne, der ifølge Den Nationale Sundhedsprofil har et usundt kostmønster, er motiveret for at spise sundere.

I forhold til mad og måltider har gruppen af småtspisende ældre brug for særlig opmærksomhed. Det er estimeret, at omkring hver femte ældre, som modtager hjemmepleje eller bor i plejebolig, har et BMI, der er lavere end det anbefalede BMI på 18,5-25. Desuden får langt de fleste for få vitaminer og mineraler, og 38 procent har haft et nyligt større væggtab<sup>25</sup>.

## Ulighed i sundhed

- Der er væsentlige sociale forskelle i danskernes madvaner og en stærk sammenhæng mellem uddannelse og sunde madvaner. Jo længere uddannelse, jo sundere spiser både mænd og kvinder<sup>18, 24</sup>. Mænd og kvinder med kort uddannelse udgør en stor del af den danske befolkning, idet omkring 60 procent af 35-69-årige mænd og kvinder har en kort uddannelse som højeste fuldførte uddannelse<sup>26</sup>.
- Usunde madvaner hænger ofte sammen med anden usund eller risikobetonet livsstil<sup>24, 27</sup>. Indtaget af frugt og grøntsager er mindst og indtaget af fedt højest blandt de borgere, der er inaktive i fritiden, er storrygere og drikker meget alkohol<sup>24, 27</sup>.
- Fra 2011 til 2014 ses en stigning fra 12 procent til 24 procent i andelen af børn, der spiser usundt, som har forældre med kort uddannelse. Andelen af børn, der spiser usundt, som har forældre med lang uddannelse, er faldet fra 14 procent til 11 procent i samme periode<sup>28</sup>.
- Der er 81 procent flere overvægtige blandt 4-14-årige børn og unge af forældre med kort uddannelse i forhold til, hvis forældrene har en lang uddannelse<sup>18</sup>.
- Mænd med kort uddannelse spiser mindre frugt, grøntsager og fisk samt mere fedt (smør, margarine, olie) og drikker mere sukkersødet sodavand end mænd med lang uddannelse<sup>23</sup>.
- Mange ældre i alderen 55-75 år, og særligt over 65 år, spiser uhensigtsmæssigt og er ikke tilstrækkeligt fysisk aktive. Ikke mindst for mange ældre, enlige mænd er mad og måltider en udfordring, særligt blandt dem med kort uddannelse<sup>29</sup>.



## Måltidsvaner

- 82 procent angiver, at hele familien spiser aftensmad sammen mindst fem dage om ugen 14. Denne andel har siden 1995 været uforandret<sup>30</sup>.
- Blandt de 11-15-årige spiser 47-70 procent af pigerne og 53-74 procent af drengene aftensmad sammen med en eller begge forældre hver dag<sup>5</sup>.
- 10 procent af danske skolebørn spiser ikke morgenmad, før de går i skole<sup>28</sup>.
- Blandt 11-15-årige spiser 65-78 procent af pigerne og 74-81 procent af drengene morgenmad hver dag i hverdage<sup>5</sup>.
- Frokostmåltidet er det måltid, børn og unge hyppigst springer over. Blandt de 4-10-årige spiser 90 procent frokost på alle ugens hverdage, mens det kun er 74 procent af de 11-14-årige og 59 procent af de 15-18-årige<sup>19</sup>. De måltider, børn spiser, mens de er i institution, bør udgøre 45-70 procent af dagens samlede energibehov, afhængigt af, hvor lang tid børnene er i institutionen<sup>31</sup>.
- Mange ældre (65 år og derover) vil gerne spise sammen med nogen de kender eller er trygge ved, men ikke for enhver pris<sup>29, 32</sup>. Når ældre bliver alene om de daglige måltider, oplever nogle en forringet livskvalitet. Madfællesskaber kan spille en positiv rolle for de borgere, som har mistet en samlever eller ægtefælle<sup>33</sup>.

## Tabte leveår som følge af usunde mad- og måltidsvaner

- Usunde madvaner er – næst efter rygning – den risikofaktor, der kan tilskrives flest dødsfald og sygdomme i Danmark<sup>34</sup>.
- Blandt personer med et lavt indtag af grøntsager (mindre end 130 g om dagen) er der årligt 170 ekstra dødsfald og 1.540 ekstra indlæggelser pga. iskæmisk hjertesygdom i forhold til personer, der spiser mindst 130 g grøntsager om dagen<sup>35</sup>.
- Blandt personer med et lavt indtag af frugt (mindre end 100 g om dagen) er der årligt 140 ekstra dødsfald og 1.500 ekstra indlæggelser pga. iskæmisk hjertesygdom i forhold til personer, der spiser mindst 100 g frugt om dagen<sup>35</sup>.
- For hver 48 g ekstra fuldkorn, man spiser om dagen, reduceres risikoen for at udvikle tarmkræft med 17 procent<sup>36</sup>.
- Personer, som spiser fisk flere gange om ugen, har mindre risiko for at få hjerte-kar-sygdomme i forhold til personer, som sjældent spiser fisk<sup>1</sup>.
- Hvis indtaget af salt blev reduceret med 3 g pr. dag, kunne man forvente 400.000 færre personer med forhøjet blodtryk<sup>37</sup>.
- WHO har anslået, at kosten er relateret til ca. 30 procent af alle nyopståede kræfttilfælde i den industrialiserede verden<sup>38</sup>.

# Tal på sundhed i kommunen

I en gennemsnitskommune med 59.000 indbyggere, hvoraf 4.700 indbyggere er 4-10 år, 7.400 indbyggere er 4-14 år, 47.000 indbyggere er 11-75 år, 45.000 indbyggere er 15-75 år, 48.000 indbyggere er voksne (16 år eller derover), 6.600 indbyggere er 65-74 år, og 7.000 indbyggere er 65-75 år<sup>39</sup>, vil der ud fra selvrapporterede, landsdækkende data i Den Nationale Sundhedsprofil 2017<sup>24</sup> og i Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA)<sup>18</sup> være ca.:

**8.640**

Kostmønster

på 16 år eller derover, som har et sundt kostmønster i forhold til kostenbefalingerne.

**32.160**

Kostmønster

på 16 år eller derover, som har et kostmønster med sunde og usunde elementer i forhold til kostenbefalingerne.

**7.680**

Kostmønster

på 16 år eller derover, som har et usundt kostmønster i forhold til kostenbefalingerne.

**660**

Kostmønster

af 65-74-årige kvinder og 1320 af de 65-74-årige mænd, som har et usundt kostmønster i forhold til kostenbefalingerne.

**2.961**

Frugt og grøntsager

af de 4-10-årige og 39.010 af de 11-75-årige, som ikke følger kostenbefalingen om frugt og grøntsager.

**6.734**

Fisk

af de 4-14-årige og 31.950 af de 15-75-årige, som ikke følger kostenbefalingen for samlet indtag af fisk.

**3.922**

Fuldkorn

af de 4-14-årige og 32.850 af de 15-75-årige, som ikke følger kostenbefalingen om fuldkorn.

**3.774**

Sukker

af de 4-14-årige og 15.300 af de 15-75-årige, som ikke følger kostenbefalingen om tilsat sukker.

**962**

Fedt

af de 4-14-årige og 14.850 af de 15-75-årige, som ikke følger kostenbefalingen om indtag af fedt.

**7.178**

Fedt

af de 4-14-årige og 43.650 af de 15-75-årige, som ikke følger kostenbefalingen om mættet fedt.

**3.500**

Protein

af de 65-75-årige, som ikke følger anbefalingen om en proteinindtagelse hos ældre, der svarer til 1,1-1,3 g protein pr. kg kropsvægt pr. dag.

## Lovgivning på området

Fremme af sunde mad- og måltidsvaner hos borgerne bør indgå i kommunens forebyggelsesindsats, som er beskrevet i **Sundhedsloven** (LBK nr. 1188 af 24/09/2016) § 119. Derudover er der en række love og bekendtgørelser, som også har væsentlig betydning for arbejdet med at fremme sunde mad- og måltidsvaner. Det drejer sig om følgende:

**Bekendtgørelse af lov om fødevarer** (LBK nr. 46 af 11/01/2017) definerer, at forbrugere skal sikres sunde fødevarer af høj kvalitet og beskyttes mod vildledning i forbindelse med markedsføring af fødevarer, samt at sunde kostvaner skal fremmes. Det gælder, jf. autorisationsbekendtgørelsen (1428/2017), at fødevarer virksomheder, som fx kantiner, køkkener i daginstitutioner og central-køkkener, der leverer til daginstitutioner, skal registreres eller autoriseres. Hygiejneforordningen (852/2004), hygiejneforordningen for animalske fødevarer (853/2004) og hygiejnebekendtgørelsen (1354/2017) anviser, hvordan den mad, der fremstilles, laves hygiejnisk forsvarligt. Det gælder, jf. bekendtgørelse om økologisk storkøkkendrift (420/2013), at storkøkkener, herunder fx institutionskøkkener og cateringvirksomheder, frivilligt kan markedsføre sig med Fødevarestyrelsens Økologiske Spisemærke, såfremt reglerne for brugen af mærket er overholdt. Yderligere er der supplerende EU-forordninger og bekendtgørelser om godkendelse, markedsføring og mærkning af fødevarer, bl.a. af fødevarer, der har en helbredende eller forebyggende effekt.

**Dagtilbudsloven** (LBK nr. 748 af 20/06/2016) definerer rammerne for indsatser i dagtilbud, for tilbud om madordninger i daginstitutioner og for sundheds-pædagogiske aktiviteter i de pædagogiske læreplaner.

**Folkeskoleloven** (LBK nr. 1510 af 14/12/2017) beskriver, at der i grundskolen skal være undervisning i "Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab". Loven suppleres af de tilhørende Fælles Mål, hvor trinmålene for de enkelte klassetrin præciseres. Desuden sikres det gennem faget "Madkundskab" samt tilhørende trinmål, at eleverne tilegner sig kundskaber og færdigheder i forhold til egne og andres madkultur og sundhed. Yderligere sætter loven rammer for madordninger i skolen.

**Folkeoplysningsloven** (LBK nr. 854 af 11/07/2011) omhandler tilskud til bl.a. idrætsforeninger for børn og unge under 25 år (tilskud til unge over 25 år er valgfrit for kommunen) og kommunens pligt til at stille faciliteter til rådighed for foreninger, herunder kantine-mæssige faciliteter. Loven giver mulighed for særligt tilskud til indgåelse af partnerskaber om løsning af konkrete opgaver.

**Planloven** (LBK nr. 50 af 19/01/2018) omhandler opførelse af faciliteter og indretning af omgivelserne til bl.a. spisning i institutioner og på arbejdspladser.

**Service loven** (LBK nr. 102 af 29/01/2018) § 79 a definerer tilbud om forebyggende hjemmebesøg. Efter behov tilbydes forebyggende hjemmebesøg til borgere i alderen 65-79 år, som er i særlig risiko for at få nedsat social, psykisk

eller fysisk funktionsevne. Alle borgere tilbydes i deres fyldte 75. år et forebyggende hjemmebesøg, og mindst et årligt forebyggende hjemmebesøg fra borgeren er fyldt 80 år.

**ServiceLOVEN** (LBK nr. 102 af 29/01/2018) § 83 omhandler tilbud om personlig hjælp og pleje, hjælp eller støtte til nødvendige praktiske opgaver i hjemmet og madservice til borgere, som på grund af midlertidigt eller varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne eller særlige sociale problemer, ikke selv kan udføre disse opgaver.

Samtlige love kan findes på [www.retsinformation.dk](http://www.retsinformation.dk)

## Vidensgrundlag for anbefalingerne

Størstedelen af anbefalingerne i forebyggelsespakken om mad og måltider er baseret på gennemgang af dansk litteratur, som er suppleret af international litteratur, hvor det er relevant. Litteraturen omfatter centrale videnskabelige artikler og rapporter, der opsummerer viden og kommer med anbefalinger til indsatser, der fremmer sunde mad- og måltidsvaner. Derudover indgår undersøgelser gennemført indenfor specifikke rammer eller arenaer, som fx børneinstitutioner eller kantiner.

Da der på nogle områder kun er beskedne forskninger, indeholder forebyggelsespakken desuden anbefalinger, der er baseret på viden om god praksis og erfaringer fra fx kommunerne. Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen vurderer, at anbefalingerne er hensigtsmæssige i en samlet kommunal forebyggelsesindsats for fremme af sunde mad- og måltidsvaner. Fravær af videnskabelig dokumentation (positiv eller negativ) er ikke nødvendigvis et udtryk for, at en given indsats ikke er effektiv. Det kan også være udtryk for, at den ikke er tilstrækkelig undersøgt.

Der er dokumentation for store sundhedsmæssige gevinster ved at fremme sunde mad- og måltidsvaner hos befolkningen. Selvom der fortsat er behov for at udbygge vidensgrundlaget, er det afgørende, at kommunen udnytter de gode muligheder, den har, for at fremme sunde mad- og måltidsvaner hos borgerne.

Generelt vil den største effekt af fremme af sunde mad- og måltidsvaner opnås, når der arbejdes helhedsorienteret og med flerstrengede indsatser på forskellige niveauer, fx på individniveau, i dagtilbud og skoler, på arbejdspladser og i lokalsamfund. Der bør således arbejdes både med strukturelle ændringer af de fysiske rammer for mad og måltider, brede informationsindsatser og individuel vejledning til personer i særlig risiko<sup>7,40-43</sup>. For at opnå bedst effekt er der brug for langsigtede indsatser<sup>7,44</sup>.

Inden for de forskellige indsatser har strukturelle ændringer, der mindsker tilgængeligheden af usunde fødevarer og øger tilgængeligheden af sunde fødevarer, størst effekt. Strukturelle indsatser er samtidig til gavn for alle, hvorfor de er velegnede til at nå mindre ressourcestærke personer samt til at udligne den sociale ulighed i sundhed<sup>7, 27, 43, 45</sup>. Kommunale indsatser kan med fordel kobles til nationale indsatser, som fx kampagner og informationsindsatser.

## Metoder og indsatser til fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn

- Der er dokumentation for, at introduktion af sunde madordninger, etablering af mad- og måltidspolitikker samt en øget viden om sund mad hos børn i dagtilbud og skole fremmer sunde mad- og måltidsvaner<sup>41, 46, 47</sup>.
- Der er dokumentation for, at daginstitutioner, som målrettet arbejder med madkultur og med at udvikle børnenes viden, færdigheder, kritiske bevidsthed og erfaring med mad og måltider, opnår positive resultater i forhold til børnenes madglæde og mod på at smage nye fødevarer og retter, samt at aktiviteterne kan styrke børnene indenfor vigtige sociale kompetencer, såsom evnen til at indgå i fællesskaber, samarbejde og udvise solidaritet. Mod på at smage noget nyt og madglæde har stor betydning i forhold til at fremme sunde mad- og måltidsvaner<sup>48</sup>.
- Der er dokumentation for, at skoleelevers lyst til at spise sundt, konkrete madvalg, måltidsoplevelser og deltagelse i sociale fællesskaber påvirkes af, om eleverne involveres i de fysiske, sociale og organisatoriske rammer omkring måltidet og måltidssituationen<sup>46</sup>.
- Der er dokumentation for, at sunde madvaner kan have positiv betydning for læringsforudsætninger, fx ved at øge opmærksomhed, koncentration og hukommelse. Rammerne for måltidet, herunder madordninger og spisegrupper, har desuden væsentlig betydning for elevernes sociale fællesskab både i klassen og på skolen generelt<sup>46</sup>.
- Der er dokumentation for, at implementering af sundhedsfremmende initiativer på erhvervsskoler har effekt i forhold til at præge elevernes sundhedsadfærd og fastholde eleverne i uddannelsesforløbet. Obligatoriske morgenmadsprojekter er i særdeleshed velegnede til at fastholde eleverne i uddannelsesforløbet, fordi måltidet involverer sociale aspekter, som både styrker sammenholdet mellem elever og forholdet mellem lærere og elever<sup>45, 49-52</sup>.
- Der er dokumentation for, at ledelses- og/eller forvaltningsmæssig opbakning til den lokale handleplan har betydning for, hvilke resultater der opnås. Det gælder uanset om der er tale om daginstitution, skole eller erhvervsskole<sup>31, 53-55</sup>.

## Metoder og indsatser til fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt voksne

- Der er dokumentation for, at individrettede arbejdspladstilbud, i form af vedvarende kostrådgivning og støtte, øger sandsynligheden for indtag af sundere mad på længere sigt, mens enkeltstående indsatser, fx rådgivning ud fra måling af medarbejdernes sundhedsstatus, kun har en kortvarig effekt<sup>56</sup>. Interventioner på arbejdspladsen, der samtidigt fokuserer på mad, fysisk aktivitet og rammer for medarbejdernes måltider og sundhed, har større effekt i forhold til mænds sundhed end interventioner, der kun omfatter en eller to af parametrene<sup>42</sup>.
- Arbejdspladsen er et godt udgangspunkt for interventioner blandt mænd i forhold til at få bedre mad- og fysisk aktivitetsvaner, men også i forhold til at reducere risikofaktorer for hjerte-kar-sygdomme. Effekten på længere sigt er dog ikke tilstrækkeligt undersøgt<sup>7, 42, 56</sup>.
- Der er dokumentation for, at indsatser på arbejdspladsen for mænd bør indeholde et element af fællesskab med andre mænd, som de kan identificere sig med, fx arbejdskolleger og sportskammerater. Dette øger sandsynligheden for, at mændene har lyst til at deltage i indsatserne<sup>7, 57</sup>.
- Der er dokumentation for, at sammensætningen af medarbejdernes måltider bliver sundere, når der er en god tilgængelighed af sund mad i kantinen<sup>56, 58, 59</sup>.
- Der er en overvejende positiv ernæringsmæssig effekt af økologisk omlægning af professionelle køkkener. Systematisk opsamlede erfaringer dokumenterer, at når et køkken omlægges til økologi, kommer der flere grøntsager i maden, og den ernæringsmæssige kvalitet bliver bedre<sup>60</sup>. Disse erfaringer er blevet understøttet af resultater fra nyere undersøgelser<sup>61</sup>. Økologiske madvarers selvstændige sundhedsmæssige effekter hos befolkningen er endnu meget sparsomt belyst og dokumenteret<sup>60</sup>.
- Der er dokumentation for, at borgernes kost i højere grad ville følge de nordiske næringsstofanbefalinger, hvis de valgte nøglehulsmærkede produkter, når det var muligt. Effekten ville være størst for mænd og borgere med kort uddannelse<sup>62</sup>.
- Borgere over 65 år oplever generelt ikke, at de har behov for information om kost. De har stor tillid til eget vidensniveau; om end de fleste ikke er bekendt med, at kostbehovet ændrer sig med alderen<sup>33</sup>.
- Der er moderat dokumentation for, at madfællesskaber kan spille en positiv rolle for borgere over 65 år, som har mistet en samlever<sup>33</sup>.

## Metoder og indsatser til fremme af sunde mad- og måltidsvaner hos ældre med plejebehov

- Der er dokumentation for, at systematisk og tidlig opsporing er væsentlig i forhold til at identificere ernæringsmæssige risici som fx uplanlagt væggtab, og dermed forebygge funktionsnedsættelse<sup>13, 63</sup>.
- Flere studier peger på, at individuelle ernæringsindsatser har positiv effekt på ernæringstilstanden blandt ældre i risiko for underernæring og uplanlagt væggtab<sup>13</sup>.
- Flere studier peger på, at tværfagligt og -sektorielt samarbejde omkring ernæringsindsatser, fx mellem læger, sygeplejersker, kliniske diætister, fysioterapeuter, ergoterapeuter og tandplejere, har positiv effekt på ernæringstilstand, funktionsevne og livskvalitet<sup>13</sup>. Fx ses reduceret funktionsevnetab og risiko for genindlæggelse og død ved systematisk samarbejde mellem sygehus og kommune<sup>13</sup>.
- Undersøgelser viser, at sociale og fysiske rammer omkring måltidet er fremmende for livskvaliteten. Hvis den sociale ramme om måltidet tilpasses de ældres ønsker, forbedres deres tilfredshed med maden, og de spiser mere<sup>13</sup>.

## Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens kostenbefalinger

### Fødevarestyrelsens kostenbefalinger for børn (fra 3 år) og voksne

Følg "De officielle Kostråd"<sup>15</sup>. De officielle Kostråd omfatter anbefalinger for indtag af frugt og grøntsager, fisk, fuldkorn, kød og kødpålæg, mejeriprodukter, mættet fedt, salt, sukker og vand. Derudover omfatter kostrådene anbefalinger om at spise varieret, ikke for meget og være fysisk aktiv<sup>15</sup>. Ved at følge kostrådene får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, samtidig med at en række livsstilsrelaterede sygdomme forebygges<sup>1</sup>.

Børn og voksne, som er mørke i huden, bærer en tildækkende påklædning om sommeren, ikke kommer udendørs til daglig eller undgår sollys, anbefales et dagligt tilskud af D-vitamin<sup>8, 64</sup>. Børn og voksne med allergi overfor mælk, anbefales et tilskud af calcium<sup>65</sup>. Personer med øget risiko for knogleskørhed anbefales et dagligt tilskud af D-vitamin og calcium<sup>64</sup>.



## Fødevarestyrelsens supplerende kostenbefalinger for ældre (fra 65 år)

Følg "De officielle Kostråd" og en række supplerende råd<sup>15, 66</sup>. De supplerende råd omfatter anbefalinger om at spise tilstrækkeligt protein, at få tilstrækkeligt med D-vitamin og calcium samt at være fysisk aktiv. En sund og varieret kost kombineret med en fysisk aktiv hverdag hjælper til at bevare muskel- og knoglestyrke, der er forudsætningen for, at ældre kan blive ved med at udføre de daglige gøremål<sup>66</sup>.

Ældre over 70 år samt alle ældre i plejebolig og hjemmepleje (uanset alder) anbefales et dagligt tilskud af D-vitamin og calcium<sup>8, 64</sup>.

## Sundhedsstyrelsens kostenbefalinger for småtspisende

Der findes specifikke anbefalinger til småtspisende voksne, herunder ældre, hvor der er fokus på flere måltider og indtag af ekstra fedt og protein<sup>8, 67</sup>.

## Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens kostenbefalinger for spæd- og småbørn (0-2 år)

Følg anbefalingerne i "Ernæring til spædbørn og småbørn – en håndbog for sundhedspersonale"<sup>68</sup> og i "Mad til små – fra mælk til familiens mad"<sup>69</sup>.

## Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens kostenbefalinger for gravide

Følg anbefalingerne i "Sunde vaner - før, under og efter graviditet"<sup>76</sup>.

# Anbefalinger

De anbefalede indsatser er beskrevet i grundniveau (G) og udviklingsniveau (U). Indsatser på grundniveau kan oftest implementeres inden for de eksisterende kommunale rammer. Ofte vil kommunen have naturlig adgang til målgruppen og arenaer i indsatser på grundniveau. Omvendt har kommunen typisk færre erfaringer med indsatser på udviklingsniveau, og der vil typisk være brug for udvikling af nye kompetencer eller indgåelse af partnerskaber for at løfte anbefalingerne.

Anbefalingerne kan udføres med stor forskel i kvalitet, hvilket har indflydelse på effekten. Det er derfor ikke alene vigtigt at gennemføre de indsatser, der er under de enkelte anbefalinger, men også at have fokus på, hvordan opgaven løftes.

Som udgangspunkt opnås den bedste effekt, når alle anbefalinger iværksættes. Er man af ressourcemæssige hensyn nødt til at prioritere, er de centrale anbefalinger, som kommunen bør have ekstra fokus på:

- Handleplaner for mad og måltider i dagtilbud med eller uden frokostordning (G)
- Handleplaner for mad og måltider i skoler og fritidsordninger (G)
- Handleplaner for mad og måltider på kommunale arbejdspladser (G)
- Vurdering af ældres ernæringstilstand (G).

## Rammer

### G Handleplaner for mad og måltider i dagtilbud med eller uden frokostordning

Daginstitutionen eller dagplejen udarbejder lokale handleplaner for mad og måltider. I de tilfælde, hvor madordningen i en daginstitution omfatter frokostordning, er det et krav, at det skal være et sundt frokostmåltid. Handleplanen for dagtilbud med frokostordning skal omfatte:

- Tilbud om frokost, der følger kostanbefalingerne.

For dagtilbud uden frokostordning samt for dagpleje kan det være et fokusområde.

Andre fokusområder i handleplanerne kan være:

- Tilbud om mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne, til dagens øvrige måltider
- Adgang til frisk koldt drikkevand
- Tværfagligt samarbejde mellem ledelse, pædagogisk personale og eventuelle madprofessionelle om at koble mad og måltider til de pædagogiske læreplaner
- Fremme af børns viden om og glæde ved smag og sunde måltider
- Inddragelse af børn i at skabe et godt spisemiljø og i konkrete pædagogiske aktiviteter vedrørende mad og måltider
- Inddragelse af forældre og forældrebestyrelser i de valgte fokusområder
- Brug af Måltidsmærket i daginstitutioner<sup>71</sup>.

**Inspiration til handling:** "Guide til sundere mad i daginstitutionen"<sup>71</sup>, "Rammer om det gode måltid. Guide til daginstitutionen"<sup>72</sup>, [www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk)<sup>73</sup>, "Mad i dagplejen"<sup>74</sup>, [www.økologisk-spisemærke.dk](http://www.økologisk-spisemærke.dk)<sup>75</sup>, "Madleg - inspiration til børns maddannelse og måltidskultur"<sup>76</sup>, "Den Nationale Kosthåndbog"<sup>67</sup>, "Mad til små - fra mælk til familiens mad"<sup>69</sup> og "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup>.

### G Handleplaner for mad og måltider i skoler og fritidsordninger

Kommunen, skolen eller fritidsordningen udarbejder lokale handleplaner for mad og måltider. Fokusområder i handleplanerne kan være:

- Udbud af mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne
- Adgang til frisk koldt drikkevand
- Skemalægning af dagens måltider, så der afsættes tilstrækkelig tid, gerne 30 minutter, til frokost
- Inddragelse af elever i at skabe et godt spisemiljø
- At gøre måltidet til et fælles projekt, hvor ledere, lærere, pædagoger, madprofessionelle, elever, forældre og forældrebestyrelser samarbejder om at skabe en måltidskultur baseret på fælles værdier
- Brug af Måltidsmærket i en eventuel skolebod eller kantine<sup>77</sup>.

**Inspiration til handling:** "Fødevarestyrelsens guide - til sundere mad i skolen"<sup>77</sup>, [www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk)<sup>73</sup>, [www.økologisk-spisemærke.dk](http://www.økologisk-spisemærke.dk)<sup>75</sup>, "Fem råd om måltidet"<sup>78</sup>, "Den Nationale Kosthåndbog"<sup>67</sup>, "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup>, "Fælles Mål for madkundskab"<sup>79</sup> og "Fælles Mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab"<sup>80</sup>.

### U Etablering af madordninger i skoler og fritidsordninger

Kommunen, skolen eller fritidsordningen indfører frivillige madordninger og udarbejder lokale handleplaner for mad og måltider. Fokusområder i handleplanerne kan være:

- Tilbud om mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne
- Forankring af madordningen på skolen eller i fritidsordningen, så ledere, lærere, pædagoger, madprofessionelle, elever, forældre og forældrebestyrelser føler ejerskab og er med til at sikre, at ordningen bruges
- At madordningen indgår i den pædagogiske praksis og undervisning om sundhed på skolerne
- Brug af Måltidsmærket i madordningen<sup>77</sup>.

**Inspiration til handling:** "Fødevarestyrelsens guide - til sundere mad i skolen"<sup>77</sup>, [www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk)<sup>73</sup>, [www.økologisk-spisemærke.dk](http://www.økologisk-spisemærke.dk)<sup>75</sup>, "Den Nationale Kosthåndbog"<sup>67</sup> og "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup>.

### G Etablering af skolefrugt- og grøntordninger

Kommunen eller skolen etablerer skolefrugt- og grøntordninger. Elever og forældrebestyrelser inddrages aktivt i planlægning og drift af ordningen.

**Inspiration til handling:** [www.skolefrugt.dk](http://www.skolefrugt.dk)<sup>81</sup>

**U Etablering af madordninger på Forberedende Grunduddannelse (FGU)**

- Kommunen eller den forberedende grunduddannelse udarbejder lokale handleplaner for madordningen. Fokusområder i handleplanerne kan være:
- Tilbud om mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne
  - Forankring af madordningen på skolen, så ledere, lærere, madprofessionelle og elever føler ejerskab og er med til at sikre, at ordningen bruges
  - Brug af Måltidsmærket i madordningen<sup>82</sup>.

**Inspiration til handling:** "Fødevarestyrelsens guide – til sundere mad på ungdomsuddannelsen og arbejdspladsen"<sup>82</sup>, [www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk)<sup>73</sup>, [www.økologisk-spisemærke.dk](http://www.økologisk-spisemærke.dk)<sup>75</sup>, "Den Nationale Kosthåndbog"<sup>67</sup> og "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup>.

**U Vejledning til ungdomsuddannelser fx erhvervsuddannelser**

- Kommunen vejleder ungdomsuddannelsen om udarbejdelse af handleplaner for mad og måltider, herunder om udbud af mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne, samt om mulighederne for brug af Måltidsmærket i kantinen.

**Inspiration til handling:** "Fødevarestyrelsens guide – til sundere mad på ungdomsuddannelsen og arbejdspladsen"<sup>82</sup>, [www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk)<sup>73</sup>, [www.økologisk-spisemærke.dk](http://www.økologisk-spisemærke.dk)<sup>75</sup>, "Sunde Erhvervsskoler"<sup>51</sup>, "Den Nationale Kosthåndbog"<sup>67</sup>, "Sundhedsfremme og forebyggelse på ungdomsuddannelser – hvad er kommunens rolle?"<sup>83</sup>, "Sund livsstil på ungdomsuddannelser i Norden – fokus på sund mad og bevægelse"<sup>45</sup> og "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup>.

**G Handleplaner for mad og måltider på kommunale arbejdspladser**

- Kommunen eller arbejdspladsen udarbejder lokale handleplaner for mad og måltider. Fokusområder i handleplanerne kan være:
- Udbud af mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne, herunder mulighed for fx at købe en sund madpakke eller sund take-away
  - Brug af Måltidsmærket i en eventuel kantine<sup>82</sup>
  - Adgang til friskt, koldt drikkevand
  - Etablering af en frugt- og grøntordning
  - Etablering af gode rammer for spisepauser, som indbyder til fællesskaber omkring sundere madvaner
  - Understøtte initiativer til sunde tiltag, fx i samarbejde med sundhedsambassadører, der evt. kan være TR/AMR-repræsentanter
  - Individrettede tiltag i form af information, konkurrencer m.v.

**Inspiration til handling:** "Fødevarestyrelsens guide – til sundere mad på ungdomsuddannelsen og arbejdspladsen"<sup>82</sup>, [www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk)<sup>73</sup>, [www.økologisk-spisemærke.dk](http://www.økologisk-spisemærke.dk)<sup>75</sup>, "Sund mad på arbejdet – fra målsætning til handling"<sup>84</sup>, "Sund mad på arbejdet – et ledelsesansvar"<sup>85</sup>, "Firmafrugt – et sundt personalegode"<sup>86</sup>, "Den Nationale Kosthåndbog"<sup>63</sup>, "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup> og "Mænd, fælleskaber og trivsel"<sup>57</sup>.

### G Handleplaner for mad og måltider i idrætshaller og fritidsmiljøer

Kommunen vejleder halvforpagtere, kantineudbydere og ledere af idrætsforeninger m.v. med henblik på at fremme udbud af mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne.

**Inspiration til handling:** "Mad i idrætshaller"<sup>87</sup>, "Sundere mad i idrætslivet – SMIL"<sup>88</sup>, [www.økologisk-spisemærke.dk](http://www.økologisk-spisemærke.dk)<sup>75</sup>, "Den Nationale Kosthåndbog"<sup>63</sup> og "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup>.

### G Handleplaner for mad og måltider på botilbud samt på samværs- og aktivitetstilbud

Kommunen, botilbud og samværs- og aktivitetstilbud udarbejder lokale handleplane for mad og måltider. Fokusområder i handleplanerne kan være:

- Tilbud om mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne
- Inddragelse af borgere og brugerne på botilbud og samværs- og aktivitetstilbud i at skabe et godt spisemiljø, i madlavning og i fællesspisning
- Adgang til friskt, koldt drikkevand
- Sundhedspædagogisk arbejde om sundhed, mad og måltider, således at brugernes viden og handlekompetencer i forhold til smag og glæde ved måltidet fremmes
- Etablering af en frugt- og grøntordning
- Eventuel inddragelse af pårørende i implementeringen af de valgte fokusområder.

**Inspiration til handling:** "Socialt udsatte borgeres sundhed – barrierer, motivation og muligheder"<sup>89</sup>, materiale udviklet i "God mad – godt liv"<sup>90</sup>, "Den Nationale Kosthåndbog"<sup>63</sup>, [www.økologisk-spisemærke.dk](http://www.økologisk-spisemærke.dk)<sup>75</sup> og "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup>.

**G Handleplaner for mad og måltider i hjemmeplejen og plejebolig**

Kommunen udarbejder lokale handleplaner for mad og måltider.

Fokusområder i handleplanerne kan være:

- Løbende ernæringsvurdering af ældre, der modtager hjemmepleje eller bor i plejebolig
- Ernæringsvurdering kan ligeledes indgå som et centralt element i forebyggende og rehabiliterende indsatser i hjemmeplejen og plejebolig
- Afdækning af den enkelte borgers ernæringsbehov og -ønsker samt tilpasning af madens ernæringsindhold hertil
- Etablering af hensigtsmæssige rammer for levering og servering af maden
- Inddragelse af borgerne, i videst muligt omfang, i at tilberede ernæringsrigtig mad og skabe et godt spisemiljø, så måltidsoplevelsen bliver bedst mulig
- Styrkelse af det tværsektorielle samarbejde om ernæringsindsatser hos ældre gennem klar ansvarsfordeling og retningslinjer for indsatsen
- Tværfagligt samarbejde om ernæringsindsatser samt sikring af de rette kompetencer og viden i personalegrupper vedrørende mad, måltider og ernæring.

**Inspiration til handling:** "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup>, "National handlingsplan for måltider og ernæring til ældre i hjemmeplejen og plejeboligen"<sup>6</sup>, materiale udviklet i "God mad – godt liv"<sup>90</sup>, [www.økologisk-spisemærke.dk](http://www.økologisk-spisemærke.dk)<sup>75</sup>, [www.bedre.måltider.dk](http://www.bedre.måltider.dk)<sup>91</sup> og "Den Nationale Kosthåndbog"<sup>63</sup>.

## Tilbud

### G Sundhedsplejersken rådgiver om amning, mad- og måltidsvaner

Sundhedsplejersken rådgiver i henhold til Sundhedsstyrelsens vejledning om amning, spæd- og småbørnskost samt familiens mad- og måltidsvaner.

**Inspiration til handling:** "Amning – en håndbog for sundhedspersonale"<sup>92</sup>, "Anbefalinger for spædbarnets ernæring"<sup>68</sup>, "Mad til små – fra mælk til familiens mad"<sup>69</sup>, "Sunde børn. Til forældre med børn i alderen 0-2 år"<sup>93</sup>, "Ernæring til spædbørn og småbørn – en håndbog for sundhedspersonale"<sup>68</sup>, "Sunde vaner – før, under og efter graviditet"<sup>70</sup> og "De officielle kostråd"<sup>15</sup>.

### G Sundhedsplejen afholder samtaler med elever i skolen om mad- og måltidsvaner

Sundhedsplejen drøfter barnets/den unges mad- og måltidsvaner ved ind- og udskolingsundersøgelserne og ved de øvrige regelmæssige undersøgelser gennem skoleforløbet. Ved behov for opfølgning henvises til yderligere undersøgelser og evt. behandling i kommune eller i sundhedsvæsen.

**Inspiration til handling:** "Vejledning om forebyggende sundhedsydelse for børn og unge"<sup>94</sup>, "Skolesundhedsarbejde – håndbog til sundhedspersonale"<sup>95</sup>, "Forebyggelsespakke – Overvægt"<sup>96</sup> og "De officielle kostråd"<sup>15</sup>.

### G Fokus på mad- og måltidsvaner ved de forebyggende hjemmebesøg til ældre (fra 75 år)

Ved de forebyggende hjemmebesøg kan der med fordel sættes fokus på vejledning om sunde mad- og måltidsvaner. Der er opmærksomhed på den ældres mad- og drikkevaner samt ernæringstilstand, og der ydes sparring og vejledning til den ældre og eventuelt pårørende. Ved behov henvises til tilbud i kommunen, fx kommunens madservice, rådgivning i sundhedscenter, samt til almen praksis.

**Inspiration til handling:** Materiale udviklet i "God mad – godt liv"<sup>90</sup>, som fx "Når du skal tage på"<sup>97</sup>, "Forebyggelse på ældreområdet. Håndbog til kommunerne"<sup>98</sup>, "Opsporing af ældre i særlig risiko for nedsat funktionsevne. En guide til kommuner vedrørende forebyggende hjemmebesøg"<sup>99</sup> og "Råd om mad når du er over 65 år – supplement til De officielle Kostråd"<sup>66</sup>.



## Tidlig opsporing

### G Vurdering af ældres ernæringstilstand

Medarbejdere i kontakt med ældre er opmærksomme på ældres vægt, da selv et mindre uplanlagt vægttab på 1 kg eller derover nedsætter funktionsevnen. Vejning foretages som led i den almindelige kontakt til ældre, fx ved visitation til hjemmepleje, hjemmesygepleje, madservice, ved indflytning i plejebolig, under rehabilitering og/eller genoptræning samt i almen praksis efter behov.

**Inspiration til handling:** "Værktøjer til tidlig opsporing af sygdomstegn, nedsat fysisk funktionsniveau og underernæring – sammenfatning af anbefalinger"<sup>63</sup>, "Ernæringsvurdering"<sup>100</sup>, "Anbefalinger for den danske institutionskost"<sup>8</sup>, "Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom"<sup>101</sup>, "Tidlig opsporing af forringet helbredstilstand og nedsat funktionsevne hos ældre mennesker. Anbefalinger til arbejdsgange og anvendelse af redskaber"<sup>102</sup> og "Forebyggelse på ældreområdet. Håndbog til kommunerne"<sup>98</sup>.

## Information og undervisning

### G Undervisning om mad og måltider i skolen

Sundhedsundervisning gennemføres for at udvikle elevernes kompetencer til at fremme egen og andres sundhed og trivsel og har blandt andet fokus på livsstil, levevilkår, sund mad, smag, måltider, fysisk aktivitet og socialt samvær. Undervisningen skal blandt andet udvikle elevernes forudsætninger for, at de i fællesskab med andre, og hver for sig, kan tage kritisk stilling og handle. Elevernes viden om og handlekompetence i forhold mad og måltider fremmes dels gennem grundfaget madkundskab og det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab, dels gennem forskellige fag, som fx natur/teknologi, biologi, matematik, dansk og idræt. Eleverne kan endvidere inddrages som beslutningstagere i udvikling af skolens mad- og måltidskultur.

**Inspiration til handling:** "Fælles Mål for madkundskab" <sup>79</sup>, "Fælles Mål for sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab" <sup>80</sup> og "Fem råd om måltidet" <sup>78</sup>.

### G Information til borgerne om sund mad og måltider

Kommunen kan med fordel sikre let adgang til viden om sund mad og måltider gennem hele livet og med fokus på de tidspunkter i livet, hvor der sker større ændringer i borgerens liv, fx når man skal være forælder, går på pension eller bliver enlig.

- På kommunens hjemmeside, facebookside m.v. informeres om sund mad og sunde måltider, sammenhæng mellem helbred, trivsel og ernæring samt fødevaremærker, der gør det nemt at vælge sundere i hverdagen.
- Relevant materiale gøres tilgængeligt i kommunens sundhedsforvaltning, daginstitutioner, jobcentre, idrætshaller, på biblioteker og i plejeboliger.

**Inspiration til handling:** Materialer på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) <sup>103</sup>, [www.noglehullet.dk](http://www.noglehullet.dk) <sup>104</sup>, [www.måltidsmærket.dk](http://www.måltidsmærket.dk) <sup>73</sup>, [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk) <sup>105</sup>, "Mad til små – fra mælk til familiens mad" <sup>69</sup>, materiale udviklet i "God mad – godt liv" <sup>90</sup>, som fx "Luk mig op! – Køleskab" <sup>106</sup>, "Luk mig op! – Køkkenskab" <sup>107</sup> og "Når du skal tage på" <sup>97</sup>, "Det gode måltid" <sup>10</sup>, "De officielle kostråd" <sup>15</sup> og "Råd om mad når du er over 65 år – supplement til De officielle Kostråd" <sup>66</sup>.

U **Temaaftener om sund aldring**

Gruppen af borgere over 65 år vil i de kommende år stige <sup>108</sup>, og det er vigtigt at satse på forebyggelse så tidligt som muligt. Forebyggelse bidrager til at sikre god livskvalitet og det at kunne klare almindelige gøremål og sig selv længst muligt. Kommunen kan derfor med fordel udbyde temaaftner om sund aldring.

**Inspiration til handling:** "Råd om mad når du er over 65 år – supplement til De officielle Kostråd" <sup>66</sup> og "Forebyggelse på ældreområdet. Håndbog til kommunerne" <sup>98</sup>.

# Implementering og opfølgning

## Kompetencer

Det er vigtigt, at medarbejdere, der arbejder med at fremme sunde mad- og måltidsvaner, afhængigt af den konkrete funktion, har viden om og kendskab til:

- Kommunens sundheds- eller mad- og måltidspolitik samt kompetencer til at kunne vejlede om, hvordan lokale handleplaner udformes og gennemføres på fx arbejdspladser, i daginstitutioner og på skoler og i hjemmeplejen
- Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens kostanbefalinger
- Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet samt guides til sundere mad (Måltidsmærket)
- Rammer, der kan understøtte sunde mad- og måltidsvaner, og hvordan der kan arbejdes med rammer i praksis. Det gælder både fysiske, organisatoriske, sociale og pædagogiske rammer
- Tidlig opsporing og opfølgning på børn, der viser tegn på mistrivsel og usunde mad- og måltidsvaner
- Tidlig opsporing og opfølgning på ældre, der viser tegn på usunde mad- og måltidsvaner samt uplanlagt vægttab eller underernæring
- Viden om tidlig opsporing af sårbare borgere med fysiske, psykiske og sociale funktionsnedsættelser, der viser tegn på usunde mad- og måltidsvaner.

# Samarbejde og partnerskaber

En sammenhængende, langsigtet og effektiv indsats kan bedst opnås ved samarbejde på tværs af private og offentlige aktører. Som inspiration er her listet aktører, der kan være relevante for implementeringen af forebyggelsespakken.

## Private aktører

- Borgere
- Halforpagtere
- Idrætsforeninger og lignende
- Erhvervsliv og detailhandel
- Interesseorganisationer, fx Ældre Sagen, Folkebevægelsen mod ensomhed og Danske Seniorer
- Partnerskaber, fx Sund By Netværket, Måltidspartnerskabet, Fuldkornspartnerskabet og Saltpartnerskabet.

## Kommunale aktører

- Sundhedsplejen
- Den kommunale tandpleje
- Dagtilbud, skoler og fritidsordninger
- Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR)
- Forberedende Grunduddannelse (FGU)
- Sundhedscentre
- Plejecentre og hjemmepleje.

## Andre aktører

- Ungdomsuddannelser
- Almen praksis.

# Monitorering og indikatorer

For at sikre implementeringen af anbefalingerne er monitorering og dokumentation væsentligt. Fokus bør være på, om de anbefalinger, kommunen har prioriteret at arbejde med, er implementeret med tilstrækkelig god kvalitet. Indikatorerne skal afspejle den anbefaling, der monitoreres, herunder hvordan anbefalingen er omsat i praksis i kommunen.

Der kan både anvendes resultatindikatorer og procesindikatorer i monitoreringen.

Et eksempel på en resultatindikator for anbefalingen "Handleplaner for mad og måltider i skoler og fritidsordninger (G)" er "Andel af børn, der spiser efter kostanbefalingerne". Dette kan eventuelt monitoreres ved hjælp af spørgeskemaundersøgelser. Et eksempel på en procesindikator for denne anbefaling er "Andelen af skoler og fritidsordninger (uden madordninger), der udbyder mad og drikkevarer, der følger kostanbefalingerne".

## Data på kommunalt og nationalt niveau

Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA)<sup>18</sup> indeholder nationale data om børn og voksnes (4-75 år) indtag af fx frugt og grøntsager, sukker, fedt og protein. Oplysningerne findes fordelt på køn og aldersgrupper. Danskernes kostvaner monitoreres af DTU Fødevarerinstitutionen.

Den Nationale Sundhedsprofil<sup>109</sup> indeholder kommunale data om kostmønster blandt unge og voksne på 16 år og derover. Undersøgelsen gennemføres hvert fjerde år og indeholder selvrapporterede data for kostmønstertype blandt voksne (16 år og derover) for den enkelte kommune.

Indikatorerne på kostområdet omfatter:

- Andel af voksne, der har et sundt kostmønster, dvs. kostvaner, hvor der typisk er et moderat til højt indtag af frugt, grønt og fisk samt et lavt til moderat indtag af fedt – især mættet fedt. Gruppen er kendetegnet ved, at den følger flere af De officielle Kostråd, og der er derfor ikke i et forebyggende perspektiv behov for forbedring af kostvanerne.
- Andel af voksne, der har et kostmønster med sunde og usunde elementer, dvs. kostvaner, hvor der typisk er et lavt til moderat indtag af frugt, grønt og fisk samt et moderat til højt indtag af fedt – især mættet fedt. Der er stor variation i gruppens kostvaner, hvor kosten består af både sunde og usunde elementer. Gruppen er kendetegnet ved, at den følger nogle af De officielle Kostråd, og der er plads til forbedringer af kostvanerne.

- Andel af voksne, der har et usundt kostmønster, dvs. kostvaner, hvor der typisk er et lavt indtag af frugt, grønt og fisk samt et højt indtag af fedt – især mættet fedt. Gruppen er kendetegnet ved, at den følger få eller ingen af De officielle Kostråd, og der er et stort behov for forbedringer af kostvanerne.

I Den Nationale Sundhedsprofil er det ligeledes muligt at finde data om den andel af borgerne, der har et usundt kostmønster og gerne vil spise mere sundt.

Kommunen kan bruge tallene fra Den Nationale Sundhedsprofil til at følge forekomsten og udviklingen i kostmønsteret blandt kommunens voksne borgere og sammenligne med nationale tal, men fordi tallene er på et overordnet niveau, og fordi kostmønsteret påvirkes af en lang række forhold, er tallene ikke velegnede til monitorering af enkeltindsatser eller af implementeringen af forebyggelsespakken om mad og måltider i kommunen.

### **Forslag til indikatorer, der er væsentlige at få indsamlet kommunale data for**

- Andelen af dagtilbud, skoler, fritidsordninger og kommunale arbejdspladser med handleplaner for mad og måltider.
- Andelen af daginstitutioner, skoler, fritidsordninger og kommunale arbejdspladser med Fødevarestyrelsens Måltidsmærke.

Fællessprog 3 er en fælleskommunal metode for dokumentation og udveksling af data på social- og sundhedsområdet<sup>110</sup>. For de kommuner, der har implementeret Fællessprog 3 giver databasen mulighed for at indsamle nationale data på ernæringsområdet for borgere tilknyttet kommunen. Fælles Sprog III indeholder på ernæringsområdet tilstandene:

- U hensigtsmæssig vægtændring
- Problemer med væskeindtag
- Problemer med fødeindtag
- Problemer med undervægt.

Evaluerings af indsatser kræver ressourcer og særlige kompetencer. Det er relevant at inddrage forskningsinstitutioner og eventuelt andre kommuner, når man arbejder med at evaluere indsatser med henblik på at skabe ny viden. Derved kan vidensgrundlaget styrkes, og kommunale indsatser fortsat udvikles og forbedres.

# Litteratur og henvisninger

- 1 Tetens I, Andersen LB, Astrup A, Gondolf UH, Hermansen Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2013.
- 2 Pedersen AN. Modelberegninger bag kostråd til ældre over 65 år. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2017.
- 3 Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. København: Nordic Council of Ministers; 2014.
- 4 Holm L, Kristensen ST (red). Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver. København: Munksgaard; 2012.
- 5 Rasmussen M, Due P, (red). Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed; 2015.
- 6 Socialstyrelsen. National handlingsplan for måltider og ernæring til ældre i hjemmeplejen og plejeboligen. Odense: Socialstyrelsen; 2013.
- 7 Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed. Sund livsstil – hvad skaber forandring? Udredningsopgave for Fødevareministeriet. Hillerød: Region Hovedstaden; 2009.
- 8 Fødevestyrelsen, Sundhedsstyrelsen, DTU Fødevareinstituttet. Anbefalinger for den danske institutionskost. Glostrup: Fødevestyrelsen; 2015.
- 9 Måltidspartnerskabet. Årsberetning 2012-13. Nemt at spise sundere – Måltidspartnerskabets virksomhed 2012-2013. Glostrup: Måltidspartnerskabet; 2013.
- 10 Servicestyrelsen. Det gode måltid. Opskrifter og idéer til indretning. Odense: Servicestyrelsen; 2011.
- 11 Ernæringsrådet. Ernæring og Aldring. Søborg: Ernæringsrådet; 2002.
- 12 Beck AM. Værktøjer til systematisk identifikation af ernæringstilstand (underernæring). Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen. København: Sundhedsstyrelsen; 2013.
- 13 Sundhedsstyrelsen. Vidensgrundlag: Ernæringsindsatser for den ældre medicinske patient. København: Sundhedsstyrelsen, 2017.
- 14 DTU Fødevareinstituttet. Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet (DANSDA) 2011-2013 (upublicerede data). Lyngby: DTU Fødevareinstituttet; 2017.
- 15 Fødevestyrelsen. De officielle Kostråd. Glostrup: Fødevestyrelsen; 2013.
- 16 Fødevestyrelsen. Frugt og grønt. Hentet 21. februar 2018 på: <http://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/foedevareer/frugt-og-groent/>



- 17 Mejborn H, Ygil KH, Fagt S, Trolle E, Kørup K, Christensen T. Danskernes fuldkornsindtag 2011-2013. E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet nr. 4, 2014. Lyngby: DTU Fødevareinstituttet; 2014.
- 18 Pedersen AN, Christensen T, Matthiessen J, Knudsen VK, Rosenlund-Sørensen M, Biloft-Jensen A, Hinsch H-J, Ygil KH, Kørup K, Saxholt E, Trolle E, Søndergaard AB, Fagt S. Danskernes kostvaner 2011-2013. Hovedresultater. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2015.
- 19 Matthiessen J, Fagt S. Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000-2013. E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet nr. 2, 2017. Lyngby: DTU Fødevareinstituttet; 2017.
- 20 Nordic Council of Ministers. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Part 1. Summary, principles and use. København: Nordic Council of Ministers; 2013.
- 21 Pedersen AN, Christensen LM, Sørensen MR, Matthiessen J. Kostvaner, sundhedsadfærd og vægtstatus blandt 55-64-årige og 65- 75-årige danskere. København: DTU Fødevareinstituttet; 2017.
- 22 Sørensen MR, Iversen JD, Groth MV, Fagt S. Danskernes faktiske kostvaner og oplevelsen af sunde vaner. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2013.
- 23 Groth MV, Christensen LM, Knudsen VK, Sørensen MR, Fagt S, Ege M, Matthiessen J. Sociale forskelle. Børns kostvaner, fysisk aktivitet og overvægt & Voksnes kostvaner. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2013.
- 24 Sundhedsstyrelsen. Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017. København: Sundhedsstyrelsen; 2018.
- 25 Beck AM, Nadelmann Pedersen A, Schroll M. Undervægt og utilsigtet væggtab hos ældre på plejecentre og i hjemmepleje – problemer, der bør gøres noget ved. Danmarks Fødevareforskning, Afdeling for Ernæring, Søborg og H:S Bispebjerg Hospital, Geriatrisk Klinik. Ugeskrift for Læger 2005; 167(3):272-4.
- 26 Danmarks Statistik. Hentet 19. februar 2018 på: <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/uddannelse-og-viden/befolkningens-uddannelsesstatus/befolkningens-højst-fuldfoerte-uddannelse>
- 27 Sundhedsstyrelsen. Ulighed i sundhed – årsager og indsatser. København: Sundhedsstyrelsen; 2011.
- 28 Nordic Council of Ministers. The Nordic Monitoring System 2011-2014. Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight. København: Nordic Council of Ministers; 2017.
- 29 Aarhus Universitet. Effekten af visiteret ernæring, mad og måltider til ældre i eget hjem på livskvalitet, herunder spiseglæde og funktionssevne. Århus: Aarhus Universitet; 2016.
- 30 Groth MV, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Kørup K, Fagt S. Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2009.
- 31 Iversen JD, Sabinsky M. En undersøgelse af mad- og måltidskulturen i daginstitutioner med forskellige madordninger. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2011.

- 32 Aarhus Universitet. Meninger om mad og måltider blandt ældre i eget hjem- en kvantitativ undersøgelse af ældres måltider, sociale rammer, funktionsevne og livskvalitet. Århus: Aarhus Universitet; 2017.
- 33 Aarhus Universitet. Skaber nye livssituationer en ændring i måltidsvaner og et anderledes behov for information om sund kost. Et kvalitativt studie af madvaner, madrelateret funktionsevne og livskvalitet, når borgere 60+ forlader arbejdsmarkedet og/eller mister en samlever. Århus: Aarhus Universitet; 2017.
- 34 GBD 2015 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioral, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2015: a systematic analyses for the Global Burden of Disease Study 2015. *The Lancet* 2016; 388:1659-1724.
- 35 Eriksen L, Davidsen M, Jensen HAR, Ryd JT, Strøbæk L, White ED, Sørensen J, Juel K. Sygdomsbyrden i Danmark. Risikofaktorer. København: Statens Institut for Folkesundhed; 2016.
- 36 World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Colorectal Cancer. London: World Cancer Research Fund International; 2017.
- 37 Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed. Konsekvensberegninger for reduktion af danskernes saltindtag. Udarbejdet for Fødevarestyrelsen. Hillerød: Region Hovedstaden; 2012.
- 38 World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation, WHO technical report series; 916. Geneva: World Health Organization; 2003.
- 39 Danmarks Statistik. Hentet 20. februar 2018 på: <http://www.statistikbanken.dk/FOLK1A>
- 40 Højgaard B, Sørensen J, Søgaard J. Evidensbaseret forebyggelse i kommunerne – dokumentation af effekt og omkostningseffektivitet. København: DSI Institut for Sundhedsvæsen; 2006.
- 41 Pedersen CH, Norman K, Christensen S, Skov LR, Curtis T. 12 skridt til fremme af sund kost og fysisk aktivitet – den gode kommunale model. København: Sund By Netværket, Statens Institut for Folkesundhed; 2009.
- 42 Jansbøl K, Rahbek AE. Sund Mand – litteraturstudiet. København: KORA; 2013.
- 43 Tetens I, Biloft-Jensen A, Hermansen K, Mølgaard C, Nyvad B, Rasmussen M, Sabinsky M, Toft U, Wistoft K. Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge. København: Vidensråd for Forebyggelse; 2018.
- 44 Servicestyrelsen. Projekt Godt mad – Godt liv. Evalueringsrapport. Odense: Servicestyrelsen; 2011.
- 45 Nordisk Ministerråd. Sund livsstil på ungdomsuddannelser i Norden – fokus på sund mad og bevægelse. TemaNord 2011:511. København: Nordisk Ministerråd; 2011.

- 46 Aarhus Universitet. Rammer for mad og måltider i skolen. En systematisk forskningskortlægning. DCA Rapport nr. 101. Århus: Aarhus Universitet; 2017.
- 47 Mikkelsen MV, Husby S, Skov LR, Perez-Cueto FJA. A systematic review of types of healthy eating interventions in preschools. *Nutr J* 2014;13:56.
- 48 Københavns Universitet. Maddannelse, madmod og madglæde. Hvilken betydning har daginstitutioners madkultur og måltidspædagogik? Litteraturstudie for Fødevestyrelsen. København: Københavns Universitet; 2013.
- 49 Hjerteforeningen. Sundere erhvervsskoler. Hentet 11. april 2018 på: <https://hjerteforeningen.dk/det-goer-vi/aktiviteter/sundere-erhvervsskoler/>
- 50 Sundhedsstyrelsen. Ung & sund – 10 kommuners sundhedsfremmende initiativer for unge på kanten af uddannelse og arbejde. København: Sundhedsstyrelsen; 2011.
- 51 Sundhedsstyrelsen. Sunde erhvervsskoler. København: Sundhedsstyrelsen; 2012.
- 52 Iversen JD, Hoppe C, Trolle E. Motiver til og barrierer for at arbejde med sundhedsfremmende initiativer på erhvervsskoler – en kvalitativ undersøgelse med skoleledere, lærere og elever med udgangspunkt i elevfrafald. Søborg: DTU Fødevestitutttet; 2012.
- 53 Fødevestyrelsen. Politik, principper og handleplaner. Hentet 11. april 2018 på: <http://altomkost.dk/deofficielleanbefalingertilensundlivsstil/kommuner-skoler-og-institutioner/skoler/politik-principper-og-handleplaner/>
- 54 Jensen JD, Smed S, Mørkbak M. Opstart af skolemadsordninger – en evaluering af Fødevesteminieteriets skolemadsforsøg 2008. København: Københavns Universitet; 2010.
- 55 Hjerteforeningen, Steno Diabetes Center Copenhagen. Danske erhvervsskoler sundhedsfremmende indsatser og implementeringskapacitet. København: Hjerteforeningen; 2017.
- 56 Sundhedsstyrelsen. Sundhed og trivsel på arbejdspladsen. København: Sundhedsstyrelsen; 2010.
- 57 Forum for Mænds Sundhed. Mænd, fællesskaber og trivsel. København: Forum for Mænds Sundhed; 2016.
- 58 Lassen AD, Christensen LM, Trolle E. Bag om Måltidsmærket: Udvikling og afprøvning af mærkets principper for sund kantinead. E-artikel fra DTU Fødevesteminiituttet nr. 3, 2017. Lyngby: DTU Fødevesteminiituttet; 2017.
- 59 Aarhus Universitet. Nudging: et overblik over publicerede undersøgelser og igangværende projekter om nudging på fødevesteminiituttet. Århus: Aarhus Universitet; 2014.
- 60 Mikkelsen BE, Bruselius-Jensen M, Andersen JS and Lassen AD. Are green caterers more likely to serve healthy meals than non-green caterers? Results from a quantitative study in Danish worksite catering. *Public Health Nutrition* 2006;9(7):846-50.
- 61 Sørensen NN, Tetens I, Lassen AD, Løje H. Organic food conversion in Danish public kitchens: The effects of the Danish Organic Action Plan 2020 on organic public procurement and wellbeing at work. Søborg: National Food Institute, Technical University of Denmark; 2016.

- 62 Bilot-Jensen A, Ygil KH, Kørup K, Christensen T, Fagt S. Den potentielle effekt af at spise Nøglehulsmærkede produkter på næringsstofindtag og indtag af fuldkorn. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2015.
- 63 Sundhedsstyrelsen. Værktøjer til tidlig opsporing af sygdomstegn, nedsat fysisk funktionsniveau og underernæring – sammenfatning og anbefalinger. København: Sundhedsstyrelsen; 2013.
- 64 Fødevarerstyrelsen. Hvem har gavn af kosttilskud? Hentet 21. februar 2018 på: <http://altomkost.dk/fakta/kosttilskud/hvem-har-gavn-af-kosttilskud/>
- 65 Fødevarerstyrelsen. Hvis du ikke spiser mælkeprodukter eller ost. Hentet 21. februar 2018 på: <http://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/foedevare/maelk-og-ost/hvis-du-ikke-spiser-maelkeprodukter-eller-ost/>
- 66 Fødevarerstyrelsen. Råd om mad når du er over 65 år – supplement til De officielle Kostråd. Glostrup: Fødevarerstyrelsen; 2016.
- 67 Kost & Ernæringsforbundet, Fødevarerstyrelsen, Sundhedsstyrelsen. Den Nationale Kosthåndbog. Hentet 20. februar 2018 på: [www.kosthaendbogen.dk](http://www.kosthaendbogen.dk)
- 68 Sundhedsstyrelsen. Ernæring til spædbørn og småbørn – en håndbog for sundhedspersonale. København: Sundhedsstyrelsen; 2016.
- 69 Sundhedsstyrelsen, Fødevarerstyrelsen, Komiteen for Sundhedsoplysning. Mad til små – fra mælk til familiens mad. København: Sundhedsstyrelsen; 2017.
- 70 Sundhedsstyrelsen. Sunde vaner – før, under og efter graviditet. København: Sundhedsstyrelsen; 2017. (Findes på otte sprog udover dansk).
- 71 Fødevarerstyrelsen. Guide til sundere mad i daginstitutionen. Glostrup: Fødevarerstyrelsen; forventes udgivet ultimo 2018.
- 72 Fødevarerstyrelsen. Rammer om det gode måltid. Guide til daginstitutionen. Glostrup; Fødevarerstyrelsen; forventes udgivet ultimo 2018.
- 73 Fødevarerstyrelsen. Måltidsmærket. Hentet 11. april 2018 på: <http://altomkost.dk/maaltidsmaerket/>
- 74 Fødevarerstyrelsen. Mad i dagplejen. Søborg: Fødevarerstyrelsen; 2011.
- 75 Fødevarerstyrelsen. Det økologiske spisemærke. Hentet 11. april på: <https://www.oekologisk-spisemaerke.dk/>
- 76 Måltidspartnerskabet. Madleg – inspiration til børns maddannelse og måltidskultur. Glostrup: Måltidspartnerskabet; 2015.
- 77 Fødevarerstyrelsen. Fødevarerstyrelsens guide – til sundere mad i skolen. Glostrup:Fødevarerstyrelsen; 2017.
- 78 Fødevarerstyrelsen. Fem råd om måltidet. Hentet 11. april 2018 på: [http://altomkost.dk/fileadmin/user\\_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Plakat\\_5raad.pdf](http://altomkost.dk/fileadmin/user_upload/altomkost.dk/Maaltidsmaerket/Plakat_5raad.pdf)
- 79 Undervisningsministeriet. Fælles Mål for faget madkundskab. Hentet 1. marts 2018 på: [www.emu.dk](http://www.emu.dk) og [www.https://www.emu.dk/sites/default/files/Madkundskab%20-%20januar%202016.pdf](https://www.emu.dk/sites/default/files/Madkundskab%20-%20januar%202016.pdf)

- 80 Undervisningsministeriet. Fælles Mål for emnet sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Hentet 1. marts 2018 på: [www.emu.dk](http://www.emu.dk) og <https://www.emu.dk/sites/default/files/SSF%20-%20januar%202016.pdf>
- 81 Skolefrugt Aps. Skolefrugt. Hentet 11. april 2018 på: <http://www.skolefrugt.com/>
- 82 Fødevarestyrelsen. Fødevarestyrelsens guide – til sundere mad på ungdomsuddannelsen og arbejdspladsen. Glostrup: Fødevarestyrelsen; 2017.
- 83 KL. Sundhedsfremme og forebyggelse på ungdomsuddannelser – hvad er kommunens rolle? Materiale fra Temadag om sundhed på ungdomsuddannelserne afholdt juni 2017, Opsamlingsnotat samarbejde med ungdomsuddannelser. København: KL; 2017.
- 84 Fødevarestyrelsen. Sund mad på arbejdet – fra målsætning til handling. Søborg: Fødevarestyrelsen; 2010.
- 85 Fødevarestyrelsen. Sund mad på arbejdet – et ledelsesansvar. Søborg: Fødevarestyrelsen; 2008.
- 86 Fødevaredirektoratet. Firmafrugt – et sundt personalegode. Søborg: Fødevaredirektoratet; 2003.
- 87 Fødevarestyrelsen. Mad i idrætshaller. Søborg: Fødevarestyrelsen; 2012.
- 88 Jumpfood. SMIL - Sundere Mad i IdrætsLivet. Hentet 11. april 2018 på: <http://jumpfood.dk/jumpfood-konceptet/smil/>
- 89 SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. Socialt udsatte borgeres sundhed – barrierer, motivation og muligheder. Udarbejdet for Sundhedsstyrelsen. København: Sundhedsstyrelsen; 2007.
- 90 Sundhedsstyrelsen. God mad - godt liv: redskaber til bedre madservice på ældreområdet. Hentet 11. april 2018 på: <https://www.sst.dk/da/aeldre/maaltider-og-ernaering/god-mad-godt-liv>
- 91 Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen. Bedre måltider. Hentet 11. april 2018 på: <http://bedremaaltider.dk/>
- 92 Sundhedsstyrelsen. Amning – en håndbog for sundhedspersonale. København: Sundhedsstyrelsen; 2018.
- 93 Sundhedsstyrelsen. Sunde børn. Til forældre med børn i alderen 0-2 år. København: Sundhedsstyrelsen; 2017.
- 94 Sundhedsstyrelsen. Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge. København: Sundhedsstyrelsen; 2011.
- 95 Sundhedsstyrelsen. Skole-sundhedsarbejde – håndbog til sundhedspersonale. København: Sundhedsstyrelsen; 2015.
- 96 Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke – Overvægt. København: Sundhedsstyrelsen; 2018.
- 97 Sundhedsstyrelsen, Servicestyrelsen, Fødevarestyrelsen. Når du skal tage på. Hentet 11. april på: <http://sundhedsstyrelsen.dk/-/media/78809D18874E442E962C4C-C63E091BBE.ashx>

- 98 Sundhedsstyrelsen. Forebyggelse på ældreområdet - håndbog til kommunerne. København: Sundhedsstyrelsen; 2015.
- 99 Sundhedsstyrelsen. Opsporing af ældre i særlig risiko for nedsat funktionsevne. En guide til kommuner vedrørende forebyggende hjemmebesøg. København: Sundhedsstyrelsen; 2017.
- 100 Socialstyrelsen. Ernæringsvurdering. Odense: Socialstyrelsen; 2013.
- 101 Sundhedsstyrelsen. Anbefalinger for forebyggelsestilbud til borgere med kronisk sygdom. København: Sundhedsstyrelsen; 2016.
- 102 Sundhedsstyrelsen. Tidlig opsporing af forringet helbredstilstand og nedsat funktionsevne hos ældre mennesker. Anbefalinger til arbejdsgange og anvendelse af redskaber. København: Sundhedsstyrelsen; 2017.
- 103 Fødevarestyrelsen. Alt om kost. Hentet 11. april 2018 på: <http://altomkost.dk/>
- 104 Fødevarestyrelsen. Nøglehulsmærket. Hentet 11. april 2018 på: <https://www.foedevarestyrelsen.dk/Leksikon/Sider/N%C3%B8glehulsm%C3%A6rket.aspx>
- 105 Fødevarestyrelsen. Fuldkornslogoet. Hentet 11. april 2018 på: <https://www.fuldkorn.dk/om-partnerskabet/71-fuldkornslogoet>
- 106 Sundhedsstyrelsen. Luk mig op! Køleskab. Hentet 11. april 2018 på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2011/~-/media/7909F8389E-3F4EFFB87821629DCB5716.ashx>
- 107 Sundhedsstyrelsen. Luk mig op! Køkkenskab. Hentet 11. april 2018 på: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2011/~-/media/E4C6551179024B75BA5A69F-F93CF01C9.ashx>
- 108 Danmarks Statistik. Hentet 20. februar 2018 på: <https://www.dst.dk/da/presse/Pressemeddelelser/2010/2010-05-18-Flere-aeldre>
- 109 Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed. Databasen for Den Nationale Sundhedsprofil. Hentet 7. marts 2018 på: [www.danskernessundhed.dk](http://www.danskernessundhed.dk)
- 110 KL. Fællessprog 3. Hentet 11. april 2018 på: <http://www.kl.dk/Kommunale-opgaver/Sundhed/Digitalisering/Fallessporg-III/> og <http://www.fs3.nu/>

Forebyggelsespakke – **Mad & måltider**

© Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen 2018.  
Udgivelsen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

**Sundhedsstyrelsen**

Islands Brygge 67  
2300 København S  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Emneord:** sund mad, måltider, mad- & måltids-politik, madvaner, kostanbefalinger, viden, forebyggelse, kommune, intervention, lovgivning, prioritering, planlægning, sundhedsfremme, sundhedsprofiler, forebyggelsespakker, anbefalinger, implementering, monitorering.

**Sprog:** Dansk

**Kategori:** Faglig rådgivning

**2. udgave**

**Versionsdato:** 13. april 2018

**ISBN – trykt udgave:** 978-87-7104-991-6

**Elektronisk ISBN:** 978-87-7104-978-7

**Redaktionel bearbejdning:**

Lene Halmø Terkelsen, journalist

**Design & layout:** e-Types

**Tryk:** Rosendahls A/S

Sundhedsstyrelsen har udviklet en række forebyggelsespakker, som indeholder faglige anbefalinger til kommunal sundhedsfremme og forebyggelse af høj kvalitet. Forebyggelsespakkerne kan bruges til at prioritere og planlægge indsatsen i kommunerne.

Serien af forebyggelsespakker omhandler følgende temaer:

Alkohol

Fysisk Aktivitet

Hygiejne

Indeklima i skoler

**Mad & måltider**

Mental sundhed

Overvægt

Seksuel sundhed

Solbeskyttelse

Stoffer

Tobak

Som en introduktion til arbejdet med forebyggelse har Sundhedsstyrelsen udarbejdet publikationen "Kommunens arbejde med forebyggelsespakkerne".

På [www.sst.dk/forebyggelsespakker](http://www.sst.dk/forebyggelsespakker) findes samtlige forebyggelsespakker og anbefalinger fordelt på målgrupper og fagområder.

Publikationerne kan bestilles hos Sundhedsstyrelsens publikationer, c/o Rosendahls Lager og Logistik på tlf. 70 26 26 36.