

Perspektiv

TIDSSKRIFT OM SUKKER OG ERNÆRING NR. 1 JUNI 2018



PLANTEBASERET
KOST OG ERNÆRING



SUNDERE SKOLEMAD
– HVORDAN?





Det kræver viden at spise vegetarisk

En vegetarisk kost inklusive æg og mælkeprodukter kan være dækkende rent ernæringsmæssigt, men med en veganerkost er det sværere at få dækket alle ernæringsbehov.

Af Ingrid Larsson, docent, Enheten för Klinisk nutrition och Regionalt obesitascentrum, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg. Lena Hulthén, professor, Avdelning för invärtes medicin och klinisk nutrition, Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet, Göteborg.

3

Faglig debat om plantebaseret og vegansk kost

Fagfolk er enige om, at en mere plantebaseret kost har ernæringsmæssige fordele, mens der er mere delte meninger om veganerkost og ernæring

Af Anne Høybye, chefkonsulent, Mannov København.

6

Hvordan fremmer vi sunde mad- og måltidsvaner hos børn og unge?

At ændre børns og unges mad- og måltidsvaner kræver indsætter, hvor der arbejdes på flere områder samtidigt. Det er et komplekst billede, hvor der skal fokuseres på både den enkeltes viden, holdninger og engagement samt på de sociale, fysiske og strukturelle rammer.

Af Kirstine Krøgholm, ph.d. og cand.scient. i human ernæring og fagkonsulent i Vidensråd for Forebyggelse, København.

8

Gode vaner grundlægges i skolen

I Sverige giver skolemåltidet lige forudsætningerne for alle, uanset forældrenes viden, interesse, præferencer og økonomi. Men det kræver en helhedstankegang, hvor både madens kvalitet og de fysiske rammer i kantinerne er afgørende for, om børnene spiser de sunde måltider.

Af Kajsa Asp Jonson, aut. klinisk diætist og journalist, Göteborg.

12

Mange initiativer for sund mad til børn og unge

I Danmark er det stadig primært de medbragte madpakker, der spises til frokost i skolerne. Der er dog flere initiativer for at skabe sundere mad- og måltidsvaner hos børn, bl.a. ved at mad og spisning indgår som en integreret del af dagligdagen og den pædagogiske tilgang i skolerne.

Af Ebbe Kristensen, seniorkonsulent, Mannov Aarhus.

15

Blæser der nye vinde i Norden?

En af de helt store internationale tendenser inden for mad er den plantebaserede kost/veganerbølgen, der til en vis grad også synes at have bidt sig fast her i Norden. Nye tal indikerer, at en betydelig del af befolkningen i de nordiske lande bevidst fravælger kød i den daglige kost til fordel for det plantebaserede.

Ifølge fagfolk er det positivt, at vi bevæger os i en mere plantebaseret retning, men hvis man udelukker alle animalsk baserede fødevarer fra kosten, kan det give ernæringsmæssige problemer i forhold til indtaget af en række essentielle næringsstoffer, ikke mindst for børn, hvilket vi sætter fokus på i dette nummer.

Børn er også i fokus i den anden del af dette nummer. Sundere mad til børn i skolerne søges styrket på mange måder, og det belyses gennem artikler med både svensk og dansk udgangspunkt. De to lande har jo ikke mindst med hensyn til skolemad vidt forskellige tilgange.

Men uanset forskellige tilgange, så er det at give børn sunde madvaner også at give dem en mad-/måltidskultur, fødevarerevidsthed og viden om madlavning.

Det er et komplekst samspil mellem flere indsatser. Ansvar er flersidigt og ligger både hos samfundet, inden for skolens mure og hjemmets fire vægge.

God læselyst!
Nordic Sugar

■ Perspektiv, tidsskrift om sukker og ernæring, 18. årgang, nr. 1 juni 2018. ■ ISSN: 0906-5253. Oplag: 9.000 i Danmark, 21.000 i Sverige. ■ **Udgives af:** Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, 1014 København K. ■ **Redaktion:** Senior Marketing Manager Angela Everbäck (ansvh.), Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, Mannov ■ **Grafisk produktion:** Katrine Boelsgaard ■ **Fotos:** Christina Bull ■ **Tryk:** Kreativa Kvadratmeter ■ Debatindlæg, artikler og kommentarer kan indsendes til Nordic Sugar. Redaktionen påtager sig dog ikke ansvaret for uopfordret indsendt materiale. Synspunkter fremført i Perspektiv er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af udgiver og redaktion. Eftertryk og citater er tilladt med kildeangivelse. Uddrag fra artikler må dog kun anvendes og mangfoldiggøres med redaktionens godkendelse.

E-mail: nutrition.dk@nordicsugar.com. Besøg også vores hjemmeside: www.perspektiv.nu.





Plantebaseret kost vinder frem.

Det kræver viden at spise vegetarisk

Når man udelukker visse fødevarer fra sin kost, er der to vigtige spørgsmål, man bør stille sig selv: ”Hvilke næringsstoffer er der risiko for, at jeg kommer til at få for lidt eller slet ingen af?” og ”Hvordan kan jeg inkludere disse næringsstoffer i min kost for at minimere risikoen for mangeltilstande?”



Af Ingrid Larsson, docent, Enheten för Klinisk nutrition och Regionalt obesitascentrum, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg.



Lena Hulthén, professor, Afdelning för invärtes medicin och klinisk nutrition, Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet, Göteborg.

Det er sundt at spise grøntsager, bælgfrugter, frugt og bær. De fleste voksne svenskere bør spise mere frugt og grønt, da kun en mindre del af befolkningen får de anbefalede 500 g om dagen.

I den videnskabelige litteratur er en plantebaseret kost (flere vegetabiliske fødevarer og en mindre andel af animalske fødevarer) relateret til en nedsat risiko for almindeligt forekommende sygdomme såsom hjerte-kar-lidelser, type 2-diabetes, visse cancerformer og fedme. En plantebaseret kost øger indtaget af flere næringsstoffer og fibre samt forebygger vægtøgning og et for stort taljemål¹.

I de seneste år har store videnskabelige observationsstudier påvist en sammenhæng mellem indtaget af rødt kød (okse, svin, lam og vildt) samt pålæg fremstillet af rødt kød og en øget risiko for at blive ramt af visse cancerformer, type 2-diabetes og hjerte-kar-sygdomme²⁻⁴.

Disse sammenhænge har man taget højde for i de aktuelle nordiske ernæringsanbefalinger fra 2012¹ og i rådet: ”Spis mindre rødt kød og pålæg, ikke mere end 500 g kød om ugen. Kun en mindre del bør være pålæg” (www.slv.se) (500 g til-

beredt kød svarer til 600-750 g råvare). Aktuelle ernæringsanbefalinger om sund mad til den generelle befolkning i Norden og internationalt viser samstemmende vigtigheden af et varieret kostvalg for at sikre et passende indtag af næringsstoffer og energi^{1, 5, 6}.

Efter at sammenhængen mellem rødt kød og en øget sygdomsrisiko blev alment kendt, begyndte man også at tale om et bæredygtigt miljø med mindre kød.

Det har medført en meget stor interesse for vegetarisk og vegansk kost blandt dele af befolkningen. Vegetarisk kost omfatter en række variationer, hvor fællestrækket er, at de ikke indeholder kød eller fisk (faktaboks)⁷.

Vegetarisk kost falder ind under paraplybegrebet ’eliminationskost’, hvor fællestrækket er, at man udelukker visse fødevarergrupper fra sin kost. Andre varianter af eliminationskost er glutenfri kost og laktosefri kost. Vegansk kost indebærer, at alle animalske fødevarer udelukkes.

Jo flere fødevarergrupper der udelukkes fra den vegetariske kost, desto flere næringsstoffer påvirkes, og enten får

man kun en begrænset mængde af disse, eller også mangler de helt (faktaboks). Når man udelukker fødevarer fra sin kost, er der to vigtige spørgsmål, man bør stille sig selv: "Hvilke næringsstoffer er der risiko for, at jeg kommer til at få for lidt eller slet ingen af?" og "Hvordan kan jeg inkludere disse næringsstoffer i min kost for at minimere risikoen for mangeltilstande?"

En vegetarisk kost kræver viden

En vegetarisk kost, der inkluderer mælkeprodukter og æg, kan være en dækkende kost, men det kræver viden⁸. Det er sværere at dække hele næringsbehovet med en vegansk kost (faktaboks).

Vitamin B12 bør indtages som kosttilskud for at undgå at udvikle en mangeltilstand. Selv med en vegetarisk kost, der indeholder mælkeprodukter og æg, risikerer man, at niveauet af vitamin B12 bliver for lavt. En vegetarisk kost med et højt indhold af ost og med begrænset indtag af grøntsager, bælgfrugter, frugt og bær kan bidrage til et højt indtag af mættet fedt og salt. En vegetarisk kost kan føre til et for lavt indtag af næringsstofferne jern, zink, selen, n-3-fedtsyrer, DHA (docosahexaensyre) og EPA (icosapentaensyre). Nogle af disse

næringsstoffer findes faktisk i vegetabiliske fødevarer (jern, zink, selen, n-3-fedtsyrer) eller kan produceres i mindre mængder i kroppen (DHA, EPA), men studier af vegetarer påviser generelt lave niveauer⁹⁻¹².

Vegansk kost mangler flere essentielle næringsstoffer. Ikke-hæmjern i grøntsager, bælgfrugter og korn har en forringet biotilgængelighed, hvilket betyder, at man ikke udelukkende kan gå ud fra det absolutte jernindhold i bælgfrugter, grøntsager og korn. Det samlede indtag af jern bør øges, når biotilgængeligheden er reduceret. I en blandet kost, hvor kød, fisk og æg indgår, regner man med en biotilgængelighed på 15 % af madens jernindhold^{1, 13}. Anbefalingerne for jernindtag (10-18 mg pr. dag) er baseret på denne biotilgængelighed. I en vegetarisk kost kan man regne med en biotilgængelighed på 5 %. Det svarer til et anbefalet indtag på 28 mg pr. dag¹³.

Forskellige grupper med forskellige behov

Ved et øget behov for næringsstoffer på grund af vækst (børn, unge, gravide, ammende), regelmæssigt blodtab (menstruerende kvinder), nedsat appetit eller øget behov for næringstæt mad (ældre, syge) bliver en eliminationskost ekstra udfordrende.

| Varianter af vegetarisk kost | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| Kosttype | Indhold (samtlige kosttyper udelukker kød, fisk eller fjerkræ) | Lavt indhold af | Udelukker |
| Vegansk | Indeholder ikke æg og mejeriprodukter. Honning kan også udelukkes. | Jern, kalcium, zink, selen | Vitamin B12, vitamin D, hæmjern, jod, n-3-fedtsyrer, DHA, EPA |
| Raw vegan | Baseret på grøntsager, frugt, nødder og frø, bælgfrugter og spiret korn. Andelen af ikke-tilberedt mad varierer fra 75 % til 100 %. | Jern, kalcium, zink, selen | Vitamin B12, vitamin D, hæmjern, jod, n-3-fedtsyrer, DHA, EPA |
| Vegetarisk | Med eller uden æg og/eller mejeriprodukter | | |
| Lakto-ovo-vegetarisk | Indeholder æg og mejeriprodukter | Vitamin B12, n-3-fedtsyrer, zink, selen | DHA, EPA |
| Laktovegetarisk | Indeholder mejeriprodukter, men ikke æg | Vitamin B12, vitamin D, hæmjern, n-3-fedtsyrer, zink, selen | DHA, EPA |
| Ovo-vegetarisk | Indeholder æg og æggeprodukter, men ikke mejeriprodukter | Vitamin B12, n-3-fedtsyrer, zink, selen | DHA, EPA |

DHA: docosahexaensyre, EPA: icosapentaensyre

Børn og unge i voksenalderen, kvinder i den fødedygtige alder, gravide samt ældre, der bor på plejehjem, er alle grupper med et stort behov for næringsstæt mad. Behovet for næringsstoffer varierer også mellem kønnene og i forskellige aldre¹.

Når kød og fisk fravælges, risikerer flere grupper et for lavt indtag af jern, vitamin B12, zink og selen. Indtaget af fiskebaserede fedtsyrer som DHA og EPA risikerer også at blive for lavt eller helt mangle. Ovennævnte grupper er heller ikke blandt de største kødspisere – de spiser stort set efter de nationale anbefalinger. Indtaget af fisk er generelt lavt i befolkningen.

Populær vegansk kost

Vegansk kost har udviklet sig til at blive den mest populære variant af vegetarisk kost blandt helt unge samt unge voksne kvinder. De to grupper kendetegnes af store næringsbehov på grund af henholdsvis vækst og regelmæssigt blodtab. Nytiligt offentliggjorte studier har påvist betydningen af et godt helbred med en god ernæringsstatus hos kvinder i den fødedygtige alder for et gunstigt resultat ved kommende graviditet(er)^{14, 15}.

De næringsstoffer, der især blev udpeget som vigtige, var jern og folsyre. Kvinder i den fødedygtige alder kan være i risiko for at udvikle jernmangel og deraf følgende anæmi på grund af regelmæssig blødning og et øget behov før og under graviditet^{14, 15}, og kosttilskud bør overvejes¹⁶. Børn og unge i Sverige og i de nordiske lande har overordnet set lave niveauer af D-vitamin. Da den veganske kost helt mangler vitamin B12 samt DHA og EPA, øges risikoen for mangel på flere essentielle næringsstoffer.

Er der evidens for helt at udelukke alle animalske produkter i forhold til cancer og hjerte-kar-sygdomme?

Så vidt vi ved, findes der ingen studier med sådanne resultater og konklusioner. Derimod findes der studier, hvor personer, der spiser vegansk kost i kombination med høj fysisk aktivitet, lavere BMI, ingen



tobaksrygning eller indtag af alkohol, viser en lavere forekomst af type 2-diabetes, fedme, hjerte-kar-sygdomme og slagtilfælde^{7, 17-19}. En del af disse studier er gennemført blandt amerikanske syvendedsadventister¹⁹ og i andre grupper¹¹.

Ud fra disse studier er det svært at konkludere, hvilken af faktorerne der har størst betydning for den begrænsede forekomst af ellers almindeligt forekommende sygdomme. Sandsynligvis er det en kombination af samtlige aspekter af livsstilen inklusive de psykosociale faktorer.

Alt i alt kan en velsammensat lakto-ovo-vegetarisk kost inklusive fisk, suppleret med tilskud af vitamin B12, være en sund kostsammensætning for de personer, der ikke ønsker at spise kød. Nationale og internationale anbefalinger om sund mad understreger vigtigheden af en varieret kost for at sikre et passende indtag af næringsstoffer og energi^{1, 5, 6, 13}.

Jo flere der følger de videnskabeligt underbyggede anbefalinger for sund kost, desto færre udvikler mangeltilstande eller folkesygdomme som diabetes, hjerte-kar-sygdomme eller fedme.

Det kræver stor viden at få alle de essentielle næringsstoffer, hvis man lever vegetarisk og især vegansk.

REFERENCER

1. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity. 5th edition. Nord 2014:002. ISBN 978-92-893-2670-4. Nordisk Ministerråd 2014.
2. Micha R, et al. Unprocessed red and processed meats and risk of coronary artery disease and type 2 diabetes – an updated review of the evidence. *Curr Atherosclerosis Report*. 2012;14:515-524.
3. Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, El Ghissassi F, Benbrahim-Tallaa L, Guha N, Mattock H, Straif H on behalf of the International Agency for Research on Cancer Monograph Working Group. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *Lancet Oncol*. 2015;16: 1599-1600.

Artiklen findes med fuld referenceliste på www.perspektiv.nu.

Faglig debat om plantebaseret og vegansk kost

Veganertendensen vinder frem i Norden – og flere og flere indfører kødfrie dage og spiser langt mere plantebaseret end tidligere. Det at leve vegansk eller mere plantebaseret er et debatteret emne i befolkningen og medierne, men er også et emne, der diskuteres hyppigt i fagkredse.

Veganerbølgen er skyllet ind over den vestlige del af verden og ind over Norden. Nogle implementerer den nye kost af hensyn til miljøet, andre af sundhedsårsager, mens andre igen gør det af hensyn til dyrevelfærden eller i en kombination af ovenstående. Men den nye tendens deler ikke kun vandene i befolkningen – også blandt fagfolk er holdningerne forskellige.

Christine Henriksen, ph.d. i klinisk ernæring og lektor på Institut for klinisk ernæring på Oslo Universitet mener, at der er flere ting, der både taler for og imod veganertilgangen:

”Vegansk kost indeholder mindre energi, dvs. færre kalorier, samt mindre salt, sukker og mættet fedt end ’en almindelig kost’. Det viser flere undersøgelser af plantebaseret kost.

Derudover er der flere kostfibre og mere af bestemte typer af mineraler og vitaminer, f.eks. C- og E-vitamin, samt antioxidanter og folat,” udtaler Christine Henriksen og uddyber, at vegansk kost er forbundet med bedre helbred i form af lavere dødelighed, lavere forekomst af kræft, hypertension, hjerte-kar-sygdom og type 2-diabetes. Hun påpeger dog, at der også er flere ernæringsmæssige udfordringer ved at leve vegansk:

”Særligt enkelte mineraler og vitaminer volder problemer. Det gælder for det første B12, som udelukkende findes i animalsk mad, og hvor behovet derfor ikke dækkes ind af vegansk kost. For det andet gælder det jod, som en veganer typisk får et for lavt indtag af, og som bl.a. findes i mælk og andre mejeriprodukter. Det tredje er D-vitamin. D-vitamin er en generel udfordring i befolkningen, men specielt for veganere, da vitaminet særligt findes i f.eks. æg, fisk og smør. Derfor anbefaler vi alle veganere, at de tager kosttilskud for at supplere med de vitaminer og mineraler, de ikke ellers kan få via kosten,” siger Christine Henriksen, der anbefaler en stan-

dard-multivitamintablet til veganere. Mens voksne veganere kan supplere med kosttilskud, så deles vandene for alvor i fagkredse, når det gælder børns ernæring ved ren vegansk kost. Helsestyrelsen i Norge har meldt ud, at børn godt kan leve vegansk. Det er Christine Henriksen dog ikke enig i: ”Vi ved fra studier, at børn, der ikke får kød, fisk eller animalske madvarer, ikke følger den almindelige vækstkurve. Det er vigtigt, at børn får den rette næring, så de kan vokse, men det har også indvirkning på andre områder. Det handler også om udvikling af f.eks. hjernen og nervesystemet, der kræver bl.a. omega 3-fedtsyre. Og det er sværere at sikre, at et barn får den rette næring udelukkende ved vegansk kost,” fortæller Christine Henriksen.

Når det gælder at spise mere plantebaseret og ikke rent vegansk, er der større enighed blandt forskerne.

”Det er rigtig fint, at flere følger trenden med at spise mere plantebaseret. Det er en god idé at være fleksitar, hvor man øger indtaget af grønsager, men stadig får lidt kød og fisk. Så behøver man heller ikke kosttilskud. Her får man så at sige det bedste fra begge verdener,” slutter Christine Henriksen.

Dansk madkultur opfordrer ikke til brug af plantebaseret kost

Klinisk diætist og cand.scient. i klinisk ernæring Maria Felding er enig med Christine Henriksen i, at det er positivt, at en mere plantebaseret kost vinder frem. Hun mener heller ikke, at der er nogen uenighed blandt de førende eksperter om, at en mere plantebaseret kost er godt for vores helbred.

”De officielle kostråd er jo i vid udstrækning baseret på et større indtag af hele planter, såsom frugt, grønt, bægfrugter og fuldkorn. Vi ser også, at der i mange lande, f.eks. Belgien, USA og Canada, kommer stadig større

fokus på at få det plantebaserede budskab ind i anbefalingerne”, udtaler Maria Felding.

”Problemet ligger nærmere i, at den danske madkultur ikke opfordrer til brug af bønner, linser osv., og det er en udfordring rent praktisk. Dernæst har danskerne en indgroet opfattelse af, at vi har brug for at spise kød og mælkeprodukter, selv om der ikke er en officiel anbefaling herom. Dette gør det blot endnu vigtigere, at sundhedsprofessionelle formidler det simple budskab om flere planter i kosten, så vi kan få vendt både myter og madkultur”, siger hun.

”En mere plantebaseret kost vil automatisk bevirke, at indtaget af mættet fedt, salt og sukker reduceres, samt at indtaget af kostfibre og andre beskyttende plantestoffer øges. Det kan være med til at beskytte mod udvikling af bl.a. hypertension, CVD, overvægt, type 2-diabetes og flere kræftformer,” påpeger Maria Felding. Hun henviser bl.a. til en kendt undersøgelse blandt syvendedagsadventister i USA, der påviste en 78 % reduceret risiko (49 % reduktion korregeret for BMI) for udvikling af diabetes for dem, der levede vegansk i forhold til ikke-vegetarer.

”Noget af det, der forvirrer, er, at plantebaseret og vegansk ofte bruges i flæng. En vegansk kost er defineret ved at udelukke animalske produkter. Men når de store sundhedsorganisationer som American Institute for Cancer Research anbefaler, at vi baserer vores kost på planter, opfordrer de til en kost med flere hele planter såsom fuldkornsprodukter, bønner, frugt osv. og ikke en kost med flere industrielt forarbejdede veganske produkter såsom plantemargarine. Man bliver ikke nødvendigvis sundere af at udelukke enkelte komponenter/fødevarer fra kosten. Fokus bør i højere grad være på at erstatte de mindre

lødige fødevarer, f.eks. rødt kød, med bedre og sundere produkter såsom kikærter”, slutter hun.

Øget plantebaseret kost er kommet for at blive

Hos Coop, der har mere end 1.200 butikker i Danmark, er det tydeligt, at danskerne har taget den mere plantebaserede kost til sig. Tiderne skifter med forskellige madtendenser, der vinder frem. For få år tilbage var det palæo- og stenalderkost, hvor kød var i fokus, der vandt frem, men analysechef Lars Aarup i Coop mener, at tendensen med øget plantebaseret kost er mere udtalt:

”Det, der er specielt ved denne tendens, er, at det særligt er personer under 35 år, der har taget den plantebaserede kost til sig. Det er en indikation af, at plantebaseret kost vil være en del af fremtidens madkultur i Danmark. Plantebaseret kost understøtter de globale dagsordener med klimaforandringer og dyrevelfærd, og det tror jeg særligt er noget, den yngre generation har stor forståelse for. Derfor er der meget, der tyder på, at dette er mere end en maddille, som forsvinder igen om et par år,” udtaler Lars Aarup.

Coop ser bl.a., at udbuddet af veganske fødevarer som plantefars og mælkealternativer vinder frem blandt forbrugerne. Samtidig ser de også – om end der ikke findes tilsvarende statistik på området – at danskerne ikke kun tager udgangspunkt i kødet, når de laver mad. Kødet kan også optræde som tilbehør. ”Det er ikke sådan, at vi kommer til at holde op med at spise kød. Danskerne elsker kød. Men vi får et bredere menukort. Vi kan sagtens spise kødfrit mandag til torsdag og så spise bøf i weekenden. Det er ikke en religiøs bevægelse. Men hvor vi i dag taler om, hvor mange kødfrie dage vi har, kan det være, at vi om ti år taler om, hvor mange køddage vi har i stedet,” slutter Lars Aarup.



Veganere undgår helt animalsk baseret mad, hvilket kan give mangel på visse næringsstoffer.

Hvordan fremmer vi sunde mad- og måltidsvaner hos børn og unge?

En ny videnskabelig rapport fra Vidensråd for Forebyggelse indeholder en litteraturgennemgang af, hvordan sunde mad- og måltidsvaner hos børn og unge fremmes i de daglige rammer, som børn og unge færdes i, dvs. hjemmet, børnehaven, skolen, lokalsamfundet og samfundet¹. Den fulde rapport kan downloades gratis fra Vidensråd for Forebyggelses hjemmeside². Nedenfor følger en gennemgang af rapportens hovedkonklusioner med fokus på, hvordan det i dag står til med danske børn og unges mad- og måltidsvaner, og hvad der ifølge forskningen virker, når det handler om at forbedre vanerne.



Af Kirstine Krogholm, ph.d. og cand. scient. i human ernæring og fagkonsulent i Vidensråd for Forebyggelse, København.

Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt dansk råd, som arbejder på at styrke forebyggelse og sundhedsfremme og er finansieret af Trygfonden og Lægeforeningen. Rapporten om børn og unges mad- og måltidsvaner er desuden støttet af Nordea-fonden.

Rapporten tager udgangspunkt i en begrebsramme i forhold til mad og måltider, der har fokus på de faktorer, der har betydning for et sundt mad- og måltidsmiljø³.

Baggrund

Indtil begyndelsen af 2000'erne blev der registreret en kraftig stigning i antallet af overvægtige børn og unge i Danmark. De seneste 10-15 år er forekomsten dog faldet, men tallet er stadig alt for højt.

Antallet af overvægtige eller svært overvægtige børn og unge udgør lige nu mellem 10-25 % af alle mellem 4-18 år¹. Det svarer til, at mellem to og fem børn og/eller unge i en klasse på 20 elever har overvægt eller svær overvægt.

Det er vigtigt at sætte ind allerede i barndommen, hvis forekomsten af overvægt og svær overvægt skal nedbringes, for der er meget, som tyder på, at overvægt og svær overvægt i barndommen fortsætter ind i voksenlivet. Undersøgelser viser, at helt op mod 70 % af de overvægtige børn forbliver overvægtige som voksne¹.

Overvægt og svær overvægt øger risikoen for alvorlige komplikationer på både kort sigt (f.eks. forhøjet blodtryk, fedtlever, dyslipidæmi, prædiabetes og søvnapnø) og længere sigt (f.eks. hypertension, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom og kræft^{1,4}). Også psykosociale komplikationer som f.eks. lavt selvværd, spiseforstyrrelser og depression er hyppigere forekommende hos børn og unge med svær overvægt^{1,5}.

Forekomsten af huller i tænderne har været faldende over de seneste 25 år (fra et gennemsnit på 5,0 kariesede og fyldte tandflader hos 15-årige i 1989 til 1,6 i 2014), men en femtedel af børnene og de unge har langt hovedparten af alle hullerne⁶. For både vægtstatus og tandsundhed gælder en betydelig social ulighed med den højeste forekomst blandt børn og unge af forældre i de laveste socialgrupper¹. Eksempelvis har børn og unge af forældre i den laveste socialgruppe 3-4 gange så høj forekomst af overvægt og svær overvægt som børn og unge af forældre i den højeste socialgruppe¹.

Det er veldokumenteret, at sunde mad- og måltidsvaner er et vigtigt element til at fremme sundheden og forebygge udviklingen af livsstilssygdomme som overvægt og svær overvægt med dertilhørende alvorlige komplikationer samt huller og syreskader i tænderne^{1,4,7}.

Der er derfor al mulig grund til at handle og sætte øget fokus på, hvad vi som samfund kan gøre for at forbedre børn og unges mad- og måltidsvaner. Det er dog vigtigt at understrege i denne sammenhæng, at maden kun er ét aspekt af overvægt og svær overvægt. Andre faktorer som fysisk aktivitet, inaktivitet, miljø, epigenetik og tarmbakterier spiller også ind i fedtmassereguleringen.

Stadig for få danske børn og unge, der efterlever kostrådene

Selvom danske børn og unge i alderen 4-18 år har en ca. 20 % højere samlet kostkvalitet i dag end i 2000, er det fortsat mindre end en tredjedel, der efterlever de officielle kostråd for henholdsvis fuldkorn og frugt og grønt, og kun én ud af 20 efterlever kostrådet om fisk^{1,8}.

Især de 13-18-årige unge har problemer med at følge de officielle danske kostråd. Når de unge kommer i den alder, hvor de begynder at have egne



penge og bevæge sig rundt på egen hånd, ses typisk, at de får mere usunde kostvaner. Det afspejler sig i et fald i den samlede kostkvalitet blandt de unge sammenlignet med de yngre aldersgrupper.

De 13-18-åriges kost er specielt kendetegnet ved et lavere indhold af fuldkorn samt frugt og grønt samt et højere indtag af sukkersødede drikkevarer sammenlignet med de yngre aldersgrupper^{1,8}.

Overordnet er kosten blandt alle 4-18-årige kendetegnet ved^{1,8}:

- 32 % efterlever kostrådet for fuldkorn
- 6 % efterlever kostrådet for fisk
- 23 % efterlever kostrådet for frugt og grønt
- 49 % efterlever kostanbefalingerne om tilsat sukker, men nogle indtager op til seks gange flere søde sager og sukkersødede drikkevarer, end der tilrådes i en sund kost
- Indholdet af mættet fedt er i gennemsnit 40 % for højt
- Indtaget af salt er i gennemsnit 30 % for højt

- Børn og unges kost er mindre sund i weekenden end på hverdage
- 13-18-årige unge har en lavere samlet kostkvalitet end de yngre aldersgrupper
- 13-18-årige unge har de mest uregelmæssige måltidsvaner
- Børn og unge af forældre med kort uddannelse har lavere samlet kostkvalitet end børn og unge af forældre med en længere uddannelse.

Hvilke indsatser virker og i hvilke rammer?

Litteraturgennemgangen har vist, at der er udviklet og afprøvet mange sundhedsfremmende indsatser i grundskolen, mens antallet af indsatser i hjemmet, børnehaven, erhvervsskoler og gymnasier, lokalsamfundet og samfundet er mere begrænsede.

Det kan konstateres, at en stor del af de gennemførte indsatser, undersøgt i randomiserede kontrollerede forsøg, opnår sundere madvaner i indsatsperioden, uanset den givne ramme indsatsen er gennemført i.

Involvering af børnene er centralt, når man vil ændre måltids- og spisevaner.



Samarbejde om at lave mad kan skabe bedre måltidsoplevelser.

Hvad virker bedst?

Samlet kan det på baggrund af litteraturgennemgangen konkluderes, at det særligt er de komplekse indsatser, der har medført en signifikant sundhedsfremmende effekt på børns og/eller unges mad- og måltidsvaner. Hvis børn og unges vaner og adfærd for alvor skal ændres, kræves altså indsatser, hvor der arbejdes med mad- og måltidsvaner på flere forskellige måder samtidigt.

Det er et komplekst billede, hvor der skal fokuseres på indsatser, der påvirker individets viden, holdninger og engagement, samtidig med at der bliver fokuseret på de sociale, fysiske og strukturelle rammer. Det er desuden vigtigt at involvere børn og unge i indsatserne og give dem mulighed for at tage medansvar¹.

Dermed ikke sagt, at der ikke også kan opnås effekter med enkelte

indsatser, men effekten er størst, hvis initiativerne understøtter hinanden.

Indsatser målrettet hjemmet

Tværsnitsstudier viser, at hjemmet er en vigtig fysisk ramme for adgang til sunde madvarer og for gode sociale rammer for familiemåltider. Forældrene er vigtige rollemodeller i forhold til børns og unges madvaner, måltidshyppighed og -præferencer¹. Der findes kun få interventionsstudier rettet mod hjemmet til fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge, og det er derfor ikke muligt på nuværende tidspunkt at vurdere den videnskabelige dokumentation for sundhedsfremmende indsatser i hjemmet¹.

Indsatser målrettet børnehaven

Antallet af studier af mad- og måltidsindsatser målrettet børnehaver er endnu relativt begrænset, men dog lovende, idet størstedelen af studierne viser positive effekter på en eller flere fødevarergrupper.

Systematisk litteraturgennemgang tyder på, at det er vigtigt at kombinere flere indsatskomponenter samtidigt, f.eks. målrette børns viden om sunde kost- og måltidsvaner sideløbende med ændringer i de strukturelle rammer i institutionen samt involvere forældrene i indsatsen i børnehaven¹.

Indsatser målrettet skolen

Antallet af interventionsstudier, der er målrettet fremme af sunde mad- og måltidsvaner i skoler, er omfattende, men størstedelen af studierne omfatter 5-12-årige, og der er således ikke identificeret mange studier om unge (13-18-årige). Der er særlig god dokumentation for, at komplekse indsatser er effektive til forbedring af frugt- og grøntindtaget blandt børn under 13 år.

Succesfulde skolebaserede indsatser er kendetegnet ved at være fleksible

og tilpasset skolens mål, så de kan tilpasses den enkelte skoles behov og tage højde for lærernes begrænsede tid. Det er vigtigt med opbakning hos skoleledelsen og etablering af gode partnerskaber mellem skole, familie/forældre og lokalsamfund¹.

Indsatser målrettet lokalsamfundet

De relativt få og forskelligartede indsatser, der er gennemført i lokalsamfundet, har taget udgangspunkt i en kombination af forskellige rammer i lokalsamfundene, f.eks. boligområder, haver/grønne områder, skoler, børnehaver, skolefritidsordninger, supermarkeder, idrætsforeninger og hjemmet.

Studierne viser overordnet lovende resultater angående forbedringer i børn og unges mad- og måltidsvaner. De mest effektfulde indsatser er kendetegnet ved at være komplekse indsatser (boks), som har fokus på at forbedre eksisterende rammer og strukturer (f.eks. at sikre nem adgang til sund mad) frem for at have fokus på uddannelse og information alene.

De største succeser opnås, hvis mange forskellige aktører involveres, og hvis indsatsen målrettes hele lokalsamfundet frem for kun at have børn og unge som målgruppe¹.

Komplekse indsatser: indsatser, der indeholder flere forskellige indsatskomponenter (f.eks. både vejledning, undervisning, sociale aktiviteter og ændringer af de fysiske eller strukturelle forhold), og som er gennemført på et eller flere niveauer inden for forskellige rammer (f.eks. individ, hjem, børneinstitution, uddannelsessted, lokalsamfund og samfund)¹.

Indsatser målrettet samfundet

Der er betydelige samfundsmæssige og sundhedsøkonomiske gevinster ved at fremme strukturer og rammer, som understøtter sunde valg blandt børn og unge, hvilket potentielt kan være med til at udligne sociale uligheder i mad- og måltidsvanerne.

Nogle af de vigtigste samfundsmæssige faktorer med betydning for børn og unges mad- og måltidsvaner ser ud til at være tilgængelighed, portionsstørrelser, prisregulering og marketing¹.

Fremtidsperspektiv

Med afsæt i de her gennemgåede sammenhænge tegner der sig en række konkrete råd til, hvad der er vigtigt at fokusere på fremover, hvis danske børn og unges madvaner skal forbedres. Først og fremmest er der brug for indsatser, der nedbryder den sociale ulighed i mad- og måltidsvaner blandt børn og unge.

Dernæst er der brug for indsatser, der forbedrer mad- og måltidsvaner i weekenderne og indsatser, der bredt retter sig mod en reduktion i indtaget af sukkerige føde- og drikkevarer. Forældrenes ansvar og rolle i forhold til børn og unges madvaner, måltidshyppighed og -præferencer er vigtige, også blandt de unge, som er den aldersgruppe, der spiser mindst sundt.

En øget indsats fra forældrenes side kan dog ikke alene rykke børn og unges madvaner til det bedre. Hvis vaner og adfærd skal ændres, kræver det komplekse indsatser, der arbejder med mad- og måltidsvaner på tværs af de daglige rammer – både i hjemmet, skolen og samfundet. Vi er en del af mange forskellige rammer hver eneste dag, og det nytter ikke noget, at vi gør det optimale i den ene ramme, hvis vi glemmer den anden.

REFERENCER

1. Tetens I, Biloft-Jensen A, Hermansen K, Mølgaard C, Nyvad B, Rasmussen M, Sabinsky M, Toft U, Wistoft K. Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2018: 1-138.
2. Vidensråd for Forebyggelse. Fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge. http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_maaltidsvaner_indhold_digi_0.pdf (3. april 2018).
3. Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R et al. Creating Healthy Food and Eating Environments: Policy and Environmental Approaches. *Annu Rev Public Health* 2008;29:253-72.

Artiklen findes med fuld referenceliste på www.perspektiv.nu.

Gode vaner grundlægges i skolen

Når børn igennem skoleårene bliver introduceret for regelmæssige madvaner og forskellige smagsindtryk, madkulturer og råvarer, og ikke mindst mere grønt, bliver grunden lagt for gode vaner og mere lige forudsætninger for sundhed og udvikling. Her fortæller to eksperter om skolemadens betydning i forhold til sundhed, bæredygtighed og sociale sammenhænge.

Sverige er et af de få lande i verden, der tilbyder alle elever i grundskolen gratis skolemad. De fleste kommuner og skoler har kostpolitikker baseret på de nordiske ernæringsanbefalinger og Livsmedelsverkets vejledning. Via et nationalt kompetencecenter arbejder man for udvikling af de offentlige måltider ved at støtte, samordne og sprede inspiration og viden – ofte med Måltidsmodellen som udgangspunkt.

Målet er, at måltider i sundheds-, skole- og plejesektoren skal bidrage til madglæde og til, at man har det så godt som muligt. I mange skoler og børnehaver ydes der en ekstra indsats for, at børnene skal spise flere grøntsager og mere vegetarisk mad, samt for at mindske madspild. Gennem de senere år er det omgivende miljø og skemalagte frokoster kommet mere og mere i fokus.

Annika Unt er autoriseret diætist og en af Sveriges mest fremtrædende profiler inden for skolemad. Hun er overbevist om, at ernæringsrigtige og gratis skolefrokoster bidrager til, at Sverige har en relativt lav andel af overvægtige børn.

”Udviklingen ser dog ud som i den øvrige vestlige verden: Andelen af overvægtige børn stiger. Men den vigtigste grund til overvægt er inaktivitet kombineret med for mange hurtige kulhydrater, såsom sodavand og slik – og ikke mad,” pointerer hun.

Annika Unt har i mange år arbejdet med at udvikle og kortlægge skolemåltider under navnet ’Skolmatens vänner’ (skolemadens venner). Målet er at sprede inspiration og øge vidensdelingen imellem forskellige aktører, både i Sverige og globalt. ”Skolemåltider er et komplekst område og kræver helhedstænkning, for at det kan blive rigtig godt,” mener

hun. Maden skal naturligvis være ernæringsrigtig og helst frisklavet af dygtige kokke og serveret i et hyggeligt og velorganiseret miljø.

Der er igangværende forskning, der kortlægger børns madvaner i forskellige lande og socioøkonomiske grupper, men Annika Unt mener, at det er svært at påvise, hvordan skolemaden bidrager til madvaner og sundhed, eftersom ordningen har eksisteret så længe (fuldt udbygget siden 1970’erne). Skolefrokosten gør, at forudsætningerne er ens for alle, uanset forældrenes viden, interesse, præferencer og økonomi.

”Madpakker, der skal medbringes hjemmefra, bliver sjældent hverken komplette eller varierede. Det bliver ofte mere snack-lignende mad og mindre grønt,” udtaler hun.

Malmø på forkant

Eddie Grahm er autoriseret diætist og arbejder som koststrateg for skolorestauranter i Malmø. Ud over dygtige kokke og måltidsassistenter består teamet af diætister, kosteksperter, måltidsudviklere og specialister inden for miljøspørgsmål, kvalitetssikring, storindkøb og øvrige områder, der vedrører måltidsaktiviteterne. ”Der sker rigtig meget i Malmø, bl.a. skal der bygges 15 nye skoler frem til 2025,” fortæller Eddie Grahm. Alle nye skoler har et tilberedningskøkken, fordi vi ønsker, at maden skal tilberedes så tæt på den spisende som muligt.

Malmø har en lang tradition for at arbejde strategisk med kvalitetsspørgsmål vedrørende skolemaden og var førende inden for mad og miljø allerede i 1990’erne. Nu er man oppe på 75 % økologiske råvarer, og målet for i år er 80 %. Skolemaden i Malmø er en magtfaktor med sine 33.000 portioner om dagen, og i samarbejde med industrien har man



bl.a. været med til at udvikle vegetariske produkter til storkøkkener baseret på økologiske råvarer.

For at de 400 medarbejdere skal kunne arbejde efter samme struktur og med samme service, kvalitet og filosofi i de 90 enheder, har man udarbejdet en omfattende arbejds-håndbog for specialkost. Det handler bl.a. om mærkning, servering, levnedsmiddelhygiejne, håndtering af attester og afvigelsesrapporter.

Skolerestaurantens bagside

At skolemåltiderne skal være gratis, står anført i skolelovgivningen, og den 1. juli 2011 blev der også indført krav om, at de skal være ernæringsrigtige.

Maden planlægges i henhold til Livsmedelsverkets ernærings- og sundhedsmæssige råd, og Eddie Grahn er overbevist om, at skolemaden danner et vigtigt grundlag for sunde vaner og har stor betydning for folkesundheden:

”Ernæringsmæssig variation, hvad angår smagsindtryk, madkultur og råvarer, gør, at man får mod til at prøve nye ting, f.eks. forskellige rodfrugter, grøntsager og bønner, som mange ellers ikke ville have fået lejlighed til at smage. Eleverne lærer, hvordan man kan anvende og tilberede fødevarer, som de ikke kender så godt hjemmefra.” Eddie Grahn

lægger også vægt på, at det er afgørende at betragte mad, modtagelse og miljø som en helhed, for at maden skal havne i maven på gæsten, og han mener, at skolemadens indlysende plads i Sverige har både fordele og ulemper.

”Vi har løftet skolemadens image, og vi har valgt at kalde det en skolorestaurant. Det betyder, at forventningerne til maden og spisemiljøet er høje, både hos de spisende og hos deres forældremyndighedsindehavere. Vi har mange krav, som ikke er synlige for den spisende, f.eks. til hygiejne, klima- og miljøhensyn, samt økonomiske rammer, som gør forventningerne til en stor udfordring. Forældremyndighedsindehavere, der ikke ved så meget om emnet, er f.eks. bekymrede for, om vegetarisk kost er lige så ernæringsrigtig som traditionel husmandskost.”

Der er vigtigt, at spise-pausen er fastlagt og tilstrækkelig lang.

Måltider i pleje-, skole- og omsorgssektoren

I Sverige serveres der hver eneste dag ca. 3 millioner måltider i pleje-, skole- og omsorgssektoren.

- Tre ud af fire skoler tilbyder mindst to retter at vælge imellem hver dag.
- To ud af tre skoler tilbyder alle elever et vegetarisk alternativ hver dag.
- Næsten alle skoler serverer hver dag en salatbuffet med mindst fem komponenter.

Kilde: Livsmedelsverket.se/Måltider i pleje-, skole- og omsorgssektoren.

Skolemad øger ligheden

"Skolemaden er en del af skolens drift og en kombination af ernæring og smag – der er mere i det, end at 'man skal blive mæt og være taknemmelig'," udtaler Eddie Grahn. Maden giver næring og energi til skolearbejdet, og det er vigtigt i forhold til indlæring og arbejdsmiljø. Alle er lige, uanset økonomisk eller social status.

"Når frokosten står på skemaet, bliver den en mere tydelig del af skoledagen. Det gør det lettere at motivere lærere og elever til at spise sammen i ro og orden, hvilket er vigtigt for at højne madens status og drage nytte af alle de fordele og muligheder, skolemadsordningen giver."

Annika Unt er helt enig:

"Skolerne skal blive bedre til at se skolefrokosten som en del af de pædagogiske aktiviteter, der er mindst lige så vigtige som timerne. For at kunne udnytte måltidets potentiale som energi- og næringskilde, social træning og kilde til læring er det nødvendigt at skrive frokosten på skemaet – så den ikke bare bliver

en del af frikvarteret. Og så har vi brug for et kantineløft! Stressende og støjende kantiner skal laves om til lokaler med hyggelig restaurant-atmosfære."

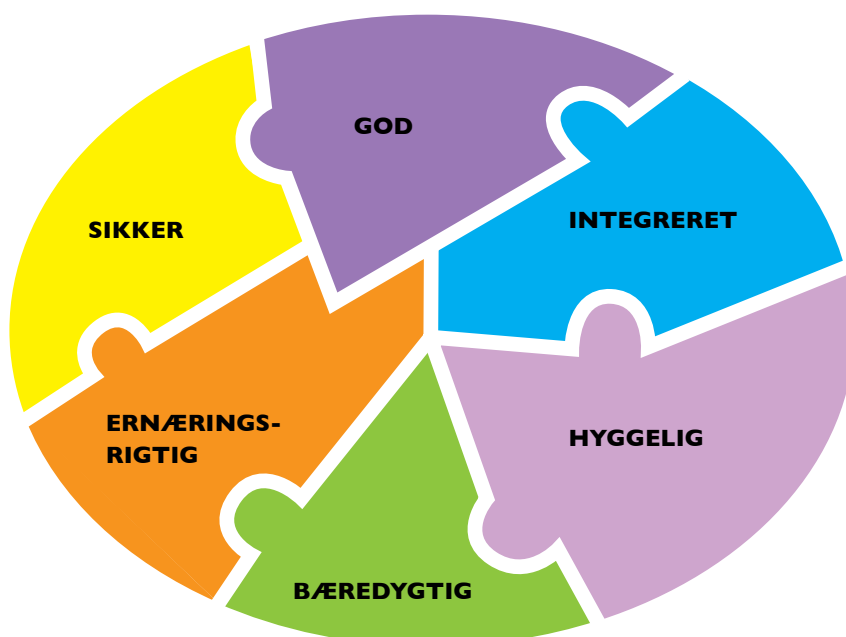
Skolemåltidet som pædagogisk og sundhedsmæssig ressource bør cementeres allerede i læreruddannelsen, mener Eddie Grahn. Han har sammen med sine kolleger startet et samarbejde med læreruddannelsen på Malmö Universitet.

"Via skolemaden fanges elevernes interesse, og man skaber en sammenhæng imellem mad, klima, matematik, kultur, geografi m.m. Med måltidet som udgangspunkt skabes fællesskab og et stort engagement," afslutter Eddie Grahn.

Læs mere her!

God mad i skolen – Råd til børnehaveklasser, grundskoler, gymnasier og fritidshjem ligger på Livsmedelsverkets hjemmeside, hvor de kan downloades: www.livsmedelsverket.se. Søg på 'bra mat i skolan'.

Måltidsmodellen giver et helhedsperspektiv og kan anvendes i forbindelse med planlægning af og opfølgning på offentlige måltidsaktiviteter. Alle de seks forskellige områder er vigtige for, at madgæsterne får det godt af maden og føler madglæde.





Mere viden om, hvad vi spiser, er med til at gøre det nemmere at spise sundt.

Mange initiativer for sund mad til børn og unge

I Danmark viser de nyeste tal fra Sundhedsstyrelsen, at det trods et utal af initiativer og kampagner om sund kost og livsstil går den forkerte vej med danskernes sundhedstilstand. F.eks. har andelen af overvægtige danskere nu passeret de 50 %.

Hvad skal der gøres for at vende udviklingen, også på lang sigt? Det er der mange bud på, bl.a. i rapporten fra Vidensråd for Forebyggelse, der er omtalt på side 8. Netværkssamarbejder, partnerskaber og involvering i indsatsen ikke mindst over for børn vinder mere og mere frem.

Vi vil i denne artikel kort beskrive nogle forskellige initiativer, der synes at trække i den rigtige retning med hensyn til sundere mad blandt børn og unge. I modsætning til i Sverige er der i Danmark ikke et system med daglig skolemad til alle (se artiklen side 12), og tilgangene er derfor meget forskellige i de to lande.

Måltidsmærket etableret i 2017

Måltidsmærket er Fødearestyrelsens mærke, som skoler, arbejdspladser og ungdomsuddannelser kan markedsføre sig med for at vise, at de arbejder med Fødearestyrelsens anbefalinger for sund mad.

Anbefalingerne og Måltidsmærket blev indført i 2017 og bygger på de officielle kostråd. Fra efteråret 2018 bliver det også muligt for daginstituti-

oner at arbejde med Måltidsmærket. Danskere spiser en stor del af deres måltider uden for hjemmet, herunder i skolerne. Derfor har det stor betydning, hvad der kommer på tallerkenene. Fødearestyrelsens 'Guide til sundere måltider' giver retningslinjer, vejledning og praktiske tips til de madprofessionelle, der står for at lave mad til danskerne. Vel at mærke mad, der også er lækker og indbydende. Pr. april 2018 var 177 steder tilmeldt Måltidsmærket.

Det er gratis at markedsføre sig med Måltidsmærket, når køkkenerne følger Fødearestyrelsens retningslinjer. For arbejdspladser og ungdomsuddannelser gælder desuden, at de skal formidle Måltidsmærket og et sundere valg over for dem, der benytter det pågældende spisested.

Guiden, opslagsværk, råvareoversigter, tjeklister m.m. kan findes på www.måltidsmærket.dk. Foruden anbefalinger til sund mad sætter Fødearestyrelsen også fokus på rammerne om det gode måltid i skoler og daginstitutioner. Det kan man læse

Af Ebbe Kristensen, seniorkonsulent,
Mannov Aarhus.

mere om på www.altomkost.dk og www.måltidsmærket.dk.

LOMA – en integreret tilgang til skolemad

Projekt LOMA (Lokal Mad) er en integreret tilgang til skolemad, der omfatter sundhedsfremme, læring og bæredygtig udvikling. Skoleeleverne deltager i planlægning, tilberedning og servering af mad og måltider. Køkken og spisesal indgår i et udvidet, tværfagligt læringsrum, der også omfatter et tæt samarbejde med lokale fødevarereproducenter, der leverer råvarer til køkkenerne.

Projekt LOMA blev udviklet og gennemført i 2015-2017 i et partnerskab mellem University College Lillebælt (UCL) og fem skoler i Aalborg, Herning, Svendborg og Ishøj kommune med støtte fra Nordea-fonden. Starten går helt tilbage til 2011, hvor LOMA blev introduceret på Nymarksskolen i Svendborg, der indviede sit LOMA-

køkken og -spisesal i 2013. Siden 2017 er yderligere tre skoler kommet med, således at der nu er ni skoler, der sammen har etableret Netværk for LOMA-skoler.

LOMA-tilgangen bygger på fire principper, der i korthed går ud på følgende:

1. Dannelse, fællesskab og trivsel

Det tilstræbes, at voksne og elever dagligt spiser et fælles måltid sammen. Maden kan være produceret på skolen eller medbragt hjemmefra.

2. Læring og undervisning

LOMA-pædagogik og -didaktik integrerer indsatsen for at fremme elevers sundhed med fysisk bevægelse i skolen. Det kan ske via en undervisning, der er tværfaglig og projektorienteret og kobler flere fag og madproduktion med elevernes deltagelse og udvikling af handlegeneret i relation til sundhed og mad.

3. Samarbejde om læring med forældre og andre parter i lokalområdet

Madens tilberedning og anretning har stor betydning for accepten hos børn.



Skolen inddrager forældre i samarbejdet omkring LOMA-aktiviteter. Skolen inddrager lokalsamfundet i LOMA-aktiviteter, f.eks. i form af en årlig event.

4. Madens kvalitet og fysiske rammer

Ved madproduktion på skolen følges Fødevarestyrelsens anbefalinger, og det tilstræbes at opfylde Måltidsmærkets retningslinjer. Det er et mål, at Måltidsmærket kan opnås med LOMA senest fra midten af det andet skoleår. Maden skal være sund, afspejle sæsonen og være tilberedt fra bunden. Der anvendes flest mulige lokalt producerede og mindst 30 % økologiske råvarer senest fra midten af det andet skoleår med LOMA.

Køkkenet skal indrettes med professionelt udstyr med henblik på at tiltrække og fastholde professionel arbejdskraft samt give mulighed for, at eleverne kan deltage i produktionen af det fælles måltid.

Udviklingen og implementeringen af LOMA blev fulgt af et casestudie gennemført af Dorte Ruge, lektor, ph.d., Center for Anvendt Skoleforskning, Afdeling for pædagogik og samfund, University College Lillebælt, Odense¹. Resultaterne tyder på, at eleverne styrkede deres mad- og sundhedsrelaterede handlekompetencer samt opnåede sundere madvaner og fik bedre relationer indbyrdes.

”Undersøgelsen viste bl.a. en positiv udvikling i elevernes viden og færdigheder inden for grøntsager, kendskab til råvarer, og hvordan måltider blev lavet. Pigerne er lidt længere fremme end drengene med hensyn til viden om og lyst til grøntsager og sund mad, det var også tilfældet ved projektets start. Men udviklingen blev forbedret for både piger og drenge,” fortæller Dorte Ruge. Endvidere pegede resultaterne på, at tosprogede elever havde samme positive udvikling i viden, men på et lavere niveau end elever,

der kun taler dansk. I den praktiske undervisning deltog tosprogede elever mindst lige så aktivt som elever, der kun talte dansk.

Hun tilføjer, at undersøgelsen også pegede på, at 60 % af eleverne angav, at de ofte var sultne i eftermiddagstimerne, hvilket viser betydningen af lødige måltider fordelt over hele dagen. Det er ikke mindst relevant for indlæringen set i lyset af, at skoledagen er blevet længere med den seneste folkeskolereform.

Dorte Ruge henviser også til en rapport fra Danmarks Evalueringsinstitut, der har evalueret LOMA-tilgængens virkningsteori².

Heraf fremgår det bl.a., at det via et varieret læringsmiljø er lykkedes at øge elevernes motivation i en længere skoledag, at eleverne synes at få viden og kompetencer til at træffe sunde valg, og at relationerne mellem elever og lærere og mellem eleverne indbyrdes er forbedrede.

Dorte Ruge fremhæver, at det – som det også er omtalt i evalueringsrapporten – endnu er for tidligt at vurdere, hvorvidt LOMA eksplicit har forbedret elevernes sundhedsrelaterede handlekompetencer, så de på længere sigt træffer sundere ernæringsmæssige og miljømæssige valg.

”Casestudiet var i sagens natur også af begrænset omfang, så der er behov for mere opfølgende forskning for at vurdere, om målsætningerne er på vej til at blive nået blandt de deltagende skoler,” udtaler Dorte Ruge.

Danmarks Evalueringsinstitut konkluderer sammenfattende, at LOMA er et velfungerende projekt, der kan tilpasses den enkelte skole, og som primært skaber begejstring blandt de involverede. Læs mere om LOMA-projektet på www.lomaskole.dk.

EAT i København

EAT er Københavns kommunes madordning for skolerne. Der er i dag 44 skoler med EAT-skolemadsordningen og 12 madskoler i København. Der sælges mellem 4.000 og 6.000 EAT-måltider om dagen. Hver skole med ordningen har en EAT-bod, der danner udgangspunkt for det daglige arbejde og salg. Elever fra primært udskolingen driver på skift skoleboden med hjælp fra voksne – en køkkenansvarlig og en EAT-lærer.

Maden i EAT skal være sund og velsmagende med et højt kulinarisk niveau og produceres i et centralt køkken. Der er både varme og kolde retter. De mest sårbare produkter færdigtilberedes på skolerne, hvor også dagens menu varmes og samles. Maden består af komponenter af henholdsvis færdigforarbejdet kølemad og forbehandlet kølemad med rå råvarer som f.eks. skyllede og snittede grøntsager. Det centrale køkken er bemannet med fagpersonale, der har viden om ernæring og kulinariske aspekter.

EAT har det økologiske guldmærke og fremstilles med udgangspunkt i de nordiske næringsstofanbefalinger og Fødevarestyrelsens anbefalinger til sund skolemads.

EAT er inspireret af kulinariske traditioner fra hele verden – også fra Danmark. Oksekød, kalvekød, lammekød og fjerkræ er halalslagt. Når der serveres svinekød, er der et andet tilbud til dem, der ikke spiser svinekød.

På EAT's 12 madskoler fremstilles mad dagligt i eget produktionskøkken. Mad, maddannelse og sundhed er en integreret del af hverdagen og skolens profil udadtil. Det er skoler, hvor maden er en integreret del af skolens hverdag, pædagogik og organisering. Skolen eksperimenterer med

råvarer og menuer og arbejder med tværfaglige projekter omkring mad, omorganisering af lærerressourcer, ændret pausestruktur, integrering af børnene i køkkenet, opgradering af madkundskaber osv.

Maden skal være af høj kulinarisk kvalitet, tilberedes af sæsonens råvarer samt være varieret og appellere til alle sanser. Desuden skal man leve op til Københavns kommunes målsætning om 90 % økologi, tage kulturelle hensyn og følge Fødevarestyrelsens retningslinjer for sund skolemad.

Specialkonsulent i Børne- og Ungdomsforvaltningen i Københavns kommune Astrid Dahl fortæller, at København jo er meget multikulturel, og at EAT og madskolerne også kan være med til at få kulturer til at mødes og naturligvis dreje madvaner i en sundere retning. "Det er f.eks. vigtigt at øge indtaget af fisk og grønt. Og da maden jo så vidt muligt skal være økologisk, vil det også af økonomiske grunde betyde, at der serveres mindre kødmængder, men til gengæld flere vegetariske retter generelt."

"For mange børn er måltidet på skolerne dagens hovedmåltid og har derfor stor betydning også for udviklingen af børnenes madpræferencer fremover," tilføjer Astrid Dahl. "EAT forventes udbygget i årene fremover, men det er selvfølgelig politiske beslutninger, der afgør, hvor meget man vil bevilge til madskoler og til modtagekøkkenerne – og hvilket tilskud man vil give til forældre for at kunne holde priserne på et fornuftigt niveau."

Øget fuldkornsindsats over for børn og unge

Fuldkornspartnerskabet i Danmark er et OPP (Offentlig-Privat-Partnerskab), der i en årrække har arbejdet

for at øge danskernes indtag af fuldkorn. Det gennemsnitlige indtag pr. dansker er da også steget gennem de senere år og er nu 63 g om dagen. Anbefalingen er 75 g om dagen pr. 10 MJ. Det svarer groft sagt til en portion havregryn og 1 skive rugbrød om dagen.

Kampagneleder Rikke Iben Nees fra partnerskabet mener, at det muligt at nå de 75 g: "Vi har en tostrengt strategi: Dels at promovere det orange fuldkornslogo, som findes på produkter med et højt fuldkornsindhold og et lavt indhold af fedt, salt og sukker, og dels at tilsætte fuldkorn i produkter, som ikke lever op til fuldkornslogoet. Det handler om at gøre fuldkorn tilgængeligt, så man kan træffe et fuldkornsvalg alle de steder, vi kommer."

Fuldkornspartnerskabet har arbejdet bredt over for hele befolkningen, men vil fremover arbejde endnu mere for at få børn og unge til at spise mere fuldkorn. "Ifølge en ny undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse spiser unge mænd mellem 18 og 25 år 76 g fuldkorn om dagen, så de lever faktisk op til anbefalingen."

Vi tror, det handler om, at der er kommet en række forskellige kilder til fuldkorn – både rugbrød, lyse boller, sandwichbrød med fuldkorn, morgenmadsprodukter, ris, pasta, knækbrød m.m.," udtaler Rikke Iben Nees. Også fuldkornsindtaget hos børn er steget væsentligt – fra gennemsnitligt 28 g/dag ifølge DTU Fødevareinstituttets undersøgelse i 2002/2004 til 58 g/dag i 2011-13.

"Det gælder om at gøre rugbrødet spændende for børn og unge ved at udfordre, hvordan man spiser rugbrød – f.eks. bruge det som topping på en salat. Det kunne også være at give idéer til vegetarisk pålæg på rugbrødet, eller vi kunne finde på at



lave en rugbrødsindsats på de sociale medier, som møder unge, hvor de er,” siger hun.

46 % af danskerne spiser rugbrød dagligt ifølge en YouGov-analyse foretaget for Fuldkornspartnerskabet. Den viser samtidig, at der er en overvægt af daglige rugbrødsspisere blandt den ældre del af befolkningen, mens det kun er 27 % af de 18-34-årige,” udtaler Rikke Iben Neess. De klassiske pålægstyper æg, kødpålæg, ost og leverpostej er de mest populære.

Fuldkornspartnerskabet består af Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse og en række fødevarer virksomheder. Partnerskabet er medlem af den internationale organisation for fremme af fuldkorn Healthgrain Forum (www.healthgrain.org).

Indsatsen for sundere madvaner gælder også inden for hjemmets fire vægge.

REFERENCER

1. Dorte Ruge, Morten Kromann Nielsen, Bent Egberg Mikkelsen, Bjarne Bruun-Jensen, (2016) "Examining participation in relation to students' development of health-related action competence in a school food setting: LOMA case study", *Health Education*, Vol. 116 Issue: 1, pp.69-85, <https://doi.org/10.1108/IHE-08-2014-0087>

2. *Evaluering af projekt LOMA. 2017 Danmarks Evalueringsinstitut. www.eva.dk*

Artiklen findes med fuld referenceliste på www.perspektiv.nu.



Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, Postboks 2100, 1014 København K

Seminar bidrog til ny viden

Nordic Sugar afholdt i april et seminar for godt 100 danske sundheds- og ernæringsfaglige deltagere. Temaet for seminaret var 'sukkerindtag, tilsatte sukkerarter og sundhed'. Gennem fire indlæg og debat med mange spørgsmål fra salen blev det belyst, hvor meget sukker danskerne indtager, samt den sundhedsmæssige betydning af indtaget af tilsatte sukkerarter, og hvordan indtaget kan begrænses i praksis. Der blev også givet en kort status på det spinkle videnskabelige grundlag for begrebet 'afhængighed' af sukker. Ud fra

de skriftlige evalueringer – som over 70 % af deltagerne gav – fremgik det blandt andet, at alle (99 %) havde fået ny viden, heraf havde 22 % fået meget ny viden. Alle mente også, at indlæggene var relevante for ernæringsdebatten, og halvdelen, at de var meget relevante. Præsentationer fra seminaret kan downloades på www.perspektiv.nu. Klik på 'publikationer' og 'seminarer'. Hvis du gerne vil på invitationslisten til Nordic Sugars fremtidige seminarer, bedes du sende en mail til nutrition.dk@nordicsugar.com.

Forskning vedrørende madvaner og skolemad

'ProMeal' (Prospects for Promoting Health and Performance by School Meals in Nordic Countries) er et tværfagligt nordisk projekt med deltagelse af Sverige, Norge, Finland og Island, hvor hovedformålet er at undersøge

skolemåltidets betydning for sundhed, indlæring og præstation i skolen. Man måler på læringsmiljø og akademisk præstation samt børnenes egne erfaringer og oplevelser af skolefrokosten.

Fleksitarisk Norden?

Det at spise 'fleksitarisk' – dvs. bevidst eller ubevidst at gå over til at indtage især mindre kød, men også fisk og animalsk baseret mad i det hele taget – vinder frem i de nordiske lande. Især blandt unge mellem 16-24 år. Det viser en undersøgelse fra analysebureauet YouGov 'Food&Health 2018'. Undersøgelsen blev foretaget blandt godt 2.000 voksne i Norge, Finland, Sverige og Danmark i februar 2018. Andelen, der spiser mindst ét kød/fiskefrit måltid pr. uge, er omkring 75 %, højest i Norge og lavest i Danmark. For en stor del af disse – ca. halvdelen – var det dog ikke et bevidst valg at undgå kød/fisk. Ca. en fjerdedel tilkendegav, at de altid har foretrukket at skifte mellem

måltider med kød, fisk og vegetariske retter. For den sidste fjerdedel, altså den andel, der bevidst har valgt at leve mere vegetarisk/plantebaseret, er der nogen forskel landene imellem. Således valgte 25 % af svenskerne i denne gruppe og 23 % af nordmændene de vegetariske retter ud fra miljømæssige årsager, mens tallene for Finland og Danmark er hhv. 12 og 15 %. Til gengæld vælger 41 % af danskerne og 36 % af finnerne ud fra sundhedsmæssige hensyn, her er tallene for Sverige og Norge hhv. 24 % og 26 %. Mht. dyrevelfærd er det især svenskerne, der lægger vægt på dette. 21 % vælger ud fra dyreetiske årsager, for de andre tre lande er tallet 14 %.

Ny kostundersøgelse blandt svenske unge

Hver femte unge svensker er overvægtig eller fed, men der er store forskelle, afhængig af uddannelse og social status. 6 % af de unge, der går på gymnasiet, er overvægtige, mens tallet for dem, der ikke går på gymnasiet, er 23 %. Det viser en ny undersøgelse 'Riksmaten ungdom' fra Livsmedelsverket, offentliggjort i maj. Kun knap 10 % af de unge spiser de anbefalede 500 g frugt og grønt dagligt. Drengene på gymnasier spiser dobbelt så meget kød som pigerne, der til gengæld i alle aldre spiser mere frugt og grønt end drengene. Børn af højtuddannede forældre spiser sundere end børn af forældre med lavere uddannelser. Undersøgelsen, der omfattede i alt 3.000 børn og unge, kan ses på www.livsmedelsverket.se. Kan ses på 'Riksmaten ungdom'.