

# Børneliv i sund balance

Tine Curtis  
Leder af Center for Forebyggelse i praksis, KL  
Forskningschef Aalborg Kommune  
Adj. professor Aalborg Universitet og Syddansk Universitet



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv

# Sunde rammer i lokalsamfundet



Kommuner, lokalsamfund og forældre arbejder sammen for at fremme børns muligheder for:

- leg og bevægelse sammen
- sund mad og drikke sammen
- oplevelser og nærhed sammen

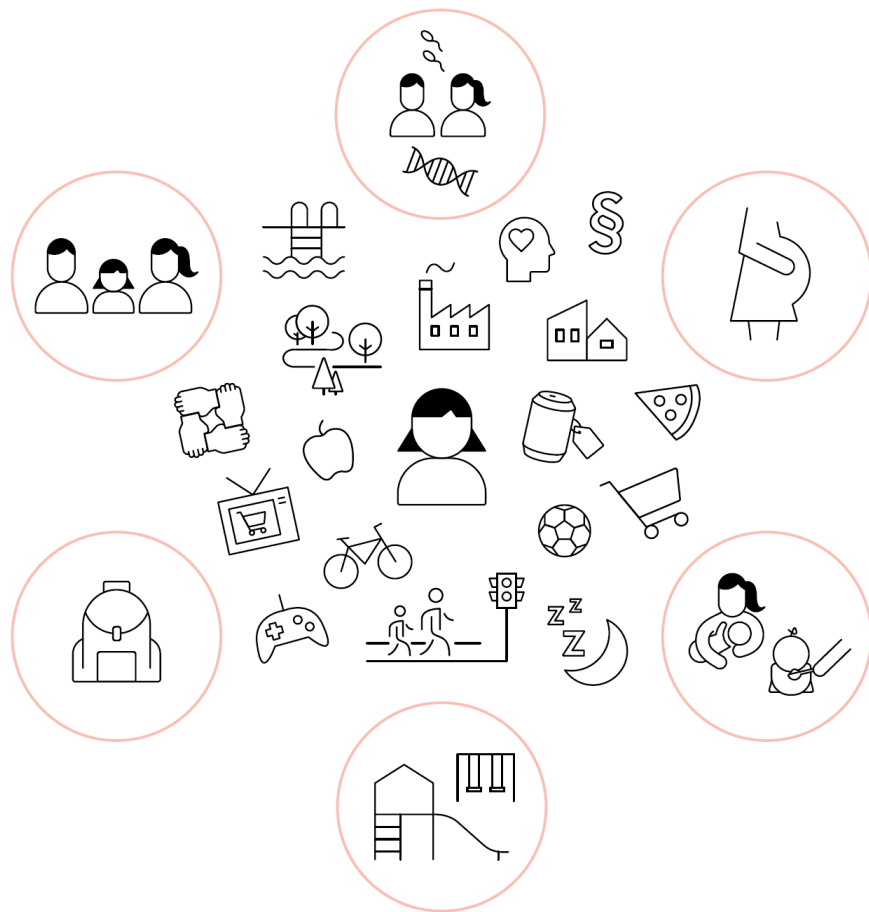
Foregår i 10 lokalområder i tre kommuner i 2020-2024, men har et 10 årigt sigte

Erfaringer og ny viden bliver delt med hele landet

Projektet er støttet af Nordea-fonden



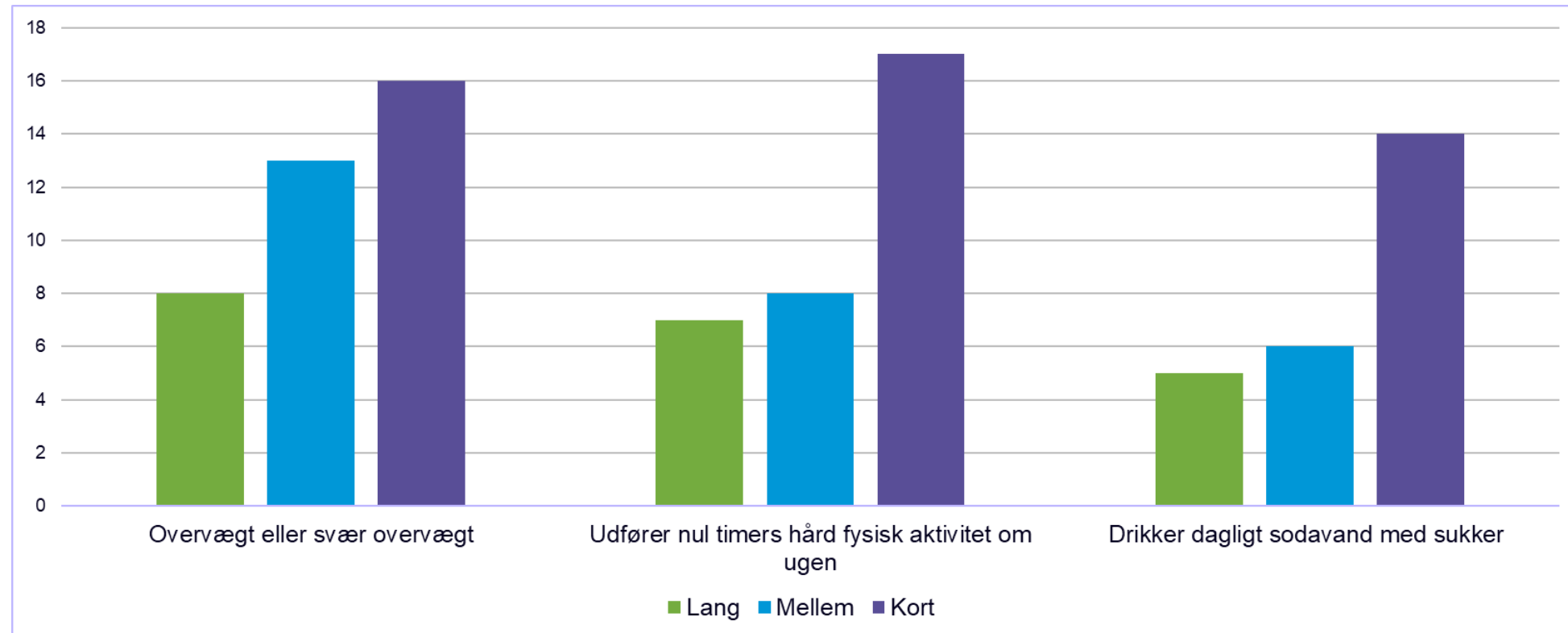
# Forebyggelse af overvægt hos børn er komplekst – behov for mere viden om langvarige multi-komponente indsatser



# Ulighed i sundhed – også hos børn



Overvægt, fysisk aktivitet og usunde drikkevaner. Andel skolebørn, efter forældres uddannelse (%)



Kilde: Skolebørnsundersøgelsen 2018, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2019

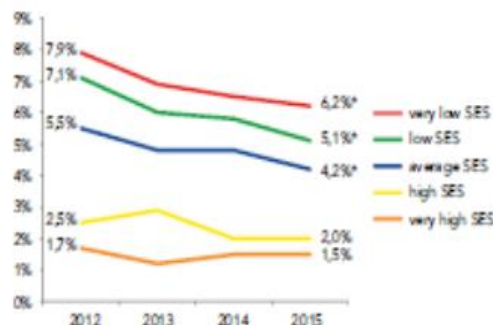
# Bygger på bedste viden og erfaringer – Social ulighed og lokalsamfundstilgang



Kilde: [Amsterdam Healthy Weight Programme, review 2012-2017](#)



Trend in prevalence of obesity by SES for 5 and 10-year-olds (2012-2015 period)



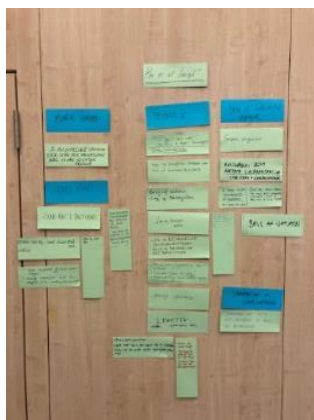
# Et udviklings- og implementeringsprojekt

- Styrket **sundhedspleje** til alle nye familier og proaktive opringninger og besøg for udvalgte familier
- En legebaseret motorikundersøgelse i børnehaver – samarbejde mellem **sundhedspleje og dagtilbud**
- Leg, bevægelse og mod på sund mad i **dagtilbud**
- En sundhedsfremmende **skole og sfo** med fokus for bevægelse
- Styrkede lokale **idrætsforeninger**
- Et aktivt familieliv og sunde fællesskaber i **lokalsamfund**



# Udvikling af indsatser i tæt samspil med kommunale aktører

## Løbende udvikling og implementering i samarbejde med forældre og øvrige lokale aktører



# En sund start for alle børnefamilier - sundhedsplejen

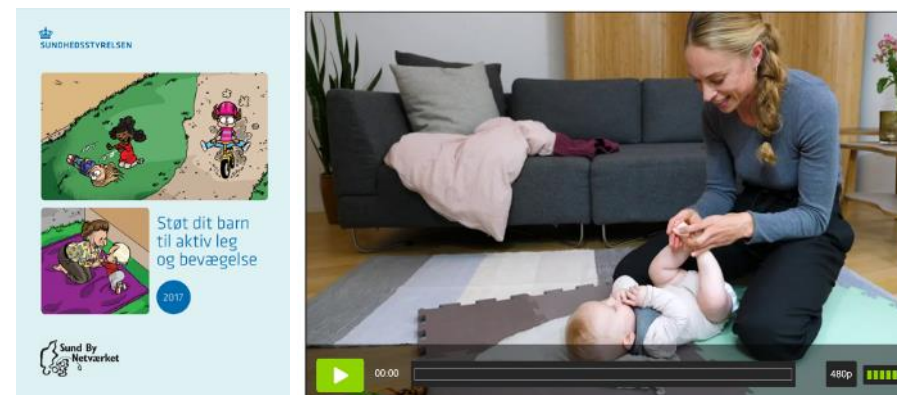


En styrket indsats, når barnet er 4-6 måneder til alle familier

- fokus på leg, tumlen og forældrenes rolle
- fokus på måltider og familiens madvaner
- fokus på familien, nærvær, skærmtid og at komme ud

Fælles udvikling af spørgsmål til dialog, materialer osv.

Løbende sparring på tværs af lokalområder





# Fælles principper for styrket indsats i dagtilbud



## Dagtilbud i Børneliv i sund balance arbejder for ...

### Børnene 'går' i dagtilbud og kan cykle, når de begynder i skole

Børnene oplever glæde ved at udforske kroppen og forholde sig til mad og drikke.

Børnene får hver dag stimuleret deres motorik og bevægelse ved at gå og cykle. Små børn i mindst 15 minutter og store børn i mindst 45 minutter fordelt over dagen.

4

Børnene 'går' i dagtilbud og kan cykle, når de begynder i skole

Børnenes selvhjælpenhed bliver styrket i samarbejde med forældrene for, at de aktivt kan bringe sig selv fra A til B. Fra de helt små vuggestue- og dagplejebørns første skridt og alt det, der ligger ind i mellem, til børnene kan mestre at cykle.



Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

### Vi er nysgerrige på, hvor maden kommer fra, og vi er modige på at smage nyt

1

Vi er nysgerrige på, hvor maden kommer fra, og vi er modige på at smage nyt

Smag, sanser og kendskab til fødevarer og madlavning inddrages som en del af det pædagogiske arbejde i samarbejdet med forældre og lokalsamfund. Børnene skal præsenteres for noget smagsmæssigt nyt mindst en gang hver måned.

2

Vi sætter sunde rammer for maden og måltiderne i hverdagen, og når der er fest - sammen med forældrene

Personale og forældre har dialog og samarbejder om maden og måltiderne i institutionen i hverdagen og ved festlige lejligheder ud fra en nedskrevet mad- og måltidspolitik.



Oplevelser og nærhed sammen

### Vi samarbejder med lokalsamfundet og forældrene om sjove og gode oplevelser for børnene (arbejder med nærhedscirklen)

5

Vi samarbejder med lokalsamfundet og forældrene om sjove og gode oplevelser for børnene

Institutionen arbejder med at besøge steder i lokalområdet og samarbejder sammen med lokale aktører. To gange om året skal forældrene aflevere eller hente børnene i lokalområdet. Forældre kan også inviteres med på turene.

6

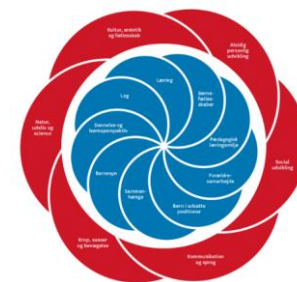
Vi undersøger og bruger naturen omkring os, og børnene er ude hver dag

Naturen og uderummet er en del af det pædagogiske læringsmiljø, hvor børnene udforsker flora og fauna og får inspiration til at 'gå på jagt' i fritiden med deres forældre i lokalområdet.

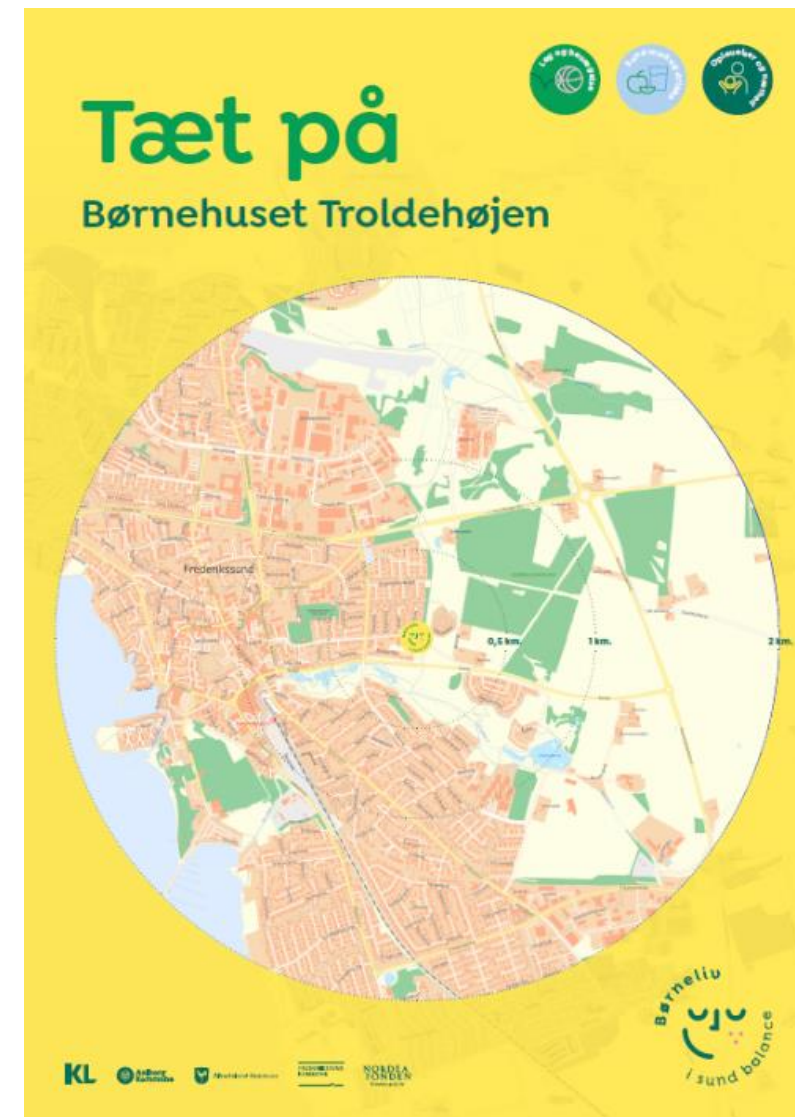
7

De voksne går forrest for at fremme børnenes trivsel og sundhed

Medarbejderne er bevidste om og arbejder med deres fagprofessionelle rolle for at fremme børnenes fysiske og mentale sundhed gennem det pædagogiske læringsmiljø og i forældresamarbejdet. Der er en særlig opmærksomhed på børn, der ikke deltager og er uden for fællesskabet.



# Kommunikation og redskaber til at understøtte indsatsen – udviklet i fællesskab



Indsæt titel



Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv

Indsæt emne

# Bevægelse i en sundhedsfremmende skole og SFO



**Bevægelse i en sundhedsfremmende skole og SFO/ DUS, indsats 4 i projekt Børneliv i sund balance**

Handkøkken for \_\_\_\_\_

**Log og bevægelse sammen**

Mål i projektkonkretisering: Bevægelse og styrkelse af samarbejdet mellem lærer og SFO/DUS, styrkelse af samarbejdet mellem lærer og SFO/DUS, styrkelse af samarbejdet mellem lærer og SFO/DUS.

Har vi et tegn nu? På en skala fra 1 til 10, hvor 1 er det bedste i gang og 10 er det bedste de bedste i DUS? Hvad kan andre lære af?

Har vi et gode stykke? Hvilke aktiviteter vil vi arbejde de kommende 4-6 uger vi gøre en forskel for børne og lærerne?

**Sund mad og drikke sammen**

Mål i projektkonkretisering: Få alle i skolegården for at se om mad og drikke sammen, få alle i skolegården for at se om mad og drikke sammen, få alle i skolegården for at se om mad og drikke sammen.

Har vi et tegn nu? På en skala fra 1 til 10, hvor 1 er det bedste i gang og 10 er det bedste de bedste i DUS? Hvad kan andre lære af?

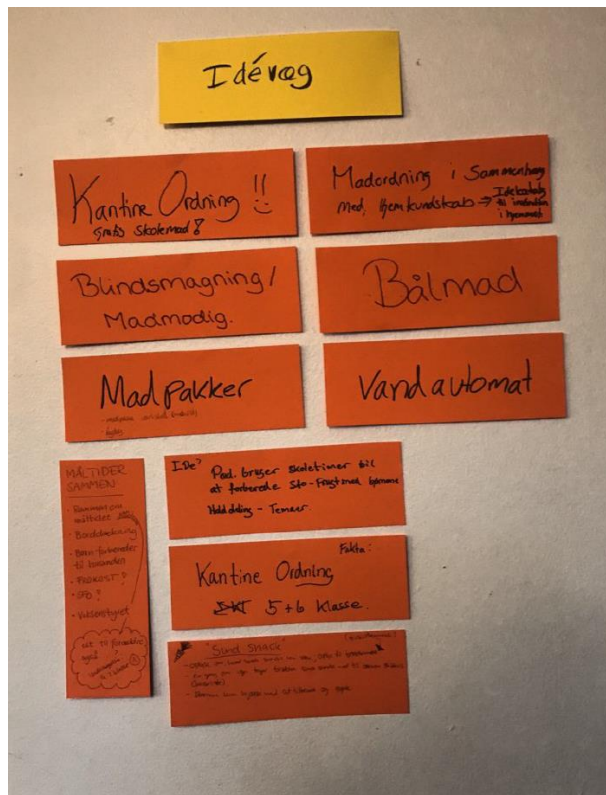
Har vi et gode stykke? Hvilke aktiviteter vil vi arbejde de kommende 4-6 uger vi gøre en forskel for børne og lærerne?

**Oplivelser og nærhed sammen**

Mål i projektkonkretisering: Få alle i skolegården for at se om mad og drikke sammen, få alle i skolegården for at se om mad og drikke sammen, få alle i skolegården for at se om mad og drikke sammen.

Har vi et tegn nu? På en skala fra 1 til 10, hvor 1 er det bedste i gang og 10 er det bedste de bedste i DUS? Hvad kan andre lære af?

Har vi et gode stykke? Hvilke aktiviteter vil vi arbejde de kommende 4-6 uger vi gøre en forskel for børne og lærerne?



Webinar om viden til indsatser i skole og SFO

# Et styrket lokalsamfund der tager ansvar for børnenes sundhed



# CYKELHANDLEREN PÅ BESØG I DAGTILBUD



# SKOLEELEVER LAVER MAD MED OVERSKUDSMAD FRA DEN LOKALE KØBMAND





MUSIKERE PÅ  
BESØG I LEGESTUE

# Hvad fremmer at vidensbaserede indsatser bliver implementeret i hverdagens praksis i kommuner



- Opbakning til indsatsen fra politikere og direktører og lokale ressourcer til at bidrage til fremdrift og synergier på tværs
- Fagområderne skal inddrages i at oversætte viden til praksis og have kompetencer til at løfte opgaven
- Indsatsen skal løse noget, der opfattes som et problem, og opleves som bedre end nuværende praksis – og kunne tilpasses den lokale kontekst
- Behov for et vedvarende fokus, der kan sameksistere med andre kommunale dagsordner





# Vil projektet skabe den ønskede forandring?



## Formål

At styrke eksisterende indsatser samt udvikle og afprøve nye indsatser, der fremmer, at forældre, kommunale aktører og lokalsamfund sammen gør en positiv forskel for, at flere børn trives, spiser sundere og er fysisk aktive

- for herigennem at opnå en sund vægtudvikling hos 0-10 årige børn

## Evaluering

Gennemføres af Statens Institut for Folkesundhed, SDU

- en vurdering af forhold, der har betydning for implementeringen af de udviklede indsatser – lokalt og på tværs af kommuner
- en vurdering af, hvorvidt børnene i projektets lokalområder har en sundere vægtudvikling end børn i sammenlignelige lokalområder

← Sundhed | Center for Forebyggelse i praksis |

## Børneliv i sund balance

Projektet Børneliv i sund balance er støttet af Nordea-fonden og skal styrke kommunale og civile aktører i lokalområder til at stå sammen om et børneliv i sund balance, hvor hverdagen byder på masser af leg og bevægelse, sund mad og drikke, oplevelser og nærhed.



SUND START FOR NYE BØRNEFAMILIER

Sundhedsplanen



MAD, BEVÆGELSE OG BRUG AF NATUREN

Dagtilbud



BEVÆGELSE OG SUNDHEDSFREMME I SKOLE OG SFO

Skole og SFO



FÆLLES ANSVAR FOR SUNDE FÆLLESSKABER

Lokalsamfund

**Vi deler løbende viden og erfaringer**  
**[www.kl.dk/bornelivisundbalance.dk](http://www.kl.dk/bornelivisundbalance.dk)**

### En sund start på livet for alle børn

Børns sundhed og trivsel afhænger i høj grad af, hvor de vokser op. Men hvordan kan kommuner, lokalsamfund og familier sammen skabe bedre rammer for et sundt børneliv og dermed sikre, at alle børn får et godt afsæt i livet? Det skal det 5-årige projekt støttet af Nordea-fonden forsøge at give svar på.

Aalborg Kommune, Albertslund Kommune og Frederiksund Kommune deltager i projekt Børneliv i sund balance, som er ledet af Center for Forebyggelse i praksis. En ekspertgruppe bestående af forskere og Julemærke Fonden bidrager til udvikling og Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet evaluerer.

### Fælles ansvar for børns sundhed og trivsel

Projektet løber fra 2020 til 2024 og tager udgangspunkt i vidensbaserede indsatser, der fremmer børnefamiliers muligheder for at trives i fællesskaber, spise sundt og være fysisk aktive for herigennem at fremme en sund vægtudvikling hos børnene. Målguppen er børn 0-10 år og målet er, at alle relevante voksne i lokalsamfundet – herunder forældre, sundhedsarbejdere, dagtilbud, skole, lokale idrætsforeninger og



FAGLIG ANSVARLIG  
**Tine Curtis**  
 Leder

☎ 4533703393  
 📧 TCU@kl.dk



FAGLIG ANSVARLIG  
**Karen Karlisson Eriksen**  
 Specialkonsulent

# TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN

Børneliv  
i sund  
balance

Sund mad  
og drikke  
sammen

Oplevelser  
og nærhed  
sammen

KL

Dm

C

