



# **Overordnet politik for: Mad, Måltider og Bevægelse**

**– en indsats for sundere børn og unge i Billund kommune**

## Forord

### Af børne- og kulturudvalgs formand Preben Jensen

Betydningen af sund mad og bevægelse for børns trivsel og udvikling fremhæves i høj grad i disse år. Undersøgelser viser, at sund og varieret mad kombineret med aktive bevægelsesvaner har betydning for børnenes trivsel, selvværd, indlæring og koncentrationsevne.

I Billund Kommune betragtes børn og unge som en central resurse og vi er derfor meget opmærksomme på at skabe sunde rammer for børn og unge både mht. udvikling, læring og sundhed, som har afgørende betydning for den enkeltes livskvalitet.

Der sker allerede meget på mad- og bevægelsesområdet i kommunens institutioner. Med denne overordnede politik for mad, måltider og bevægelse vil vi sikre, at dette arbejde fortsætter og styrkes. Ansvar for at effektuere politikken i dagligdagen ligger hos den enkelte institution og skole. De skal udarbejde deres egen lokale handleplan for deres sundhedsarbejde. Den kommunale sundhedstjeneste har ligeledes en central rolle i arbejdet omkring børn og unges sundhed.

Vi politikere har i samarbejde med kommunens medarbejdere et særligt ansvar for at skabe rammerne for og understøtte udviklingen af en sund børnekultur. En kultur, hvor der lægges vægt på positive oplevelser med sund mad, gode måltider og en aktiv hverdag.





## Vision

Gode sundhedsvaner i børne- og ungdomsårene er vigtige for trivsel og læring her og nu og giver de bedste forudsætninger for en sund voksentilværelse.

Med denne politiks vedtagelse, søsættes visionen om, at børn og unge i Billund Kommune skal være blandt de sundeste i Danmark, når det drejer sig om områderne mad og bevægelse.

Politikken for Mad, Måltider og Bevægelse udspringer af/bygger på Billund Kommunes Sundhedspolitik, hvor målet er;

- at flere børn og unge er fysisk aktive
- at flere børn og unge spiser sundere
- at færre børn og unge bliver overvægtige

Indsatsen for forbedringer på disse områder skal ske så tidligt som overhovedet muligt, hvilket giver kommunens institutioner, skoler og sundhedsplejen en central rolle i forhold til at styrke sundhedsfremme og -forebyggelse.

Børn og unges sundhed skabes i et samspil mellem den enkelte, familien og de små og store fællesskaber, som de og familien indgår i. En forudsætning for at opnå de bedste resultater er, at børn, unge, forældre, institutioner og skoler samarbejder om opgaven.

Formålet med denne politik er således at forpligte, understøtte og udvikle samarbejdet om at fremme børns trivsel og sundhed.

### Kommentarboks:

Når der står institutioner menes følgende: den kommunale sundhedstjeneste, tandplejen, dagplejen, vuggestuer, børnehaver, svømmehaller, sportshaller og ridehaller.

Når der står skoler menes følgende: folkeskoler, SFO'er, Ungdomsskolen og Musik- og kulturskolen.

Desuden kan "Vej og Park" medtænkes som en institution, der skal understøtte arbejdet med børn og unges sundhed.

### Fokus for sundhedsarbejdet

Billund Kommune ønsker at tage udfordringen op for at forbedre børn og unges sundhed og livsstil ved at have fokus på mad, måltider og bevægelse. Politikken indeholder udover visionen 7 fokusområder, der skal være med til at give børn og unge et sundhedsmæssigt løft.



## Fokusområde 1

### - at opnå en sund børne- og ungdomskultur

Børn og unge indtager en stor del af deres mad og måltider i institutioner og skoler og vil være under påvirkning af stedets mad- og måltidskultur. De mange timer i skoler og institutioner betyder, at en stor del af børns og unges daglige bevægelse skal udfoldes inden for dette lærings- og tidsrum. Det er derfor vigtigt, at institutioner og skoler påtager sig et stort medansvar for mad-, måltids- og bevægelsesvaner og samarbejder om opgaven. Dette skal vi gøre ved at inddrage perspektivet af sundhed i indretning, aktiviteter og tiltag, læring samt i institutionernes lokale handleplaner. Legepladsen kan f.eks. være ideel til at tilegne sig viden om, hvordan man kan bruge sin krop og indgå i et socialt fællesskab.

Det er desuden vigtigt, at kommunens "Park og Vej" understøtter gode rammer for bevægelse f.eks. i form af gode cykelstier og sikre skoleveje.



### Faktaboks:

Danmark er et glimrende cykelland med mange cykelstier og cykelruter og de fleste børn har en cykel. Det er dog ikke alle, der bruger den lige flittigt. Knap halvdelen af alle børn cykler til skole og hver femte tager turen på gå-ben, men der bliver færre og færre. På 15 år er antallet af børn, der bliver kørt i bil til og fra skole fordoblet.

Børn og unge, som cykler til skole, har markant bedre kondition og dermed mindre risiko for f.eks. overvægt, forhøjet blodtryk og diabetes end de kammerater, som bliver transporteret i skole i mors ellers fars bil.

(Sundhedsstyrelsen, Get Moving kampagnen, 2008)

### **Fokusområde 2**

- at medarbejdere i Billund Kommune igennem deres pædagogiske arbejde udvikler børn og unges handlekompetencer i forhold til sundhed

Målet er, at børn og unge udvikler viden, holdninger og et beredskab til at styrke egen og andres sundhed. Vi skal gøre børnene bevidste om deres rolle som aktører i eget liv og ikke mindst give dem forudsætninger for at kunne træffe sunde valg. I det sundhedspædagogiske arbejde er det derfor et mål, at børnene udvikler handlekompetence. Handlekompetence forstås her som et udtryk for en bevidst og reflekteret handling f.eks. viden om, hvordan man spiser sundt – og så gøre det. Det kan være svært at måle graden af handlekompetence, men børnenes egne udsagn f.eks. om deres erfaringer med det fællesskab, der kan udvikle sig gennem leg og bevægelse eller erfaringer med et fællesskab omkring madlavning vil vise det. Handlekompetence er altså tilegnede oplevelser og kompetencer, som børnene kan bruge i andre sammenhænge og situationer, og som fremmer deres egen eller andres sundhed.

### **Fokusområde 3**

- at børn og unge i højere grad får lige muligheder i forhold til sundhed

Forældrene er barnets/ den unges vigtigste voksne og har det afgørende ansvar for, at deres barn i en tidlig alder får indarbejdet gode sundhedsvaner. De fleste børn og unge kommer fra familier med gode muligheder og forudsætninger for en sund opvækst. De professionelle har en opgave i at støtte alle forældre i denne opgave og en særlig opgave overfor børn og unge med større risiko for at udvikle dårlige sundhedsvaner. Institutioner og skoler skal derfor igennem deres daglige arbejde være opmærksomme på, at nogle børn og unge i særlig grad har behov for støtte og at der derfor iværksættes sundhedsfremmende og forebyggende initiativer for dem enten som individuelle tilbud eller som gruppetilbud.





#### Fokusområde 4

- at nedbringe antallet af børn og unge som udvikler overvægt

Overvægt udvikles i et komplekst samspil mellem sociale, psykologiske, arvelige og kulturelle faktorer.

Overvægtige børn og unge føler sig ofte ensomme og har stor risiko for at udvikle følgesygdomme af deres overvægt.

Der er i lyset af ovenstående behov for målrettede indsatser, tværfaglige indsatser og indsatser, der appellerer til forskellige målgrupper.

Sunde måltider og en aktiv hverdag er væsentlige elementer i denne indsats.

#### Faktaboks - om børn og unge og overvægt i Billund Kommune:

BMI tal fra den kommunale sundhedstjenestes datamateriale i Billund Kommune viser overraskende at antallet af overvægtige børn i børnehaveklasserne er faldet fra 16 % i skoleåret 2007/2008 til 10 % i 2009/2010. Til gengæld er antallet af overvægtige unge i 8. klasserne højt og stiger fortsat fra 26 % i skoleåret 2007/2008 til 28 % i 2009/2010. Vi står overfor en bekymrende udvikling, som kræver en fælles indsats.

Datatræk fra sundhedsplejens elektroniske journalsystem Novax juni 2010', Billund Kommune



## Fokusområde 5

- at børn og unge spiser og drikker sundt i institutioner og skoler



Hyppe og sunde måltider forebygger overvægt og fremmer trivsel, koncentration og indlæring.

Med hyppe måltider forstås 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen.

Mad, som vi serverer og sælger i institutioner og skoler, skal opfylde de officielle kostråd.

I en sund kost til børn og unge er der kun plads til usund mad, slik og lignende ved særlige definerede lejligheder og i begrænset mængde.

Børn og unge skal have let adgang til frisk og koldt vand.

Der skal så vidt muligt tages hensyn til børn, der af religiøse, kulturelle eller helbredsæssige årsager har særlige regler eller forbehold i forhold til mad.

**Fokusområde 6**

- at måltidskulturen i institutioner og skoler skal fremme børn og unges lyst til at spise sundt, det sociale fællesskab og den gode stemning

Måltiderne er af stor betydning for den sociale udvikling af barnet og den unge. Måltidsvaner handler om madens sammensætning, om hyppigheden af måltidet og om hvordan vi indtager måltidet. De voksne er rollemodeller for, at børnene lærer gode måltidsvaner og ansvarlige for, at måltidet afvikles i et socialt fællesskab og i en rar stemning.

**Faktaboks:**

Morgenmad: 83 % af de 11-15-årige spiser morgenmad alle 5 skoledage, hvilket er en signifikant stigning i løbet af de seneste fem år.

Frokost/madpakke: 68 % af de 11-15-årige spiser dagligt madpakke/frokost i skolen.

Frugt og grøntsager: 53 % af de 11-15-årige spiser frugt hver dag. 46 % af de 11-15-årige spiser grøntsager hver dag. For både frugt og grønt ses en stor forskel mellem kønnene - pigerne spiser oftere frugt og grøntsager end drengene. 37 % spiser hverken frugt eller grønt dagligt.

Sodavand: 12 % af de 11-15-årige drikker sodavand eller saftvand dagligt.

(Sundhedsstyrelsen, Undersøgelse af de 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner, 2008)





### Fokusområde 7

- at skabe en bevægelseskultur som fremmer aktive bevægelsesvaner og glæden ved bevægelse blandt børn og unge

Mange børn og unge bevæger sig for lidt og den fysiske aktivitet falder med alderen. Denne udvikling ønsker vi at vende. Det positive er, at børn og unge udtrykker, at de faktisk gerne vil bevæge sig mere.

Derfor skal vi sætte aktiviteter i gang, som kan bidrage til mere fysisk aktivitet og skabe rammer for mere bevægelse ved indretning af indendørs- og udendørsarealer.

Fysisk aktivitet og gode bevægelsesvaner er altså mere end at gå til fodbold eller anden sport i fritiden. Fysisk aktivitet er blandt andet at trille på gulvet, lege med andre børn, lufte hund, klatre i træer, cykle til og fra skole, fangeleg på legepladsen, bevægelse i matematiktimen, cykle eller løbe en tur med mor og far m.v.



En forudsætning for gode bevægelsesvaner er en god grundmotorik med trille, krybe, kravle, klatre bevægelsesmønstret på plads. Grundmotorikken skal grundlægges og styrkes tidligt i barneårene.

For at få bevidsthed om en sund bevægelseskultur kan man forholde sig til følgende elementer:

- Hvad man bevæger (hvilke dele af kroppen)
- Hvem man bevæger sig sammen med
- Hvor man bevæger sig hen
- Hvornår man bevæger sig
- Hvordan man bevæger sig

### Faktaboks:

Børn skal bevæge sig mindst 1 time om dagen - og gerne endnu mere.

Børn der er fysisk aktive er mere livsglade, trives bedre socialt og har mere selvtillid og højere stresstærskel. Fysisk aktivitet har desuden en positiv indflydelse på koncentrationsevne, hukommelse, indlæring og adfærd i klassen.

Fysisk aktive børn og unge har en mindre risiko for at udvikle livsstilssygdomme.

Sundhedsstyrelsen, Center for forebyggelse: Fysisk aktivitet – håndbog i forebyggelse og behandling.

## Handleplan

### Lokale handleplaner

Der er lagt vægt på, at politikken skal gøre en forskel. Derfor skal hver skole og institution med udgangspunkt i egen hverdag, udarbejde en lokal handleplan med beskrivelse af mål og konkrete indsatser, der skal sikre et målrettet arbejde for at skabe resultater ud fra visionen og fokusområderne i politikken.

Handleplanerne skal være tilgængelige på institutioner og skoler.

Supplerende ideer til at understøtte arbejdet:

- De tværfaglige distriktsteams drøfter børnenes sundhedstilstand i distriktet og samarbejder om lokale indsatser.
- Oprettelse af sundhedsråd f.eks. med repræsentation af ledelse, relevante fagpersoner, forældrebestyrelse og elevråd.  
Sundhedsrådene kan være et forum, der er med til at sikre at politikken intentioner omsættes i praksis og at indsatser koordineres og prioriteres f.eks. mellem skolen og sundhedsplejen eller mellem skolen og forældre.
- Der udpeges én medarbejder på hver institution som nøgleperson inden for sundhed. Sundhedsmedarbejderen kan være primus motor i at opsøge og videreformidle viden og inspirationsmateriale om sundhed, herunder mad, bevægelse og overvægt. Sundhedsmedarbejderen kan desuden fungere som bindeled mellem den kommunale sundhedskordinator og institutionen/skolen.

Opfølgning på politikken for mad, måltider og bevægelse sker i et samarbejde med sundhedskordinatoren. Sundhedskordinatoren sikrer kvalificeret udvikling og koordinering af sundhedsfremme tiltag, ud fra ajourført viden. Sundhedskordinatoren har endvidere en væsentlig rolle i samarbejdet med interne og eksterne aktører.

Du kan finde mere viden og inspiration på Sundhedsportalen på Billund Kommunes hjemmeside [www.billund.dk](http://www.billund.dk).

Billund Kommune  
Børne- og Kulturforvaltningen  
Godkendt af Børne- og Kulturudvalget d. 11. januar 2011.

