

Mad- og måltidspolitik

- for børn og unge 0-16 år i Svendborg Kommunes dagtilbud, skoler og SFO'er



Svendborg
Kommune

Indholdsfortegnelse

Forord.....	4
Indledning.....	5
Mad- og måltidspolitikken i Svendborg Kommune.....	7
Formålet med Mad- og måltidspolitikken.....	7
Ansvar	7
Princip for det lokale arbejde med mad og måltider	10
3 mål for mad og måltider	12
Mad og sundhed.....	17
Anden nyttig information	19

Forord

Børn og unges sundhed samt mad- og måltidsvaner har gennem de seneste år været genstand for stor fokus. Baggrunden er bl.a., at flere børn bliver overvægtige og oplever de fysiske konsekvenser af overvægt. Desuden har vi i dag en større viden om maden og måltidernes indflydelse på børns trivsel end tidligere.

Forebyggelseskommissionen udgav i 2009 rapporten "Vi kan leve længere og sundere". I rapporten peger kommissionen på en række sundhedsproblemer, som kan løses med indsatser for børn og unge på kostområdet .

Rapporten peger på, at vi som samfund har et fælles ansvar. Først og fremmest har forældrene ansvaret for børn og unges mad- og måltidsvaner. Samtidig peger rapporten på, at vi som kommune har et medansvar for at skabe sunde rammer for vores børn og unge.

Vi mener, at Svendborg Kommune har ansvaret for at give borgerne muligheden for at leve et sundt liv, men borgerne har selv ansvaret for at vælge det sunde liv.

I Svendborg Kommune tror vi på, at gode vaner grundlægges tidligt og varer hele livet. Derfor lægger vi stor vægt på, at børn får grundlagt gode og sunde vaner. Det giver sunde og glade børn, der trives – og danner grundlag for en sund livsstil.

Voksne skal være et forbillede for børn og unge. Derfor skal voksne, der har med børn at gøre, have de nødvendige forudsætninger for at træffe det sunde valg i samarbejde med børnene.

Derfor ønsker vi i Svendborg Kommune at sætte fokus på børn og unges mad- og måltidsvaner. Det gør vi med den overordnede mad- og måltidspolitik. Den er en del af det samlede projekt Mad- og måltidskultur.

Mad- og måltidspolitikken suppleres af to idéhæfter. Hæfterne lægger op til, at man lokalt, i dagtilbud og på skoler, diskuterer anbefalinger, holdninger og vaner til maden og måltiderne.

Således håber vi, at politikken og de to idéhæfter kan støtte den lokale dialog om, hvordan man udmønter politikken.

Formand for Sundheds- og forebyggelsesudvalget



Masoum Moradi

Formand for Udvalget for Børn og Unge



Hanne Klit

Indledning

Mad- og måltidspolitikken er forankret i Sundhedsafdelingens Forebyggelsesekretariat og er udarbejdet i samarbejde med ansatte fra sundhedsplejen, dagplejen, daginstitutioner, skoler og SFO'er i Svendborg Kommune.

Mad- og måltidspolitikken består af ét princip og tre mål. Til hvert mål knytter der sig en række målsætninger.

Mad- og måltidspolitikken understøtter kommunens øvrige strategier og politikker.

Svendborg Kommunes mad- og måltidspolitik er målrettet børn og unge fra 0-16 år. Politikken princip og mål retter sig mod følgende områder i Svendborg Kommune:

- Dagplejen
- Børnehaver
- Vuggestuer
- Skoler og SFO'er

Mad- og måltidspolitikken understøtter visionerne i Den sammenhængende Børn- og Ungepolitik omhandlende børn og unges sundhed og kost:

- I 2012 siger 90 % af børn og unge i Svendborg Kommune, at de har kendskab til det sunde liv og træffer sunde valg, og oplever følelsen af helhed og sammenhæng i eget og familiens liv
- Børn og unge har dagligt mulighed for at få et sundt måltid mad i deres institution eller skole

Mad- og måltidspolitikken understøtter det barnesyn, dannelsessyn, læringssyn og de visioner, der er formuleret i Formål for Dagtilbud og Skole frem mod år 2014:

- At barnet fødes med evner, anlæg og potentialer
- At barnet er legende, undersøgende og initiativrigt.
- At brugen af det inkluderende fællesskab er vigtig for udviklingen af personlige og sociale handlekompetencer og for udviklingen af selvværd og selvtillid.

Mad- og måltidspolitikken understøtter mål og principper i Sundhedspolitikken, herunder:

- Muligheden for lighed i sundhed skal ind i den sundhedspolitiske debat
- De sunde valg skal gøres til de lette valg
- At vi styrker det enkelte menneskes og grupper/borgeres ressourcer og ønske om at leve det gode liv, samt mulighed for udvikling af handlekompetencer i sundhedsfremmende retning

Mad- og måltidspolitikken tager udgangspunkt i den danske madkultur, hvilket stemmer godt overens med, at Svendborg Kommune er Cittaslow kommune. I Cittaslow-stafetten, en handlingsplan for Cittaslow i Svendborg, fremhæves, at Cittaslow handler om mødet mellem livskvalitet og kvalitet i omgivelserne i alle forhold.

Mad- og måltidspolitikken er med til at sikre kvalitet i omgivelserne og på den måde give livskvalitet til børn nu og i fremtiden.

I Strategi Svendborg 08 er det sunde liv og den forebyggende tankegang beskrevet som en af de tre bærende og tværgående temaer i strategien for Svendborg Kommune. Mad- og måltidspolitikken understøtter de overordnede rammer om et sundt liv, som det er formuleret i Strategi Svendborg 08.



Mad og måltidspolitikken i Svendborg Kommune

I Svendborg Kommune arbejder vi med sundhed ud fra det brede sundhedsbegreb, som det er formuleret af WHO. I Svendborg Kommune har vi valgt, at vi skal have en mad- og måltidspolitik og ikke en kost- eller ernæringspolitik. Det har vi gjort, fordi vi med det brede sundhedsbegreb bevæger os væk fra en snæver og videnskabelig tilgang til sundhed og mad.

Politikken bygger på fakta fra rapporter, videnskabelige artikler samt informationer fra nationale hjemmesider. Politikken indeholder ikke kildehenvisninger, men en liste over de anvendte kilder kan hentes på svendborg.dk eller ved at scanne denne QR kode med en smartphone eller tablet.



Formålet med Mad- og måltidspolitikken

Formålet med mad- og måltidspolitikken er, at

- børn og unge i Svendborg Kommune spiser sundt og trives, og at de vokser op med en måltidskultur, som skaber gode og sunde vaner, der kan vare hele livet.
- børn, forældre og ansatte i kommunen får en fælles ramme at handle ud fra. Det skal være en fælles sag for kommunen og forældrene at støtte børnene i at få sunde vaner.
- personalet er bevidst om, at de er rollemodeller for børnene.

Ansvar

Det er de enkelte dagtilbud og skoler, der i samarbejde med forældre- og skolebestyrelser, har ansvaret for at udmønte Mad- og måltidspolitikken. Det er således den lokale dialog, der er afgørende for politikken udmøntning.

Mad- og måltidspolitikken evalueres og revideres i hver valgperiode.

For at understøtte dette arbejde har Forebyggelsessekretariatet udarbejdet et idéhæfte til dagtilbudsområdet og et idéhæfte til skole- og SFO området. Idéhæfterne er til inspiration og kan anvendes, som opslagsmateriale. Idéhæfterne kan hentes på svendborg.dk eller ved at scanne disse QR koder med en smartphone eller tablet.

Idéhæfte til dagtilbud



Idéhæfte til skoler og SFO'er



Vi spiser mad – ikke ernæring

Sund mad og det sunde måltid består af fire elementer (se figur 1)

- Madens æstetik
- Madens sociale element
- Madens ernæringsværdi
- Produktionen af maden

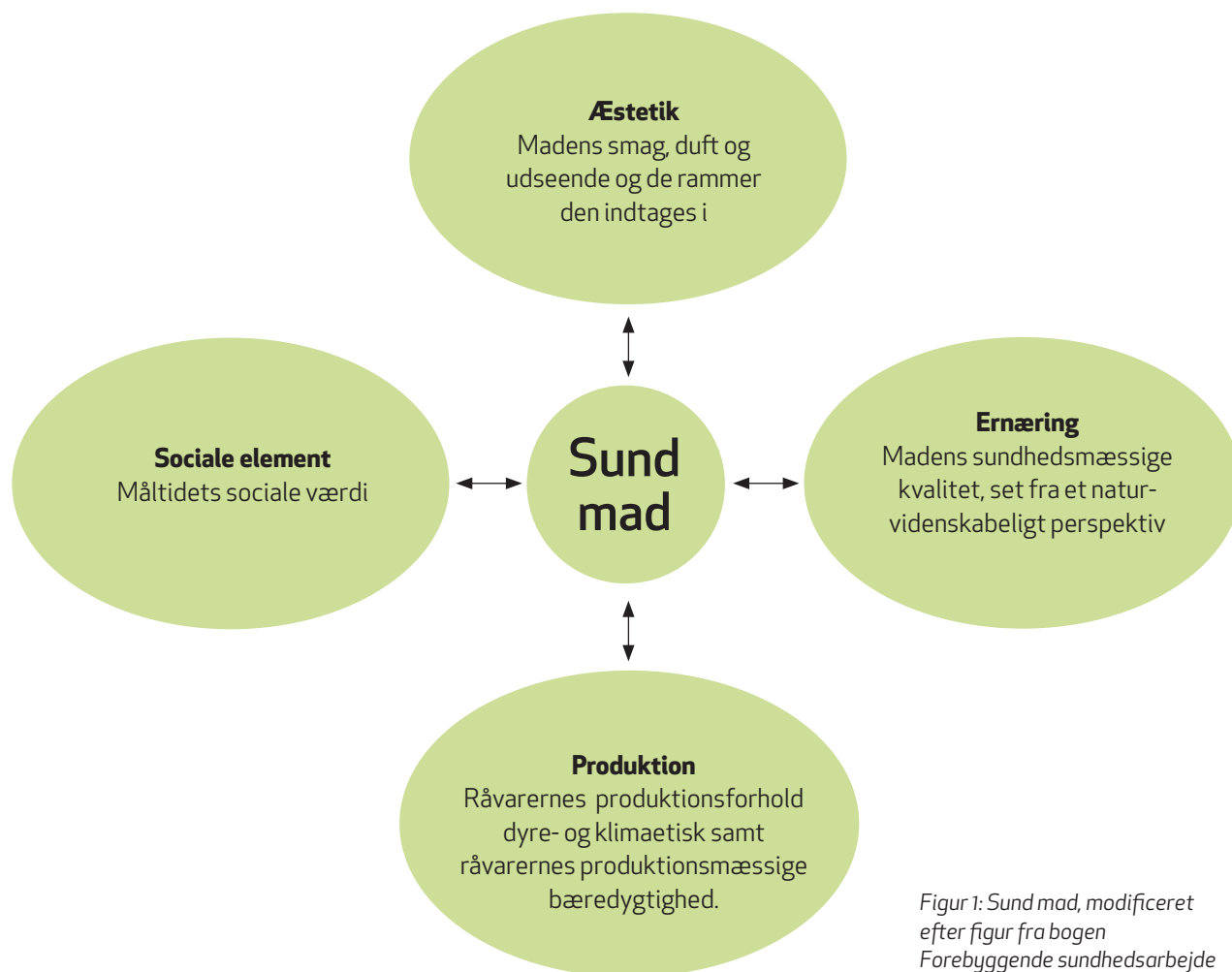
Det er vigtigt, at alle fire elementer er tænkt ind i arbejdet med børn, mad og måltider.

Når man anskuer arbejdet med mad og måltider på denne måde, giver det mening, at politikken udledes nedefra og ikke dikteres oppefra.

Det gør det bl.a., fordi en aktiv inddragelse af alle fire elementer kan være medvirkende til at børn udvikler kundskaber, færdigheder og et sprog omkring maden – og dermed maddannelse.

Maddannelse handler om at udfordre børnenes nysgerighed og give dem mulighed for at være undersøgende. Derved tilegner de sig viden og erfaring om bl.a. fødevarer, måltider og forbrug.

Til at understøtte politikken og udmøntningen af politikken, er der udarbejdet to idéhæfter. Idéhæfterne giver inspiration til arbejdet med mad og måltider i henholdsvis dagtilbud samt skole og SFO.



Figur 1: Sund mad, modificeret efter figur fra bogen Forebyggende sundhedsarbejde

Med venlig hilsen

Styregruppen:

Sundhedschef Marianne Horstmann
Pæd. Adm. Konsulent Ulla Dall
Dagtilbudsleder Pia Nørgaard
Leder af Sundhedsplejen Jane Zenker Bergenhagen
Viceskoleleder Jes Fechtenburg
Dagtilbudsleder Annette Vejrbæk
Sundhedskonsulent Jesper Eilsø

Projektgruppen:

Pædagogisk teamleder Lisbeth Rasmussen
Pædagogisk teamleder Lise-Lotte Nielsen
Dagplejer Anette Fink Jacobsen
Pædagogisk teamleder Laila Baltersen
Indskolingsleder Christian Handberg Clift
Sundhedskonsulent Jesper Eilsø



Princip for det lokale arbejde med mad og måltider

Det bærende princip for det lokale arbejde med mad og måltider er, at:

Råderummet er forældrenes

Når vi siger, at råderummet er forældrenes, betyder det, at barnet og den unge ikke skal have mad, der fylder råderummet, mens det færdes i kommunale institutioner. I Svendborg Kommune er børnenes råderum således forældrenes og ikke kommunens.

Råderummet betegner den mængde energi, en person må indtage fra mad med tomme kalorier.

Råderummet

Råderummet er en vejledning om, hvor stor en mængde tomme kalorier, der er plads til, når man ellers lever sundt og følger de 8 kostråd. Råderummet er således ikke en anbefaling om, hvad børn bør indtage.

Råderummet er afhængigt af:

- at barnet eller den unge lever efter De 8 kostråd
- at man indtager mindre energi end man forbrænder, så man ikke er i positiv energibalance

Tomme kalorier

Tomme kalorier er nydelsesmidler, som ikke bidrager positivt til kostens næringsstofindhold, og som bidrager med meget energi, sukker og fedt – herunder især mættet fedt.

Det kan eks. være chokolade, blandet slik, saftvand, sodavand, müslibar, pålægschokolade og chokoladesmørepålæg, chips, popcorn, kiks/småkager, kager, is, søde desserter etc.

Herunder hører også kunstigt sødede produkter og alkohol.

Sådan tolkes princippet:

- Princippet er gældende for den mad, der serveres/tilbydes i dagtilbud, skoler samt SFO'er.
- Madpakken betragtes som forældrenes. Her opfordres til dialog om, at madpakken lever op til De 8 kostråd.
- Mad som tilbydes flere, og som derved rækker ud over det enkelte barn eller den unge, skal leve op til princippet.

- Princippet kan fraviges ved særlige lejligheder. Det kan f.eks. være ved højtider, enkeltpersoners fødselsdage, når skolen eller dagtilbudet holder fødselsdag, sidste skoledag etc. Hvad der betragtes som særlige lejligheder, skal defineres lokalt.
- Hvorvidt princippet er gældende i andre situationer, som eks. forældremøder, forældrearrangementer, sommerfester, fællesspisninger osv. skal defineres lokalt.

Råderummet er afhængigt af alder. For børn under 3 år er der ikke noget råderum. Børn under 3 år skal have opfyldt kroppens behov for næring og energi til vækst og udvikling, og der er således ikke plads til mad, der ikke indeholder de nødvendige næringsstoffer.

Råderummet for forskellige aldersgrupper er illustreret med billederne her til højre. Billederne viser, hvordan råderummet kan fordeles på forskellige fødevarer over én uge.

Råderum for 0 - 2-årige – er 0 kJ om ugen

Råderum for 3 - 6-årige – er 2100 kJ om ugen, svarende til eksempelvis:

- ¼ sodavand eller saft
- 20 gr. blandet slik
- 10 gr. chokolade
- 45 gr. is
- 8 gr. popcorn
- 20 gr. kage

Råderum for 7 - 10-årige – er 4200 kJ om ugen, svarende til eksempelvis:

- ½ liter sodavand eller saft
- 45 gr. blandet slik
- 25 gr. chokolade
- 80 gr. is
- 20 gr. popcorn
- 40 gr. kage

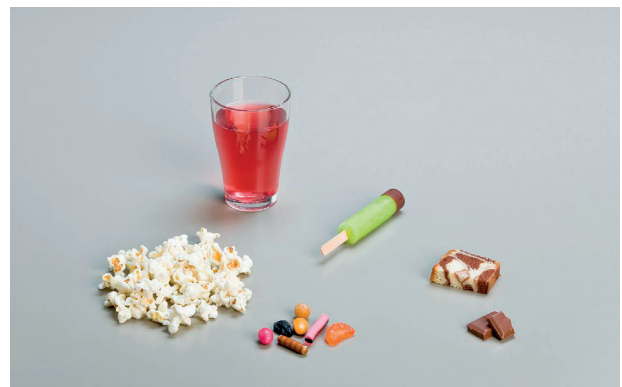
Råderum for 11 - 15-årige – er 4900 kJ om ugen, svarende til eksempelvis:

- ½ liter sodavand eller saft
- 75 gr. blandet slik
- 35 gr. chokolade
- 80 gr. is
- 20 gr. popcorn
- 50 gr. kage

0-2 årige



3-6 årige



7-10 årige



11-15 årige



3 mål for mad og måltider

I de følgende afsnit beskrives de tre mål, der sætter rammen for arbejdet med mad og måltider i Svendborg Kommune. Målene er:

1. Skab den gode oplevelse
2. Kostrådene skal følges
3. Spis gerne økologiske fødevarer, der følger årstiden

I de to idéhæfter findes mere information om, hvordan man lokalt kan arbejde med målene og med principperne i denne politik. Find idéhæfterne på svendborg.dk

1. Skab den gode oplevelse

Mad er en betydningsfuld del af livet og hverdagen. Sund mad har stor betydning for børns vækst og trivsel. Den sunde mad er samtidig med til at grundlægge livsstilsvaner, værdier og opfattelser af sundhed og mad senere i livet.

Mad er meget mere end mæthed og sunde næringsstoffer. Mad er også oplevelse, nydelse og udfordring af sanserne. Mad er glæde og forventninger til maden før måltidet samt velbehag og tilfredshed under og efter et godt måltid.

At spise et måltid mad har også en vigtig social funktion. At spise et måltid sammen med andre er med til at give børnene et socialt tilhørsforhold og mulighed for at etablere kontakter med andre børn og voksne. Alt sammen kompetencer, som er med til at udvikle barnet sprogligt og socialt og styrke dets selvværd og tryghed.

Maddannelse er et begreb, der dækker og beskriver måltidets funktion, når det rækker ud over det ernæringsmæssige.

Maddannelse

Maddannelse kan beskrives som den viden og de erfaringer og oplevelser, børn og unge får, når de undersøger fødevarer, tilbereder mad og etablerer/organiserer forskellige måltider, samt den lyst, nysgerighed og interesse, de får ved at spise og nyde mad sammen med andre.

Når måltidet opleves trygt, rart og afslappet, fremmer det børnenes lyst til at spise. De regler og rammer, vi stiller for samværet ved måltidet, er derfor også vigtige, ligesom den sunde mad, vi stiller på bordet.

Hvad der giver en god oplevelse med mad og måltider er meget situationsbestemt og bestemt af den arena, hvor man opholder sig. At skabe en god oplevelse for børn og unge kræver inddragelse og rummelighed.

Inddragelse og rummelighed

Det gode måltid for eleverne i en 8. klasse, kan være kendetegnet ved, at de på egen hånd definerer tid og sted for måltidet. Det handler således om, at eleverne selv kan vælge, hvem de vil spise med.

Det væsentlige for eleverne kan derfor være, at det er muligt at indtage sin mad blandt venner og i en uformel ramme, som er defineret af eleverne selv.

Målsætninger

Vi skal skabe oplevelser omkring måltiderne

Vi skal skabe rammer for at udvikle børns maddannelse

Vi skal inddrage børnene i at definere rammerne for måltidet, og i at definere, hvad der for dem, er det gode måltid



Indtæjning:
500 g oksekød 5-7% fedt
hakket bæg
1 tsk champignon
1 tsk hakket hvidløg
1 tsk hakket løg
1 tsk hakket tomater
1 tsk hakket persilium, salt og
peber giv smag
1 tsk oregano
1 tsk paprika

Opskrift:
1. Hak kødet fint og rør det sammen med
hvidløg, løg og tomater. Rør godt sammen.
2. Hak champignon og oksekød fint og rør det
sammen med hvidløg, løg og tomater. Rør
godt sammen.
3. Rør kødet og champignonsamlingen sammen.
4. Rør paprika, persilium, salt og peber
sammen med kødet og champignonsamlingen.
5. Rør oregano sammen med kødet og
champignonsamlingen.

Opskrift:
1. Hak kødet fint og rør det sammen med
hvidløg, løg og tomater. Rør godt sammen.
2. Hak champignon og oksekød fint og rør det
sammen med hvidløg, løg og tomater. Rør
godt sammen.
3. Rør kødet og champignonsamlingen sammen.
4. Rør paprika, persilium, salt og peber
sammen med kødet og champignonsamlingen.
5. Rør oregano sammen med kødet og
champignonsamlingen.

2. Følg kostrådene

Generelt er de danske børn sunde. Det betyder, at vi skal fortsætte med at have fokus på, at børn og unge skal spise og leve sundt. ETOS Svendborg 2010 (Elevens Trivsel og Sundhed) viste, at skolebørn i Svendborg Kommune generelt spiser sundt, men også, at der er områder, hvor der med fordel kan lægges ekstra fokus.

De 8 kostråd

Kostkompasset består af 8 kostråd. Kostkompasset er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

Der er særlige kost anbefalinger for de mindste børn. Disse dækkes ikke af De 8 kostråd. Her følges Sundhedsstyrelsens anbefalinger for mad til spædbørn og småbørn.



Vidste du, at:

- Følger man kostrådene i kost kompasset får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer

Se kostrådene i idéhæfterne for hhv. Dagtilbud samt Skoler og SFO'er.

Målsætninger

Vi skal medvirke til, at børn og unge spiser meget mindre sukker

Vi skal medvirke til, at børn og unge får meget mere frugt og grønt hver dag

Vi skal medvirke til, at børn og unge spiser fisk og fiskepålæg flere gange om ugen

Vi skal medvirke til, at børn og unge spiser fuldkornsprodukter samt kartofler og ris

Vi skal medvirke til, at børn og unge spiser mindre fedt - især fra mejeriprodukter og kød

Vi skal medvirke til, at børn og unge spiser varieret og holder normalvægten

Vi skal medvirke til, at børn og unge slukker tørsten i vand

Vidste du, at...

- Ca. 10% af eleverne i 5.-9. klasse i Svendborg Kommune drikker sodavand og saftvand hver dag
- 64% af de danske børn spiser mere end de anbefalede 10 E % sukker
- 5% af de 4 - 14-årige indtager mere end dobbelt så meget sukker som de anbefalede 10 E %
- 80% af alle børn og unge drikker mere end den anbefalede ½ liter sodavand og saftvand om ugen
- Et højt indtag af sodavand og saftvand har flere sundhedsmæssige konsekvenser
- Ringere kostkvalitet, dvs. lavere indtag af kostfibre, vitaminer og mineraler
- Fortrængning af mælk fra kosten og risiko for underskud af calcium – med risiko for negativ knoglevækst og dårlige tænder. Børn og unge skal have ½ liter mælk om dagen
- Øget risiko for overvægt og fedme senere i barndommen og ungdommen
- Øget risiko for caries og nedbrydning af tandemaljen

Vidste du, at...

- Kun 40% af pigerne og 25% af drengene i 5.-9. klasse i Svendborg Kommune spiser frugt og grønt dagligt
- Indtaget af frugt og grønt blandt børn i Danmark er steget siden 2002

Vidste du, at...

- Kun 50 % af eleverne i 5.-9. klasse i Svendborg Kommune spiser rugbrød hver dag
- Børn mellem 4 og 10 år skal have 40-60 gram fuldkorn dagligt.
- Rugbrød er en væsentlig kilde til fuldkorn i Danmark. Indtaget af rugbrød er på landsplan halveret siden 1985
- Større børn skal dagligt spise 500 gram brød/gryn og kartofler/ris/pasta, fordelt ligeligt
- Kun 25% af eleverne i 5.-9. klasse i Svendborg Kommune spiser grove morgenmadsprodukter, hver dag

Vidste du, at...

- 80% af eleverne i 5.-9. klasse i Svendborg Kommune drikker vand dagligt
- Sodavand og saftvand er to store syndere i forhold til børn og unges store sukkerindtag
- Børn og unge skal have ½ liter mælk dagligt
- 60% af eleverne i 5.-9. klasse i Svendborg Kommune drikker mælk dagligt

Vidste du, at...

- 77% af de danske børn får mere end 30% af deres energi fra fedt
- Det anbefales, at man fra 2-års alderen højest får 30% af det daglige energibehov dækket fra fedt
- Siden 2002 er børns indtag af fedt ost steget til et uhensigtsmæssigt niveau
- 14% af det daglige energiindtag stammer fra mættet fedt, især mejeriprodukter
- Det anbefales, at højest 10% af det daglige energiindtag stammer fra mættet fedt

Vidste du, at...

- Børn, der spiser varieret i løbet af de to første leveår, i mindre grad er kræsnere senere i livet
- Børns spisevaner ændrer sig, når de forlader børnehaven og begynder i skole. De springer oftere måltider over og tager oftere hjemmefra uden at have spist morgenmad
- Kun 71 % af pigerne og 78% af drengene i 9. klasse i Svendborg Kommune, spiser morgenmad dagligt
- De yngste skoleelever har en bedre indlæring, når de har spist morgenmad. Det samme er sandsynligvis gældende for de ældste elever

Vidste du, at...

- 73% af eleverne i 5.-9. klasse i Svendborg Kommune spiser fisk mindst én gang om ugen

3. Spis gerne økologiske fødevarer, der følger årstiden

Den direkte sundhedsfremmende effekt af økologiske råvarer vides ikke. Der kan være gode grunde til at spise økologisk, da økologiske produkter ikke indeholder:

- farvestoffer
- kunstige sødemidler
- aromastoffer
- pesticider
- og i mindre grad end konventionelle råvarer indeholder nitrit

Tillige smager økologiske produkter ofte af mere end konventionelt fremstillede produkter, da de ikke indeholder så meget vand.

Det brede sundhedsbegreb og økologi

Set ud fra det brede sundhedsbegreb er der sundhedsmæssige årsager til at vælge økologisk. Rent drikkevand må betragtes, som et af de vigtigste kriterier for sunde rammer i et samfund. Økologiske råvarer belaster ikke grundvandet i lige så høj grad som konventionelt producerede råvarer.

Målsætninger

At der skabes dialog om anvendelsen af økologi lokalt

At dialogen bygger på eksakt viden om effekten af økologi

Vidste du, at...

- Økologisk mælk indeholder flere antioxidanter end konventionelt produceret mælk
- Økologiske produkter indeholder færre pesticidrester end konventionelt fremstillede produkter
- Den eventuelle sundhedsfremmende og/eller forebyggende effekt af at spise økologisk ikke kendes, og at det vil derfor være forkert at sige, at økologi er sundere. Man ved dog, at overgangen til en økologisk husholdning, ofte skaber generelt sundere madvaner og en sundere livsstil.
- Produktion af 1 kg økologiske havregryn sikrer 680 liter grundvand fra udsættelse for sprøjterester
- Produktion af 1 liter økologisk mælk sikrer 200 liter grundvand fra udsættelse for sprøjterester



Mad og sundhed

Ansvar for at lære børnene gode mad- og måltidsvaner er først og fremmest forældrenes, men børn og unge indtager ca. 50 % af det daglige energiindtag i de timer, de tilbringer i de kommunale institutioner.

Derfor er det vigtigt, at der er en mad- og måltidskultur, der skaber rammer for en sund levevis for vores børn og unge. I en undersøgelse om børns sukkervaner fra 2011 peger de fleste forældre på, at det er deres ansvar at lære børnene gode madvaner, men at skoler og institutioner har et medansvar.

Børns trivsel

Der er mange faktorer, der influerer på børns trivsel. Kosten spiller en stor rolle både på lang sigt i forhold til overvægt, men også på kort sigt, hvor morgenmaden har indflydelse på koncentration og indlæring. U hensigtsmæssige mad- og måltidsvaner kan også være grund til, at flere og flere børn og unge har hovedpine og mavepine hver uge.

I sundhedsundersøgelsen ETOS 2010 Svendborg undersøgte Forebyggelsessekretariatet elevernes sundhed og trivsel i 5., 7. og 9. klasse. Generelt trives eleverne, når de er i skole. I undersøgelsen svarer 96 %, at de trives altid eller for det meste, når de er i skole. Overvægtige børn trives mindre end normalvægtige børn.

Halvdelen af den voksne danske befolkning er overvægtige. Samme generelle tal findes ikke for børn og unge, men flere mindre undersøgelser har vist, at tendensen er den samme hos børn. I 2008 var 11 % af de 15-årige, der deltog i Sundhedsstyrelsens undersøgelse af livsstil og sundhedsvaner, overvægtige.

Hvornår er man overvægtig?

Et barn er overvægtigt, når det har et BMI, der er lig med eller over den aldersrelaterede grænse.

Se mere på enletterebarndom.dk

Der er en lang række både fysiske og psykiske og sociale konsekvenser ved overvægt og fedme hos børn. Konsekvenser som har stor betydning for trivsel og livskvalitet i barndommen og senere i livet.

Normalvægtige børn har flere venner, mere selvtillid, bliver mobbet mindre, har bedre kondition og større bevægelsesfrihed end overvægtige børn. Samtidig har de normalvægtige mindre risiko for at udvikle livsstilsrelaterede sygdomme senere i livet.

Status i Svendborg Kommune

Ved Sundhedsplejens indskolingsundersøgelser på skolerne i Svendborg Kommune i 2008 og 2009 var 12 % af børnene overvægtige, mens 17 % af børnene ved udskolingsundersøgelserne var overvægtige.

I ETOS 2010 undersøgte Forebyggelsessekretariatet bl.a. elevernes madvaner. Specielt i de ældre klasser (7. og 9. klasse) viste det sig, at en stor del af eleverne havde nogle uhensigtsmæssige madvaner.

Det viste sig, at ca. 30 % af eleverne på 7. og 9. klassetrin ikke spiste morgenmad hver dag, og at ca. 30 % ikke spiste frokost hver dag. Undersøgelsen kiggede også på kvaliteten af den mad, eleverne spiste. På 9. klassetrin spiste ca. 40 % af eleverne rugbrød hver dag, 25 % af eleverne spiste frugt og grønt hver dag, mens ca. 15 % spiste junkfood mindst tre gange om ugen.

ETOS 2010 Svendborg kan hentes på svendborg.dk.



Anden nyttig information

Der er i dag en række mærkningsordninger, som skal guide forbrugerne til et mere bevidst valg.

Fuldkornsmærket

Fuldkornsmærket er et mærke udviklet af en lang række fødevarereproducenter. Mærket kan gives til produkter, der indeholder meget fuldkorn og lidt fedt, sukker og salt.



Nøglehulsmærket

Nøglehulsmærket er en fælles nordisk mærkningsordning, der skal gøre det sunde valg lettere. Mærket gives til fødevarer, der har en sundere sammensætning af fedt, sukker, salt, fuldkorn og fibre end andre produkter indenfor den tilhørende fødevarerkategori, og derfor bidrager til en sund kost.



Økologimærker

Det danske



Det røde Ø-mærke viser, at det er de danske myndigheder, der fører kontrol med de jordbrug og virksomheder, der producerer, forarbejder, pakker eller mærker de økologiske varer i Danmark.

Det europæiske



EU's økologi-mærke er beregnet til at styrke forbrugernes tillid til den økologiske oprindelse og kvalitet af de økologiske føde- og drikkevarer. Mærkets tilstedeværelse på et produkt garanterer, at EU's økologiforordning er blevet overholdt.

Sondhed
i Svendborg