

Matstrategi for Indre Fosen kommune

Velkommen til et felles løft for mat og måltider!



Matstrategi

- Riktig mat, gode måltider og matkultur skal være i fokus både i barnehage, skole, hos eldre og ellers i kommunen
- Arbeidet med mat skal baseres på et nasjonalt kunnskapsgrunnlag, egne erfaringer og samarbeid med aktuelle eksterne aktører
- Kommunen skal jobbe for å kunne ta i bruk lokale råvarer i egen virksomhet.
- Kommunen skal servere mat i henhold til strategien i egen virksomhet (i møter og kantiner) og skal slik gå foran med et godt eksempel
- Kommunale aktører skal ta initiativ til å samarbeide med lokale matprodusenter og butikker for på den måten å stimulere til bærekraftig produksjon, lokal vekst, satsing på folkehelse og ivaretagelse av miljøet
- Tiltakene skal skje innenfor de økonomiske rammene som den enkelte sektor/enhet/virksomhet rår over



Innledning

Det er prosjektet RissaMat 2014 – 2018, med mål om å fremme bevisst bruk av råvarer og mat for å bedre helsen i befolkningen, som er bakgrunnen for at det er laget en matstrategi.

En viktig faktor i arbeidet med utvikling av matstrategien er også at Rissa kommune i januar 2015 undertegnet Trøndersk Matmanifest, og at det legges opp til at Indre Fosen kommune skal gjøre det samme i april 2018.

I Trøndersk Matmanifest står det:

«Matmanifestet skal skape merverdi ved å bevare, styrke og videreutvikle trøndersk matproduksjon og matkultur gjennom å bevisstgjøre enkeltmennesker, organisasjoner og bedrifter. Det trønderske matmanifestet skal skape stolthet og identitet.»

Matstrategien bygger også på kostholdsrådene fra Helsedirektoratet som skal fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Rådene kan brukes til veiledning og inspirasjon for sunn matglede.

Et viktig element er også å bruke den kunnskapen som er opparbeidet i kommunen gjennom prosjektet, og som er forankret i forskningsmiljøene, i det videre arbeidet.

For å klare å gjennomføre målene i strategien er det avgjørende med et samarbeid mellom kommunen, frivilligheten, næringslivet og forskningsmiljøene.

Fellesnemda for Indre Fosen kommune har gitt føringer for hva man skal legge vekt på i en matstrategi:

- Barn, unge, eldre
- Matkultur
- Lokalprodusert mat
- Bærekraft
- Kunnskap



Fire grupper fra ulike sektorer i administrasjonen fikk i oppdrag å komme med konkrete innspill for å virkeliggjøre de føringene fellesnemda ga.

Matstrategien skal gi tydelig retning for hva som skal skje i kommunen innenfor området mat og måltider.

Til slutt i dette dokumentet er det lagt en tiltaksdel som skal ferdigstilles/fylles ut av ulike aktører i kommunen.

Når tiltakene skal gjennomføres, er det viktig med nytenkning og engasjement!

Hva legger vi i begrepene?

Matkultur

Matskikker basert på kultur og tradisjon, det magiske som skjer når vi setter oss ved bordet for å spise sammen, f.eks. i barnehagen, på skolen, på jobben og på sykehjemmet.

Kort sagt god mat og gode måltider som får folk til å trives sammen.

Lokalprodusert mat

Mat som er laget av råvarer som er produsert på Fosen og i Trøndelag. Bruk av lokale mattradisjoner.

Bærekraft

Et klimavennlig kosthold med mer grønt, mer fisk og mindre kjøtt. Et kosthold som bidrar til å ta vare på miljøet slik at vi ikke ødelegger muligheten for kommende generasjoner til å dekke sine behov.

Kunnskap

Det handler om kunnskap om mat og hvordan den virker på kroppen samt sammenhengen mellom mat, mestring og trivsel. Valgene som gjøres skal blant annet være basert på kunnskap fra forsknings- og kunnskapsmiljøene.

Mål for matstrategien:

- Bidra til å fremme bevisst bruk av lokale råvarer og riktig mat for å bedre helse og trivsel i befolkningen
- Inspirere og veilede kommunale enheter og ansatte til å vektlegge mat og måltid i sitt daglige arbeid
- Få en felles forståelse for viktigheten av satsingsområdene
- Økte inntekter til kommunen gjennom lokal vekst

Ønsket for matstrategien er at den skal gi engasjement og inspirasjon om riktig mat og gode måltider i kommunen vår.



Verdien av kortreist mat

- Kortreist mat er mat som er produsert i nærheten av forbrukeren.
- Kortreist mat støtter lokale produsenter. Dersom du kjøper lokalprodusert mat bidrar du til å styrke lokalsamfunnets økonomi og selvstendighet. Ved å spise poteter som er dyrket i Indre Fosen istedenfor i utlandet, bidrar du til å beholde arbeidsplasser i landbruket vårt og til å generere mer skatteinntekter til kommunen. Ved å støtte lokale bønder og produsenter i dag vil du bidra til at vi også har bønder her i framtida.
- Når du spiser lokal mat, bidrar du til å ivareta kulturlandskapet vårt.
- Lokal matproduksjon fører til mindre transport, dette er med på å redusere klimagassutslipp og andre ulemper ved transporten. Når maten produseres der folk bor, reduseres også faren for spredning av smitte og sykdommer.
- Vi har bedre kontroll på kvaliteten på produkter som er produsert lokalt.
- Bruk av lokal mat gjør oss mindre sårbare for hendelser ute i verden.

Indre Fosen har et unikt mangfold av råvarer – bruk dem!



Mat og miljø

Globalt sett står matproduksjonen for en større andel av klimagassutslippene enn transportsektoren, men mat må vi ha! Hva vi velger å spise og hva som havner i søpla gjør en stor forskjell.

Et klima- og miljøvennlig kosthold handler i stor grad om å spise mer grønnsaker og korn samtidig som kjøttforbruket reduseres. Kort sagt, spise så lavt i næringskjeden som mulig. Viltfanget sjømat, spesielt makrell og sild er også miljøvennlige alternativer. Høne, geit og vilt er de mest miljøvennlige alternativene til kjøtt. Spis opp! Å redusere matsvinnet er en lønnsom og enkel måte å være mer miljøvennlig på. Planlegg innkjøpene godt, slik at mest mulig blir spist før det blir dårlig.

Økologisk landbruk baserer seg på en produksjonsmetode som tar særlig hensyn til miljø, bærekraft og naturens eget kretsløp.

Frukt, grønt og korn som er produsert på friland i nærheten av der det blir spist, har det laveste CO₂ utslippet. Når vi spiser etter årstidene, begrenser vi energikrevende dyrking og lang transport av ferskvarer. Den mest miljøvennlige maten er den naturen lager helt av seg selv, slik som: bær, sopp, ville urter, skjell, fisk og vilt.

Mat som er bra for kloden er bra for kroppen!

Trøndersk Matmanifest

Det trønderske matmanifestet skal skape merverdi ved å bevare, styrke og videreutvikle trøndersk matproduksjon og matkultur gjennom å bevisstgjøre enkeltmennesker, organisasjoner og bedrifter. Det trønderske matmanifestet skal skape stolthet og identitet.

Vi slutter oss til følgende:

- 1** Vi ønsker å fremme de trønderske råvarenes og matproduktenes mangfold, smak og særpreg, fra hav til høgfjell.
- 2** Vi vil bidra til å bruke råvarer og produkter som fremmer matglede og helse.
- 3** Vi vil bidra til å markedsføre og bruke mat eller mattradisjon som en attraksjon.
- 4** Vi vil bidra til å formidle historiene om råvarene og tilberedningen.
- 5** Vi vil bidra til å utnytte råvarenes og produktenes sesongvariasjoner.
- 6** Vi vil bidra til å bruke råvarer og produkter ut fra miljøhensyn.
- 7** Vi ønsker å fremme god mat og matkultur hos barn og unge.
- 8** Trøndersk mat og matkultur skal være kunnskapsbasert. Vi vil bidra til utvikling av trønderske råvarer og produkter gjennom utdanning, nyskaping og forskning.

Forøvrig slutter vi oss til det nordiske matmanifestet.

4. februar 2011

Å slutte seg til det trønderske matmanifestet innebærer at man erkjenner de verdiene manifestet beskriver og lar dette påvirke strategier, beslutninger og handlinger.

De norske kostholdsrådene

- 1 Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- 2 Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
- 3 Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- 4 Spis grove kornprodukter hver dag.
- 5 Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- 6 Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- 7 La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- 8 Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- 9 Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
- 10 Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- 11 Velg vann som tørstedrikk.
- 12 Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

Se etter Nøkkelhullet når du handler!



Handlingsplan

Fagpersoner som produserer mat i kommunal regi, de som gir råd om mat og kosthold i kommunen, samt innbyggere (ulike brukere av tjenester – foreldre, pårørende) skal involveres når tiltakene skal utformes og gjennomføres.

Godt ernæringsarbeid handler om interesse og kompetanse om sunt kosthold, måltider som en sosial arena, og kreativitet for å finne nye løsninger.

Det handler om bevisstgjøring, kunnskap og kompetanse!

Vi skal leve hele livet 😊

Tiltak barn



Viktige elementer som bør vektlegges

- Mat er både et basisbehov og en opplevelse
- Mat skaper glede gjennom gode smaker
- Det handler om det magiske som skjer når vi setter oss ved bordet for å spise og være sammen
- Sunn mat i barnehage og skole, fokus på matglede, og måltidets betydning som en sosial og trivelig arena er viktig for mestring og trivsel
- Riktig mat og gode måltider gjør at vi kan leke og lære
- La barna lage god mat og spise den sammen. Snakk om noe hyggelig under måltidet

1. Informere jevnlig om sunn mat og gode måltider på personal- og foreldremøter
2. Unngå matsvinn: mindre porsjoner, oppskåret frukt, bruke rester til andre ting
3. Benytte tilbudene gjennom «Smaksskulen»
4. Innføre «smakeporsjon» som stimulerer til å tørre å prøve noe nytt, eks. nye grønnsaker
5. Gi opplæring på barnehagens arena, eks tilbud som «Fiskesprell»
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Tiltak unge



Viktige elementer som bør vektlegges

- Gode måltidsopplevelser betyr mye for trivsel og kan bidra til et godt læringsmiljø
- Riktig mat og gode måltider gjør at vi kan løfte tungt og tenke hardt
- Det handler om kunnskap om lokale mattradisjoner og matens reise fra jord og fjord til bord
- Sunn mat og måltid er viktig for god fysisk og psykisk helse
- Felles måltider fremmer sosiale relasjoner og forebygger mobbing
- Snakk om noe hyggelig under måltidet

1. Opprette felles arenaer der ungdommene kan spise sammen i et sosialt fellesskap
2. Sette av nok tid til måltidet
3. Gjennomføre «mat-uke», fokus på den gode måltidsopplevelsen
4. Bruke gratis læremateriell fra opplysningskontorene i undervisningen
5. Samarbeide med Liantunet i prosjektet «Kompetanseheving for ungdomsskoleelever i matkultur og matlaging»
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Tiltak ansatte



Viktige elementer som bør vektlegges

- Gjør det lettere å velge sunt
- Spis nok grove kornprodukt, grønnsaker, frukt og fisk
- Unngå for mye mettet fett, sukker og salt
- Både kropp og hode virker best med tilførsel av næring som varer til neste måltid

Eksempel på gode mellommåltider:

- ✓ Usalta nøtter
- ✓ Grønnsaker og frukt
- ✓ Grove kjeks med ost
- ✓ Smoothie
- Måltidet er en viktig møteplass for sosialt samspill og tilhørighet!

1. Gi tilbud om sunne matalternativer i alle kantiner

2. Utarbeide en veileder for sunnere møte-mat

3. Tilstrebe å bruke mest mulig lokale råvarer i kommunale kjøkken

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Tiltak eldre



Viktige elementer som bør vektlegges

- Motiver til matglede og bidra til god matomsorg
- Mat og fysisk aktivitet er viktig hele livet – for livskvalitet, mental helse, og for evnen til å være aktiv i hverdagen
- Maten er både et basisbehov og en opplevelse, den må inneholde de næringsstoffene kroppen trenger
- Tilskudd av vitaminer, mineraler og tran kan være nyttig for mange
- Det er viktig å spise nok for å hindre underernæring
- God mat og gode måltider får mennesker til å trives sammen

1. Opprette felles arenaer for matopplevelser som gir økt inntak av riktig mat
2. Gi ansatte opplæring i psykologi knyttet til mat og måltider
3. Delta aktivt i prosjektet «FOODfocus», mat som fokus for kunnskapsbasert endrings- og innovasjonskultur
4. Opprette sansehager med mat (bær, frukt, grønnsaker, urter)
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

