



Nyborg
KOMMUNE

SAMMEN om det sunde liv

Politik for mad, måltider og bevægelse for børn og unge
2019-2023

Mere sundhed i hverdagen

Gode sundhedsvaner dannes i barndommen og har stor betydning for at bevare et godt helbred gennem hele livet. Samtidig er sunde vaner grundlaget for friske og læringsparate børn og unge, som trives og udvikler sig i dagtilbud, skole og på ungdomsuddannelse.

Det er kendt, at mange børn og unge desværre har usunde mad-, måltids- og bevægelsesvaner. Dette ses bl.a. ved at flere spiser usundt, bliver overvægtige, og mange i teenageårene stopper med at dyrke idræt.

Børn og unges sundhed er forældrenes ansvar. Vi skal dog ikke glemme, at især de unge også selv har et ansvar. Men da børn og unge i løbet af en almindelig hverdag tilbringer mange timer væk fra hjemmet, skal de lokale miljøer, hvor børn og unge færdes, være med til at skabe rammerne for de gode sundhedsvaner. Vi er alle rollemodeller og skal gå forrest i dette vigtige arbejde.

Nyborg Kommunes Sundhedspolitik FRISK hele livet – SAMMEN om det sunde liv, Børn- og Ungepolitikken, Dagtilbuds- og Skolepolitikken sætter rammen for Politik for mad, måltider og bevægelse.

Vores vision er, at sund mad og bevægelse er det lettilgængelige og oplagte valg for vores børn og unge. Det betyder, at vi sammen skal skabe en kultur, hvor gode sundhedsvaner er en naturlig del af børne- og ungelivet.

Politikken henvender sig til alle, der beskæftiger sig med børn, unge og deres forældre. Målet med politikken er, at den omsættes til konkrete handlinger, som fremmer gode sundhedsvaner for børn og unge.

Mange er heldigvis allerede rigtig langt i dette arbejde, og vi ser nu frem til at følge jeres videre arbejde med at fremme de sunde vaner der, hvor vores børn og unge færdes. Politikens vision og ambition er omdrejningspunktet for de lokale processer med brugerinvolvering, da det lokale ejerskab er altafgørende. Brug gerne politikens idékatalog, hvor det giver mening for jer.

Tak til alle, der har bidraget med viden, erfaringer, ideer og forslag til politikken.

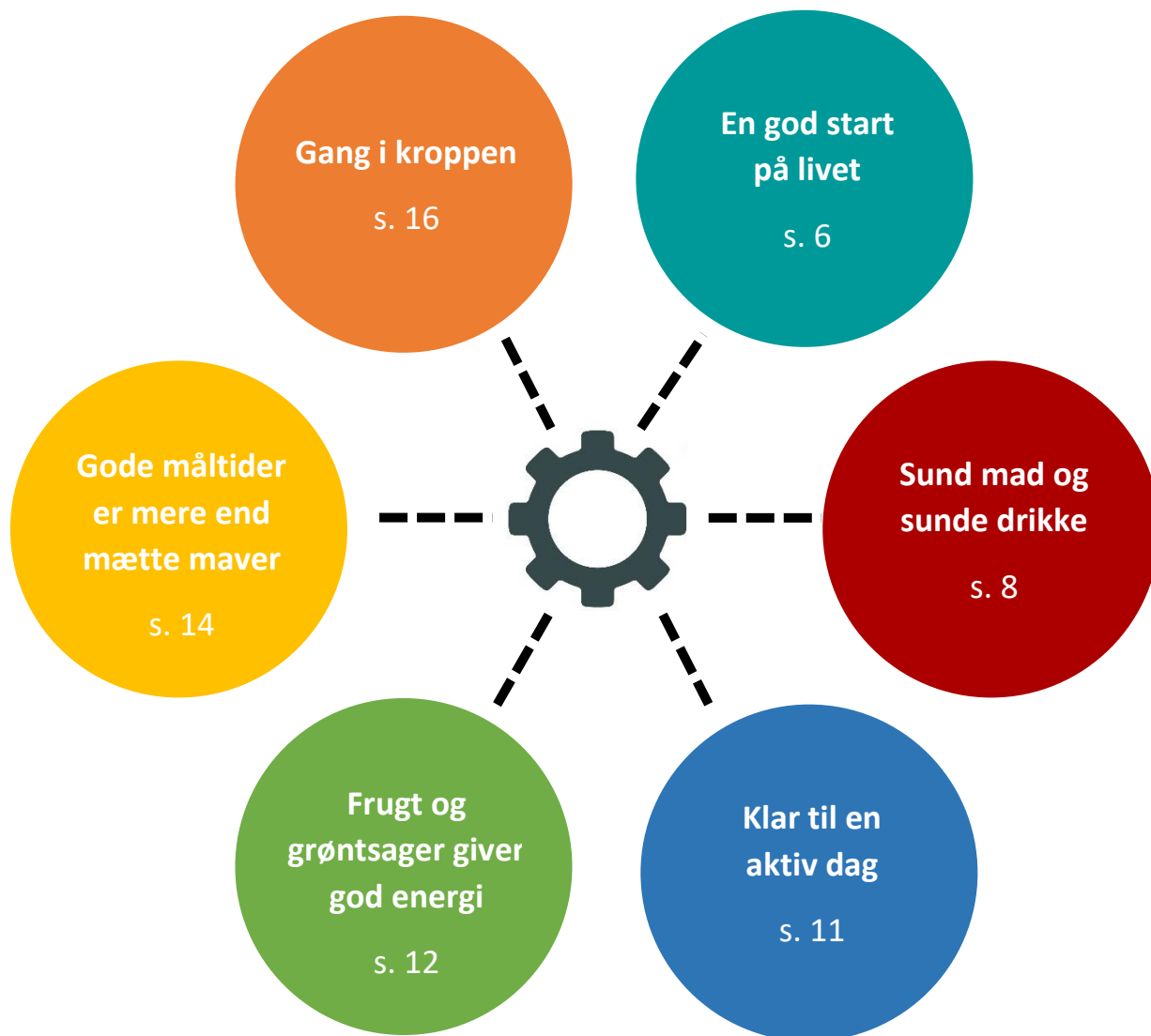
På Sundheds- og Forebyggelsesudvalget vegne

Jan Reimer Christiansen

Udvalgsformand

Mad, måltider og bevægelse – seks temaer i fokus

Politikken sætter fokus på seks vigtige temaer, som spænder fra mad til spædbarnet, sund mad og drikke, morgenmad, frugt og grøntsager og gode måltider til mere bevægelse blandt børn og unge. De officielle anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen samt inspiration og anden nyttig viden på mad, måltids- og bevægelsesområdet findes bagerst i politikken.



Vision

Nyborg Kommune har en vision om at være foregangskommune for sundhed.

Vi ønsker sunde børn og unge, der trives i en hverdag,
hvor sund mad og bevægelse er det lettilgængelige og oplagte valg.

Mål for mad-, måltids- og bevægelsespolitikken

Vi ønsker i fællesskab at fremme sunde vaner ved at understøtte:

- at børn og unge er en del af en mad-, måltids- og bevægelseskultur, som skaber glæde og gode oplevelser.
- at børn og unge oplever måltidet som en tryk ramme, hvor fællesskaber dannes og styrkes.
- at børn og unge i videst muligt omfang inddrages i arbejdet med mad, måltider og bevægelse.
- at børn, unge, forældre og medarbejdere opnår viden om betydningen af sund mad, gode måltider og bevægelse i hverdagen, samt at denne viden omsættes til konkrete handlinger.
- at de voksne, som børn og unge møder i hverdagen, er gode rollemodeller, der skaber nærvær og glæde ved mad, måltider og bevægelse.
- at indsatser bygger på faglig viden og er et fælles ansvar.

Fra politik til hverdagsliv

Politikken for mad, måltider og bevægelse skal leve sit eget liv i hverdagen, så børn og unge får smag for en sund livsstil. For at dette sker, er det afgørende, at politikken mål og temaer bliver drøftet grundigt, inden intentionerne i politikken omsættes til konkrete handlinger. Det betyder, at sundhedsplejen, de enkelte dagtilbud, skoler, bo- og ungdomstilbud, leverandører af mad mm. i samarbejde med elevråd og forældre-, skole- eller brugerbestyrelser er ansvarlige for at udmønte politikken. Det vil sige, at de skal tage stilling til politikken, og til hvordan den kan omsættes til den virkelighed og det hverdagsliv, som børnene og de unge befinder sig i fx gennem lokale principper eller handleplaner.

Politikken sætter en fælles retning for arbejdet med mad, måltider og bevægelse for børn og unge de kommende fire år. Sundheds- og Forebyggelsesudvalget har ansvaret for politikken, men udmøntningen af den sker på tværs af politiske udvalg og afdelinger i kommunen. Sundheds- og Omsorgsafdelingen står for den overordnede koordinering af politikken samt en årlig status til Sundheds- og Forebyggelsesudvalget.



En god start på livet

Kosten er af afgørende betydning for spædbarnets vækst og trivsel. Den sundeste ernæring for det nyfødte barn er modermælk. Mælken indeholder præcis den næring og de næringsstoffer det lille barn har brug for. Derudover giver modermælk og amning en lang række positive effekter i forhold til barnets udvikling både fysisk og mentalt. Amning sænker desuden risikoen for fx infektionssygdomme og allergi samt forebygger udvikling af overvægt.

Amning giver også barnet et godt grundlag for at opnå en god og tryk relation til andre. Det er derfor vigtigt, at tid og ro til amningen prioriteres højt og er et fælles ansvar i familien. I de tilfælde, hvor amningen ikke lykkes, kan sundhedsplejersken vejlede i alternativ ernæring. Det handler om, at familien får en god oplevelse uanset om barnet ammes eller ernæres med modermælkserstatning.

Maden til de små og lidt større børn skal ligeledes medvirke til, at de får tilstrækkelig energi og næringsstoffer, for at de vokser og udvikler sig. Ved at spise en kost, der tager udgangspunkt i de officielle kostråd og anbefalinger, etableres grundlaget for sunde kostvaner også senere i livet.

Vores ambition er,

- at spædbørn ammes fuldt ud til de er ca. 6 måneder
- at mad, der serveres, tager udgangspunkt i de officielle anbefalinger svarende til barnets behov for energi og næringsstoffer
- at barnet får et positivt forhold til at spise

I fællesskab vil vi:

- sætte fokus på betydningen af amning blandt gravide og nybagte forældre
- skabe dialog med forældre og kommende forældre om amning
- støtte og vejlede forældre i forhold til at holde fast i amningen, når der er udfordringer
- samarbejde om tiltag og aktiviteter, der bidrager til at sætte fokus på amning og øge andelen som ammer



Fakta om børns amning

- På landsplan blev 12,0% af børn i årgang 2016 fuldt ammet over 26 uger, 67,7% blev ammet over 9 uger og 87,9% blev fuldt ammet over 2 uger.
- På landsplan ligger den gennemsnitlige varighed af fuld amning på et stabilt niveau på ca. 15 uger.

Kilde: Børnedatabasen, Sundhedsdatastyrelsen 2019

Sund mad og sunde drikke

Den mad, børn og unge spiser, danner grundlaget for, at de er sunde, trives og udvikler sig. Børn og unge indtager en stor del af deres måltider uden for hjemmet, og derfor er de lokale miljøers mad- og måltidskultur væsentlige for dannelsen af sunde mad- og drikkevaner.

At spise og drikke sundt, varieret og regelmæssigt er vigtigt for, at kroppen fungerer optimalt og bibeholder et stabilt blodsukker dagen igennem. Sunde madvaner har også en positiv betydning for børn og unges læring, fx gennem øget opmærksomhed, koncentration og hukommelse.

Når børn og unge inddrages i aktiviteter om sund mad og drikke ved fx at undersøge rå- og fødevarer, lave mad og spise sammen, opnår de viden og erfaringer, der danner grundlag for, at sunde vaner bliver en naturlig del af deres hverdag.

Trods en generel positiv udvikling i mad- og måltidsvaner blandt danske børn og unge viser undersøgelser, at der stadig er mange børn og unge, som ikke lever op til de officielle kostråd. Seks ud af 10 børn og unge spiser for meget sukker gennem bl.a. slik og kager samt saftevand og sodavand. Særligt blandt de unge stiger tendensen til et usundt kostmønster.

Det er derfor vigtigt at give børn og unge samt deres forældre gode rammer for at træffe sunde valg.

Vores ambition er,

- at alle børn og unge følger de officielle kostråd**
- at de lokale miljøer, hvor børn og unge færdes, lever op til anbefalingerne for mad og drikke til børn og unge**

I fællesskab vil vi:

- sætte fokus på betydningen af sund mad og sunde drikke i hverdagen for børn, unge og forældre
- skabe lokale handleplaner for mad og måltider i de arenaer, hvor børn og unge færdes
- skabe dialog med børn, unge og forældre om sunde mad- og drikkevaner
- samarbejde om tiltag og aktiviteter, der bidrager til sunde mad- og drikkevaner
- opbygge medarbejdernes viden om sund mad, fx uddannelse af kostpædagoger/lærere eller opkvalificering
- opfordre til at der er adgang til at drikke frisk koldt vand gennem hele dagen



Fakta om børn og unges usunde kostmønstre

- På landsplan har 16% af pigerne og 23% af drengene i aldersgruppen 16-24 år et usundt kostmønster.
- I Nyborg Kommune spiser 32% af eleverne i 8.-9. klasser slik en dag om ugen, 50% spiser det 2-4 gange om ugen, mens knapt 6 % spiser det 5-6 gange om ugen. Under 3% spiser slik hver dag, mens 9% sjældent eller aldrig spiser slik.
- Blandt Nyborg Kommunes elever i 8.-9. klasse drikker 23% sodavand, saft eller kakao en dag om ugen, mens 45% gør det 2-4 gange om ugen. 9% drikker søde drikke 5-6 gange om ugen, 8% hver dag. 15% af eleverne drikker sjældent eller aldrig sodavand, saft eller kakao.

Kilder: Sundhedsstyrelsen, Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil, 2018 og Nyborg Kommune Skolesundhedsundersøgelsen for udskolingen, 2017/2018.



Klar til en aktiv dag

Morgenmaden er et vigtigt måltid ovenpå en god nats søvn. En sund og varieret morgenmad giver energi til leg og læring. Den er blandt andet med til at kickstarte forbrændingen, skærpe hukommelsen samt øge koncentrations- og indlæringssevnen. Særligt børn kan have svært ved at indhente de næringsstoffer, de har brug for resten af dagen, hvis morgenmaden springes over. Det er også lettere at blive fristet til at spise fedt- og sukkerholdige snacks i løbet af formiddagen, hvis maven er tom.

Mange børn og unge springer morgenmaden over og der er en tendens til, at andelen der ikke spiser morgenmad er stigende med alderen. Det er derfor vigtigt at sætte fokus på, at børn og unge får en god og varieret morgenmad hver dag.

Vores ambition er, at alle børn og unge spiser morgenmad hver dag

I fællesskab vil vi:

- sætte fokus på betydningen af en sund og varieret morgenmad blandt børn, unge og forældre
- skabe dialog om morgenmadens betydning for børn og unges trivsel, udvikling og læring
- iværksætte kampagner om vigtigheden af at spise morgenmad hver dag
- samarbejde med frivillige organisationer, virksomheder, ungeråd mv. om tiltag og aktiviteter for at fremme sunde morgenmadsvaner hos børn og unge

Fakta om børn og unges morgenmadsvaner

- På landsplan spiser 97% af de 4-6 årige morgenmad hver dag.
- På landsplan spiser 1 ud af 10 danske skolebørn ikke morgenmad, før de går i skole.
- På landsplan spiser 65-78% af pigerne og 74-81% af drengene fra 11-15 år morgenmad hver dag i hverdagene.
- I Nyborg Kommune spiser 69% af de unge i 8.-9. klasse morgenmad hver dag, før de går i skole, mens 11% spiser morgenmad 3-4 gange om ugen, før de går i skole. De resterende 20% af eleverne spiser morgenmad 1-2 gange om ugen, sjældent eller aldrig.
- Blandt de 15-25 årige i Nyborg Kommune spiser 47% ikke morgenmad hver dag.

Kilder: DTU Fødevarerstyrelsen, Børn og Unges måltidsvaner 2005-2008 (2012), Sundhedsstyrelsen, Forebyggelsespakke Mad og måltider (2018), Nyborg Kommune, Skolesundhedsundersøgelsen for udskoling, 2017/2018 (2019) og Ungesundhedsprofilen (2016).

Frugt og grøntsager giver god energi

Frugt og grøntsager indeholder mange af de mineraler og vitaminer, som børn og unge skal bruge for at holde kroppen sund og rask. De indeholder derudover relativt få kalorier, og især de grove grøntsager indeholder mange kostfibre. Ved at spise frugt og mange grøntsager, bliver det lettere at holde eller opnå en sund vægt, ligesom det er med til at forebygge en række sygdomme, som fx hjerte-kar-sygdomme og type 2-diabetes. For mange børn og unge er der en tendens til, at frugt og grøntsager ikke indgår som en naturlig del af måltiderne, og de derved ikke spiser nok.

Det er derfor vigtigt at sætte fokus på, at frugt og grøntsager indgår i børn og unges daglige måltider.

Vores ambition er, at alle børn og unge følger anbefalingerne om at spise frugt og grøntsager hver dag

I fællesskab vil vi:

- sætte fokus på at børn og unge spiser frugt og grøntsager hver dag blandt både børn, unge og forældre
- vejlede og øge viden om frugt og grøntsagers betydning for trivsel, udvikling og læring
- bruge naturen og fx landbrugs- og fødevarerinstitutioner i undervisningen om fødevarer
- tilbyde mulighed for at købe frisk frugt og grøntsager, hvor børn og unge færdes, fx i skolen, haller og kantiner





Fakta om børn og unges indtag af frugt og grønt

- På landsplan følger 37% af de 4-10 årige og 17% af de 11-15 årige anbefalingerne for indtag af frugt og grøntsager.
- På landsplan spiser 45-51% af pigerne og 34-43% af drengene i alderen 11-15 år frugt mindst en gang om dagen.
- I Nyborg kommune spiser 61% af eleverne i 3. klasse frugt hver dag, mens 37% spiser frugt nogle dage. Få elever (2%) spiser slet ikke frugt.
- Blandt Nyborg Kommunes elever i 8.- 9. klasse spiser 50% frugt 5-7 gange om ugen, 41% spiser frugt mellem 1-4 dage om ugen, mens 9% sjældent eller aldrig spiser frugt.
- Blandt Nyborg Kommunes elever i 8.- 9. klasse spiser 73% grøntsager 5-7 gange om ugen, mens 23% spiser grøntsager mellem 1-4 dage om ugen. 4% spiser sjældent eller aldrig grøntsager.

Kilder: Sundhedsstyrelsen, Forebyggelsespakke Mad og måltider (2018), Nyborg Kommune, Skolesundhedsundersøgelser for indskolingen 2018/2019 og udskolingen 2017/2018 (2019).

Gode måltider er mere end mætte maver

Det gode måltid skaber både glæde, nydelse og lyst til at spise sundt. Når måltidet opleves trygt og afslappet, fremmer det børn og unges lyst til at spise og smage på nye mad- og drikkevarer. Måltidet kan også danne rammen for, at børn og unge opnår et tilhørsforhold og indgår i sociale fællesskaber med hinanden og voksne. Fokus på den gode samtalekultur under måltider er særdeles vigtig for både børn og unge, og bidrager desuden til et godt fællesskab.

Måltidet handler både om de fysiske omgivelser og den sociale ramme, vi spiser sammen i. Under måltidet skal der være plads til hygge, nærvær og læring. Det er derfor vigtigt, at der gives god tid og ro til måltidet. Der gælder både for de små børn i dagtilbud og i høj grad også for børn og unge på skoler, ungdomsuddannelser og i fritidstilbud. Det er også vigtigt, at voksne, der omgås børn og unge med vægtudfordringer, støtter og hjælper med at skabe rammerne for sunde vaner.

Regelmæssige måltider har en positiv betydning for børn og unges trivsel, læring og udvikling, og beskytter i nogen grad mod blandt andet spiseproblemer og overvægt.

45-70 % af dagens samlede energibehov bør spises, mens børnene er i institution. Til trods herfor er frokostmåltidet det måltid, børn og unge hyppigst springer over. Det er derfor vigtigt, at de voksne, der er sammen med børn og unge i hverdagen støtter op om, at give tid og ro til måltiderne.

Vores ambition er, at alle børn og unge oplever trygge og gode rammer for deres måltider

I fællesskab vil vi:

- skabe fokus på betydningen af gode rammer og sunde måltidsvaner for børn og unges måltider i hverdagen blandt børn, unge og forældre
- sætte fokus på, at måltidet kan fremme sociale fællesskaber
- sætte fokus på at støtte børn og unge, der arbejder med vægtudfordringer, fx i klassen, børnehaven eller på fodboldholdet
- samarbejde om kampagner og tiltag, der bidrager til sunde måltidsvaner



Fakta om børn og unges måltidsvaner

- På landsplan spiser 90% af de 4-10 årige, 74% af de 11-14 årige og 59% af de 15-18 årige frokost på alle ugens hverdage.
- I Nyborg kommune spiser 76% af eleverne i 8.-9. klasse frokost hver dag, de er i skole, mens 14% gør det 3-4 gange om ugen og knapt 6% 1-2 dage om ugen. 4% spiser sjældent eller aldrig frokost, når de er i skole.

Kilder: Sundhedsstyrelsen, Forebyggelsespakke Mad og måltider (2018) og Nyborg Kommune, Skolesundhedsundersøgelser for udskolingen 2017/2018 (2019).

Gang i kroppen

Børn og unges indlæring fremmes gennem fysisk aktivitet, da kognitive funktioner som hukommelsen og koncentrations-
evnen udvikles og skærpes. Bevægelse har desuden en positiv indvirkning på børn og unges trivsel, selvtillid og mentale
sundhed. Hos små børn styrker bevægelse den motoriske udvikling og blandt større børn medfører fysisk aktivitet
desuden bedre kondition. Bevægelse er dog meget mere end at styrke sin motorik og kondition, men kan også være
udgangspunktet for meningsfulde sociale fællesskaber.

Fysisk aktivitet behøver ikke kun at foregå i en sportshal, men kan foregå som leg og bevægelse i fx haven eller lege-
pladsen. I undervisningsforløb i såvel dagtilbud, skole som ungdomsuddannelse kan bevægelse tænkes ind i alle
aktiviteter eller fag som en naturlig del af hverdagen. Det kan også foregå som aktiv transport til og fra dagtilbud, skole,
uddannelse og fritidsaktiviteter.

Undersøgelser viser, at mange børn og unge bevæger sig for lidt i forhold til anbefalingerne for fysisk aktivitet og generelt
har en stillesiddende adfærd. Desuden ses det, at mange børn og unge stopper i idrætstilbud allerede når de går ind
teenageårene. Det er derfor vigtigt at motivere og støtte børn og unge i at være fysisk aktive som en naturlig, sjov og
udfordrende del af deres hverdag.

Vores ambition er,

- **at alle børn og unge lever op til anbefalingerne for fysisk aktivitet**
- **at muligheder for bevægelse tænkes ind i de kommunale tilbud og indsatser**

I fællesskab vil vi:

- støtte og vejlede forældre i at skabe bevægeglæde hos barnet allerede fra fødslen
- sætte fokus på betydningen af fysisk aktivitet i hverdagen for børn og unge blandt børn, unge og forældre
- skabe rammer, der indbyder til bevægelse og aktivitet, der hvor børn og unge færdes, fx i byrummet og naturen
- skabe dialog med børn, unge og forældre om bevægelsesvaner, trivsel og sundhed
- understøtte motorisk usikre børn og unge
- oplyse om kommunens mange fritids- og aktivitetstilbud
- iværksætte kampagner der motiverer til mere bevægelse eller fastholder børn og unge i fritids- og idrætslivet
- samarbejde med frivillige organisationer og foreninger om at fremme fysisk aktivitet for børn og unge
- opbygge medarbejderes viden om brug af mere bevægelse i hverdagen, fx uddannelse af bevægelses-
pædagoger og -lærere

Fysisk aktivitet har en række sundhedsmæssige fordele, som bl.a. medfører øget energiforbrug, udvikling af motorik og kropslige erfaringer. Fysisk aktivitet kan desuden mindske symptomer og/eller indgå i behandlingen af sygdomme, samt forebygge udviklingen af en række livsstilssygdomme.

Læs mere på Sundhedsstyrelsen hjemmeside: www.sst.dk/da/viden/fysisk-aktivitet



Fakta om børn og unges stillesiddende adfærd

- På landsplan lever 10-26% af pigerne og 17-39% af drengene i aldersgruppen 11-17 år op til anbefalingerne om at være fysisk aktiv ved moderat til høj intensitet mindst en time om dagen.
- På landsplan er 29% af den voksne befolkning (16 år og derover) fysisk inaktive.
- På landsplan ser 64% af de 11-15 årige mere end to timers TV i fritiden på hverdage (81% i weekenden), mens 51% spiller mere end to timers video/computerspil på hverdage (62% i weekenden). 56% bruger dagligt computeren i fritiden i mere end to timer til andet end spil i hverdage (61% i weekenden).
- På landsplan bruger 68% af drengene og 60% af pigerne i alderen 16-17 år i hverdagen mere end to timers daglig skærmtid i deres fritid.

Kilder: Active Healthy Kids netværket, Active Healthy Kids Danmark (2019) og Sundhedsstyrelsen, Forebyggelsespakke Fysisk aktivitet (2018).



Fakta om børn og unges bevægelsesvaner

- På landsplan anvender 78% af de 7-15 årige cykling, gang, eller løbehjul/skateboard/rulleskøjter som transportmiddel (fx til/fra skole) mindst to gange om ugen.
- På landsplan cykler/går 60% af de unge 15-17 årige på ungdomsuddannelse altid eller for det meste til og fra skole.
- På landsplan dyrker 47% af børn og unge i alderen 7-15 år selvorganiseret sport/motion, fx trampolin, løbehjul og løb.
- I Nyborg Kommune bevæger 54% af eleverne i 3. klasse sig hver dag i skolen, så de bliver forpustet.
- I Nyborg Kommune dyrker 81% af eleverne i 7.-9. klasse motion af høj intensitet mindst 2 gange om ugen (landsplan 87%)
- Blandt de 15-25 årige i Nyborg Kommune dyrker 74% motion af høj intensitet mindst 2 gange om ugen.

Kilder: Active Healthv Kids netværket, Active Healthv Kids Danmark (2019), Sundhedsstrelsen, Forebvaqgelsespaakkke Fysisk aktivitet (2018), og

Fakta om foreningsaktive børn og unge

En undersøgelse fra 2018 viser, at ca. 80% af Nyborg Kommunes børn og unge er foreningsaktive. De 0-18 årige i Nyborg Kommune er mere foreningsaktive end på landsplan, mens de 19-24 årige i Nyborg Kommune er mindre foreningsaktive end på landsplan.

- 81% af Nyborg Kommunes eleverne i 3. klasse går til noget i deres fritid.
- 31% af de 15-25 årige dyrker sport i en forening mindst en gang om ugen (landsplan: 35%).

Kilder: Medlemstal.dk (2019), Nyborg Kommune, Skolesundhedsundersøgelsen for indskolingen 2018/2019 (2019) og Ungesundhedsprofilen (2016).

Anbefalinger om kost for børn og unge

Anbefalinger om amning

Sundhedsstyrelsen anbefaler fuld amning til barnet er omkring 6 måneder, og at barnet ammes delvist til det er 12 måneder, hvis mor og barn trives med det.

Anbefalinger for små børn (under 3 år)

De enkelte kostråd fra Fødevarestyrelsen er også relevante for mindre børn, men det er vigtigt at de tilpasses barnets alder. Sundhedsstyrelsens anbefalinger for spæd- og småbørn findes i materialet "Mad til små – fra mælk til familiens mad". Sundhedsplejen kan kontaktes for nærmere vejledning.

Anbefalinger for børn (fra 3 år) og voksne

Fødevarestyrelsens kostanbefalinger for børn (fra 3 år) og voksne er samlet i De officielle Kostråd (2013). Ved at følge de 10 kostråd får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer, samtidig med at en række livsstilsrelaterede sygdomme forebygges.

Anbefalinger om væske

Børn og voksne har brug for ca. 1 ½ liter væske i døgnet. Hvis en person sveder meget eller er fysisk aktiv, kan der være brug for mere væske end normalt.





Anbefalinger om frugt og grønt

Fødevarestyrelsen anbefaler at børn over 10 år spiser 600 gram frugt og grønt om dagen, heraf mindst halvdelen som grøntsager. Den anbefalede mængde afhænger af energibehovet og er 300-500 gram for 4-10 årige børn.

Det anbefales at spise grøntsager til alle hovedmåltider og at spise frugt og grøntsager som mellemmåltider. Vælg især de grove grøntsager som fx løg, ærter, broccoli, blomkål, rodfrugter og bønner. 100 gram svarer fx til en stor gulerod eller et æble.

Anbefalinger for indtag af sukkerholdige produkter

Fødevarestyrelsen anbefaler, at maks. op til 10% af madens samlede energi bør komme fra sukker, uden at kosten af den grund kan kaldes usund. Denne mængde svarer til maks. 30 gram sukker om dagen for et børnehavebarn, 45-55 gram for et skolebarn og 55-65 gram for unge. Til sammenligning er der ca. 15 gram sukker på en spiseske med top og 50 gram sukker i ½ liter sodavand.

Fødevarestyrelsen anbefaler børn under 3 år ingen søde drikke får. Børn mellem 3-6 år anbefales maks. at indtage ¼ liter sodavand eller saft om ugen, mens børn og unge mellem 7-15 år maks. må få ½ liter om ugen.

For unge over 15 år gælder anbefalingen om maks. ½ liter sodavand eller saft om ugen, men mængden af de søde drikke afhænger af, hvor sundt den unge i øvrigt spiser, hvor meget slik, snacks og alkohol der indtages samt hvor fysisk aktiv den unge er.



Anbefalinger om måltider for børn og unge

Fødevarestyrelsen anbefaler, at børn og unge dagligt spiser tre hovedmåltider og to til tre mellemmåltider, samt at kosten er sammensat i overensstemmelse med de officielle kostråd.

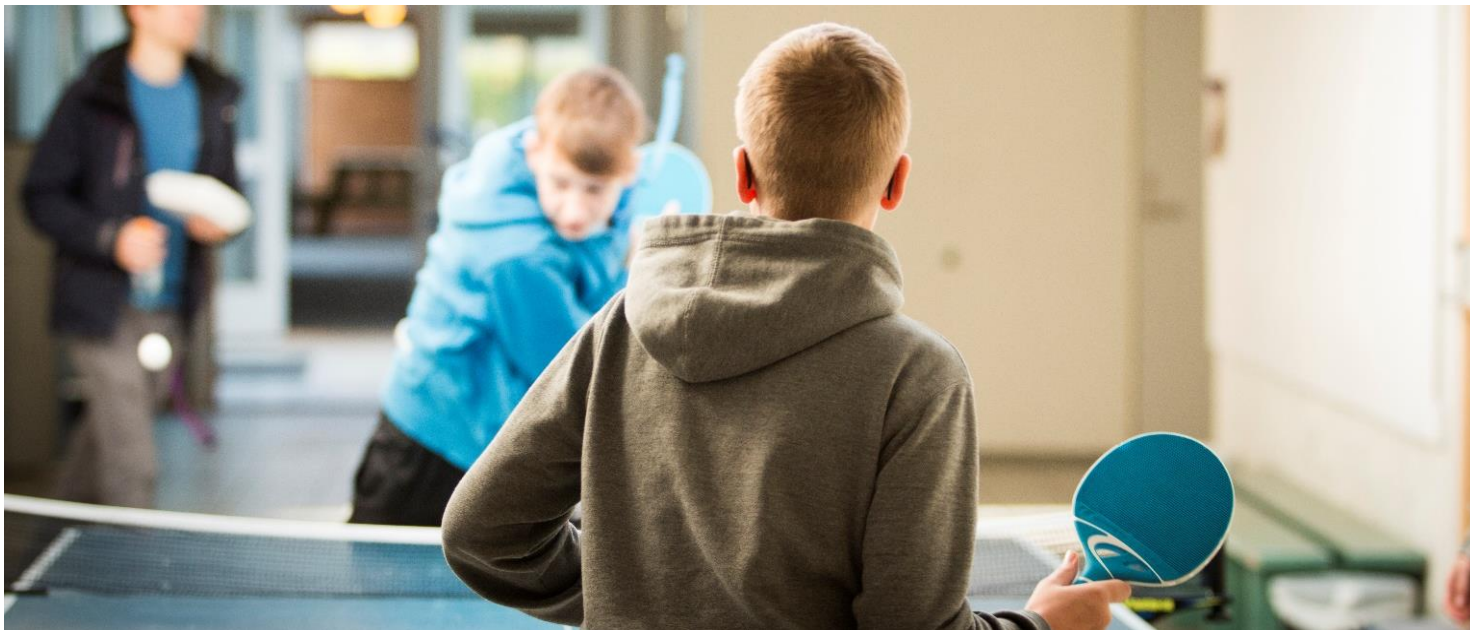
Anbefalinger for små børn

Små børn har brug for at spise mange gange i løbet af en dag for at få dækket deres behov for vitaminer, mineraler og energi til aktiviteter.

Børn har ikke samme appetit som voksne til at spise store portioner til hovedmåltiderne. Der er kun plads til små portioner ad gangen. Derfor bør der ikke gå mere end 2-2½ time mellem hvert måltid.

Anbefalinger for større børn og unge

Større børn og unge skal have mulighed for at spise et mellemmåltid om formiddagen, frokost og et mellemmåltid om eftermiddagen.



Anbefalinger om fysisk aktivitet for børn og unge

Anbefalinger for små børn (0-4 år)

Børn bevæger sig spontant, og bevægelse styrker deres motoriske udvikling. De bruger kroppen til at udforske omgivelserne med og til at skabe kontakt til andre. Gennem bevægelse lærer de også deres krop at kende. Derfor er det vigtigt, gennem indretning og aktiviteter, at give barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen.

Anbefalinger for børn og unge (5-17 år)

Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter (under 10 min.) Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter.

Mindst tre gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden. Fysisk aktivitet udover det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Anbefalinger for fysisk aktivitet for voksne (18-64 år)

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

Mindst to gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

Inspiration og anden nyttig information

Råd og guides til sundere og mere bevidste valg

Foruden de officielle kostråd finder der en række mærkningsordninger og materialer, fx Nøglehulsmærket, Fuldkornsmærket, Y-tallerkenen, Frokost- og madpakkehånden, som guider forbrugere til mere bevidste valg.

Læs mere om kostrådene og de forskellige ordninger og materialer på: www.altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad/ og www.altomkost.dk



Gode råd og guides til sundere mad og gode måltider i daginstitutioner, skoler og på uddannelsessituationer

Fødevarestyrelsen har udgivet en række anbefalinger til sundere mad i daginstitutioner, skoler og på uddannelsesinstitutioner. De findes på www.altomkost.dk og omhandler bl.a.:

Fem råd om det gode måltid i daginstitutioner

- Måltidet har plads til leg og læring
- Måltidet styrker selvhjulpenhed
- Måltidet rummer forbilleder
- Måltidet er fuld af smag
- Måltidet involverer forældrene

Fem råd om måltidet til skoler

- Måltidet tager tid
- Måltidet styrker engagement
- Måltidet giver plads til hygge
- Måltidet rummer forbilleder
- Måltidet er et fælles projekt



Råd og inspiration til mere bevægelse og fysisk aktivitet

Statens Institut for Folkesundhed har udgivet en række råd til, hvordan det aktive frikvarter bedst folder sig ud.

Fem råd til aktive frikvarter:

- Tag udgangspunkt i eleverne
- Skab rum og plads til forskellige aktiviteter
- Igangsæt aktiviteter
- Lav regler for det aktive frikvarter
- De fysiske rammer gør det ikke alene

På Nyborg Kommunes Fritidsportal findes et overblik over de mange forskellige muligheder, der er for deltagelse i aktiviteter og arrangementer med blandt andet fysisk aktivitet, motion og idræt rundt om i kommunen.

Læs mere om de forskellige fritidsaktiviteter på Nyborg Kommunes hjemmeside www.nyborg.dk eller gå på opdagelse blandt de mange aktivitetstilbud på fritidsportalen www.nyborgfritid.halbooking.dk





Politik for mad, måltider og bevægelse, 2019-2023

Godkendt i Byrådet 08.10.2019

Nyborg Kommune
Sundheds- og Omsorgsafdelingen
Torvet 1, 5800 Nyborg
Tlf. 6333 7000