

Maden i idrætten

– inspiration til holdning og handling i idrætsforeningen

IDÉMAPPE







Idrætsforeninger har et stort potentiale for at være en positiv medspiller i at sikre sunde vaner.

Forord

Baggrunden for idemappen

Børn og unge bruger meget tid uden for hjemmet. Mange bruger meget fritid i idrætsforeninger i forbindelse med træning eller konkurrence. Forholdene i klubhuset eller hallen har afgørende betydning for de muligheder børn og unge har, når de er sultne og tørstige. Det samme gælder foreningens traditioner i forbindelse med belønning: Giver trænerne børnene sodavand i forbindelse med en kamp, så drikker børnene sodavand. Får børnene udskåret frugt, mens de strækker ud, spiser de frugt.

Idrætsforeninger i Danmark har et stort potentiale for at være en positiv medspiller i at sikre sunde vaner. En stor andel af børn og unge er aktive i idrætsforeninger og bruger meget tid i foreningen. Der er derfor også behov for, at de sunde alternativer er til stede her. Gennem den direkte og frivillige relation med børn og unge kan idrætsforeningerne påvirke dem positivt, hvad angår mad og drikkevaner i forbindelse med idræt.

Denne idemappe er tænkt som en hjælp og støtte i det arbejde. De mål og aktiviteter, som materialet giver forslag til, er rettet mod børn og unge op til 18-års alderen.

Mad i Bevægelse er støttet af Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Bag projektet er en styregruppe, der består af repræsentanter fra Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen, Danmarks Fødevareforskning, Kulturministeriet, Syddansk Universitet, Halinspektørforeningen, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) og Danmarks Idræts-Forbund (DIF).

Der skal lyde en speciel tak til DGI og DIF for de mange konstruktive input og kommentarer under udarbejdelsen af materialet.

1] Mad og idræt

- Energi til kroppen
- Maden og det sociale
- Belønningskultur
- En debat om traditioner
- Foreningens potentiale
- Hvorfor lave en madpolitik i idrætsforeningen?
- Idemappen

2] Hvorfor ændre maden i idrætten?

- Hvorfor spise sundt?
- Hvad spiser børn og unge?
- Madudbuddet i fritiden
- Sund mad for idrætsaktive børn og unge

3] Kom godt i gang

- Indledning
- Nedsæt en arbejdsgruppe
- Lav en interessentanalyse
- Debatmøde i foreningen
- Spred budskabet

4] Nedskriv politikken – sådan kan det gøres

- Status og baggrund
- Mål
- Aktiviteter
- Succeskriterier og tidsplan
- Evaluering, justering og opfølgning

5] Arbejdet med politikken – den praktiske gennemførelse

- Den store model – uddrag af et fiktivt forløb
- Den lille model – uddrag af et fiktivt forløb

6] Eksempler på madpolitik

- Madpolitik for Sportskøbing IF
- Flere eksempler på mål, aktiviteter, succeskriterier
- Forslag til konkrete aktiviteter i foreningen

7] Redskaber

- Interessentanalyse
- Oversigtsskema
- Hvor får vi mere viden – linkshenvisninger m.m.

1) Mad og idræt





I dette og næste kapitel er der i siden fremhævet forskellige aktiviteter som kan sættes i gang i foreningen, som en del af en madpolitik.

En bar fyldt med udskåret frugt og grønt, et træspyd til hver og 5 kr. i betaling.

1] Mad og idræt

At dyrke sport og idræt kræver energi. Ligegyldigt om der skal sparkes til bolden, balanceres på ét ben, svinges med ketsjeren, svømmes baner eller skydes på mål, er det vigtigt, at krop og hoved har den energi, der skal til for at komme godt igennem træning eller konkurrence.

Selv om det er idrætten, der er i centrum, fylder mad og drikke også meget i idrættens verden: Sodavand, slik eller is i forbindelse med en vunden kamp, slikposer, pomfritter eller madpakker til frokost på kampdagen eller til stævner. Slik, slush ice, pomfritter, pølser eller anden fastfood efter den daglige træning oppe i hallens cafeteria, i foreningens klubhus osv. Med de tilbud, der findes i dag, er der behov for at sætte fokus på sund mad i idrætten. Idrætsforeningerne har en enestående mulighed for at påvirke børn og unges madvaner i en positiv retning.

Energi til kroppen

Når børn og unge kommer til træning efter en lang dag i skole, SFO eller fritidsklub har de brug for noget at spise eller drikke – og de har ofte pengene til at købe det. Den mad og drikke, de kan købe i sportshallen eller klubhuset, indeholder ofte hurtig og tom energi. Dårligt brændstof, man ikke kommer langt på!

Sunde madmuligheder i cafeterier og klubhuse vil gøre det lettere for børn og unge at vælge sundere, når sulten melder sig.

Alternativerne kan være sundere cateringkoncepter som Move'n Eat eller såkaldte 'snackbags', som består af en grovbolle, frugt, brikjuice og rosiner. Fibre, vitaminer og mineraler er vigtigt indhold i mad til sportsaktive børn og unge.

Maden og det sociale

Mad og drikke i forbindelse med idræt har ikke kun betydning for kroppens ydeevne. At samles med holdet omkring noget at spise eller drikke efter træning i omklædningsrummet, cafeteriet eller klubhuset er en god og vigtig ramme for det sociale liv i foreningen. Det medvirker til at skabe en god ånd på holdet og er en vigtig del af idrætten i mange foreninger.



Belønning efter en god indsats: Brikjuice eller spyd med frugt og grønsager.

I haller og cafeterier opstilles der salgsmaskiner med juice, forarbejdet frugt og grønt og suppe osv.

Belønningskultur

I stort set alle idrætsforeninger er der stærke traditioner for belønning i forbindelse med kamp, konkurrence, opvisning eller lign. og langt det meste af denne belønning består af noget, der kan spises eller drikkes. Uddeling af sodavand eller is er en social begivenhed, der samler holdet og trænerne, og giver anledning til at snakke om den netop overståede indsats.

Belønningskulturen er derfor en vigtig del af livet i foreningen. Ofte er det bare meget sukkerholdige produkter som f.eks. slik, slush ice og sodavand, der udgør belønningen. Der er derfor behov for at finde nye måder at belønne på. Det kan være ved at samles om hjemmebagt kage (uden store mængder sukker og fedt), brikjuice, sportsspyd med frugt og grønsager i festlige farver, smoothies o.l.

En debat om traditioner

Formålet med dette materiale er ikke at fjerne maden fra klubhuset, lukke hallens cafeteria eller forbyde belønning. Det skal derimod åbne for en debat i foreningen omkring hvad, der udbydes af mad og drikke til børn og unge i forbindelse med træning, kamp, stævner, træningslejrer osv. Idemappen sætter fokus på det store potentiale, foreningen har for at være aktiv medspiller i debatten om børn og unges madvaner.

Foreningens potentiale

Mange børn og unge sætter stor pris på det gængse udbud i sportshaller og klubhuse, men undersøgelser viser, at de også er med på det sunde, hvis det gøres interessant og anderledes end det, de kender hjemmefra. Det er også vist, at 81 % af de 13-15-årige er parate til at forbedre deres egen sundhed. Særligt pigerne går meget op i sundhed, men det er også et vigtigt parameter hos drengene, hvis det ikke går ud over smagen. Sunde alternativer i halcaferiet eller klubhuset er altså en salgbar mulighed, hvis man gør det på børnene og de unges præmisser.



Klubben udpeger et juniorhold som ambassadører for sund mad.

Et folkekøkken i idrætshallen hvor travle familier kan melde sig til spisning.

Idrætsforeningens i forvejen positive relation med børn og unge rummer et stort potentiale for også at støtte børn og unge i udviklingen af sundere madvaner. Aktiviteter der understøtter det sunde valg, passer fint ind i idrætsforeningens målsætning om at bidrage til at udvikle sunde og energiske børn og unge. Trænere eller ældre spillere, som de yngre ser op til, er oplagte at bruge som rollemodeller, også når det handler om at sprede budskabet om bedre og sundere valg af mad og drikke.

Hvorfor lave en madpolitik i idrætsforeningen?

At formulere en madpolitik lyder mere højtravende, end det behøver at være.

Gennem en madpolitik får klubbens voksne diskuteret og formuleret, hvilke muligheder, de vil give børn og unge mht. at kunne spise sundere. Med en madpolitik får man tænkt hele forløbet igennem – fra mål over aktiviteter til evaluering. Når holdningerne bliver diskuteret, formuleret og nedskrevet bliver det lettere for alle at forholde sig til dem – såvel forældre, cafeteriaforpagtere, trænere som udøvere.

Ingen står alene og alle er blevet hørt.

Fordelene ved en nedskrevet og vedtaget madpolitik er:

- Synlige mål for typen af mad til træning, stævner og kamp
- Opbakning fra forældre og trænere
- Et godt udgangspunkt for konkrete initiativer
- Foreningen får et klart image omkring sundhed
- Sunde ideer og tiltag bliver lettere at iværksætte

En madpolitik kan f.eks. igangsætte aktiviteter som:

- Sunde alternativer i cafeteriaet
- Fællesspisning
- Frugt- og grøntordning til stævner og kamp
- Let adgang til koldt vand
- En sund stævne madpakke/pose
- Indførelse af sundere belønninger i forbindelse med kamp/opvisning
- Sund mad på træningslejren



Alle børnemedlemmer
får en drikkedunk
og trænerne minder
børnene om at drikke
vand.


Idemappen

Med sine ideer, eksempler og forslag giver idemappen konkret inspiration og redskaber, som I kan bruge.

Læs om:

- Hvordan processen kan planlægges
- Hvordan man inddrager de relevante aktører i og omkring foreningen
- Hvad man kan have af mål for en madpolitik
- Hvilke aktiviteter man kan inddrage for at nå målene
- Hvordan man kan sikre, at politikken bliver ført ud i livet og kommer til at gøre en forskel i foreningen

Derefter følger beskrivelser af to foreningers forskellige arbejde med at lave en politik, og I kan finde et eksempel på, hvordan en færdig politik kan se ud.

Sidst i mappen er der under Redskaber  beskrivelser af metoder, der kan lette processen og hjælpe arbejdet på vej. Her er også henvisninger til, hvor I kan hente flere oplysninger om emnet.

God fornøjelse!

2) Hvorfor ændre maden i idrætten?



Hvorfor ændre
maden i idrætten?



Stil krav om, at der sælges grøntsager, frisk frugt og sunde madmuligheder i klubbens cafeteria.

Alle børneholdene får udskåret frugt når træningen er slut, og der strækkes ud.

2] Hvorfor ændre maden i idrætten?

Hvorfor spise sundt?

Sund mad har betydning for, om børn og unge kan være med i hele træningen. Mangler de energi mister de koncentrationen. Både fysisk og mentalt er mad vigtig for en god oplevelse af træning og konkurrence.

Produkter med meget sukker og fedt og få vitaminer og mineraler er dårligt brændstof for kroppen. De mætter kun i kort tid, får blod-sukkeret til at svinge voldsomt og optager pladsen for mad, der kan give kroppen en stabil energitilførsel samt næringsstoffer, som den har brug for for at fungere optimalt.

Børn og unge, der spiser for meget slik og fastfood og drikker for meget sodavand og slush ice kan mangle vitaminer og mineraler, og derved blive fejlernærede. Dertil øger fedt og sukkerholdig mad også risikoen for overvægt og huller i tænderne.

På længere sigt får kostens sammensætning betydning for kostrelaterede sygdomme som kræft, hjerte-kar-sygdomme og sukkersyge. At udvikle sunde kostvaner allerede i barndommen er derfor afgørende for at forebygge helbredsproblemer og alvorlige sygdomme både tidligt og senere i livet.

Hvad spiser børn og unge?

Sundhedsmæssigt er der gode grunde til at fokusere på børn og unge. Tilgængeligheden af slik og sodavand i deres fritid er stor og de har penge til at købe det.

Overordnet set får børn og unge for lidt frugt, grønt, fisk og fiber, til gengæld får de mere end rigeligt sukker. Bag disse tal skjuler der sig f.eks. følgende hverdagsituationer for de 4-14-årige¹:

- De drikker mere juice, saft og sodavand end mælk
- De spiser 2½ portion søde morgenmadsprodukter som f.eks. guldkorn, Frosties mfl. for hver portion havregryn
- De spiser fire gange så meget kødpålæg som fiskepålæg
- De spiser 50 % mere hvedebrød end rugbrød
- De spiser flere gram slik end rugbrød – hver dag
- De spiser lige så meget kage som rugbrød – hver dag
- De spiser i gennemsnit 3 kg chokoladepålæg om året
- De får gennemsnitlig 40 % mere sukker om dagen end det maksimalt tilrådes at spise

¹Danmarks Fødevareforskning 2004



På stævnedage skærer frivillige frugt og grønt ud som stævnesnacks og sælger den.

Prisen på slik og sodavand hæves; prisen på de sundere produkter sænkes.

I 11-års alderen spiser 73 % piger og 67 % drenge frugt og grønt dagligt. Når de fylder 15 år, er tallene faldet til, at kun to tredjedele af de 15-årige piger (65 %) og under halvdelen af drengene (47 %) spiser frugt og grønt dagligt.

Andelen af unge, der spiser frugt og grønt dagligt, falder væsentligt i løbet af teenageårene. Modsat ser det ud for indtaget af slik, chokolade og sodavand. Disse produkter stiger støt med alderen, og særligt drengene drikker dagligt meget sodavand i 15-års alderen. Også de 16-20-årige spiser sjældnere frugt og grønt end gennemsnittet af den voksne befolkning.

Madudbuddet i fritiden

Størstedelen af det udbud, børn og unge har adgang til i forbindelse med deres idræt, understøtter ikke det sunde valg. Nogle steder er det sunde slet ikke til stede. Mange haller og klubhuse har store køleskabe med et rigt udvalg af sodavand og lign. Andre har et stort udvalg af 'bland selv slik'.

En undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen viser, at udbuddet i udsalgsstederne, hvad enten det gælder cafeteria, kiosk eller automat, i overvejende grad udgøres af usunde og ofte meget sukkerholdige produkter. Er der mulighed for madindkøb, kan dertil føjes meget fedtholdige produkter som f.eks. pomfritter, pølser, toast og burgere. De tre topscorere i sortimentet er sodavand, slik og chokolade. Frugt ligger helt nede som nr. 10.

Når børn og unge færdes udenfor hjemmet, stilles sulten ofte med slik, sodavand eller de tilgængelige madtilbud. Mad er nemlig ofte en nødvendig faktor som samlingspunkt, når børn og unge skal opretholde fællesskaber f.eks. efter træning. Ligesom maden helst skal smage af frihed og ungdom og være noget andet end det, de kan få derhjemme, og det opfylder slush ice, pomfritter og toast.

At hygge og samvær ofte kædes sammen med mad og drikke er ikke nyt, men stadig flere sociale anledninger bliver tilføjet noget sødt. Dertil er størrelserne på f.eks. sodavand, chokoladebarer, is og slikposer vokset betydeligt de sidste 10-15 år. Udsalgsstederne, hvor disse ting sælges, er også blevet flere. Det er væsentlige grunde til at ændre virkeligheden.



Køb en blender og lav skummende lækre og farvestrålende frugtdrikke til stævner, lejre og kampdage.

Ved stævner og arrangementer skal der kunne købes sund mad.

Sund mad for idrætsaktive børn og unge

Det er vigtigt, at børn og unge, der dyrker idræt på motionsniveau, får en sund varieret kost, i tilstrækkelige mængder, der spises fornuftigt fordelt over dagen. En sådan kost får man ved at følge de 8 kostråd.

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris, eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Selv om man er idrætsaktiv 2-3 gange om ugen, er der ikke plads til mere slik og søde drikke i løbet af en dag, end børn og unge normalt bør få. Et skolebarn bør max få 45-60 g tilsat sukker om dagen. Piger over 15 år 50-55 g og drenge over 15 år 55-70 g/dagen.

Mængden af sukker i udvalgte produkter

½ liter sodavand, slush ice eller saft 50 g sukker

100 g matadormix 45 g sukker

Chokoladebar på 50 g 32 g sukker

Store mængder tilsat sukker findes også i små frugtyoghurter, mælkesnitter, kiks, kage og søde morgenmadsprodukter.

Mad i Bevægelse udarbejder i samarbejde med DGI, DIF, Fødevarestyrelse, Sundhedsstyrelse og Halinspektørforeningen anbefalinger for hvad aktive børn og unge skal spise. Tilmeld dig Mad i Bevægelses nyhedsbrev og få direkte besked når anbefalingerne er færdige.



3] Kom godt igang

Kom godt igang





At få en repræsentant fra bestyrelsen med i arbejdet er et rigtig godt udgangspunkt.

3] Kom godt i gang

Indledning

I dette og næste kapitel kan I læse om de faser, det er vigtige at gennemgå i arbejdet med formulering af en madpolitik. De forskellige trin på vejen mod den færdige politik sikrer, at det, der kommer ud af anstrengelserne, også bliver forankret i foreningen og har opbakning fra bestyrelse, trænere, forældre osv. Det er med til – også på længere sigt – at få politikken til at fungere i hverdagen.

Arbejdet med at lave en madpolitik i idrætsforeningen kan starte og forløbe på mange forskellige måder. Vigtigst er det at gøre arbejdet overskueligt.

Nedsæt en arbejdsgruppe

Motivationen til at ændre udbuddet af mad og drikke eller arten af belønning kan komme flere steder fra – forældre, trænere, cafeteriaforpagteren, bestyrelsen mfl.

Ligegyldigt hvem der får ideen, eller hvor den opstår, er det en fordel, hvis bestyrelsen eller børne- og ungdomsudvalget støtter op om projektet. At få en repræsentant fra bestyrelsen med i arbejdet er et rigtig godt udgangspunkt.

Første skridt mod en politik er at nedsætte en arbejdsgruppe.

Jo bredere gruppen kan sammensættes, jo større gennemslagskraft vil politikken og de medfølgende aktiviteter få. Inviter gerne kritiske røster med i arbejdet. Det styrker nemlig en sag at inddrage modstandere og deres holdninger konstruktivt – så disse ikke senere spænder ben for projektet.

Det er vigtigt, at arbejdsgruppen ikke er større, end det stadig er muligt at finde tidspunkter, hvor alle kan mødes. Det er godt at udnævne en tovholder, der kan sørge for at der bliver skrevet referat, indkaldt til møder og fulgt op på beslutninger.





En interressentanalyse er en måde at afdække, hvem en madpolitik vil få indflydelse på, og hvordan de vil reagere overfor en madpolitik.

Medlemmerne i en arbejdsgruppe kan f.eks. være:


- Trænere
- Cafeterieforpagteren
- Børn og unge fra de forskellige idrætsgrene
- Forældre
- Bestyrelsesmedlemmer

Lav en interressentanalyse

En interressentanalyse er en måde at afdække, hvem en madpolitik vil få indflydelse på, og hvordan de vil reagere overfor en madpolitik. Analysen kan også gøre det klart, hvilken indflydelse de forskellige folk i og omkring foreningen har på det, der tilbydes af mad og drikke til foreningens børn og unge.

Aktører i og omkring foreningen, der kan sættes ind i interressentanalysen kan f.eks. være:

- Medlemmerne, særligt børnene og de unge
- Forældrene
- Bestyrelsen
- Kommunen – fritidsudvalget
- Cafeteriaforpagteren
- Halinspektøren
- Trænerne
- Lokal-/specialforbundene
- Lederne
- Børne- og eller ungdomsafdelingen
- Sponsorerne

Læs mere om interressentanalysen, og hvordan den kan udføres under Redskaber .

Debatmøde i foreningen

Afholdelse af et debatmøde er en langsigtet investering. Det skaber opmærksomhed omkring sagen og kan engagere mange i foreningen på en gang. Det gør det lettere at skabe opbakning til aktiviteterne senere i forløbet.





Vil man f.eks. ændre på udbuddet i klubhuset eller hallens cafeteria, er det vigtigt også at invitere dem, der har ansvaret for udbud og salg.

At vise, hvordan madpolitikken og ikke mindst de tilhørende aktiviteter gør en forskel, gør det lettere at engagere nye i arbejdet.

Debatmødet er en god måde at høre medlemmernes holdninger på, orientere om at der nu starter et arbejde omkring mad og få bragt de mennesker sammen, der gerne vil arbejde for sagen. Har initiativtagerne forinden lavet en interessentanalyse kan den bruges som tjekliste for, om man har fået inviteret alle relevante partnere med. Vil man f.eks. ændre på udbuddet i klubhuset eller hallens cafeteria, er det vigtigt også at invitere dem, der har ansvaret for udbud og salg.

På debatmødet kan bestyrelsen eller arbejdsgruppen fremlægge deres tanker og ideer. Alle kan komme med input og melde sig til at tage del i arbejdet.

Et debatmøde er også et godt sted at afstemme de forskellige forventninger med de menneskelige, tidsmæssige og økonomiske ressourcer, der er til rådighed i foreningen. Bristede illusioner kan dræne ethvert projekt for energi og engagement.

De fleste kan godt lide at føle, at det, de bidrager med, også bliver brugt. Et referat eller en sammenfatning af debatten på mødet til omdeling eller opslag på foreningens hjemmeside eller opslagstavle er en god ide. Her kan man også liste arbejdsgruppens medlemmer, kommende aktiviteter osv.

Engagementet vil både hos arbejdsgruppen, foreningens medlemmer og trænerne være størst i tiden umiddelbart efter et stormøde. Det er derfor en fordel at komme hurtigt i gang, ligesom det kan være en fordel, at der ikke går alt for lang tid, inden folk udenfor arbejdsgruppen kan mærke en forskel. Planlæg debatmødet, så der er tid til at få lavet politikken og sætte aktiviteter i gang i løbet af sæsonen.

Spred budskabet

For at fastholde interessen og evt. profilere foreningen udadtil kan det være en god ide at fortælle om arbejdet undervejs i processen. At vise, hvordan madpolitikken og ikke mindst de tilhørende aktiviteter gør en forskel, gør det lettere at engagere nye i arbejdet og sikrer fortsat opbakning fra foreningens medlemmer, forældre, trænere osv.





Hæng politikken op
et synligt sted, brug
også hjemmesiden.

Måske er der opstået et meget bedre forældresamarbejde, fordi forældrene har stået side om side med bestyrelsesmedlemmerne og skåret frugt og grønt til forårsstævnet. Måske har pigeholdet fået et meget bedre sammenhold efter de, sammen med deres træner, har indført træningsafrundning med vand og gulerodsgnaskning. Det er en god historie at fortælle!

Nedenfor er lavet en liste med forslag I kan gøre brug af, hvis I ønsker at gøre opmærksom på foreningens arbejde med madpolitik og de tilhørende aktiviteter:

- Hæng politikken op et synligt sted, brug også hjemmesiden
- Skriv om de gode historier i klubbladet. Send evt. også artiklen til lokalavisen/lokalradioen
- Fortæl om aktiviteterne, hvordan de indgår i hverdagen, og hvilken forskel de gør
- Lav en info-folder om politikken og aktiviteterne til nye medlemmer, trænere osv.
- Beret om politikken og de gode historier på foreningens generalforsamling
- Informer om politikken og aktiviteterne på forældremøder
- Lav events, happenings eller lign. i klubhuset, cafeteriaet, til stævnerne eller i forbindelse med den daglige træning
- Orienter kommunen om den nye politik





4] Nedskriv politikken

– sådan kan det gøres



Nedskriv politikken



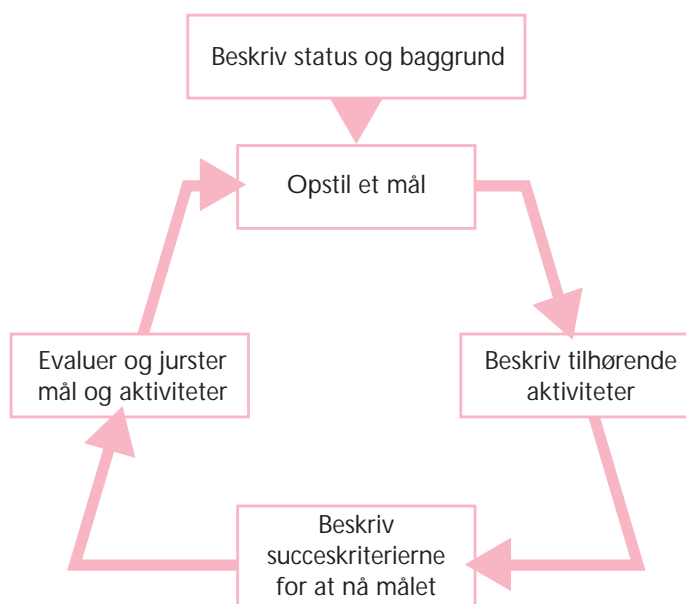


4] Nedskriv politikken – sådan kan det gøres²⁾

I en politik skal man tage stilling til:

- Hvordan ser det ud med mad og drikke i foreningen (status)?
- Hvorfor vil vi lave en politik (baggrund)?
- Hvad vil vi opnå (mål)?
- Hvem er arbejdet rettet mod (målgruppe)?
- Hvordan vil vi opnå det (aktiviteter)?
- Hvem skal handle (ansvar)?
- Hvornår vil vi handle (tidsplan)?
- Hvordan kan vi se, om målet er nået (evaluering)?

Figuren er en grafisk fremstilling af punkterne. Bevæger man sig gennem den, bliver det lettere for arbejdsgruppen at komme igennem arbejdet. Figuren er også en hjælp til at holde fokus på, hvilken indsats, man vil rette mod hvilke mål, og hvornår succeskriteriet er opfyldt.



Under Eksempler på madpolitik er der eksempler på mål og tilhørende aktiviteter og succeskriterier, som foreningen kan tage udgangspunkt i.

²⁾Afsnittet er inspireret af materialet
"Mad og måltider i skoler – hvorfor og hvordan" fra Fødevarerstyrelsen.



De første linjer i madpolitikken bør bruges til at gøre status.

For at målene kan omsættes til virkelighed er det vigtigt, at de er konkrete og realistiske.

Status og baggrund

De første linjer i madpolitikken bør bruges til at gøre status. Her kan man beskrive, hvordan madudbuddet ser ud i dag, hvad der er tradition for at give som belønning, hvad der serveres på lejre, til stævner, i forbindelse med kamp osv. Med hjælp fra cafeteriet/kiosken kan man skrive, hvad der sælger, og hvad der ikke gør, hvor stort kundegrundlaget er osv. Har man allerede lavet tiltag til sundere mad og drikkevaner i foreningen, er det oplagt også at nævne dem her.

I indledningen kan man også fortælle, hvorfor man har sat arbejdet med en madpolitik i gang. Det kan f.eks. være ønsket om at fremstå som en sund forening, der gerne vil være den bedste på alle planer. Eller måske udspringer behovet for en politik af nogle observationer af, hvad børn og unge spiser, når de er i foreningen. At få dette ned på skrift kan gøre det klart for alle, hvorfor det er nødvendigt at sætte fokus på netop det emne i foreningen.

Mål

Man kan ikke score uden at have et mål. Har man ikke præcist formuleret, hvad formålet er med en madpolitik – hvad det er man gerne vil opnå med arbejdet, kan det være svært at se, om det lykkes.

For at målene kan omsættes til virkelighed er det vigtigt, at de er konkrete og realistiske. Omfanget og antallet skal være afstemt med den tid og de ressourcer og muligheder, der er til stede i foreningen. Hellere opsætte små mål og få succes end at sætte sig et kæmpe mål, som kun vanskeligt kan indfris, eller som kræver urealistisk ekstern finansiering og enorme tidsmæssige ressourcer.

Mål i madpolitikken kan f.eks. være:

- △ At få børn og unge til at drikke vand frem for sodavand
- △ At indføre afslutningsfrugt og grønt efter alle børnetræninger
- △ At arbejde for sundere ting til salg i cafeteriet



Formålet med succeskriterier er at have et redskab, der kan måle, hvad der skal til, for at målet er indfriet.


Aktiviteter

Vigtigt i arbejdet med politikken er at få beskrevet de aktiviteter, der skal sættes i gang, for at målene kan blive opfyldt.

Når man formulerer aktiviteterne kan det være relevant også at nedskrive, hvilken målgruppe aktiviteterne er rettet mod og hvem, der skal have ansvaret for, at aktiviteten bliver gennemført. Brug de forskellige aktørers viden om målgruppen til at gøre aktiviteterne så virkelighedsnære som muligt.

Eksempler på aktiviteter kan være:

- △ Foreningen (f.eks. arbejdsgruppen) indkøber og uddeler vandflasker til alle børn og unge i foreningen. Vandflasken ledsages af en folder om, hvorfor det er en god ide at drikke vand
- △ De yngre medlemmer betaler f.eks. 10 kr. en gang om måneden og cafeteriet sørger for udskåret frugt og grønt, som træneren tager med til sit hold
- △ Forældrebestyrelsen sørger for at finde frivillige, der til stævner i foreningen vil stå for at udskære frugt og grønt

Under Redskaber  er der et skema, som kan bruges til at skabe overblik over aktiviteterne og de ansvarlige – en slags oversigtsudgave af politikken. Skemaet kan uddeles til alle, der har med børn og unge at gøre i foreningen. Den er en god tjekliste, når I vil se, hvordan det går med de enkelte aktiviteter i politikken.

Succeskriterier og tidsplan

Formålet med succeskriterier er at have et redskab, der kan måle, hvad der skal til, for at målet er indfriet, og hvornår det er nået. Udformning af en tidsplan er derfor også en god hjælp.

Det er vigtigt, at succeskriterierne er konkrete og målbare. De kan være såvel kvantitative som kvalitative. De kan f.eks. måles gennem spørgeskemaer og observationer i hverdagen. Hvis det eksempelvis er et mål, at der skal være flere sunde ting til salg til i cafeteriet/klubhuset, kan man tælle hvor mange forskellige ting, der er til salg i klubhuset, og samtidig observere, om det bliver købt. Succeskriterier er også en god hjælp, når madpolitikken senere skal evalueres og justeres.



Efter et halvt til et helt år er det hensigtsmæssigt, at politikken følges op.

Evalueringen kan bruges til at regulere eller justere på elementerne i politikken.

Succeskriterier kan f.eks. være:

- △ Sodavandsalget falder med 20 % i cafeteriaet
- △ 50 % af foreningens ældste børnehold har en frugt- og grøntordning, der fungerer med egenbetaling efter første år
- △ Der sælges frugt og grønt til minimum 25 % af deltagerne ved stævnerne

Evaluering, justering og opfølgning

I politikken skal der også stå, hvornår og hvordan den skal holdes ved lige, og hvem der har ansvaret for det. Efter et halvt til et helt år er det hensigtsmæssigt, at politikken følges op. Man kan f.eks. vurdere, hvor godt det er lykket at gøre den til en del af foreningens hverdag. Det er her succeskriterierne kan spille en rolle. Evalueringen er en god anledning til at genopfriske beslutningerne og en god måde at vurdere, om de initiativer, som er blevet sat i gang, nu også havde den forventede og fornødne effekt.

Evalueringen kan foregå ved at samle arbejdsgruppen igen. Man kan også vælge at afholde et nyt stormøde. Nye trænere, bestyrelse, anbefalinger eller kommunale krav kan også gøre det nødvendigt at justere politikken.

Viser evalueringen, at man er kommet længere end målene, kan man opjustere forventningerne. Har de igangsatte aktiviteter derimod ikke kunnet indfri målene, må man vende tilbage til enten mål eller aktiviteter og se, om der er noget, der kan gøres anderledes. Måske har målene været for urealistiske? Det skal ikke stoppe arbejdet med projektet. Den nye erfaring kan bruges til at regulere eller justere på elementerne i politikken.



5] Arbejdet med
politikken
– den praktiske gennemførelse

Arbejdet med
politikken



“ Hvorfor kan vi ikke finde ud af at hjælpe vores unger med at spise bedre?”

“ Og æblerne, de får lov til at ligge så længe, at jeg til sidst må tage dem med hjem – til kaninen.”

5] Arbejdet med politikken – den praktiske gennemførelse

Den store model – uddrag af et fiktivt forløb

Der sidder de med deres glas med vand, urtete og enkelte kopper kaffe. Nogle af dem har taget et æble med til det månedlige bestyrelsesmøde, et par andre har lidt rugkiks med i lommen og andre igen har gjort sig ulejligheden at snitte grøntsagsstave sådan, at mødet kan gennemføres, uden blodsukkeret vælter larmende henover bordet.

Peter kigger ud over de forsamlede voksne, de mennesker som han driver Sportskøbing IF – og byens største fodboldafdeling – sammen med. Og han undrer sig højlydt.

“Åbenbart ved vi voksne godt, hvad der er sundt for os. Hvorfor kan vi ikke finde ud af at hjælpe vores unger med at spise bedre?”, spørger han ud i rummet.

Der bliver helt stille. Alle kigger på hinanden; endelig siger ungdomsformanden forsigtigt:

STATUS

“De vil jo ikke, knægtene og knægtinderne. Det er først og fremmest alt det sukker- og fedtestads, de sælger her i klubhuset og cafeteriaet, som de fylder sig med. Og æblerne, de får lov til at ligge så længe, at jeg til sidst må tage dem med hjem – til kaninen.”

“Ja, men,” siger Peter: “Måske har vi ikke gjort det indbydende nok. Eller spændende nok. Måske har vi i det hele taget ikke gjort nok? Lad os dog bruge nogle ressourcer på at sikre, at børnene får noget godt og nærende at spise, mens de er i foreningen!”



” Vi bliver nødt til at koncentrere os om færre punkter. Ellers er det ikke realistisk! ”

ARBEJDSGRUPPE & INTERESSENTANALYSE

Alle nikker stiltiende. Ungdomsformanden siger endda, at han gerne vil være med i en arbejdsgruppe, og en aften efter træning sætter Peter og ungdomsformanden sig ned og laver en oversigt over, hvem de kunne forestille sig havde en holdning til en madpolitik i foreningen, hvem den ville komme til at berøre, og hvem der eventuelt ville være stor modstander af, at der skulle laves om på det nuværende udbud.

I dagene der følger, spørger de dem, der står for cafeteriet, om de ikke vil være med i gruppen, og de tager fat i en børnetræner og en forælder. Hver gang de møder nye eller kendte ansigter i foreningen snakker de om det, og snart viser det sig, at to forældre meget gerne vil være med i gruppen, og så er gruppen med seks medlemmer fuldstændig.

De mødes og smider hver især deres ideer på bordet og prøver at komme med ideer på, hvad de gerne ville lave i foreningen, hvis der ingen økonomiske begrænsninger var.

”Det er for vildt og for meget,” siger Peter. ”Vi bliver nødt til at koncentrere os om færre punkter. Ellers er det ikke realistisk! Og ellers kan vi ikke få folk med os på det debatmøde, vi snart skal holde!”

DEBATMØDE

Dagen for debatmødet oprinder, og programmet er som følger:

- Indledning v/formanden
- Hvorfor skal vi gøre noget? v/Kommunallæge L. Sund
- Hvad kan vi gøre i foreningen? – arbejdsgruppens forslag
- Hvad kan vi gøre i foreningen? – gruppearbejde med diskussion og prioritering af arbejdsgruppens forslag
- Præsentation af de enkelte grupper (måske med et afsluttende forsøg på opsummering)
- Afslutning v/formanden

En bred flok af forældre, trænere, ledere, bestyrelsen, cafeteriafolk og repræsentanter fra kommunen, sponsorer er mødt op og tager del i debatten. To ting kunne man blive enige om:



Og hver gang børnene får seddel med hjem om kamp eller stævne, er der samtidig skrevet et par ord om madpolitikken.

MÅL

Der skal sættes fokus på 'vand frem for sodavand', og 'udskåret frugt og grønt før, under og efter træning og stævne' skal være et fast tilbud. Derudover mener nogle af forældrene, at de kan skaffe aftaler med den lokale bager og grønthandler om favorable tilbud på gode grovboller med fyld og frugt og grønt til udskæring.

NEDSKRIVNING AF POLITIK

"Det gik jo godt," siger Peter på arbejdsgruppens næste møde, hvor de får nedskrevet debatmødets ideer om mål, aktiviteter og succeskriterier. Til næste bestyrelsesmøde bliver den nedskrevne politik vedtaget, og aktiviteterne kan gå i gang.

SPREDNING AF BUDSKABET

Alle i foreningen skal informeres om de nye tiltag. Derfor får alle børn og unge i foreningen politikken med hjem. Samtidig bliver der afleveret et infobrev til trænere og ledere, her pointeres deres rolle i at få politikken til at fungere i hverdagen. Der skrives også en artikel til klubbladet og til hjemmesiden. Og hver gang børnene får seddel med hjem om kamp eller stævne, er der samtidig skrevet et par ord om madpolitikken.

Der bliver også sendt en pressemeddelelse til lokalavisen; med udgangspunkt i den skriver avisen en artikel. Nu kan den nære omverden se, at Sportskøbing IF sørger for, at børn og unge i foreningen har energi nok til træning og kamp.

SUCCESKRITERIET OPFYLDT

På den efterfølgende generalforsamling bliver politikken fremlagt. Den har nu været i brug et stykke tid; alle kan vurdere, at den faktisk virker efter hensigten. Der bliver drukket mere vand, spist mere frugt og grønt og mere groft brød i klubben.



Der afholdes et lille info-møde for børnetrænerne, og der udvikles en liste med inspiration til sundere belønninger.

Den lille model – uddrag af et fiktivt forløb

STATUS

“Jeg kan ikke holde det ud: Hver gang Amalie kommer hjem fra weekendens håndboldstævner, så er hun blevet proppet med pomfritter og pølser!”

Eva, mor til den 10-årige håndboldpige Amalie, kigger frustreret på pigernes træner, Søren, og fortsætter: “Vi bliver nødt til at gøre noget!”

ARBEJDSGRUPPE OG INTERESSENTANALYSE

Søren kontakter ungdomsformanden. Han er også med på at gøre noget. De tre sætter sig sammen; brainstormer på hvad de kan gøre, hvem der er interesseret i at gøre noget ved maden, og hvem der vil være modstandere af det.

MÅL OG AKTIVITETER

De får lavet et papir med tre overordnede mål og tilhørende aktiviteter, som de mener, foreningen bør sætte fokus på. Det, de fremlægger på det kommende bestyrelsesmøde, er: At foreningens børn skal drikke mere vand end sodavand. Der skal laves en sponsoraftale om drikkedunke, og trænerne skal opfordre til og holde øje med, at der bliver drukket rigeligt med vand, før, under og efter træningen. Belønningsslikposen skal udskiftes med sundere alternativer. Der afholdes et lille info-møde for børnetrænerne, og der udvikles en liste med inspiration til sundere belønninger.

Det sidste mål gruppen er blevet enige om, er sundere mad til stævnerne. Midlet er her at lave en god og mættende sandwich, som sælges billigt og samtidig at sætte prisen op på toast og pølser. De har snakket med Cafe Pia, om hun tror det er muligt, og hun har sagt ja til at gøre et forsøg. Bestyrelsen bakker fuldt op om forslagene og bevilger en lille pose penge til at sætte arbejdet i gang.

SPRED BUDSKABET

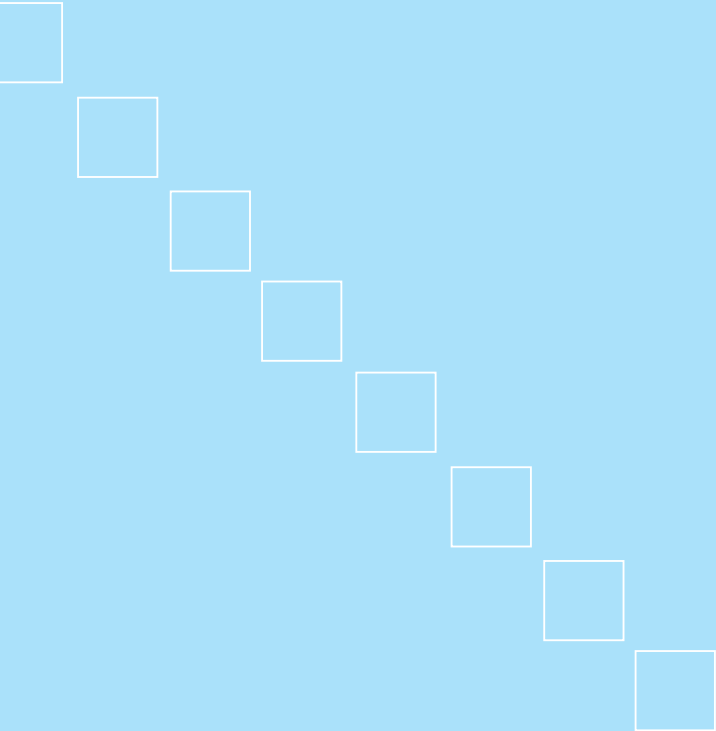
“Men hvad siger de andre forældre og trænere. Mon de er enige i, at der skal gøres noget?”, spørger ungdomsformanden, træneren og Amalies mor hinanden. For at lodde stemningen sætter de emnet madpolitik på som et punkt i forbindelse med sæsonens første forældremøde.



Nogle af de penge, som de fik til at udarbejde politikken, er gået til noget lækker og sund mad til forældremødet. Mange forældre møder op, også forældre man normalt ikke ser i foreningen. Oplægget fra arbejdsgruppen bliver diskuteret og med nogle få ændringer ender mødet med, at der er opbakning til de mål og aktiviteter, som er beskrevet af arbejdsgruppen. På mødet når de faktisk så langt, at de får sat navne på de ansvarlige til de aktiviteter, der skal sættes i gang – dog med det forbehold at nogle lige skulle hjem og se i kalenderen, om der nu også er tid til tingene.

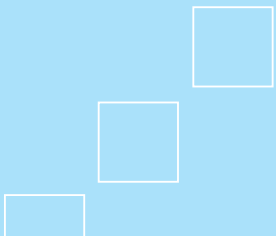
TIDSPLAN OG SUCCESKRITERIER

Arbejdsgruppen mødes en sidste gang. Her renskrives, hvad man blev enige om på forældremødet, og så laver arbejdsgruppen i fællesskab nogle succeskriterier til de enkelte mål, ligesom de beslutter, hvordan aktiviteterne tidsmæssigt skal forløbe. De bliver også enige om, at politikken skal på programmet igen til næste års forældremøde.



6) Eksempler på madpolitik

Eksempler på madpolitik





6] Eksempler på madpolitik

Herunder er et forslag til en madpolitik. Det er ikke *den* perfekte politik, da forskellige foreningers forskellige muligheder ikke kan rummes i en tænkt politik. Brug den som inspiration eller oplæg til, hvordan den optimale politik vil se ud for jeres forening og jeres børn og unge.

Madpolitik for Sportskøbing IF

Status

Sportskøbing IF besluttede i august, at der skulle laves en madpolitik for foreningen.

Baggrunden er den øgede fokus, der er overalt på overvægtige børn, og at børn og unge i dag spiser meget fast food, alt for meget slik og drikker meget sodavand. Det kan vi også se tendenser til i Sportskøbing IF.

Status omkring mad og drikke i foreningen er, at børn og unge primært får tilbudt og kan købe slik og sodavand. I vores cafeteria kan der også købes lidt forskelligt mad og der sælges øl til de voksne.

Formålet med madpolitikken

At medvirke til at foreningens børn og unge bliver sunde og friske og, at vores børn og unge får lært sig nogle gode og sunde vaner til senere i livet.

Mål

- At børn og unge i Sportskøbing IF drikker mere vand og mindre sodavand og slush ice
- At børn og unge i foreningen spiser mere frugt og grønt
- At børn og unge i Sportskøbing IF meget sjældent får tilbudt slik, sodavand og is, og når det sker, er det i begrænsede mængder
- At sunde mad- og drikkevarer bliver tilgængelige for foreningens børn og unge



Det er foreningens ønske, at politikken bevirker, at alle børn benytter deres drikkedunk til vand.

Et år efter vedtagelsen af madpolitikken afholdes et møde, hvor bestyrelsen ser på, om politikken har haft de ønskede virkninger.

Aktiviteter

For at nå de opstillede mål skal der sættes en række aktiviteter i gang:

- Der skal uddeles drikkedunke samt info-folder om, at det er bedre at drikke vand frem for sodavand. Der bliver opstillet vandposte i hallen, så der er let adgang til koldt drikkevand
- Der skal serveres Stævnesnack med udskåret frugt og grønt til alle de stævner, som foreningen selv arrangerer
- Der skal uddeles frugt og grønt efter træning. Dette sker i samarbejde med cafeteriet, og bliver betalt over kontingentet
- Ved den næste kontrakt, der indgås med forpagteren af kiosken, skal der stå, at der skal være sunde alternativer til slik, pølser, pomfritter og sodavand
- En gang om måneden arrangeres fællesspisning i klubhuset for børn og forældre

Succeskriterier

Det er foreningens ønske, at politikken bevirker, at alle børn benytter deres drikkedunk til vand. At alle børn bruger vandposten, mens de er i hallen. Samtidig er det håbet, at salget af sodavand går ned.

Men hensyn til frugt og grønt er det målet at 30 % af deltagerne til idrætsstævnerne i foreningen benytter sig af stævnesnack. Samtidig er det et ønske, at 75 % af alle ungdomsspillere spiser frugt eller grønt efter træning.

I forhold til cafeteriet er det foreningens ønske, at madpolitikken og de tilhørende aktiviteter bevirker, at der i forpagtningsaftalen bliver indskrevet, at der skal være sunde alternativer, og at der mindst kommer 10 nye sunde alternativer.

Endelig er det foreningens ønske, at der afholdes mindst 7 velbesøgte fællesspisninger med sund og lækker aftensmad.

Evaluering

Et år efter vedtagelsen af madpolitikken afholdes et møde, hvor bestyrelsen ser på, om politikken har haft de ønskede virkninger. Til mødet vil arbejdsgruppen bag madpolitikken også være inviteret med. Ved denne lejlighed revideres politikken og evt. nye initiativer sættes i gang.

Madpolitikken for Sportskøbing IF skal konkret gennemføres på denne måde:

Aktivitet	Målgruppe	Ansvarlig	Tidsplan	Evaluering – hvornår er vi tilfredse?	Bemærkninger	Gennemført
Indkøb af vanddunke	Der indkøbes vanddunke til alle medlemmer under 18 år, og de udleveres ved sæsonstarten.	Ungdomstrænerne.	Dunkene bestilles så de er klar lige efter sommerferien.	Når alle børn i foreningen har fået deres dunke, og når de bliver benyttet til vand (og ikke saftvand eller sodavand). Når salget af sodavand i cafeteriet går ned.	Vi skal forsøge at få sponsorerne.	
Opstilling af vandposter	Primært børn og unge i foreningen, men også andre medlemmer af foreningen og andre brugere af hallen.	Bestyrelsen.	2 vandposter opstillet inden årets udgang.	Når de to vandposter er opstillet og bliver benyttet af børn og unge, mens de er i hallen. En optælling af brugerne laves i marts.	Pengene fra julemarkedet afsættes til indkøb.	
Stævnesnack	Børn og unge der deltager i de to årlige ungdomsstævner.	Dorte (en aktiv forælder).	I invitationerne til stævnet skrives der, at det er muligt at købe udskåret frugt og grønt til en billig penge. Inden da er der fundet to forældre, der gerne vil stå for at udskære frugten på dagen. I ugen op til stævnerne bestilles frugt og grønt via Stævnesnack hjemmesiden.	Når 30 % af deltagerne ved de to stævner benytter sig af tilbuddet.	Stævnesnack kan bestilles på www.mad-i-bevaegelse.dk	
Udskåret frugt og grønt efter træning	Hele ungdomsafdelingen.	Ungdomsformanden.	Indgåelse af aftale med lokal grønthandler om leverance samt aftale med cafeteriet om, at de vil stå for at skære det ud. På plads inden oktober. Inden generalforsamlingen. Udarbejdelse af forslag til kontingentforhøjelse for børn og unge som betaling for frugt og grønt.	Når 75 % af alle ungdomsspillere spiser frugt eller grønt efter træning.		

Skema fortsætter næste side >

Madpolitikken for Sportskøbing IF skal konkret gennemføres på denne måde: (fortsat)

Aktivitet	Målgruppe	Ansvarlig	Tidsplan	Evaluering – hvornår er vi tilfredse?	Bemærkninger	Gennemført
Fornyelse af forpagtningssaftale	Hele foreningen.	Bestyrelsen.	Inden kontrakten udløber skal det undersøges, hvilke muligheder der er for at ændre på forpagtningssaftalen, og hvad der er mulighed for at indskrive omkring de sundere alternativer.	Når der i forpagtningssaftalen er indskrevet, at der skal være sunde alternativer. Når der er mindst 10 nye sunde alternativer til salg, både mad, snacks og drikke.		
Indføring af fællesspisning efter træning en gang om måneden	Børn i foreningen og deres forældre.	Peter og Susanne (cafeteriaforpagterne).	Ved sæsonstart får alle børn og unge en seddel med hjem, der beskriver tilbuddet, datoer, priser, menuer osv. Ugen op til hver spisning hænges der sedler op i omklædningsrum, cafeteria osv. Små reklameflyers kopieres, så medlemmerne kan tage dem med hjem. Peter og Susanne styrer selv indkøb og madlavning.	Når der ved sæsonens udgang er afholdt mindst 7 fællesspisninger med sund og lækker aftensmad Når der mindst er 15 børne- eller ungdomsmedlemmer + eventuelle forældre ved hver spisning.	Dagens opskrift kan kopieres, så deltagerne kan tage den med hjem.	

Skema til din forenings madpolitik findes i Redskaber 

Flere eksempler på mål, aktiviteter, succeskriterier

Herunder er en liste med konkrete forslag til mål som idrætsforeninger kan vælge. I skemaet er de tilhørende aktiviteter og succeskriterier også beskrevet. Skemaet er en nyttig måde at vise foreningens politik på i koncentreret form

	Mål	Aktiviteter	Succeskriterier
Vand frem for sodavand	Foreningen ønsker, at der bliver drukket vand i forbindelse med idrætsaktiviteten OG at forbruget af sodavand begrænses blandt foreningens børn og unge.	Målgruppen er alle børn og unge i foreningen. Aktiviteten skal sikre, at alle har let adgang til koldt vand. Bestyrelsen har ansvaret for, at der opstilles vandposter med koldt drikkevand tæt på træningsstedet. Foreningen (f.eks. arbejdsgruppen) indkøber og uddeler vandflasker til alle børn og unge i foreningen. Samtidig uddeles en folder om, hvorfor det er godt at drikke vand.	Sodavandsalget falder med 20 % i cafeteriet. Der uddeles maksimalt gratis sodavand til børnene to gange om året. Der uddeles vandflasker til alle børn og unge i foreningen.
Udstrækningsfrugt og -grønt	At indføre afslutningsfrugt og grønt efter alle børnetræninger.	Målgruppen for aktiviteten er i første omgang de ældste hold (12-16-årige). Spillerne betaler selv en gang om måneden (eller det kan opkræves sammen med kontingentet), og cafeteriet sørger for at udskære frugt og grønt. Det er trænerens ansvar at sørge for, at der er tid til at samles enten under træning eller efter træning f.eks. i forbindelse med udstrækning eller 'beskedgivning'.	50 % af foreningens ældste børnehold har en frugt- og grøntordning, der fungerer med egenbetaling efter første år 50 % af alle foreningens børn og unge hold har ordningen efter to år.
Stævne-snack	I forbindelse med stævner som foreningen arrangerer, skal der være salg af udskåret frugt og grønt. Salgsstederne placeres så tæt på aktiviteten som muligt.	Målgruppen for aktiviteten er alle de børn og unge, som deltager i foreningens stævner. Det er stævnearrangørernes ansvar at bestille frugt og grønt. Forældrebestyrelsen har ansvaret for at finde frivillige, der vil stå for at skære frugt og grønt ud og sælge den. Overskuddet fra salget af frugt og grønt går til foreningen.	Der er Stævnesnack til 50 % af foreningens stævner det første år og 100 % det følgende år. Der sælges frugt og grønt til minimum 25 % af deltagerne ved stævnerne.
Sundere udbud i cafeteriet	Udbuddet af varer i cafeteriet forbedres med sundere produkter.	Arbejdsgruppen udarbejder i samråd med den cafeterieansvarlige en liste for, hvilke produkter man gerne ser fremmet og begrænset. Punkterne kan skrives ind i en fremtidig forpagtningsaftale. Der kan aftales en tre måneders forsøgsperiode, hvor foreningen er med til at støtte op om de nye og sundere alternativer. De nye ting kan f.eks. være: At have et udvalg af sundere cateringprodukter eller at sælge frugt og grønt, snackposer med grovbolle, juice, rosiner og et stykke frugt osv.	Der indføres minimum 13 nye produkter i cafeteriet. Der bliver bevidsthed hos brugerne om, at der er nye alternativer. 30 % af foreningens børn og unge skal vide, at der er kommet nye produkter i cafeteriet. Det undersøges ved en hurtig brugerundersøgelse. Det sunde overtager noget af salget fra det usunde.

Skema fortsætter næste side ▷

	Mål	Aktiviteter	Succeskriterier
Sundere lejrmed/stævne	<p>Til alle foreningens træningslejre eller stævner med overnatning skal der serveres et sundt mellemmåltid formiddag og eftermiddag med frugt og grønt og en grovbolle eller lign.</p> <p>Generelt skal maden på hele lejren leve op til de 8 kostråd, det vil bl.a. sige meget frugt og grønt, groft brød, fisk, mindre salt, sukker og fedtstof.</p>	<p>Inden stævnet holdes et inspirationsmøde for dem, der skal stå for madlavning og planlægning. Lejrudvalget sørger for at finde gode opskrifter på sund og attraktiv mad.</p> <p>På lejren deltager børn og unge i madhold og lære at lave nogle af retterne, ligesom man her kan snakke om, hvad det er, man laver, og hvorfor det er bedre end andet.</p> <p>Slikboden sælger også sunde snacks som frugtstænger, rosiner, muffins bagt med frugt/grønt og uden for meget sukker/fedt osv.</p> <p>Der står koldt vand i kander fremme.</p>	<p>Til alle lejre serveres sunde mellemmåltider.</p> <p>Der er frugt, grønt og groft brød tilgængeligt mellem aktiviteterne.</p> <p>Maden lever op til de 8 kostråd.</p> <p>Indtægterne for salg af slik er lavere end sidste år.</p> <p>Der drikkes mere vand end saft.</p>



Forslag til konkrete aktiviteter i foreningen

Her er en liste med forslag til aktiviteter som idrætsforeninger kan igangsætte for at støtte op om foreningens madpolitik og få madpolitikken til at fungere i dagligdagen. Flere af punkterne har været vist i kortere form i de to første kapitler.

På stævnedage skærer frivillige frugt og grønt ud som **stævnesnacks** og sælger den.

Frugt og grønt kan bestilles på www.mad-i-bevaegelse.dk

Klubben udpeger et juniorhold som **ambassadører for sund mad**. Skolesundhedsplejersken eller en diætist klæder dem på. Holdet står for to sunde arrangementer om året og går forrest mht. at spise sundt. De kan have frisk frugt og grønt med til deres modstandere, når de er ude og spille kamp.

Et **folkekøkken i idrætshallen**. Travle familier kan melde sig til spisning, som evt. også kan bestå af den lette version: pastasalat samt en 'snackbag' med grovbrød, juice/kakaomælk, æble og gulerødder/rosiner

Alle børneholdene får **gulerødder når træningen er slut** og der strækkes ud. Frugt og grønt betales over kontingentet.

Alle børnemedlemmer får en **vanddunk og trænerne minder dem om at drikke**. En lille folder fortæller om de positive egenskaber ved vand (fremfor sodavand).

Stil krav om, at der sælges **grøntsager, frisk frugt og sunde madmuligheder** i klubbens cafeteria.

Prisen på slik og sodavand hæves; **prisen på de sundere produkter sænkes**.

I haller og cafeteriaer opstilles der **salgsmaskiner med juice, forarbejdet frugt og grønt og suppe osv.**



Ved stævner og arrangementer skal der kunne købes sund mad. Der kan fx sælges 'snackbag' med grovbolle, juice, frugt, rosiner, sunde milkshakes, smoothies, sejrskage med frugt og uden så meget sukker og fedt osv.

Køb en blender og lav skummende lækre og farvestrålende frugtdrikke til stævner, lejre og kampdage. Sæt forældrene eller ungdomsspillerne til at passe den.

En bar fyldt med udskåret frugt og grønt, et træspyd til hver og 5 kr. i betaling – lige til at tage med ud til heppepladserne på banen.

Lav en konkurrence om den flotteste, sejeste eller mest tjekkede udsmykning til vandflasken. Måske jeres sponsor vil være med til at sponsorere trykket.

Belønning efter en god indsats – ligegyldigt om man har vundet eller ej – er altid populært. Giv sunde produkter f.eks. juice, sukkerreduceret kakaomælk, yoghurt, frugtstænger, frugt is eller en fedt og sukkerreduceret sejrskage.



71 Redskaber

Redskaber





7] Redskaber

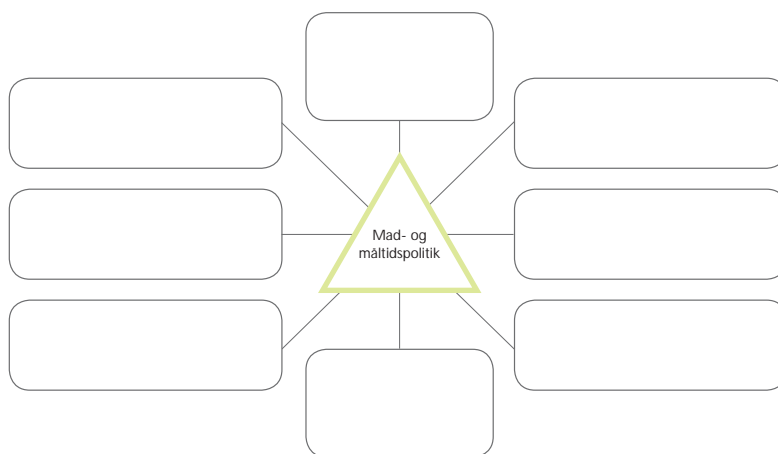
I dette kapitel findes forskellige redskaber, der kan gøre det lettere at lave en politik. Sidst i kapitlet er henvisninger til, hvor I kan finde mere information f.eks. om ernæring og forandringsprocesser.

Interessentanalyse

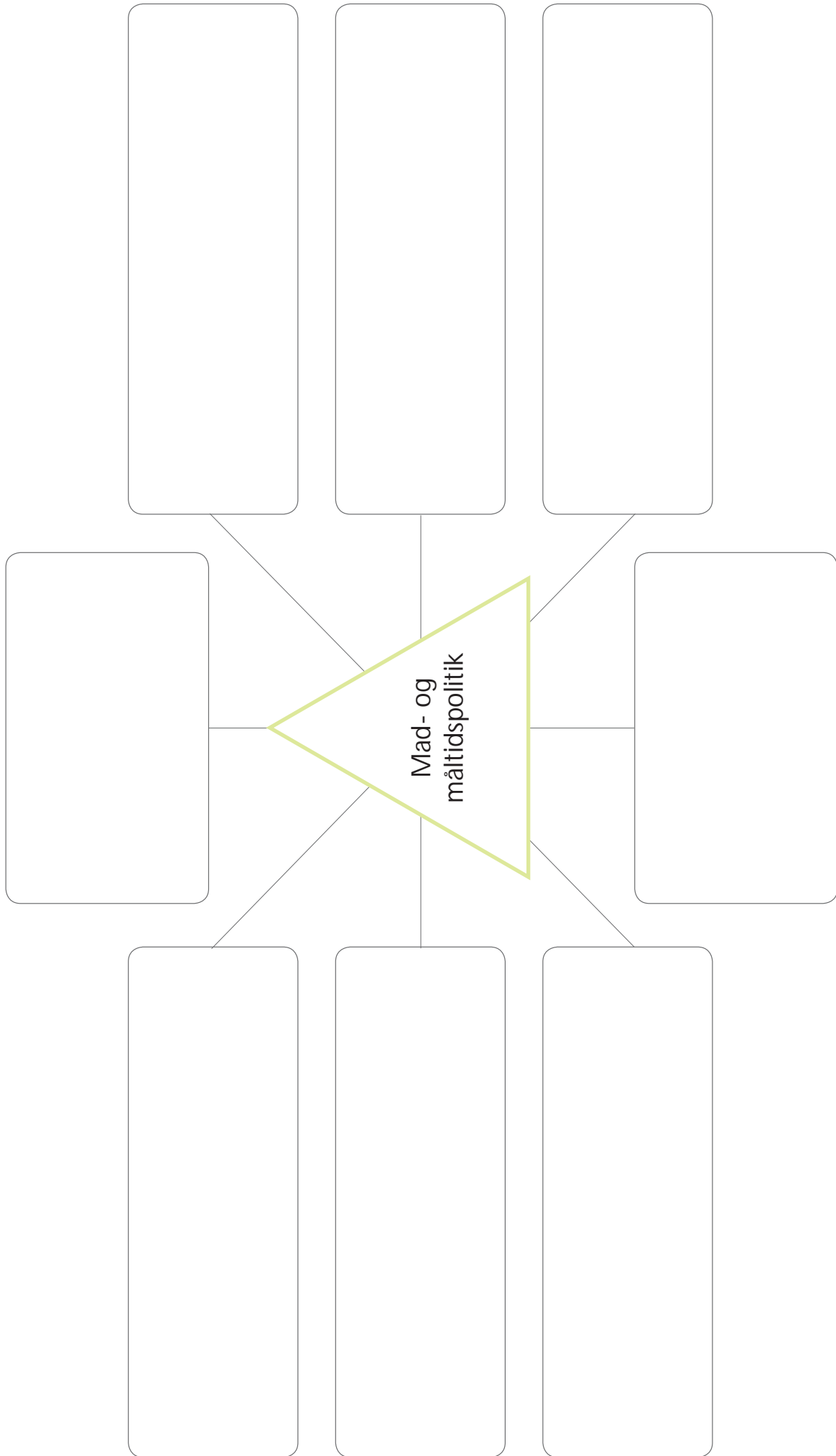
Analysen kan skabe et overblik over, hvem interessenterne er, og hvordan deres indbyrdes forhold er. Metoden kan hjælpe til at finde støtter, hvem der kan være med i arbejdsgruppen, og hvem der skal inviteres til en temaaften, men kan også bruges til at få øje på eventuel modstand.

Start med at tegne en stor cirkel, hvor politikken er i midten. Herefter tegnes streger ud fra cirklen, og ved hver streg skrives de interessenter, man kommer i tanke om. Sæt så vidt muligt navne på. Skriv også de positive og negative forventninger, interessenterne har til madpolitik. Det er centralt at drøfte de enkeltes forventninger og forholde sig til deres synspunkter, og hvordan de kan påvirke projektet.

På næste side er en skabelon, som kan opfotoferes til A3-papir og derefter bruges direkte³.



³Fødevarestyrelsen 2003





Oversigtsskema

På næste side er et oversigtsskema over aktiviteter i foreningen. Det kan bruges til at skabe overblik over aktiviteterne og de ansvarlige og viser politikken. Skemaet kan uddeles til alle, der har med børn og unge at gøre i foreningen.

Det er en god tjekliste, når I vil se, hvordan det går med de enkelte aktiviteter i politikken. I Eksempler på madpolitik er der et eksempel på, hvordan skemaet kan udfyldes. Når aktiviteten er gennemført noteres det i skemaet, det kan være til hjælp, når madpolitikken skal evalueres eller justeres.



Gennemført						
Bemærkninger						
Evaluering – hvornår er vi tilfredse?						
Tidsplan						
Ansvarlig						
Målgruppe						
Aktivitet						





www.mad-i-bevaegelse.dk

Hvor får vi mere viden – linkshenvisninger mm.

Mad i bevægelse

www.mad-i-bevaegelse.dk er projektets hjemmeside. Her er det muligt at få mere at vide om projektet og læse om andres erfaringer. Siden giver også information og henvisning til sundere alternativer til klubhuset eller cafeteriet f.eks. Move'n Eat. På siden er der også opskrifter velegnede til fællesspisning eller træningslejre afprøvet på idrætsaktive børn og unge.

www.dgi.dk

DGI

DGI tilbyder konsulenthjælp til alle medlemsforeningerne. Her kan man af de lokale konsulenter få sparring, når en idé skal realiseres eller gratis vejledning i planlægnings- eller fundraisingsfasen. I forbindelse med Mad i Bevægelse kan man for eksempel søge hjælp til arbejdet med madpolitikken eller blive henvist til foreninger, der har erfaringer med at arbejde med madpolitik. Mange amtsforeninger tilbyder desuden billige foreningsudviklingsforløb, hvor man kan få ekstern hjælp til at gennemføre processen. Find den lokale amtsforening på www.dgi.dk

www.dif.dk

DIF

Flere af DIFs specialforbund sætter fokus på sund mad i forbindelse med idrætsudøvelse. F.eks har en række specialforbund udarbejdet en ernæringspolitik og fem forbund er direkte aktive i projektet "Mad i Bevægelse". Andre har sund mad som tema på sommer-skoler, til stævner m.v. DIF yder sparring og tilbyder koordinering af viden og informationer til foreninger som gerne vil i gang med at udarbejde og praktisere en madpolitik i forbindelse med deres idrætsaktiviteter. Kontakt DIF, konsulent Helle Carlsen på 43 26 20 51, hca@dif.dk eller find dit forbund via www.dif.dk

www.boernmadbevaegelse.dk

Politikproces

Modelprojekt Børn, Mad og Bevægelse, Fyns Amt

På www.boernmadbevaegelse.dk findes, ud over en præsentation af projektet, også værktøjer til udformning af mad- og måltids- politikker. Projektet har også udgivet en drejebog til arbejdet med at lave en politik.

- www.altomkost.dk ► Alt om kost – smag for livet, Fødevarerstyrelsen
Alt om kost har udgivet idekatalog om mad- og måltidspolitik i skoler, hvorfor og hvordan. De har også lavet idekataloger til børnehaver og fritidsklubber om, hvordan man sætter fokus på sundere mad.
Katalogerne findes på www.altomkost.dk/madtilskole/forside
Eller kan bestilles på tlf. 33 95 60 00 ml. kl. 9-12
- Ind i foreningen – Ude på forandring ► Ind i foreningen – ude på forandring. Værdibaseret foreningsudvikling – hvorfor og hvordan.
Af Lotte Møller, forlaget CVU København & Nordsjælland KLEO 2003
En bog med fokus på foreningsudvikling særligt med udgangspunkt i idrætsforeninger. Bogen beskriver hvorfor og hvordan, den er en appetitvækker og et redskab, hvis man ønsker at gå i gang.
- Viden og anbefalinger om mad**
- www.altomkost.dk ► Alt om kost – smag for livet, Fødevarerstyrelsen
www.altomkost.dk er en portal, hvor man kan hente den nyeste viden om ernæring.
Her er også gode råd om hygiejne, hvis I påtænker at udvide klubhuset med en madordning.
- www.skolekontakten.dk ► Mons & Mimsen – mad og motion
FDB skolekontakt og Suhr's Videnscenter har sammen lavet et materiale om de 8 nye kostråd formidlet til børn og unge.
Hæftet kan bestilles hos Skolekontakten på tlf. 39 47 00 00 ml. kl. 8-16 eller via hjemmesiden www.skolekontakten.dk. Her kan man også læse om de 8 kostråd i børnehøjde.
Materialet er gratis ved bestilling af få eksemplarer, derudover betales porto.
- www.mad-i-bevaegelse.dk ► Anbefalinger til idrætsaktive børn.
I efteråret 2005 udgiver Mad i Bevægelse sammen med bl.a. Fødevarerstyrelsen og Sundhedsstyrelsen en folder med anbefalinger på den rette mad og drikke til idrætsaktive børn. Få besked via Mad i Bevægelses nyhedsbrev eller på www.mad-i-bevaegelse.dk

Opskrifter

Mange hjemmesider tilbyder opskriftservice. Følgende er nogle af de sunde:

- www.maddag.nu ► www.maddag.nu. En ugentlig mail med opskrift til børn, der gerne selv vil lave mad. Børnevenlig mad.
- www.madpakkeservice.dk ► www.madpakkeservice.dk. Ugentlig mail med opskrifter, ideer og nyttige tips til madpakker og mellemmåltider.
- www.mad-i-bevaegelse.dk ► www.mad-i-bevaegelse.dk har også opskrifter på aftensmåltider til fællesspisning, stævner, træningslejre eller lign.
- www.altomkost.dk ► I Fødevarestyrelsens idekatalog til Klubber og Børnehaver er der flere opskrifter til sund og spændende frokost og mellemmåltids-snacks, der kan bruges til træningslejre, til salg i cafeteriet eller klubhus eller som inspiration til forældre, der gerne vil give deres børn ordentlig mad med til træning. Se henvisning under politikproces.

Røg og miljø i foreningerne

- www.sst.dk/roegfritvalg ► 'Giv alle et røgfrit valg' er et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Halinspektørforeningen, DIF, DGI og amterne.

I et hæfte til kampagnen fortæller en lang række haller og foreninger om deres arbejde med røgfrie miljøer.

På www.sst.dk/roegfritvalg kan man læse mere om samarbejdet og kampagnen, læse baggrundsrapporter og bestille gratis materialer (bordskilte, plakater, klistermærker osv.).

Materialerne kan også bestilles på tlf. 70 26 26 36.

Baggrundslitteratur

Følgende rapporter og litteratur danner baggrund for kapitel 1 og 2:

- ▶ Forundersøgelse af mad og måltider i sportshaller og -klubber. Udarbejdet af Frugtformidlingen for Kræftens Bekæmpelse sep-okt. 2003. Resume kan læses på www.6omdagen.dk/sport
- ▶ Matcher konceptet de unges præferencer? 14-17-åriges holdninger til sundere cateringprodukter. Pawlowski, Charlotte. Kræftens Bekæmpelse 2005. Kan downloades på www.mad-i-bevaegelse.dk/Real_meal/Fokus-gruppeundersogelse.pdf
- ▶ Pejling af røg, mad og drikke i sportshaller og idrætsklubber 2004. Opfølgende undersøgelse blandt personer med praktisk tilknytning til faciliteterne. Gennemført af Gallup for Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen, april-maj 2004
- ▶ Skolebørnsundersøgelsen 2002
Due, Pernille og Bjørn E. Holstein (red). Københavns Universitet. Institut for Folkesundhedsvidenskab 2003. Kan downloades på www.hbsc.dk
- ▶ Tredje halvleg. En undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller. Sylow, Mine. Kræftens Bekæmpelse 2005. Kan downloades på www.mad-i-bevaegelse.dk
- ▶ Unges livsstil og dagligdag 2002 – aldersforskel i sundhedsvaner og trivsel. Nissen, Stine Birk og Gert Allan Nielsen. Kræftens Bekæmpelse 2004
- ▶ Unges tanker om ulighed, sundhed og handling for sundhed. Bruun Jensen, Bjarne og Bente Jensen, DPU 2005.





Kolofon

MAD I BEVÆGELSE

1. udgave 1. oplag, september 2005.

Oplag 100 eksemplarer.

ISBN: 87-91277-60-4

Teksten er udarbejdet af: Mine Sylow, cand.mag. i etnologi og Simon Rask, cand.scient. i idræt og samfundsfag, Kræftens Bekæmpelse.

Foto: Jasper Carlberg, Tomas Bertelsen, www.dreamstime.com og Kræftens Bekæmpelse

Design: Metaphor Reklamebureau as

Idemappen findes i elektronisk form på www.mad-i-bevaegelse.dk

MAD I BEVÆGELSE

Målet med projekt Mad i Bevægelse er at skabe sundere rammer for mad og drikke til børn og unge i idrætslivet.

Mad i Bevægelse skal inspirere og støtte kommuner, idrætsorganisationer og -foreninger til at ændre den madkultur, der i dag er udbredt hos børn og unge, der dyrker idræt. Desuden skal Mad i Bevægelse sikre en øget tilgængelighed af sund mad og drikke i idrætsmiljøer.

Mad i Bevægelse er støttet af Indenrigs- og sundhedsministeriet. Bag projektet er en styregruppe bestående af repræsentanter fra Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen, Danmarks Fødevareforskning, Kulturministeriet, Syddansk Universitet, Halinspektørforeningen, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og Danmarks Idræts-Forbund

MAD  **Bevægelse**



Kræftens Bekæmpelse

Strand Boulevard 49

2100 København Ø

www.cancer.dk