



BAGGRUND

Der er god videnskabelig dokumentation for, at sunde mad- og måltidsvaner er med til at fremme og bevare et godt helbred livet igennem. Der mangler dog klarhed over, hvilke indsatser og/eller indsatskomponenter der effektivt fremmer sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge. Derfor har Vidensråd for Forebyggelse nedsat en arbejdsgruppe med det formål at samle og vurdere den videnskabelige litteratur på området. Målet med dette arbejde er at bidrage til øget viden og indsigt blandt sundhedsprofessionelle, forskere og beslutningstagere om, hvilke indsatser der er effektive til at fremme børn og unges mad- og måltidsvaner, og derigennem kvalificere de beslutninger, der træffes.

DEFINITIONER AF SUNDE MAD- OG MÅLTIDSVANER

- Mad og måltider defineres i denne rapport som alle føde- og drikkevarer, der indgår i en samlet kost over en længere periode, uafhængigt af energiindhold og tidspunkter på dagen de indtages.
- Sunde mad- og måltidsvaner defineres i denne rapport i forhold til de gældende officielle danske kostråd, der gælder for hele befolkningen.

KOSTRELATEREDE SYGDOMME BLANDT BØRN OG UNGE

- Etablering af sunde mad- og måltidsvaner er et vigtigt element til at fremme sundheden og forebygge udviklingen af livsstilssygdomme som overvægt og svær overvægt med dertil hørende alvorlige komplikationer samt huller i tænderne.
- Forekomsten af overvægt og svær overvægt blandt danske børn og unge er stor (10-25%).
- Op mod 70% af de overvægtige børn forbliver overvægtige som voksne.
- Overvægt og svær overvægt øger risikoen for alvorlige komplikationer på både kortere sigt (fx forhøjet blodtryk, fedtlever, dyslipidæmi, prædiabetes og søvnapnø) og længere sigt (fx hypertension, type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom og kræft).
- Børn og unge af forældre i den laveste socialgruppe har 3-4 gange så høj forekomst af overvægt og svær overvægt som børn og unge af forældre i den højeste socialgruppe.
- Forekomsten af huller i tænderne er faldet markant i de seneste 25 år (fra 5,0 til 1,6 kariesede og fyldte tandflader hos 15-årige), men også her dækker gennemsnitsopgørelser over store forskelle, idet en femtedel af børnene har langt hovedparten af alle hullerne.
- Forekomsten af syreskader i tænderne er kun undersøgt i få danske studier. I et enkelt dansk tværsnitsstudie har man fundet, at 14% af 15-17-årige unge havde syreskader.

STATUS OG UDVIKLING I BØRN OG UNGES KOSTVANER

- Børn og unge i alderen 4-18 år spiser sundere i dag end i 2000.
- Trods en positiv udvikling er det stadig de færreste 4-18-årige, der efterlever kostrådene.
- Trods den positive udvikling i børn og unges kostvaner er det kun 32%, 6% og 23% af de 4-18-årige, der efterlever kostrådene for hhv. fuldkorn, fisk samt frugt og grønt.
- Indholdet af mættet fedt i 4-18-åriges kost er ca. 40% for højt, indtaget af salt er ca. 30% for højt.

- Der indtages op til seks gange mere af søde sager og sukkersøde drikkevarer, end der tilrådes i en sund kost.
- 13-18-åriges kost ligger længst fra kostrådene og er specielt kendetegnet ved et lavere indhold af fuldkorn, frugt og grønt i kosten samt et højere indtag af sukkersødede drikkevarer. Det er også denne gruppe, der har de mest uregelmæssige måltidsvaner.
- Børn og unge af forældre med en kort uddannelse har lavere indtag af fisk, fuldkornsprodukter samt frugt og grønt og dermed en lavere kostkvalitet end børn og unge af forældre med en længere uddannelse. Derimod er der ikke sociale forskelle i indtaget af søde sager og drikkevarer.
- Børn og unges kost er mindre sund i weekenden end på hverdage.

FORTSÆTTER BØRNS MAD- OG MÅLTIDSVANER IND I VOKSENLIVET?

- Overordnet tyder den videnskabelige litteratur på, at der er en vis stabilitet i mad- og måltidsvaner mellem barndom, ungdom og det tidlige voksenliv, men med store udsving i ungdomsårene.

INDSATSER I HJEMMET

- Litteraturen viser, at hjemmet er en vigtig fysisk ramme for adgang til sunde mad- og drikkevarer og for gode sociale rammer for familiemåltider.
- Forældrene er vigtige rollemodeller for børns og unges madvaner, måltidshyppighed og -præferencer.

INDSATSER I BØRNEHAVEN

- Antallet af studier af mad- og måltidsindsatser målrettet børnehaver i den internationale litteratur er endnu relativt begrænset, men dog lovende, idet størstedelen af studierne viser positive effekter på en eller flere fødevarergrupper.
- Systematisk litteraturgennemgang tyder på, at det er vigtigt at kombinere flere indsatskomponenter samtidigt, fx målrette børns viden om sunde kost- og måltidsvaner sideløbende med ændringer i de strukturelle rammer i institutionen, samt at involvere forældrene i indsatsen i børnehaven.

INDSATSER I SKOLEN

- Der er gennemført mange skolebaserede interventionsstudier, især blandt børn op til 12-årsalderen.
- Systematiske litteraturgennemgange tyder på, at det oftest er de komplekse indsatser, hvor man kombinerer kompetenceudvikling med strukturelle tiltag (fx udbud, tilgængelighed og pris) samt evt. involvering af forældre, der er mest effektfulde. Især er der god dokumentation for, at komplekse indsatser er effektive til at forbedre frugt- og grøntindtaget blandt børn under 13 år.
- Succesfulde skolebaserede indsatser er kendetegnet ved at være tilpasset den enkelte skoles mål og behov, være fleksible og tage højde for lærernes begrænsede tid.
- Ligeledes er det vigtigt med opbakning på ledelsesniveau og med etablering af gode partnerskaber mellem skole, familie/forældre og lokalsamfund.

INDSATSER I LOKALSAMFUNDET

- Indsatser i lokalsamfundet tager udgangspunkt i en kombination af forskellige rammer, fx boligområder, haver eller grønne områder, skoler, børnehaver, skolefritidsordninger, supermarkeder, idrætsforeninger og hjem.
- Overordnet viser den nuværende litteratur lovende resultater for muligheden for at fremme sundere mad- og måltidsvaner hos børn og unge igennem indsatser i lokalsamfundet, idet størstedelen af indsatserne har haft den ønskede effekt.
- Succesfulde lokalsamfundsindsatser ser generelt ud til at være kendetegnede ved en kombination af flere forskellige typer indsatser, som er koordineret til en samlet indsats.
- Effekten af indsatser i lokalsamfund fremmes ved involvering af mange forskellige aktører og ved at være målrettet hele lokalsamfundet frem for kun børn og unge.

INDSATSER MÅLRETTET SAMFUNDET

- Der er betydelige samfundsmæssige og sundhedsøkonomiske gevinster ved at fremme strukturer og rammer, som understøtter sunde valg blandt børn og unge, hvilket potentielt kan være med til at udligne sociale uligheder i mad- og måltidsvanerne.
- Lovgivning og reguleringer, som fremmer tilgængeligheden af sundere fødevarer på markedet, er potentielt meget effektive strategier, idet de rammer størstedelen af befolkningen og dermed også børn og unge.
- Større portionsstørrelser øger sandsynligheden for et øget indtag, især af fødevarer med et højt indhold af salt, sukker og fedt.
- Der er stærk dokumentation for, at prisregulering kan være et effektivt middel til at fremme sundere mad- og måltidsvaner.
- Fødevarereklamer rettet mod børn er påvist at påvirke børnenes madpræferencer, købsforespørgsler og forbrugsmønstre.
- Sikring af nem adgang til sunde fødevarer for alle er en vigtig strategi for at mindske den sociale ulighed i sundhed.

SUNDHEDSØKONOMISKE OG SAMFUNDSMÆSSIGE GEVINSTER VED USUND KOST

- Det store internationale studie Global Burden of Disease estimerer, at hvis alle danskere spiste, således at risikoen for at udvikle en række sygdomme i relation til kosten, blev minimeret mest muligt, ville man årligt kunne vinde 143.000 tabte år.

BEGREBSRAMME DER VISER DE FAKTORER, DER HAR BETYDNING FOR ET SUNDT MAD- OG MÅLTIDSMILJØ

