



Vejen
KOMMUNE

Sunde vaner



Skolesundhedsplejen

Indhold

Optimal energi fra mad og drikke	4
1-1½ l. væske dagligt	7
Andre ting der påvirker koncentrationen	8
Skærm og digital adfærd	10
Inspiration og rådgivning	12
Kilder	13
Notater	14

Lay out:	Vejen Kommune
Tekst:	Sundhed & Familie, Vejen Kommune
Tryk:	Vejen Kommune
Udgivet:	December 2019
Ordrenr.:	1128-21
Rev.:	August 2025

Skolesundhedsplejen arbejder for at fremme sundheden blandt børn og unge. Denne pjece indeholder anbefalinger fra Skolesundhedsplejen i Vejen Kommune, til en sund hverdag for børn og unge hjemme, i skolen og i fritiden.

Kost, søvn og fysisk aktivitet er noget af det, der kan have indflydelse på indlæringsevne og er dermed relevant at være opmærksom på. Den mentale sundhed er vigtig for barnet/den unges generelle trivsel.

Vi anbefaler at børn/de unge gradvist øger deres bevidsthed i forhold til egen sundhed.

Ved at I som forældre hjælper jeres barn til at leve sundt, er det en god start til sunde vaner resten af livet.

Noget af det ved vi, at I gør i forvejen, så fortsæt blot det gode arbejde!

Skolesundhedsplejersken vil i løbet af skoletiden
se og vurdere barnets helbred og trivsel

Som tilbuddet er lige nu, vil I møde sundhedsplejersken på følgende tidspunkter:

- 0. klasse, indskoling: Sundhedssamtale, vægt, højde, synsprøve, høreprøve motorik og vurdering af kropsholdning. Forældre deltager.
- 1. klasse: Vægt + højde med henblik på at følge børnenes vækst.
- 5. klasse: Sundhedssamtale, vægt, højde, synsprøve, evt. høreprøve, vurdering af kropsholdning. Forældre kan deltage.
- 8. Klasse, udskoling: Sundhedssamtale, vægt, højde, synsprøve, høreprøve, evt. farvesyns-test og vurdering af kropsholdning.
- Sundhedspædagogisk aktivitet i klassen f.eks. menstruation, pubertet og seksual sundhed.

Børn, unge og forældre har altid mulighed for at kontakte Skolesundhedsplejen. Se mere på sundhedsplejens hjemmeside:
vejen.dk/sundhedspleje-skolebørn, hvor kontaktoplysninger for den enkelte skole også findes.

Forældre kan se sundhedsplejerskens notater og barnets vækstkurver på www.sundhedsvejen.dk hvor der kan logges ind med MitID.

Optimal energi fra mad og drikke

Måltider



©Fødevarestyrelsen

Det anbefales at børn og unge har et regelmæssigt måltidsmønster med tre hovedmåltider samt to til tre mellemmåltider fordelt over dagen. Derved sikres tilstrækkelig mad, energi og næringsstoffer (1).

Morgenmad er vigtigt for at kunne koncentrere sig og være veloplagt fra morgenstunden (2).

Overvej portionsstørrelserne. Spis planterigt, varieret og efter Y-tallerkenen. Følg de officielle kostråd, se links (1).

Madpakke



©Fødevarestyrelsen

Madpakken giver energi og bedre koncentrationsevne. Madpakken bør indeholde: Brød (Rugbrød eller andet brød med fuldkorn), grøntsager, magert kød, fisk og frugt - Madpakkehånden gør det nemt at huske hvad der skal til for at lave en sund og lækker madpakke, se links (1)

Undgå ting med skjult sukker eks. Müslibar, frugt yoghurt, kiks, mælkesnitte osv. (1).

Særligt til de yngste: Anbefales at opdele madpakken i 2 eller 3, for at gøre det mere overskueligt hvad børnene kan/skal spise i de forskellige pauser.

Nøglehullet



©Fødevarestyrelsen

Gå efter nøglehullet. Nøglehulsmærkede fødevarer lever op til et eller flere krav for indholdet af fedt, sukker, salt eller kostfibre. Nøglehullet gør det nemmere at vælge sundt og følge de officielle kostråd (1).

Barnet/den unge kan med fordel være med til at finde nøglehulsmærkede og sunde madvarer på indkøbsturen.

Fuldkornsmærket



©Fødevarestyrelsen

Spis mad med fuldkorn f.eks. Morgenmadsprodukter, brød, pasta og ris.

Fuldkorn mætter både hurtigere og i længere tid. Der er behov for at spise mindre, og derved lettere ved at holde vægten. Fuldkorn er godt for fordøjelsen. Med til at forebygge visse sygdomme (3).

Grønt og frugt



Colourbox.dk

Børn 4-10 år: 400-600 gram grøntsager og frugt om dagen.

Børn og unge over 10 år: 600 gram grønt og frugt om dagen. Mindst halvdelen skal være grøntsager, gerne grove typer som ærter, kål og rodfrugter. Grønt og frugt har et højt indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre, som er vigtige for at holde kroppen sund og rask (1). Tip: Server spiseklar grønt og frugt som mellemmåltider efter skoletid. Så er det let tilgængeligt.

Fordele: Nemmere at holde en sund vægt samt forblive rask. (1)

D-vitamin



Colourbox.dk

Alle over 4 år samt voksne anbefales 5-10 mikrogram D-vitamin dagligt i vinterhalvåret fra oktober til april. Alle der har mørk hud, går tildækket eller undgår sollys anbefales 10 mikrogram dagligt hele året (1).

Madmodig



Colourbox.dk

Øve nye smagsnuancer, det gælder hele familien.

Øve sig mange gange for hver ny smag (nogle gange op til 30 gange) En god tommelfingerregel for de yngste: Antal frugt/ grønt svarende til alder eks. 6 år = kunne spise 6 slags grøntsager + 6 slags frugter.

Fødevarestyrelsen anbefaler: Højest 5 håndfulde om ugen.

Snacks og søde sager er fødevarer, der har et højt indhold af salt, sukker eller mættet fedt, og som ofte har mange kalorier. I en sund og varieret kost er der også plads til snacks og søde sager – bare ikke for meget. Det sikrer at der samtidig kan spises sundt, varieret og at behovet for næringsstoffer dækkes. Søde sager øger desuden risikoen for at få huller i tænderne (1).

Undgå ting i madpakken der indeholder sukker eks. Myslibar, mælkesnitte, kiks, kage og yoghurt.



Lad din hånd guide dig - Nedenfor ses eksempler på en håndfuld, størrelsen varieret alt efter barn, ung, voksen (1).



Søde drikke er fx sodavand, saft, iste samt sportsdrikke. De omfatter både drikke, som er sødet med sukker eller sødestoffer/light-drikke (1).



1 ½ l. væske dagligt

Vand



Colourbox.dk

Drik vand når du er tørstig, til dine måltider, og når du er fysisk aktiv. Husk drikkedunken med i skole. Rigtigt med væske kan forebygge hovedpine, koncentrations- vanskeligheder og svimmelhed.

Hvis man sveder meget eller er fysisk aktiv, kan man have brug for mere væske end normalt (1).

Mælk og mejeriprodukter



Colourbox.dk

Fødearestyrelsen anbefaler at købe ind efter nøglehullet, mængden nedenfor skal ses som rettesnor.

Børn 4-10 år: Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 300 ml) samt ½ skive ost (ca. 10 g) om dagen.

Børn og unge 11-17 år: Et alm. glas mælk + en lille portion mælkeprodukt (i alt ca. 300 ml, dog op til 350 ml ved pubertet og høj vækst) samt 1 skive ost (ca. 20 g) om dagen.

Når du ikke drikker mælk eller spiser mejeriprodukter, skal du sørge for at få calcium fra andre fødevarer. Alternativt kan tages et kalktilskud (1). Spørg eventuelt på apoteket.

Energidrikke



Colourbox.dk

Energidrikke frarådes børn og unge på grund af højt indhold af koffein. Koffein kan give mavesmerter, hovedpine, kvalme, rastløshed, hjertebanken, muskelrystelser, svært ved at sove. Koffein i større mængder kan betyde, at børn og unge bliver urolige, irritable og får svært ved at koncentrere sig.

Det anbefales at undlade at kombinere energidrikke og alkohol, da blandingen kan camouflere alkoholens virkning, og den reelle alkoholpåvirkning mærkes ikke (1).

Alkohol



Colourbox.dk

Sundhedsstyrelsen fraråder at børn og unge under 18 år drikker alkohol. Unge mellem 18 og 25 år anbefales at drikke mindst muligt og stoppe før 4 genstande ved samme lejlighed (4).

Alkohol nedsætter hukommelse og indlæringssevne. Samtidig er unges hjerner dårligere rustet til at foretage selvkontrol og risikovurdering i forbindelse med indtagelse af alkohol (5).

Andre ting der påvirker koncentrationen

Søvn



Colourbox.dk

Tilstrækkelig og god søvn er vigtig for børn og unges udvikling, indlæring, og for det mentale og fysiske helbred.

Sundhedsstyrelsens generelle retningslinjer:

3-5 år: 10-13 timer 6-13 år: 9-11 timer 14-17 år: 8-10 timer

Manglende søvn eller dårlig søvnkvalitet, kan have negativ indflydelse og for eksempel medføre træthed, irritabilitet, dårligt humør, koncentrationsbesvær og nedsat indlæring. For lidt søvn kan desuden øge risiko for udvikling af overvægt.

Faste sove- og spisetider kan være med til at give en god døgnrytme. Inden sengetid frarådes vild leg, motion og elektronisk underholdning. Rolige og hyggelige ritualer som badning, roligt musik, godnathistorier for de små og andet roligt samvær med små og større børn hjælper dem med at falde til ro (6).

Se desuden gode råd i vores pjece "Skolesøvn" på sundhedsplejens hjemmeside (7).

Bevægelse



Colourbox.dk

Fysisk aktivitet styrker den motoriske udvikling, opbygning af knogler og muskler. Fysisk aktivitet har en positiv indflydelse på koncentrationsevne, hukommelse, adfærd i klasselokalet og den kognitive indlæring (6).

Sundhedsstyrelsens anbefaling til børn og unge 5-17 år: 60 min. om dagen med pulsen op (8).

Bevægelse så meget som muligt. Gerne cykle/gå til og fra skole hvis muligt, være aktiv i frikvartererne i skolen og have en aktiv fritid udenfor skolen – og gerne sammen med familien i weekenden.

Sunde toiletvaner



Colourbox.dk

For både børn og unge er det vigtigt at kunne bruge skolens toiletter. Dette kan være med til at forebygge forstoppelse, overfyldt blære og måske hovedpine og mavepine.

Spørg gerne ind til hjemme om dit barn bruger skolens toiletter.

Husk at gå på toilettet om morgenen hjemmefra. Korrekt siddestilling er med knæ over hoftehøjde. Benyt evt. skammel. Brug god tid på at blive færdig.

Ved problemer med ufrivillig vandladning, kan der med fordel aftales faste toilettider i et samarbejde mellem hjem, skole og SFO. Kontakt gerne sundhedsplejersken på skolen ved behov for yderligere vejledning.

Mental sundhed



Colourbox.dk

Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Mental sundhed er vigtig, for at barnet/den unge trives og har det godt.

Gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed vil den mentale sundhed forbedres og styrkes.

Hvad giver livet mening, glæde og værdi for dig/jer?

Hvad kan I gøre derhjemme: Brug tid sammen, gå en tur, spille et spil, lave mad sammen, støt op om de positive fællesskaber i klassen og fritiden, gør noget godt for andre (9).

Skærm og digital adfærd

Sundhedsstyrelsens anbefalinger til børn, unge og voksne

1. Brug ikke skærm op til sovetid, da det kan udsætte sovetidspunktet og kan betyde mangel på søvn.
2. Lad din telefon eller tablet blive ude af soveværelset for ikke at forstyrre søvnen.
3. Brug tid væk fra skærmen og husk at være fysisk aktiv – Herunder tid til at være social med venner og familie.
4. Vær opmærksom på dit forbrug af sociale medier, og hvordan brug af skærm påvirker din trivsel.

Anbefalinger til forældre

1. Børn under to år bør ikke bruge skærm uden aktivt samvær med en voksen
2. Begræns brug af skærm, når du er sammen med dit barn – forældre som rollemodel. Børn har brug for at blive set, hørt og føle sig forstået.
3. Interessér dig for dit barns digitale liv
4. Lav aftaler om skærmbrug i familien, som gælder både barn og voksen

(11)



Colourbox.dk

Digital adfærd

Som forældre er det vigtigt at kunne tage dialogen med børnene/de unge om deres færden på de sociale medier på lige fod med dialogen om hverdage.

Fem tommelfingerregler for et trygt og godt digitalt børne- og ungeliv:

1. Tal med dit barn, og lav klare aftaler sammen
 - Hvad laver og oplever de online?
 - Hvor meget skal skærmen fulde i jeres familieliv?
 - Understøt gode søvnvaner, begræns skærmbrug op til sovetid
2. Husk et balanceret børne- og ungeliv med tid til fysisk samvær og udfoldelse samt søvn
3. Lav kollektive aftaler om at overholde aldersgrænser
 - Det anbefales at udskyde barnets første brug af smartphone til tidligst 13-årsalderen, såfremt det er muligt i familiens hverdag
4. Indstil dit barns device alderssvarende eks.
 - Bloker apps eller notifikationer
 - Tidsbegrænsninger
5. Vær en god rollemodel for dit barn
 - Begræns eget skærmbrug når sammen børn og unge
 - Respekter barnet/den unges privatliv.

(12)

Inspiration og rådgivning

Forældre

- Sundhedsplejen Vejen kommune: <https://sundhedspleje.inst.vejen.dk/skoleboern>
- Børns vilkår: Digitalt liv: <https://bornsvilkar.dk/faa-gode-raad/digitaltliv/>
- Red barnet: Gode råd til forældre. Bliv klogere på dit barns digitale liv <https://redbarnet.dk/foraeldre/>
- Sex og Samfund: Viden til forældre <https://sexogsamfund.dk/krop-sex/vi-den-til-foraeldre>
- TeenagerForældre <https://www.sst.dk/da/teenagerforaeldre>
- Sød balance - Sammen om sunde vaner. <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/soed-balance>
- ForældreTelefonen tilbyder anonym rådgivning på tlf. 35 55 55 57 <https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/>

Børn og unge

- Børnetelefonen: Ring 35 55 55 57 , chat, sms eller skriv og få hjælp på <https://bornetelefonen.dk/>
- Anonym rådgivning på <https://privatsnak.dk/> (10-15 år) eller <https://www.sexlinien.dk/> (15 år +)
- Teenager guide: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/Teenage-guide>
- Lær om køn, krop og seksualitet – Start med at vælge klassetrin: <https://determinkrop.dk/>
- Mindhelper – Guider unge gennem hårde tider <https://mindhelper.dk/>
- App RO <https://mindhelper.dk/ro/>
- Headspace – Nogen at tale med <https://headspace.dk/>

Kilder

1. Alt om kost <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/>
2. <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/kost/kan-man-springe-morgenmaden-over/>
3. Fuldkorn: www.fuldkorn.dk
4. Sundhedsstyrelsen 2019: Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol <https://www.sst.dk/da/viden/alkohol/alkoholforebyggelse/sundhedsstyrelsens-udmeldinger-om-alkohol>
5. Sundhedsstyrelsen 2019: Unges alkoholforbrug <https://www.sst.dk/da/viden/alkohol/fakta-om-alkohol/unges-alkoholforbrug>
6. Sundhedsstyrelsen: Vejledning om forebyggende sundhedsydelser til børn og unge: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2025/Forebyggende-sundhedsydelser-boern-og-unge/Anbefalinger-om-forebyggende-sundhedsydelser-til-boern-og-unge-og-deres-foraeldre.ashxObs>
7. Skolesøvn pjece findes på Sundhedsplejen i Vejen kommunes hjemmeside, under skolebørn -> pjecer. <https://sundhedspleje.inst.vejen.dk/skoleboern>
8. Sundhedsstyrelsen: <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/Boern-5--17-aar>
9. ABC for mental sundhed: <https://psy.ku.dk/abc/hvad-er-abc/>
10. Sundhedsstyrelsen: Skærmforbrug 0-15 år. Sundhedsstyrelsen<<https://www.sst.dk/da/opgaver/forebyggelse/indsatser/fokusomraader/sundhed-og-digitale-medier/skaermbrug-0-15-aar>.
11. <https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Mental-og-digital-sundhed/Skaermbrug>
12. <https://cfdp.dk/wp-content/uploads/2025/06/Tommelfingerregler-fuld-vejledning.pdf>

Notater:

[illegible]





Vejen
KOMMUNE

Rådhuspassagen 3 | 6600 Vejen | tlf.: 7996 5000

E-mail: post@vejen.dk | sikkerpost@vejenkom.dk | www.vejen.dk