

SamLab - Kost

Problemformulering: Hvilke tre-fem tiltag er mest effektive til, at flest mulige borgere i Viborg Kommune får et sundt kostmønster?

Målsætning: Andelen af borgere med et sundt kostmønster skal stige til **88%** i 2025

Status 2019: 79,4%*

**Tallet dækker borgere med et sundt kostmønster (10,7 %) og borgere med kostmønster med sunde og usunde elementer (68,7%). Man har spurgt borgere på 16 år og derover (Viborg Kommunes borgerundersøgelse 2019).*



Hvem er vi og hvad vi har gjort?



- **Hvad har vi gjort?**
- Indhentet viden fra egen kommune + teamets samlede viden
- Indhentet viden og erfaringer fra andre kommuner, undersøgelser, forskning
- Brugt dokumenterede, nationale anbefalinger*
- Spørgeskema til udvalgte medarbejdere (ca. 80 besvarelser)

*Fødevarestyrelsens De officielle Kostråd, Måltidsmærket, Rammer for det gode måltid, Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge, Forebyggelsespakke Mad og måltider.



VIBORG
KOMMUNE

Værdiskabelse - de 21 mål og målgrupper

Sundere kostmønstre for flere kan bidrage til

- Borgernes uddannelses- og kompetenceniveau højes (læring)
- Færre føler sig ensomme (fællesskab)
- Befolkningsvækst (attraktiv kommune)
- Flere fysisk aktive (mere energi til fysisk aktivitet)
- Generel trivsel og livskvalitet (fysisk velvære)

Og generelt: længere levetid, færre sygedage, mindre omkostninger indenfor sundhed/pleje og mere effektive medarbejdere.

Målgrupper: 0-16 årige og medarbejdere i Viborg Kommune

Valgt fordi vi med disse grupper rammer flest mulige. Som kommune har vi mulighed for direkte at påvirke kostvaner hos disse + sunde kostvaner skabes i de første år + gå forrest selv som det gode eksempel.



Anbefaling 1

I Viborg Kommune følges de officielle danske kostanbefalinger på alle kommunale arbejdspladser og i alle kommunale institutioner, hvor de valgte målgrupper indtager måltider.



Anbefaling 1

Handlinger

- Mad der indkøbes, produceres og serveres følger de danske kostråd*
- Hvor det er muligt bør de kommunale institutioner være måltidsmærket
- Ved lejlighedsvis servering af eks. kage, bør der være et sundt alternativ
- Medbragt mad bør følge de danske kostråd - det gør sig gældende for begge valgte målgrupper
- Medarbejdere bør følge de danske kostråd i arbejdstiden, da de er vigtige rollemodeller
- Der bør ansættes medarbejdere til rådgivning og vejledning af borgere og medarbejdere
- Alle kommunale tilbud er forpligtede til at jævnligt at informere om holdningen til mad og måltider

*OBS: der er særlige anbefalinger for bl.a. ældreområdet



VIBORG
KOMMUNE

Anbefaling 1

Handlinger

- Informationsmateriale bør være til rådighed for børn, forældre og medarbejdere
- Animationsfilm udarbejdes – sund kost, hvorfor og hvordan?
 - Til borgere - børn og forældre
 - Til medarbejdere
- I samarbejde med relevante kommunale medarbejdere* kan f.eks. udbydes madværksteder, oplæg og workshops
- De officielle kostråd bør afspejles ved salg af snacks, mad- og drikkevarer i/ved:
 - kommunale institutioner – eks. SFO og klubber
 - enheder, hvor der ydes kommunalt tilskud – eks. haller
 - kommunalt støttede arrangementer – eks. Snapsting og Generation Handball

*F.eks.: Sundhedsplejersker, kostfaglige, kostansvarlige, sundhedsfremmemedarbejdere



VIBORG
KOMMUNE

Anbefaling 1

Opmærksomhedspunkter

- Vaner er svære at ændre
- Indgriben i den personlige frihed
- Omkostninger til udarbejdelse af animationsfilm
- Omkostninger til ansættelse af medarbejdere
- Omkostninger til implementering i medarbejdergrupper
 - Eks. personalemøder, behandling i MED-systemet
- Sundere børn og medarbejdere
 - Positiv dominoeffekt



Anbefaling 2

Målgrupperne har mulighed for at indtage mad i rammer, der følger Fødevarestyrelsens fem anbefalinger

The infographic consists of five numbered cards arranged in two rows. Each card has a dark green header with a white number inside a circle. The background of the cards is a blurred image of children eating. The cards are numbered 1 through 5, with the fifth card featuring a logo for 'Måltidet'.

- 1 Måltidet tager tid**
Tid er vigtig, så eleverne kan nå at spise, samtidig med at de nyder mad og samvær. Skemalæg fx dagens måltider og afsæt gerne 30 minutter til at spise frokost.
- 2 Måltidet styrker engagementet**
Involvér eleverne. Eleverne får større glæde ved maden og lyst til at spise sundt, når de er med til at bestemme klasseregler, omgivelser eller andet, som efter deres mening bidrager positivt til måltidet.
- 3 Måltidet giver plads til hygge**
Indbydende rammer er en vigtig forudsætning for måltider, der skaber velbehag og hyggeligt samvær. Det handler både om god plads, lys, akustik og udluftning.
- 4 Måltidet rummer forbilleder**
Der er mange fordele ved, at lærere og pædagoger deltager i måltidet – både på de yngste og ældste klassetrin. Voksne og elever er forbilleder for hinanden, og desuden styrker det gode måltid både elevfællesskabet og relationen mellem de voksne og eleverne.
- 5 Måltidet er et fælles projekt**
Fælles værdier og målsætninger øger medejerskabet for jeres måltidskultur på tværs af lærere, pædagoger, køkkenmedarbejdere, ledere, forældre og elever. Samtidig kan principper og handleplaner bidrage til, at evt. kommunale visioner for mad og måltider virker i skolens hverdag.

Måltidet – groft sagt go' mad
Tilbyder jeres skole mad i enten kantine, bod eller fritidsordning er Måltidsmærket jeres garanti for sundere mad – se mere på www.måltidsmærket.dk. Har eleverne madpakker med, finder I inspiration til sunde madpakker i 'Gi' madpakken en hånd' og på www.altomkost.dk.



Anbefaling 2

Handlinger

- Der bør udarbejdes konkrete anbefalinger til gode rammer for indtagelse af måltider
- MED-systemet inddrages i arbejdet
- Fødevarestyrelsens informationsmateriale bør anvendes
- Animationsfilm, der fortæller om det gode måltid, bør udarbejdes



Anbefaling 2

Opmærksomhedspunkter

- Etablering af rammer for indtagelse af det gode måltid
- Omkostninger til udarbejdelse af animationsfilm
- Omkostninger til ansættelse af medarbejdere
- Omkostninger til implementering i medarbejdergrupper
 - F.eks. personalemøder, behandling i MED-systemet
- Sundere børn og medarbejdere
- Mulighed for nye eller styrkede fællesskaber



Anbefaling 3

Tilbud om adgang til sunde, kollektive kostløsninger

- Målgrupperne bør som alternativ til madpakken tilbydes adgang til kollektive kostløsninger. Det anbefales at Fødevarestyrelsens *De Danske Kostanbefalinger* følges
- Anbefalingen kan realiseres via to forskellige spor, eller en kombination af disse: (A) Udbud af levering af kostløsninger, og/eller (B) etablering af produktionskøkkener*
- Økonomisk bygger anbefalingen på forældrebetaling**/egenbetaling og investering fra kommunen(særligt ift.B)

* Erfaringer viser at væsentligt flere benytter sådanne ordninger, når maden produceres på stedet, i stedet for levering udefra

** Evt. kommunalt tilskud til de, som ikke har økonomisk mulighed for selv at betale det fulde beløb



VIBORG
KOMMUNE

Anbefaling 3

Handlinger

- Drøftelse om at tilbyde kollektive kostløsninger
- Drøftelse om tilskud til forældrebetaling
- Drøftelse i MED-udvalg og f.eks. skolebestyrelser
- Udbud af levering af kostløsninger, ved (A)
- Politisk drøftelse af evt. bevilling til etablering af produktionskøkkener og ansættelse af personale, ved (B)
- Ved nybygning og større renoveringer af skoler bør etablering af produktionskøkkener indgå i overvejelserne



Anbefaling 3

Opmærksomhedspunkter

- Relativt dyr for kommunen (særligt ved nyetablering af produktionskøkkener) – det vil være en langtidsinvestering. Man HAR allerede haft processen i de fleste daginstitutioner. Estimat på minimum 2 mio. pr. skole + personaleudgifter
- Vil give gode muligheder for at gøre en stor forskel ift. 0- 16 åriges kostvaner - anbefalingen vil særligt være ny ift. 6-16 årige
- Vil kunne sætte Viborg på landkortet – som attraktiv kommune, hvor der investeres i børn/unge og medarbejderes sundhed
- Tab af omsætning hos lokale udbydere af 'frokost' (bagere, kiosker mv.)



Anbefaling 4

Direktionen forholder sig til resultaterne af projektet:

"Styrkelse af de ernæringsfaglige indsatser på socialområdet"

Projektbeskrivelse

- Understøtte borgerne i selvstændigt at kunne træffe de sunde valg, og at skabe et grundlag for, at personalet kan indgå i dialog med borgerne omkring sund kost og kan skabe en ramme om de sunde kostvaner på bostederne/i bostøtten
- At skabe et grundlag for, at borgerne bliver i stand til at reflektere, planlægge, handle og medvirke til egen sundhed
- Kostfagligt personale styrker de kostfaglige kompetencer hos de forskellige faggrupper og borgere
- Vi forventer en evaluering inden sommer 2020

