

Sunde vaner



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	11
Kilder	13
Notater	14

Lay out: Vejen Kommune
Tekst: Sundhed & Familie, Vejen Kommune
Tryk: Vejen Kommune
Udgivet: December 2019
Ordrenr.: 1128-21
Rev.: August 2023

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 indlæringsvegne 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 seksuel 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 forebygge visse livsstilssygdomme (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 tommefingerregel for de yngste: Antal frugt/ grønt svarende til alder eks. 6 år = kunne spise 6 slags grøntsager + 6 slags frugter.

Rådrum søde sager

I en sund og varieret kost er der også plads til sukker – bare ikke for meget.

Informationsmaterialet nedenfor udarbejdet af Fødevarestyrelsen, giver overblik over hvor meget der er plads til i løbet af en uge i forhold til alder. Det sikrer at der samtidig kan spises sundt, varieret og at behovet for næringsstoffer dækkes (1).



4-6 år: 4 små portioner, heraf max 25 cl søde drikke (1 portion).

7-9 år: 5 små portioner, heraf max 33 cl søde drikke. (1½ portion).

10-13 år: 8 små portioner, heraf max ½ l søde drikke (1 alm portion).

14-17-årige piger: 5 almindelige portioner heraf max ½ l søde drikke (1 alm portion).

14-17-årige drenge: 7 almindelige portioner heraf max ½ l søde drikke (1 alm portion).

Vær opmærksom på, at det skjulte sukker tæller med. F.eks. indeholder mange morgenmadsprodukter en del sukker (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. Rigeligt 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

Fødevarerstyrelsen anbefaler at gå efter nøglehullet.

Børn på 6-9 år: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 15 g ost om dagen eller 325 ml mælk eller mælkeprodukt om dagen, hvis barnet ikke spiser ost.

Børn fra 10 år samt voksne: 250 ml mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost om dagen eller 350 ml mælk og mælkeprodukt om dagen, hvis du ikke spiser ost.

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 søvn er vigtig for børn og unges udvikling og helbred (8).

Anbefaling fra Sundhedsstyrelsen (6):

3-6 år: 10-12 timer 7-12 år: 9-11 timer 13-18 år: 8-10 timer.

Manglende søvn eller dårlig søvnkvalitet, kan have negativ indflydelse på børns vækst, immunforsvar, koncentration og indlæringssevne. Desuden øget risiko for overvægt (6).

Faste sove- og spisetider kan være med til at give en god døgnrytme. Inden sengetid frarådes vild leg, motion og elektronisk underholdning (6).

Se endvidere Skolesøvn pjece (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, støt op om de positive fællesskaber i klassen og fritiden, gør noget godt for andre (11).

Skærm

Der anbefales at have fokus på, hvad børnene foretager sig på skærmen fremfor hvor længe. Der er forskel på om barnet sidder alene med skærmen, eller det er fælles skærm med familie eller venner.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

1. Dit barn bør ikke bruges skærm op til sovetid, da det kan udsætte sovetidspunktet og betyde, at barnet ikke får tilstrækkeligt med søvn.
2. Undgå telefon eller tablet i barnets soveværelse i løbet af natten, da skærmaktivitet om natten kan forstyrre søvnen og forringe søvnkvaliteten.
3. Skab variation mellem dit barns skærmaktivitet og øvrige aktiviteter i løbet af hverdagen, herunder fysisk aktivitet.
4. Interesser dig for dit barns digitale liv og vær opmærksom på barnets eventuelle bekymringer for at stå uden for fællesskabet eller for at gå glip af noget online.
5. Lav aftaler om skærmb brug i familien, som gælder både barn og voksen, og hav en løbende dialog om, hvor meget skærmen bruges og til hvilke formål.
6. Forældre bør være opmærksomme på eget forbrug af skærm i samvær med barnet, da individuelt skærmb brug kan påvirke forældre-barn relationen negativt.

Kilde 12

Digital adfærd



Colourbox.dk

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.

5 gode råd til at tale med dit barn om billeddeling på nettet:

1. Anerkend at sociale medier er en vigtig del af børns liv og barnets sociale relationer
2. Giv plads til tvivl og samtale – Kan være svært at vide hvad er ok og ikke. Det er vigtigt barnet ved de kan komme ved tvivl, spørgsmål eller dilemmaer.
3. Vær en god rollemodel for dit barn eks. tal med dit barn inden du deler et billede.
4. Sæt dig ind i lovgivningen og tal med dit barn om konsekvenser eks. konsekvenser ved at dele et billede uden samtykke.
5. Fortæl dit barn at der findes anonym rådgivning se side 12.

(Kilde 14)

Inspiration og rådgivning

Forældre

- 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>
- TeenageForældre <https://www.sst.dk/da/teenageforaeldre>
- Er du for sød inspirationsbog findes her: <https://www.food.dtu.dk/temaer/ernaering-og-kostvaner/skole-og-daginstitutioner/er-du-for-soed>
- ForældreTelefonen tilbyder anonym rådgivning <https://bornsvilkar.dk/det-gor-er-vi/foraeldretelefonen/>

Børn og unge

- Børnetelefonen: Ring 116111, chat, sms eller skriv og få hjælp på <https://bornetelefonen.dk/>
Find svar på forskellige dilemmaer under "Mit problem er.."
- Anonym rådgivning på <https://privatsnak.dk/> (10-15 år) eller <https://www.sexlinien.dk/> (15 år +)
- Teenager guide: <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Teenage-guide-2020.ashx>
- Lær om køn, krop og seksualitet – Start med at vælge klassetrin: <https://de-terminkrop.dk/>
- Mindhelper – Guider unge gennem hårde tider <https://mindhelper.dk/>
- Headspace – Nogen at tale med <https://headspace.dk/>

Kilder

1. Alt om kost <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad>
2. Helle B. Carlsen og Adam Breum: Sund og glad skolestart – Forældrehåndbogen. Mejeriforeningen.
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 sundhedsydelse til børn og unge: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2019/Vejledning-om-forebyggende-sundhedsydelse-til-boern-og-unge>
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/viden/Forebyggelse/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet/Boern-mellem-5-og-17-aar>
9. ABC for mental sundhed: <https://psy.ku.dk/abc/hvad-er-abc/>
10. Sundhedsstyrelsen: Skærmbrug 0-15 år. Sundhedsstyrelsen <<https://www.sst.dk/da/opgaver/forebyggelse/indsatser/fokusomraader/sundhed-og-digitale-medier/skaermbrug-0-15-aar>.
11. <https://sexogsamfund.dk/alt-om-krop-sex/viden-til-foraeldre/tal-med-dit-barn-om-delning-billeder-online>



Sundhedspleje
og
Børnetræning
i Vejen



Vejen
KOMMUNE

Rådhuspassagen 3 | 6600 Vejen | tlf.: 7996 5000
E-mail: post@vejen.dk | sikkerpost@vejenkom.dk | www.vejen.dk