

Vi tager hånd om din sundhed

Mad- og måltidspolitik for borgere på Socialområdet i
Haderslev Kommune



Forord

Et sundt og godt liv for dig, der er tilknyttet Socialområdet.

I Haderslev Kommune gør vi vores bedste for at skabe en værdifuld hverdag for dig, der er tilknyttet Socialområdet. Med vores faglighed, nærvær og empati støtter vi dig i at leve et godt liv.

En værdifuld hverdag er også en hverdag med sund mad og sunde måltider.

Mange undersøgelser viser, at mennesker med handicap eller sindslidelse lever i væsentligt kortere tid end den øvrige del af befolkningen. Det skyldes mange faktorer, men ifølge forskningen er en væsentlig faktor, at mange har usunde vaner i forhold til mad og måltider.

I Haderslev Kommune skal vi gøre, hvad vi kan, for at understøtte, at dig med handicap eller sindslidelse har sunde vaner og spiser sundt. Det betyder ikke, at mad og måltider skal være kedeligt. Der skal stadig være plads til slik og søde sager samtidig med, at der skal være et større fokus på at støtte dig i at spise sundt. Sund mad og sunde vaner kan sagtens skabe en ramme for hygge, velvære og socialt fællesskab.

Denne mad- og måltidspolitik henvender sig til dig, der er tilknyttet Socialområdet, dine pårørende og jer medarbejdere på botilbud, væresteder og beskæftigelsestilbud. Sammen skal vi skabe en mad- og måltidskultur ude i tilbuddene og på tværs af tilbuddene, hvor der er fokus på sunde vaner og sund mad.

Mad- og måltidspolitikken sætter en ramme, som vi skal bruge som afsæt for den lokale indsats for på botilbud, væresteder og beskæftigelsestilbud. Brug redskaberne, der følger med mad- og måltidspolitikken til at skabe en hverdag med sund mad og sunde vaner.

Politikken bygger på seks principper

:

1. Vi samarbejder om sund mad og sunde måltider
2. Vi opbygger en kultur med fokus på sund mad, nydelse og fællesskab
3. Vi følger Fødevarestyrelsens kostråd
4. Vi bruger mad- og måltidspolitikken til at skabe lokale vaner og rutiner
5. Vi har fokus på bæredygtighed
6. Vi følger op på, om mad- og måltidspolitikken gør en forskel

Social- og Handicapudvalget, november 2024.

Sundhed og kostvaner hos mennesker med handicap eller sindslidelse



Mennesker med handicap eller sindslidelse har generelt dårligere sundhed og middellevetid end den øvrige del af befolkningen. Mennesker med udviklingshandicap dør 14,5 år tidligere end den øvrige befolkning¹. Ligeledes kan mennesker med sindslidelse forvente at leve 10 -15 år kortere end den øvrige befolkning².

Dansk og international forskning viser, at mennesker med udviklingshandicap eller sindslidelse har større risiko for at udvikle vægtproblemer, type2-diabetes og hjertekarsygdomme end den øvrige befolkning pga. u hensigtsmæssige kostvaner³.

Ifølge tal fra Det Centrale Handicapråd er der 51 % blandt mennesker med fysiske handicap og 41 % blandt mennesker med sindslidelse, der ikke spiser grøntsager dagligt⁴.

En sund og varieret kost kan være med til at forebygge livsstilssygdomme.

¹ Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet (2014).

² [Det Centrale Handicapråd](#)

³ [social.dk](#) og [Den Nationale Kosthåndbog](#) 2021

⁴ [Det Centrale Handicapråd](#)

Princip 1: Vi samarbejder om sund mad og sunde måltider



Som borger på Socialområdet har du – som alle andre – behov for at bestemme mest muligt over dit eget liv og blive mødt, som den du er. Det indebærer også, at du har ønske for at bestemme, hvad du spiser i din hverdag.

Mange vil gerne være med til at tilrettelægge og lave sund, velsmagende mad samt opbygge sunde madvaner, men har brug for støtte til dette i hverdagen.

Som pårørende har du vigtig viden og erfaring om din næres mad- og måltidsvaner og behov. Du er en naturlig del af hjælpen til din nære, og du skal – hvis du er interesseret i dette – inddrages i arbejdet med at understøtte sunde mad- og måltidsvaner i din næres hverdag.

Som medarbejder har borgeren brug for din faglighed, nærvær og empati. Den måde, du møder borgeren på, betyder noget. Din tro på borgerens behov for at leve sundt betyder noget for borgerens mulighed for at udvikle sunde mad- og måltidsvaner i hverdagen. Hvis en borger ikke ønsker det sunde alternativ, er det vigtigt, at du spørger dig selv, hvordan du sammen med dine kolleger og borgerens pårørende kan motivere borgeren til at udvikle sunde mad- og måltidsvaner.

Sammen kan vi gøre en forskel og skabe gode rammer for sunde mad- og måltidsvaner i hverdagen.

Princip 2: Vi opbygger en kultur med fokus på sund mad, nydelse og fællesskab



Et måltid handler om mere end blot at spise. Måltidet er en aktivitet og ramme om hygge, velvære og etablering og fastholdelse af fællesskab. Mange borgere på botilbud, væresteder og beskæftigelsestilbud ser frem til det gode måltid som et af dagens højdepunkter. Det skal vi alle værne om.

Vi skal bruge tid på at spise og nyde sammen og tilrettelægge måltidet i forhold til, hvordan den enkelte godt kan lide, at vi spiser sammen.

Vi har alle behov for sund mad og et stabilt energiniveau. Hold fast i regelmæssige måltider i løbet af dagen, da det fremmer den enkeltes mulighed for at holde fast i sunde madvaner. Vi skal også støtte den enkelte i at spise sundt i forhold til den mad, som bliver indtaget imellem hovedmåltiderne.

Maden til måltiderne skal så vidt muligt være tilberedt med gode råvarer. Til alle måltider skal der serveres vand.

Det søde, salte og fede mad er ikke forbudt, men der skal være forskel på hverdag og weekend!



Princip 3: Vi følger Fødevarestyrelsens kostråd

Fødevarestyrelsens officielle kostråd:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Sluk tørsten i vand

Læs mere om de officielle kostråd her:
[Kostråd til dig \(foedevarestyrelsen.dk\)](https://www.foedevarestyrelsen.dk)

Hvis maden leveres udefra, er det vigtigt at bruge professionelle leverandører, der tilbyder sund og alsidig mad og kan imødekomme de behov for mad og ernæring, som den enkelte borger har.

Princip 4: Vi bruger mad- og måltidspolitikken til at skabe lokale vaner og rutiner



Mad- og måltidspolitikken er den overordnede ramme for tilgangen til mad og måltider på bosteder, væresteder og beskæftigelsestilbud.

Hverdagen er forskellig i de tre typer tilbud. Derfor er det vigtigt, at vi på hvert tilbud udarbejder en plan for, på hvilken måde vi bedst forankrer mad- og måltidspolitikken i det enkelte tilbud.

Det er vigtigt, at vi også samarbejder på tværs af tilbuddene og støtter den enkelte i at fastholde de samme sunde mad- og måltidsvaner igennem hverdagen. Et samarbejde, der understøttes af fælles mål, sprog og viden.

Princip 5: Vi har fokus på bæredygtighed



Fødevarerforbrug er en vigtig faktor, når man ser på det samlede klimaaftryk generelt. Nogle undersøgelser peger på, at fødevarerforbruget står for 25 % af det samlede klimaaftryk, hvilket er mere end den samlede belastning fra gennemsnitsdanskerens forbrug af el, varme, benzin og diesel⁵.

Haderslev Kommunes CO₂-udslip er 25 % højere pr. borger end landsgennemsnittet, og Haderslev kommune har besluttet, at kommunen skal være et forbillede i indsatsen for at skabe bæredygtighed og reducere klimabelastningen⁶.

På botilbud, væresteder og beskæftigelsestilbud skal vi også bidrage til reduktionen af Haderslev Kommunes klimaaftryk ved at fokusere på bæredygtighed i forhold til mad og måltider.

Produktionen af kød er en væsentlig faktor i klimabelastningen, og der er store klimamæssige gevinster ved at reducere brugen af kød til fordel for flere grøntsager og plantebaserede alternativer.

Køb ind med omtanke og køb lokale varer og undgå så vidt muligt varer, der er transporteret over store afstande. Økologiske, lokale og årstidsbaserede råvarer bidrager til at bevare biodiversiteten, skåne grundvandet for pesticider og reducere CO₂-udslippet i form af mindre transport.

Desuden er madspild dyrt – både for budgettet og klimaet. Fokuserer derfor på, hvordan vi kan bruge al den mad, vi køber.

⁵ [Mad- og Måltidsstrategi](#), Københavns Kommune, side 7.

⁶ [Haderslev Kommunes klimaplan 2022 – 2050](#), side 6 og 26.

Princip 6: Vi følger op på, om mad- og måltidspolitikken gør en forskel



En politik kan nemt gå hen og blive tom snak, der ikke fører til handling. Vi skal sikre, at mad- og måltidspolitikken gør en forskel og skaber sunde vaner i borgernes hverdag i de forskellige tilbud. .

Derfor er der udviklet konkrete redskaber til politikken, som vi kan bruge som inspiration, når vi skal udarbejde en plan for hvordan vi vil arbejde med dette tema og har afklaring på hvem der er brug for at samarbejde med om indsatsen.

Vi skal jævnligt følge op på, om vi reelt får skabt sunde mad- og måltidsvaner i hverdagen. Hvis ikke, så skal vi spørge os selv, hvad der skal til, for at det kommer til at ske. Samtidig skal alle vide, at der altid er hjælp at få.



Red Bull

O'NEILL



Haderslev
Kommune

Haderslev Kommune
Christian X's Vej 39
6100 Haderslev

www.haderslev.dk