

Sund kost er vigtig hele livet

Mange familier lever en stresset hverdag. Begge forældre har måske et fuldtidsjob og derfor kun en begrænset tid sammen med børnene. Det kan betyde, at madlavningen bliver droppet til fordel for den nemme løsning - en pizza eller burger fra en af de nærliggende butikker.



Lars Barfoed

Også madpakkerne er både i forhold til forældrene og børnene blevet lagt på hyl- den. Mange børn får i dag penge med til selv at købe noget på vejen. Det resulterer ofte i en snegl fra bageren og en halv liter kakaomælk til frokost. De seneste undersøgelser fra Danmarks Fødevarerforsknin- g om børns kostvaner viser faktisk, at børn i dag spiser mere slik og lige så meget kage som rugbrød. Og at de fleste børn og unge drikker langt mere sodavand og saft end mælk. Alt for mange børn spiser derfor forkert, og det kan give både sam- fundsmæssige og personlige problemer. Det vil jeg gerne lave om på.

Både børn og voksne har brug for et sundt og næringsrigtigt måltid mad midt på dagen. Det øger koncentrationsevnen og giver energi til resten af dagen. Jeg synes derfor også, at det er vigtigt, at man både i vuggestuen, børnehaven, skolen og på arbejdet har mulighed for at få en sund frokost.

Jeg mener grundlæggende, at det er forældrenes ansvar at sørge for, at de selv og deres børn får en sund og varieret kost. Og jeg er sikker på, at de fleste forældre godt ved, hvad der er bedst for deres børn. Men mange har svært ved sent om aftenen eller tidligt om morgenen at nå at smøre den helt rigtige madpakke. Og de unge gider måske heller ikke læn- gere spise den traditionelle leverpostej. Vi skal fra det offentliges side ikke bestem- me, hvad familierne skal spise, eller hvor- dan de skal leve deres liv. Det skal de selv bestemme. Men vi skal skabe nogle gode rammer, så familierne har mulighed for at træffe det sunde valg.

Jeg er derfor glad for, at det nu både i vug- gestuen og børnehaven er blevet muligt at etablere forældrebetalte madordninger. Forældrene skulle i forvejen betale for maden til deres børn, men på denne måde giver vi bedre mulighed for, at børnene kan få et næringsrigtigt måltid mad midt på dagen. Også skolerne vil jeg opfordre til at etablere en madpolitik. Det er nemlig vig- tigt, at vi begrænser salget af usunde føde- varer på skolerne. Såvel skoler som vugge- stuer og børnehaver kan få hjælp til at etab- lere en kostpolitik gennem Fødevarersty- relsens projekt "Alt om Kost". Her kan kom- muner, vuggestuer, børnehaver og skoler ringe ind og få vejledning i, hvordan en sund og energirig frokost skal sam-

mensættes. Der er også nedsat et rejsehold af eksperter, der tager rundt til forskellige skoler og daginstitutioner og vejleder om sund kost. Det synes jeg er en god ordning. Etableringen af en god madordning har mange fordele. Det vil bl.a. medvirke til, at flere børn og unge end i dag vil spise fro- kost. I stedet for de kedelige lunkne madpakker kan de nu vælge mellem en frisk salat, en grovbolle med kylling eller en pastaret. Jeg er sikker på, at det vil moti- vere børnene til i højere grad at foretrække den sunde mad. Det synes jeg ville være et skridt i den rigtige retning.

Men den sunde frokost er ikke kun vigtig som barn. På arbejdspladsen skal det også være muligt at få en god og varieret frokost hver dag. Derfor er jeg også meget positiv over for projektet "Mad på Arbejde", som Fagligt Fælles Forbund og Ministeriet for Familie- og Forbruger- anliggender har arbejdet på det seneste halve år. Formålet med projektet er at fremme sunde kostvaner på arbejdsplad- sen. Og det har virket. På størstedelen af de arbejdspladser, der har taget del i pro- jektet, er den fede mad nu blevet skiftet ud med sunde varianter. Også det er et skridt i den rigtige retning. Ved at etable- re madordninger både i daginstitutionen, i skolen og på arbejdspladsen kan vi med- virke til, at både børn og voksne har muligheden for at træffe det sunde valg ■

