

STRATEGI FOR MAD, MÅLTID OG BEVÆGELSE

0-18 år



vi SPRINGER over sukkeret



FREDERICIA
KOMMUNE

Børn og unges sundhed – ET FÆLLES ANSVAR



Børn og unges sundhed er et fælles ansvar. Det er primært forældrenes ansvar, men det offentlige har også et ansvar for at skabe sunde rammer. Der er mange faktorer, der spiller ind på børn og unges sundhed, både i og udenfor hjemmet. Fx spiller familiens vaner, og en ofte travl hverdag, en stor rolle. Men det handler i høj grad også om viden om sundhed, og om de forudsætninger vi hver især har for at træffe det sunde valg. Derudover handler det om de valg, forældre træffer på deres børns vegne, men også om de rammer daginstitutioner, skoler, bestyrelser og i sidste ende vi politikere sætter for sundheden.

Denne strategi om mad, måltider og bevægelse tager afsæt i både Børne- og Ungepolitikken og i Sundhedspolitikken, og målet er at tydeliggøre ambitionen om at sikre de bedste betingelser for børn og unges sundhed.

Retningen i de offentlige daginstitutioner, skoler og klubber skal ingen være i tvivl om længere. Fra sommeren 2014 vil vi arbejde for at SPRINGE over sukkeret sammen med børnene, de unge og medarbejderne. Dette gør vi bl.a. for at give forældre en reel chance for selv at styre deres børns sukkerindtag, og fordi vi ved, at sunde rammer kan gøre en positiv forskel for børnene i daginstitutioner, skoler og klubber.

Vi går efter et fælles ansvar for vores børns sundhed, og vi beder om, at alle på børne- og ungeområdet i Fredericia går med, og gør alt hvad de kan.

SPRING UD I DET!

Susanne Eilersen
Formand for Børne- og
Uddannelsesudvalget

Jane Findahl
Formand for Beskæftigelses-
og Sundhedsudvalget

BØRNE- OG UNGEPOLITIKKEN

Børn og unge er fysisk sunde og i god trivsel. De opnår bevidsthed om og handlekompetence i forhold til at tage vare på deres sundhed. Sunde og glade børn lærer bedst, derfor skal der i alle overgange være fokus på at arbejde sammen i lokalområderne for at understøtte børn og unges trivsel og udvikling, herunder fremme af en sund livsstil både fysisk og psykisk.

Børn og unge lærer gennem kroppen. Børn og unge skal have lige muligheder for sundhed. Fysisk udfoldelse i form af leg og idræt skal være et integreret element i alle (pædagogiske) tilbud. Den organiserede idræt og den uorganiserede idræt skal være centrale samarbejdspartnere. Vi vil have fokus på risikogrupper og være udfarende og rettidige i vores tilbud. Vi vil turde bryde tabuer og alt andet der spærrer vejen for sund udvikling for alle børn.



SUNDHEDSPOLITIKKEN

Det er vigtigt, at børn og unge er sunde, trives og er glade. Sundheden grundlægges i barndommen og de ressourcer, der opbygges i den periode, er fundamentale for den enkeltes helbred og livskvalitet senere i livet. Det er desuden vigtigt, at være i dialog med og involvere børn, unge og deres forældre, ligesom det er vigtigt med opmærksomhed på de voksne som rollemodeller.





Derfor er målet

At fremme børns og unges fysiske aktivitet og fremme gode mad- og måltidsvaner samt forebygge at børn og unge er overvægtige.

At fremme børn og unges trivsel.



INDHOLD

| | | |
|--|----|--|
| Børn og unges sundhed – et fælles ansvar | 2 |  |
| Børne- og ungepolitikken..... | 3 |  |
| Sundhedspolitikken..... | 3 |  |
| Springbrættet Vi skal handle på det vi ved! | 5 |  |
| Anbefaling om fysisk aktivitet..... | 6 |  |
| De 10 Kostråd..... | 6 |  |
| Effekt og målsætninger..... | 7 |  |
| Madglæde uden sukker..... | 10 |  |
| Fysisk aktivitet giver god læring..... | 11 |  |
| Opfølgning..... | 12 |  |



SPRINGBRÆTTET... VI SKAL HANDLE PÅ DET VIVED!

Mad-, måltids- og bevægelsesstrategien udspringer af Fredericia Kommunes Børne- og ungepolitik samt Sundhedspolitikken. Strategien skal sikre, at dagplejen, daginstitutioner, skoler og klubber konkretiserer arbejdet med børns og unges sundhed og trivsel i alle distrikter.

Strategien skal omsættes til handleplaner på distriktsniveau. Samtidig skal det i et fællesskab mellem ledere, medarbejdere, bestyrelser og elevråd sikres, at strategi og handleplaner føres ud i livet. På den måde arbejder vi i fællesskab målrettet med at øge børnenes og de unges sundhed og trivsel.

Madglæden skal bygge på det sunde

Vi ved, at sund og varieret mad, kombineret med leg og fysisk aktivitet, er en vigtig forudsætning for at sikre børn og unge et godt afsæt for trivsel og læring. Vi ved, at vaner og holdninger til mad og fysisk aktivitet grundlægges i barndommen, og det

har derfor stor betydning for ens sundhed hele livet, at man har været en del af et sundt og aktivt lege-/læringsmiljø som barn. Børn og unges koncentration og energi øges ved sund kost og daglig fysisk aktivitet. Børn har glæde af flere små men sunde måltider i løbet af dagen. For mange starter det med morgenmaden. Det sunde valg skal være det sjove og det lette valg i hverdagen.

Idræt og bevægelse skal være sjovt og de voksne skal være med

Der skal være daglige fysiske aktiviteter af forskellig sværhedsgrad, så alle børn og unge bliver fysisk udfordret i løbet af den tid de er i dagpleje, daginstitution, skole, SFO eller klub. Der er markant mere fysisk aktivitet og kropsbevidsthed i børns hverdag, når de voksne også har lyst til at bevæge sig. Vi ved, at de voksne er stærkt motiverende for om børn og unge er fysisk aktive mindst en time om dagen, og om de går til idrætsaktiviteter i fritiden. Derfor skal alle medarbejdere kunne gå med i de daglige fysiske aktiviteter.



Denne strategi tager afsæt i retningslinjerne og anbefalingerne fra Fødevarestyrelsen og Sundhedsstyrelsen:

Fødevarestyrelsens 10 KOSTRÅD

SPIS varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv

SPIS frugt og mange grønsager

SPIS mere fisk

VÆLG fuldkorn

VÆLG magert kød og kødpålæg

VÆLG magre mejeriprodukter

SPIS mindre mættet fedt

SPIS mad med mindre salt

SPIS mindre sukker

DRIK vand

SUNDHEDSSTYRELSEN

Det anbefales at børn og unge er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen.

Mindst tre gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed.



Hvilken effekt vil vi gerne kunne se i forhold til børn og unges sundhed?

- ✓ Alle børn og unge ved, hvordan de kan tage vare på deres sundhed
- ✓ Alle børn og unge er glade for at være fysisk aktive i dagtilbud, skole, SFO og klub
- ✓ Alle børn og unge har lige muligheder for sundhed i dagtilbud, skole, SFO og klub
- ✓ Alle børn og unge slukker primært tørsten i vand
- ✓ Alle børn og unge oplever måltidet som en sund og positiv aktivitet, der også styrker de sociale relationer
- ✓ Færre børn og unge bliver overvægtige eller undervægtige





HVAD GØR VI I FREDERICIA KOMMUNE FOR AT LYKKES? (målsætninger)

- ✓ Vi skaber gode og tydelige rammer for, at den mad børn og unge får, mens de er i dagtilbud, skole, SFO og klub, er sund
- ✓ Vi skaber trygge og sunde rammer for måltidet, som indtages i dagtilbud, skole, SFO og klub
- ✓ Vi skaber rammer for bevægelsesmuligheder - og de voksne i dagtilbud, skole, SFO og klub tager initiativ og motiverer
- ✓ Vi gør det sunde valg til det lette valg
- ✓ Vi arbejder med et fokus på at fremme lighed i sundhed



For at fremme sundhed og trivsel skal ledelse og medarbejdere på børne- og ungeområdet arbejde for...

- ✓ AT sikre at maden, der serveres, følger de nationale anbefalinger
- ✓ AT sætte fokus på børn og unges indtag af tilsat sukker og tomme kalorier og begrænse dette mest muligt i de kommunale institutioner/skoler
- ✓ AT børn og unge har adgang til koldt drikkevand
- ✓ AT tilrettelægge dagen så børn og unge synes det er sjovt at være fysisk aktive
- ✓ AT øge personalets bevidsthed om sund mad og aktivt arbejde med børn og unges madglæde
- ✓ AT sætte rammer for leg og undervisning, således at der også skabes rum til at etablere gode måltidsvaner
- ✓ AT personalet inspirerer hinanden og er gode rollemodeller i forhold til at skabe madglæde, bevægelse og indgå i sjove idrætsaktiviteter med børn og unge
- ✓ AT personalet altid er opmærksom på at styrke social lighed i sundhed
- ✓ AT inddrage børnene og de unge i arbejdet med udmøntning af strategien til aktiviteter



Forældredialogen er vigtig

Det vil vi gøre i dagplejen, dagtilbud, skole, SFO og klub:

- Lytte til og inspirere barnets madvaner i hjemmet
- Stille forventninger til forældrene omkring deres ansvar i forhold til børnenes madpakker og daglige fysiske aktivitet og gå i dialog med forældrene om barnets påklædning i forhold til bevægelse og idrætsaktiviteter samt barnets idrætsinteresser i fritiden
- Gå i dialog med forældrene om råderummet for sukker og tomme kalorier
- Arbejde for sunde madpakker og gå i dialog med forældrene om dette
- Inddrage forældrebestyrelserne i arbejdet med udmøntning af strategien til aktiviteter

MADGLÆDE UDEN SUKKER

En sund og varieret kost giver energi til hele dagen. Det giver samtidig begejstring og trivsel at spise sin frokost sammen i et fællesskab. Arbejdet med mad og måltider indeholder et unikt potentiale for at fremme børnenes alsidige udvikling, madglæde og maddannelse. Via inddragelse og dialog tilegner børnene sig viden og indsigt om maden, engagement, håndleerfaringer og kritisk sans til at være rustet til at træffe valg på et reflekteret grundlag.

Det er vigtigt at lære børnene og de unge om glæden ved god og sund mad. Halvdelen af de 5-14 årige får mere sukker end anbefalet (Sundhedsstyrelsen). Sukker fører til en hurtig stigning i blodsukkeret, og bagefter et brat fald. Hvis barnet eller den unge spiser for mange søde sager, optager det pladsen for andre sundere fødevarer, og så er der risiko for, at deres kost som helhed bliver mangelfuld.

Fødevarestyrelsen har introduceret begrebet 'råderum', som angiver, hvor mange tomme kalorier og søde sager, der ugentligt er plads til, at man spiser. Grænserne er beregnet ud fra hvor meget sukker der i alt er plads til i en sund kost, hvis maden vel og mærke ellers er sund, og børn og unge får rørt sig minimum 60 minutter dagligt. Derfor er råderummet reelt endnu mindre for mange børn og unge. Jo yngre man er, des mindre er råderummet, og for de 0-2 årige gælder det, at de slet ikke bør indtage sukker.

Fredericia Kommune vælger at se råderummet som forældrenes, og derfor skal børn og unge så vidt muligt ikke tilbydes sukkerholdig kost og drikke, mens de er i dagpleje, daginstitution, skole, SFO eller klub.



Ugentligt råderum 0-2 år



Ugentligt råderum 3-6 år



Ugentligt råderum 7-10 år



Ugentligt råderum 11-15 år

FYSISK AKTIVITET GIVER GOD LÆRING

I Fredericia Kommune har vi en holdning om, at børn og unge skal være fysisk aktive hver dag i henhold til anbefalingerne.

Fysisk aktivitet har en forebyggende effekt i forhold til bl.a. hjertekarsygdomme, type-2 diabetes og forskellige kræftformer. Derudover bidrager fysisk aktivitet til sociale fællesskaber, almen dannelse og kropslige erfaringer. Socialt udsatte børn er mindre fysisk aktive og færre deltager i de idrætsaktiviteter, de gerne vil. Børn der er fysisk aktive mindre end en time dagligt har en markant højere forekomst af motoriske vanskeligheder (22 %), end børn der er aktive mere end en time dagligt (7 %) (Sundhedsstyrelsen).

Et stort forskningsstudie fra Sverige viser, at der er en klar sammenhæng mellem den fysiske form og intelligens, samt at de der er meget og regelmæssigt fysisk aktive har højere intelligens, end de der er mindre fysisk aktive. Det er i de unge år, at fysisk aktivitet har størst effekt i forhold til at øge intelligens, og det ses at teenagere i god fysisk form har større logisk, sproglig, rumlig og teknisk intelligens, end de der er i dårligere form.¹

KILDER

¹ Maria Åberg, PNAS 2009: Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood

² Vidensråd for forebyggelse 2012: Stillesiddende adfærd – en helbredsrisiko?

Børn og unge ser i gennemsnit mere end 2 timers tv om dagen og forbruget er steget markant de senere år. Stillesiddende adfærd som barn og ung har en negativ helbredsmæssig betydning, der er uafhængig af om man er fysisk aktiv. Tidsforbrug på tv, computer m.m. og total stillesiddende adfærd i barndommen har vist sig at afspejle omfanget af den senere stillesiddende adfærd i ungdom og voksenliv.²





FREDERICIA
K O M M U N E
www.fredericia.dk

OPFØLGNING

Der skal følges op på udviklingen og de lokale handleplaner. Arbejdet på de enkelte matrikler skal desuden afspejles i de pædagogiske læreplaner og årsplaner.

Følgende målepunkter skal bidrage til at vurdere effekten af strategien:

- ✓ ANDEL overvægtige og undervægtige børn ved ind- og udskoling
- ✓ ANDEL motorisk usikre børn i daginstitutioner og ved indskoling
- ✓ ANDEL med huller i tænderne og antallet af huller i tænderne i 6, 10 og 15 års alderen
- ✓ ANDEL unge i 7.-9. klasse der føler sig sunde og raske
- ✓ ANDEL unge i 7.-9. klasse der synes de spiser sundt
- ✓ ANDEL unge i 7.-9. klasse der føler sig i god fysisk form
- ✓ ANDEL unge i 7.-9. klasse der føler de får nok motion i skolen



Se mere: pædagogisk.dk

Få hjælp og støtte fra Pædagogisk UdviklingsCenter, Børn & Unge