

Mad og måltider i fritidsklubber

Udarbejdet af:

Lene Møller Christensen
Christine Brot
Inge Tetens

Layout:

Anne Lise Christensen

Danmarks Fødevareforskning

Afdeling for Ernæring

Mad og måltider i fritidsklubber

1. udgave, januar 2006

Copyright: Danmarks Fødevarerforskning

DFVF Publikation nr. 16

ISBN: 87-91587-13-1

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

www.dfvf.dk

Danmarks Fødevarerforskning

Mørkhøj Bygade 19, DK-2860 Søborg

Tlf. +45 72 34 60 00, fax +45 72 34 70 01

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Resumé	6
Baggrund	9
Børn og unges mellemmåltider	9
Formål	10
Spørgeskema	10
Deltagerprocent	12
Årsager til manglende deltagelse.....	12
Repræsentativitet	13
Måltidernes rammer og organisering	15
Måltiderne.....	15
Varetagelse af madordning	15
Økonomi	16
Pædagogiske aktiviteter	16
Samarbejde om mad og måltider	17
Mad- og måltidspolitik	18
Retningslinier.....	19
Udbud af mad- og drikkevarer	20
Brød og tilberedte retter	20
Frukt og grønt.....	20
Fisk og kød.....	21
Fastfood	21
Sukker- og fedtholdige produkter	22
Drikkevarer	22
Ønsker om ændringer af udbud	24
Planlægning af madtilbud.....	24
Diskussion af udbud og konklusion	25
Koldt drikkevand frem for sodavand og saftvand.....	25
Rigtige måltider frem for fastfood og slik.....	26
Fokus på pædagogiske aktiviteter og samarbejde	27
Konklusion	28
Referencer	29
Bilag 1	30

Forord

Projektet Alt om kost har siden 2002 haft særlig fokus på madordninger i skoler, dag- og fritidsinstitutioner. Projektet består bl.a. af hjemmesiden www.altomkost.dk og "Alt om kost"-rejseholdet, der tager ud og hjælper skoler og institutioner med bl.a. at oprette madordninger. Indtil slutningen af 2004 har fritidsinstitutioners efterspørgsel af rejseholdet været begrænset, og Fødevarestyrelsen ønskede derfor i slutningen af 2004 at sætte mere fokus på mad og måltider i fritidsklubber. Der blev bl.a. udgivet et idékatalog om mad og måltider i klubber i november 2004, hvor målet var at hjælpe klubber til at sætte sund mad på dagsordenen samt at give ny inspiration til de klubber, der allerede arbejder med sund mad.

For at kunne evaluere og målrette indsatsen yderligere blev der i slutningen af 2004 også identificeret et behov for at afdække udbuddet af mad- og drikkevarer, rammerne for måltider og brugen af politikker i fritidsklubber på landsplan. Statens Institut for Folkesundhed havde tidligere lavet en undersøgelse af vilkår og rammer for mad og måltider i fritidshjem og SFO'er, men der blev ikke lavet tilsvarende for fritidsklubber.

Formålet med denne rapport er dermed at give beslutningstagere og andre interesserede et grundlag for at kunne igangsætte eller arbejde videre med fremme af sunde måltider i danske fritidsklubber.

Resumé

Denne rapport beskriver hovedresultaterne fra en undersøgelse i 2004 af maden og måltiderne i danske fritidsklubber. Formålet med undersøgelsen var at beskrive fritidsklubbers mad og måltider og vurdere, i hvor høj grad udbuddet følger retningslinierne fra "Forslag til retningslinier for sund kost i skoler og institutioner".

Ud af Danmarks 722 fritidsklubber deltog i alt 318 klubber i undersøgelsen (deltagerprocent på 44%). De deltagende klubber er repræsentative med hensyn til type, fordeling mellem land og by samt størrelse (antal børn). De deltagende fritidsklubber har i gennemsnit 124 børn pr. institution, og børnenes alder er gennemsnitlig fra 9 til 14 år.

Som undersøgelsesmetode blev anvendt et internetbaseret spørgeskema med i alt 32 hovedspørgsmål vedrørende institutionernes og måltidernes rammer, anvendelsen af måltidspolitik, personalets rolle i forhold til måltiderne og pædagogiske aktiviteter samt udbuddet af mad- og drikkevarer herunder evt. salg af mad- og drikkevarer og ønsker til ændringer.

Måltidernes rammer og organisering

Næsten 2/3 af de deltagende klubber tilbyder et måltid i form af et fælles eftermiddagsmåltid, og 2/3 af klubberne har en café, bar eller bod, hvor de sælger mad- og drikkevarer. I næsten 2/3 af klubberne er tilgængeligheden af mad og drikkevarer begrænset til bestemte tidsrum eller til de fælles måltider, mens børnene i de resterende klubber har mulighed for at få eller købe mad, når de vil.

Økonomi

Ca. 2/3 af klubberne dækker udgifter til indkøb af mad- og drikkevarer helt eller delvist over institutionens budget, mens den resterende tredjedel udelukkende anvender børne- eller forældrebetaling. De færreste klubber har fortjeneste på et evt. salg, og hvis der er fortjeneste, anvendes det i alle tilfælde på aktiviteter for børnene. Aktiviteterne er typisk rejser, spil og musik.

Varetagelse af madordning

I alt 20% af fritidsklubberne har ansat særskilt personale til at varetage aktiviteterne med madordningen. Blandt dette personale har en mindre del en køkkenfaglig uddannelse (17%), og resten har enten en pædagogisk uddannelse, ingen eller ingen relevant uddannelse. Det mest almindelige er dog, at det allerede ansatte pædagogiske personale varetager aktiviteterne i forbindelse med madordningen. Aktiviteterne kan være alt fra planlægning af udbudet, tilberedning af måltiderne til oprydning.

Næsten 3/4 af klubberne inddrager børnene i arbejdsopgaver som tilberedning, borddækning og oprydning, mens forældre meget sjældent inddrages i madordningen. Hvis forældre inddrages, er det i forbindelse med planlægning og fastsættelse af udbud.

Ønsker til ændringer

I godt 1/5 af klubberne er der ifølge personalet udtrykt ønsker om ændringer af måltidernes rammer. Ønskerne drejer sig typisk om ændring af åbningstider for salg, mindre støj og mere eller mindre strukturerede måltider.

Pædagogiske aktiviteter

En meget stor del af de klubber (86%), som har deltaget i undersøgelsen, udfører en eller flere gange om året pædagogiske aktiviteter med børnene omkring mad og måltider. Aktiviteterne er typisk bagning, bålmad og temaer om sund mad o.lign.

Samarbejde om mad og måltider

Undersøgelsen tyder på, at klubbernes samarbejde med andre om maden og måltiderne er begrænset dels i forhold til forældresamarbejdet og dels i forhold til samarbejde med eksterne parter. Forældrene inddrages meget lidt i madordningen, og det samme gælder inddragelse i udarbejdelsen af mad- og måltidspolitikker (se nedenfor). Godt ¼ af klubberne rapporterer, at de har samarbejdet med eksempelvis sundhedsplejersker eller andre kommunale medarbejdere, den lokale region herunder Alt om kost-rejseholdet eller skoler og andre fritidsinstitutioner.

Mad- og måltidspolitik

Undersøgelsen viser, at ca 90% af de deltagende klubber har diskuteret mad- og måltidspolitik i løbet af det seneste år. Kun 38% af klubberne har nedskrevet en mad- og måltidspolitik, mens 52% anvender fortrinsvis uskrevne retningslinier.

Mad- og måltidspolitik og retningslinier i de deltagende klubber omhandler typisk den ernæringsmæssige kvalitet af det tilbudte samt rammerne for måltiderne. Endvidere er der også fokus på pædagogiske aktiviteter.

I langt de fleste klubber udarbejder det pædagogiske personale politikken. Forældrebestyrelsen involveres også i knap halvdelen af klubberne, mens børn, køkkenpersonale og kommunale medarbejdere som sundhedsplejersker involveres meget lidt.

Mad- og drikkevarer

Undersøgelsesresultaterne giver et billede af tilgængeligheden af mad og drikkevarer i fritidsklubber, men ikke hvor meget børnene spiser.

Brød og tilberedte retter

Godt halvdelen af klubberne lever op til retningslinierne om brødprodukter, idet de dagligt tilbyder et mellemmåltid bestående af enten rugbrød, andet brød med eller uden pålæg (f.eks. sandwich) eller tilberedte retter som f.eks. supper, frikadeller og pasta. Måltider indeholdende andet brød end rugbrød er langt mere anvendt end rugbrødsmåltider og tilberedte retter.

Måltider med fisk tilbydes meget sjældent, idet kun 14% tilbyder fiskemåltider ugentligt. Måltider med kød anvendes noget oftere, idet 39% af klubberne tilbyder kød i varm mad eller som pålæg dagligt eller ugentligt. Det er dog stadig 42% af klubberne, som sjældent eller aldrig tilbyder kødmåltider.

Frugt og grønt

Frisk frugt tilbydes dagligt af godt halvdelen af klubberne i undersøgelsen. Knap 1/3 af klubberne tilbyder frugt ugentligt. Grøntsager i form af f.eks. råkost og salat tilbydes sjældnere end frugt, idet ¼ af klubberne tilbyder grønt dagligt og 40% ugentligt.

Sukker- og fedtholdige produkter

Fastfood (toast, hotdogs o.lign.) tilbydes dagligt i knap 1/4 af klubberne. Kage, slik, chips o. lign. tilbydes dagligt i næsten 1/3 af klubberne.

Drikkevarer

Godt halvdelen af klubberne har kander eller automat med koldt vand til fri afbenyttelse. Næsten halvdelen af klubberne tilbyder sodavand og saftvand dagligt, og godt halvdelen af klubberne lever dermed op til retningslinierne, der siger, at søde drikkevarer bør begrænses til ugentlige eller sjældnere begivenheder. Automater med sodavand og lignende til fri afbenyttelse findes i 10% af klubberne.

Salg kontra øvrige måltider

Mad og drikkevarer, der typisk sælges i f.eks. en bar end tilbydes via de øvrige måltider, omfatter frisk frugt, brød og boller m/u pålæg, fastfood, slik, sodavand, saftvand og kakaomælk. Mad og drikkevarer, der i højere grad tilbydes via de øvrige måltider, omfatter rugbrød m/u pålæg og kage.

Ønsker om ændringer af udbud

I knap halvdelen af klubberne er der fra personalets side ytre ønsker om ændringer af udbudet af mad- og drikkevarer. Ønskerne handler om mere og sundere mad herunder mindre salg af slik og sodavand. Ifølge besvarelsene handler børnenes ønsker modsat om at øge tilgængeligheden af de mere usunde tilbud.

Konklusion

Undersøgelsen viste, at en stor del af de deltagende fritidsklubber prioriterer et mellemmåltid om eftermiddagen. Opgaverne omkring mellemmåltiderne varetages hovedsageligt af det pædagogiske personale i klubben, som dermed er nøglepersoner i forhold til en indsats i klubberne. Børnene inddrages oftest i opgaver som tilberedning og oprydning.

Klubbernes fokus på maden og måltiderne bekræftes også af, at mad- og måltidspolitik har været diskuteret i langt de fleste klubber, og af at langt de fleste klubber har udført pædagogiske aktiviteter om mad i året forud for undersøgelsen.

Både sunde og mindre sunde mad- og drikkevarer er tilgængelige via klubbernes udbud. Mange af klubberne begrænser fastfood, slik, chips og lignende til ugentlige eller sjældnere begivenheder, hvilket er i overensstemmelse med de retningslinier, som er udarbejdet for bl.a. madtilbud i fritidsklubber. Undersøgelsen viste modsat, at søde drikke som sodavand og saftvand tilbydes dagligt i næsten halvdelen af klubberne.

Undersøgelsen blandt fritidsklubberne viste endvidere, at der er basis for at øge tilgængeligheden af de "rigtige" mellemmåltider, der består af både stivelsesprodukter som brød/kartofler, frugt/grønt og evt. kød/fisk. På undersøgelsestidspunktet var det kun ca. halvdelen af klubberne, som dagligt tilbød denne type mad, der har mulighed for at kunne leve op til retningslinierne for et sundt mellemmåltid.

Baggrund

Børn og unges mellemmåltider

Fritidsklubber anvendes normalt af børn i alderen 10-14 år som et frivilligt tilbud efter skoletid. Fritidsklubber kan være med til at påvirke børnenes kostvaner og sundhed via den mad, de tilbyder, og de rammer som de giver børnene for måltider. I fritidsklubber er det hovedsagligt mellemmåltidet om eftermiddagen, som klubben har indflydelse på.

Danske børn i alderen 10-14 år spiser som mange andre aldersgrupper for lidt frugt og grønt, og halvdelen af danske børn drikker sodavand og/eller saft næsten hver dag og knap hvert tredje barn spiser slik eller chokolade hver dag (Fagt *et al*, 2004). Fra en tidligere undersøgelse af danskernes kost- og måltidsvaner ved vi, at 79% af de 11-14-årige børn spiser et mellemmåltid om eftermiddagen fem eller flere gange om ugen, og at dette måltid meget ofte består af slik, kage, sodavand og saft (Fagt *et al*, 1999). Dette afspejler sig bl.a. i, at mellemmåltider generelt er de sukkerrigeste måltider i løbet af dagen (Fagt *et al*, 1999). Mellemmåltidets størrelse og sammensætning har stor betydning for alle børn, men får ekstra betydning for de børns trivsel, som har sprunget frokosten over. Danmarks Fødevareforsknings kostundersøgelse fra 2000/2001 fandt således, at 16% af danske børn i alderen 11-14 år springer frokosten over én hverdag om ugen, mens 15% springer frokosten over mere end en hverdag om ugen (Biltoft-Jensen & Fagt, 2004).

For at opfylde kostenbefalingerne bør mellemmåltidet om eftermiddagen være et større mellemmåltid bestående af fuldkornsbrød og/eller gryn, frugt og grøntsager samt fisk, magert kødpålæg og/eller æg. Drikkevarer bør hovedsagelig bestå af vand og evt. te eller kaffe (Biltoft-Jensen *et al*, 2005). Tabel 1 giver et forslag til, hvordan et mellemmåltid kan sammensættes for børn i fritidsklubalderen, så måltiderne lever op til kostenbefalingerne.

Tabel 1: Forslag til sammensætning af eftermiddagens mellemmåltid

Fødevaregruppe	Stort mellemmåltid 11-15 år (1080 kJ) g	Bemærkninger
Frugt og grønt	100	Halvdelen frugt. Halvdelen grønt (fortrinsvis groft.)
Brød og gryn	50	Mindst halvdelen bør være groft som rugbrød og/eller havregryn.
Fisk/kødpålæg/æg	10	Max 10 g fedt/100 g. Gælder ikke fisk.
Fedtstof på brød	4	Fortrinsvis blød plantemargarine. Kan byttes ud.
Drikkevarer	200	Vand evt. te/kaffe

(Biltoft-Jensen *et al*, 2005)

Retningslinierne anbefaler generelt skoler og institutioner at begrænse brugen af sukker- og fedtholdige produkter som slik, chokolade, sodavand og saftvand. Dette begrundes med, at der er meget lidt plads til disse produkter i børns kost, da disse produkter tager pladsen op for mere næringsholdig mad- og drikkevarer, og da de bidrager med meget energi, fedt og sukker. I retningslinierne er derfor beregnet hvor meget energi fra disse produkter, som et barn maksimalt kan spise på en uge, så kosten stadig lever op til kostenbefalingerne (Biltoft-Jensen *et al*, 2005). Bemærk at det forudsættes af den øvrige kost følger kostenbefalingerne. For et 11-15-årigt barn må denne gruppe maksimalt bidrage med 4900 kJ pr. uge. Tabel 2 viser et eksempel på, hvordan denne energi kan fordeles på forskellige sukker- og fedtholdige produkter.

Tabel 2: Eksempler på den mængde sukker- og fedtholdige produkter, som et 11-15-årigt barn kan spise i løbet af en uge i en sund kost

Sukker- og fedtholdige produkter	11-15 år g/uge
Sodavand/saftevand	500
Blandet slik	75
Chokolade inkl. pålægschokolade	35
Is	80
Popkorn	20
Kage	50

(Biltoft-Jensen *et al*, 2005)

Formål

Formålet med undersøgelsen er at beskrive og vurdere om fritidsklubbers mad og måltider følger "Forslag til retningslinierne for sund kost i skoler og institutioner" fra Danmarks Fødevarerforskning. Undersøgelsen skal desuden være en basismåling for mad og måltider i fritidsklubber, så man fremover har et udgangspunkt for at måle effekt af tiltag.

Specifikke spørgsmål der skal besvares:

1. Hvordan er måltiderne organiseret herunder personaleforhold, planlægning af udbud, tilberedning af maden og de økonomiske rammer?
2. I hvor høj grad har fritidsklubber mad- og måltidspolitikker eller retningslinier for udbuddet, og hvad kendetegner disse?
3. Hvilke mad- og drikkevarer har børn og unge i fritidsklubber adgang til?
 - 3a. Hvilke mad- og drikkevarer udbydes typisk til salg i café, bar eller bod?
 - 3b. Hvilke mad- og drikkevarer udbydes typisk udover salg?
 - 3c. Følger fritidsklubbernes udbud forslag til retningslinier for sund kost i skoler og institutioner?

Spørgeskema

Som undersøgelsesmetode blev valgt et spørgeskema med hovedsagelig lukkede svarmuligheder, idet der særligt var fokus på at kunne kvantificere udbuddet af mad- og drikkevarer og rammerne for måltiderne. Spørgeskemaet var bl.a. inspireret af Statens Institut for Folkesundheds spørgeskema brugt i undersøgelsen af mad og måltider i skoler og fritidshjem/SFO'er (Lissau & Poulsen, 2000).

Spørgeskemaet bestod af i alt 32 spørgsmål. Spørgeskemaet omhandlede emnerne:

- Institutionens rammer (type af klub, antal børn, aldersgruppe, åbningstid)
- Måltidernes rammer (fælles måltider, tidspunkt for måltider)
- Drikkevarer (hvilke tilbydes)
- Salg af mad og drikkevarer (hvilke tilbydes og hvor ofte i café/bar/bod)
- Mad og drikkevarer ud over salg (hvilke tilbydes og hvor ofte)
- Personalet der arbejder med mad og måltider (deltagelse, arbejdstid, uddannelse)
- Tilberedning af maden (tidsforbrug)
- Pædagogiske aktiviteter om mad (antal og type af aktiviteter)
- Planlægning af madtilbuddet (prioritering af faktorer)
- Økonomi (pris og fortjeneste på salg, dækning af udgifter)
- Politikker og retningslinier (omfang, indhold og involverede personer)
- Ønsker til ændringer af måltider og udbud (omfang og målgruppe)
- Samarbejde med andre om mad og måltider (omfang og målgruppe)
- Udfylders profession

Spørgeskemaet var webbaseret og skulle således udfyldes via computer på hjemmesiden www.webpol.dk/fritidsklubber. Administration af dataindsamling via internettet blev foretaget vha. analysevirksomheden WEBPOL. Et webbaseret spørgeskema blev primært valgt af tidsmæssige årsager, da det var vigtigt at få svar tilbage inden udsendelse af et idekatalog til klubber i november 2004, som var en del af de tiltag, som man på sigt ønskede at vurdere effekten af (Fødevarestyrelsen, 2004).

I et brev anmodes institutionslederen om at udfylde spørgeskemaet, og dette er også sket i langt de fleste tilfælde. 89% af spørgeskemaerne er udfyldt af en person fra ledelsen (leder, souschef, afdelingsleder o.l.) enten alene eller i samarbejde med uddannet pædagog, pædagogmedhjælper eller en anden person i klubben. Ca. 8 % af spørgeskemaerne er udfyldt af en uddannet pædagog alene eller i samarbejde med en anden person i klubben, der ikke er leder. Den resterende del af spørgeskemaerne er udfyldt af pædagogmedhjælpere, køkkenpersonale, kontorpersonale eller studerende.

Fokus i undersøgelsen var fritidstilbud for børn, der går i 4.-6./7. klasse. Aldersgruppen var dermed ca. 10-14 år. Gruppen fritidsklubber er en broget skare, som er svær at afgrænse. Betegnelsen fritidsklub bruges ikke af alle, og de deltagende institutionstyper kan fx også hedde SFO2, fritidshjem 2, juniorklub, folkeoplysningsklub, byggelegeplads, aktivitetscenter osv. Målgruppen blev afgrænset og lokaliseret ved at kombinere to adresselister. Dels en liste fra Undervisningsministeriet over klubber, der hører under dette ministerium. Dels en liste over klubber der er medlem af organisationen Ungdomsringen. Hos Ungdomsringen regner man med, at 70-80% af landets klubber er medlem (personlig meddelelse fra Ungdomsringen). På denne baggrund blev 722 institutioner inkluderet i undersøgelsen.

Institutionerne modtog et invitationsbrev ultimo oktober 2004. Der blev endvidere sendt et orienteringsbrev om undersøgelsen til landets kommuner.

Deltagerprocent

I alt 318 ud af 722 fritidsklubber deltog i undersøgelsen svarende til deltagelse fra 44% af de danske klubber.

Årsager til manglende deltagelse

Fritidsklubber kan være en svært tilgængelig målgruppe, viser erfaringer fra både projekt Alt om kost og foreningen "Ungdomsringen", og for de fleste klubber i undersøgelsen kendes årsagerne til den manglende deltagelse ikke. Ca. 14 dage efter at klubberne blev bedt om at udfylde spørgeskemaet, var svarprocenten 20%, og der blev derfor iværksat en runde med telefonisk rykning for svar udført af call centret i Afd. for Epidemiologi og Risikovurdering i Danmarks Fødevareforskning.

For langt de fleste klubber var det ikke muligt at få fat i ledelsen, som skulle udfylde spørgeskemaet, og her kendes årsagen til den manglende deltagelse ikke. Den hyppigste årsag til ikke at deltage blandt den resterende gruppe var, at de ikke ønskede at deltage i undersøgelsen pga. manglende tid (5% af ikke-deltagere). Andre årsager til manglende deltagelse var tekniske problemer ved udfyldelsen af spørgeskemaet (1% af ikke-deltagere), ingen adgang til computer (<1% af ikke-deltagere) og ingen madordning i klubben (<1% af ikke-deltagere). Endelig svarede enkelte af de integrerede institutioner, at de allerede havde svaret på en lignende undersøgelse, da de tidligere på året deltog i en undersøgelse af maden og måltiderne i bl.a. fritidshjem og skolefritidsordninger udført af Statens Institut for Folkesundhed (Lissau *et al*, 2006).

Repræsentativitet

Deltagerprocenten varierede meget fra amt til amt. Den var relativt høj i Ribe (59%) og Århus (57%) amter og lav i Storstrøms (27%), Fyns (26%) og Nordjyllands (23%) amter (Tabel 3). Årsagen til den meget forskellige deltagelse i amterne kendes ikke. Det kan måske skyldes, at der i nogle amter eller kommuner allerede har været et fokus på området, således at den enkelte klub har haft større incitament til at besvare undersøgelsen. Det vides dog ikke, om der er mere fokus på området i netop Ribe og Århus amter frem for eksempelvis Nordjyllands Amt.

Tabel 3: Antal fritidsklubber og deltagerprocent fordelt på amter.

Amt	Alle		Gennemførte	
	Antal	Procentfordeling	Antal	Procent
Kbh./Fr.berg Kommune	116	16	51	44
Københavns Amt	134	19	65	49
Frederiksborg Amt	67	9	25	37
Roskilde Amt	50	7	23	46
Vestsjællands Amt	27	4	10	37
Storstrøms Amt	22	3	6	27
Bornholms Amt	3	<1	2	67
Fyns Amt	23	3	6	26
Sønderjyllands Amt	16	2	6	38
Ribe Amt	22	3	13	59
Vejle Amt	43	6	21	49
Ringkøbing Amt	48	7	19	40
Århus Amt	96	13	55	57
Viborg Amt	15	2	7	47
Nordjyllands Amt	40	6	9	23
TOTAL	722	100	318	43

Som beskrevet i det foregående afsnit er der geografiske forskelle på deltagelsesprocenten i undersøgelsen. I tabel 4 sammenlignes urbaniseringsgraden for de deltagende fritidsklubber med alle danske klubber. Der er god overensstemmelse mellem urbaniseringsgraden for klubberne i undersøgelsen og alle danske klubber. Klubberne i undersøgelsen repræsenterer derfor danske klubber mht. eventuelle forskelle, der måtte være på klubber beliggende i byområder og klubber beliggende i landområder.

Tabel 4: Fordeling på urbaniseringsgrad blandt deltagere i undersøgelsen og alle landets klubber.

Urbanisering ^a	Alle danske klubber (n=722)	Deltagere i undersøgelsen (n=318)
	%	%
Hovedstaden	17	17
Hovedstadens forstæder	18	19
Resten af hovedstaden	16	15
Bykommuner: 10.000-99.000	22	25
Bykommuner: \geq 100.000	12	10
By i alt	85	86
Resten af landet	15	14
TOTAL	100	100

^a Baseret på Danmarks Statistiks inddeling af landets kommuner i geokoder i 2004.

Klubtype og størrelse

Som tidligere beskrevet findes mange forskellige typer af fritidsklubber. I nærværende undersøgelse betegner 72% institutionerne sig som en fritidsklub, 11% som en SFO2, 5% som juniorklub og mindre end 1% betegner sig selv som en folkeoplysnings- eller DUS-ordning. 11% af institutionerne betegner sig selv om en anden type institution. Det kan fx være integreret institution med børnehave, fritidshjem 2, ungdomsklub eller en kombination af forskellige typer mm.

Antallet af børn i klubberne i nærværende undersøgelse er gennemsnitlig 124 børn pr. institution, og 75% af klubberne har mellem 50 og 200 børn i institutionen. Den gennemsnitlige størrelse af de deltagende klubberne passer udmærket med data fra Danmarks Statistik, som har registreret antallet af børn, der var indskrevne i fritids- og ungdomsklubber i 2004 til 120 børn pr. institution (Danmarks Statistik, 2005).

Det har ikke været muligt at få oplysninger om klubtype og størrelse for de klubber, som ikke har deltaget i undersøgelsen. Fordelingen på klubtyper og klubbernes størrelse målt i forhold til antal børn for de klubber, som deltager, stemmer dog godt overens med foreningen "Ungdomsringens" billede af danske klubbers typer og størrelse. "Ungdomsringen" har 75% af alle landets fritidsklubber som medlemmer og har bl.a. til formål at støtte oprettelsen og driften af danske fritids- og ungdomsklubber (Ungdomsringen, 2005 & Pallesen, 2005).

Børnenes alder

Målgruppen for undersøgelsen er børn i alderen 10-14 år, og i spørgeskemaet er gjort opmærksom på, at skemaet kun skal udfyldes for denne aldersgruppe. De deltagende institutioner har børn i et noget større aldersspænd nemlig mellem 1 og 25 år med et gennemsnit på 9-14 år. Antallet af institutioner med yngste barn på 9 eller 10 år er 261 svarende til 82% af klubberne. De ældste børn er typisk 14 år, idet 37% af klubberne angiver denne alder på ældste barn.

Åbningstid

En fritidsklub for 10-14-årige vil typisk have åben om eftermiddagen (ca. kl. 12-18). Sådan forholder det sig for 98% af de deltagende institutioner. 40% af institutionerne har udover åbningstiden om eftermiddagen også åbent på et andet tidspunkt. Det kan være om aftenen eller om morgenen. Aftenåben kan både være hver aften, men det kan også være en eller to gange om ugen eller ved særlige lejligheder. Klubberne repræsenterer derfor også udmærket målgruppen af børn i alderen 10-14 år.

De deltagende klubber er således repræsentative hvad angår type, størrelse og fordeling mellem land og by. På grund af manglende oplysninger om maden og måltiderne for de ikke-deltagende klubber, må der dog tages forbehold for repræsentativiteten af maden og måltiderne i forhold til alle landets klubber.

Måltidernes rammer og organisering

Måltiderne

I alt 64% af klubberne har et fælles eftermiddagsmåltid, mens 38% af klubberne har fælles måltider på andre tidspunkter. De andre fælles måltider kan finde sted om morgenen, om aftenen og/eller ved særlige lejligheder. 16% af klubberne angiver, at børnene kun har mulighed for at spise til de fælles måltider. I 39% af klubberne har børnene mulighed for at få eller købe mad, når de vil. I 45% af klubberne er der mad tilgængelig i bestemte tidsrum.

I 22% af klubberne er der især blandt personalet udtrykt ønsker om ændringer af måltidernes rammer. Ønskerne om ændringer er meget forskellige eksempelvis ønsker om udvidede/begrænsede åbningstider af fx salget i baren, mindre støj, mere hygge, mere plads, fastere eller mindre strukturerede måltider.

Varetagelse af madordning

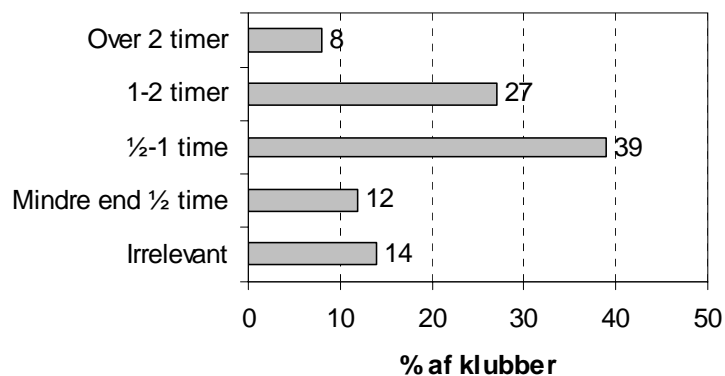
Arbejdet med mad og måltider omfatter i spørgeskemaet planlægning, fastsættelse af udbud, indkøb, tilberedning, borddækning og anretning, oprydning og opvask samt evt. salg fra café, bar eller bod. Det er medarbejderne i klubben, der oftest udfører arbejdet med maden og måltiderne i klubberne. I mere end 90% af klubberne deltager medarbejderne således i planlægning, fastsættelse af udbud, indkøb, tilberedning, opvask og oprydning samt evt. salg mens lidt færre deltager i borddækning, og anretning.

Børnene deltager mest i tilberedning (74%), borddækning og anretning (71%) samt oprydning og opvask (75%). Børnene deltager i mindre grad i planlægning, fastsættelse af udbud, indkøb og evt. salg.

Forældre deltager meget lidt i arbejdet med maden og måltiderne. Når de deltager er det fx i planlægningsarbejdet i 7% af klubberne og fastsættelse af udbud i 10% af klubberne.

Der er ansat en person, hvis hovedopgave er at varetage madordningen i 20% af klubberne. Heraf har 38% en pædagogisk uddannelse, 45% ingen relevant uddannelse og 17% en køkkenfaglig uddannelse. 14% af klubberne med en person ansat, der varetager madordningen, fremhæver, at de har sendt medarbejdere på mad- og hygiejnekurser.

Særlig tilberedning af maden kan tage tid, og det kan være en barriere i forhold til at tilberede et sundt mellemmåltid i klubberne. Figur 1 viser, at 39% af klubberne bruger mellem ½-1 time om dagen på tilberedning af maden, mens 27% af klubberne bruger 1-2 timer om dagen.



Figur 1: Tid anvendt på tilberedning af maden (n=318).

Økonomi

Udgifterne til indkøb af madvarer dækkes i 35% af klubberne over institutionens budget, i 36% af klubberne ved elev/forældrebetaling og i 29% af institutionerne både via institutionens budget og via elev/forældrebetaling. Godt 1/3 af klubberne prioriterer dermed maden så højt at udgifter, dertil dækkes over institutionernes budget.

Udgifter til indkøb af drikkevarer dækkes i 46% af klubberne over institutionens budget, i 31% af klubberne ved elev/forældrebetaling og i 22% af klubberne både via institutionens budget og via elev/forældrebetaling.

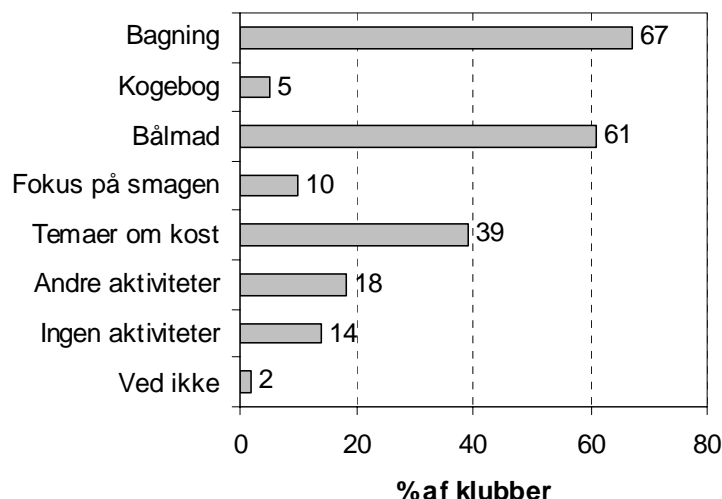
Godt 2/3 af klubberne har salg af mad og drikke i en café, bar eller bod. 19% af disse klubber tilbyder sine varer til under råvarepris. 49% til råvarepris, 24% til råvarepris + omkostninger og 8% af klubberne har fortjeneste på deres salg.

Langt de fleste klubber bruger en eventuel fortjeneste på salg til aktiviteter som rejser og ture eller til inventar som møbler, spil og musik. Én klub har valgt at bruge sit overskud til at tilbyde boller og saft til alle børn, og en anden har valgt at bruge en del af overskuddet til en frugtordning. Evt. fortjeneste kommer dermed altid børnene til gode.

Pædagogiske aktiviteter

Pædagogiske aktiviteter med børnene er centrale i fritidsklubber, og de pædagogiske aktiviteter, der fokuserer på mad, kan muligvis bidrage til børnenes læring om sund mad og håndtering af råvarerne.

I alt 86% af klubberne har indenfor det sidste år (2004) udført pædagogiske aktiviteter omkring mad og måltider. Figur 2 viser antallet af klubber, der udfører forskellige pædagogiske aktiviteter om mad. De hyppigst brugte er bagning (67%) og bålmad (61%).



Figur 2: Pædagogiske aktiviteter med mad udført i klubberne i 2004 (n = 318).

Kun 14% af fritidsklubberne har ikke lavet pædagogiske aktiviteter om mad og måltider i løbet af det seneste år. Temaer om kost uddybes med motion, overvægt og madværksteder. I gruppen andre aktiviteter beskrives oftest madaktiviteter med børnenes deltagelse generelt, aktiviteter om økologi og aktiviteter henvendt til forældre og personale.

Samarbejde om mad og måltider

I alt 27% af klubberne svarer, at de har samarbejdet med andre om aktiviteter vedrørende mad og måltider. Samarbejdspartnerne er oftest sundhedsplejersker (32% af de klubber, der har haft samarbejder), Fødevarestyrelsen/Fødevarerministeriet/Fødevareregionen (26%) og kommuner generelt (17%).

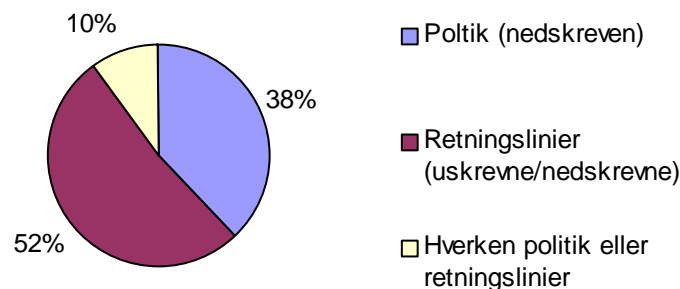
Top 10 over samarbejdspartnere for fritidsklubber

1. Sundhedsplejersker
2. Fødevarestyrelsen, Fødevarerministeriet, Fødevareregionen
3. Kommune
4. Kostfagligt uddannet person med uspecificeret tilhørsforhold
5. Skoler
6. Rejsehold (Alt om kost)
7. Andre klubber
8. Sfo'er
9. Projekter placeret i amt
10. Diverse (institutioner generelt, fritidshjem, seminarium, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, boligforening, idrætsforening, 4H og amt)

Mad- og måltidspolitik

Mad- og måltidspolitik eller retningslinier for udbudet kan i klubberne være med til at sikre, at udbudet er sundt, og i overensstemmelse med det man i fællesskab har besluttet.

Figur 3 viser fordelingen af klubber, som har en nedskreven politik, nedskrevne eller uskrevne retningslinier samt hverken politik eller retningslinier. I alt 38% af klubberne i undersøgelsen har en nedskreven politik for maden og måltiderne. Blandt disse er langt de fleste af politikkerne (82%) en del af institutionens virksomheds- eller årsplan.



Figur 3: Fordeling af klubber som har politikker, retningslinier eller ingen af delene (n=318).

Da der blev spurgt forskelligt til emnerne for henholdsvis politik og retningslinier, kan de ikke umiddelbart sammenlignes, og de beskrives derfor hver for sig. Politik behandler oftest emner som sund mad (92%), frugt og grønt (67%) og pædagogiske aktiviteter om mad (51%).

Top 10 over emner for politik

1. Sund mad
2. Frugt og grønt
3. Pædagogiske aktiviteter om mad
4. Slik, søde sager, kager
5. Drikkevarer
6. Festlige lejligheder
7. Rammer og normer for måltidet
8. Det der kan købes i baren/boden
9. Økologi
10. Etniske minoriteter

Kun ganske få klubber behandler emnet madpakker og andet medbragt mad i deres politik. I alt seks klubber nævner andre emner. Eksempelvis sammenhæng med social indlæringssevne, bevægelse, vigtigheden af at der er et måltid, vegetarmad, bålmad og halal.

I langt de fleste klubber er det pædagogisk personale (91%) og ledelsen (79%), som har været med til at udarbejde politikken. Forældrebestyrelsen (48%) og børnene (20%) er i mindre grad med til at udarbejde politikkerne. Hos ganske få er køkkenpersonale (11%) og sundhedsplejersker (6%) involveret i udarbejdelsen. Blandt andre, som kan have været med til at udarbejde politikken, nævnes især kommunale medarbejdere.

Politikker vedr. mad og måltider er et ofte diskuteret område, idet 90% af de deltagende klubbers personale (n=318) har diskuteret politikker inden for det sidste år (2004). 62% af klubberne har inddraget forældrebestyrelsen eller forældre via forældremøder i diskussionerne.

Retningslinier

De klubber, der ikke har en nedskreven politik, kan i stedet have nedskrevne eller uskrevne retningslinier for maden og måltiderne. I alt 52% af klubberne har retningslinier for maden og måltiderne. Tabel 4 viser hvilke emner retningslinierne behandler. Retningslinierne omhandler oftest rammerne for måltiderne, udbuddet i en evt. café og de tilbudte drikkevarer og i mindre grad den medbragte mad og drikke.

Tabel 5: Emner for retningslinier (nedskrevne eller uskrevne) fordelt på klubber.

Behandlede emner	Andel af fritidsklubber med retningslinier (n=196)	
	%	
Tilbudte madvarer	49	
Tilbudte drikkevarer	55	
Udbud i café	56	
Medbragt mad	38	
Medbragt drikke	35	
Rammerne for måltider	60	

Generelt har meget få klubber nedskrevet retningslinierne, og hvis de har, er det oftest vedrørende udbuddet i cafeordningen/baren/boden (28% af klubberne). Kun 10% af klubberne har hverken en politik eller retningslinier for maden og drikkevarerne i klubben.

Udbud af mad- og drikkevarer

I det følgende gennemgås resultaterne vedrørende børnenes adgang til udvalgte mad- og drikkevarer enten via salg i en cafe/bar/bod eller via de øvrige tilbud. I undersøgelsen blev spurgt til, hvor ofte fritidsklubberne tilbyder forskellige typer af retter, føde- og drikkevarer. Den anvendte frekvens var dagligt, ugentligt, månedligt og sjældent/ikke. Resultaterne giver et billede af, hvilke typer af mad- og drikkevarer klubberne tilbyder og dermed gør tilgængelig for børnene, men resultaterne siger ikke noget om, hvor meget der bliver solgt eller spist af de forskellige føde- og drikkevarer.

Brød og tilberedte retter

For at mellemmåltidet om eftermiddagen er sundt og mættende for denne aldersgruppe, bør det som minimum indeholde brød og gryn samt frugt og grønt (Biltoft-Jensen et al, 2005). Brød og gryn kan erstattes af kartofler, ris eller pasta. I undersøgelsen blev spurgt til retterne rugbrød m/u pålæg, andet brød/boller m/u pålæg og tilberedte retter, dækkende retter der indeholder brød og gryn eller kartofler, ris og pasta. Udbudet af disse retter er en indikator for, om mellemmåltidet er til stede, og om det er stort nok. Tabel 6 viser hvor mange af undersøgelsens fritidsklubber, der tilbyder disse retter¹.

Tabel 6: Andel af fritidsklubber der udbyder rugbrød, andet brød/boller m/u pålæg og/eller tilberedte retter.

Frekvens	Antal fritidsklubber (n =318)			
	%			
	Rugbrød m/u pålæg	Andet brød/boller m/u pålæg	Tilberedte retter	Enten eller ^a
Dagligt	25	35	20	52
Ugentligt	28	40	43	36
Månedligt	13	13	14	6
Tilbydes sjældent/ikke	34	12	23	6

a: Viser andel af fritidsklubber der enten tilbyder rugbrød eller andet brød eller tilberedte retter.

Godt halvdelen af klubberne tilbyder en eller flere af disse retter dagligt, mens godt 1/3 af klubberne tilbyder disse retter ugentligt. Det er meget få klubber (12%), som kun månedligt, sjældent eller slet ikke tilbyder disse retter. Det er særligt andet brød/boller m/u pålæg som sælges, mens rugbrød og tilberedte retter er mindre brugt (se bilag 1).

Frugt og grønt

Tabel 7 viser hvor mange klubber, der tilbyder frisk frugt, grøntsager, råkost og/eller salater enten ved salg i en café og/eller via andre tilbud. Samme hyppighed viser sig, idet godt halvdelen af klubberne serverer frugt og/eller grønt dagligt og knap 1/3 ugentligt. Der tilbydes oftere frisk frugt end grønt, og det er særligt ved dagligt salg, at frugt tilbydes (se bilag 1).

¹ Tallene i tabel 6-11 sidste kolonne er fremkommet ved en omkodning af data fra spørgsmål vedr. henholdsvis salg og de øvrige tilbud om mad- og drikkevarer, således at den samlede tilgængelighed kan vurderes. I bilag 1 findes data fordelt på salg og øvrige måltider.

Tabel: 7 Andel af fritidsklubber der udbyder frisk frugt samt grøntsager, råkost og/eller salater.

Frekvens	Antal fritidsklubber (n =318)		
	%		
	<i>Frisk frugt</i>	<i>Grøntsager mm.</i>	<i>Enten frugt eller grønt</i>
Dagligt	51	26	56
Ugentligt	31	40	32
Månedligt	8	14	5
Tilbydes sjældent/ikke	10	20	7

Fisk og kød

I undersøgelsen er spurgt specifikt til, hvor ofte klubberne anvender fisk og kød i varm mad eller som pålæg. Anvendelse af fisk og kød er en indikator for, om mellemmåltidet er stort og varieret nok. Der blev også spurgt specifikt til fisk, da danske børn generelt spiser for lidt fisk, og mellemmåltidet i klubben kan være med til at bidrage til børnenes fiskeindtag, hvis det som minimum tilbydes ugentligt.

Tabel 8 viser udbudet af fisk og kød. Fisk meget lidt tilbudt. Kun 4% af klubberne tilbyder fisk dagligt, og 10% af klubberne tilbyder fisk ugentligt. Næsten ¾ af klubberne tilbyder sjældent eller ikke fisk.

Tabel 8: Andel af fritidsklubber der udbyder fisk og kød (varm eller pålæg).

Frekvens	Antal fritidsklubber (n =318)	
	%	
	<i>Fisk (varm/pålæg)</i>	<i>Kød (varm/pålæg)</i>
Dagligt	4	10
Ugentligt	10	29
Månedligt	13	19
Tilbydes sjældent/ikke	73	42

Kød er mere brugt end fisk, idet 10% af klubberne dagligt tilbyder kød som pålæg eller i varm ret og 29% tilbyder kød ugentligt. Der er dog stadig en stor del af klubberne, som sjældent eller ikke tilbyder kød (42%).

Fastfood

Fastfood som eksempelvis toast, fransk hotdog og noodle cups kan være nemme løsninger på en travl klubdag. Tabel 9 viser, hvor ofte fastfood tilbydes i klubber.

Tabel 9: Andel af fritidsklubber der udbyder fastfood som fx burger, pølser, toast, noodle cups og/eller wraps.

Frekvens	Antal fritidsklubber (n =318)
	%
Dagligt	24
Ugentligt	12
Månedligt	15
Tilbydes sjældent/ikke	49

Godt ¼ af klubberne tilbyder kun fastfood ugentligt eller månedligt, mens halvdelen af klubberne sjældent eller slet ikke tilbyder fastfood. I knap ¼ af klubberne er fastfood tilgængeligt dagligt. Fastfood er oftest tilgængeligt via salg i en cafe, bar eller bod og tilbydes sjældent via det øvrige tilbud om mad og drikke (se bilag 1).

Sukker- og fedtholdige produkter

Da danske teenagebørn generelt får alt for meget sukker fra sukkerholdige produkter (kage, slik, chokolade o.l.), bør mellemmåltiderne i fritidsklubberne ikke bidrage til, at børn får sukkerholdige produkter. Tabel 9 viser, hvor ofte kage, slik, chips o.l. udbydes i undersøgelsens fritidsklubber. I ca. 1/3 af klubberne er sukker- og fedtholdige produkter tilgængelig dagligt, mens det i godt halvdelen af klubberne er tilgængeligt ugentligt eller månedligt. Kun 10% af klubberne tilbyder sjældent eller slet ikke sukker- og fedtholdige produkter.

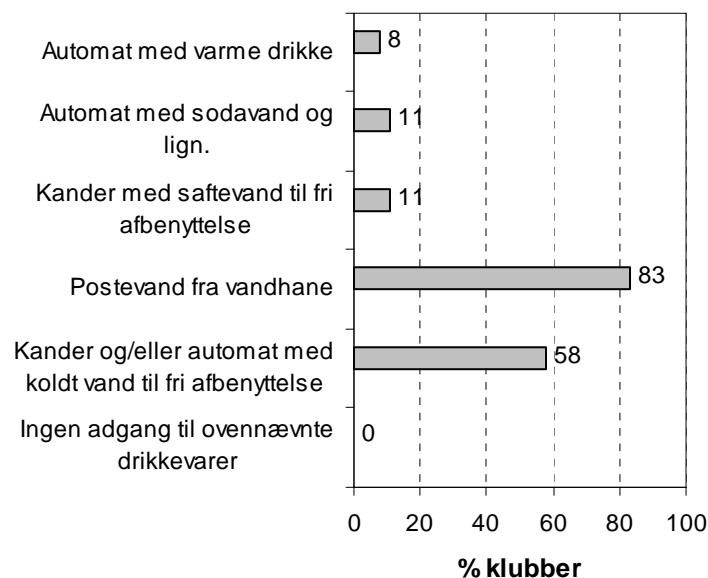
Tabel 10: Andel af fritidsklubber der udbyder kage, kiks, slik, chokolade, chips, popcorn og/eller is.

Frekvens	Antal fritidsklubber (n =318)	
		%
Dagligt		32
Ugentligt		32
Månedligt		26
Tilbydes sjældent/ikke		10

Det er særligt salg af slik og chokolade, som gør, at tilgængeligheden af sukkerholdige produkter i klubberne er relativt høj dagligt (se bilag 1). På nær kage er det dog få klubber, der tilbyder slik o.l. udover salget i en café, bod eller bar. Kage tilbydes via de øvrige tilbud i 62% af klubberne ugentligt eller månedligt (se bilag 1), hvilket kan være et udtryk, for at kage benyttes ved særlig lejligheder.

Drikkevarer

Vand er frit tilgængeligt i stort set alle klubber (99%) enten via postevand fra vandhane og/eller kander eller automat med vand til fri afbenyttelse. Figur 4 viser andelen af klubber, hvor børn har adgang til forskellige former for drikkevarer via automat eller fri afbenyttelse. I 83% af klubberne har børnene således adgang til postevand fra vandhane, og i godt halvdelen af klubberne har børnene adgang til kander og/eller automat med koldt vand til fri afbenyttelse.



Figur 4: Andel af klubber der giver børn adgang til forskellige drikkevarer i klubber (n=318).

I 11% af klubberne har børnene adgang til sodavand og lignende fra automat, og i 11 % af klubberne har børnene adgang til kander med saftvand til fri afbenyttelse.

På grund af børns stigende indtag af især sodavand, var der i undersøgelsen særlig fokus på tilgængeligheden af søde drikkevarer. Tabel 11 viser, hvor ofte fritidsklubberne tilbyder sodavand og/eller saftvand samt kakao. I 45% af klubberne har børnene adgang til sodavand og/eller saftvand dagligt. I 55% af klubberne er tilgængeligheden derimod begrænset til ugentligt, månedligt eller sjældent/ikke. Kakaomælk er ikke så tilgængeligt som sodavand og saftvand, idet 23% af klubberne udbyder kakaomælk dagligt.

Tabel 11: Andel af fritidsklubber der udbyder sodavand og/eller saftvand samt kakaomælk.

Frekvens	Antal fritidsklubber (n =318)	
	%	
	Sodavand og/eller saftvand	Kakaomælk, varm eller kold
Dagligt	45	23
Ugentligt	18	10
Månedligt	15	17
Tilbydes sjældent/ikke	22	50

Det er særligt salget af sodavand og saftvand samt adgang til saftvand ved de øvrige måltider, som gør, at den daglige tilgængelighed af de søde drikkevarer er så høj. Sodavand og kakaomælk udbydes sjældent eller slet ikke ved de øvrige måltider i langt de fleste klubber (se bilag 1).

Udover de nævnte mad- og drikkevarer i spørgeskemaet har 7-8% af klubberne specifikt angivet, at de også udbyder andre mad- og drikkevarer. Det kan være kaffe, slush ice, iste, smoothies, riskiks og müslibarer, hvor slush ice og müslibarer er de oftest nævnte.

Ønsker om ændringer af udbud

Der er flere klubber, der udtrykker ønsker om ændringer i udbuddet af mad- og drikkevarer, idet 26% af klubberne svarer, at personalet ønsker ændringer, 22% at børnene ønsker ændringer, og 21% at forældre, bestyrelser eller råd ønsker ændringer. I alt 57% af klubberne angiver, at der ikke er udtrykt ønsker om ændringer i udbuddet af mad- og drikkevarer.

Personalet udtrykker fortrinsvis ønsker om sundere og mere mad, personalet og forældre er sammen om at ønske mindre eller intet salg af slik, sodavand o.l., og det er børnene, som særligt ønsker mere slik, sodavand, fastfood, kage og is. Bemærk at det er personalets fortolkning af ønskerne, da spørgeskemaet er udfyldt af denne gruppe, og vi ved således ikke, om børnene reelt ønsker mere slik, eller om det blot er de voksne, der forventer, at børnene ønsker mere slik. For at undersøge barrierer og muligheder for at ændre udbuddet, bør man derfor også undersøge børnenes egne holdninger.

Planlægning af madtilbud

Ved planlægning af madtilbuddet ligger mange klubber vægt på, at maden er sund (62% af klubberne), og at børnene kan lide maden (44% af klubberne).

Top 10 over vigtige faktorer ved planlægning af madtilbud

1. At maden er sund
2. At børnene kan lide maden
3. At børnene kan deltage i madlavningen
4. At børnene smager noget forskelligt
5. At maden er hjemmelavet
6. At maden er billig
7. At maden er tilberedt af friske råvarer
8. At maden er hurtig at tilberede
9. At maden er fedtfattig
10. At der er mange grøntsager

Kun ganske få ligger vægt på, at maden ikke indeholder tilsætningsstoffer, og at råvarerne er økologiske. I alt 20 klubber nævner en række andre vigtige faktorer end de i spørgeskemaet nævnte. Eksempelvis at børnene bliver mætte, at maden kan spises af muslimer, og at maden er et alternativ til bageren og pizzeriaet.

Diskussion af udbud og konklusion

I det følgende vurderes fritidsklubbernes udbud i forhold til retningslinier for sund kost i skoler og institutioner (Biltoft-Jensen *et al*, 2005). Tabel 12 viser andelen af fritidsklubber i undersøgelsen, der tilbyder mad- og drikkevarer i overensstemmelse med disse retningslinier.

Tabel 12: Andel af fritidsklubber, der tilbyder mad og drikke med en frekvens, så retningslinier for sund kost i skoler og institutioner kan opfyldes (n=318).

Mad- og drikkevarer	Frekvens så retningslinier kan opfyldes	Andel af fritidsklubber der lever op til retningslinierne(%)
Kander og/eller automat med koldt vand til fri afbenyttelse	Fri adgang	58
Rugbrød, andet brød m/u pålæg og/eller tilberedte retter	Dagligt	52
Frugt og/eller grønt	Dagligt	56
Fisk (varm eller pålæg)	Dagligt eller ugentligt	14
Kød (varm eller pålæg)	Dagligt eller ugentligt	39
Fastfood (burger, pølser, toast, noodle cups, wraps o.l.)	Ugentligt, månedligt eller sjældnere	76
Sukkerholdige produkter, chips o.l.	Ugentligt, månedligt eller sjældnere	68
Sodavand og/eller saftvand	Ugentligt, månedligt eller sjældnere	55

Koldt drikkevand frem for sodavand og saftvand

Stort set alle klubber rapporterer, at vand er tilgængeligt via vandhanen, mens 58% af klubberne tilbyder vand i kander eller via automat til fri afbenyttelse.

I 45% af fritidsklubberne er sodavand og/eller saftvand tilgængeligt dagligt, hvilket betyder, at 55% af klubberne lever op til retningslinierne, som anbefaler, at søde drikkevarer kun er tilgængelige i institutioner i et meget begrænset omfang – f.eks. en gang om ugen eller hver 14. dag. Begrundelsen for denne anbefaling er, at klubberne ikke er det eneste sted, hvor børnene får tilbudt sukker- og fedtholdige produkter, og at der også skal være plads til søde sager udenfor institutionstiden.

Undersøgelsen viser desuden, at saftvand tilbydes oftere end sodavand, muligvis fordi saftvand er billigere end sodavand, men måske også fordi det er en udbredt opfattelse blandt institutionspersonalet, at saftvand er mindre usundt end sodavand. I spørgeskemaet blev ikke spurgt til slush ice, men flere fritidsklubber har nævnt denne drikkevarer, og erfaringer fra projekt Alt om kost tyder på, at slush ice bliver mere og mere brugt. Undersøgelsen peger altså i retning af behov for at vise klubberne, hvordan tilgængeligheden af vand kan øges samtidig med, at tilgængeligheden af de søde drikkevarer kan mindskes.

Rigtige måltider frem for fastfood og slik

Forslag til retningslinier for sund kost i skoler og institutioner (Biltoft-Jensen *et al*, 2005) påpeger, at børn i alderen 10-14 år har brug for et sundt mellemmåltid om eftermiddagen, der mætter. Næsten 2/3 af klubberne prioriterer et fælles måltid om eftermiddagen, og i alt 52% af fritidsklubberne rapporterer, at de dagligt tilbyder mellemmåltider i form af rugbrød eller andet brød med pålæg og tilberedte retter, som er retter, der har mulighed for at opfylde kravet til et større mellemmåltid.

I undersøgelsen blev ikke spurgt til kvaliteten af brødet, som ifølge retningslinierne fortrinsvis bør være fuldkornsbrød for bl.a. at opfylde kravet til kostens fiberindhold. Der blev dog spurgt separat til rugbrød, og undersøgelsen viste, at rugbrød tilbydes relativt sjældent i klubberne. 25% af klubberne tilbyder rugbrød dagligt, og mere end 1/3 af klubberne tilbyder sjældent eller aldrig rugbrød.

Retningslinierne anbefaler, at et sundt mellemmåltid indeholder frugt og/eller grøntsager. Godt halvdelen af klubberne lever op til retningslinierne og tilbyder frisk frugt og/eller grønt dagligt, hvor frugt dog er mere anvendt end grønt. I denne undersøgelse er frugt oftest tilgængelig via salg i en café, bar eller bod. Nærværende undersøgelsen afdækker dog ikke, hvor meget frugt børnene køber, når æblerne skal konkurrere med slikposerne i en salgssituation.

Retningslinierne beskriver, at en brugbar indikator for, om et måltid er tilstrækkeligt stort og varieret, er anvendelsen af kød og fisk som pålæg eller i varme retter. I fritidsklubberne, der indgik i nærværende undersøgelse blev særlig fisk meget lidt tilbudt, idet næsten ¾ af klubberne svarer, at de sjældent eller aldrig tilbyder fisk.

Godt ¾ af klubberne lever op til retningslinierne mht. til begrænsning af udbuddet af fastfood, idet de kun tilbyder fastfood ugentligt eller sjældnere. Iflg. retningslinierne indeholder fastfood ofte meget fedt, salt og energi, og sjældent grøntsager og fuldkornsbrød – og bør derfor ikke indgå i et barns samlede kost med mere end tre portioner om ugen (Biltoft-Jensen *et al*, 2005). Da der også skal være plads til fastfood på andre tidspunkter end i fritidsklubberne, anbefales det, at tilgængeligheden af fastfood i klubberne begrænses til f.eks. en gang om ugen.

Undersøgelsen viste, at ca. 2/3 af fritidsklubberne lever op til retningslinierne om at begrænse tilbuddet om slik, chokolade, chips o.l. til ugentlige eller sjældnere begivenheder. Et argument for at tilbyde slik o.l. i fritidsklubberne er ofte, at hvis ikke klubben tilbyder det, så går børnene over på den anden side af gaden i stedet for. Kun 11% af de klubber, der har en mad- og måltidspolitik, behandler emnet "medbragt mad", mens en lidt større procentdel (35-38%) har uskrevne retningslinier vedrørende den medbragte mad- og drikke, hvilket naturligvis kan skyldes, at medbragt mad i klubberne ikke er særlig almindelig. Det kan imidlertid også skyldes, at fritidsklubberne ikke ønsker at blande sig i, hvilken mad, der medbringes i klubberne enten i form af en madpakke fra hjemmet eller mad og drikke indkøbt i nærliggende forretninger.

Nærværende undersøgelse rejser spørgsmålet om, hvorvidt det er muligt for fritidsklubberne at leve op til retningslinierne og f.eks. helt fjerne slik og sodavand. Kun 20 klubber (6%) fordelt jævnt i hele landet oplyser, at de sjældent eller aldrig tilbyder sukker- og fedtholdige produkter som slik, chokolade og sodavand. Undersøgelsen viser desuden, at der i en stor andel af klubberne (41%) er ønsker om ændringer af udbuddet af mad- og drikkevarer. I retning af sundere mad samt mindre salg af slik, sodavand o.lign.

Denne undersøgelse kan ikke sige noget om, hvor meget der bliver solgt eller spist af de forskellige mad- og drikkevarer i klubberne, men derimod hvor ofte de er tilgængelige. Hvis børnene spiser meget små mængder slik og sodavand i forhold til frugt og grøntsager, så betyder det selvfølgelig mindre, at det er tilgængeligt. Udenlandske undersøgelser af skolemadsordninger viser dog, at tilgængeligheden af sunde og usunde fødevarer kan påvirke eksempelvis børns frugt- og grøntindtag samt fedtindtag (Whitaker *et al*, 1993; Kubik *et al*, 2003). Det er også vist, at tilgængeligheden af sodavandsautomater kan påvirke børns indtag (Grimm *et al*, 2004).

En mindre dansk undersøgelse af kostmønstret blandt 60 fritidsklubbørn viser, at den ernæringsmæssige kvalitet af fritidsklubbens udbud har betydning for børnenes samlede kostmønster, da et klubmåltid godt kan udgøre mellem 20 og 33% af børnenes samlede måltidsfrekvens (Dahl & Rubbert, 2005). Konklusionen på Dahl & Rubberts undersøgelse og på nærværende undersøgelse er derfor, at det er yderst vigtigt at øge tilgængeligheden af de sunde mad- og drikkevarer og modsat begrænse tilgængeligheden af de mindre sunde mad- og drikkevarer i fritidsklubberne.

Fokus på pædagogiske aktiviteter og samarbejde

Undersøgelsen viser, at pædagogiske aktiviteter omkring mad og måltider anvendes i langt de fleste klubber. Undersøgelsen viser også, at meget få klubber på undersøgelsestidspunktet prioriterer at ansætte en kostfagligt uddannet person. Det er nærliggende at foreslå, at denne person udover at aflaste det pædagogiske personale med selve tilberedningen af maden også kan bistå med at kvalificere og udvikle de pædagogiske aktiviteter i fritidsklubberne om mad.

Undersøgelsen viser, at det er pædagogerne, som udformer politik og retningslinier for mad og drikkevarer i fritidsklubberne, og at det er pædagogerne som planlægger og tilbereder maden. De er derfor sammen med forældrene nøglepersoner i forhold til at fremme børnenes sunde kostvaner. Det tyder dog ikke på, at forældre til børn i klubberne kommer særligt meget på banen. Kun i 10% af klubberne er forældre med til at fastsætte udbudet, og i knap halvdelen af klubberne har forældrebestyrelsen været med i udarbejdelsen af mad- og måltidspolitikken. Årsagen til, at forældrene inddrages så lidt i klublivet, kan muligvis være, at børn i alderen 10-14 år opfattes som mere selvhjulpne.

Godt ¼ af klubberne svarede, at de i det forløbne år havde samarbejdet med fx kommune, den lokale region, andre klubber, sfo'er og skoler om aktiviteter vedrørende mad og måltider. En mulighed for at igangsætte forbedringer i mad og måltidsområdet i fritidsklubber kan muligvis være gennem mere samarbejde med andre om aktiviteter vedrørende mad og måltider.

Konklusion

Undersøgelsen viste, at en stor del af de deltagende fritidsklubber prioriterer et mellemmåltid om eftermiddagen. Måltiderne kan både være i form af gratis fælles måltider, og det kan være måltider købt i en café, bar eller bod, som spises løbende. Opgaverne omkring måltiderne varetages hovedsageligt af det pædagogiske personale i klubben, som dermed er nøglepersoner i forhold til en indsats i klubberne. Børnene inddrages oftest i opgaver som tilberedning og oprydning.

Klubbernes fokus på maden og måltiderne bekræftes af, at mad- og måltidspolitik har været diskuteret i langt de fleste klubber, og af at langt de fleste klubber har udført pædagogiske aktiviteter om mad i året forud for undersøgelsen.

Både sunde og mindre sunde mad- og drikkevarer er tilgængelige via klubbernes udbud. Mange af klubberne begrænser fastfood (76%), slik og lignende (68%) til ugentlige eller sjældnere begivenheder, hvilket er i overensstemmelse med de retningslinier, som er udarbejdet for bl.a. madtilbud i fritidsklubber. Undersøgelsen viste, at søde drikke som sodavand og saftvand er til stede dagligt i 45% af klubberne, og her er det derfor en større del af klubberne, som ikke lever op til retningslinierne.

Undersøgelsen blandt fritidsklubberne viste endvidere, at der er basis for at øge tilgængeligheden af de "rigtige" mellemmåltider, der består af både stivelsesprodukter som brød/kartofler, frugt/grønt samt evt. kød/fisk. På undersøgelsestidspunktet var det kun relativt få klubber (52%), som dagligt tilbød denne type mad, der har mulighed for at kunne leve op til retningslinierne for et sundt mellemmåltid.

Referencer

- Biltoft-Jensen A & Fagt S. Danskerne er trofaste ved måltiderne. Danmarks Fødevarerforsknig, <http://www.dfvf.dk/Default.asp?ID=10083&M=News&PID=94466&NewsID=906>, 31. august 2005.
- Biltoft-Jensen A, Ygij KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T, Forslag til retningslinier for en sund kost i skoler og institutioner. Danmarks Fødevarerforsknig, Søborg, 2005.
- Dahl AC & Rubbert J, Kostmønstre hos 10-14-årige fritidsklubbørn og betydningen af klubbers mad- og måltidskultur – belyst ved 24-timers kostinterview og observation, Institut for Human Ernæring, Den Kgl. Veterinær- og Landbohøjskole, Frederiksberg, 2005.
- Danmarks Statistik, www.statistikbanken.dk, 12. december 2005.
- Fagt S, Groth MG & Andersen NL. Danskernes kostvaner 1995. Mad og måltider. Fødevaredirektoratet, Søborg, 1999.
- Fagt S, Matthiessen J, Biltoft-Jensen A, Groth MV, Christensen T, Hinsch H, Hartkopp H, Trolle E, Lyhne N & Møller A. Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Danmarks Fødevarer- og Veterinærforsknig, Afdeling for Ernæring, Søborg, 2004.
- Fødevarestyrelsen. Mad og måltider i klubber – hvorfor og hvordan. Fødevarestyrelsen, Søborg, 2004.
- Grimm GC, Harnack L & Story M. Factors associated with soft drink consumption in school-aged children. *Journal of the American Dietetic Association* 2004;104(8):1244-49.
- Kubik MY, Lytle LA, Hannan PJ, Perry CL & Story M. The association of the school food environment with dietary behaviours of young adolescents. *American Journal of Public Health* 2003;93:1168-73.
- Lissau I & Poulsen J. En landsdækkende undersøgelse af vilkår og rammer for mad og måltider i skoler og fritidshjem/SFO'er. Statens Institut for Folkesundhed, København, 2000.
- Lissau I, Hesse U, Juhl M & Davidsen M. Mad og fysisk aktivitet i børnehaver, skoler og fritidshjem/skolefritidsordninger. Statens Institut for Folkesundhed. København 2006.
- Pallesen B. Personlig meddelelse, Ungdomsringen, 12. december 2005.
- Ungdomsringen, www.ungdomsringen.dk. 12. december 2005.
- Whitaker RC, Wright JA, Finch AJ & Psaty BM. An environmental intervention to reduce dietary fat in school lunches. *Pediatrics* 1993;91:1107-11.

Bilag

Tabel 6a: Andel af fritidsklubber der udbyder rugbrød og andet brød/boller m/u pålæg samt tilberedte retter fordelt på salg (n=215) og øvrige måltider (n=318).

Frekvens	Rugbrød m/u pålæg (%)		Andet brød/boller m/u pålæg (%)		Tilberedte retter som suppe, pasta, frikadeller (%)	
	Salg	Øvrige	Salg	Øvrige	Salg	Øvrige
Dagligt	20	20	41	18	20	9
Ugentligt	13	25	29	34	35	34
Månedligt	12	11	9	14	5	14
Tilbydes sjældent/ikke	56	44	21	34	40	43

Tabel 7a: Andel af fritidsklubber der udbyder frisk frugt, grøntsager, råkost og/eller salater fordelt på salg (n=215) og øvrige måltider (n=318).

Frekvens	Frisk frugt (%)		Grøntsager, råkost, salater (%)	
	Salg	Øvrige	Salg	Øvrige
Dagligt	60	30	24	17
Ugentligt	18	31	27	35
Månedligt	4	11	12	13
Tilbydes sjældent/ikke	19	29	37	35

Tabel 8a: Andel af fritidsklubber der udbyder fisk og kød (varm eller pålæg) fordelt på salg (n=215) og øvrige måltider (n=318).

Frekvens	Fisk (%)		Kød (%)	
	Salg	Øvrige	Salg	Øvrige
Dagligt	2	2	9	6
Ugentligt	7	8	24	21
Månedligt	12	9	13	14
Tilbydes sjældent/ikke	80	81	54	60

Tabel 9a: Andel af fritidsklubber der udbyder fastfood som burger, pølser, toast, noodle cups o.l. fordelt på salg (n=215) og øvrige måltider (n=318).

Frekvens	Fastfood (%)	
	Salg	Øvrige
Dagligt	34	7
Ugentligt	15	6
Månedligt	8	13
Tilbydes sjældent/ikke	44	74

Tabel 10a: Andel af fritidsklubber der udbyder kage, kiks og slik/chokolade fordelt på salg (n=215) og øvrige måltider (n=318).

Frekvens	Kage (%)		Kiks (%)		Slik og chokolade (%)	
	Salg	Øvrige	Salg	Øvrige	Salg	Øvrige
Dagligt	2	0	9	1	27	7
Ugentligt	21	25	6	4	28	6
Månedligt	23	37	9	19	6	8
Tilbydes sjældent/ikke	53	37	76	75	40	80

Tabel 10b: Andel af fritidsklubber der udbyder chips, popcorn o.l. samt is fordelt på salg (n=215) og øvrige måltider (n=318).

Frekvens	Chips, popcorn og lign. (%)		Is (%)	
	Salg	Øvrige	Salg	Øvrige
Dagligt	17	4	18	3
Ugentligt	12	2	5	2
Månedligt	11	11	13	20
Tilbydes sjældent/ikke	60	82	65	75

Tabel 11a: Andel af fritidsklubber der udbyder søde drikkevarer fordelt på salg (n=215) og øvrige måltider (n=318).

Frekvens	Sodavand (%)		Saftevand (%)		Kakaomælk (%)	
	Salg	Øvrige	Salg	Øvrige	Salg	Øvrige
Dagligt	36	9	29	21	33	6
Ugentligt	20	5	13	15	7	5
Månedligt	7	5	10	19	11	17
Tilbydes sjældent/ikke	38	81	48	44	49	72