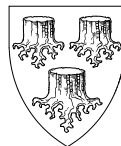




KOSTPOLITIK

OVERORDNET KOSTPOLITIK FOR
ALLERØD KOMMUNE 2016-2019



Indholdsfortegnelse

Forord	3
Baggrund.....	4
Kostpolitikens formål	5
Kostpolitikens målsætninger.....	6
De officielle kostråd.....	7



Forord

Allerød Kommune vil være en sund kommune. Vi vil skabe gode rammer for at gøre det sunde valg til det nemme valg. Det glæder mig derfor at kunne præsentere denne overordnede kostpolitik. Den vil komme til at sætte standarden for den mad, der dagligt tilberedes og serveres for børn, unge, voksne, ældre og ansatte rundt om i kommunen. Vi ønsker at sikre, at alle måltider lever op til de officielle anbefalinger. Samtidig vil vi gerne fremme glæden ved måltidets andre egenskaber som nydelse, smag, kvalitet og fællesskab.

Kostpolitikken er retningsgivende og beskriver alene de overordnede målsætninger. Med denne politik understreger Allerød Kommune, at vi tænker sundhed på tværs af hele vores organisation.

Foran os ligger nu arbejdet med at få udarbejdet lokale kostpolitikker og handleplaner. Med dette fælles udgangspunkt glæder vi os til at kunne byde på sunde madoplevelser alle de steder, vi i Allerød mødes om måltidet.

På Sundheds og Velfærdsudvalgets vegne
Birgitte A. Rasmussen



Baggrund

Sunde madvaner og fysisk aktivitet har stor betydning for vores sundhed og trivsel. Omvendt kan en usund kost, højt energiindtag kombineret med for lidt motion, øge risikoen for udvikling af overvægt og dermed en række kroniske sygdomme såsom diabetes, hjertekarsygdomme, visse former for kræft og knogleskørhed.

Danskernes kostvaner er karakteriseret ved et højt indtag af fedt og sukker samt et lavt indtag af frugt og grønt – samme tendens ses hos borgerne i Allerød, hvor:

- 23 pct. af alle borgere spiser fastfood mindst én gang om ugen
- 25 pct. af alle borgere spiser slik, kager og lignende hver dag
- 87 pct. af alle borgere spiser mindre end 6 stk. frugt/grønt hver dag¹

Forekomsten af overvægt i Danmark er steget markant inden for de seneste årtier. Stigningen har især fundet sted i de yngste aldersgrupper. I Allerød Kommune er:

- 32 pct. af borgerne over 16 år overvægtige, mens 10 pct. er svært overvægtige²
- 23 pct. af 4 årig drenge og 16 pct. af 4 årig piger er overvægtige³
- 17 pct. af de ældre der bor på plejecenter er undervægtige⁴, hvilket udgør en potentiel risiko for nedsat funktionsevne, øget sygelighed og nedsat evne til at klare sig selv.

Kommunerne har en stor del af ansvaret for at skabe sunde rammer for borgerne. Dette understøttes af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke på mad- og måltidsområdet.

¹ Sundhedsprofil 2013, Region Hovedstaden

² Sundhedsprofil 2013, Region Hovedstaden

³ Sundhedsplejerskernes screeningsundersøgelse af 4 årig børn, 2014

⁴ Data fra kommunes kostkonsulent, 2015



Allerød Kommune ønsker at sætte fokus på sund levevis – herunder sunde fødevarer og gode kostvaner i alle kommunens virksomheder – dagsinstitutioner, skoler, plejecentre mv.

Overordnet kostpolitik



Den eksisterende kostpolitik blev udarbejdet i 2006. En revideret udgave er bestilt af Sundheds- og Velfærdsudvalget og udarbejdet af repræsentanter fra Forebyggelsesenheden, Ældre og Sundhed, Sundhedsplejen, Tandplejen og Miljøafdelingen.

Kostpolitikens formål

Måltidet er ofte et af dagens højdepunkter, uanset om man er barn eller ældre, og maden har afgørende betydning for vores sundhed, trivsel og velvære.

Formålet med kostpolitikken er at skabe de bedste forudsætninger for borgernes og de ansattes sundhed ved at tilbyde sunde og velsmagende måltider.

Kostpolitikken er en overordnet ramme for mad og måltider, og den gælder for alle mad- og drikkevarer, som Allerød Kommune serverer for sine borgere og medarbejdere i kommunens virksomheder. Kostpolitikken følger de officielle anbefalinger om sund kost, og den giver Allerød Kommune et fælles værdigrundlag for mad og måltider, som kan bruges til inspiration i udarbejdelsen af de lokale politikker og handleplaner.

Kostpolitikken er vedtaget af Byrådet i 2016. Politikken evalueres og justeres efter 4 år.



Kostpolitikens målsætninger

Det er kostpolitikken målsætninger;

- at Allerød Kommune er en sund kommune, der understøtter budskaberne om sund kost og fysisk aktivitet
- at den mad og drikke, som tilbydes i de kommunale virksomheder lever op til de 10 kostråd, som er Fødevarestyrelsens anbefalinger
- at virksomhederne udviser miljøbevidst adfærd i deres valg af fødevarer - herunder:
 - at det tilstræbes, at mindst 75 pct. af fødevarerne er økologiske, svarende til målsætningerne for Green City
 - at der anvendes årstidens frugt og grønt
 - at der ikke anvendes flaskevand, men postevand i kommunen og dens institutioner
- at de til enhver tid gældende hygiejnebestemmelser overholdes
- at der senest juni 2016 er udarbejdet handleplaner i alle kommunens virksomheder og enheder for implementering af kostpolitikken. Handleplanerne kan indgå i årsplanerne for 2016. Det er de enkelte institutioner og enheder, der her igennem er ansvarlig for opfølgning og dokumentation.

Kostpolitikken bør suppleres med en måltidspolitik, hvor der tages stilling til følgende;

- at den enkelte virksomhed tilstræber at skabe et måltid præget af tryghed og ro. Brugere skal, hvad enten det er børn eller voksne, have mulighed for at spise i deres eget tempo, og det er af afgørende betydning, at der afsættes den nødvendige tid til måltiderne
- at der sættes fokus på måltidets sociale betydning, hygiejne, personalets deltagelse i måltidet samt fleksibilitet og valgfrihed for den enkelte
- at der sættes fokus på betydningen af den kulinariske kvalitet, variation i madens duft, udseende, smag og konsistens.



De officielle kostråd

Kostrådene er det bedste bud på at spise sådan, at man får alle de næringsstoffer, man har brug for i passende mængder. På den måde kan man bedst holde sig frisk og rask og bedst forebygge livsstilssygdomme. Kostrådene er senest opdateret september 2013.

De 10 kostråd gælder for hovedparten af den danske befolkning. Undtagelsen er børn under 3 år, småt spisende ældre og personer, der har særlige behov, der stiller andre krav til maden.

De 10 kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grøntsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Vælg magre mejeriprodukter
7. Spis mindre mættet fedt
8. Spis mad med mindre salt
9. Spis mindre sukker
10. Drik vand

Læs mere om kostrådene på Fødevarestyrelsens hjemmeside "Alt om kost".





Allerød Kommune
Forebyggelsesenheden

Bjarkesvej 2
3450 Allerød
48 100 100

www.alleroed.dk