

SØD BALANCE

Sammen
om sunde
vaner



Danmark har en verdensrekord...



Vil vi egentlig ikke hellere være verdensmestre i noget andet?

Sammen og hver for sig kan vi rykke lidt ved rekorden 😊

Projekt Sød Balance

Hjælpe børn i 0. – 3. klasse i Danmark med at skrue lidt ned for snacks og søde sager

- Være med til at skabe en sundere hyggekultur de steder, hvor børn færdes, fx i skolen, SFO og fritiden
- Inspiration til balance i de søde vaner i familien

Et samarbejde mellem Fødevarestyrelsen, DTU Fødevareinstituttet og en række projektkommuner rundt i landet

Fokus på søde vaner i børnefamilier med børn i 0.- 3. klasse

Projektperiode 2023-2027
Støttet af Nordea-fonden

SØD
BALANCE
Sammen
om sunde
vaner



SØD
BALANCE
Sammen
om sunde
vaner

Snacks og søde sager er ikke forbudte

Det handler om balance - hvor ofte og i hvilke mængder.

Gode rammer og klare roller er vigtige

Som forældre har vi ansvaret for at skabe rammer for vores børns mad og måltider. Det kan gøres ved fx at vælge hvilken mad, der serveres, samt hvor og hvornår maden serveres. Så er det op til børnene at vælge hvad og hvor meget, de spiser og drikker.

Det er et fælles ansvar

Vi skal sammen skabe den søde balance i familierne, i skolerne og de steder i kommunen, hvor børnene færdes til hverdag og i weekenden.

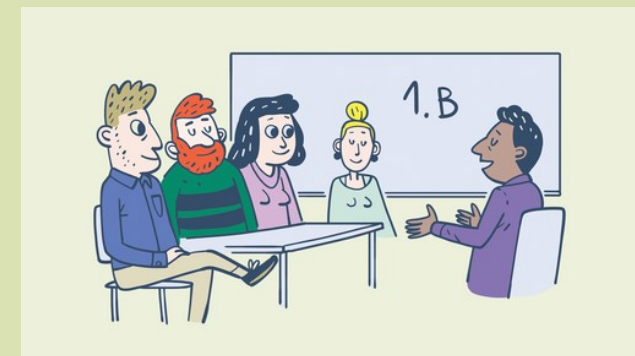
Små skridt er fremskridt

Det er ikke altid nemt at ændre vaner, så det kan være godt at ændre små ting lidt ad gangen.

Hvordan kommer I til at møde



- Lokale aktiviteter
- Indblik i dit barns søde vaner
 - Udfyld Sød-måler for dit barn - link i digital post
 - Resultat fra Sød-måleren: Overblik over ugens snacks og søde sager
 - Mulig dialog med sundhedsplejen og tandplejen
- Inspiration til balance i de søde vaner



SØD BALANCE

Sammen
om sunde
vaner

