



RÅD OM INDSATSER OG INDSATSKOMPONENTER, DER HAR VIST SIG EFFEKTIVE I FORHOLD TIL AT FREMME SUNDE MAD- OG MÅLTIDSVANER BLANDT BØRN OG UNGE

26. FEBRUAR 2018

En samlet vurdering af litteraturen giver mulighed for at udarbejde en række råd om de indsatser og indsatskomponenter, der har vist sig mest effektive i forhold til at fremme de sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge. Det skal bemærkes, at størstedelen af dokumentationen stammer fra udenlandske studier, og at dokumentationen på uddannelsesinstitutioner stammer fra indsatser, der svarer til den danske grundskole. Dokumentationen for effekter på den lange bane er begrænset.

Råd til indsatser i hjemmet

Effektive indsatser i hjemmet indebærer, at:

- der sikres nem adgang til sunde madvarer
- der skabes gode sociale rammer for familiemåltiderne i hjemmet
- forældre fremstår som gode rollemodeller i forhold til måltidshyppighed, madpraksis og -præferencer.

Råd til indsatser i børnehaven

Effektive indsatser i børnehaven er kendetegnede ved at:

- være komplekse, dvs. der inddrages flere forskellige indsatskomponenter samtidigt
- forældrene i høj grad involveres i indsatsen.

Råd til indsatser i skoler

Effektive indsatser i grundskolen er kendetegnede ved at:

- være komplekse, dvs. hvor kompetenceudvikling kombineres med strukturelle tiltag, der fremmer tilgængelighed af sund mad i skolen, samt involvering af forældre og/eller lokalområde
- inddrage flere niveauer samtidigt, herunder specielt sikre opbakning på skoleledelsesniveau (inkl. skoleforvaltningen)
- inddrage elever, lærere og pædagoger i udviklingen af indsatsen
- være tilpasset skolernes kerneopgaver som beskrevet i fag og fælles mål med tilhørende kompetenceområder.

Råd til indsatser i lokalsamfundet

Effektive indsatser i lokalsamfundet er kendetegnede ved at:

- være komplekse indsatser, dvs. der inddrages flere forskellige indsatskomponenter samtidigt
- inddrage flere niveauer samtidigt
- have fokus på at sikre sunde rammer og strukturer (fx nem adgang til sund mad)
- sikre den nødvendige viden og relevante kompetencer blandt centrale nøglepersoner i lokalsamfundet
- inddrage hele lokalsamfundet frem for kun at have børn og unge som målgruppe.

Råd til indsatser i samfundet

Effektive indsatser i samfundet er kendetegnede ved at understøtte nem og billig adgang til sunde føde- og drikkevarer for alle, hvilket kan ske gennem:

- lovpligtig regulering, der sikrer sunde fødevarer (fx forbud mod industrielt fremstillede transfedtsyrer), mindre portions- og emballagestørrelser på især usunde føde- og drikkevarer
- afgifter på usunde føde- og drikkevarer (fx sukkersødede drikkevarer og slik, chokolade m.m.) og tilskud der sikrer lavere pris på sunde føde- og drikkevarer (fx frugt og grønt)
- forbud mod markedsføring af usunde føde- og drikkevarer til børn
- offentlig regulering, som sikrer sund mad i skoler og børnehaver, men også indsatser, der fremmer større og bedre tilgængelighed af sund mad i fx restauranter og supermarkeder.

Råd på tværs af rammerne

Oplagte indsatser for forbedring af de samlede mad- og måltidsvaner blandt børn og unge er:

- indsatser, der nedbryder den sociale ulighed i mad- og måltidsvaner (fx for fisk, fuldkornsprodukter, frugt og grønt) blandt børn og unge
- indsatser, der forbedrer mad- og måltidsvaner i weekenderne for både børn, unge og voksne
- indsatser, der bredt retter sig mod en reduktion i indtaget af sukkerige føde- og drikkevarer hos både børn, unge og voksne
- fortsættelse af formidlingsindsatser af budskabet om sukkers potentielt skadelige effekt på tandsundheden
- indsatser, der forbedrer mad- og måltidsvaner, specielt blandt de 13-18-årige.