



Temahandleplan for kost 2025 – 2027

Indledning

Aabenraa Kommunes udviklingsstrategi "Det gode liv 2035," sætter rammen for kommunes udvikling. Også når det kommer til sundhed, mad og måltider ønsker kommunen at være med til at prioritere og sætte fokus på det gode sunde liv. Derfor er det vigtigt med en Temahandleplan for kost.

Kost, mad og måltider som begreber er mange ting, der handler om alt fra ernæring til følelser, kultur og tradition. Mad og måltider – eller det "at spise" – er noget, som bringer mennesker sammen og kan være med til at styrke fællesskab og socialt samvær.

Når begreber som "kost" og "måltider" sættes ind i en bredere sammenhæng end blot at skulle udfylde ernæringsmæssige behov, – kommer en række andre elementer til også at have stor betydning for, hvordan rammen om det gode måltid skabes. Det er disse elementer vi med denne temahandleplan ønsker at folde ud.

Temahandleplanen fortæller, hvilken retning Aabenraa Kommune ønsker at sætte for måltidet som social ramme. Den skal være et supplement til de officielle kostråd og være med til at skabe en helhedsoplevelse omkring måltidet.

Temahandleplanen er udarbejdet med inddragelse af borgere, politikere, relevante fagpersoner og ledere. Alle grupper har aktivt medvirket til at kvalificere indhold og fokusområder i temahandleplanen.

Temahandleplanen sætter retningen for de fem centrale fokusområder. Der lægges op til at der bredt i kommunes forvaltninger og institutioner arbejdes med den lokale implementering.

December 2024

Model for Aabenraa Kommunes temahandleplan for kost

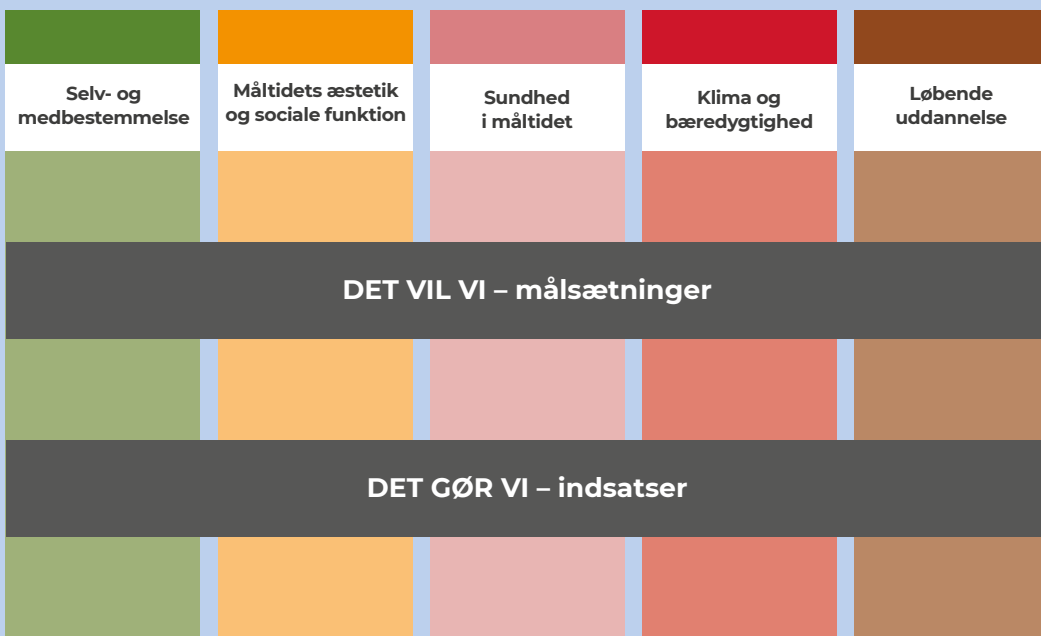
Det Gode Liv

Aabenraa Kommunes Udviklingsstrategi 2035

Sundt liv i trivsel – Aabenraa Kommunes sundhedspolitik

Temahandleplan for kost

DET SER VI – udfordringer og behov



Temahandleplan for kost udspringer af Aabenraa Kommunes udviklingsstrategi 2035 og kommunens sundhedspolitik – Sundt liv i trivsel.

Det ser vi: Temahandleplanen for kost identificerer en række udfordringer og behov. Det sker blandt andet med baggrund i data fra Sundhedsprofilen, fra bidrag fra arbejdsgruppe tilknyttet arbejdet med udarbejdelse af temahandleplanen, samt input fra en temaeftermiddag, hvor borgere havde mulighed for at komme med deres bidrag.

Udfordringerne leder frem til og begrundes de fem centrale fokusområder:

- Selv- og medbestemmelse
- Måltidets æstetik og sociale funktion
- Sundhed i måltidet
- Klima og bæredygtighed
- Løbende uddannelse

Det vil vi: Til hvert fokusområde er der opstillet målsætninger, som beskriver den retning Aabenraa Kommune ønsker at sætte på det givne område.

Det gør vi: Indenfor de fem fokusområder oplystes en række eksempler på indsatser og tiltag som kommunen allerede har iværksat inden for forskellige fagområder.

Sidst i temahandleplanen følger et afsnit om implementering med forslag til opmærksomhedspunkter ved den lokale udmøntning.



Selv- og medbestemmelse

Det ser vi

Selv- og medbestemmelse er en central del af det danske samfund og har stor samfundsmæssig værdi. I relation til kost, betyder selv- og medbestemmelse, at borgerne inddrages i beslutninger om måltider, hvor de kan bidrage til eksempelvis menuplanlægning, fødevalg og måltidskultur. Det skaber større engagement, tilfredshed og ejerskab over måltidet.

Aabenraa Kommune ønsker at anerkende borgernes forskellige ønsker og holdninger til kosten. Derfor er det vigtigt, at den enkelte borger har mulighed for at blive hørt omkring ønsker til mad og måltider. Ligeledes viste temaeftermiddagen også, at selv- og medbestemmelse var højt prioriteret blandt deltagerne.

Temaet selv- og medbestemmelse er derfor essentielt at bringe ind i temahandleplanen for kost.

Måltidets æstetik og sociale funktion

Det ser vi

Det er vigtigt at skabe indbydende og visuelt tiltalende måltider, der stimulerer appetitten og fremmer en positiv spiseoplevelse. Dette er samtidigt med til at understøtte måltidet som en social begivenhed, der skaber fællesskab, samvær og trivsel blandt deltagerne, uanset alder eller baggrund.

Sundhedsprofilen viser, at hver tiende borger i Aabenraa Kommune viser tegn på ensomhed. Ligeledes blev særligt ensomme og småspisende ældre nævnt til temaeftermiddagen. Her drøftede borgerne blandt andet madfællesskaber og spisevenner, som en måde at imødekomme udfordringer med ensomme og småspisende ældre.

Måltidets æstetik og sociale funktion rummer store potentialer, hvorfor det er væsentlig i en temahandleplan for kost.

”Der bliver spist mere, når der spises i fællesskab.”

Citat fra temaeftermiddag om kost omkring småspisende ældre

Sundhedsprofilen 2021 viser for borgere i Aabenraa Kommune, at 10 % viser tegn på ensomhed





Sundhedsprofilen 2021 viser for borgere i Aabenraa Kommune, at

- **21,4 % af borgerne har et usundt kostmønster**
- **22,2 % af borgerne i er svært overvægtige**

Sundhed i måltidet

Det ser vi

Kost spiller en væsentlig rolle, når det kommer til vores sundhed. Den rigtige ernæring er vigtig for en sund krop, og det sociale ved et måltid kan have en positiv effekt på vores mentale helbred. Gode sunde måltider bør være tilgængelige, attraktive og tilpasset den borgergruppe, som et måltid er beregnet til.

Desværre indikerer Sundhedsprofilen, at mere end hver femte borger i Aabenraa Kommune har et usundt kostmønster. Et usundt kostmønster kan have stor betydning for borgernes sundhed – og dermed trivsel, da en sådan kost kan øge risikoen for eksempelvis hjerte- og kræftsygdomme samt type 2 diabetes.

Sundhedsprofilen viser også, at mere end hver femte borger i Aabenraa Kommune er svært overvægtige, hvilket er en stigning på 5,9 procentpoint siden 2010. Dette er u hensigtsmæssigt, da overvægt kan være med til at øge risikoen for at udvikle kroniske livstilssygdomme.

For ældre kan den omvendte problematik gøre sig gældende. Her handler udfordringerne ofte om underernæring, og Sundhedsstyrelsen vurderer blandt andet, at omkring 60% af ældre på plejehjem og i hjemmeplejen er i risiko for underernæring (Sundhedsstyrelsen 2022).

Sundhed er derfor også et vigtigt tema, når det handler om kost og borgerne i Aabenraa Kommune.

Klima og bæredygtighed

Det ser vi

Byrådet har med sin Strategi for bæredygtig udvikling 2020-2025, og Klimaplan 2022 tilkendegivet, at Aabenraa Kommune støtter op om tiltag, der er bæredygtige og klimavenlige, og at den ønsker at være med til at skabe rammerne for en grønnere fremtid. Det gælder også i forhold til måltider.

Det nuværende fødevarsystem står for en betydelig andel af klodens miljømæssige udfordringer, herunder cirka en tredjedel af de menneskeskabte globale udledninger af drivhusgasser (DTU). Den klimamæssige belastning, som fødevarerforbruget udgør, gør det nødvendigt at overveje, hvordan Aabenraa Kommune skal forholde sig til mad og måltider. Derfor er temaet klima og bæredygtighed også et væsentlig element i temahandleplanen for kost.

Løbende uddannelse

Det ser vi

Det er vigtigt, at relevante medarbejdere holder sig opdateret med viden om ernæring, madlavningsteknikker og praksis i forhold til borgerne. Det skaber mulighed for at forbedre kvaliteten af måltider, tilpasse sig nye sundheds- og klimakrav, samt fremme bedre måltidssituationer blandt borgerne.

Derudover kan medarbejderne fungere som vigtige rollemodeller og spille en stor rolle i forbindelse med det pædagogiske og relationelle arbejde ved måltider.

Nye tendenser og viden fremkommer hele tiden, og det er centralt, at både medarbejdere, der producerer måltider, og medarbejdere, der har den direkte kontakt til borgerne, løbende udvikler deres kompetencer. Derfor er løbende uddannelse relevant i temahandleplanen for kost.



FN's verdensmål 12 lyder: "Sikre bæredygtigt forbrug og produktionsformer"

Det handler blandt andet om at nedbringe det globale madspild på både detail- og forbrugerniveau.

Delmål 12.3 lyder: "Inden 2030 skal det globale madspild på detail- og forbrugerniveau pr. indbygger halveres og fødevarer tab i produktions- og forsyningskæder, herunder tab af afgrøder efter høst, skal reduceres."



Selv- og medbestemmelse

Det vil vi

Aabenraa Kommune ønsker med denne temahandleplan at sikre, at borgerne gives så høj grad af selv- og medbestemmelse som muligt i forbindelse med mad og måltider.

I Aabenraa Kommune ønsker vi at

- dialogen med borgere, og eventuelt med de pårørende, omkring mad og måltider skal prioriteres.
- borgere i egen bolig skal have mulighed for valg i forhold til måltidet – eksempelvis sammensætning af menu eller valg af måltider.
- borgerne bør have indflydelse på den sociale ramme som et måltid indtages i.

”Selvbestemmelse er centralt”

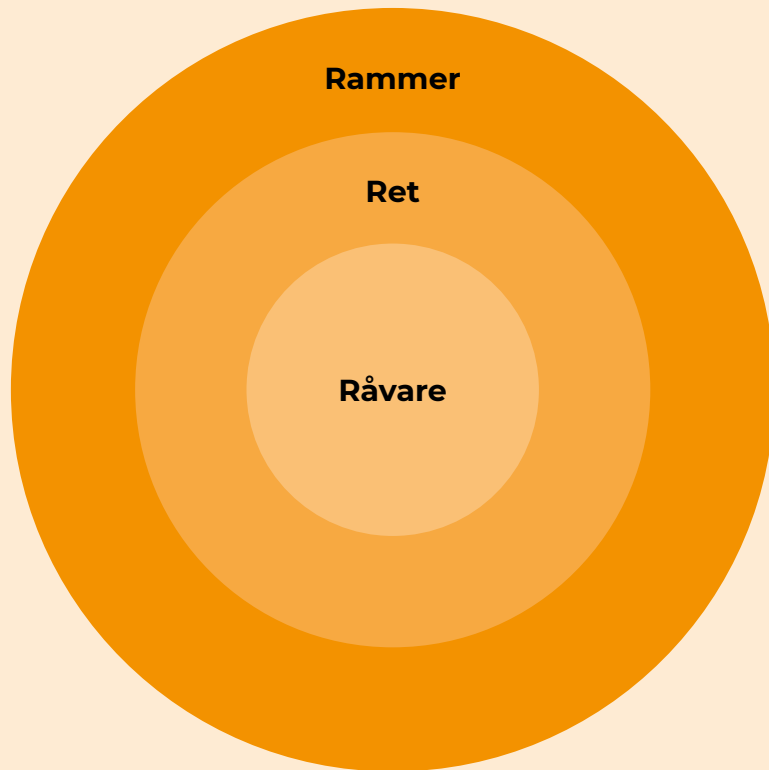
Citat fra temaeftersmiddag om kost omkring fokusområdet selv- og medbestemmelse.

Selv- og medbestemmelse

Det gør vi

- Aabenraa Kommune arbejder ud fra et princip om at borgeren er ekspert i sit eget liv. Det er altid borgerens ønsker, mål og motivation, som er udgangspunktet.
- På en række af kommunens institutioner arbejder medarbejdere pædagogisk med sundhed, mad og måltider og er bevidste om medarbejderne som rollemodeller omkring måltidet.
- På skoleområdet er der elevråd, som har mulighed for indflydelse på den mad, der sælges på skolen. I udskoling har skolerne mulighed for at tilbyde madkundskab som valgfag, hvor elever har medbestemmelse omkring menuplanlægning og fødevalg.
- For borgere som har behov for madservice, har de som bor i eget hjem, mulighed for at vælge mellem mange forskellige hoved- og boretter hver uge. For borgere på plejehjem forsøges det at imødekomme særlige ønsker.





Figuren viser, at det at spise ikke udelukkende drejer sig om af at få sammensat en række råvarer til en ret. Der er mange elementer som tilsammen spiller en rolle for den samlede madoplevelse

Måltidets æstetik og sociale funktion

Det vil vi

Aabenraa Kommune ønsker med denne temahandleplan at fremme tiltag, der er med til at skabe et fællesskab omkring den gode spiseoplevelse.

I Aabenraa Kommune ønsker vi at

- organisere måltider, hvor der er fokus på fællesskabet.
- sikre at måltider præsenteres på en så attraktiv måde som muligt.
- sikre gode spiseoplevelserne i hjemlige og trygge omgivelser.

Måltidets æstetik og sociale funktion

Det gør vi

- Kommunens skoleelever bliver i forbindelse med undervisningen i madkundskab introduceret til de sociale funktioner der også knytter sig til et måltid. Man laver ikke kun mad, men taler også om madkultur og madglæde.
- På bosteder, hvor det er muligt, laves der mad sammen med borgerne. Nogle steder tilbydes borgernes ligeledes mulighed for at kunne spise samme. På værestederne arbejdes der aktivt med fællesspisning som middel til at styrke det sociale fælleskab blandt brugerne.
- På plejehjem er de ældre, så vidt muligt, med til at anrette maden og pynte borderne. Ligeledes har plejecentrene samarbejde med frivillige, som blandt andet også hjælper til i forbindelse med måltider.
- Mad & Måltider, der er kommunes leverandør af måltidsservice, arbejder løbende med at pakke og anrette borgernes mad, så den fremstår attraktiv og indbydende ude ved borgeren.

”For borgere i eget hjem ville det være positivt at få besøg af måltids- eller spisevenner”

Citat fra temaeftermiddag om kost omkring muligheden for at styrke det sociale omkring måltidet.



”I Aabenraa Kommune opfatter vi også sundhed som en ressource og et middel til at opnå en række andre vigtige mål for kommunen, såsom læring, udvikling og trivsel for børnene og en arbejdsdygtig befolkning.”

Aabenraa Kommunes Sundhedspolitik

Sundhed i måltidet

Det vil vi

Aabenraa Kommune ønsker med denne temahandleplan at være med til at understøtte borgerne i at træffe sunde ernæringsmæssige valg.

I Aabenraa Kommune ønsker vi at

- udbyde måltider som styrker sundheden og har en høj ernæringsmæssig standard
- der i alle kommunens institutioner og faciliteter er nem og god adgang til frisk drikkevand
- arbejde aktivt for at understøtte de officielle kostråd

Sundhed i måltidet

Det gør vi

- Aabenraa Kommune støtter borgerne i at øge deres viden og handlinger, der styrker sundheden i forbindelse med vejledningspraksis inden for blandt andet forebyggelsesområdet og sundhedsplejen.
- På en række af kommunes institutioner er der en løbende dialog med borgerne omkring sund kost, og et fokus på at efterleve anbefalingerne i de officielle kostråd.
- Skolebestyrelserne på kommunens skoler har været med til at udarbejde egen kostpolitik, som i mange tilfælde angiver anbefalinger til en sund madpakke.
- Produktionskøkkenet Mad & Måltider arbejder på at producere måltider, der er tilpasset den enkelte borgers behov, og de ernæringsvejledninger der gælder for en given målgruppe.

”Børn skal præsenteres for gode sunde kostvaner allerede i daginstitutionerne.”

Citat fra temaeftermiddag om kost omkring børn og fokusområdet sundhed i måltidet.



”Der er ikke en modsætning mellem livskvalitet og bæredygtighed – det handler om vaner, rutiner og at de gode muligheder er tilgængelige.”

Citat fra temaeftermiddag om kost omkring fokusområdet klima og bæredygtighed.

Klima og bæredygtighed

Det vil vi

Aabenraa Kommune ønsker med denne temahandleplan at arbejde for handlinger, der er med til at understøtte den grønne omstilling – også i forhold til mad og måltider.

I Aabenraa Kommune ønsker vi at

- reducere mængden af animalske fødevarer, så der anvendes flere plantebaserede råvarer, og flere plantebaserede proteinkilder.
- stille specifikke bæredygtigheds- og sundhedskrav på produktniveau i vores indkøbsaftaler.
- arbejde på at bekæmpe madspild på institutioner og i produktionskøkkenet

Klima og bæredygtighed

Det gør vi

- Inden for socialområdet arbejdes der på institutioner aktivt med bæredygtighed. Der arbejdes med at tilbyde borgerne en kost, hvor grøntsager og mindre klimabelastende proteinkilder spiller en større rolle. Der afvikles med mellemrum temaaftener, hvor der oplyses om klimavenlig mad, og serveres et aftensmåltid produceret ud fra bæredygtighedsprincipper.
- På skoleområdet har man gennem flere år arbejdet aktivt med bæredygtighed som strategisk mål. Det understøtter skolernes arbejde med FN's verdensmål for bæredygtighed.
- Aabenraa Kommune producerer dagligt mad til omkring 1.000 borgere. Kommunen er derfor en vigtig aktør i forhold til at være med til at reducere udledningen af CO₂ inden for fødevarerområdet, og dermed yde bidrag til håndtering af klimaudfordringerne.
- På dagtilbudsområdet er der institutioner, der tilbyder klimavenlige og bæredygtige måltider til børnene.
- Aabenraa Kommune har i oktober 2024 godkendt en affaldsplan, der sætter rammen for håndtering af emballage samt sætter ambitioner for at øge genbrug og genanvendelse heraf.

Kost og Klima:

Det årlige madspild i hele værdikæden fra jord til bord i Danmark svarer i dag til 3,8% af den samlede CO₂-udledning i Danmark

(Foreningen Stop Spild af Mad)



”Personale skal uddannes løbende. Der er hele tiden nye tiltag. Vigtigt at alle, der udbyder/laver mad bliver uddannet.”

Citat fra temaeftersmiddag om kost omkring fokusområdet løbende uddannelse.

Løbende uddannelse

Det vil vi

Aabenraa Kommune ønsker med denne temahandleplan at skabe rammer for at vores medarbejdere holder sig ajour med den nyeste viden og de nyeste teknikker og tilgange.

I Aabenraa Kommune ønsker vi at

- vedligeholde, renovere og opgradere produktionskøkkener i takt med at der afsættes ressourcer hertil, så køkkenerne er velegnede til at producere mad af høj kvalitet.
- styrke medarbejdernes kompetencer til menuplanlægning, tilberedning og tilsmagning i køkkener løbende gennem videreuddannelse og understøttende tiltag, der sikrer det rette kompetenceniveau i køkkenerne.
- styrke viden og kompetencer løbende hos medarbejdere, der arbejder med borgere og måltidssituationer.

Løbende uddannelse

Det gør vi

- Når der på skolerne ansættes madkundskabslærere, bestræber man sig på at ansætte linjefaguddannede medarbejdere, som har den nyeste viden inden for området.
- Medarbejderne i kommunens produktionskøkken holder sig løbende ajour med den nyeste viden omkring ernæring, ved deltagelse i kurser og i webinarer.
- Der er et godt samarbejde mellem produktionskøkkenet og blandt andet personalet inden for plejeområdet, med henblik på at sikre nyttig tilbagemelding fra borgerne i forhold til de måltider, der udbydes.

”Det er vigtigt med uddannelse af personalet – Med fokus på madviden, bæredygtighed og kvalitet”.

Citat fra temaeftermiddag om kost omkring fokusområdet løbende uddannelse



Spis flere grøntsager
og frugter



Sluk tørsten
i vand



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød –
vælg bælgfrugter og fisk



Vælg planteolier
og magre
mejeriprodukter



Spis mindre af det
søde, salte og fede



Fødevarestyrelsens officielle kostråd

De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima er anbefalinger til mad og drikke, der er sund, og som samtidig tager hensyn til klimaet. Fødevarestyrelsens kostråd er din rettesnor til at få en sund balance i dét, du spiser og drikker, som samtidig tager hensyn til klimaet.

"Når du følger alle kostrådene, er det lettere for dig at få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Det vil også gøre det nemmere for dig at holde en sund vægt, og du nedsætter risikoen for livsstilsrelaterede sygdomme som fx hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse typer af kræft".

Citat fra Fødevarestyrelsen

**Spis planterigt,
varieret og ikke
for meget**

De officielle Kostråd
– godt for sundhed og klima

Implementering

Temahandleplanen er en del af implementeringen af Aabenraa Kommunes sundhedspolitik. Sundhedspolitikken udstikker de overordnede rammer, og en række temahandleplaner er med til at gøre sundhedspolitikken operationel.

Formålet med temahandleplanen for kost er at:

- Skabe en fælles forståelse for den overordnede ramme, som der handles ud fra.
- Sikre at børn, unge, ældre og kommunes ansatte oplever mad og måltider, der fremmer sunde vaner, glæde og sætter fokus på fællesskab.

Ansvar for at sætte temahandleplanen i spil gennem mere konkrete handlinger ligger hos de enkelte institutioner, dagtilbud og skoler. De har i samarbejde med aktører som forældre- og skolebestyrelser, pårørende og brugere en forpligtigelse til at forholde sig til temahandleplanens anbefalinger, og, der hvor det giver mening, at iværksætte tiltag som understøtter temahandleplanens ambitioner.

Ved udvikling af lokale retningslinjer for kost anbefales det, at man forholder sig til:

- Hvordan borgere og ansatte inddrages.
- Omfanget af borgernes valgmuligheder, herunder hvordan der tages hensyn til selv- medbestemmelse, vaner, ønsker og behov.
- Hvordan behov for diætmad håndteres.
- Hvordan bæredygtighed kan indtænkes.
- Hvordan der evalueres og følges op på de lokale retningslinjer, herunder hvor ofte de skal revurderes.

Udgiver:
Aabenraa Kommune
Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa
www.aabenraa.dk
december 2024

Redaktion:
Social & Sundhed

Design:
tegnerum.dk

Publikationen findes også digitalt på
aabenraa.dk

