

# Baggrundsmateriale til overordnet mad - og bevægelsespolitik for Dybbøl/Sundeved

## Forord

Dagtilbudsområdet Dybbøl Sundeved ønsker at være med til at skabe sunde rammer, som er med til at sikre, at børnene fra starten får indarbejdet en sundhedsadfærd, som giver de bedste muligheder for en sund og aldersvarende udvikling. Derfor blev der i sommeren 2012 nedsat en arbejdsgruppe under forældrebestyrelsen, som har arbejdet med at udarbejde en mad- og bevægelsespolitik for dagtilbudsområdet Dybbøl Sundeved.

Dagtilbudsområdet Dybbøl Sundeved vil sætte fokus på mad og bevægelse, når børnene opholder sig i dagplejen eller institutionen. Dagtilbudsområdet Dybbøl Sundeved ønsker at fremme, at maden lever op til de nationale anbefalinger, men det handler også om maddannelse<sup>1</sup>, hvor kommer maden fra, hvad er vores kultur omkring maden og måltidet, og hvordan skaber vi et socialt fællesskab omkring måltidet, som sikrer social inklusion. Dagtilbudsområdet Dybbøl Sundeved ønsker også at sætte fokus på krop og bevægelse, for at børnene kan leve op til de nationale anbefalinger for fysisk aktivitet.

## Baggrund mad

### Børns mad – et fælles ansvar

Ansvar for børns mad er først og fremmest forældrenes. Børnene tilbringer imidlertid en stor del af deres vågne timer i dagpleje eller institution, og derfor har det offentlige også et ansvar for at skabe sunde rammer for børnenes mad.

Der er mange faktorer, der påvirker børnenes mad: Det handler blandt andet om vaner og om at få tingene til at hænge sammen i en travl hverdag. Men det handler også om at have viden om sund mad og om at have forudsætninger for at kunne træffe sunde valg. Det sunde valg træffer forældrene på deres egne børns vegne – og her kan sunde rammer i dagplejen og institutionen være med til styrke maddannelse og til at understøtte det sunde valg.

### Sønderborg Kommune

Sønderborg Kommunes Sundhedspolitik 2012-2015 har en tidlig indsats for børn og unge med fokus på overvægt som en særlig indsats.

Sønderborg kommune har ca. 76.000 indbyggere, hvor Sundhedsprofilen "Hvordan har du det" 2010 viser, at ca. 15,5 % af den voksne befolkning er svært overvægtige (BMI > 30). Det betyder, at Sønderborg ligger i den øvre ende af skalaen over overvægtige i Region Syddanmark.

Undersøgelser viser, at børn der vokser op i familier med overvægtige forældre har større risiko for selv at udvikle overvægt. Lokale tal for børn viser en lignende tendens, hvor det ved indskolingen er 16 % af børnene, som er overvægtige og 7 %, som er svært overvægtige.

### De nationale anbefalinger

---

<sup>1</sup> Link til definition

<http://ucl.dk/forskning-og-innovation/vidensmiljoer/maddannelseslab/hvad-er-maddannelse/teoretisk-baggrund/>

Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen udarbejder løbende med udgangspunkt i den nyeste forskning nationale anbefalinger for sammensætning af mad til børn og voksne. Der er forskellige anbefalinger alt efter barnets alder.

### **Barnet fra 6 måneder til 9 måneder**

De fleste børn trives på modermælk de første 6 måneder, men hvis barnet, efter det er 4 måneder, ikke længere bliver mæt af modermælk eller modermælkerstatning, kan man begynde at give det skemad.

Maden ændres i denne periode fra den første skemad til at omfatte alle almindelige madvarer. Frem til 9-månedersalderen vil det være godt at tilbyde barnet mange forskellige slags madvarer, så barnet får forskellige smagsoplevelser fra forskellige frugter, grønsager, fiske- og kødtyper og senere også brød, ris og pasta. Også brugen af forskellige fedtstoffer og sødmælksprodukter bidrager til smagsoplevelserne. Denne variation kan være med til at forebygge kræsenhed hos barnet. En varieret kost med mange forskellige madvarer er også med til at dække barnets behov for de forskellige vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for.

[http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Spaed\\_og\\_smaaboern/Overgangsperioden/forside.htm](http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Spaed_og_smaaboern/Overgangsperioden/forside.htm)

### **Barnet fra 9 måneder til 3 år**

Barnets mad er fortsat vigtig for vækst, udvikling og velbefindende, ligesom maden er af betydning for helbredet hos større børn og voksne. Et lille barn i familien kan være en god anledning til at interessere sig for, om familiens mad er sund nok og følger anbefalingerne.

[http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Spaed\\_og\\_smaaboern/Over\\_9\\_maaneder/forside.htm](http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Spaed_og_smaaboern/Over_9_maaneder/forside.htm)

### **Mælk**

Mælk er livet igennem en vigtig kilde til næringsstoffer som protein, vitaminer og især kalk, som bruges til at opbygge og vedligeholde knoglerne. Det anbefales at børnene dagligt får ca. ½ liter mælkeprodukt. Det kan være mælk, yoghurt, mm. Fedtet i mælkeprodukterne bidrager de første år til at barnet får energi nok. Derfor er anbefalingerne til mælkeprodukterne anderledes til børn indtil 3-års alderen end til voksne.

[http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Spaed\\_og\\_smaaboern/Maelk/Forside.htm](http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Spaed_og_smaaboern/Maelk/Forside.htm)

### **Grønsager**

Grønsager er sunde, også for det lille barn. Allerede fra 4- til 6-månedersalderen kan spædbørn begynde at få kartoffel- og grønsagsmos. Fra 6- 12 måneder kan barnet spise alle slags grønsager blandet med kartofler. Det er vigtigt at variere grønsagerne og mængden skal være tilpasset barnets alder.

[http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Spaed\\_og\\_smaaboern/Groensager/forside.htm](http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Spaed_og_smaaboern/Groensager/forside.htm)

## Barnet fra 3/4 år

Fra barnet er 3/4 år kan det følge de generelle anbefalinger, som er sammensat i nationale kostråd. Kostrådene er de officielle anbefalinger til en sund livsstil. Rådene er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

### De 8 kostråd

- Spis frugt og grønt: 600 g (voksne og børn over 10 år); 300-500 g (børn 4-10 år) om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen (200-300 g om ugen)
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- Spar på sukkeret, især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv
  - Børn og unge mindst 60 minutter om dagen
  - Voksne mindst 30 minutter om dagen

## Sukker

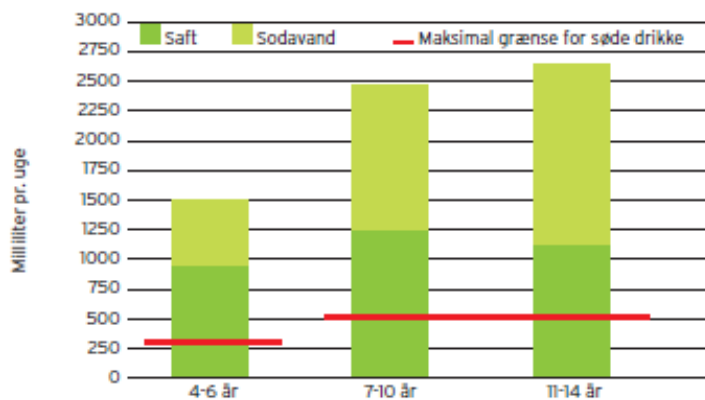
Børns mad- og spisevaner er under konstant udvikling, og der er både positive og negative tendenser. De positive tendenser er, at børns indtag af frugt og grønt er stigende og nærmer sig anbefalingerne. Af de negative er, at stadig alt for mange børn spiser mere sukker end anbefalet. Hovedkilden til sukker er sodavand og saftvand samt kage, is og slik. Sukkeret i sig selv indeholder ingen næringsstoffer og kaldes derfor tomme kalorier, da den ikke indeholder nævneværdige vitaminer og mineraler.

Eksempel på ugentligt råderum for tomme kalorier/sukker til børn 3-6 år

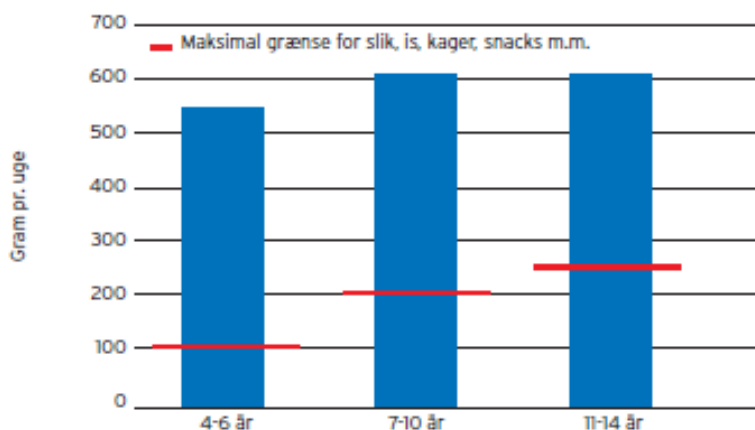


Det betyder, at for stort indtag af de søde sager optager pladsen fra andre sundere fødevarer. Dermed er der risiko for, at børnenes kost som helhed bliver mangelfuld.

Nedenstående figurer viser, at børn i alle aldersgrupper får væsentligt mere tilsat sukker i form af såvel sodavand og saft som kage og slik



Børn får generelt for meget sukker



Tabellerne viser, at børnene får meget mere sukker end de har brug for, det gælder både i form af drikkevarer eller slik og kager

Her kan du læse mere om kostrådene omkring fedt, sukker mm.

[http://www.altomkost.dk/Services/Materialer\\_og\\_undervisning/Undervisning/alle/forside.htm](http://www.altomkost.dk/Services/Materialer_og_undervisning/Undervisning/alle/forside.htm)

## Baggrund bevægelse

For det lille barn er kroppen omdrejningspunktet i en eksplosiv, motorisk udvikling i det første leveår. Det er hård muskel- og koordinationstræning, hvor barnet omkring et års alderen vil være i stand til selv at kravle og gå rundt. En velfungerende sansning og motorik er grundlæggende for udvikling og trivsel. At være i besiddelse af et godt bevægelsesfundament skaber handlemuligheder og frigiver energi til at kunne klare dagligdags gøremål, til at kunne opleve verden, til at kunne lege, at dyrke sport og at sætte sig i stand til at lære.

Det er sjovt at bevæge sig, børnene får mere energi, og styrker deres fysik, motorik og koncentrationsevne. Når børnene bevæger sig, er de sammen med andre børn. Bevægelse er også med til at forbygge sygdom og overvægt. Der er med andre ord rigtig mange gode grunde til at bevæge sig.

I et sundhedsmæssigt perspektiv har det ikke betydning, at børn med høj kondition får en endnu bedre kondition, men det er alvorligt, når børn med lav kondition får en ringere kondition. Samfundsudviklingen med f. eks. fjernbetjening, flere biler, kørsel til børnehave/skole,

computer, spillekonsoller samt stillesiddende leg, har betydet en reduktion i den daglige fysiske aktivitet. Så rammerne for hvor vi bevæger os naturligt er blevet reduceret.

## **Mere bevægelse i dagligdagen**

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn er fysisk aktive minimum 60 min. om dagen med moderat til høj intensitet. Det behøver ikke være sammenhængende, men kan sagtens være delt op i intervaller af mindst 10 minutters varighed. Fysisk aktivitet dækker over alle former for bevægelse, det kan være alt lige fra at cykle til skole og lege fangeleg, danse, lave rollespil, gå tur med hunden eller spille fodbold eller håndbold i en klub.

Det behøver dog ikke at være vanskeligt at finde tid til at være fysisk aktiv sammen med dit barn. Det er ganske små ting, der skal til for at blive mere fysisk aktiv i hverdagen og fysisk aktivitet kan tænkes ind samtidig med, at du gør mange af de andre dagligdagsting. Og det kan tilmed være sjovt!

[Klik her for at få gode ideer til sjove aktiviteter både indendørs og udendørs](#)

## **Motorisk udvikling**

Fysisk udfoldelse er med til at styrke børnene så de får en god motorik – det vil sige evnen til at kontrollere og koordinere sine bevægelser – men det har også andre positive følger. At være fysisk aktiv kan modvirke udviklingen af livsstilssygdomme, have en positiv indvirkning på barnets generelle helbred, selvforståelse og selvværd. Børns balance, koordinationsevne og motoriske færdigheder udvikles, når de får tid, lov og plads til udfordrende motoriske lege.

## **Inspirationsmaterialer**

[http://www.sundhedsoplysning.dk/kfs\\_handel/produkt\\_info/1137.htm](http://www.sundhedsoplysning.dk/kfs_handel/produkt_info/1137.htm)

<http://www.altomkost.dk/nr/rdonlyres/6fec4d14-57b0-43db-a385-9c2efccf0875/o/madmaltiderogbevaegelse.pdf>

[http://www.sundhedsoplysning.dk/kfs\\_handel/produkt\\_info/1102.htm](http://www.sundhedsoplysning.dk/kfs_handel/produkt_info/1102.htm)

## **Visionen**

Visionen med en mad og bevægelsespolitik for dagtilbudsområdet Dybbøl/Sundeved er at skabe rammer, som fremmer sundhed og trivsel for børnene:

Derfor vil vi at:

- Mad og bevægelse forbindes med glæde, nydelse og fællesskab
- Læring, vækst og trivsel er i fokus
- Børnene får et naturligt forhold til mad og bevægelse
- Maddannelse er en del af den pædagogiske praksis

## Formål

Formålet med visionen er at skabe et fundament for udvikling, læring og fastholdelse af gode mad- og bevægelsesvaner.

Hver enkel afdeling vil udarbejde en handleplan for implementering af mad- og bevægelsespolitikken, hvor afdelingens rammer og aktiviteter skal understøtte børnenes nysgerrighed, bevægelse og maddannelse, således at man sikrer rammer for læring og positiv sundhedsadfærd.

### Overordnede mål:

Gennem en aktiv indsats vil vi arbejde på at:

- Maden lever op til Sundhedsstyrelsens og Fødevarestyrelsens anbefalinger
- Skabe gode og trygge rammer med ro og tid til at spise sammen
- Minimere børnenes sukker indtag generelt
  
- Gøre fysisk aktivitet til en naturlig del af hverdagen
- Skabe glæde ved bevægelse
- Medvirke til trivsel og udvikling af læringspotentialer
- Alle børn bevæger sig med moderat til høj intensitet mindst en time om dagen
- Udvikle kropsbevidsthed og balance
- Tilstræbe at alle børn er ude minimum 1 time dagligt

Vil du læse mere om Dybbøl/Sundeveds mad- og bevægelsespolitik. Klik her

## Litteratur

Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling sundhedsstyrelsen 2011  
<http://www.sst.dk/publ/Publ2012/BOFO/FysiskAktivitet/FysiskAktivitetHaandbog.pdf>

Inspirationsfolder til udarbejdelse af mad- og bevægelsespolitik  
[http://www.altomkost.dk/nr/rdonlyres/6b791de7-174a-40fo-a2b4-a4e4e3533853/o/politik\\_for\\_mad\\_maltider\\_ogbevaegelse.pdf](http://www.altomkost.dk/nr/rdonlyres/6b791de7-174a-40fo-a2b4-a4e4e3533853/o/politik_for_mad_maltider_ogbevaegelse.pdf)