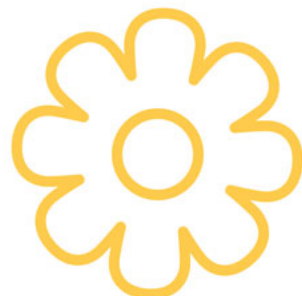


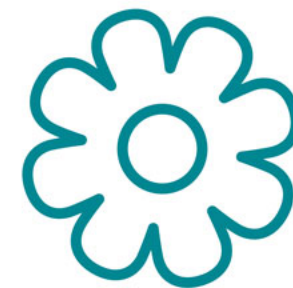
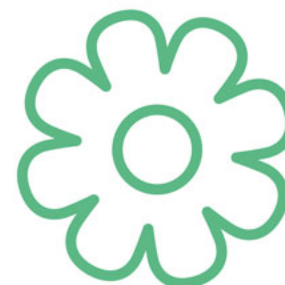
# Børneliv i sund balance

## DELTAGERE

- **Tine Curtis**, Forskningschef, Aalborg Kommune, Leder Center for Forebyggelse i Praksis, KL og Adjungeret professor SDU og AAU
- **Frank Lambert**, idrætskonsulent, Høje Taastrup Kommune
- **Rasmus Holst Nielsen**, projektleder, Samværd
- **Michala Brechling**, projektkonsulent i Nordea-fonden



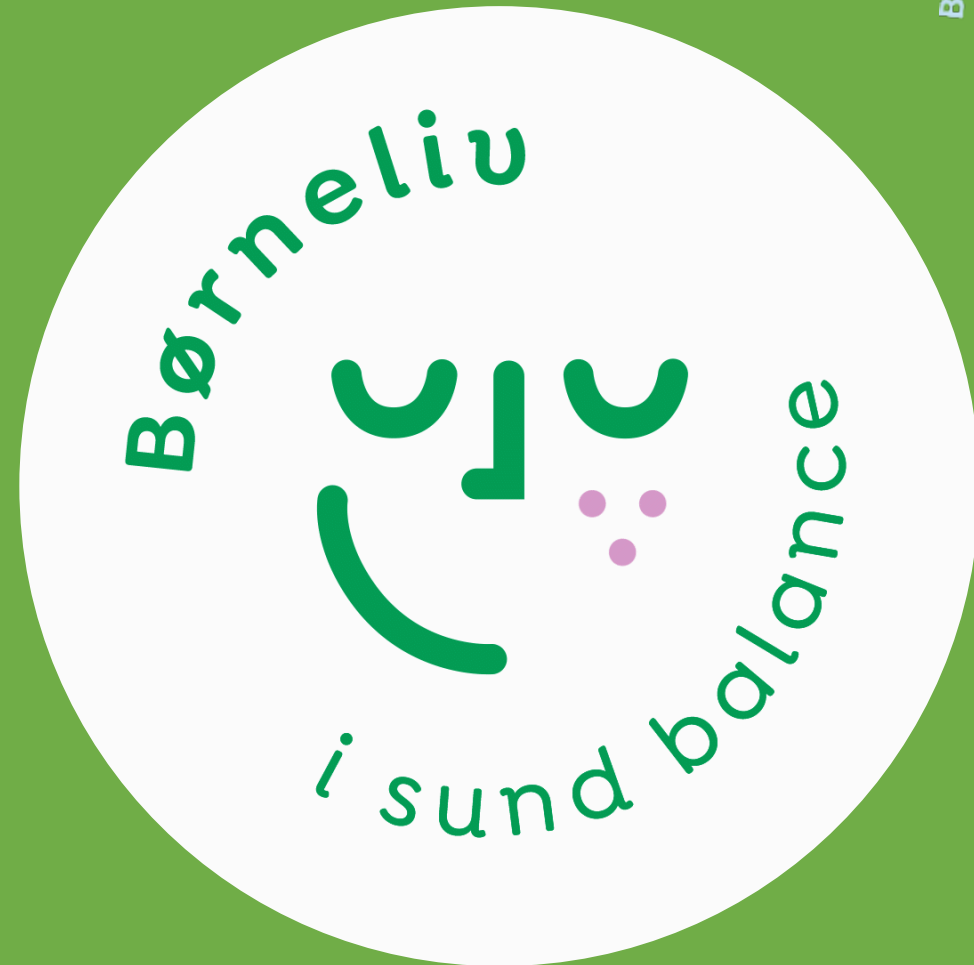
Skriv dit spørgsmål til oplægsholderne med *Ask a question* og del din viden med alle deltagere i chatten.



# Børneliv i sund balance

**Tine Curtis**

Leder Center for Forebyggelse i praksis, KL  
Forskningschef Aalborg Kommune  
Adj. professor Syddansk Universitet og Aalborg Universitet



# Projekt

## Børneliv i sund balance handler om ....

hvordan kommuner, lokalsamfund og forældre kan fremme børns muligheder for:

- leg og bevægelse sammen
- sund mad og drikke sammen
- oplevelser og nærhed sammen

Projektet har fokus på børn 0-10 år og foregår i 10 lokalområder i 3 kommuner

Erfaringer og ny viden bliver delt med hele landet

Projektet er støttet af Nordea-fonden md 22,7 mio. kr.



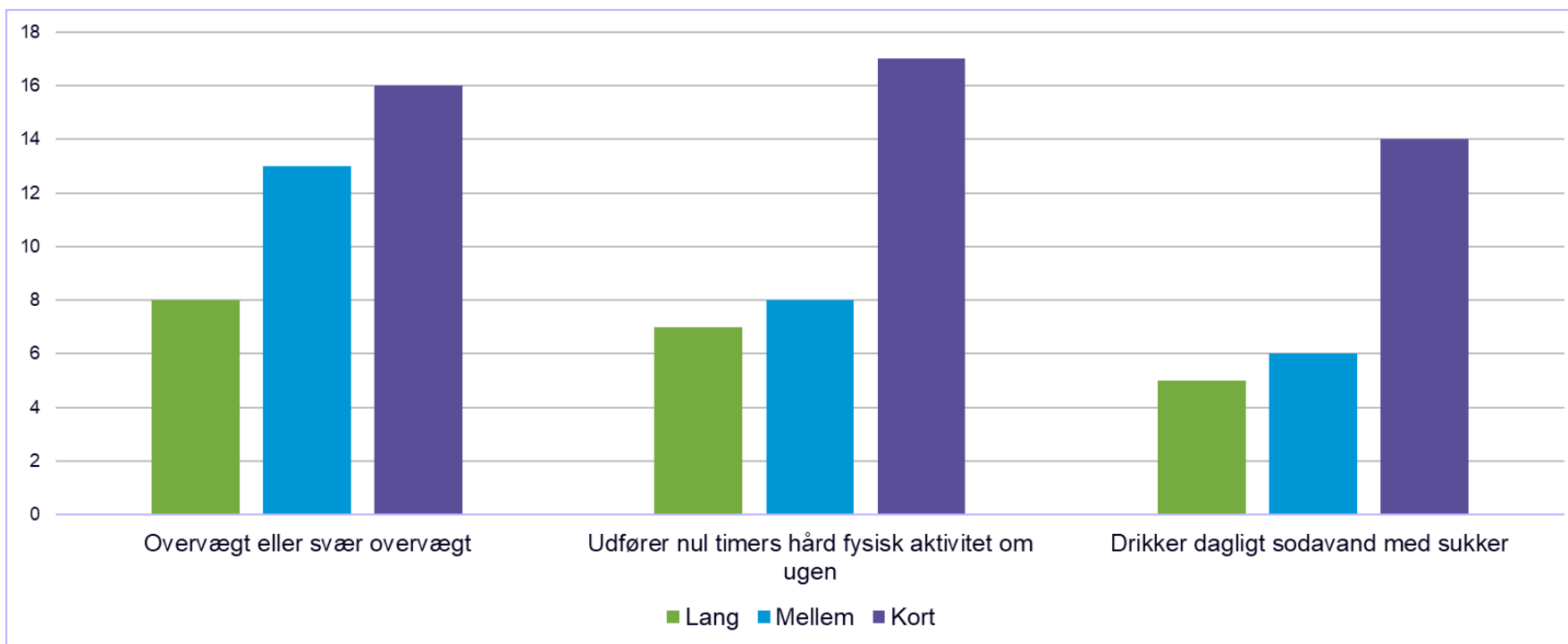
# Udgangspunktet: Hvad kan vi gøre ift. overvægt blandt børn?

- Overvægt er årsag til betydelig sygdom og for tidlig død. Der er stigende overvægt blandt voksne.
- Det er meget vanskeligt at sætte effektivt ind overfor overvægt; det er derfor vigtigt at bevare normalvægt og forebygge at overvægt opstår
- Sund mad og fysisk aktivitet spiller en vigtig rolle i bevarelse af normalvægt og forebyggelse af overvægt, og også mental sundhed er en central faktor
- Sundhedsvaner – og ofte overvægt – grundlægges i barndommen



# Ulighed i sundhed – også hos børn

Overvægt, fysisk aktivitet og usunde drikkevaner  
Andel skolebørn, efter forældres uddannelse (%)

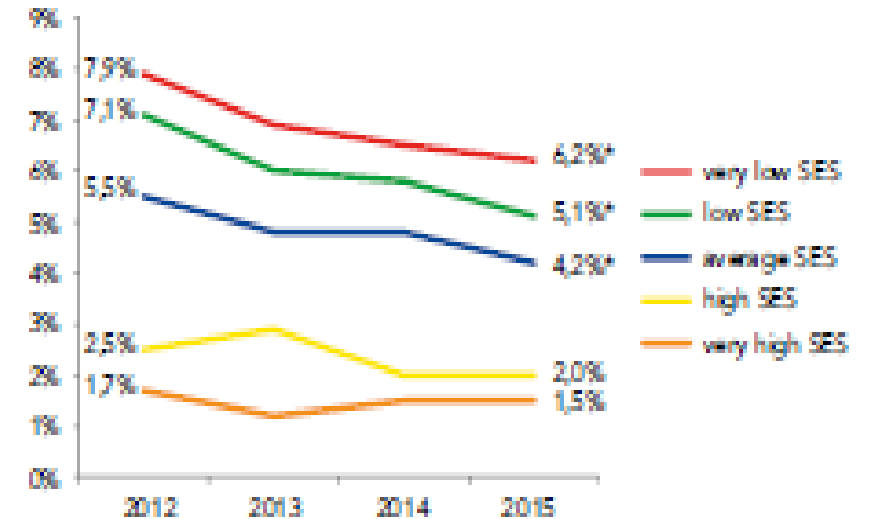


Kilde: Skolebørnsundersøgelsen 2018, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2019

# Inspiration fra Amsterdam



Trend in prevalence of obesity by SES for 5 and 10-year-olds (2012-2015 period)



Kilde: [Amsterdam Healthy Weight Programme, review 2012-2017](#)  
Tegnefilm der beskriver indsatsen: <https://vimeo.com/232807519>

# Sunde rammer i lokalsamfundet

- Sunde rammer for hverdagen – strukturelle indsatser – når også dem, der har mest brug for dem

*»Kernen i projektet var, at vi arbejdede med tværgående aktiviteter, det vil sige, at vi lavede koordinerede indsatser, hvor vi peger mod det samme alle sammen,« siger Ulla Toft*

(Kilde: Videnskab.dk)

## Forebyggelse og capacity buiding som 'parallel track':

- Overordnede målsætninger er defineret af projektet
- men hele lokalsamfundet er involveret i vidensbaserede løsninger
- og implementeringen kan medføre øget kapacitet til at definere og arbejde på løsninger af problemer fremadrettet

Kilde: Labonte et al, 2002; Laverack & Labonte, 2012



# Sunde rammer omkring børnene





# Sundhedsplejeindsats (som det ser ud pt)

Styrket indsats til alle om:

- amning, overgangsmad og mad og måltider i familien
- motorik og bevægelse
- Øget samarbejde med dagtilbud og øvrige lokale aktører

Proaktiv indsats til udvalgte familier:

- Proaktiv indsats, der følger barnet – kompetencer ind i dagtilbud?



Kilde proaktiv ammeindsats: Telephone-based support prolongs breastfeeding duration in obese women, Am. J. Clin. Nutr. 2013

# Dagtilbud

Fælles skridt til styrket indsats for:

- bevægelse og bevægelsesglæde, madmod og nemme råd om sund mad, brug af naturen og nærmiljø



GI' MADPAKKEN EN HÅND



### Rammer om det gode måltid

Fodevarerstyrelsens officielle anbefalinger

**Trin 1**

**Måltidets pædagogiske fundament**  
Grundlagende for at arbejde professionelt med mad og måltid.

- Vision
- Ledelse og samarbejde
- Måltidspædagogik

**Trin 2**

**Fem råd om det gode måltid**  
Inspiration til praktisk læring i institution

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

Brug guiden - læs mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk)

## Hvor mange børn, tror du, har motoriske udfordringer ved indskoling?

- 12 %
- 29 %
- 37 %

**Det rigtige svar er 29 %**

**6,3 % af børnene har motoriske vanskeligheder**

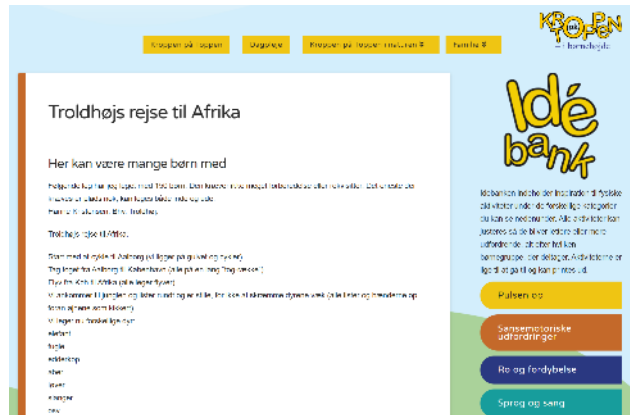
'Motoriske udfordringer' er her defineret som børn, der ved sundhedsplejens indskolingsundersøgelse har fået mindst én bemærkning til motorisk udvikling. 'Motoriske vanskeligheder' er defineret som tre eller flere anmærkninger til motorisk udvikling



# Dagtilbud og sundhedspleje

## Legebaseret undersøgelse af børnenes motorik og bevægelse:

- Samarbejde mellem dagtilbud og sundhedspleje
- Fokus på børnegruppen og muligheder i hverdagens praksis



The screenshot shows a website with a header navigation bar containing links for 'Troldhøj på nettet', 'Om Troldhøj', 'Besøg på Troldhøj', and 'Troldhøj 8'. The main content area is titled 'Troldhøjs rejse til Afrika' and includes text about children's experiences and a list of activities: 'Pulsen op', 'Sensomotoriske udfordringer', 'Ro og fordybelse', and 'Spring og beng'. A sidebar on the right features the 'Idébank' logo and a list of activities: 'Pulsen op', 'Sensomotoriske udfordringer', 'Ro og fordybelse', and 'Spring og beng'.



# Indsatses på skolerne



Leg og bevægelse sammen

Sund mad og drikke sammen

Oplevelser og nærhed sammen

Version 1.0, d. 20.10.2020	
Bevægelse i en sundhedsfremmende skole og SFO/ DUS, indsats 4 i projekt Børneliu i sund balance	
Handleplan for _____	
<b>Leg og bevægelse sammen</b>	<b>Mål i projektbeskrivelsen:</b> Bevægelse og minimum 45 min aktivitet som del af dagen med fokus på at styrke bevægelsesglæden og bruge kroppen, igennem voksnevejrede aktiviteter og opmærksomhed på bevægelsesvaner børn, Aktiv transport til og fra skole og SFO/DUS, inddragelse af idrætsforeninger.
<b>Hvor er vi lige nu?</b>	På en skala fra 1 til 10, hvor 1 er slet ikke i gang og 10 er blandt de bedste i DK? Hvad laver vi i forvejen? Hvad kan andre lære af?
<b>Hvad vil vi gerne styrke?</b>	Hvilke aktiviteter vil vi arbejde de kommende 4 år, som vil gøre en forskel for børne og familierne?
<b>Sund mad og drikke sammen</b>	<b>Mål i projektbeskrivelsen:</b> Flere børn i indskolingen har viden om sund mad og spiser sundere, fx, igennem mad og måltidsspilletter og den sundhedsfremmende undervisning
<b>Hvor er vi lige nu?</b>	På en skala fra 1 til 10, hvor 1 er slet ikke i gang og 10 er blandt de bedste i DK? Hvad laver vi i forvejen? Hvad kan andre lære af?
<b>Hvad vil vi gerne styrke?</b>	Hvilke aktiviteter vil vi arbejde de kommende 4 år, som vil gøre en forskel for børne og familierne?
<b>Oplevelser og nærhed sammen</b>	<b>Mål i projektbeskrivelsen:</b> Flere børn i indskolingen trives, Skolen og SFO/DUS har en tydeligere profil i lokalsamfundet ved at gøre en positiv forskel for børnenes samfund og trivsel i samarbejde forældre og med øvrige aktører, fx gennem styrket samarbejde med elever, forældre og lokalsamfund, samt skab gode rammer for trivsel
<b>Hvor er vi lige nu?</b>	På en skala fra 1 til 10, hvor 1 er slet ikke i gang og 10 er blandt de bedste i DK? Hvad laver vi i forvejen? Hvad kan andre lære af?
<b>Hvad vil vi gerne styrke?</b>	Hvilke aktiviteter vil vi arbejde de kommende 4 år, som vil gøre en forskel for børne og familierne?

# Bevægelse i skole og SFO - også for de mindst aktive

- En stor gruppe elever bevæger sig mindre end de 45 minutter i løbet af skoledagen
- Der skal ikke meget til for at de mindst aktive bliver mere aktive - voksenstyring og gode fysiske rammer hjælper
- Kun halvdelen af skolebørn cykler i skole



# Styrket foreningsliv og lokalsamfund



## Basketball i skolen

Periode: Hele året

Emne: Trivsel og socialt samvær, Idræt og bevægelse

[Se hele forløbet](#)



## KRIBLE KRABLE naturformidling for de mindste

Periode: Hele året

Udbyder: [Lille Vildmosecentret](#)

Emne: Naturvidenskab, Natur og friluftsliv

[Se hele forløbet](#)

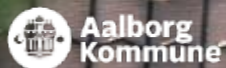




Tak for opmærksomheden

[www.kl.dk/bornelivisundbalance](http://www.kl.dk/bornelivisundbalance)

KL

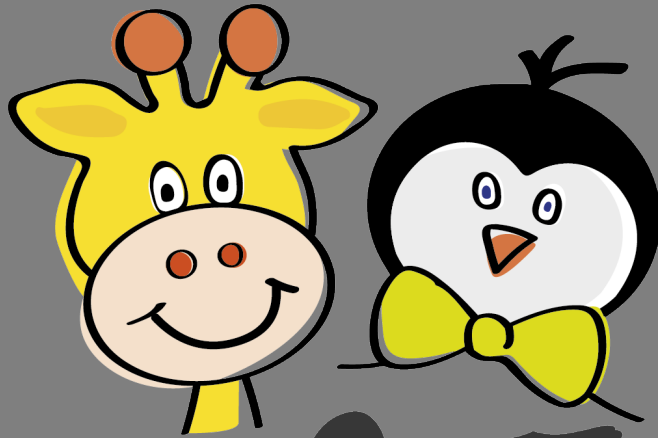


Albertslund Kommune

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

NORDEA  
FONDEN  
Vi støtter gode liv





# TRILLE & TUMLE

BØRN I BEVÆGELSE

Frank Lambert

NORDEA  
FONDEN

Vi støtter gode liv



Høje-Taastrup  
Kommune

# Formål

1. At medvirke til, at højne andelen af **motorisk sikre – og velfungerende – børn** der begynder i børnehave i Høje-Taastrup kommune.

2. At **inspirere og understøtte forældre** med småbørn til mere leg og bevægelse af og med deres børn.

3. At **inspirere og kompetenceudvikle fagpersonale** i sundhedsplejen, dagplejen og vuggestuer ift. at løfte arbejdet med motorisk udvikling af småbørn.

FORÆLDRE

BØRN 0-3 år

DAGTILBUD

SUNDHEDSPLEJEN



# STYRK DIT BARN'S MOTORIK GENNEM LEG

*Motorik i hverdagen  
Tumlelege  
Nærvær og ro*

**10 videoer**

*1-3 måneder  
3-6 måneder  
6-9 måneder  
9-12 måneder  
1-2 år  
2-3 år*



Motorik i  
hverdagen

Læg din baby på maven mange gange i løbet af en dag.

Følg os på vores facebookside/Trille & Tumle.

For mere information kontakt vores gode venner  
og idrætskonsulenter i Fritids- og Kultur center,

Høje-Taastrup Kommune.

[Fritidkultur@htk.dk](mailto:Fritidkultur@htk.dk)

51146709 / 43591311



**NORDEA  
FONDEN**  
Vi støtter gode liv



**Høje-Taastrup  
Kommune**

