Noter til Sød Balance præsentation til forældre

Kort version, oktober 2024

Vi har en verdensrekord i Danmark – vi er faktisk verdensmestre i slikindkøb – og ligger på andenpladsen i køb af saftevand.
I Danmark er vi nemlig ret glade for snacks og søde sager – både til hverdag og især i weekenden. Vi møder det også rigtig mange steder; i skolen, på arbejdspladsen, i fritidslivet, i sportshallen, hjemme og når vi besøger hinanden.
Et liv uden snacks og søde sager er for de fleste svært at forestille sig, og det er der selvfølgelig heller ikke nogen, der behøver. Man kan måske også godt tænke, at hvis man ellers er sund og rask, er der vel ikke det store problem.
Alligevel spiller det, vi spiser og drikker, en rolle i forhold til vores sundhed og liv generelt. Og når snacks og søde sager fylder meget i børns mad og måltider, tager det pladsen for den mad, som børnene skal bruge til at vokse og udvikle sig, og det kan desuden gå ud over tandsundheden.

Den verdensrekord, vi har, afspejler sig også i tallene over børns forbrug af snacks og søde sager.
Tallene viser, at 9 ud af 10 børn i Danmark drikker og spiser flere snacks og søde sager, end der er plads til i en kost, der følger De officielle Kostråd. Vi ved, at vaner kan hænge ved fra barndommen ind i ungdommen og voksenlivet, så vil vi egentlig ikke hellere være verdensmestre i noget andet? Sammen og hver for sig kan vi rykke lidt ved rekorden – derfor er vi i vores kommune med i projektet Sød Balance.

FAKTA
Vi køber i gennemsnit 12 kilo slik og chokolade pr. dansker om året. Derudover køber vi pr. person i gennemsnit, hvad der svarer til 37 liter saftevand om året ud over 87 liter sodavand.
Børn i Danamrk spiser og drikker i gennemsnit ca. 4 gange flere snacks og søde sager, end der er plads til i en sund kost (= der lever op til De officielle Kostråd).

Find flere fakta på altomkost.dk i `5 håndfulde om ugen: Fakta og faglige budskaber` og i det digitale Sød Balance univers sødbalance.dk.

I projekt Sød Balance er målet at hjælpe børn i Danmark med at skrue lidt ned for snacks og søde sager, ved at være med til at skabe en sundere hyggekultur de steder, hvor børn færdes, fx i skolen, SFO´en og fritiden, og komme med inspiration til at få balance i de søde vaner i familien.

Projektet er støttet af Nordea-fonden og bygger på erfaringer og viden fra blandt andet pilotprojektet `Er du for sød?` gennemført af DTU Fødevareinstituttet og Hvidovre Kommune.
Fødevarestyrelsen videreudvikler på pilotprojektet sammen med en række projektkommuner rundt i landet og DTU Fødevareinstituttet fra 2023-2027. Og vores kommune er en af de kommuner, der er med.

Projektets intention er på ingen måde at løfte pegefingrene og trække noget ned over hovedet på nogen eller at erklære snacks og søde sager for forbudte. Projektets intention er at komme med inspiration til at få balance i de søde vaner og skabe rammer, der hjælper en sundere hyggekultur på vej – skridt for skridt, og på den måde det passer ind i den enkelte familie, skole og kommune.

Projektet arbejder ud fra nogle principper, som er grundlæggende for det, vi gør i projekt Sød Balance. Principperne er vist her.

Snacks og søde sager er ikke forbudte
Nej selvfølgelig er de ikke det. Fødevarer og drikkevarer er ikke sunde eller usunde i sig selv, og dermed er der ikke noget mad eller drikke, der ikke kan spises. Men der kan være tale om sunde/usunde kostmønstre, som afhænger af mængder og sammensætningen af den mad, vi spiser. Når vi taler snacks og søde sager, så handler det altså mere om, hvor ofte man spiser det og i hvilke mængder, så der samtidig er plads til den mad, som giver energi samt vigtige vitaminer og mineraler.

Gode rammer og klare roller er vigtige
Det er ikke vores børns ansvar at holde styr på hvor mange snacks og søde sager, de får. Og det er heller ikke deres ansvar at skabe rammer, som støtter op om sunde mad- og måltidsvaner. Det er forældres rolle at sørge for en god ansvarsfordeling og nogle tydelige roller, så børnene bliver hjulpet godt på vej. En måde at gøre det på er fx, at man som forældre sørger for at vælge hvilken mad, der serveres, samt hvor og hvornår den serveres. Så kan det være op til børnene at bestemme hvad og hvor meget, de vil spise af det, der serveres.

Det er et fælles ansvar
Snacks og søde sager er en del af vores kultur i mange sammenhænge såvel ude som hjemme, til hverdag og fest, og dertil kommer at vi har nem adgang til dem i butikkerne og i fx sportshaller. Vi skal sætte ind flere steder, hvis vi skal lykkes med at skabe gode vaner og en sund hyggekultur. Ingen kan gøre det alene. Det er et fælles ansvar blandt voksne omkring børnene, og vi voksne skal stå sammen om at løfte det ude i familierne og i kommunerne, de steder hvor vores børn er i løbet af dagen.
Sammen kan vi gradvist hjælpe børnene med at få flere erfaringer og mere viden, der kan gøre dem i stand til at træffe beslutninger, der gør, at de får balance i de søde vaner i fremtiden.

Små skridt er også fremskridt
Mange af os spiser rigtig mange snacks og søde sager, og hvis vi gerne vil skrue ned, kan det være svært at ændre alt på en gang – og det kan være svært at gøre alene. Hvis man starter med små skridt, hvor mindre ting ændres, kan det blive mere overskueligt. Og små skridt er også et vigtigt fremskridt.

Som børn og forældre i indskolingen kommer I til at møde Sød Balance både ved nogle fælles lokale aktiviteter og nogle tilbud til jer som familie hver især.
Derudover vil der også køre en national kampagne på sociale medier en gang om året i projektperioden, som er målrettet forældre til børn i indskolingen i hele landet.

Lokale aktiviteter
[Udfyld kommunens egne aktiviteter for den forældregruppe det drejer sig om]

Individuelle familieaktiviteter
<u>Sød-måler</u>
Sød-måleren er et simpelt digitalt hjælpeværktøj til at få overblik over, hvor mange snacks og søde sager jeres børn får.
I får sendt et link igennem Digital Post til at udfylde Sød-måleren for jeres eget barn.
I Sød-måleren registrerer I, hvor mange snacks og søde sager jeres barn har fået i løbet af ugen – I bliver guidet igennem, hvad og hvordan I registrerer, når I trykker på linket til Sød-måleren.
Når I har udfyldt, får I et resultat – som både I, jeres sundhedsplejerske og tandplejen kan se. Resultatet kan bruges i dialog med sundhedsplejen og tandplejen, og det kan være med til at give jer selv et overblik over, hvor meget eller lidt, jeres børn spiser og drikker af snacks og søde sager i løbet af en uge. Sød-måleren kan både være en øjenåbner og kan være med til at forsikre jer om, at I har balance i de søde vaner i jeres familie.
Resultater fra Sød-måleren bliver også brugt i evalueringen af selve projektet, som DTU Fødevareinstituttet laver på tværs af alle 10 projektkommuner. Jeres børn er selvfølgelig anonyme i evalueringen.

[Gælder klasser der kommer til samtale hos sundhedsplejersken efterfølgende:] Til samtalen med sundhedsplejersken har I mulighed for at tale om hvilke søde vaner, I har i jeres familie, og få hjælp og inspiration, hvis I har lyst til at ændre noget. Når børnene skal til tandplejen, har I også mulighed for at tale om det og få svar, hvis I har spørgsmål.

Tak for jeres tid – er der spørgsmål?
[Er der oplysninger, kontaktinformationer, remindere eller andet forældrene skal have at vide, kan det fx komme ind her til sidst]