



SØD BALANCE

Sammen
om sunde
vaner

Kære forældre

I vores kommune er vi med i projekt Sød Balance.

Hvad er projekt Sød Balance?

I Sød Balance er der fokus på viden og erfaringer, der kan inspirere til balance i børns søde vaner.

Børn møder – ligesom voksne – snacks og søde sager mange steder både ude og hjemme, til hverdag og i weekenden. Derfor viser tallene også, at 9 ud af 10 børn i Danmark spiser flere snacks og søde sager, end der er plads til i en kost, der følger De officielle Kostråd.

Det vil vi gerne gøre noget ved.

Derfor er vi gået sammen med Fødevarestyrelsen, DTU Fødevareinstituttet og Nordea-fonden om Projekt Sød Balance, hvor vi sammen hjælper børnene med at skrue lidt ned for snacks og søde sager, ved at skabe en sundere hyggkultur de steder børn er, fx i skolen og fritiden, og give inspiration til at få balance i de søde vaner.

Hvordan møder I Sød Balance?

Som børn og forældre i indskoling vil I møde Sød Balance hos sundhedsplejen og tandplejen eller ved fælles lokale aktiviteter, fx på skolen eller andre steder i kommunen.

Alle forældre til børn i indskoling får tilsendt et link via Digital Post og får mulighed for at udfylde Sød-måleren og få et nemt overblik over, hvor mange snacks og søde sager ens barn har fået i løbet af en uge.

