



**HVIDOVRE  
KOMMUNE**

# **SPISETID**

**VISION FOR MAD OG MÅLTIDER  
I HVIDOVRE KOMMUNE**



---

# KÆRE MEDARBEJDERE OG LEDERE

Vi serverer hver dag mad for rigtig mange borgere i kommunen, og i hvert eneste måltid tager medarbejderne hensyn til, hvordan maden kan bidrage til borgernes sundhed, trivsel og læring. Nogle ældre har eksempelvis problemer med appetitten, og skal have en ernæringsrig kost og i dagtilbuddene bruger de krudt på, at børnene gennem måltiderne lærer forskellene på de fem grundsmage salt, surt, sødt, bitter og umami. Der er mange andre gode eksempler. For at understøtte det arbejde, er vi derfor glade for kunne præsentere jer for ”Spisetid – Vision for mad og måltider i Hvidovre Kommune”. Visionen sætter retningen for, hvordan vi gerne vil arbejde med mad og måltider. Vi er rigtig godt på vej og arbejder med rammerne for og kvaliteten i det daglige måltid. Maden vi serverer, skal naturligvis være sund og vel-smagende, men den skal mere end mætte – maden og måltidet bidrager hver dag til at understøtte øget sundhed, læring og trivsel for kommunens borgere i alle aldre.

## Velfærds-LAB bidrager til dette ved at udvikle:

- En **vision** for mad og måltider. Den sidder du med i hånden nu
- Et **inspirationskatalog** til arbejdet med mad og måltider
- **Events og nye tiltag**, der støtter alle der arbejder med mad og måltider i Hvidovre Kommune

Visionen er blevet til i Velfærds-LAB med inddragelse af pædagoger, ledere, undervisere, køkkenmedarbejdere og omsorgspersoner, der har maden og måltidet som omdrejningspunkt i deres arbejde med kommunens borgere i alderen 0-100 år.

Her er vores vision – vi håber, du bliver inspireret.

**Kenneth F. Christensen**  
Formand  
Børne- og Undervisningsudvalget

**Lars G. Jensen**  
Formand  
Social- og Sundhedsudvalget

**Christine Brochdorf**  
Børne- og velfærdsdirektør

---

---

# MAD SKAL MERE END AT MÆTTE

Et måltid består af råvarer, der sammensættes til en ret og indtages alene eller sammen med andre. Disse tre elementer – råvarerne, retten og rammen – er vigtige at have for øje, når kommunens medarbejdere skal sørge for maden. Hvordan maden smager, og hvordan måltidet opleves betyder rigtig meget – både for børn, unge, voksne og ældre. Derfor bygger mad- og måltidsvisionen på et fælles ønske om, at maden og måltiderne fremover får mere professionel opmærksomhed. Der skal gives endnu bedre plads til, at medarbejderne kan skabe gode måltider og bruge måltidet til at understøtte den kerneydelse, de skal levere.



*Finmotorikken styrkes, når børnene i daginstitutionerne hjælper med at skrælle og snitte grøntsager. Og børnenes sociale og sproglige kompetencer udvikles, når personalet taler med børnene om, hvad de forskellige ingredienser hedder, hvordan de ser ud og dufter, og hvor de kommer fra.*

## Mad for alle sanser

Velsmagende mad, der ser indbydende ud, er en kilde til nydelse for alle sanser. Det skaber madglæde.

Nogle råvarer smager bedst på bestemte tider af året, hvor de indeholder flere vitaminer og har den bedste konsistens. Når vi anvender sæsonens friske råvarer sikres en høj kvalitet i maden. Samtidig tilgodeser sæsonbestemte råvarer en naturlig variation i maden, hvilket afspejles i de klassiske danske retter.

---

Vi har et mål om at anvende flest mulige økologiske råvarer inden for den samlede økonomiske ramme, men det er råvarernes friskhed, smag og sundhedsværdi, der er vigtigst.

At spise skal være en oplevelse, så der skal også være plads til at eksperimentere med smag, tilberedning, retter og serveringsform. Eksotiske råvarer, vilde planter fra naturen og krydderier kan skabe afveksling og give nye smagsindtryk. Det danske køkken og god hverdagsmad er dog altid i højsædet. Fremmed madkultur skal betragtes som et supplement til – ikke erstatning for – dansk madkultur. Hensynet til fremmede kulturer må ikke hindre, at der serveres traditionelle danske retter. Maden skal vække forventningens glæde, stille sulten og give mod på at smage nye råvarer samt nye og gamle retter. Og så skal den gode smag understøttes af en indbydende anretning. Lysten til mad er vigtig for alle og har særlig stor betydning for småtspisende ældre og for børn, der vokser og ofte skal smage på nye og ukendte retter.



*På kommunens plejecentre anvendes gammeldags retter som fx rabarbergrød til at vække minder om dufte, stemning og episoder hos demente. Måltidet bliver et redskab for personalet til at fastholde den dementes præferencer og personlighed og skabe et fællesskab om oplevelsen.*

### **Det gode måltid**

Ofte forbindes et måltid kun med selve maden og det at spise, men måltidet handler om mere end det. Hvem indtages måltidet sammen med? Hvordan er de fysiske rammer? Hvordan er stemningen? Appetitten og humøret påvirkes af alt dette, uanset om vi spiser madpakker, mellemmåltider eller mad tilberedt i et af kommunens mange køkkener. Derfor arbejder vi for, at måltiderne kan indtages i rare omgivelser og i fællesskaber. Målet er at afsætte den fornødne tid til måltiderne, så spisetiden bliver en god oplevelse. Maden og samværet er i centrum, og kommunens medarbejdere skal være nærværende og deltagende i måltidet. De medarbejdere, der står for måltidet og serveringen har "værtsskabet", og hvis det er muligt kan det foregå i sam-

---

---

arbejde med børnene, de unge eller de ældre. Dermed har medarbejderne et ansvar for, at alle involveres i måltidet. Fælles opmærksomhed og ansvar bidrager til bedre måltider, øget sundhed og større livskvalitet.



Gennem værtsrollen udvikler børnene deres selvtillid og får en oplevelse af at magte opgaverne. Børnene får ansvar for måltidet ved at skiftes til at være værter. De dækker bord, rækker maden rundt til alle og har styr på, at man først rejser sig fra bordet, når alle er færdige med at spise. Værten fortæller de andre børn, hvad de skal spise, mens alle lytter. Allerede i vuggestuen er børnene med til at øse maden op selv, hvilket styrker deres motorik og giver lyst til at spise "eget opøst mad". Efter spisningen sætter børnene deres eget service tilbage på rullevoغن.

Vi serverer sunde og nærende måltider, under hensynstagen til borgernes alder og helbred. Og når vi planlægger måltiderne, er vi i størst muligt omfang lydhøre over for borgernes ønsker, så de kan få indflydelse på maden, de spiser, og de måltider, de deltager i. Der skal være plads til individuelle hensyn. Dette gælder både personlige præferencer, traditioner og andre særlige kosthensyn.



*For at tilgodese beboernes ønsker og styrke det sociale sammenhold vælger beboerne på Strandmarkshave Plejecenter menuen på deres fødselsdag. En beboer, som er vokset op på Bornholm, valgte stegte sild med sennepssovs og citronfromage til dessert – og det gav anledning til en god snak ved bordet om egnsretter, ferieminder og sildefiskeri.*

---

## Måltidet som redskab til dialog og læring

Måltidet kan bruges til at sætte fokus på en række emner, fx sundhed, socialt samvær og de forskellige madkulturer, vi har i Danmark. Man kan sige, at måltidet danner ramme for almen dannelse og vigtig social læring. Det kalder vi maddannelse. Hvis måltidet bare skal overstås, skaber vi én maddannelse. Hvis vi samles omkring et måltid, opnår vi en anden maddannelse. Og samtidig opstår forståelse og tolerance for hinanden til trods for forskelligheder.



I madkundskab får eleverne gennem maden indsigt i, hvornår forskellige retter kom til Danmark. Eleverne tilbereder råvarerne efter opskrifter fra flere forskellige lande. Det giver kendskab til forskellige kulturer og forståelse for forskellige madtraditioner.

Måltider i kommunalt regi er ofte måltider i hverdagen, men fest og højtid har også indflydelse på menuen. Måltidet kan bruges til at sætte fokus på traditioner som jul, fastelavn og nye tendenser.



*I Hvidovre Centralkøkken har medarbejdere fx udviklet en ny type smørrebrød af gele. Det er rigtig mad af gode råvarer, der laves om til gele og formes til velkendt mad, fx rugbrød med æg og tomat. Det betyder, at borgere med tygge- og synkebesvær igen kan nyde smagen og synet af dansk smørrebrød, med øget livskvalitet til følge.*

Måltidet er også et redskab til at udvikle børns motorik og sprog, til at give de unge en viden om krop og sundhed og til at aktivere ældres hukommelse. Måltidet understøtter således kommunens mange kerneydelser. I Hvidovre Kommune skal mad og måltider i endnu højere grad tænkes ind i

---

---

den daglige pædagogiske og støttende praksis, så maden bliver et redskab til læring, udvikling og rehabilitering.

Når børnene inddrages i tilberedningen af maden, lærer de om råvarerne og deres sanser styrkes gennem sanselege, hvor de fx får kendskab til de fem grundsmage salt, sødt, surt, bittert og umami. Herefter kan børnene omkring bordet gætte på, hvilke råvarer der er anvendt i maden og hvilken af de fire grundsmage, der dominerer.



Hvidovre Kommune arbejder for, at borgerne i størst muligt omfang er selvhjulpne og tager ansvar. Vi støtter samtidig de borgere, der har behov for hjælp til at kunne klare sig selv. Det kan være hjælp til indkøb og bestilling af varer, madlavning, borddækning og bordskikke samt at kunne spise selv og have muligheden for at spise sammen med andre.



Beboerne i kommunens bofællesskaber udvikler deres sociale kompetencer og viden om forskellige råvarer og sundhed ved så vidt muligt at tage aktivt del i madlavningen og måltidet sammen med pædagogerne. Beboerne får et bredt kendskab til råvarer og økonomisk bevidsthed gennem indkøb og tilberedning af sund og nærende mad. Det er med til at forebygge livsstilssygdomme og generelt set øge målgruppens velbefindende.

Gennem maddannelse ønsker vi også at forbedre folkesundheden. Det stiller krav om, at vi bygger bro mellem velsmag og sundhed og er gode til at involvere os i samtaler om sammenhængen mellem sundhed, mad og motion.

---

# HER KAN DU LÆSE MERE

## **Fødevarerstyrelsens officielle kostråd:**

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostra-ad-godt-for-sundhed-og-klima/>

## **Forebyggelsespakke Mad & Måltider:**

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Forebyggelsespakker/Mad-, -a-, -m%C3%A5ltider.ashx?la=da&hash=F95595BEF77C1BB40A843AECE4DDA-7BED456A4A8>

## **Guide til sundere mad i daginstitutionen:**

<https://altomkost.dk/materialer/publikation/pub/hent-fil/publication/foedevarestyrelsens-guide-til-sundere-mad-i-daginstitutionen/>

# HJÆLP OG FAGLIG SPARRING

## **Økologisk Landsforening:**

[www.okologi.dk/](http://www.okologi.dk/)

## **Meyers Madhus:**

[www.meyers.dk](http://www.meyers.dk)

---

**VIDENDEL MED DINE FAGLIGE KOLLEGAER I KOMMUNEN!**

---



**Hvidovre Kommune**

Hvidovrevej 278

2650 Hvidovre

Layout: Udvikling og Kommunikation

Tryk: Rådhustrykkeriet