



Projekt 'Er du for Sød?'

Børnefamiliers lidt for søde hyggevaner

Bodil Just Christensen, Fødevareinstituttet, DTU



Dagsorden for mit oplæg

- Sundhed og søde vaner
- Baggrunden for og ambitionen med projekt 'Er du for sød?'
- Tommelfingerregler for det søde
- Hvilke ressourcer er til rådighed?
- Et nyt normal? Samarbejde mellem forskning, praktikere og familier





Sundhed og søde vaner

- Overvægt og svær overvægt er et problem for mange børn og unge
- ”Der er betydelig social ulighed i forekomsten af overvægt og svær overvægt, og den højeste forekomst ses blandt børn og unge af forældre med lav socioøkonomisk position”
(Bruun et al. 2021: 7)
- Social ulighed i sundhed er en uhyre kompleks udfordring

Er du for sød

29-11-2021

3



Er du for sød?

Er du for sød

29-11-2021

4





Er du for sød? – sandsynligvis ;-)

- I modsætning til mange andre sundhedsproblematikker er indtaget af søde sager nemlig stort set ens, og for højt, blandt børn i alle socialgrupper
- Flere reviewstudier, der omhandler sukkersødede drikke, har fundet evidens for, at indtaget af sukkersødede drikke øger risikoen for overvægt både for børn og voksne
- Børn og unge indtager op til **fire gange** så mange søde sager, som der er plads til i en sund kost





Søde vaner er en kulturelt og socialt forankret vane, hvor store mængder er et 'nyt normal'

- Søde sager spiller mange roller i hverdagen hos mange familier. De kan bruges som belønning, til trøst eller hygge. De kan være et udtryk for omsorg og kærlighed – eller bare være en vane, fx at man drikker saftevand til aftensmad
- Mange familier hygger sig med fredags- eller lørdagsslik, eller har en stund med 'noget lækkert' om eftermiddagen
- Der er kage, saftevand og fx slikposer til fest og fødselsdag. Næsten alle højtider markeres med søde sager: Chokolade-kalendre, fastelavnsboller og fastelavnsris, påskeæg, sommerferie-is, og så videre og så videre.
- Søde sager er altså på mange måder forbundet med forkælelse, luksus og hygge – det er blevet 'det almindelige', og en kulturel og social 'taget-for-givet-hed'



At skrue ned for det søde og fremme sund vægtudvikling

- Målrettet hele årgange (uanset risikostatus)
- Kræver en bred vifte af tilbud og redskaber, da familier er forskellige og det er deres søde vaner også
- Give familierne mulighed for selv at udvikle og håndplukke de handlemuligheder, som vil være effektive for dem





En positiv tone, en øjenåbner, ikke en løftet pegefinger

- Massestartegien har den fordel, at der ikke er børn eller familier, der peges ud som problematiske. At være for sød er en udfordring for langt de fleste familier.
- Slik, kage, sodavand og saft vand tager pladsen fra den rigtige mad. Sund mad er vigtig for alle, og for børn desuden fordi deres krop og hjerne vokser og udvikler sig.
- Jo flere søde sager et barn får, desto større risiko er der for, at barnet får mindre af de næringsstoffer, som det har brug for, fx vitaminer og mineraler.
- Vi har i målrettet arbejdet med at give forældrene viden i en positiv vejledning kunne blive en øjenåbner og ikke en løftet pegefing





Tommelfingerregler for det søde

- Det har været vigtigt at gøre vejledningen så let tilgængelig som muligt, fx er der mange billeder, fotos og andre visuelle virkemidler
- For at gøre mængder og "hvor meget der er for meget" konkret for familierne er der beregnet et max-antal såkaldte 'portioner' for det søde pr uge
- Det gør det nemt at tælle, så man kan få og bevare et overblik



4-6 ÅR

Maks. 4 små portioner
søde ting om ugen

* Heraf kan maks. 1 portion (25 cl) være søde drikke



ELLER





Hvad har vi gjort i praksis?

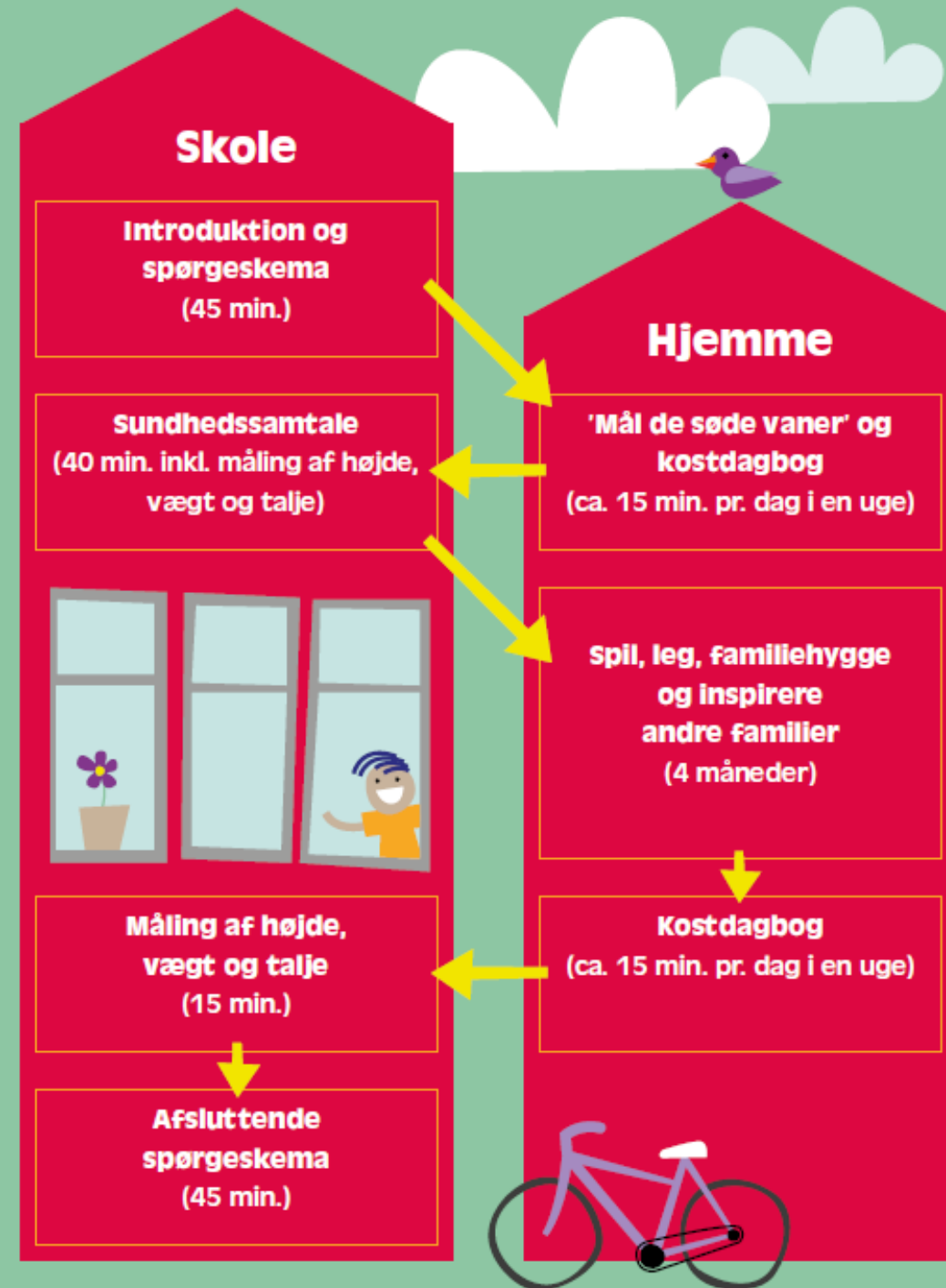


Præsentation af projektet

Målsætningen har været at reducere indtaget af søde sager og søde drikke med mindst 25% blandt testfamilier i Hvidovre Kommune (børn i 0. klasse og deres familier).

Projektet er designet som et lodtrækningsforsøg (et randomiseret, kontrolleret studie), hvor de deltagende familier har været delt op i en interventions- og en kontrolgruppe, hhv. 89 og 57 familier.

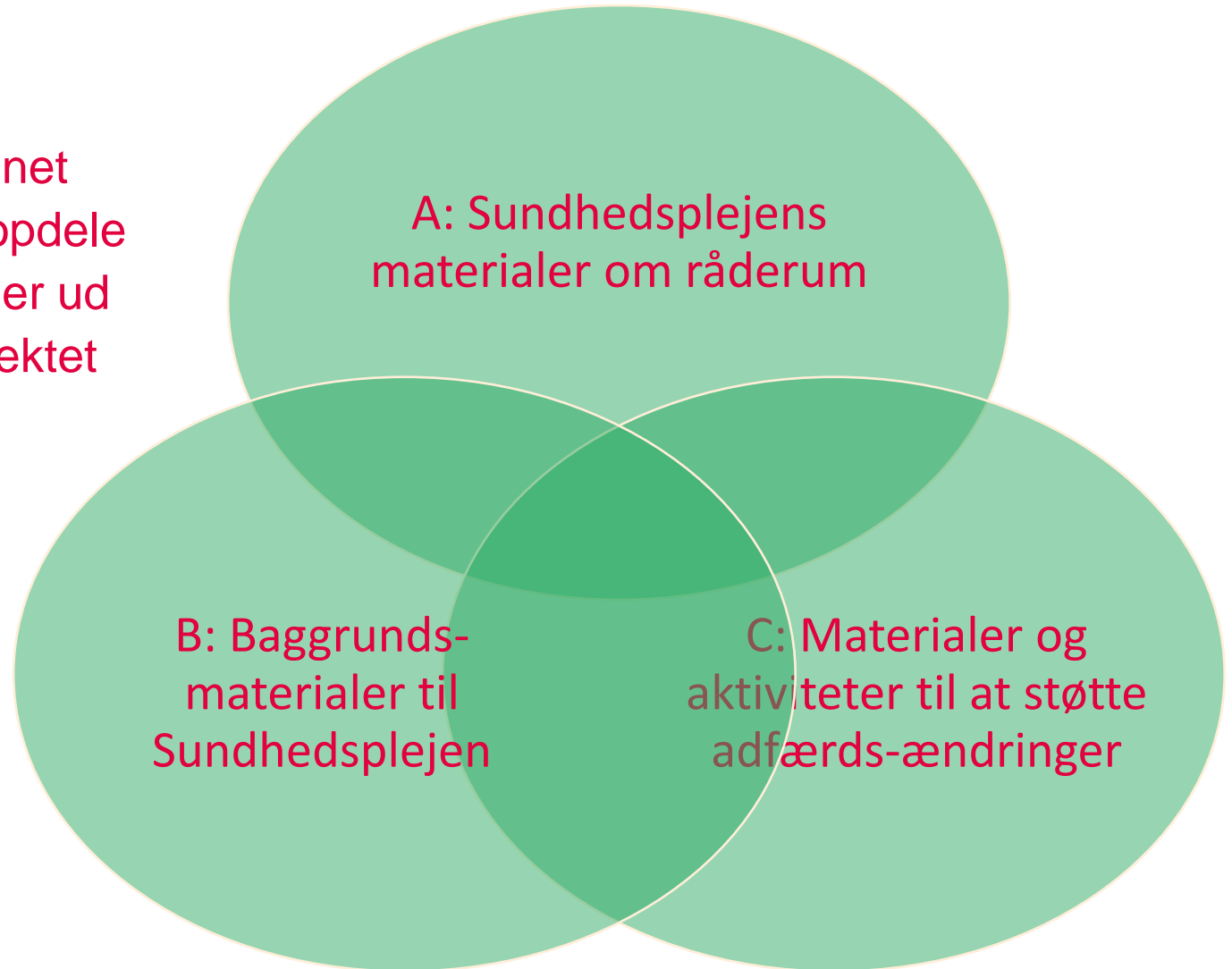
Indsatsen har bestået af sundhedsplejerskernes vejledning og de materialer, som familierne har fået med hjem til at støtte adfærdsændringer.





Materialernes funktion

For at skabe et overordnet overblik har vi valgt at opdele materialerne i tre grupper ud fra deres funktion i projektet





A: Sundhedsplejens materialer til at give familierne viden om råderum

- En portionsplade samt klistermærker med billedeksempler på portionsstørrelser for en række forskellige søde sager og drikke
- En inspirationsbog med gode råd og tips til og strategier for vaneændringer og konkrete handlemuligheder
- SØD-måleren, et online værktøj, hvor forældrene registrerer barnets indtag af søde sager og drikke inden sundhedssamtalen. Oplysningerne omregnes til 'portioner', som kan visualiseres på SØD-diagrammet





B: Baggrundsmaterialer til at støtte vejledningen af familierne

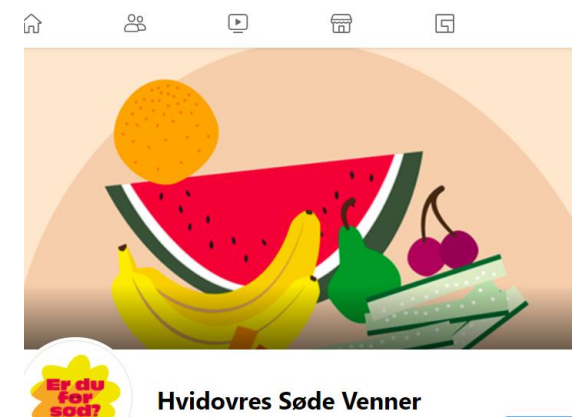
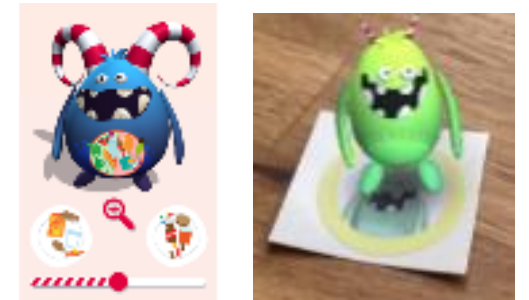
- To plakater, der introducerer det digitale læringsunivers, og som bl.a. indeholder en QR-kode til download af app'en
- Et baggrundsmateriale til sundhedspersonalet, der gennemgår evidensgrundlag, retningslinjer og anbefalinger inden for temaerne: kost, søde sager og søde drikke, fysisk aktivitet, skærmtid og søvn
- Et samtaleark til at støtte sundhedsplejerskernes vejledning af børnene og deres familier. Det illustrerer i form af tegninger et dagsforløb for et indskolingsbarn





C: Materialer og aktiviteter til støtte af adfærdssændringer i familierne (SØD-kassen)

- Et kortspil, Monsterspillet, som har fokus på de søde vaner i familien. Det kan spilles som et vendespil og som et samtale spil, der handler om at få snakket om familiens madvaner
- En app med et digitalt læringsunivers, hvor børnene sammen med Sødmonstret kan lære om tandsundhed og kost og en augmented reality-funktion, som bl.a. kan bruges i Monsterspillet
- En lukket Facebook-gruppe, 'Hvidovres søde venner', som alle deltagerfamilier, har været inviteret til at deltage i. I gruppen kunne der skabes et forum for diskussion, tips og viden til familierne og udveksling af gode råd og erfaringer
- Desuden har alle familier fået klistermærker, bogen 'Anton og Sukkerdillen' og en tilbudspakke med brochure og rabatbilletter til svømmehallen fra Hvidovre Kommune





Har det virket?

Det ved vi ikke – endnu!

Men vi ved at forældrene overordnet har taget godt i mod vejledningen og logikken med 'portioner' og et råderum.

...og sundhedsfremmeindsatsen er vigtigt under alle omstændigheder.





Den kvalitative evaluering

Vi kan se i den kvalitative evaluering at især viden om råderum og SØD-målerens resultat, der har haft stor betydning for forældrene.

”Samtalen nede ved sundhedsplejersken det var en øjenåbner. Når man får en kanelgiffel, hvor meget svarer det til. Selvom jeg godt er klar over det, så var jeg slet ikke klar over, at det var så voldsomt.”

”Jeg tænkte: ‘okay, får han virkelig så meget usundt ind på daglig basis?’, fordi det havde jeg slet ikke regnet med - at det var så meget [...] Jeg blev virkelig chokket!”

”Der lå typisk en rulle kiks ude i skabet, og det var det, børnene gerne ville have, når de kom hjem. Så de fik to-tre-fire kiks, alt afhængig af, hvor sultne de var. Nu har vi fået øjnene op for, hvor meget sukker, der faktisk er i kiks, og det er vi glade for.”



Projektets fremtid og ambitionen på sigt

- Ambitionen er at skabe en ny og sundere hyggekultur. Det vil sige, at der er tale om en holdningsændring, som bryder med forståelsen af at hygge og det søde nødvendigvis går hånd i hånd
- Skabe et nyt normal – som et samarbejde mellem forskning, praktikere og familier
- Forankringen af projekt 'Er du for Sød?' er endnu ikke afklaret, men der er sat flere skibe i søen, for at finde den rigtige projekt-ejer, der kan sikre en national udbredelse i den ene eller anden form.
- Hent materialer eller læs mere på: <https://erduforsoed.dk/>





TAK FOR I DAG!

Bodil Just Christensen

boju@food.dtu.dk

erduforsod.dk