

## Handleplan for mad og måltider Ungdomsskolen

Handleplanen for mad og måltider i Ungdomsskolen kobler sig til Billund Kommunes Udviklingsstrategi – Fremtidens Legeplads' mål om at opnå glade, sunde og stolte borgere, der tager ansvar for eget liv og være et godt sted for børn at vokse op som skabende verdensborgere. Handleplanen udgør rammen for et målrettet arbejde med tidlig indsats og forebyggelse.

Handleplanen knytter sig til Billund Kommunes sundhedspolitik, som lægger vægt på, at kommunen har ansvar for at tilrettelægge sunde rammer for borgernes sundhed og trivsel. Kommunens borgere skal have mulighed for at træffe sunde valg. I politikken fokuseres der særligt på tidlig indsats, på at gøre det sunde valg til det lette valg og på at fremme social lighed i sundhed.

I 2011 blev *Overordnet politik for: Mad, Måltider og Bevægelse – en indsats for sundere børn og unge i Billund Kommune* vedtaget. Politikken har et bredt fokus på en sund børne- og ungdomskultur. Sunde vaner i børne- og ungdomsårene er vigtige for trivsel og læring her og nu og giver de bedste forudsætninger for en sund voksentilværelse. Ungdomsskolen er en vigtig arena, da mange unge benytter sig af tilbuddene i fritiden. Kulturen omkring mad og måltider har derfor stor betydning og indflydelse på børnene og de unge.

Et af fokusområderne i den overordnede politik er, at børn og unge spiser og drikker sundt, når de er i kommunens fritidsinstitutioner. Mad og drikkevarer skal således leve op til de officielle anbefalinger. De 10 kostråd er<sup>1</sup>:



<sup>1</sup> Fødevarestyrelsen (2013)

Handleplanen for mad og måltider fungerer som ramme for det konkrete arbejde med mad og måltider og hjælper børn, unge og personale med at træffe bevidste, sunde valg. Handleplanen forholder sig til maden i skolen, klubberne, og på madlavningsholdene, særlige lejligheder, rammerne omkring måltiderne og det pædagogiske arbejde omkring mad og måltider.

Tema	Praksis i Ungdomsskolen	Målsætning og metode til opfølgning
<b>Maden i Ungdomsskolen</b>		
Mad som produceres i klubberne, i skolen og på fritidsholdene	I produktionen og serveringen af mad i klubberne, i fritid og på skolen samarbejdes der om at følge kostrådene. Der bages sunde boller/brød, der serveres og inspireres til sunde snacks og måltider. Det italesættes og drøftes med medarbejderne at, der er en mad og måltids handleplan der omhandler alle afdelinger i ungdomsskolen. Med god fordel kan inddragelse af unge planlægges, så de unge er med i implementeringsprocessen af handleplanen. Der kan ske afvigelser fra kostrådene, ved eks. bolsjekogning, julebag o. Lign. Se definition af særlige lejligheder.	<i>Målsætning</i> Understøtte bevidstheden om den mad der produceres i klubberne, på skolen og i fritid lever op til de gældende anbefalinger (De 10 kostråd).  <i>Metode til opfølgning</i> En løbende dialog med personale omkring den mad der produceres og serveres.
Madlavningshold	Den mad der laves på madlavningshold, kan have en afvigelse i forhold til de kostråd, da der kan laves mad indenfor specifikke områder af div. måltider – jvf. også "særlige lejligheder"	<i>Målsætning</i> Ud fra en planlagt aktivitet som har til hensigt at øge kendskabet til hvorfor og hvornår man afviger fra kostrådene -eks. kage/dessert-mad over bål mm. Det tilstræbes at vælge alternativer der lever bedst muligt op til de anbefalede kostråd. <i>Metode til opfølgning</i> Dialog med undervisere omkring afvigelser fra kostrådene.
Adgang til frisk koldt vand	Der er adgang til drikkevand i alle klubberne og på skolen og med personalet som rollemødder, opfordres til at drikke vand.	<i>Målsætning</i> At der arbejdes på muligheder for at tilgodese vandet er så afkølet som muligt- Eks vand på køl/automater.  <i>Metode til opfølgning</i> Drøftelse på kommende personalemøder.
Særlige hensyn <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herunder religion, kultur og helbred</li> </ul>	Der kan varieres og skabes et nuanceret udtryk, som understøtter mangfoldigheden under hensyntagen til forskelligheder. Der produceres og serveres mad der kan tilgodese forskellige madkulturer, og de unge inviteres til dialog om særlige forhold.	<i>Målsætning</i> At der i ungdomsskoleregietages højde for forskelligheder og der er en naturlig respekt ifht religiøse, kulturelle overbevisninger

		<p><i>Metode til opfølgning</i> Opmærksomhed og dialog ved personalemøder, samt mulighed for inddragelse af personer med specifik viden.</p>
Lokale forhold	Vi er opmærksomme på kontakt til lokale samarbejdspartnere i forhold til sundhed og bevægelse. Vi bruger lokalområdet til bevægelse, samt deltagelse og inspiration fra lokale virksomheder og engagementer.	<p><i>Målsætning</i> At der tages højde for traditionelle og demografiske forskelligheder i lokalområderne – Inddragelse af samarbejdspartnere med lokalkendskab.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Ved en løbende dialog og med udgangspunkt i planlægning af "årshjul" får opmærksomhed hen over året.</p>
<b>Særlige lejligheder</b>		
Ungdomsskolens definition af "særlige lejligheder"	Særlige lejligheder er eksempelvis Ung fester og aktiviteter hvor der er pædagogiske og sociale forhold og overvejelser der begrundes af afvige kostrådene.	<p><i>Målsætning</i> At der er retningslinjer ifht at "særlige lejligheder" er planlagte aktiviteter, hvor det i forvejen er drøftet i hvilket omfang og hvad der tilbydes af mad.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Sikrer at der er en løbende dialog om omfanget af særlige lejligheder.</p>
<b>Rammerne om måltiderne</b>		
Spisesituationen i forbindelse med madlavningshold	I spisesituationen er der en oplysende og nærværende dialog om maden der spises. Der samtales om de fødevarer der er anvendt og måltid der spises.	<p><i>Målsætning</i> At der skabes rammer som er hensigtsmæssige ifht den givne spisesituation. At der er bevidste overvejelser omkring rammerne for de forskellige madlavningshold omkring indhold mm.</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Løbende dialog mellem underviser og elever</p>
<b>Pædagogisk arbejde med mad og måltider</b>		

<p>Personalets rolle og ansvar</p>	<p>Personalet kobler sig i samværet med de unge sig til handleplanens retningslinjer. Personalet er i naturlig dialog med de unge om kost og sundhed på en ikke dømmende måde, men med åbenhed og nysgerrighed inspirerer og oplyse om sundmad, gode vaner og alternativer. På skolen undervises der i faget sundhed og bevægelse hvor der faciliteres emner om sundmad samt fysisk og mental sundhed. På skolen indarbejdes interaktiv undervisning i løbet af ugen så eleverne oplever bevægelse og forskellige arbejdsstillinger og bruger bevægeapparatet.</p>	<p><i>Målsætning</i> Der lægges op til at personalet på en positiv måde og med en stor grad af medinddragelse og personalet gøres bevidste om det ansvar der følger som rollemodeller, samt den mulighed der er for at præge ungdomskulturen i både klub, skole og fritidsdelen</p> <p><i>Metode til opfølgning</i> Der vil i forbindelse med teammøder og samarbejdet med klubledere, være løbende drøftelse for at leve op til de 10 gældende kostråd.</p>
------------------------------------	--	--

Udarbejdet af: Billund Ungdomsskole; Rikke Nedergaard, Ungdomsskoleleder

Vedtaget den:

Opfølgning:

(Dato for opfølgning af handleplanen, samt ansvarsperson)

## Praksis i Ungdomsskolen - relevante spørgsmål at drøfte:

### Maden i Ungdomsskolen

- Hvordan kommer maden, som produceres og sælges i klubberne til at leve op til de 10 kostråd?
- Hvordan kommer maden, som laves på madlavningsholdene til at leve op til de 10 kostråd?
- Er der særlige forhold der gør sig gældende i forhold til nogle af madlavningsholdene, så det ikke er muligt at leve op på de 10 kostråd? F.eks. bage hold – hvordan håndteres disse?
- Hvordan sørger vi for, at børn og unge, der af kulturelle, religiøse eller sundhedsmæssige årsager har særlige forbehold i forhold til mad, også har mulighed for at købe og/eller spise mad i Ungdomsskolen?
- Hvordan sikrer vi, at det sunde valg altid er det lette valg?

### Særlige lejligheder

- Hvad betragtes som særlige lejligheder hos os?
  - o F.eks. arrangementer, undervisning i kagebaking og lignende.
- Hvordan gør vi det sunde valg tilgængeligt og hvordan sikrer vi, at der altid er et sundt alternativt?

### Rammerne om måltiderne

- Hvad er et godt spisemiljø hos os?
- Hvordan kan vi indrette det fysiske spisemiljø, så det er rart for brugerne?
- Hvad er personalets roller og opgaver under måltidet?
- Hvordan skabes der en god atmosfære?

### Pædagogisk arbejde med mad og måltider

- Hvordan kan temaet "mad og måltider" inddrages i de daglige aktiviteter?
- Hvordan sikrer vi, at Ungdomsskolens arbejde med mad og måltider bidrager til at udvikle børnene og de unges handlekompetence i forhold til at træffe bevidste, sunde valg?

## Målsætninger – relevante overvejelser:

### Målsætninger

Ungdomsskolens målsætninger i forhold til de forskellige temaer afhænger af Ungdomsskolens holdning og den ønskede praksis hertil.

- Overvej hvad Ungdomsskolens målsætninger og succeskriterier er i forhold til hvert enkelt tema. Hvornår er I i mål med de enkelte temaer?

### Metode til opfølgning

Hvilken metode der giver bedst mening at bruge til opfølgning, afhænger af de målsætninger, der er formuleret i handleplanen.

- Overvej hvordan der skal følges op på jeres konkrete målsætningerne