
**MEYERS
MADHUS**

SUNDHED I FOKUS

Mad og måltider som
middel



SUNDHED I FOKUS – MAD OG MÅLTIDER SOM MIDDEL

Siden stiftelsen af Meyers Madhus i 1999 har et fokus på at bringe mad og måltider i spil som middel til at påvirke sundhed indtaget en støt stigende betydning. Dette sigte blev særlig aktuelt i forskningsprojektet OPUS i 2007-2010 og i bevægelsen omkring en Ny Nordisk Hverdagsmad, der i 2018 blev anerkendt af WHO som sundhedsfremmende på lige fod med middelhavskosten. Senest står dette fokus centralt i samarbejdet med Københavns Kommune om bedre offentlige måltider og i en række andre indsatser, herunder med fokus på børn og unges spisevaner, kvalitetsløft af ældremad og kobling af ungeuddannelse med maddannelse. Fælles for disse indsatser er en tilgang til mad og sundhed, som opridses i det følgende.

Vores tilgang kort

Når vi i Meyers Madhus arbejder for at påvirke sundhed med mad og måltider som middel, sker det ud fra følgende grundpræmisser:

- Oplysning alene er utilstrækkeligt – adfærd skal ændres gennem handling. Det ved vi fra en række evalueringer af oplysningskampagner gennem tiden. Vi arbejder for at påvirke madvaner gennem involvering og opdyrkning af kompetencer
- Madglæden skal være drivkraft – vi forholder os skeptisk til sundhedstænkning, der baserer sig på afsavn og formaninger. Vi bygger bro mellem velsmag og sundhed for at gøre sunde valg mindst lige så attraktive som usunde
- Madvaner er madkultur – derfor ser vi det største potentiale, når vi kan aktivere fællesskaber i det store og det små. Vi bruger måltids- og madlavningsfællesskaber som driver for udvikling og forankring
- Ernæringsfagligt skal vi altid være på sikker grund. Vi lader os ikke føre med af kortvarige sundheds-trends. Derfor arbejder vi ofte sammen med forskere fra blandt andet Københavns Universitet, Aarhus Universitet og DTU og holder os ajour med konsensus i forskningen

Følgende er eksempler på indsatsområder og projekter.

Tidligt på rette spor – maddannelse og sundhed for børn og unge

Forskning viser, at børns madvaner formes tidligt og kan være svære at ændre, når man først når voksenlivet. Forskning viser også, at sansetræning og eksp-

nering for mange forskellige råvarer, samt involvering i madlavning på et tidligt tidspunkt, giver børn mere varierede og dermed sundere madvaner. Større meta-studier har vist, at blandt de mest pålidelige indikatorer for personlig sundhed er, om man ofte laver mad til sig selv (David Cutler, Harvard University, 2003). En undersøgelse fra DTU i 2016 bekræfter det samme i en dansk kontekst.

Med dette udgangspunkt har vi iværksat tiltag for børn og unge, der på et tidligt tidspunkt giver dem kompetencer til at leve et sundt liv. Projektet "Cool Beans" i Herning, som efterfølgende udrulles i Faaborg Midtfyn Kommune, "Feed Your Brain" på Københavns Vestegn, "Cook Camp" i København og Aarhus samt samarbejder med SoSu-skoler i Aabenrå og Silkeborg er eksempler på dette. Disse projekter deler, trods forskelle i målgrupper og design, grundlæggende elementer:

- Madlavning i fællesskaber med god tid, gode råvarer og høj faglighed. F.eks. Cool Beans undervisningsforløb, der supplerer den nedprioriterede undervisning i madkundskab i Folkeskolen
- Fagligt mesterskab. Vi møder op med høj gastronomisk faglighed og ambitionsniveau uanset konteksten. Det gør vi for at løfte og inspirere frem for at starte ved laveste fællesnævner
- Train-the-trainer. I alle indsatser har vi fokus på at give undervisningskompetence videre. Det gælder f.eks. for de ovennævnte projekter og er et centralt element i at sikre levedygtighed efter vi er ude af et projekt.
- Lokal forankring. Vi tilstræber altid at afdække og aktivere lokale kapaciteter og ildsjæle, der kan bidrage på kort sigt og føre indsatser videre på langt sigt.
- Kulminationer på forløb. I forløb med alle målgrupper, ikke mindst børn og unge, arbejder vi altid med kulminationer, hvor de involverede kan vise hvad de har opnået i mødet med et større publikum. Det har erfaringsmæssigt stor betydning og styrker det lokale perspektiv

Brobygning i sundhedsforskning

Som partner i forskningsprojekter er vores primære rolle at forene teori og praksis; at skabe en tæt sammenhæng mellem en anbefalet ernæringsmæssig sammensætning og kulinarisk kvalitet – mellem sundhed og madglæde. Dette fokus har en særlig historik i de forskningsprojekter, som Meyers Madhus har indgået som partner i. Fra projektet Meyobes om kulinarisk kvalitet og diæter, over det femårige forskningsprojekt OPUS om sundhedspotentialet ved nordisk mad, som blev støttet med 100 millioner kroner af Nordea-fonden, samt EU-forskningsprojektet Preview om kost og diabetes. Fælles for de nævnte projekter er et tværfagligt samarbejde mellem det sundhedsfaglige og det madfaglige, der kredser om en kerneudfordring: hvordan oversætter man ernæringsmæssige dogmer til mad,

som brugerne har lyst til at spise? Og hvordan motiverer man brugeren til selv at lave maden i det daglige? Med udgangspunkt i erfaringerne fra de nævnte forskningsprojekter har Meyers Madhus udviklet principper for at forene ernæringskrav med kulinarisk kvalitet, som kan appliceres på vidt forskellige kostmæssige hensyn. Nogle af principperne er udtrykt i bogen "Spis igennem" som Claus Meyer udgav i samarbejde med professor Arne Astrup.

Bevægelsen omkring Ny Nordisk Hverdagsmad

Med sin begyndelse i Det Nordiske Køkkenmanifest, som Claus Meyer tog initiativ til, og videreførelse i OPUS-projektet og siden i en række andre indsatser som udgivelsen af kokebøger med hverdagsmad og madkurser for børn og voksne, er bevægelsen omkring Ny Nordisk Hverdagsmad et eksempel på en særdeles bred indsats, der har været med til at udvikle mange danskeres forhold til mad og råvarer. Meyers Madhus er en blandt mange aktører i denne bevægelse, der siden har forgrenet sig internationalt og set en kulmination i WHO's anerkendelse af Ny Nordisk Hverdagsmad som særligt sundhedsfremmende. Erfaringerne herfra og bevidstheden om synergien mellem mange forskelligartede tiltag trækker vi på i andre indsatser for at fremme sundhed med mad og måltider som middel.