



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen

Kickoff-møde

Projekt Er du for sød?

Hvorfor er vi her i dag?

- Børn spiser op til 4 gange så mange søde sager og søde drikke, som der er plads til i en sund kost
- Det går ud over sundheden - øger risikoen for overvægt, skader tandsundheden og optager pladsen for mad- og drikkevarer, som bidrager med vigtige næringsstoffer
- De søde vaner hænger ofte ved



Vi ved det virker...

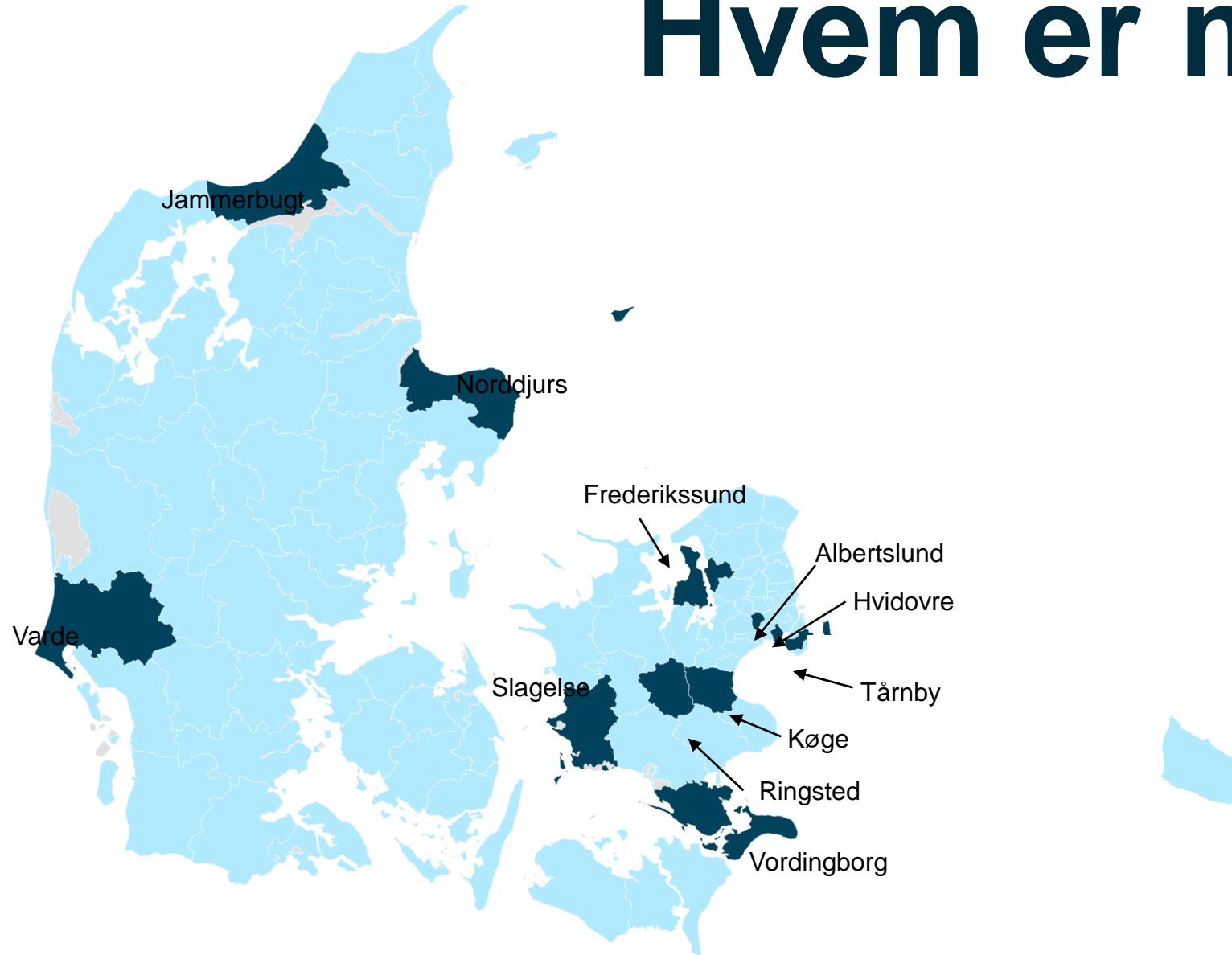
- DTU Fødevareinstituttet, Sundheds- og tandplejen i Hvidovre Kommune og Nordea-fonden gik sammen om at skabe en sundere hyggekultur i børnefamilier.
- Udvikling og afprøvning af nye materialer, spil og tommelfingerregler for børns indtagelse af søde sager og søde drikke + fokus på forskellige strategier og motiverende udfordringer gennem en periode på 3½ måned
- **EFFEKT: 13% lavere indtag af søde sager og søde drikke ved projektets afslutning**



Det med småt i dag....

- Program og deltagerliste på bordene
- Fotos (vi tagger jer og vælger selvfølgelig kun gode billeder ud)
- Spørgsmål EFTER hvert oplæg 😊

Hvem er med?



Forventninger til Er du for sød

Hvad håber I at lykkes med i projektet?



Introduktion til projektet



Hvad vil vi med projektet?

Fokus på børnefamiliers søde vaner, samt være med til at skabe en sundere hyggekultur blandt danskerne

Formål:

At danske børn i 0. – 3. klasse spiser færre søde sager og søde drikke

Målgruppe:

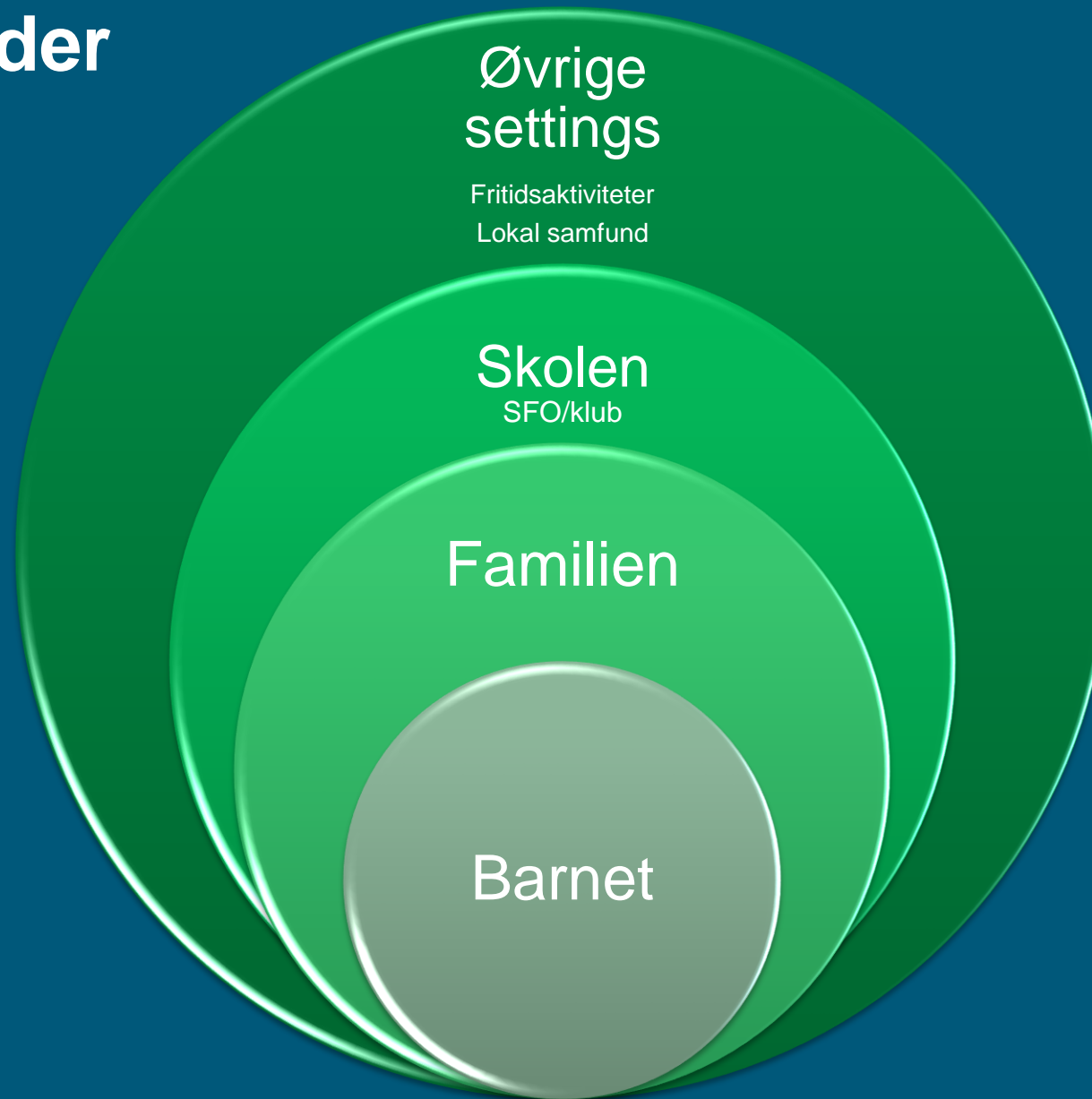
Børnefamilier med børn i 0.-3. klasse

Projektperiode:

2023-2027



Indsatsområder



Indsatser i projektet

Kommunal indsats

Individuelt

- SØD-måler, sundhedssamtaler og besøg hos tandplejen

Fællesskab

- Rammer og politikker, skoleaktiviteter, forældremøder, fritidsaktiviteter og andre lokale aktiviteter

Kampagne

Evaluering



Projektets faser og kommunernes rolle

Planlægning og
rekruttering

Udvikling

Er du for sød?-indsats

Afslutning

- Overordnet handleplan
- Sparring på materialer
- Samarbejde om idekatalog

- Sende SØD-måler ud en gang årligt til børn i 0.-3. klasse
- Bruge materialer/værktøjer i sundhedssamtalen i sundhedsplejen og evt. i tandplejen
- Gennemføre øvrige aktiviteter i kommunen
- Indgå i evaluering (interviews)

Årlige handleplaner
Netværksmøder, workshops
Involvere relevant personale

Sep 2023

Aug 2024

Aug 2025

Aug 2026

Aug 2027

Principper for tilgangen

Er du også for sød –
så er **du ikke alene!**

Små skridt.

Vaneændringer er ikke nemme – du behøver ikke gøre det hele på en gang. Tag et skridt ad gangen

Fælles ansvar – familier, skoler og kommuner løfter sammen

Søde sager er ikke forbudt, det handler om hvor ofte og i hvilke mængder

Rammer og roller er vigtige – gode rammer og aftaler om, hvad hhv. børn og voksne har ansvar for skaber klarhed



Materialer & værktøjer

Inspiration til en
sundere hyggekultur



Er du
for
sød?



– så er du ikke den eneste!

9 ud af 10 børn i Danmark spiser for mange søde ting.
Her får du tips og tricks til, hvordan vi sammen
knækker kurven og skaber en sundere hyggekultur.

SØD-måleren

- Simpelt digitalt kostregistreringsværktøj => måling af børns indtag af søde sager og søde drikke
- Udfyldes af forældre via smartphone, tablet eller pc
- Resultater sendes til forældre og sundhedsplejersken/tandplejen – vejledning ud fra resultaterne
- Udvikling af løsning så mest mulig automatiseres, og resultater kommer ind i journalsystemer

SØD-MÅLEREN tirs. 27. juni - man. 03. juli



HVERDAG (MANDAG-FREDAG)

MORGEN ✓ Morgenmad	SKOLETID ✓ Madpakke ✓ Arrangementer eller dele ud	FRI TIDS AKTIVITETER ✓ Fritidsaktiviteter
EFTERMIDDAG ✓ Eftermiddag	AFTEN ✓ Aften	



WEEKEND

MORGEN ✓ Morgenmad	FORMIDDAG ✓ Formiddag	FROKOST ✓ Frokost
EFTERMIDDAG ✓ Eftermiddag	AFTEN ✓ Aften	



AFSLUT REGISTRERING

SØD-MÅLEREN tirs. 27. juni - man. 03. juli

Dit barns indtag

Tak for din registrering for denne uge. PRINT RESULTAT

Søde sager og søde drikke

Mængden af søde sager, dit barn har spist, skubber noget af den sunde mad ud af dit barns kost.

Jeres sundhedsplejerske vil også se resultatet, og I vil til samtalen snakke om søde vaner.

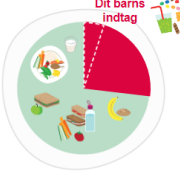
En sød portion

OBS!

En lille portion svarer til fx én kanelgiffel eller 7-10 små vingummier. Salte snacks tæller også med.

Hvis man har spist en større portion svarer det derfor til mere end én lille portion.


Resultat



Dit barn har i løbet af den sidste uge indtaget ca.:

- 21 små portioner søde sager
- 0,5 små portioner søde drikke

Anbefalet



For et barn på 4-6 år er der maksimalt plads til så mange søde sager og søde drikke om ugen:

- 4 små portioner om ugen (heraf maks. 1 portion (250 ml) søde drikke)



Materialer

- Undervisningsmateriale til sundhedspersonalet
- Materialer til brug i sundhedssamtalen
 - Samtaleark til at støtte sundhedsplejerskernes vejledning af børnene og deres familier
 - Inspirationsbog med handlemuligheder
 - Portionsplade og klistermærker
- Plakater



Opdateres med afsæt i erfaringer fra pilotprojekt



Øvrige materialer fra pilotprojektet

- Kortspil, Monsterspillet
- APP med Det søde læringsunivers



Nye materialer

- Idekatalog med inspiration til aktiviteter i kommunen, fx oplæg til temadage og andre aktiviteter
- Hjelpeværktøj med inspiration til den positive samtale med børn og forældre om det søde i sundhedsplejen



Udfordringer



Virkeligheden

Forældre tror ikke, deres børn spiser for mange søde sager

Manglende motivation i forhold til at spise mindre af det søde

Børn skal navigere i en verden fyldt med slik og søde sager

Forbud er ikke vejen



Studier viser....



- Søde sager skal ikke forbydes. Det uopnåelige og forbudte fascinerer os og bliver sat op på en piedestal, hvilket vi skal undgå, da det blot øger interessen.
- Jo mere vi gør slik forkert ved at kalde det usundt eller fedende, jo større risiko er der for at skubbe til smug- eller overspisning.
- Knaphed kan også føre til 'hamstringseffekt', så vi skal passe på med at tilbageholde de søde sager og gøre det sjældent.
- Undgå at bruge søde sager som belønning – så ryger det, ligesom det vi forbyder, op på en piedestal.

Balancen mellem restriktiv og fri adgang

”Studier har vist, at børns trang til “forbudte” fødevarer faktisk øges, når de er klar over, at den pågældende fødevare bliver tilbageholdt. Når der så efterfølgende gives fri adgang til den tidligere forbudte fødevare, spises den i større mængder, end hvis der ikke før havde været restriktion på den. På den anden side viser studier, at hvis der slet ikke er nogen - eller kun meget lidt - restriktion af de usunde fødevarer kan det også resultere i lavere indtag af frugt og grønt samt lavere grad af variation.” (DeCosta et al., 2017)



Principper for tilgangen

Er du også for sød –
så er **du ikke alene!**

Små skridt.

Vaneændringer er ikke nemme – du behøver ikke gøre det hele på en gang. Tag et skridt ad gangen

Fælles ansvar – familier, skoler og kommuner løfter sammen

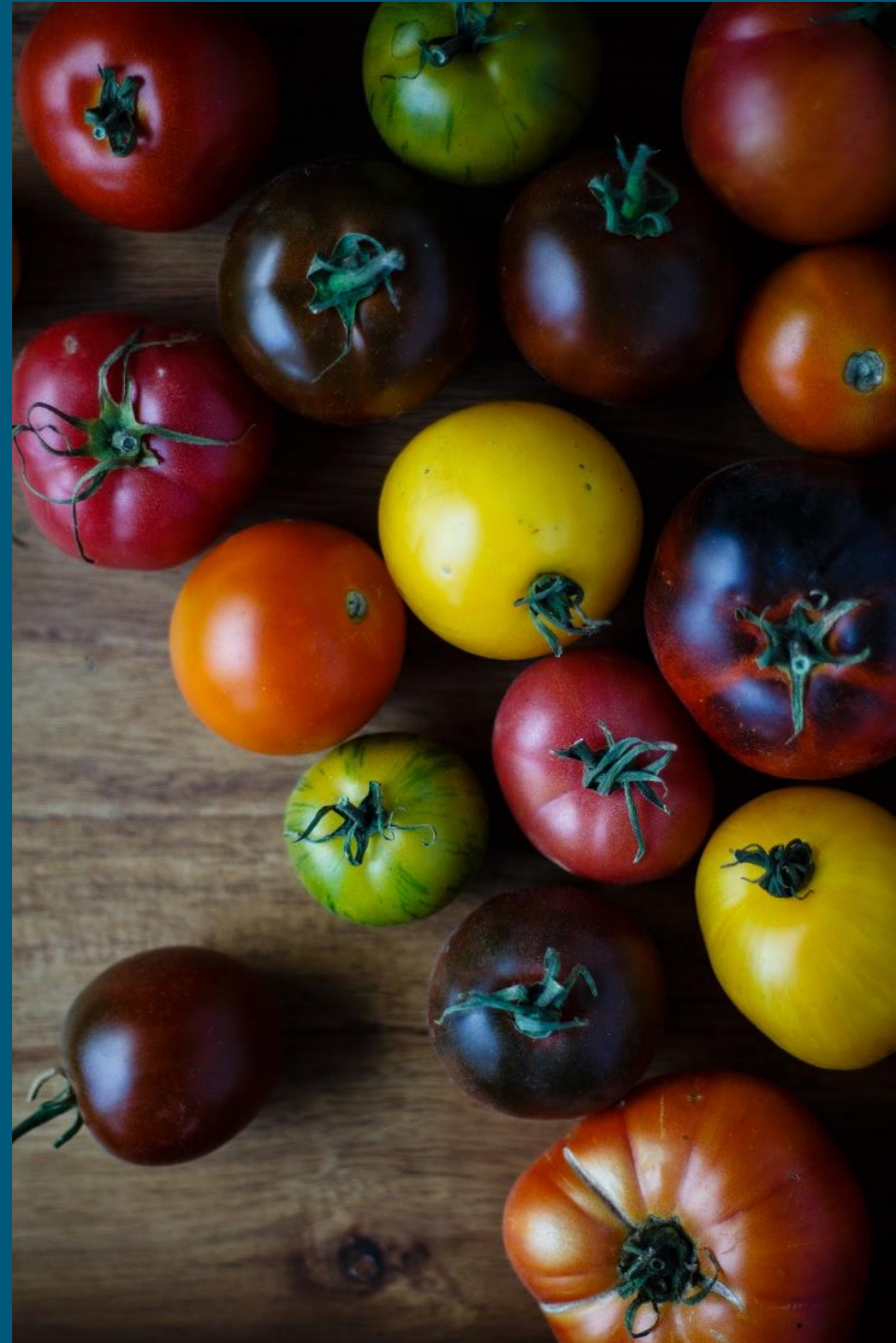
Søde sager er ikke forbudt, det handler om hvor ofte og i hvilke mængder

Rammer og roller er vigtige – gode rammer og klare aftaler om, hvad hhv. børn og voksne har ansvar for, giver klarhed



Næste skridt - materialer

- Endelig udvælgelse af hvilke materialer, der videreføres
- Justering af eksisterende materialer og udvikling af nye
 - Stillingtagen til børn og voksnes ansvar og roller
- Materialernes form og visuelle udtryk





Interessenter og
øvrige
samarbejdspartnere

Advisory board - foreløbig

- Sundhedsstyrelsen
- Fagligt selskab for sundhedsplejersker
- Ansatte Tandlægers Organisation
- Skole og Forældre
- KL
- Generation Sunde Børn
- Ernæringsformidler
- Projektkommune

Kommunikation og presse

Kommunikationsansvarlig: Anne Buch Ulvedal

anbul@fvst.dk

Presseansvarlig: Sarah Risbøl Kahlen:

sarja@fvst.dk



Overblik

- Visuel identitet
- Tone of voice
- Kommunikationspakke
- National SoMe kampagne
- Overordnet kommunikationsplan
- Presse

Visuel identitet for Er du for Sød

Den visuelle identitet for Er du for Sød vil blive justeret, så den passer til målgruppen for kommunikationen, hvilket er forældre med børn i indskolingen.

Denne justering vil ske i starten af 2024 og være klar til lancering, når det nye skoleår starter til august.



Tone of voice for Er du for Sød

Brug gerne denne tone of voice i jeres kommunikationsarbejde:

- Vi arbejder ud fra devisen: ingen kan gøre alt, men alle kan gøre noget.
Fokus på Fællesskab
- Vi er optimistiske, positive og har fokus på dét der virker
- Vi forsøger at undgå at fokusere alt for meget på dét, man ikke må
- De søde sager er ikke forbudte i sig selv
- Vi er pragmatiske og er aldrig enten/eller i vores kommunikation

Kommunikationspakke

- Pressemeddelelse
- Kernefortælling
- SoMe tekst
- Billede

Husk at tagge og kreditere Nordea-fonden og Fødevarestyrelsen, når I kommunikerer om Er du for Sød projektet både på sociale medier og i pressen.



National SoMe kampagne

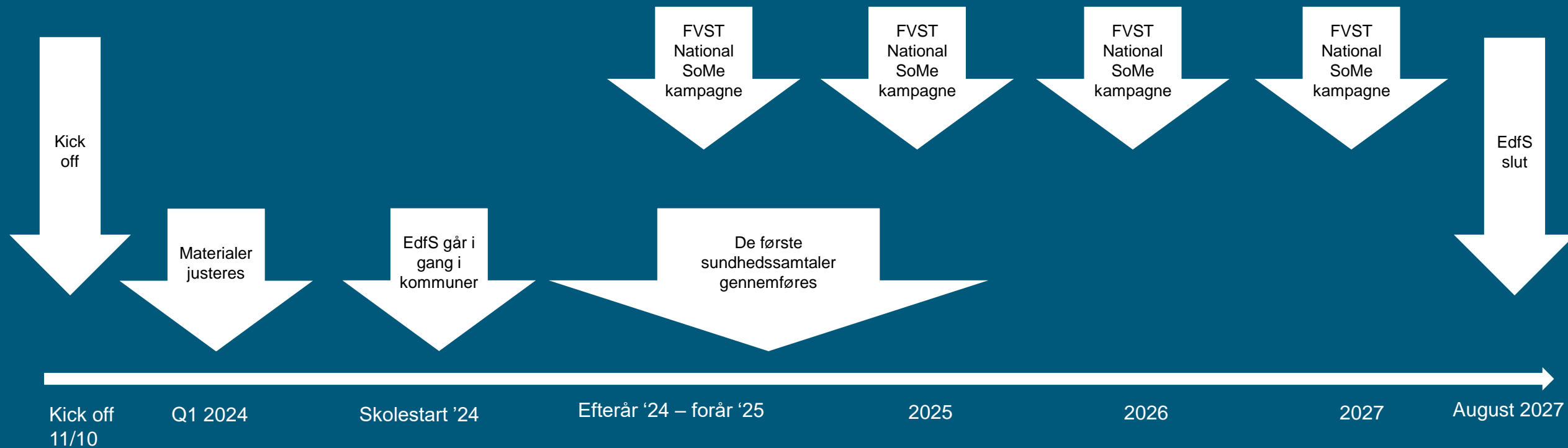
En årlig SoMe
kampagne i årene
2024 - 2027

Målgruppe:
Forældre med
børn i 0.-3. klasse

Formål:
At skabe
kendskab til
projektet og gøre
det relevant for
alle i DK

Platforme:
Sociale medier

Overordnet tidsplan for Er du for Sød 2024 - 2027

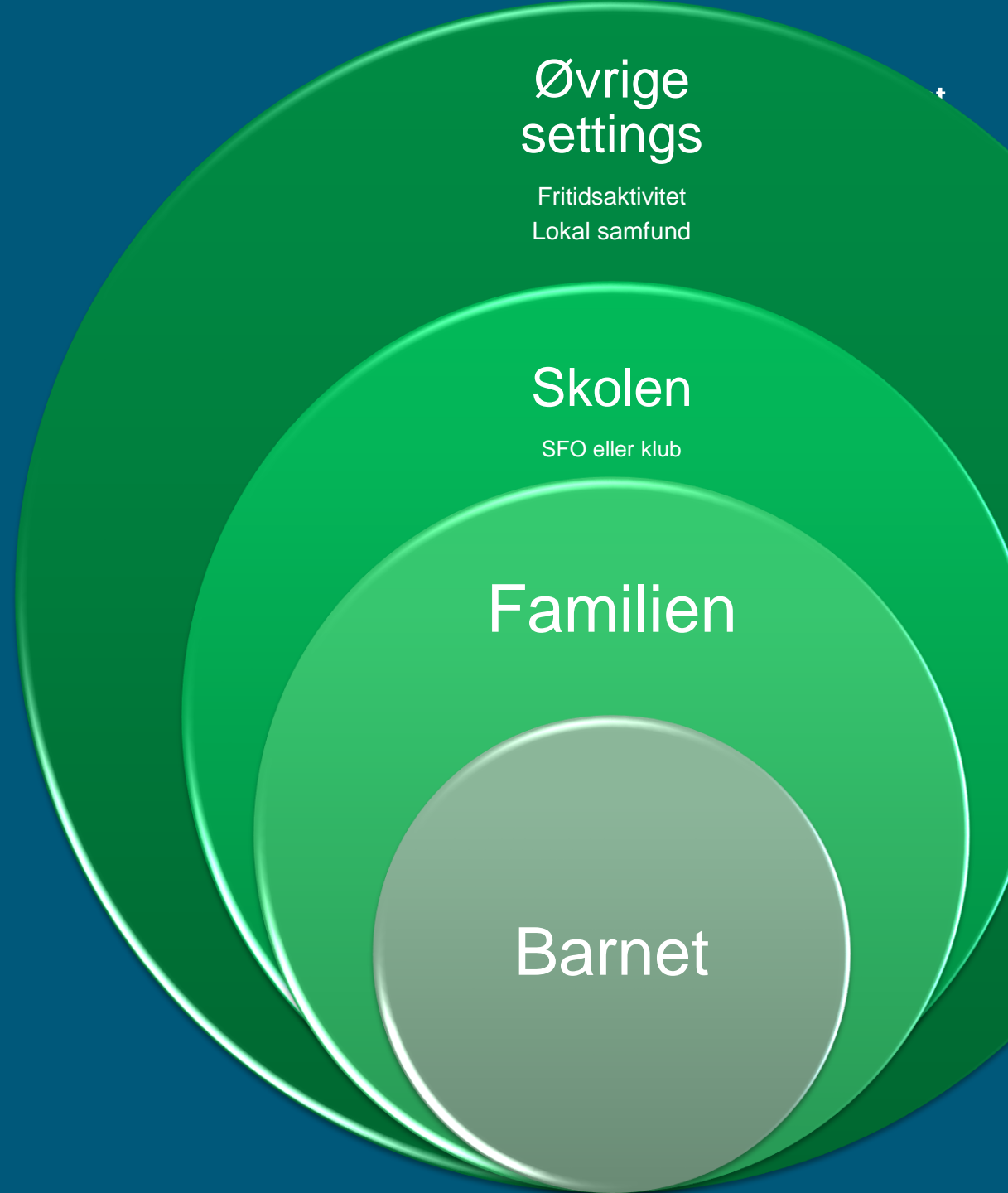




Miljø- og Fødevareministeriet
Fødevarestyrelsen

Presse

Handleplaner og idekatalog



Handleplanskabelon

Er du for sød? OVERORDNET HANDLEPLAN for projektperioden 2023-27

Dato:	STATUS Hvor er vi nu?	
	Aktiviteter i skolerne	Øvrige kommunale aktiviteter
<p>Overvej kommunens aktuelle arbejde omkring børns mad- og måltidsvaner/søde vaner samt relevante aktiviteter, der relaterer sig til området.</p> <p>Beskriv det overordnet her.</p> <p><i>Dette kan skabe klarhed over kommunens nuværende arbejde på området og om disse aktiviteter kan tænkes ind i arbejdet med Er du for sød?-projektet</i></p>		

077 - Bævarbestyrelsen / Er du for sød? - projektet

Er du for sød? ÅRLIG HANDLEPLAN

HANDLEPLAN 2024

Hvad <i>Beskriv tiltag/aktivitet</i>	Hvorfor <i>Angiv formålet med tiltaget/aktiviteten</i>	Hvordan <i>Beskriv hvordan det udføres (KORT)</i>	Hvem <i>Noter hvem der er ansvarlig for at gennemføre og følge op</i>	Hvornår <i>Forventet tidspunkt for gennemførelse og deadline</i>	Evt. kommentarer
Udsendelse af SØD-måler					
<i>Udsendelse af SØD-måler 0. klasse</i>					
<i>Udsendelse af SØD-måler 1.-3.klasse</i>					
Aktiviteter i skolen					
Øvrige kommunale aktiviteter					
Kommunikation og presse					
???					

Overordnet handleplan

Er du for sød? OVERORDNET HANDLEPLAN for projektperioden 2023-27

STATUS Hvor er vi nu?

Dato:	Øvrige kom
<p>Aktiviteter i skolerne</p> <p>Overvej kommunens aktuelle arbejde omkring børns mad- og måltidsvaner/søde vaner samt relevante aktiviteter, der relaterer sig til området. Beskriv det overordnet her.</p> <p>Dette kan skabe klarhed over kommunens nuværende arbejde på området og om disse aktiviteter kan tænkes ind i arbejdet med Er du for sød?-projektet</p>	

VISION og FORMÅL	
<p>Projektets overordnede formål: at få danske børn til at spise færre søde sager og søde drikke. Det skal ske gennem øget viden, flere og nye handlemuligheder samt indsats, der understøtter ændring af vaner og kulturer i de sammenhænge, hvor børnene færdes til hverdag og i weekenden.</p>	
<p>Kommunens vision og formål med projektet:</p> <p>Hvor vil vi hen? Hvorfor gør vi det?</p>	
PROJEKTMÅL	
<p>Kommunens projektmål</p> <p>Hvad vil vi nå?</p> <p>S: Specifikt M: Målbart A: Accepteret R: Realistisk T: Tidssat</p>	
ORGANISERING	
<p>Projektleder/koordinator</p>	
<p>Arbejdsgruppe Øvrige involverede</p>	
<p>Talsperson (til medier)</p>	

FOKUSPUNKTER Vigtige overvejelser i arbejdet med indsatsen	
<p>Tverrfaglighed og opbakning</p> <p>Hvordan arbejder kommunen med brug af tværfaglige kompetencer til at løfte indsatsen? Og kan indsatsen kobles til andre aktuelle dagsordener i kommunen? Skal der evt. etableres eller på skolerne?</p> <p>Er de medarbejdere, der skal arbejde med Er du for sød?-indsatsen, motiverede? Eller hvad skal der til for at de kan bakke op om indsatsen?</p>	
<p>Indsatsområder</p> <p>Hvilke Er du for sød? indsatsområder har I planer om at arbejde med henover projektperioden (OVERORDNET bud)</p> <p>Tag udgangspunkt i jeres status over aktiviteter og tiltag – er der noget I vil bygge videre på, og/eller er der noget, der mangler?</p> <p>Indsatsområder kan fx være: Indsats på tværs af skole og fritidsliv, mad på skolen (skolemad/skolebød og madpakker), hyggekultur i SFO og klub, forældresamarbejde i skolen og fritidsliv.</p>	
<p>Kommunikation og kampagne</p> <p>Hvilke planer har jeres kommune for kommunikation i projektperioden (OVERORDNET)</p> <p>Synlighed og kendskab til kommunens forebyggende og sundhedsfremmende arbejde er vigtig for at understøtte indsatsen. Derfor er det hensigtsmæssigt at tænke over, hvordan I kommunikerer om projektet med henblik på at skabe synlighed og kendskab blandt relevante målgrupper og aktører.</p>	



Indsatser i projektet

Kommunal indsats

Individuelt

- SØD-måler, sundhedssamtaler og besøg hos tandplejen

Fællesskab

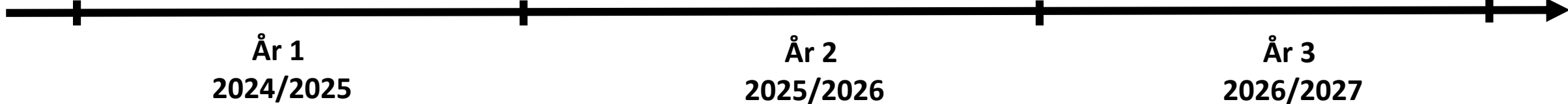
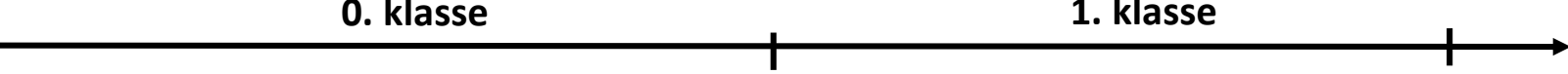
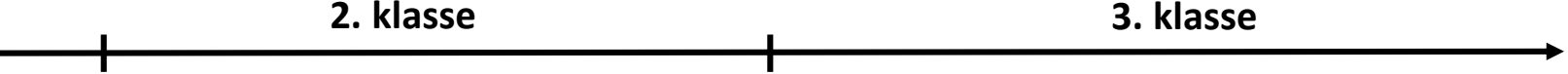
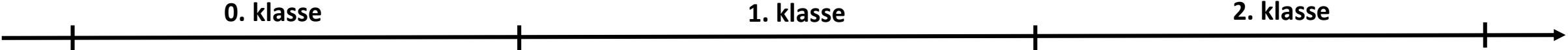
- Rammer og politikker, skoleaktiviteter, forældremøder, fritidsaktiviteter og andre lokale aktiviteter

Kampagne

Evaluering

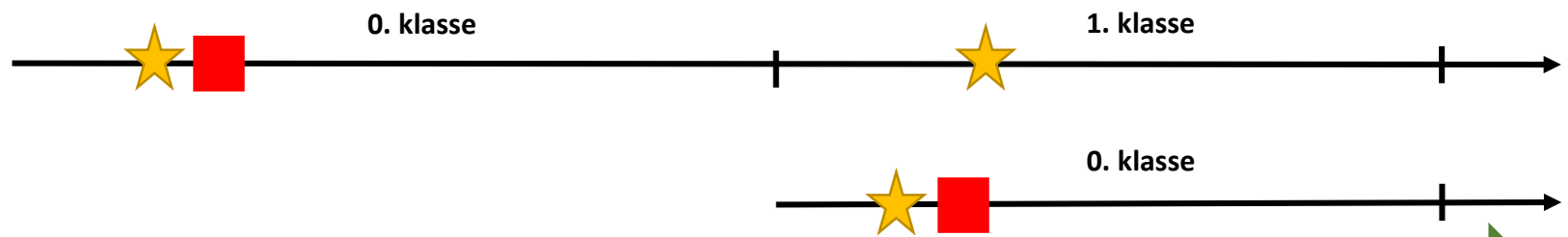
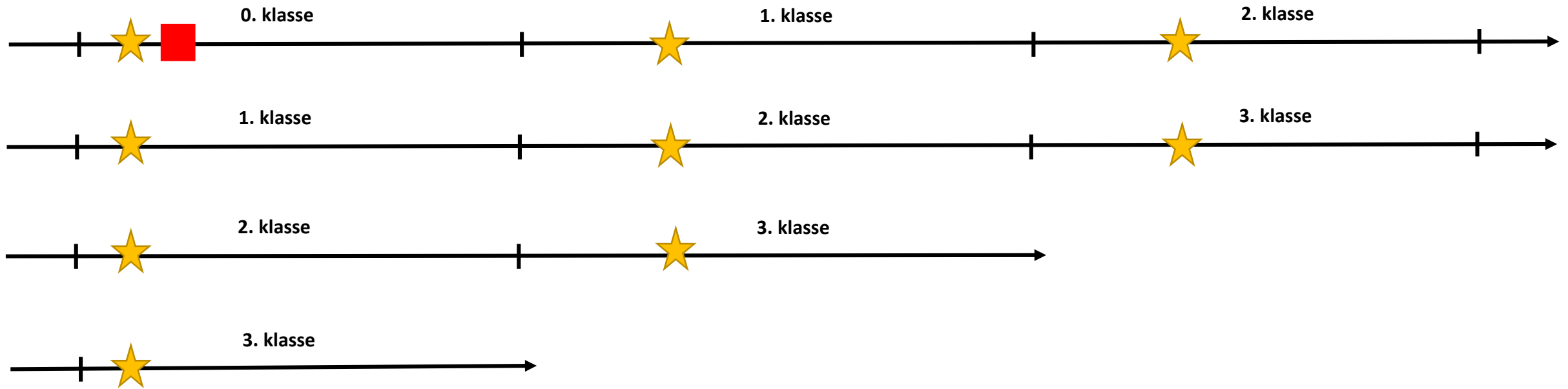


Er du for sød?-indsatsen

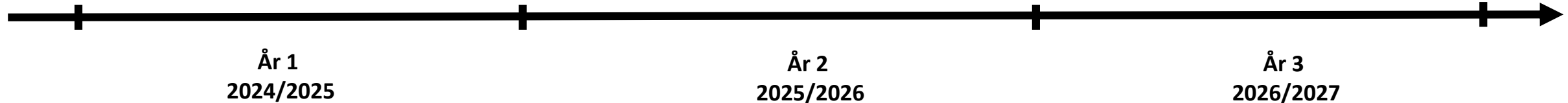


Er du for sød?-indsatsen

★ SØD-måler
■ Sundhedssamtaler

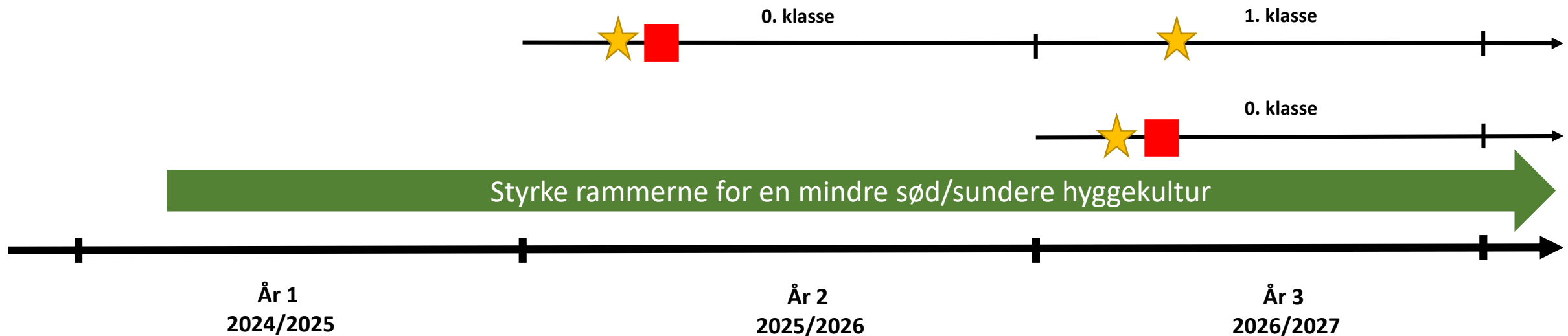
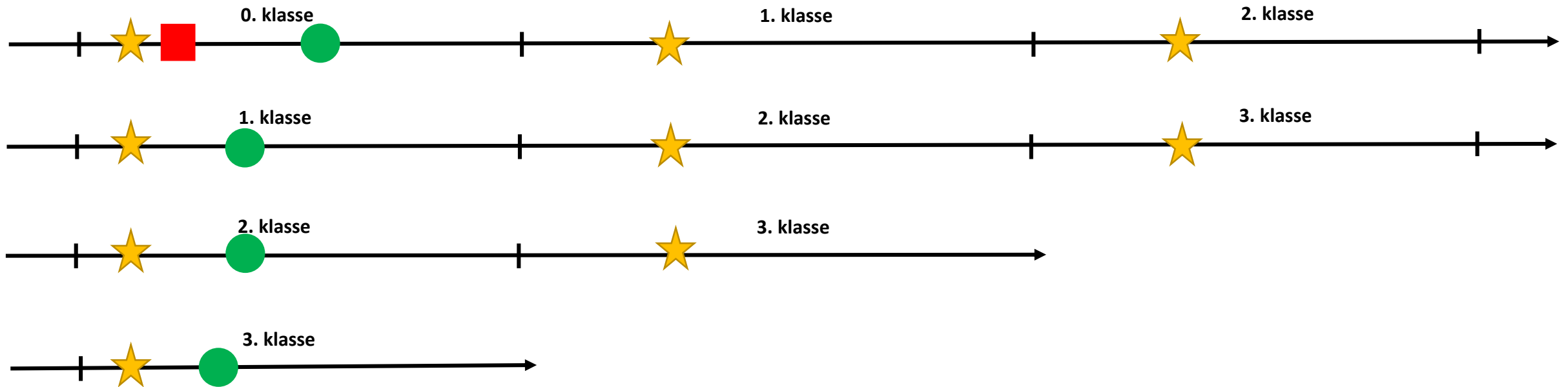


Styrke rammerne for en mindre sød/sundere hyggekultur



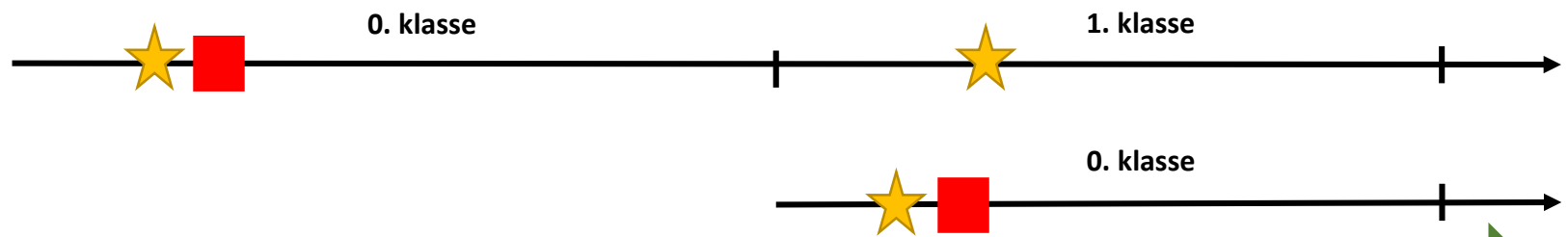
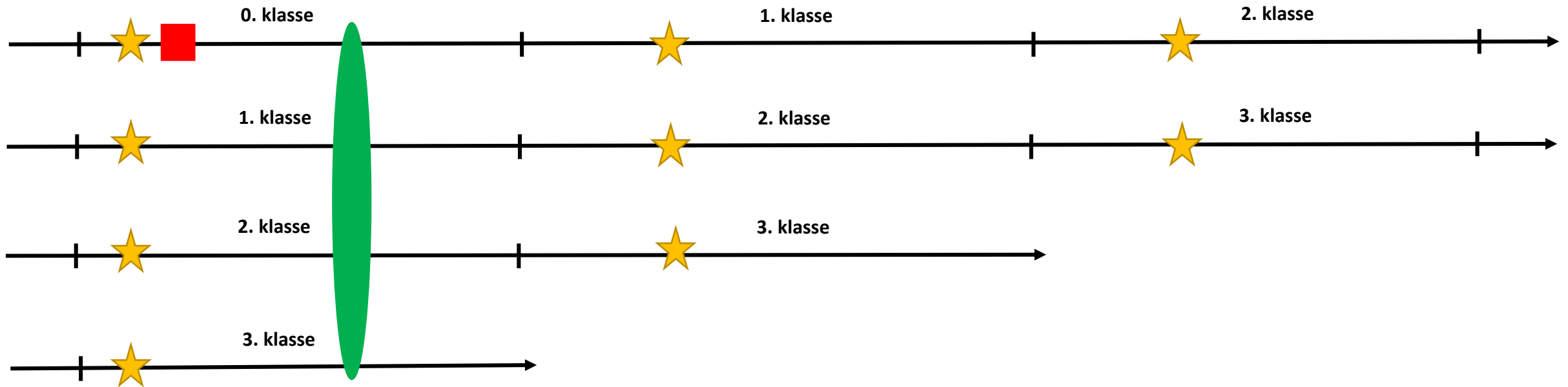
Er du for sød?-indsatsen

★ SØD-måler
■ Sundhedssamtaler

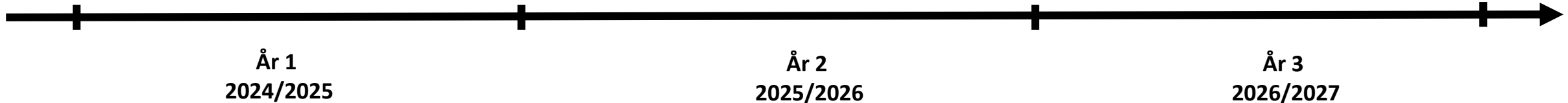


Er du for sød?-indsatsen

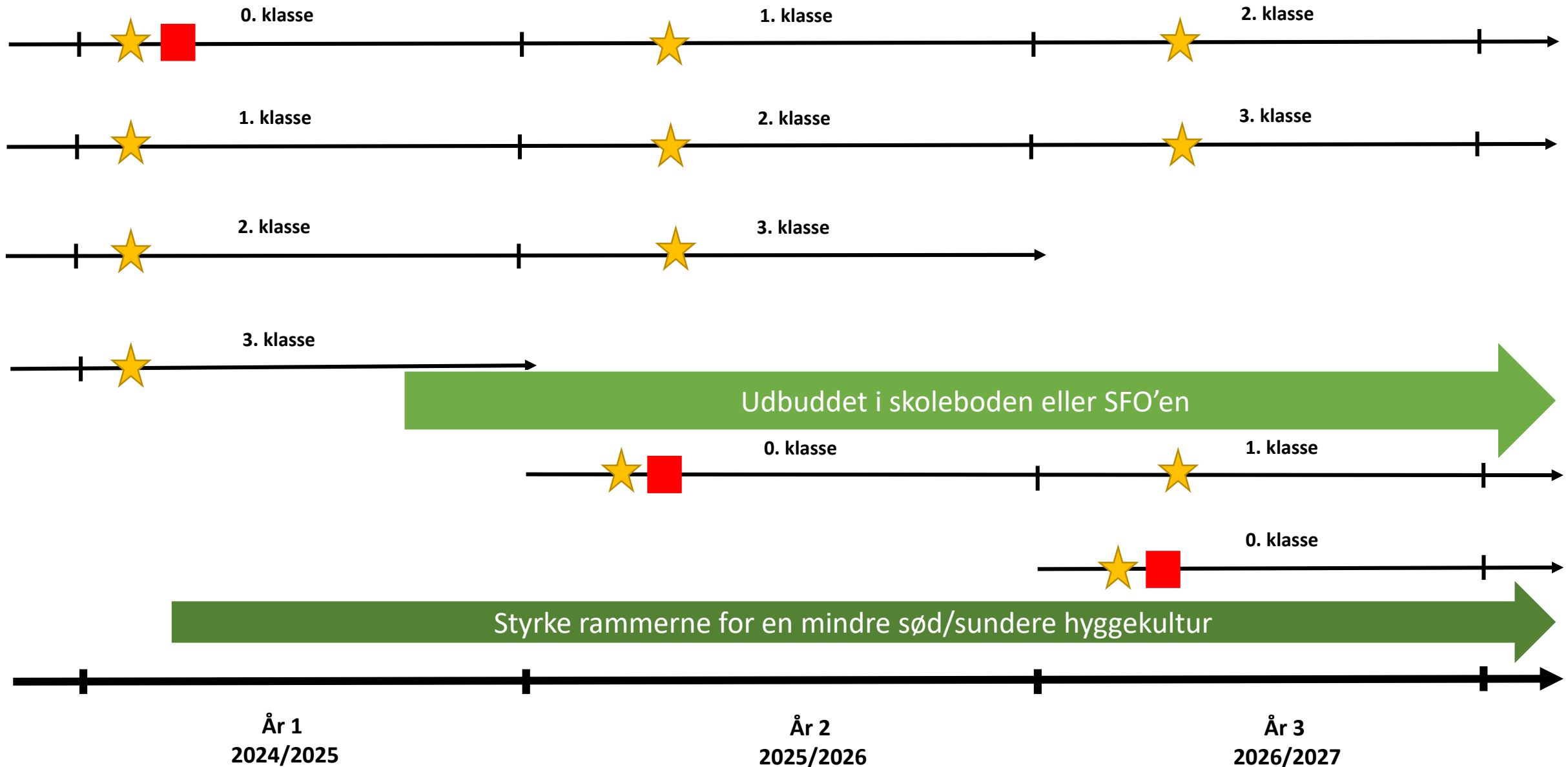
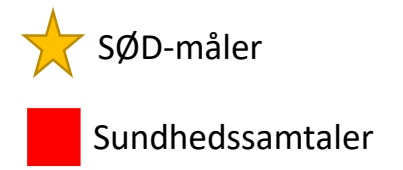
★ SØD-måler
■ Sundhedssamtaler



Styrke rammerne for en mindre sød/sunderer hyggekultur

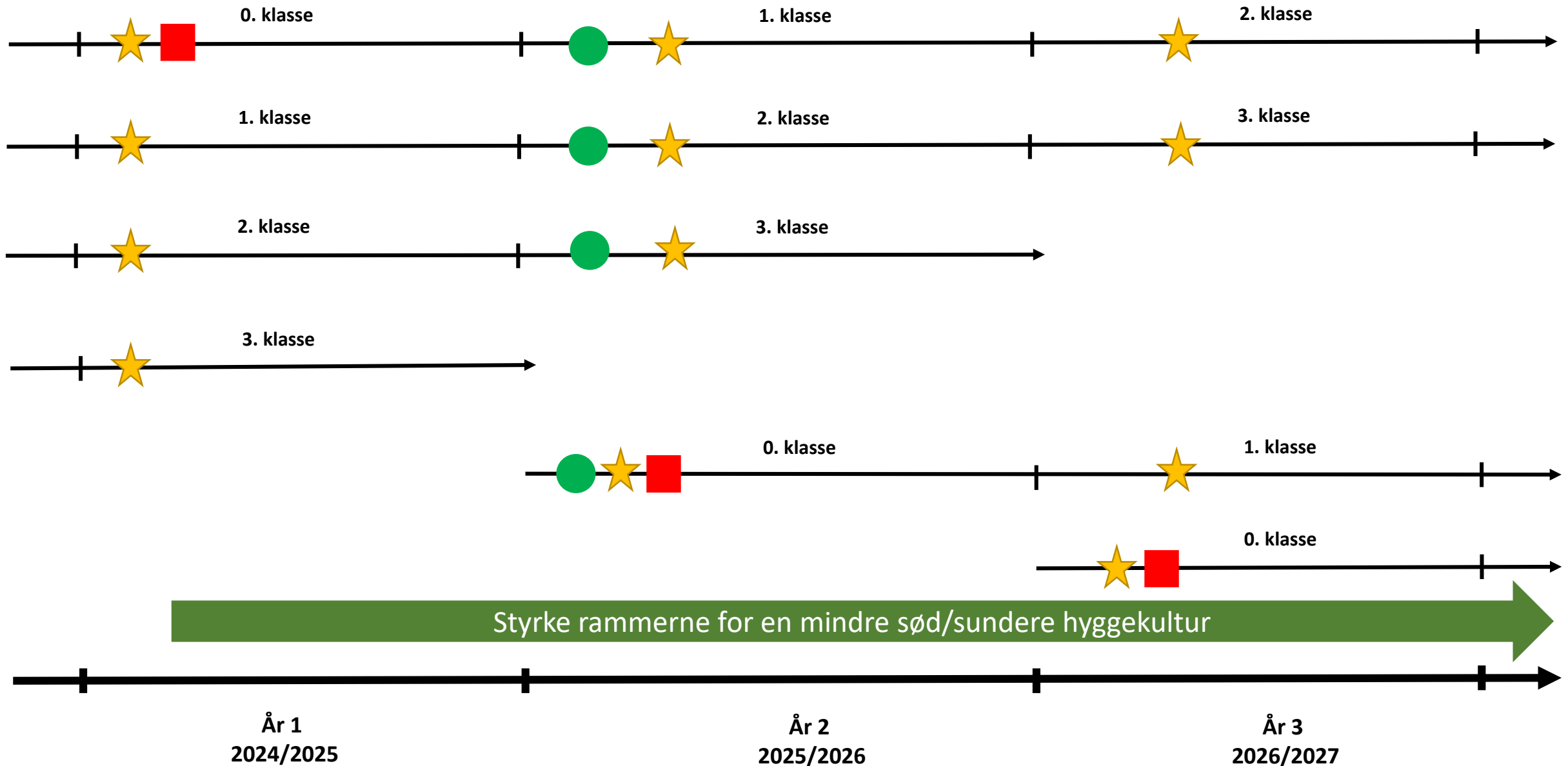


Er du for sød?-indsatsen



Er du for sød?-indsatsen

★ SØD-måler
■ Sundhedssamtaler

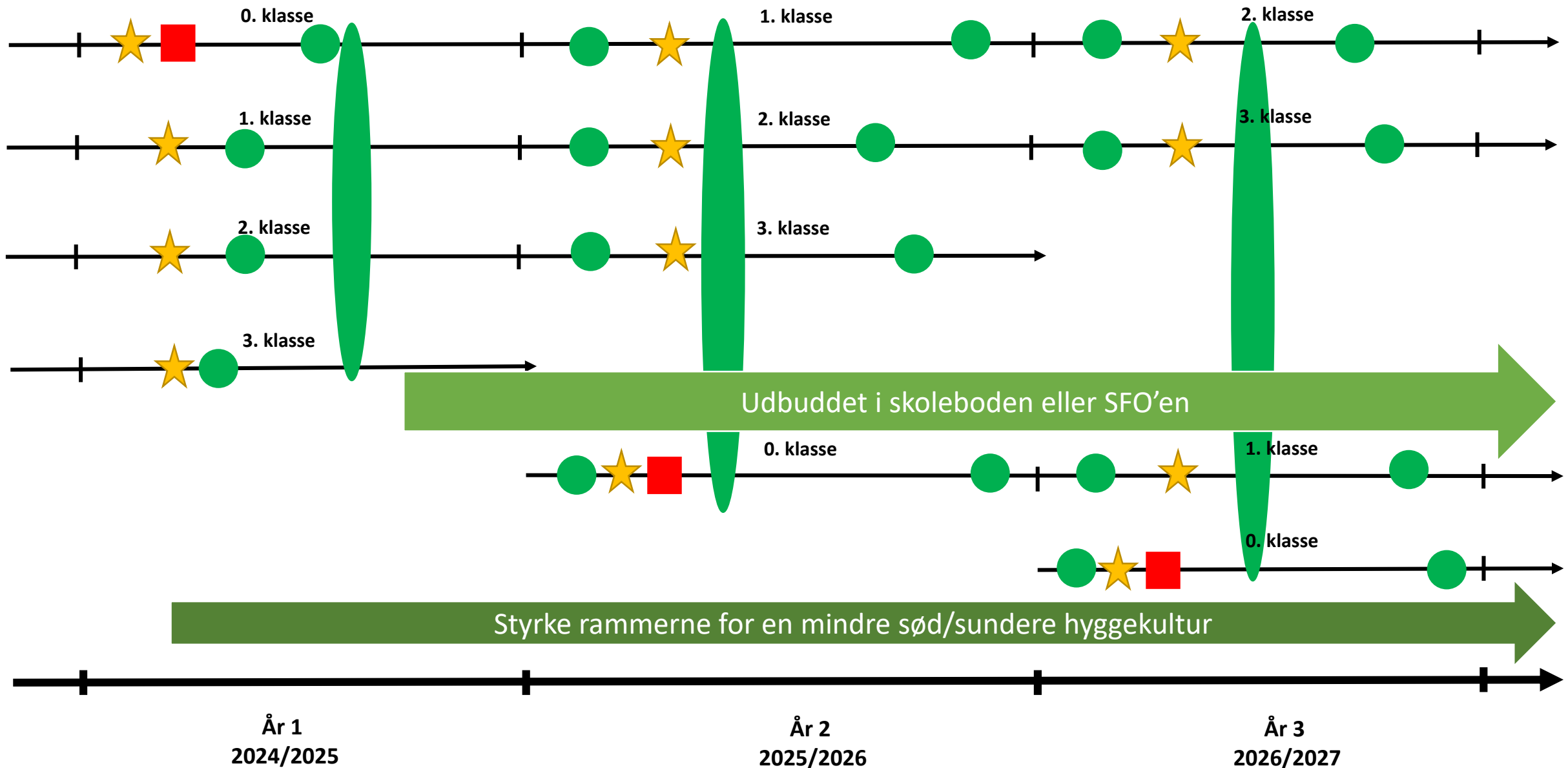


Er du for sød?-indsatsen

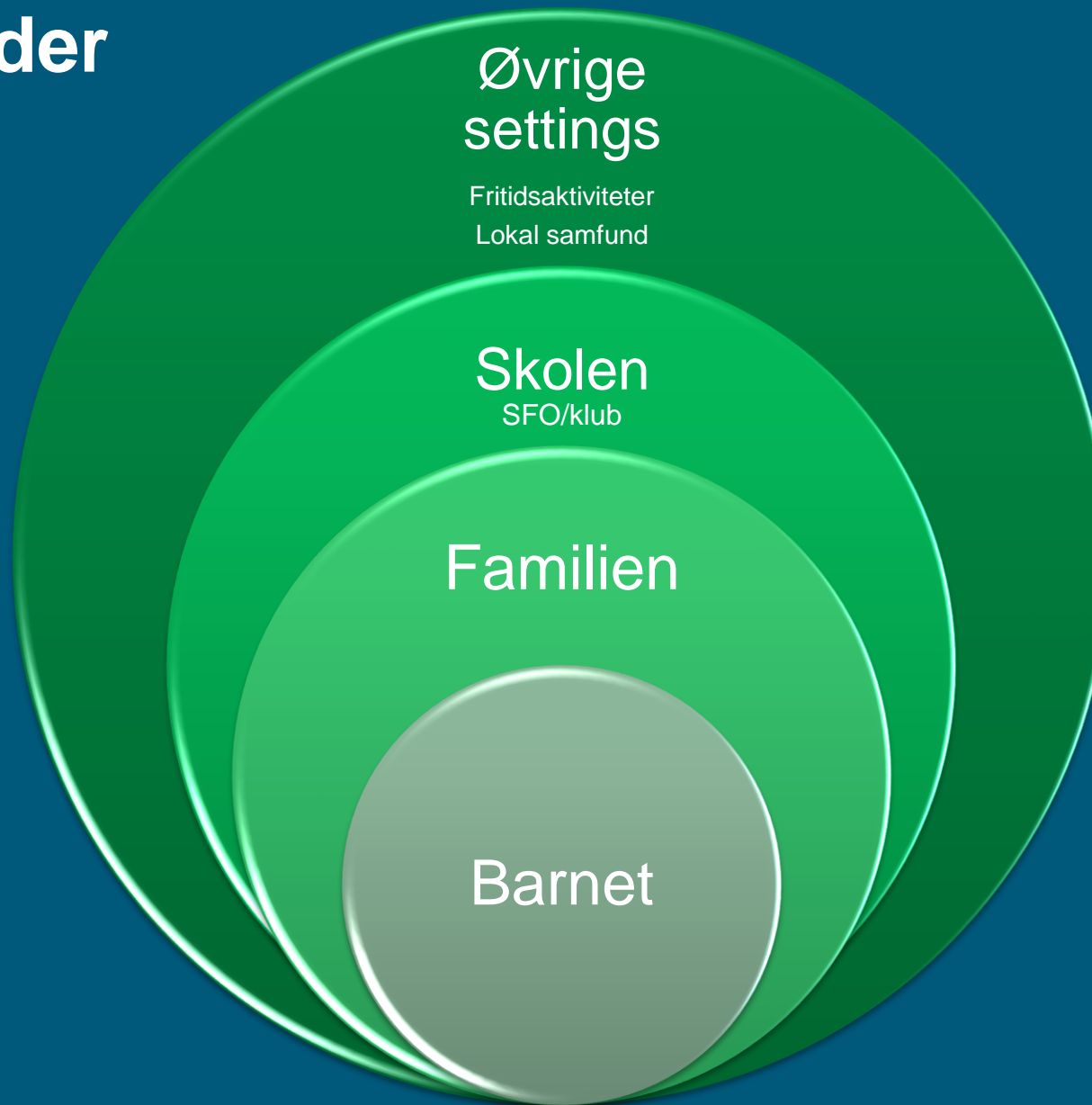
★ SØD-måler

■ Sundhedssamtaler

● Andre aktiviteter



Indsatsområder



Idekatalog



Forslag til aktiviteter

Aktiviteter i skolen

	Aktivitet	Eksempel	Hvad skal der til, for at aktiviteten kan gennemføres? Hvad kræver det? Af hvem?

Øvrige aktiviteter i kommunen

	Aktivitet	Eksempel	Hvad skal der til, for at aktiviteten kan gennemføres? Hvad kræver det? Af hvem?

Kommunikation og presse

	Aktivitet	Eksempel	Hvad skal der til, for at aktiviteten kan gennemføres? Hvad kræver det? Af hvem?



Idekatalog workshop





**Hvordan kan vi styrke rammerne for
en mindre sød/sundere hyggekultur
i kommunerne?**

Step 1 & 2

Step 1. En individuel brainstorm

- Hvilke ideer (inkl. overordnet eksempel) har du til at styrke rammerne for sundere hyggekultur i kommunen
 - på skolen
 - i SFO og fritidsliv
 - Kommunikativt osv.
- Skriv én ide pr. post-it.

Step 2. Prioritering og præsentation

- Vælg dine to bedste ideer og præsenter dem for resten af bordet. De andre deltagere kan spørge ind undervejs.
- Tematisér undervejs, hvis der er noget der ligner hinanden
- Husk at gemme de resterende post-its

Step 3 & 4

Step 3: Afstemning

- Du har tre stemmer (streger). Sæt dine streger på de ideer, du mener er bedst
- Du må selv bestemme om du sætter alle tre på en – eller fordeler dem

Step 4: Find vinderne

- Vælg de to ideer med flest stemmer og placer dem på midten af bordet
- Gem de øvrige post-its

Step 5 & 6

5. Konkretisering af indsatser

- Del jer i to undergrupper og tag en indsats hver
- Konkretiser indsatsen: Hvad skal der til, for at indsatsen kan gennemføres?
- Hvad kræver det? Af hvem?
- Hvad er det vigtigste første skridt for, at I kommer i gang med indsatsen

Kom med så mange input som muligt – de behøver ikke være gennemtænkte

6. Præsenter jeres ideer ULTRA kort for resten af salen

- 2 min til hver gruppe – vi tager tid 😊

Vores samarbejde i projektet



Workshops

	Dato	Sted (fysisk og/eller virtuelt)	Hovedemne	Målgruppe
Workshop 1	28. november 2023		Opfølgning på handleplaner Input til materialer	Meld dem til I vurderer er relevante for emnerne
Workshop 2	28. februar 2024		Materialer inkl. hjælpeværktøj	”
Workshop 3	28. maj 2024		Præsentation af endeligt materiale og fremgangsmåde til implementering	”



Møder, infomails og dialog

Møder:

- for projektledere
- en gang om måneden
- virtuelt
- 2 timer med mindre at dagsordenen kræver mere/mindre tid

Infomails:

- oplysninger, orientering, spørgsmål mv. sendes typisk til projektlederne

Dialog:

Telefon og mails

Test af SØD-måler og flow

Advisory board





Tak for i dag

