

Projekt 'Er du for sød?'

De kreative processer bag udviklingen af indsatskomponenter til en familie-intervention - **Bilagspublikation**



Projekt 'Er du for sød?'

De kreative processer bag udviklingen af indsatskomponenter til en familieintervention -
Bilagspublikation

Rapport
2021

Af

Sarah Jegsmark Gibbons, Jeppe Matthiessen, Sidse Sidenius Bestle, Anne Dahl Lassen, Bodil Just Christensen, Ellen Trolle og Anja Bilotft-Jensen

Copyright: Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse
Forsidefoto: Serious Games Interactive, FRIDAY
Udgivet af: DTU, Fødevareinstituttet, Kemitorvet, 2800 Kgs. Lyngby
Rekvireres: www.food.dtu.dk

ISBN: 978-87-93565-89-0 (elektronisk udgave)

Bilagsoversigt

Bilag 1 - <i>Content guidelines</i> for influencers	1
Bilag 2 - Bruttoliste over indkomne tips, tricks og gode idéer	7
Bilag 3 - Medieovervågning.....	17
Bilag 4 - Rapport fra Adapt.....	20
Bilag 5 - Monstertest.....	26
Bilag 6 – Udviklingsproces – Det Søde Læringsunivers.....	33
Bilag 7 – <i>Content-plan</i>	39
Bilag 8 – <i>Content-plan</i> med Facebook-opslag.....	49

Bilag 1

*Content guidelines for
influencers*

ER DU FOR SØD?

Content Guidelines

DTU Fødevareinstituttet

Nordea-fonden

11. september 2019

Content Guidelines til ambassadører

Ambassadører:

- Esra Pedersen
- Mattias Hundebøl
- Cecilie Hother
- Saszeline Sørensen
- Natasha Al-Hariri

Timing:

16. september 2019 til og med midt december

Godt indhold i Er du for sød?-kampagnen er:

- **Personligt**
- **Oplysende:** Følgere er ikke i tvivl om, hvad Er du for sød?-projektet går ud på
- **Engagerende og giver følgere lyst til at bidrage** med deres bud på, hvordan man som børnefamilie kan skabe en sundere hyggekultur, hvor søde sager som slik, sodavand, chokolade, kage, is og saftvand balanceres med sunde aktiviteter.

Det gør de enten direkte i IG DM, i IG-post kommentarfeltet eller på Erduforsøed.dk.

Sidst men ikke mindst er det enormt vigtigt for DTU og Nordeafonden, at kommunikationen ikke føles som en løftet pegefinger eller at det bliver helligt. Der skal nemlig stadig være plads til bland-selv-slik, vi skal bare blive bedre til at balancere mængderne.

Succesparameter for hele perioden:

Antal bidrag fra følgere.

Enten i kommentarer, DM eller på erduforsøed.dk

Alle bidrag fra følgere i IG DM eller IG kommentarfelt sendes løbende til:

Link:

www.erduforsøed.dk (eller undersiderne her)

Tags:

Reklame for @dtudk og @Nordeafonden

#erduforsød

#hyggeforlivet

@erduforsøed

Oplæg til indhold:

Timing	Budskab	Formål
<p>16. september 2019</p>	<p>Lancering:</p> <p>Nyt forskningsprojekt vil gøre op med den danske hyggekultur. Den går nemlig ud over børns sundhed.</p> <p>Projektet hedder Er du for sød?</p> <p>DTU Fødevareinstituttet og Nordea-fonden står bag forskningsprojektet. De skal udvikle nye metoder og materialer til at hjælpe børnefamilier til en sundere hverdag – samtidig med at hyggen bevares.</p>	<p>Oplysning og lede følgere ind på enten Erduforsoed.dk (eller en af undersiderne)</p>
<p>Oktober/ november</p>	<p>Forskerne har brug for danskernes bidrag:</p> <p>DTU Fødevareinstituttets forskere har brug for danskernes ideer til, hvordan man skruer ned for slik, sodavand og andre søde sager.</p> <p>Sammen med 100 børnefamilier i Hvidovre Kommune, skal forskerne over de næste tre år udvikle nye metoder og materialer til at hjælpe børnefamilier til en sundere hverdag – samtidig med at hyggen bevares.</p>	<p>Bidrag fra følgere til forskerne:</p> <p>Ledere følgere ind på bidragssiden på erduforsoed.dk eller få følgere til at bidrage i kommentarspor eller i DM</p>

<p>November/ december</p>	<p>Forskerne har brug for danskernes bidrag:</p> <p>Opsamling på forløbet. Er du og din familie blevet klogere eller har I ændret vaner.</p>	<p>Bidrag fra følgere til forskerne:</p> <p>Ledere følgere ind på bidragssiden på erduforsoed.dk eller få følgere til at bidrage i kommentarspor eller i DM</p>
--------------------------------------	---	--

DOs	DON'Ts
<p>Vis/fortæl om din og din families erfaringer med slik/sodavand/kage/chokolade/is/saftevand og hvorfor det kan være udfordrende at balancere søde sager med hygge.</p> <p>Vis/fortæl hvilke aktiviteter I igangsætter i løbet af kampagnen for at ændre vaner, så hygge ikke bliver så tæt forbundet med søde sager.</p>	<p>Løftet pegefinger. DTU og Nordea-fonden er ikke interesserede i at sige, at vi ikke må spise slik og drikke sodavand. Vi skal bare blive bedre til at balancere søde sager med hygge eller andre aktiviteter.</p>
<p>Tag udgangspunkt i info fra erduforsoed.dk, info fra Q&A og info direkte fra DTU og Nordea-fonden, som alt sammen er forskningsbaseret.</p>	<p>Tag udgangspunkt i ikke-forskningsbaseret info.</p>
<p>Link til Erduforsoed.dk og sidens undersider, fx test dig selv, quiz osv.</p>	<p>Link til andre hjemmesider.</p>
<p>Brug kick-off den 30/9 som en</p>	

<p>anledning til at stille alle tænkelige spørgsmål til forskerne bag projektet (tag evt. fat i Mathilda fra Friday for koordinering)</p>	
<p>Tag @foodDTUdk og @Nordeafonden.</p>	<p>Tag @foodDTUdk og uden at tagge @Nordeafonden og vice versa.</p>
<p>Besvar gerne spørgsmål fra følgere om projektet, hvis du kan finde svar i Q&A.</p>	<p>Besvar spørgsmål fra følgere om projektet, hvis du er i tvivl om svaret.</p>
<p>Fokuser på sukker fra slik, sodavand, kage, is, chokolade og saftevand.</p>	<p>Fokuser på skjult sukker i fx ketchup eller morgenmadsprodukter. Det er ikke det, der er fokus i forskningsprojektet.</p>
<p>Du er velkommen til at stjæle vendinger fra pressemeddelelse.</p>	

Bilag 2

Bruttoliste over
indkomne tips, tricks
og gode idéer

1. Opdragelse, læring og værdier
Forklarede min søn hvorfor det var godt at spise grønt, og at man skal smage på maden inden man dømmes. Glemmer aldrig første gang han smagte sucuk. Først var det "nej", men da han så jeg spiste det med velbehag, sagde han "ja okay, så vil jeg gerne smage". Efter han har smagt det, siger han, "mmmm, må jeg spise det hele". Vi har altid brugt tid ved bordet og snakket om, hvad vi har lavet i løbet af dagen.
Vi forældre behøver ikke at lære børnene om slik osv. Små børn har ikke behov for det. Små børn kan tilbydes lidt frugtmos eller frugt - eller måske bare helt almindelig mad - i stedet for. Er det i virkeligheden ikke "vores" behov, når vi giver sødt?
Vi har ingen slikregler eller faste slikdage, og derfor synes vores søn på 7 også, at slik er temmelig ligegyldigt. Han er ikke interesseret i det, og vi har ikke gjort slik til noget "særligt". Jeg tømmer derfor hans slikkasse i skraldespanden et par gange om året for at fjerne det, der er for gammelt.
Når mine børn på 3 og 5 får slik, så beder jeg dem om at fortælle, hvordan slikket smager. Det gør jeg for at gøre dem opmærksomme på, om de rent faktisk kan lide lige dét stykke slik. På den måde holder slikket også lidt længere. "
Vi har en kultur, hvor råvarer er ligeværdige, så vi kan finde samme glæde og hygge i et stykke blomkål som alt muligt andet. Det handler ikke om manden, men om samværet. Derfor er slik ikke et problem i vores familie. Desuden er der fredagsslik, men det er ikke altid, at lysten egentlig er der, så gemmer vi bare slikket til næste uge."
Mit tip er at lære børnene, hvad der er sundt og ikke sundt. Flyt fokus væk fra slikket og fokuser i stedet på at være sammen og nærværende med børnene.
Jeg er begyndt at lave alt mit slik selv, så bliver fornøjelsen meget større og indtaget meget mindre
Mine børn får hver en lille skål slik fredag eftermiddag. Jeg italesætter, at skålen er deres - også i morgen, og så kan slikket godt holde til dagen efter, og de bestemmer selv, hvornår de vil spise det. De synes, at det er vildt fedt, og samtidigt lærer de at nyde det, de har
Vi har været meget obs på at få vores børn til at se, at man godt kan nyde et stort glas vand eller sine grøntsager, så de ikke kun kobler nydelse med slik
Jeg tror, man skal stoppe med at omtale det som sundt og usundt
Jeg er meget optaget af at hygge uden at spise. Sødt eller ej. Vi skal kunne hygge uden at putte i munden
Da vi fik vores barn spiste vi en del slik. Vi havde altid en skål til at stå som altid var tilgængelig. Det har resulteret i at vores datter ikke rigtig gider slik, for det er ikke så spændende mere da det jo altid stod der. Tror hun spiser 5-10 stykker slik om ugen. Og hun er 9 år.
At hele familien går ind for at spise og drikke sundere som en livsstil, og man gør det til noget hyggeligt.
Kan ikke styre alverdens fødselsdage, men har bedt min store datter om at mærke efter, når hun er mæt/tilpas. Vi har fundet ud af, at hun får seriøst ondt i maven efter fødselsdage eller andet festivitas, så hun tænker sig da lidt om.
Vær det forbillede, du gerne vil vise dine børn.
Mad og hygge hører ikke nødvendigvis sammen.
Vores ældste barn er lige fyldt 3. Han aner ikke hvad hverken kage, slik eller sukker er.
Hos os er usundt legalt alle dage, selvom de får nej indimellem. Prøver, at når vi får sukker, så mærkes der efter, hvornår man har fået nok. Er ikke vild med, at der går amok én dag. Så hellere lidt men godt.

2. Sunde erstatninger
Vi laver nogle gange en smoothie af frosne hindbær, en banan og kefir som et alternativ til dessert. Nogle gange sniger vi lidt havregryn i, så det mætter.
Hvid te eller frugt-te fungerer virkelig godt, hvis man har brug for noget sødt efter aftensmaden, men ikke vil spise chokolade eller kage
Masser af bananpandekager
Vi laver dadelkugler herhjemme som fredagsslik, eller frugt med flødeskum. Derudover drikker vi altid kun vand eller te
Vi skærer æbler og andet sæsonfrugt i fine skiver og pynter det i en skål med lidt nødder og kokosflager. Vi drikker danskvand (sodamaskine i køkkenet), for det smager sjovere end postevand og er bedre end cola
Et stort, rundt sort plastfad. I midten en høj lille skål på fod med en dressing af græsk, mager yogurt smagt til med citron, jordbær m.m. Forskellige lækre frugter skæres i mundrette stykker og spises med en træpind, der dyppes i dressingen - stor succes.
Ellers så frugt og grøntsager skåret sjovt op, så det ligner noget man gider at spise. For eksempel kan man lave billeder af dyr ud af frugt på en tallerken. Vi er også stor fan af yoghurt som dessert.
Man kan lave bananis ved at blende frosne modne bananer.
En lille skål med græsk yoghurt og müsli kan være et godt alternativ til noget sødt. Fedtprocent og müsliens indhold kan jo vælges/justeres efter behov
Fredagsslik hos os er en skål med snacks, som den 4-årige selv blander med ting fra "snaksskuffen" - mandler, hasselnødder, bananchips, rosiner, svesker, kiks + ostehaps, frugt i tern (som spises med tandstik) og 2-3 stk. slik
Vi er ikke så gode til reglerne, så alternativer er vejen frem her. Min kanelnegleremonce laver jeg på udblødte, moste dadler, revet æbler, lidt vanilje og godt med kanel og kardemomme. Det er et hit, for det flyder heller ikke ud, som en smørremonce gør det.
Hjemmelavet popcorn!!
Mine unger fik et glas oliven som små.
Tørret frugt og nødder kan være en god snack.
Frosne majs og ærter er en perfekt snack.
Abemad (frugter skåret ud) og kommet i forskellige skåle, så er der buffet og eventuelt hakket chokolade eller nødder på.
Grøntsagsstave; Gulerodsstave, agurkestave, peberfrugt, rugbrødsknækbrød/rugbrødsstave/grubrødschips, grissini med hummus, pesto, holidaydip, dip, guacamole, salsa
Frugtspyd/fad
Bager tit små bananbrød, som ikke indeholder sukker, men vanilje i stedet for. De fungerer godt som en slags "kage" for mine børn på 6 og 9 år. Min dreng på 9 vil hellere have frugt (især melon) i stedet for slik, så nogle gange laver vi frugtspyd. Og så skifter vi tit filmen om fredagen ud med en aften-gåtur om sommeren og brætspil på andre tidspunkter. Så glemmer børnene tit også alt om fredagsslik, fordi de er optaget af spillet. Men vi spiser også slik, og det er en god reminder om, at vi forældre også er forbillede på sukkerområdet.
Spis bær! Det smager jo ligeså godt som slik.
Juice med gulerod, rødbede og citron eller danskvand.
Putter vindruer i fryseren, så får de lidt en vingummi-effekt.
Her hos os elsker vi at bage knækbrød og spise som hygge.
Altså min søn elsker nutella på rugbrød, men for at finde et sundere alternativ, godt nok med frugtsukker, så blander vi dadler, kokosolie, røde kidneybønner og ren mørk kakao. Det smager fantastisk også på en hjemmebagt bolle.

Havregrøds muffins. Du laver det ligesom en grød, men putter lækre ting i, som mandler, kanel, vanilje, tørret frugt (hvis de kan lide det) og revet æble. Et eller to æg og lidt bagepulver og så putter man det bare i muffinforme og derefter i ovnen. Mine unger elsker dem. Nogle gange kommer der små stykker ren chokolade i.
Grønkålschips er sååå gode! Eller når rugbrødet er ved at blive tørt eller gammelt, så kan man pensle det med olie og hvidløg, og så i ovnen på grill. Skær det lidt tyndt.
Ispind med en halv banan. Derefter i fryseren. Dyp evt. toppen i mørk chokolade og rul den derefter i hakkede mandler.
Isvand med vindruer.
Rugbrødsstave i ovnen dypet i en smule mørk chokolade.
Serverer hjemmebagt rugbrød og lækkert pålæg.
Sundere boller.
Dadler rullet i fx kokos, hakkede nødder eller lakridspulver eller hvad man lige elsker og så må man.
Greenies
Solsikkekerner ristet på panden
Poppet hirse fra helsekosten
Råstegte krydrede rodfrygter i ovnen med dip til.
Æbler i tynde skiver med lidt lakridspulver, kanel, kakao, vanilje eller peanutbutter og hakket mørk choko
Jeg laver ærtemos, der kan laves i et hav af varianter og er godt som dip
Ristede kikærter med krydderi
Ovnbagte spisekastanjer
Mandler med lakridspulver, saltmandler eller soyamandler
Græskar i tern vendt i olie, paprika og en smule salt og så i ovnen
Snacktomater med fetaost
En portion havregrød med lidt chiafrø og kanel er bedre end slik
Avocado, hytteost, citron og små tomater fint anrettet på en lille tallerken.
Bananer med peanutbutter! Det har altid været en klassiker herhjemme!
Frugtskåle som er sat pænt ved siden af hinanden eller ansigter, så det ligner dyr, mennesker eller blomster. Hos os elsker børnene det. Og ellers hjemmepoppede popcorn, nødder eller tørret frugt.
Man kan jo starte med at erstatte slik med grøntsager. I så fald er her et mærkeligt råd: Skåle i smukke farver til sunde snacks. Halvdelen af glæden ved slik, er de flotte farver. Find noget andet med smukke farver at glædes over. Banalt, men jeg tror, det har en effekt.
Æblebåde / frugt med peanutbutter som dip
Let opvarmet, koldpresset æblejuice med appelsinskiver i, kanel, muskat og nelliker = gløgg
Danskvand m. citrus, mynte og frosne hindbær. Pinde med frisk frugt og limesaft.

3. Tilgængelighed
Køb kun Sodavand til særlige lejligheder. Så undgår du at lade dig friste - og børnene ved, at der ikke er sodavand i huset."
Hav altid noget sundt på køl, som kan nydes, når sulten kommer. Jeg laver ofte et fad med grønt-stave, frugt og nødder."
Jeg giver mine to børn små skåle eller små tallerkener med udskåret frugt, grønt og / eller nødder jævnt gennem ugen, når jeg lige har tid og føler for det. De får det ind på deres værelser. Så er det en lille overraskelse som en kærlig hilsen fra deres mor.
Vi forsøger at have så lidt slik og kage i huset som muligt, så bliver man ikke fristet. Derudover skriver vi indkøbsliste og handler ind for flere dage ad gangen, så bliver det nemmere at minimere impuls køb
Server altid lidt sund og mættende mad, når familien kommer hjem om eftermiddagen.
Vi spiser kun fredagsslik. Der må man til gengæld vælge præcis de 3 [stykker], man vil. Vi har ikke slik hjemme, så vi kører ud og køber det, vores barn har lyst til til fredagsslik. Det betyder, at der ikke er slik i huset derudover, så vi kan ikke blive fristet. Til gengæld elsker vi frugt og nødder. De 3 stykker må godt være store som fx en is eller et kinderæg - er det små slik, tæller 3 som 1.
Vi bliver enige om kun at købe til en aften om ugen, og så er der ikke noget til næste dag.
Handler ikke ind, når jeg er sulten.
Vi har ikke noget liggende i skabe og skuffer. Kun nogen gange is i fryseren, men aldrig sodavand.
Jeg prøver at undgå at handle ind ofte, fordi der altid ryger et eller andet usundt med i kurven.
Nu er min datter kun 16 måneder, men jeg prøver for så vidt kun at handle søde sager osv., når vi får gæster, for når vi har det i hjemmet, bliver det simpelthen spist. Sådan har det været længe inden vi fik hende :-)
Det er måske strengt sagt, men lad være med at købe det. Så frister det ikke.
Det kommer helt an på dagen. Nogle dage er der lidt slik til hygge, andre dage er der ikke. Men det er ikke noget, vi har i skabene. Det skal købes, og nogle gange har vi også lyst på en onsdag eller mandag.
Vi køber det ikke medmindre vi skal have gæster, så der er ingen valgmuligheder eller chancer for at spise slik til hverdag eller i weekenden. Hjemme hos os er vi mere til nødder, cashewnødder, pistacie mm., hvis der skal hygges.
Lad være med at købe de søde sager, når du handler
Lad være med at købe noget usundt
Sørg for at have alle grøntsager skåret og lagt i bølter med vand i køleskabet, så de er klar.
Jeg har altid nødder, kiks og dadler med rå kakaopulver klar på hylden i køkkenet
Køb kun ind, når du er mæt, så undgår man mange af de fristende søde sager

4. Familieregler og logikker
Vores børn får det antal fredagsslik, som svarer til deres alder. Altså syv stykker til en syv-årig. Det har de altid været vant til – og de gemmer faktisk ofte til dagen efter
En fast slikdag. Det er måske ikke nyt, men det virker. Og så er sodavand kun til fest og fødselsdag - ikke til hverdag. På slikdagen gør vi en tur ud af at gå i kiosken og lade dem vælge syv stykker slik hver. Store stykker tæller for to
Vi sørger for, at der er forskel på hverdag og weekend. Alt hvad der hedder kage, desserter, slik, chips, saftvand og sodavand hører KUN til om lørdagen (for os voksne: vin og øl).
Enkel familieregel: enten spiser man, eller også ser man på skærm. Der ryger så meget ned helt ubevidst, når man spiser foran skærmen
Vi køber aldrig sodavand. Vi har en kasse hver, hvor vi gemmer vores slik fra om fredagen, og så kan vi spise det de andre dage. Vi vil gerne begynde at få det antal slik, der svarer til det ældste barns alder. Så hvis jeg er 7 år, og jeg er den ældste, så får vi kun 7 stykker slik.
Mit 5-årige har bedt mig om at skrive dette: Hvis jeg har lyst til noget sødt i løbet af ugen, så spiser jeg først en mad med noget sundt pålæg. Bagefter får jeg så et stykke sødt, men det er ikke altid, jeg har lyst, når jeg først har spist min mad
Vi spiser altid sund mad inden det usunde i håb om, at det sunde når at mætte lidt, så vi ikke kan spise så meget usundt
Vi er en familie på to voksne og tre børn. Vi drikker kun sodavand eller saftvand til fødselsdage eller fester, ellers drikker vi kun vand eller mælk. Om fredagen har vi vores ugentlige slikdag, hvor vi hver får otte-ti stykker slik.
Sæt "barren" lavt. Mine to børn blev glade for et æggebæger med smarties og alt det frugt de ville have.
Vi har slet ikke slik som hygge derhjemme. Slik er gemt til større festarrangementer, hvis det bliver delt hos de enkelte steder. Kagen er der til fødselsdag, men ikke slik. Vi hygger med bagværk med sæsonens hyggegoder som pebernødder, kanelnegle eller sommertærter. Hverdagens hygge skal helst ikke blandes med søde sager. Det har vi ikke brug for. Det "søde" er ikke hyggen hos os, men samværet. Hygge skal helst ikke forstås som "sødt". Hos os voksne kan en kop kaffe være hyggen sammen med en ven/veninde. Hvorfor kan et glas vand/spil/leg ikke være hygge hos børn? Det med at spille spil (ludo), puslespil, se tv/film kan sagtens gøres uden at indblande mad og drikke. Engang imellem nyder vi popcorn, ellers er det max på frugt og grønt, oliven og ost, som de elsker. Når vi får gæster bliver der ikke serveret slik heller. Læskedrikke og juice er inkluderet. Vi hygger med vand og almindelig kost. Så der er ikke noget at tænke over, da man alligevel ikke har tanken hygge kombineret med slik. Måske skulle folk ikke kombinere hygge med slik/sødt.
Børnene får max 10 stykker slik hver fredag. De voksne spiser alt for meget kage og chokolade derhjemme. Kage tæller vel også med, ikke?
Hun får lov hver fredag. Hun er kun 3 år. Og ja, så må jeg da indrømme, at hun i ny og næ får lov, når det ikke er fredag. Men så længe man holder det til et minimum, så synes jeg, at det er okay. Ej, men det er sgu også for meget ind i mellem. Jeg har ingen stopknap, når jeg først kommer i gang.
Vi har ikke decideret regler. Blot, at man ikke spiser kager/søde sager hver dag. Kun weekend og med det menes ikke fredag, lørdag og søndag. Torsdag er vores familie-hyggedag, som vi indførte for 2 år siden. Far læser Yasin højt, og derefter snakker vi om emner indenfor islam i børnenes niveau. Evt. læser vi børnebøger med Ayat el Hadis. Den dag er der altid kage eller is.
Derhjemme har vi slikdag om fredagen. I de andre dage søger de det ikke, for de ved, at de altid får deres fredagsslik. Baba og jeg spiser det meste af det. De spiser lige 10-15 styks, og så gider de ikke mere. Tror faktisk, at de mere kan lide hyggen i at blande deres egen pose.

Ingen regler uden undtagelser. Slik er primært om fredagen eller lørdagen, men i begrænsede mængder. Sodavand er også kun i weekenden eller til festlige lejligheder og ikke noget, som skal slukke tørsten. I madpakkerne sniger der sig en sjælden gang en halv müslibar med, men det er hverken hver eller hver anden uge. Når det er sagt, så kommer der selvfølgelig lidt rørsukker på de grove havregryn om morgenen. Og i eftermiddags fik de begge en mælkesnitte, da de kom hjem. Da børnene var små, sagde vores sundhedsplejerske, at sukker skulle være med måde, men at maden selvfølgelig skulle smage godt. Vores børn har aldrig fået øllebrød uden sukker i - hvem pokker kan li' det? I øvrigt synes vores børn, at det er nedern, at de ikke får usunde ting med i pakken, men når man har for travlt til at spise alle grøntsagerne, så har man vel også for travlt til det søde.
Ved at sætte beløb på, hvor meget vi må købe for hver uge. 20 kroner per person.
Kage og choko én aften ugentligt. Intet slik fremover.
Vi spiser KUN søde sager om fredagen. Skal vi hygge med "guf" på andre tidspunkter, så er det frugtspyd eller sunde smoothies, der hitter - børnene elsker det!
Vores unger får lov til at vælge 10 stk. Slik hver fredag.
Det er ok at smide slik ud! 1 fast slikdag. 1 fast sodavandsdag.
Drop fejring af hjem fra ferie, ny lillebror, 1. advent etc. med slik og kage i skoler / daginstitutioner → og lav månedens fødselsdag i skolerne. Fyld slik i en lille skål (a la ramekin).
Afmystificér slikket ved ikke at gøre det til en begivenhed.
Min unge på 4 år gider kun at spise popcorn som snack. Og det får hun kun i weekenden. Og om fredagen får hun lov til at se iPad i 30 min. Ellers står den på voksentegefilm, som hun kalder det (normalt tv). Ellers finder vi på en god leg/ noget kreativt, hvis hun gider det. (gammeldags forældre)
Vi har aldrig mad som en del af hygge og har aldrig haft det (ud over fredag hvor de får en skål hver). Så man kan sige, at vi leger på samme måde om lørdagen, som vi gør om tirsdagen.
Vi spiser kun slik om fredagen.
Vores dessert er frugt og nødder. Og så har vi faktisk ikke indført fredagsslik.
Man skal altid have spist aftensmad først og så slik bagefter.
Noah får for ca. 10-15 kr. bland-selv-slik. Elias får sådan nogle skumfiduser og popcorn. Så det er i begrænsede mængder.
Mine piger får kun slik om fredagen. I hverdagen får de frugt, rosiner eller nødder.
Vi har ingen regler. Mine piger får fredagsslik, men spørger aldrig efter slik i hverdagen. Jeg tror, det er fordi, vi ikke har gjort det store ud af, at de ikke skal have slik i hverdagen eller er blevet tilbudt det. Det er jo så vores held.
Ingen regler og heller ingen faste dage. De kan få slik løbende, og typisk er det 1-3 gange om måneden.
Det er ikke forbudt i hverdagene, men det hedder selvfølgelig fredagsslik af en årsag, og min søn ser da bestemt frem til den dag. Omvendt hvis der falder en slikkepind af en hverdag eller han får lidt chokolade ved bedstemor og bedstefar, og det ikke er fredag, er det altså helt okay. Jeg tænker, forholdet til det søde bliver mere naturligt og det gør, at man ikke kaster sig glubsk over det ene dag i ugen. Min søn er i øvrigt også god til at gemme til dagen efter. Det tænker jeg, er en ret fin evne at besidde som 4-årig.
Vi spiser ikke slik i weekenden, men får måske et stykke kage i løbet af den. Min mand spiser ikke slik og mener, det er onskaben til alt ;) Jeg elsker til gengæld slik, så når jeg har lyst og min dreng på 6 år er hjemme, får han også. Men han vil helst have chokolade - gerne den på 86% med myntestykker i.
Har ikke stramme regler omkring det og mine børn kaster sig ikke over slik, når de ser det. De kan endda gemme til en anden dag, hvis de ikke har lyst til det.

Vi har en regel om, at vi kun spiser slik om fredagen efter aftensmad. Nogle gange spiser vi kage om eftermiddagen eller aftenen i hverdagene, men allermest er det kiks, frugt, muslibarer og knækbrød (som vi laver selv, så vi ved, hvad der er i). Men allerhelst hygger vi uden mad, så hygge ikke forbindes med mad/slik. Til gengæld har vi ikke rigtig regler for sådan rigtig mad og hvornår vi spiser. Vi spiser, når vi er sultne.
Om fredagen får vores børn en lille skål med slik. Hvis vi har gæster lørdag/søndag, får de også sødt. Men vi styrer hvor meget. De får ikke lov til at gå amok.
Altid drik vand. Alternativet er de yngste børn, der måske drikker mælk til måltiderne.
Vi har ingen faste weekendtraditioner med vores 4 unger.
Vi blander fredagsslik for 5 kr (for hyggens skyld) - min søn spiser for ca. 5 øre
Fredag er lig med popcorn. Og en lille slikskål til Disneysjov
At sove sammen alle sammen. Mine piger på 6 og 7 elsker det, og forbinder det med weekend.
Rundstykker og boller med syltetøj. Og ca 5 stykker vingummi. Vores dreng er 3,5 år.
Jeg er vokset op med en fælles slikskål til fem lørdag aften. Kun sodavand i weekenden.
1 dag med sukker/slik. Ellers er det frugt og lige for tiden mandariner
Vi har fredagsslik. Det kan være en slikkepind eller sodavandsis. Så slik en gang om ugen
Efter at vores søn er blevet fire, har vi indført for 10 kr slik om fredagen. og derefter hygge med film
Mine drenge på 13 og 12 må købe for 25 kr slik hver weekend
Fredagsslik og disney show. Der er altid en frugtskål også! Ungerne er 13 og 14 år gamle
Der gives som regel lov til at få et glas sodavand blandet med vand. Han spørger kun, når vi også får.
Vores børn var 4 år før de smagte slik og sødavand. Nu får de 5 stykker om fredagen. Nogle uger springer vi over
Vi får rundstykker og kakaomælk til morgenmad i weekenden. Formiddag = afslapning sammen
Fad med udskåret frugt til at hygge med. Jeg tror, at det at slik ikke er forbudt eller en sensation, har gjort, at vi har fået et afslappet forhold til det. Det skal ikke absolut indgå i hygge. Sodavand maks. 2 gange om måneden
Jeg sørger for, at alle fem grundsmage er i mine hovedmåltider, da dette mindsker cravings.

5. Alternative aktiviteter
Jeg tror, at det er vigtigt som familie at være fysisk aktiv sammen. Gør det til noget sjovt.
Hvis man læser bøger i stedet for at se tv, er det sværere at spise imens.
Læs højt - så er børnene underholdt og tænker mindre på søde sager.
Vi laver aktiviteter, der ikke involverer noget at spise. Vi går for eksempel på legepladsen og leger et-tag-fat, går i Zoologisk Have og kigger på dyreunger eller cykler en tur i skoven og samler blade og skovhindbær. Andre gange bygger vi en sæbekassebil, samler sten på stranden og kigger efter små vanddyr i åer og vandhul eller sætter drage op.
Spil for eksempel Uno, Kalaha, ludo eller Monopoly sammen, læs en bog eller gå en tur i skoven
Man skal spise en god portion aftensmad og lave noget, de synes er rigtig sjovt, så de glemmer at spise slik
Har to børn, men jeg har ikke penge til børnesport. Måske kunne man mødes i nabolaget til fælles gratis fodbold på en plæne.
En tur på legepladsen med børnene en time
Havevandring/gåtur efter aftensmad og inden sovetid.
Jeg tænker, at en dejlig fredag aften uden slik og film, men hvor man i stedet kunne spille ludo med familien eller et andet spil, og så kunne der være lidt agurker og gulerødder.
Hyg med søde kæledyr.
Jeg har gjort det inden, at det blev mørkt, men der gik jeg ud og spillede fodbold i omkring en halv time.
Lad vær med at kigge på det. Lav noget andet. På legeplads. Spil fodbold.
Motion kan fjerne sukkertrangen, og så er det fedt at træne sammen
Stearinlys og hyggelig musik.
Fange pokemon. Hinkeruder.
Sluk skærmene og tal sammen
Slå kolbøtter. Gå på legepladsen og rutsje. Danse.
Lege med racerbiler. Lave en sæbekassebil. Lave legetøj af en papkasse.
Gå over til grønthandleren of få smagsprøver og køb alle mulige slags frugt. Gå tur.
Spille fodbold. Spille Uno. Spise appelsin.
Se film. Se julekalender. Lege. Høre musik.
Hoppe i sofaen.
Læser! Vi læser enormt meget sammen herhjemme, og jeg kan ikke spise søde sager når jeg læser, og så gør drengene det heller ikke.
Vi laver noget, hvor vi skal bruge vores hænder: bygge LEGO eller lave perler. Så spiser vi snack-gulerødder og dadler med kakaopulver, når vi skal spare på det raffinerede sukker. Det lyder som om, vi er hellige med sukker, men alt med måde.
Vi hygger med brætspil og noget krea. Er det en tegnefilm, der skal ses, så er der popcorn til. Vi går også lange ture, og der snakker vi om, hvad vi ser, så der gumler man heller ikke på noget.
Følger godt med i den her - mega godt initiativ! Smoothies, puslespil og tegne
Boller til morgenmad, gåture i skoven. [Weekendtid]
Før var det fredagsslik. Det er det også nu, men vi spiller et spil, imens vi spiser det
Spiller spil, synger, danser, leger og hører musik hele dagen.
Brætspil! Gåture til legepladsen. Besøge familien

6. Begrænse mængder

Mindre skåle, så det ser ud af mindre og snyder hjernen. Mindre pose, når jeg køber det.

Portionsanrettet fredagslik i små glas så børnene ikke slås om, hvem der får mest;)

Vi har hos Hjem-Is fundet nogle mini-is, vi har i fryseren. Børnene kan stadig få glæden ved at

Vi køber altid sodavand i de mindste størrelser, dvs. 0,25-0,33 l. På den måde er det meget nemmere at styre, at der ikke bliver drukket for meget

Vi køber mindre af det søde og har i stedet frisk frugt. Slik og kage bliver holdt primært til weekenden. Derudover holder vi også igen med sukkerholdige morgenmadsprodukter.

Vi har ingen fredags slik! Vi tror på, at lidt er godt, men alt med måde. Derfor portionsdeler vi for eksempel 5 stykker slik i en lille skål og små glas til saft og sodavand. Altid masser af

Fredagslik til min store på 4 år. 5 stykker slik.

Ungerne må kun købe for **25 kr** hver om ugen. De ved, at de ikke får mere end det, så de nyder

5 stykker vingummi som fredagslik. Intet i hverdagen. Hverken saft eller sodavand.

Børnene får slik om fredagen. De må tage 10 stykker hver. De er 7 og 10. Vi vokse får mere.

7. Monitorering og erkendelse

Vi har prøvet at samle alt hvad vores barn fik tilbudt i løbet af en uge. Vi blev alle meget overraskede over hvor meget der var.

Det tager minimum 21 dage at vænne sig til en ny vane. Det handler bare om at give sig i kast

8. Belønninger (med andet end søde sager og drikke)

For at motivere mig selv til at overholde mine regler sætter jeg ofte en belønning på højkant.

Det kan fx være, at hvis jeg kun spiser slik og kage én dag om ugen i 4 uger i træk, så må jeg

Vi slår to fluer med et smæk.

Læg alle de små beløb til side og brug pengene på noget godt (oplevelse) når året er gået.

Bilag 3

Medieovervågning

Online artikler

Medie	Medietype	Overskrift	Læsere	Dato
TV2 Nyheder	Online artikel m. videoklip	Danskerne er verdensmestre i slik	679.000	18/09/2019
Ekstra Bladet	Online artikel	Danskerne er verdensmestre i slik: - En kedelig rekord	855.000	16/09/2019
Berlingske	Online artikel	100 børnefamilier skal på sukkerafvænnning i nyt forskningsprojekt	180.000	23/09/2019
Jyllands-Posten	Online artikel	Usund hyggekultur: Forskere vil gøre op med danskernes slikvaner	31.000	17/09/2019
TV2 Lorry	Online artikel	For meget slik og cola: Nu skal 100 børnefamilier i sukkerafvænnning	28.000	23/09/2019
FødevarerWatch	Online artikel	100 familier sendes på sukkerafvænnning i forskningsprojekt	7.000	24/09/2019
Fødevarerfokus	Online artikel	Forskere efterlyser gode idéer til at skrue ned for de søde sager	200	18/09/2019
Rúv, Island	Online artikel	Gripa til aðgerða vegna heimsmets í nammiáti	N/A	24/09/2019
Videnskab	Online artikel	Folk der drikker sodavand – både light og almindelige – lever kortere	35.000	30/09/2019
Politiken	Online artikel	Vi har skruet 20 procent ned, og spiser stadig mest slik i verden	252.000	28/09/2019
Samvirke	Online artikel	Du må ikke tænke på slik: Dit fokus på sukker kan give sukkerstress	27.000	26/09/2019

Fysiske artikler (print)

Medie	Medietype	Overskrift	Læsere	Dato
Jyllands-Posten	Print	Forskere vil gøre op med vores slikvaner	178.000	18/09/2019
Søndagsavisen Vestsjælland	Print	Efterlysning: Gode idéer til at skrue ned for de søde sager	55.000	20/09/2019
Søndagsavisen Sydsjælland	Print	Gode idéer til at skrue ned for de søde sager	72.000	26/09/2019
Lokalavisen Hvidovre Avis	Print	Er du for sød?	23.000	17/09/2019
Lokalavisen Hvidovre Avis	Print	100 lokale familier med i projekt om at leve sundere	23.000	24/09/2019
Kalundborg Nyt	Print	Efterlysning: Gode idéer til at skrue ned for de søde sager	22.000	24/09/2019
Politiken	Print	Vi har skruet 20 procent ned, og spiser stadig mest slik i verden	265.000	28/09/2019

TV- og radioklip

Medie	Medietype	Overskrift	Læsere	Dato
P4 København Reg. Nyheder	Radio	Danske børn spiser for meget slik, chokolade og kage	2.975.000	17/09/2019
P4 Formiddag	Radio	Danskerne er de største slikmunde i verden	2.975.000	19/09/2019
NEWS & Co.	TV-udsendelse	Danskerne har verdens største forbrug af slik	500.000	18/09/2019
TV2 Nyhederne 19.00	TV-udsendelse	Vi har voldsomt søde tænder i Danmark	437.000	18/09/2019
TV2 Nyhederne	TV-udsendelse	Ny forskning skal gøre danskerne sundere	437.000	18/09/2019
Aftenshowet	TV-udsendelse	Danskerne er verdensmestre i slik	300.000	17/09/2019
Go' Morgen Danmark	TV-udsendelse	Danskerne har et for højt sukkerindtag	128.000	17/19/2019

Mediernes sociale medier

Medie	Medietype	Overskrift	Læsere	Dato
TV2 Nyhederne	Facebook-opslag	Vi spiser 6,6 kilo slik om året – nu skal det være slut	605.869	18/09/2019
Ekstra Bladet	Facebook-opslag	Føler du dig nogle gange presset til at spise søde sager?	343.529	16/09/2019
Jyllands-Posten	Facebook-opslag	Går hygge og søde sager også hånd i hånd hjemme hos dig? Det vil et nyt projekt forsøge at gøre op med.	203.765	17/09/2019
go.tv2.dk	Instagram-opslag	Den gennemsnitlige dansker spiser 12,3 kg slik og chokolade om året! ☺	119.000	21/09/2019
TV2 Lorry	Facebook-opslag	Hvis du skal være helt ærlig, får dit barn så for meget sukker?	87.381	23/09/2019

Bilag 4

Rapport fra Adapt

Fokusgruppeundersøgelse: Test af 'Er Du For Sød?'



Friday, DTU & Adapt - Juni 2020

Rapportens indhold

1. Indledning
2. Hovedindsigter
3. Indsigter på materialer og anbefalinger
4. Bilag: Deltagere

adapt

1. Indledning

Denne rapport er baseret på to fokusgrupper gennemført i juni 2020. Fokusgrupperne havde hhv. 8 og 6 respondenter, fra hhv. lav og ressourcestærke familier.

Fokusgrupperne havde til formål at afdække flere forskellige kommunikative virkemidler ifm. kampagnen "Er du for sød?".

Respondenterne var fordelt på tværs af alder og køn, uddannelse, jobtitel og civilstatus. De havde alle det tilfælles, at de havde et til flere børn i alderen 6-9 år.

adapt

2. Hovedindsigter



Overordnet observation omkring indtag af søde sager

Alle testpersoner er bemærkelsesværdigt reflekterede og artikulerede om emnet, men de færreste har aktivt forholdt sig til, hvordan de som familie taler om søde sager. De vil gerne hjælpes i dialogen med deres børn og opfatter grundlæggende initiativet meget positivt - men vil ikke tales til på en belærende måde, eller på en måde hvor man som forældre føler sig talt ned til. Emnet er på den måde følsomt.

Alle bliver meget overraskede over råderummet, hvilket har stor indflydelse på, hvordan respondenterne modtager de forskellige materialer efterfølgende.

adapt

"Jeg kan godt lide 'er du for sød?'. Det har en humoristisk twist."

Mand, 48 år

"Jeg kan godt lide at kampagnen går efter at gøre vanerne bedre. Og ikke vil udskamme."

Kvinde, 41 år

"Jeg kan rigtig godt lide at fokus på at man ikke er alene. Vi er flere i samme båd."

Kvinde, 41 år

"Jeg er overrasket over det kun er fire portioner - pyha det er lidt."

Kvinde, 38 år

adapt

Overordnede anbefalinger

- Gennemgå alle tekster for at sikre, at de ikke kan opfattes som 'løftet pegefinger'.
- Understøt følelsen af, at "vi er flere i sammen båd" - det reagerer deltagerne positivt på.
- Sørg for, at de fleste materialer lægger op til leg og samarbejde mellem børn og forældre.
- Sørg samtidig for, at der findes materialer til dem, der vil vide mere detaljeret om forskningen bag anbefalingerne.
- Overvej illustrationer til at understøtte budskaber på tekst. Og gerne illustrationer som kan bruge i samtalen med ens børn.

adapt

3. Indsigter på materialer og anbefalinger

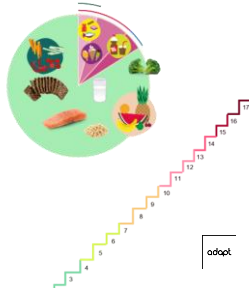


Output fra måleværktøj

Begge formater forstås umiddelbart af begge grupper, men lagkagediagrammet mangler ifølge flere lidt grafisk finpudsning - det er eksempelvis svært at aflæse det anbefalede råderum. Og hvorfor er der noget, der ligger uden for cirklen?

Næsten alle deltagerne er enige i, at trappen fungerer som en umiddelbar øjenåbner, imens lagkagediagrammet i højere grad vil kunne fungere som samtaleværktøj med deres børn.

Flere påpeger, at blot én uges registrering af kost kan give et skævt resultat hos den enkelte familie.



adapt

"Lagkagediagrammet er ikke så 'hårdt' at se på som trappen.

Lav resource

"Trappen giver et klart billede, og er nemt at aflæse."

Høj resource

"Det grafiske kunne godt tunes lidt skarpere i lagkagediagrammet, så der ikke er noget der hænger uden for cirklen"

Høj resource

"Jeg tror jeg ville få en mere brat opvågning af trappen.

Høj resource

adapt

Anbefalinger

- Afhængigt af, hvad der ønskes understøttet kan de to forskellige formater begge vælges - de forstås umiddelbart.
 - Vær dog opmærksom på at især lav-resourcegruppen beskriver trappen som værende lidt "barsk" i sin kommunikationsform.
- Hvis I benytter lagkagediagrammet, så tilret så det er nemmere at aflæse selve råderummet. Og beslut jer for enten at bruge illustrationer eller billeder af mad og søde sager.

adapt

Råderum

Ingen af deltagerne har et sprog for genstande af søde sager, og de fleste reagerer med overraskelse, når de ser hvad én genstand reelt er; én kiks, én kanelnegl osv.

De forstår intuitivt illustrationen med én genstand i én cirkel, imens opsætningen af flere genstande søde sager i ét billede åbner for spørgsmål.

Der er bred enighed om, at versionen med enkelte enheder vil virke bedst; og at det er godt at tale med børnene om, så de forstår, hvor meget én sød ting er.



adapt

"Hold da op, hvis det er det man må få om ugen ... det er godt nok ikke meget."

Høj resource

"For mit øje fungerer det bedre at med ét billede af gangen og ikke et samlet overblik."

Høj resource

"Mine børn kan godt lide chips. Det første folk tænker over er slik, men chips er bestemt heller ikke sundt. Så hvorfor indgår der ikke en chipspose i alt det her?"

Lav resource

"Svarer sådan en giflet virkelig til en sodavand?"

Høj resource

Anbefalinger

- Overvej at tage 'det samlede råderum' ud af idekataloget. Det kan forvirre modtageren.
- Hold fast i alle de steder, hvor vi har enkeltbilleder af søde ting, så man selv kan sammensætte. Det er grundlæggende et letforståeligt og stærkt kommunikationsgreb.
- Få flere enkeltbilleder ind, så fx chips og skumfiduser m.m. også er med.

Huskeregler

Generel positiv modtagelse af små sproglige husregler, men ingen entydig konklusion på 'tone of voice' som to separate retninger. Deltagerne forholder sig til enkeltbudskaaber og reagerer grundlæggende bedst på ordspil, der nemt kan forstås af både forældre og børn - eksempelvis "klar parat haps!".

Flere nævner, at vi skal passe på med ikke 'hype' det søde ved at tale om at gemme det til særlige dage.



"Det her med det søde og det sunde - det forstår min 6 årige ikke. De forstår meget bedre 'Klar parat haps!'"

Høj resource

"Klar parat haps er mere en opfordring, det er motiverende. Mere end en løftet pegefinger."

Høj resource

"Huskeregler, det bruger vi. Det er nemt for børnene."

Lav resource

"Lidt men godt. Det kan jeg lide, og man kan godt tage en dialog med sit barn bare ud fra de tre ord."

Lav resource

Anbefalinger

- Fokuser på huskeregler, der understøtter et positivt tilvalg frem for fravalg
- Ordspil skal kunne forstås af børn, hvorfor vi anbefaler, at I tester det på børn.
 - Analogier til sportsgrene, samt referencer til gamle ordspil kan være svære at forstå.

Idékatalog

Generelt positiv modtagelse af idékataloget, men flere påpeger, at der flere steder tales ned til forældrene i teksten. Dette opfattes ikke positivt.

Små gode idéer til, hvordan man kan gøre hverdagen sjovere og sundere bliver modtaget positivt - også selvom flere nævner, at det ikke nødvendigvis er ny viden. De anser det som en hjælp til at få talt med sine børn som søde sager. Deltagerne efterlyser i den forbindelse mindre tekst og mere visuelt, så de har noget at vise børnene, når de taler sammen.



"Jeg synes det er rart at jeg ikke får alt det at vide jeg gør forkert, men at jeg får nogle idéer til hvad jeg kan gøre rigtigt."

Høj resource

"Jeg kan godt lide det, men kunne godt tænke mig at det blev meget mere børvenligt".

Lav resource

"Min erfaring er, at jeg læser det når jeg får det. Og så ryger det i én eller anden bunke hvor man så ikke finder det igen."

Høj resource

"Jeg kan godt lide kombinationen af de to typer af opslag."

Lav resource

adapt

Anbefalinger

- Hold fast i formen med mange indgange og konkrete nemme råd.
- Overvej at give indholdet et digitalt liv ved eventuelt at dele det i 'bidder'. Eventuelt som små gør-det-selv-videor.
- Skru op for visuelle elementer, som kan fungere som omdrejningspunkt for dialogen mellem forældre og børn.
- Skru ned for antallet af generelle "informationsartikler" og op for de gode og nemme hverdags-idéer, der kan udføres i praksis.

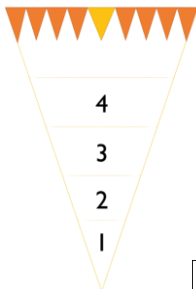
adapt

Målestokken

Den fysiske slikpose bliver modtaget meget negativt af nærmest alle deltagere. Flere påpeger, at den ikke vil kunne indeholde alle former for søde sager, og derfor ikke er brugbar.

Bingopladen i kombination med billeder med søde sager modtages mere positivt, og de fleste ville kunne se sig bruge det i dialogen med deres barn. Det legende element er især det der vækker begejstring.

Den grafiske visning af slikposen forstås umiddelbart, men det er tydeligt på de fleste deltagere, at de foretrækker bingopladen.



adapt

"Kortene er det vigtigste, men bingopladen kan være en hjælp til nogen."

Høj resource

"Slikposen er et fejlskud."

Høj resource

"Jeg kan godt lide at man klipper noget ud og sætter det op. Det er en god måde at have en samtale med sit barn på"

Lav resource

"Jeg kunne godt nøjes med en bare en bunke kort. Jeg har ikke brug for en plade eller en slikpose"

Høj resource

adapt

Anbefalinger

- Gå væk fra både den fysiske og den grafiske slikpose.
- Overvej, hvad der skal til for at bingopladen kan blive en fast rutine, og ikke bare en enkeltstående gimmick - tal eventuelt med et spilfirma.
 - Nogle forældre kunne godt forestille sig at hænge den på køleskabet eller væggen, sørg for at dette er muligt.
- Sørg for, at der er billeder af tilstrækkeligt mange forskellige søde sager, så det dækker alle familiers særlige søde sager.

adapt

Facebook

Her er der en smule forskel på lav og højresource-gruppen. Lavresource er grundlæggende tilbageholdende med at ville deltage, og flere nævner, at emnet er "brandfarligt". Højresource-gruppen har mere mod på at deltage, men dog kun med likes og kommentarer til oplæg. Ingen forestiller sig selv at ville poste noget uopfordret i gruppen. De vil lade sig inspirere, ikke inspirere andre.

Humor modtages meget positivt. Det sænker parademe på et emne, der i høj grad handler om børneopdragelse.



adapt

"Humor er godt!"

Høj resource

"Jeg ville mest læse og lade mig inspirere, men jeg er nok ikke hende der vil inspirere andre."

Høj resource

"Det er fint at der er et debatforum, for hvis man har taget det tilvalg at være med, så ville det være godt at have et sted at have en samtale om emnet."

Lav resource

"Jeg ville kigge, men aldrig deltage. Simpeltthen pga. emnet. Politik, religion, sport og børneopdragelse - det skal man holde sig langt væk fra i det offentlige rum."

Lav resource

adapt

Anbefalinger

- Afprøv gruppen som kommunikationskanal hos testfamilierne, men vær opmærksom på, at de skal holdes til ilden og det er jer som afsender, der får gruppen til at fungere - det vil ikke ske af sig selv.
- Udarbejd en detaljeret indholdsplan til testperioden, så I på forhånd har styr på, hvilket indhold der skal ind i gruppen. Og hvornår det skal udgives.
- Overvej om tone-of-voice i gruppen må adskille sig fra det generelle indhold, og om det måske holdes en tand mere humoristisk og let.
- Overvej jeres strategi for moderation og krisehåndtering i gruppen, da emnet er følsomt og kan vække nogle konfliktfyldte dialoger.

adapt

Shaping tomorrow's user experiences

Ask Hybel
Lead Business Developer
ask@adaptagency.com
+45 xxx xx

adapt

Bilag 5

Monstertest



Stadier



Udtryk



slik ↴

Test (forslag)

1. Giv barnet en kort intro til hvad der skal ske.
2. Vis slide 1:
 - a. Spørg barnet hvad det umiddelbart tænker om monsteret
 - b. Fortæl lidt om monsteret (se noter på næste slide) og spørg hvad barnet nu tænker
3. Vis slide 2:
 - a. Spørg hvad barnet tænker om monsteret og de forskellige stadier.
4. Vis slide 3:
 - a. Forklar at man ser eksempler på forskellige situationer/humør.
 - b. Spørg hvad barnet tænker om de forskellige udtryk.
5. Stil evt. opfølgende spørgsmål (se næste slide)

Noter

- Primær målgruppe: Indskolingsbørn (i testfasen: 6-årige)
- Formål med projekt: Få børnefamilier til at reducere deres indtag af søde sager
- Monsteret: Et slikmonster, som repræsenterer vores alle sammens indre “djævel”, der får os til at spise søde sager.
- Personlighed:
 - Fræk og ustyrlig
 - God til at plage (charme, hundeøjne)
 - Ved lige hvad der virker, kan overtale alle, kender dine svage punkter
 - Temperamentsfuld, hvis det ikke får sin vilje
 - Umættelig appetit på søde sager - ligeglad med konsekvenserne, selvom den lider under dem
- Balance: Må ikke være for nuttet, men heller ikke uhyggeligt. Helst ikke for barnligt, men stadig egnet til børn ned til 6 år.

Eventuelle opfølgende spørgsmål

- Hvad synes du om monsteret?
- Tror du monsteret kunne være din ven?
- Ville du give monsteret slik, hvis det plagede dig om det?
- Ville du have lyst til at se mere til monsteret, f.eks. i et spil?
- Minder slikmonsteret om andre figurer, du kender?

Bilag 6

Udviklingsproces –
Det Søde
Læringsunivers



SERIOUS GAMES INTERACTIVE

Viborggade 70, 4. sal
2100 Copenhagen
Denmark
+45 33 32 36 00
info@seriousgames.net
CVR-NR: 29529779
www.seriousgames.net

Documentation of the development process of the “Læringsunivers” By Serious Games Interactive ApS

September 2020

Table of contents

Process	1
Process overview	1
Step 1: Scope	2
Step 2: Concept & Design	2
Step 4: Production	3
Step 5: Delivery	4

Process

The development of the “Læringsunivers” follows a standard process that Serious Games Interactive have perfected over the last 5 years. The process revolves around co-creation involving both experts, practitioners and users¹.

Experts

Subject matter experts that have deep knowledge of the subject as part of the project. In our case this embeds experts from:

- Research professionals with a main focus on nutrition and diet.
- Professionals who harness the potential of game mechanics and game technology for learning, communication and training.
- Experts in the field of user interaction, educational game design and user experiences, along with senior technicians.

Practitioners

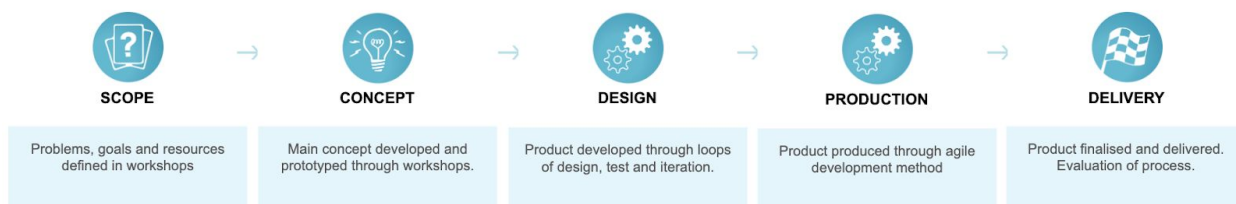
In the process, practitioners are a vital part of ensuring the usability of the developed application. As part of the conceptual phase, the following practitioners from Hvidovre Kommune were involved:

- Dentists
- Health care professionals

Users (target group)

- Families with young school children. The main target group is the children themselves.

Process overview



¹ <https://www.seriousgames.net/our-approach/>

Step 1: Scope

Here we uncovered the perimeters for the application, creating the foundation for the circumstances under which it should work, for who and with what effect. This was done through workshops with experts and practitioners to understand and agree on what we aimed to produce.

Target audience and context of use is defined. What is the desired outcome for the users and how to archive them best. Since the application is of technical nature, it is important to define and review formats and technology.

After discussing dissemination and activation plans, we define a maintenance plan. Additionally the challenges and foreseen risks are discussed and how to mitigate these.

The outcome is summarized in the final scope document, which can be viewed here: [Læringsunivers Scope Document](#)

Step 2: Concept & Design

The Monster

The outcome of the conceptual workshops for what became the 'Monster Game' carried over into the concept of the Læringsunivers, since we wanted to create a coherent universe spanning the project as a whole. A key part of the concept was that we would create a Monster ("Sødmønsteret").

The Monster was designed through a process that involved moodboards (examples of different types of monsters and visual styles), discussions with DTU, and testing of sketches with the target group (test users detailed under User Testing). The tests were carried out using the visuals and guidelines here: [Monster Test Document](#)

Response from the target group was mainly positive, with the children liking the monster and having no trouble understanding the different stages of the monster and that the monster has something to do with candy.

The app

Based on the perimeters set up in the scope, we produced interactive wireframes of the application. A wireframe is generally used to detail the functionality on a page/application which considers user needs and user journey. In our case, we developed fully visually

designed wireframes. The wireframes were discussed and adapted in several workshops, involving DTU and the dentists in Hvidovre Kommune. The health care professionals of Hvidovre Kommune were only involved at an earlier, more conceptual stage, as it was deemed sufficient to use DTU as subject matter experts for the part of the app dealing with the body as well as on the key messages of the campaign, and the dentists as subject matter experts for the part of the app dealing with the teeth.

The software used to create the wireframes is called Figma. The Figma wireframes (or “prototype”) is furthermore used by the developers to conduct the development as all assets are exportable from within the document.

The first stage of the app concept design can be viewed here:

[Læringsunivers Concept Presentation](#)

The later-stage interactive Figma prototype can be viewed here:

[Læringsunivers Figma Prototype](#)

Step 4: Production

In the production phase, the design and functionality defined in the wireframes is implemented by programmers, in this case in the game engine Unity 3D. The Monster was produced in a separate 3D program and integrated into the application in Unity.

The production phase included several beta releases and a final master release. In between the releases, tests included:

White box testing

All functionalities of the application were tested in an iterative process, both within the development software as well as on a number of end-use devices.

User testing

User testing is the cycle through which the interface and elements of a site, application, item, or administration are tested by real users who perform explicit undertakings in sensible conditions. The motivation behind this cycle is to assess the convenience of that site or application and to choose whether the item is fit to be released.

The external tests were done in the following constellations, based on volunteers in our social networks and friends/families:

Monster design:

One parent, two children (girl (4) and boy (7))

Documentation of the Development process of the “Læringsunivers”

One parent, one boy (7)

One parent, one boy (7)

One parent, four children (girl (3), girl (8), two girls (11))

App:

One parent, one girl (4)

One parent, one boy (6)

One parent, two children (boy (4) and boy (7))

One parent, four children (boy (7), boy (8), boy (10), girl (15))

Testing of the app revealed various usability issues and bugs, which were subsequently fixed/addressed. Apart from that, the tests showed that the target group greatly enjoyed using the app, in particular the AR and tooth functionalities.

Step 5: Delivery

Finally, the fully tested application was prepared for deployment on the App Store and Google Play.

Bilag 7

Content-plan

Teks+A2:I20ten	Emne	Runde	Aktivitet/challenge	Likes:	Set af:	Afstemning:
Det bedste tip til at undgå for mange søde sager er egentlig super simpelt – vi skal bare lade være med at købe dem eller købe mindre mængder. Hvis der er slik i skuffen, så spiser vi det. Derfor er det smart at droppe slikdepoterne – også selv om der er et godt tilbud, der hvor du handler. Prøv for eksempel at skrive en indkøbsseddel, inden I handler, og køb så kun det, der står på den. Ville I kunne holde jer til indkøbssedlen hjemme hos jer?	Depot	1	Fjerne søde lagre	1	22	7
Vidste du, at mange forældres opfattelse af, hvor mange søde sager og drikke børn må få, er langt over maks. grænserne for hvad der er plads til i en sund kost. I inspirationsbogen kan du se, hvor mange søde portioner dit barn må få om ugen – og heldigvis er der mange søde sager at vælge mellem. Hvis der ryger lidt for mange søde sager og drikke indenbords i løbet af ugen i din familie, hvor ville det så være nemmest – og sværest – for jer at skære ned?	Råderum		Vaner	2	23	
Er I gået ombord i SØD-kassen endnu? I SØD-kassen kan I blandt andet gå på jagt efter gode tips i inspirationsbogen læse historien om Anton og Sukkerdillen eller spille Monsterspillet. I kan også finde idéer til spændende aktiviteter i Hvidovre og rabatbilletter til svømmehallen. Måske har dit barn lyst til at kigge med og være med til at vælge, hvad I skal lave?	SØD-kasse	1		1	24	
I SØD-kassen finder I blandt andet Monsterspillet, hvor I som familie kan tage en snak om jeres søde vaner. Sødmonsteret ligger nemlig på lur i hverdagen, men hvis I ved, hvornår monsteret melder sin ankomst, kan I nemmere stå imod. Har I prøvet Monsterspillet endnu?	Monster-spil	1	Monsterfælder		24	8
Nødder, nødder, nødder. Alle taler om, at nødder er den sunde snack, men er alle nødder lige gode? Det bedste er at spise nødderne natural, men hvis I foretrækker de saltede, så skal der også være plads til det – men spar på saltet! I kan se vores favoritopskrift på billedet her – prøv opskriften og servér nødderne på et tidspunkt, hvor I ellers ville have spist noget sødt. Har du andre gode opskrifter eller tips til spændende nødder, så skriv dem endelig i kommentarfeltet. Husk, at nødder også kan bruges som snacks for eksempel før og efter sport eller til fredagsguf.	Nødder	1	Opskrift	3	25	
Hvorfor børneportioner? Mange ting er delt op på børn og voksen – menukort, museumsbilletter og selv møbler. Børn er noget ganske særligt, og vi skal passe på vores børn. Det gør vi også ved at tilpasse portioner efter børns alder. Den Portionsplade, der ligger i SØD-kassen, kan I bruge til at få overblik over, hvad jeres barn spiser og drikker af søde sager. Sæt for eksempel pladen op på køleskabet, og snak med jeres barn om, hvilke søde sager han eller hun har fået eller får i denne uge ud fra råderummet i inspirationsbogen I kan lade klistermærkerne med børneportioner sidde på køleskabet og vælge nye ting hver uge, hvis I har lyst. Mærkerne kan tages af og på ligesom magneter.	Råderum	2	Planlægning af søde sager		27	
Et rigtig godt tip er at vælge nogle få, men rigtig lækre, søde sager, og i stedet nyde dem med god samvittighed i stedet for at bruge slik og kage til at stille sulden med eller som belønning. Læs mere i inspirationsbogen på side 21.	Lidt, men godt	3	Planlægning af søde sager		27	
Hygge er noget, vi gør – og behøver ikke at være noget, vi spiser. Prøv at spørge dit barn, hvad han eller hun forstår ved hygge – måske bliver du overrasket? Prøv at lave en liste over, hvordan I hver især hygger jer mest og aftal, hvornår i den kommende uge, I skal lave nogle af tingene.	Hygge er noget, vi gør		Vaner		29	
En lækker snack, der både er nem at lave og minder lidt om vingummier i konsistensen, er frosne vindruer med lime- eller citronsaft. Det er faktisk så nemt, at de fleste børn selv kan lave det.	Frugt og grønt		Opskrift		30	

<p>Uuuuh, uuuuh! I morgen er det Halloween, og det betyder, at det er tid til, at mange børn og barnlige sjæle trækker i deres mest skræmmende kostumer for at sprede gru og uhygge. Halloween handler dog også en hel del om slik og søde sager, og vi vil selvfølgelig gerne hjælpe jer med at prøve at holde niveauet af det søde nede med et par tips: 1) Aftal, at børnene må spise 3-4 stykker af det indsamlede slik. Resten bliver gemt til fredagslik de næste uger. 2) Prøv at gøre ekstra meget ud af den uhyggelige udklædning, så fokus ikke er på de søde sager. I kan for eksempel bruge kunstigt blod og ansigtsmaling, men man kommer også langt med et gammelt lagen og et par ruller toiletpapir. Måske har I nogle tips til, hvor I Hvidovre det er særligt sjovt at besøge til Halloween?</p>	Sæson		Aktiviteter	2	31	
<p>Har I prøvet at bruge Portionspladen fra SØD-kassen? Det er en supergod måde at gøre råderummet mere håndgribeligt for børnene på, og så er det samtidig også lidt hyggeligt, at de kan bruge klistermærkerne til at vælge, hvilke søde sager de gerne vil have i løbet af ugen. Men Portionspladen kan bruges på mange måder! Hvordan gør I?</p>	Råderum	1	Planlægning af søde sager	1	31	
<p>Har I prøvet Geocaching? I kan bruge en mobil til at finde geocacher, der er små skatte, der placeret over hele verden. Idéen er, at man skal finde cachen, skrive i logbogen, tage nogle af tingene og lægge nogle andre. I kan læse mere om Geocaching her:</p>	Hvidovre aktiviteter		Aktiviteter/hygge	1	32	
<p>Sunde snacks kan sagtens være sjove. Frugt og grønt kan for eksempel skæres ud i små, indbydende hapsere, bananen kan få tegnet et sjovt ansigt på skrællen, og frosne vindruer kan tygges på lidt ligesom vingummier. I kan også gå i køkkenet sammen og lave sunde snacks som knækbrød eller smoothies. Hvad er jeres yndlings sunde snack?</p>	Frugt og grønt	3	Forbered sunde mellemmåltider	1	35	
<p>Rigtig mange børn elsker legepladser, hvor de rigtigt kan få lov til at give den gas og brænde krudt af – især naturlegepladser pirrer til fantasien. Prøv for eksempel legepladen på Mågevej, hvor der er rulleskøjtebane, eller cykelbanen ved Trædrejerporten. I SØD-kassen finder I en oversigt over sjove legepladser i Hvidovre, men måske kan I også tippe om nogle ukendte perler?</p>	Hvidovre aktiviteter		Aktiviteter	1	36	
<p>Vidste du, at samme mængde søde sager ser ud af meget mere, når det er i en mindre skål? Det er jo så enkelt, at det virker overflødigt at nævne det, men det virker! Og måske har du langsomt arbejdet dig op til en større skål (eller også har dit barn ;-)) uden at helt at tænke over det? Læs mere om det enkle trick til at skrue ned for de søde sager på side 20 i inspirationsbogen</p>	Små skåle, store glæder		Læring		36	
<p>Det kan være svært at finde på sjove ting at tage sig til, når alt har lukket! I de sidste par uger har vi været rigtig glade for at lave bål. I kan for eksempel tage ud til Avedøresletten, hvor der er flere bålpladser, eller kender I andre gode steder? På mange tankstationer kan du købe et bundt brænde, og husk at fylde rygsækken op med kogler og småpinde på forhånd! Se her, hvordan I laver det perfekte bål selv for nybegyndere.</p>	Regler		Snak om dårlige vaner		38	
<p>Mange kan godt lide at spise nødder som en hurtig snack på farten, og de er også super gode til at putte i madkassen. Nogle foretrækker de saltede nødder, og her er et godt tip at sikre, at der er under 0,8 gram salt per 100 gram, altså meget let saltede. Du kan også lave dem selv – her er vores favoritopskrift. PS Prøv at erstatte saltet med en lille smule soya for at få en ny smag.</p>	Nødder		Forbered sunde mellemmåltider	2	38	
<p>Vi er (nå ja, vel ikke så overraskende) vilde med alle de gode tips i inspirationsbogen – så vilde, at det kan være svært at vælge en favorit. Vi synes fx, at 'Små skåle, samme glæder' er genialt til at skære ned på det søde, mens 'Hygge er noget, vi gør' minder os, om alle de måder vi kan hygge på uden at spise. Hvilket tip fungerer bedst til at få sunde vaner hjemme hos jer?</p>	Tips	1	Læring		39	5

Vidste du, at der er forskel på antallet af portioner af søde sager til små og store børn? Her kan I se, hvor mange portioner af de søde sager og søde drikke, der maximum er plads til for børn på 4-6 år og 7-9 år i en sund kost. Vil I gerne skruer ned for det søde, kan vi varmt anbefale at prøve at spille 'Sødforklaringer' med Monsterspillet i SØD-kassen. Det er supergodt til at sætte gang i snakken om de søde vaner i jeres familie – eller I kan tage fat i nogle af de konkrete tips i inspirationsbogen	Råderum	1	Vaner		39	
Nogle gange kan det være svært at modstå fristelsen af søde sager, men måske er der et tidspunkt, hvor Sødmonsteret fra Monsterspillet i SØD-kassen oftere melder sin ankomst? Måske er fristelserne ekstra store nede i supermarkedet eller midt i ulvetimen? Heldigvis kan I sætte en monsterfælde op, der kan fange Sødmonsteret, før det går helt amok. Prøv at sætte monsterfælder op i løbet af den næste uge, så I kan fange Sødmonsteret i tide.	Monsterspil	4	Monsterfælder	1	39	
Har I brugt rabatbilletterne til svømmehallen endnu? De ligger i SØD-kassen, og der kan hurtigt komme flere timers sjov og spas ud af en tur i svømmehallen. I kan lege 'Ståtrold' eller fangeleg, eller måske kan I konkurrere om hvem, der kan slå flest kolbøtter i vandet.	Hvidovre aktiviteter	1	Aktiviteter	1	41	
"Hav mere fokus på rigtig mad frem for søde sager. Når børn er med i køkkenet, nyder de også maden mere, og det bliver sjovere at spise. På den måde kan et godt måltid være lige så lækkert at se frem til som søde sager." Sådan lyder et tip, som vi har fået fra en familie. I kan for eksempel lave nemme retter som pitabrød eller suppe, der nemt kan piftes op med ristede græskarkerner og brød til. Har I nogle tips til nemme retter?	Mad-lavning	2	Madlavning	1	41	
Sunde vaner kan sagtens være sjove! Drik for eksempel 'sjovt vand' med forskellige krydderurter, grøntsager eller frisk frugt – find flere idéer i inspirationsbogen på side 10. I kan også prøve at udfordre hinanden til at drikke mindre sodavand og saftevand eller lave en konkurrence om, hvem der kan finde på den sjoveste måde at drikke vand på.	Vand til hverdag	2	Vaner	2	41	
Et kærkomment farvel til sofaskolen betyder også et velkommen tilbage til madpakken. Det kan være svært at finde den helt store kreativitet frem hver gang, men heldigvis kan små ting gøre en stor forskel! Frugt og grønt kan for eksempel skæres ud i små, indbydende hapsere, bananen kan få tegnet et sjovt ansigt på skrællen, eller du kan pakke en lille bønne med nødder eller hummus som dip til gulerødder og agurk! 🥕	Frugt og grønt		Forbered sunde mellemmåltider	2	42	
Vand er en god erstatning for sodavand og saft! 🌟 Du kan gøre vandet lidt sjovere ved at bruge isterninger af frugt eller prøv at putte mynte eller basilikum i drikkedunken. Det er også en nem måde at gøre madpakken lidt sjovere! 🍷	Vand til hverdag		Opgradering af sunde ting	1	42	
Savner du inspiration til en god cykelrute i Hvidovre? Der er mange fine ruter, der tager jer rundt omkring alt, hvad Hvidovre har at byde på. I kan for eksempel prøve den korte Kystageroute langs vandet eller tage den lidt længere Familierute, hvor I også finder den udfordrende cykelbane. Har I prøvet nogle af cykelruterne endnu?	Hvidovre aktiviteter		Aktiviteter	1	42	
Nødder er både en nem og sund snack, som de fleste børn kan lide. Her i december er det nemt at få fat i valnødder og hasselnødder med skal, og de er særligt sjove at spise, fordi hver nød skal knækkes først. Ellers er jordnødder med skal også lækre og herligt tidskrævende at spise ;-)	Nødder	2	Vaner	1	43	
Vidste I, at Monsterspillet kan bruges på rigtig mange måder? I kan for eksempel spille vendespil, hvor I kan tage en snak om, hvordan kroppen reagerer på både grønt, groft og søde sager, eller I kan bruge spillet til at spille Sorte Per, hvor Sødmonsteret selvfølgelig er Sorte Per 😊 Det kan sagtens være en del af hjemmeskolen! 🌟	Monster-spil	2	Spil		43	

I Monsterspillet, som ligger i SØD-kassen, finder I små monsterfælder, som I kan sætte op for at fange jeres Sødmonster. Prøv at finde de særlige steder, hvor Sødmonsteret gemmer sig hjemme hos jeres familie. Hvor vil I sætte jeres fælder?	Monster-spil		Monsterfælder		43	
For både børn og voksne kan det være rigtig rart at komme udenfor og få bevæget kroppen lidt oven på al julemaden. Prøv for eksempel at tage en tur på legepladsen, gå en tur på Planetstien og lær om solsystemet og planeterne undervejs – eller I kan udfordre hinanden på cykel på udfordringsbanen Kronen. I SØD-kassen kan I finde flere brochurer med rigtig mange gode idéer til sjove udendørsaktiviteter i Hvidovre!	Hvidovre aktiviteter	1	Aktiviteter		44	
Det kan være en god idé at sætte flere små delmål – så får I også flere sejre sammen! Husk at det er en fordel at få hele familien med inklusive bedsteforældre, og hvor barnet ellers kommer. Sammen er vi nemlig stærkere! PS Har I udfyldt Familiekontrakten fra SØD-pakken – og må vi høre jeres mål?	Familiekontrakt	2	Målsætninger		46	
Vidste du, at sundhed ikke kan klares med en vitaminpille? Den sunde mad sikrer, at dit barn får den rigtige mængde og kombination af vitaminer og mineraler.	Læring		Læring		46	
I sidste uge udloddede vi et eksemplar af 'Grøn aftenmad' fra Valdemarsro mod jeres bedste tip til at skære ned for alt det søde, og hvor havde I mange gode idéer! Den heldige vinder af konkurrencen er Lise Fode Jakobsen, men tusind tak til alle, der deltog 🌟 Hold endelig øje med gruppen, for vi har flere spændende konkurrencer i kalenderen 🍷	Konkurrence			1	46	
Nogen dage står det bare ned i stænger, og så er det svært at huske mantraet om, at der ikke findes dårligt vejr, men kun dårlig påklædning. Til de dage er vi vilde med superheltetræning på Youtube for at få pulsen op og undgå det værste indekuller. I kan se vores favorit her, men der er mange flere, hvis I blot søger på Avengers Workout på Youtube. Har I prøvet dem endnu?	Tips		Aktiviteter	2	47	
I sidste uge spurgte vi, om I har prøvet Monsterspillet endnu. XXX af jer svarede, at I har prøvet spillet, mens XXX sagde, at I stadig havde det til gode. Hvad er jeres erfaringer med at spille spillet – og hvad har spillet gjort ved jeres vaner derhjemme?	Monster-spil		Spil	2	48	
Nu nærmer vi os en af årets traditionelt sødste måneder – nemlig december. Noget knas skal der naturligvis være plads til, men en måde at skru ned for det søde på er at servere i små skåle og mindre glas. På den måde ser den mindre mængde ud af mere, og I vil opleve, at I automatisk skærer ned på det søde (og måske får mindre ondt i maven ;)).	Små skåle, store glæder		Vaner	1	48	
Nu er det endelig jul – eller i hvert fald næsten! Selvom både juletræstændinger og julemarkeder er aflyst grundet Corona, skal julehyggen nok komme i hus! I kan for eksempel hænge appelsiner med nelliker op eller spille mus med mandarinbåde. Kom med jeres bedste tips til at skru op for hyggen, selvom julen ser anderledes ud i år.	Sæson		Aktiviteter	1	48	
Vidste du, at store børn må få flere søde sager end små børn i forhold til anbefalingerne? På billedet her kan du se, hvor mange søde sager der egentlig er plads til i kosten hos børn på 4-6 år – og hos børn på 7-9 år i en sund kost. PS Hvis du gerne vil have, at dit barn får mindre sødt, så tag det ét skridt ad gangen. Det vigtigste er at komme i gang. Brug 'Sødforklaringer' i Monsterspillet i SØD-kassen fra Hvidovre Kommune til at snakke om det i jeres familie – eller tag fat i nogle af de meget konkrete tips og tricks, du finder i inspirationsbogen i kassen.	Råderum	2	Vaner		48	

Første dag tilbage på skolebænken! Vi er nok flere, der ånder lettet op over, at de mindste klasser nu er tilbage i skolen, og det gør uden tvivl den næste tid lidt mere overskuelig. Hvem har glædet sig mest til at skolen er åbnet igen hjemme hos jer?	Hvidovre aktiviteter		Aktiviteter		48	11
Frem med det grønne! 🌱🌱🌱 Vi spiser ofte det, der er nemt tilgængeligt, så hav det sunde ved hånden. Sørg for at have køleskabet fyldt med grøntsagsstænger eller æblebåde, så det er nemt at tage en hapsere, når den lille sult melder sig. Et godt tip er at kigge efter Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet, når I køber snacks, for så er I sikre på, at det er de sunde snacks, der ryger i kurven. Hvilke produkter med Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet kan I anbefale? 🌟🌱	Tips		Opgradering af sunde ting		48	
Vidste du, at danskerne drikker så meget sodavand, at hvis forbruget fordeles ud på hver enkelt dansker, ville det svare til, at vi hver drak 87 liter om året? Uanset alder. BØVS! Hvilke regler har I om sodavand og saft i jeres familie?	Vand til hverdag	4	Læring		48	
De næste dage skal I sætte de gode vaner i centrum. Overvej, om I sammen kan finde tre regler for, hvornår I spiser eller drikker søde sager. Det gør det lettere at overholde reglerne, når hele familien er enige om dem. I kan se et par eksempler på regler på billedet. Hvilke regler kan I have i jeres familie?	Regler	2	Vaner		49	
Fastelavn er mit navn, boller vil jeg have. Fastelavn rimer slet ikke på Corona og restriktioner, men det er desværre nok sådan fastelavn ser ud i år. Selvom det ikke bliver til de helt store 'Slå katten af tønden'-arrangementer, så kan I sagtens give den ekstra gas med udklædningen. Måske kan I holde udklædningskonkurrence over Zoom eller slå katten af tønden med de nærmeste i jeres boble?	Hvidovre aktiviteter	2	Aktiviteter		49	
Har I fundet Hilltop Trine endnu? Hun bor ude på Avedøresletten, hvor hun ligger og slænger sig på en bakke lige ved Quark Naturcenter, og hvis I kravler op i hendes håndflader, så får I en helt speciel udsigt over Avedøresletten. I kan se, hvor hun gemmer sig henne på kortet her.	Hvidovre aktiviteter		Aktiviteter/hygge	3	49	
Frosne bær eller frugter kan blive tryllet om til en sund smoothie, der er perfekt som mellemmåltid. Hvis I er glade for smoothies, er vores bedste tip at putte spinat med i blenderen – så får smoothien en sej, grøn farve. Det bliver med andre ord en MONSTERsmoothie!	Frugt og grønt	1	Madlavning	2	50	
Hygge og juletiden går hånd i hånd for mange af os. Men hygge kan være meget andet end slik og varm cacao. Prøv at finde det helt store klippekliste-bord frem og gå amok i julekreationer. Eller tag en tur i skoven, løb på skøjter eller gå på biblioteket og lån bøger til højtlesning. Hvad er jeres bedste tips til julehygge med fokus på andet end mad?	Sæson		Aktiviteter		50	
Så er det i morgen, at vi siger et godt og grundigt farvel til 2020. I den forbindelse vil vi fra projekt Er du for sød? gerne sige KÆMPESTORT tak til jer familier, som deltager i projektet. Sammen er vi med til at gøre en forskel for vores børn og unge – og vi håber, at I også har lært noget undervejs og måske fået ændret lidt vaner?	Sæson		Vaner	5	50	
Vi spiser, hvad vi køber! De fleste familier har en eller anden form for slikskab eller -skuffe, og det er en skidt idé, da det er helt utrolig nemt at lade sig lokke, når der er nem adgang til de søde sager. Prøv at se, om I kan lade være med at købe 'til lager'. Har I et sliklager hjemme hos jer? Hvis ja, ville I kunne droppe det? Skriv gerne i kommentarfeltet, hvad der vil kunne fyldes i skabet/skuffen i stedet for hjemme hos jer.	Depot	4	Fjerne søde lagre		50	5

Sødmonsteret har vist gjort jagten så svær som overhovedet muligt! Heldigvis har vi et par gode tips og tricks gemt oppe i ærmet, så vi sammen kan få gang i 'Jagten på Sødmonsteret' 📺 videoen her forklarer PJ reglerne, og I kan altid finde videoen ved at scanne QR-koden i regelsættet 🐞 Rigtig god jagt!	Monsterspil		Spil	1	50	
I sidste uge spurgte vi om jeres regler i forhold til fredagsslik. Men der er jo masser af andre tidspunkter, hvor de søde sager kommer frem – eller hvor mange børn i hvert fald har lyst til dem :-). Har I nogle vaner omkring slik – eller regler? Måske kan I inspirere andre til nogle gode idéer :-)	Regler	2	Vaner	1	51	
Husker I at bruge SØD-kassen? Den er sprængfyldt med gode idéer til sjove aktiviteter, I kan lave sammen i juleferien. I kan for eksempel køre en natur-tur til Avedøre Landsby, eller I kan hygge i sofaen med Monsterspillet. I videoen her kan I se alle de sjove og spændende ting, som SØD-kassen har at byde på.	SØD-kasse	2		1	51	
Vidste du, at alle søde drikke er dårlige for tænderne og sundheden? Og det gælder også light-udgaverne. En enkel huskeregel er 'Vand til hverdag, mælk til knogler og sodavand og saft til fest'. Hvilke regler har I om sodavand og saft?	Vand til hverdag	1	Opgradering af sunde ting	2	52	
I SØD-kassen finder I blandt andet Monsterspillet, som opfordrer til, at I som familie kan tage en snak om jeres søde vaner. Da vi prøvede Monsterspillet med vores børn, fik vi nogle ret sjove historier fra dem. Hvad er den sjoveste historie om søde sager, I har hørt fra jeres børn?	Monster-spil	2	Spil	1	52	
Lyt til Sødmonsteret! Eller i hvert fald det grønne 😊 Der er mange gode og lækre alternativer til søde sager, og vi vil rigtig gerne høre jeres favoritter. Hvilken snack har I klar, når snacksulten melder sig?	Frugt og grønt				52	
Fredagsslik, snolderfad eller måske en hyggeskål? Kært barn har mange navne, og for nogle børn er den ugentlige familiehygge ugens højdepunkt. Et godt tip er at servere den mindre mængde søde sager med udskåret frugt og grønt, for så bliver der også gnasket på de sunde sager. Hvordan gør I hjemme hos jer?	Frugt og grønt	1	Vaner	1	53	
Hvor er I seje! 🌟 Vi ved godt, at det har været et udfordrende år med hjemmekontor, sofaskole og den ene nedlukning efter den anden, så vi tager i dén grad hatten af for jer. På trods af et Corona-lukket Danmark har I fundet overskud til at skrue ned for de søde sager, finde på sjove aktiviteter for hele familien og være med i Er du for sød. Det er vi jer evigt taknemmelige for, og det vi ikke de eneste, der er 🙌 Læs bare her, hvad Helle Adelborg, borgmester i Hvidovre Kommune, siger: " Midt under nedlukning og hjemmeskole har 100 Hvidovre-familier haft overskud til at skrive spisevaner ned, deltaget i interviews og teste spil for projektet Er du for sød? Det er vildt imponerende, og vi håber, at I har kunnet mærke en forandring ude i hjemmene. Tusind tak fordi I har brugt tid og energi på at gøre en forskel for danske børns sundhed – ikke bare i Hvidovre, men på sigt forhåbentligt også på landsplan." Selvom projektet er slut nu for jeres vedkommende, så vil vi fortsat dele nyheder om projekter her i gruppen. Samtidig glæder vi os til at kunne præsentere vores forskning for jer i sommeren 2022. Tusind tak for, at I ville være med 🍀	Indsigt			6	53	
I inspirationsbogen på side 27 kan I finde Familiekontrakten, som I kan udfylde sammen i jeres familie. På den måde bliver reglerne og råderummet langt mere håndgribeligt – både for børn og voksne. Husk at gå efter et relativt opnåeligt mål – så kan I altid være mere ambitiøse med næste mål.	Familiekontrakt	3	Målsætninger	2	54	
Hjælper Facebook-gruppen jer med at skabe sundere hyggevaner i jeres familie? 📺 I må meget gerne dele jeres tanker og spørgsmål i kommentarfeltet 🗨️	Indsigt		Læring		54	7

De fleste børn elsker at blive taget med på råd, og de kan sagtens være med i køkkenet. Hvis dit barn ikke allerede hjælper med at lave aftensmaden, så prøv i de næste par uger at have én ugentlig dag, hvor han eller hun er med i køkkenet. I kan søge inspiration efter spændende og sunde retter, som I kan lave sammen, i børnevenlige kogebooks eller på blogs. Vi kan bl.a. anbefale Mit Kokkeri (link).	Madlavning	1	Madlavning	3	55	
Vi har alle sammen forskellige måder at skabe gode vaner og opdrage vores børn på. Vi fik et tip fra én familie om, at deres børn får det antal stykker fredagslik, som svarer til deres alder. Altså syv stykker til en syvårig. Hvilke regler har I for søde sager, og hvad virker i jeres familie – måske kan vi lære noget af hinanden?	Regler	1	Vaner		55	
Vi håber, at I alle sammen er kommet godt ind i det nye år. De kommende dage er perfekte til at rydde ud i slikskuffen eller tømme skabet med de søde sager og søde drikke. Nem adgang til søde sager gør nemlig, at vi spiser mere af det. I kan evt. skifte sliklageret ud med sunde snacks som knækbrød, grøntsager eller nødder – eller måske lave det om til et 'hyggeskab' med brætspil og kort?	Depot	2	Fjerne søde lagre	1	55	
Det er altid en god idé at begynde med sig selv, når man vil ændre andres dårlige vaner, og vi forældre er vores børns bedste rollemodeller. Overholder I selv jeres familieregler, eller bliver den store slikpose blot gemt, indtil børnene er lagt i seng?	Rollemodel	1	Vaner	1	55	
Nyt år, men nu med skole hjemme. Det er lidt af en mundfuld. Efter både jul og nytår er der ofte lidt flere søde sager i skabene end normalt. Vi anbefaler, at I fylder depoterne med sjove spil – frem for søde sager. Hvilke spil vil I anbefale? Vi udlodder spillet Vildkatten og trækker lod blandt svarene d. 11. januar kl. 15:00. (Læs mere om "Sødmønsteret flytter ind" i spillemanualen til Monsterspillet) JAGTEN PÅ SØDMONSTER - YouTube Konkurrencen er på ingen måde støttet, sponsoreret, administreret eller på anden vis forbundet med Facebook.	Konkurrence			1	55	
Har I læst 'Anton og Sukkerdielen'? Bogen ligger i SØD-kassen. En familie gav os et tip om, at det er en god idé er at læse mere højt for hinanden, for så kan man ikke spise søde sager imens. Og hvis I ikke spiser, så gør jeres børn heller ikke. Smart ;-) Hvidovre Hovedbibliotek har et væld af spændende bøger for både store og små, så der er det oplagt at gå på jagt efter gode højt læsningsbøger. Læs I tit derhjemme?	Hygge er noget, vi gør		Hygge	1	56	
Frukt og grønt kan nemt gøres sjovere. I videoen laver Sødmønsteret bananpandekager, der smager lækker og sødt, og så er de tilmed nemme at lave! Har I andre forslag til at gøre frugt og grønt mere attraktivt for børn og voksne?	Frukt og grønt	2	Opskrift	2	56	
I løbet af en dag spiser børn ofte rigtig mange snacks, og de kan mange gange være for søde. Derfor er det en god idé at finde ud af, hvilke sunde mellemmåltider netop jeres familie kan lide. I inspirationsbogen i SØD-kassen er der masser af idéer til sunde snacks. Men I har helt sikkert også nogle gode idéer! Hvilke sunde snacks er jeres favoritter?	Råderum		Forbered sunde mellemmåltider	1	57	
Klar, parat, haps! Det, man kan se, spiser man. Stil for eksempel skåle med nødder og frugt på bordet sammen med en mindre slikskål fredag aften og gør det til en vane at lave en skål agurke- eller gulerodsstænger sammen med den mindre skål chips, når der kommer gæster. Det bliver en (god) vane hurtigere, end du aner det!	Frukt og grønt	1	Forbered sunde mellemmåltider	6	57	
Tern, stænger, skiver – sunde snacks kan have mange former. Hvordan spiser I jeres? ☺	Frukt og grønt				57	

<p>Prøv noget nyt! Der findes simpelthen så mange spændende frugter og grøntsager som fx hokkaido, edamamebønner og passionsfrugt, som vi måske ikke spiser så ofte. Og det er faktisk lidt ærgerligt, for det at prøve noget nyt kan åbne børns øjne – og smagsløg – for nye smage – og sunde alternativer. Hvis I har mod på det, kan I tage i supermarkedet eller en tur til grønthandleren og se på sjove frugter og anderledes grøntsager. Aftal, at dit barn må vælge to, som I ikke har prøvet før, og lav en sjov prøvesmagning derhjemme.</p>	Frugt og grønt		Aktiviteter	2	58	
<p>Puha, det er tydeligt at mærke, at november har taget det kolde vejr med sig. Nogle elsker at hygge indenfor med kortspil og højtlesning, mens andre foretrækker at trække i det varme tøj og gå en tur i kulden. Hvad er jeres favoritaktiviteter, når vejret viser sin kolde skulder?</p>	Sæson		Hygge		59	
<p>I inspirationsbogen kan I finde rigtig mange gode tips og idéer til, hvordan man nemt kan skære ned for de søde sager og drikke. Et tip lyder for eksempel på, at vi skal drikke vand til hverdag, mens et andet tipper om, at vi skal droppe depoterne. Vi er selvfølgelig vilde med alle otte tips, men hvilke kan I bedst lide?</p>	Tips	1	Læring		60	6
<p>Hygge er noget, vi gør! Her i december er vi i gavehumør, og vi har derfor lavet endnu en konkurrence, hvor I har mulighed for at vinde et puslespil, så I har mulighed for at hygge jer sammen i juleferien. Deltag i konkurrencen ved at svare på følgende spørgsmål i kommentarfeltet: Hvordan forsøger I at skabe sundere hyggevaner i familien? Svarfristen er mandag d. 21 december kl. 15:00, hvorefter vi trækker lod blandt svarene. Konkurrencen er på ingen måde støttet, sponsoreret, administreret eller på anden vis forbundet med Facebook.</p>	Konkurrence			1	62	
<p>Vidste du, at mange børn og unge i Danmark spiser og drikker op til fire gange flere søde sager, end der er anbefalet? Derfor er Nordea-fonden, Hvidovre Kommune og DTU Fødevareinstituttet, som står bag projekt Er du for sød?, også enormt taknemmelige for din tid, involvering, feedback og lyst til at være med i projektet. Målet er at få en bedre balance i de søde vaner og sammen skabe en sundere hyggekultur blandt testfamilierne i Hvidovre – og vi er så spændt på at se, om det lykkes!</p>	Læring	2	Læring	3	63	
<p>Har I downloadet Monster-app'en? Hvis I har, kan I se, hvad der sker i kroppen, når man spiser for mange søde sager. Jo flere søde sager Sødmonsteret får, desto dårligere får monsteret det. Prøv sammen med jeres barn at se, hvordan Sødmonsteret reagerer på henholdsvis søde sager og gode, grove ting som frugt, grønt og fuldkorn. Det gør det meget mere håndgribeligt for børn!</p>	Monster-spil	1	Spil	1	64	
<p>Det kan være svært at skulle jonglere både hjemmeskole og hjemmekontor og samtidig have overskud til at prioritere det sunde valg. Det forstår vi godt! Vores bedste tip til at undgå lockdown-kuller er komme udenfor! Prøv at se, om I som familie kan være udenfor i mindst 1 gang om dagen. Det kan være alt fra en tur ned ad vejen og tilbage igen eller en større udflugt, hvis overskuddet er til det. Vi kan virkelig anbefale at tage ud til Mågeparken, hvor I også kan gå på opdagelse ved voldgrav og krudtmagasiner.</p>	Hvidovre aktiviteter		Aktiviteter/hygge	1	64	

<p>Her i december er vi i gavehumør, og vi har derfor lavet en konkurrence, hvor I har mulighed for at vinde kogebogen 'Grøn aftensmad' af Valdemarsro. Deltag i konkurrencen ved at svare på følgende spørgsmål i kommentarfeltet: Hvad gør I for at skære ned på de søde sager og søde drikke hjemme hos jer? Svarfristen er mandag d. 14. december kl. 15:00, hvorefter vi trækker lod blandt svarene. Konkurrencen er på ingen måde støttet, sponsoreret, administreret eller på anden vis forbundet med Facebook.</p>	<p>Konkurrence</p>			<p>3</p>	<p>73</p>	
---	--------------------	--	--	----------	-----------	--

Bilag 8

*Content-plan med
Facebook-opslag*



Hvidovres Søde Venner har oprettet en meningsmåling. ...
21. oktober 2020 · 🌐

Det bedste tip til at undgå for mange søde sager er egentlig super simpelt – vi skal bare lade være med at købe dem eller købe mindre mængder. Hvis der er slik i skuffen, så spiser vi det. Derfor er det smart at droppe slikdepoterne – også selv om der er et godt tilbud, der hvor du handler. Prøv for eksempel at skrive en indkøbsseddel, inden I handler, og køb så kun det, der står på den. Ville I kunne holde jer til indkøbssedlen hjemme hos jer?

- Tiltøjet af Hvidovres Søde Venner
Ja, selvfølgelig 😊 4 stemmer
 - Tiltøjet af Hvidovres Søde Venner
Vi vil i hvert fald prøve 🤔 2 stemmer
 - Tiltøjet af Hvidovres Søde Venner
Det kommer ikke til at ske. En slikskuffe er da en menneskeret! 😊 1 stemme
- Tilføj en valgmulighed

1

Set af 17



Hvidovres Søde Venner
23. oktober 2020 · 🌐

Vidste du, at mange forældres opfattelse af, hvor mange søde sager og drikke børn må få, er langt over maks. grænserne for hvad der er plads til i en sund kost. I inspirationsbogen kan du se, hvor mange søde portioner dit barn må få om ugen – og heldigvis er der mange søde sager at vælge mellem. Hvis der ryger lidt for mange søde sager og drikke indenbords i løbet af ugen i din familie, hvor ville det så være nemmest – og sværest – for jer at skære ned?



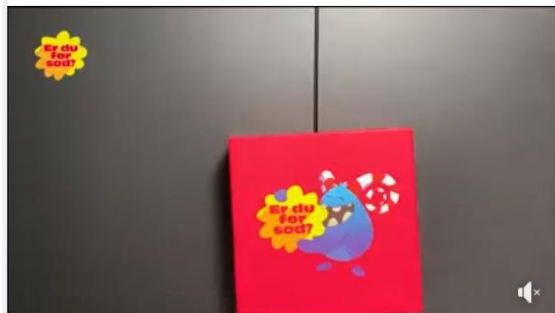
2

Set af 18



Hvidovres Søde Venner
19. oktober 2020 · 🌐

Er I gået ombord i SØD-kassen endnu? I SØD-kassen kan I blandt andet gå på jagt efter gode tips i inspirationsbogen læse historien om Anton og Sukkerdillen eller spille Monsterspillet. I kan også finde idéer til spændende aktiviteter i Hvidovre og rabatbilletter til svømmehallen. Måske har dit barn lyst til at kigge med og være med til at vælge, hvad I skal lave?



1

Set af 21



Hvidovres Søde Venner har oprettet en meningsmåling. ...
26. oktober 2020 · 🌐

I SØD-kassen finder I blandt andet Monsterspillet, hvor I som familie kan tage en snak om jeres søde vaner. Sødmonsteret ligger nemlig på lur i hverdagen, men hvis I ved, hvornår monsteret melder sin ankomst, kan I nemmere stå imod. Har I prøvet Monsterspillet endnu?

- Tiltøjet af Hvidovres Søde Venner
Nej, men vi glæder os til at prøve det 😊 5 stemmer
 - Tiltøjet af Hvidovres Søde Venner
Ja, vi er vilde med det 🤪 3 stemmer
- Tilføj en valgmulighed

Set af 20



Hvidovres Søde Venner

28. oktober 2020 · 🌐

...

Nødder, nødder, nødder. Alle taler om, at nødder er den sunde snack, men er alle nødder lige gode?

Det bedste er at spise nødderne natural, men hvis I foretrækker de saltede, så skal der også være plads til det – men spar på saltet! I kan se vores favoritopskrift på billedet her – prøv opskriften og server nødderne på et tidspunkt, hvor I ellers ville have spist noget sødt. Har du andre gode opskrifter eller tips til spændende nødder, så skriv dem endelig i kommentarfeltet. Husk, at nødder også kan bruges som snacks for eksempel før og efter sport eller til fredagsguf.



1 Hæld vand og salt i en pande og kog op



2 Tilføj mandlerne og rør rundt, mens vandet langsomt fordampes



3 Hæld nu mandlerne over på en bageplade med bagepapir



For dem i ovnen ved 150 grader i ca. 10-15 min.



3

Set af 20



Hvidovres Søde Venner

22. marts · 🌐

...

Hvorfor børneportioner? Mange ting er delt op på børn og voksen – menukort, museumsbilletter og selv møbler. Børn er noget ganske særligt, og vi skal passe på vores børn. Det gør vi også ved at tilpasse portioner efter børns alder 🍌

Den Portionsplade, der ligger i SØD-kassen, kan I bruge til at få overblik over, hvad jeres barn spiser og drikker af søde sager 🍌 Sæt for eksempel pladen op på køleskabet, og snak med jeres barn om, hvilke søde sager han eller hun har fået eller får i denne uge ud fra råderummet i inspirationsbogen I kan lade klistermærkerne med børneportioner sidde på køleskabet og vælge nye ting hver uge, hvis I har lyst. Mærkerne kan tages af og på ligesom magneter 🍌



Set af 25



Hvidovres Søde Venner

24. marts · 🌐

...

Et rigtig godt tip er at vælge nogle få, men rigtig lækre, søde sager og nyde dem med god samvittighed i stedet for at bruge slik og kage til at stille sulten med eller som belønning 🍌 🍌 Læs mere i inspirationsbogen på side 21.



Set af 25



Hvidovres Søde Venner

26. marts · 🌐

...

Hygge er noget, vi gør – og behøver ikke at være noget, vi spiser. Prøv at spørge dit barn, hvad han eller hun forstår ved hygge – måske bliver du overrasket? 🍌 Prøv at lave en liste over, hvordan I hver især hygger jer mest og aftal, hvornår i den kommende uge, I skal lave nogle af tingene 🍌



Set af 32

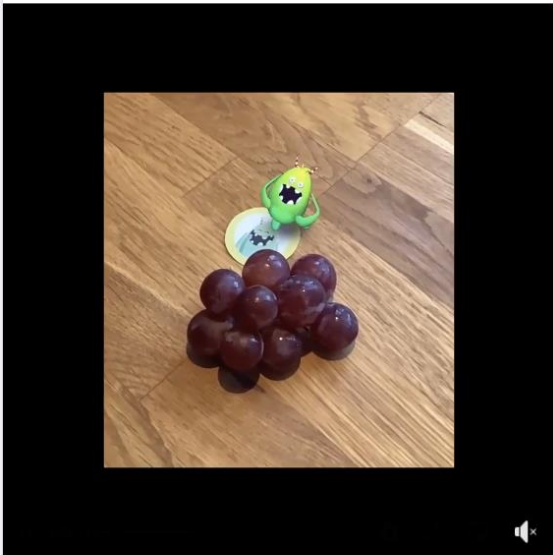


Hvidovres Søde Venner

29. marts · 🌐



En lækker snack, der både er nem at lave og minder lidt om vingummier i konsistensen, er frosne vindruer med lime- eller citronsaft. Det er faktisk så nemt, at de fleste børn selv kan lave det 🍷



Set af 33



Hvidovres Søde Venner

30. oktober 2020 · 🌐



Uuuh, uuuh! I morgen er det Halloween, og det betyder, at det er tid til, at mange børn og barnlige sjæle trækker i deres mest skræmmende kostumer for at sprede gru og uhygge. Halloween handler dog også en hel del om slik og søde sager, og vi vil selvfølgelig gerne hjælpe jer med at holde niveauet af det søde nede med et par tips: 1) Aftal, at børnene må spise 3-4 stykker slik. Resten bliver gemt til fredagslik de næste uger. 2) Prøv at gøre ekstra meget ud af den uhyggelige udklædning, så fokus ikke er på de søde sager. I kan for eksempel bruge kunstigt blod og ansigtsmaling, men man kommer også langt med et gammelt lagen og et par ruller toiletpapir. Måske har I nogle tips til, hvor i Hvidovre det er særligt sjovt at besøge til Halloween?



2

Set af 26



Hvidovres Søde Venner har spurgt 🗣️

3. marts · 🌐



Har I prøvet at bruge Portionspladen fra SØD-kassen? 🍷 Det er en supergod måde at gøre råderummet mere håndgribeligt for børnene på, og så er det samtidig også lidt hyggeligt, at de kan bruge klistermærkerne til at vælge, hvilke søde sager de gerne vil have i løbet af ugen. Men Portionspladen kan bruges på mange måder! Hvordan gør I? 🍷



1

Set af 37



Hvidovres Søde Venner har delt et link

1. februar · 🌐



Har I prøvet Geocaching? I kan bruge en mobil til at finde geocacher, der er små skatte, der placeret over hele verden. Idéen er, at man skal finde cachen, skrive i logbogen, tage nogle af tingene og lægge nogle andre. I kan læse mere om Geocaching her:

Miljø
Naturst

NATURSTYRELSEN.DK

Geocaching


Geocaching er en sport, hvor man ved hjælp af en GPS-modtager kan finde skatte i naturen.

1

Set af 35

Hvidovres Søde Venner
10. marts · 🌐

Sunde snacks kan sagtens være sjove. Frugt og grønt kan for eksempel skæres ud i små, indbydende hapsere, bananen kan få tegnet et sjovt ansigt på skrællen, og frosne vindruer kan tygges på lidt ligesom vingummier. I kan også gå i køkkenet sammen og lave sunde snacks som knækbrød eller smoothies. Hvad er jeres yndlings sunde snack? 🍌



1 Set af 33

Hvidovres Søde Venner har delt et link.
22. februar · 🌐

Rigtig mange børn elsker legepladser, hvor de rigtigt kan få lov til at give den gas og brænde krudt af – især naturlegepladser pirrer til fantasien. Prøv for eksempel legepladsen på Mågevej, hvor der er rulleskøjtebane, eller cykelbanen ved Trædrejerporten. I SØD-kassen finder I en oversigt over sjove legepladser i Hvidovre, men måske kan I også tippe om nogle ukendte perler?

MIT.HVIDOVRE.DK
Ud i det grønne

1 Set af 32

Hvidovres Søde Venner
12. marts · 🌐

Vidste du, at samme mængde søde sager ser ud af meget mere, når det er i en mindre skål? 🍌 Det er jo så enkelt, at det virker overflødigt at nævne det, men det virker! Og måske har du langsomt arbejdet dig op til en større skål (eller også har dit barn 😊) uden at helt at tænke over det? Læs mere om det enkle trick til at skru ned for de søde sager på side 20 i inspirationsbogen 📖



Set af 35

Hvidovres Søde Venner har delt et link.
5. februar · 🌐

Det kan være svært at finde på sjove ting at tage sig til, når alt har lukket! I de sidste par uger har vi været rigtig glade for at lave bål. I kan for eksempel tage ud til Avedørsletten, hvor der er flere bålpladser, eller kender I andre gode steder? 🗨️

På mange tankstationer kan du købe et bundt brænde, og husk at fylde rygsækken op med kogler og småpinde på forhånd! Se her, hvordan I laver det perfekte bål selv for nybegyndere 🗨️



Danmarks Naturfredningsforening
NATURFAMILIER.DK
Lav det perfekte bål - Naturfamilier
Ild har været en del af vores liv siden urmenneskene. Hvordan er d...

Set af 35



Hvidovres Søde Venner

1. marts · 🌍

...

Mange kan godt lide at spise nødder som en hurtig snack på farten, og de er også super gode til at putte i madkassen. Nogle foretrækker de saltede nødder, og her er et godt tip at sikre, at der er under 0,8 gram salt per 100 gram, altså meget let saltede. Du kan også lave dem selv – her er vores favoritopskrift 🌻🌻

PS Prøv at erstatte saltene med en lille smule soya for at få en ny smag.

1

Hæld vand og salt i en pande og kog op

1/2 tsk salt
1 1/2 dl vand



2

Tilføj mandlerne og rør rundt, mens vandet langsomt fordamper



3

Hæld nu mandlerne over på en bageplade med bagepapir



tør dem i ovnen ved 150 grader i ca. 12-15 min.

👍 2

Set af 35



Hvidovres Søde Venner har oprettet en meningsmåling.

8. marts · 🌍

...

Vi er (nå ja, vel ikke så overraskende) vilde med alle de gode tips i inspirationsbogen – så vilde, at det kan være svært at vælge en favorit. Vi synes fx, at 'Små skåle, samme glæder' er genialt til at skære ned på det søde, mens 'Hygge er noget, vi gør' minder os, om alle de måder vi kan hygge på uden at spise. Hvilket tip fungerer bedst til at få sunde vaner hjemme hos jer? 🌻🌻

Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Lidt, men godt 🏠



🗳️

2 stemmer

Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Små skåle, store glæder 🌻



🗳️

2 stemmer

Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Vand til hverdag 💧



🗳️

1 stemme

Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Hygge er noget, vi gør 🧑🧑

🗳️

Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Drop depoterne 🍬🍬

🗳️

Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Klar, parat, haps! ⚡

🗳️

Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Tre søde regler 🏠🍬🍬

🗳️

Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Du er sød nok 😊

🗳️

Set af 36



Hvidovres Søde Venner

17. marts · 🌍



Vidste du, at der er forskel på antallet af portioner af søde sager til små og store børn? Her kan I se, hvor mange portioner af de søde sager og søde drikke, der maximum er plads til for børn på 4-6 år og 7-9 år i en sund kost 🍌

Vil I gerne skrue ned for det søde, kan vi varmt anbefale at prøve at spille 'Sødforklaringer' med Monsterspillet i SØD-kassen. Det er supergodt til at sætte gang i snakken om de søde vaner i jeres familie – eller I kan tage fat i nogle af de konkrete tips i inspirationsbogen 🍌



Set af 38



Hvidovres Søde Venner

19. marts · 🌍



Nogle gange kan det være svært at modstå fristelsen af søde sager, men måske er der et tidspunkt, hvor Sødmonsteret fra Monsterspillet i SØD-kassen oftere melder sin ankomst? Måske er fristelserne ekstra store nede i supermarkedet eller midt i ulvetimen? Heldigvis kan I sætte en monsterfælde op, der kan fange Sødmonsteret, før det går helt amok. Prøv at sætte monsterfælder op i løbet af den næste uge, så I kan fange Sødmonsteret i tide 🍌



👍 1

Set af 37



Hvidovres Søde Venner

4. november 2020 · 🌐

...

Har I brugt rabatbilletterne til svømmehallen endnu? De ligger i SØD-kassen, og der kan hurtigt komme flere timers sjov og spas ud af en tur i svømmehallen. I kan lege 'Ståtrold' eller fangeleg, eller måske kan I konkurrere om hvem, der kan slå flest kolbøtter i vandet.



👍 1

Set af 36



Hvidovres Søde Venner

15. januar · 🌐

...

"Hav mere fokus på rigtig mad frem for søde sager. Når børn er med i køkkenet, nyder de også maden mere, og det bliver sjovere at spise." Sådan lyder et tip, som vi har fået fra en familie. I kan for eksempel lave nemme retter som pitabrød eller suppe, der nemt kan piftes op med ristede græskarkerner og brød til. Har I nogle tips til nemme retter? Eller prøv denne her lækre suppe fra Mit Kokkeri 🍲🥣
<https://mitkokkeri.dk/opskrifter/graeskarsuppe/>



👍 1

Set af 36

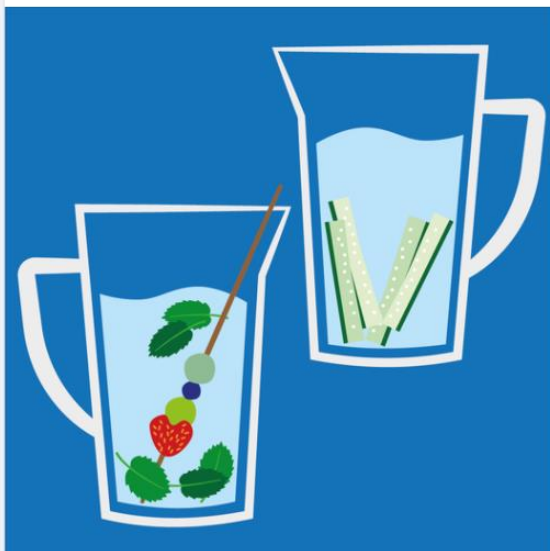


Hvidovres Søde Venner

18. januar · 🌐

...

Sunde vaner kan sagtens være sjove! 🥒🍌 Drik for eksempel 'sjovt vand' med forskellige krydderurter, grøntsager eller frisk frugt – find flere idéer i inspirationsbogen på side 10. I kan også prøve at udfordre hinanden til at drikke mindre sodavand og saftvand eller lave en konkurrence om, hvem der kan finde på den sjoveste måde at drikke vand på.



👍 2

Set af 38



Hvidovres Søde Venner

10. februar · 🌐

...

Et kærkomment farvel til sofaskolen betyder også et velkommen tilbage til madpakken. Det kan være svært at finde den helt store kreativitet frem hver gang, men heldigvis kan små ting gøre en stor forskel! Frugt og grønt kan for eksempel skæres ud i små, indbydende hapsere, bananen kan få tegnet et sjovt ansigt på skrællen, eller du kan pakke en lille bøtte med nødder eller hummus som dip til gulerødder og agurk! 🥕🥒



👍 2

Set af 37



Hvidovres Søde Venner

12. februar · 🌐



Vand er en god erstatning for sodavand og saft! ☀️ Du kan gøre vandet lidt sjovere ved at bruge isterninger af frugt eller prøv at putte mynte eller basilikum i drikkedunken. Det er også en nem måde at gøre madpakken lidt sjovere! 🍋



1

Set af 39



Hvidovres Søde Venner har delt et link.

26. februar · 🌐



Savner du inspiration til en god cykelrute i Hvidovre? Der er mange fine ruter, der tager jer rundt omkring alt, hvad Hvidovre har at byde på. I kan for eksempel prøve den korte Kystagerrute langs vandet eller tage den lidt længere Familierute, hvor I også finder den udfordrende cykelbane. Har I prøvet nogle af cykelruterne endnu? 🚴

Prøv at se alle de fine ruter her 📍

MIT.HVIDOVRE.DK

Kort og foldere



1

Set af 39



Hvidovres Søde Venner

23. december 2020 · 🌐



Nødder er både en nem og sund snack, som de fleste børn kan lide 🍪 Her i december er det nemt at få fat i valnødder og hasselnødder med skal, og de er særligt sjove at spise, fordi hver nød skal knækkes først. Ellers er jordnødder med skal også lækre og herligt tidskrævende at spise 🌰



1

Set af 40



Hvidovres Søde Venner

3. februar · 🌐



Vidste I, at Monsterspillet kan bruges på rigtig mange måder? I kan for eksempel spille vendespil, hvor I kan tage en snak om, hvordan kroppen reagerer på både grønt, groft og søde sager, eller I kan bruge spillet til at spille Sorte Per, hvor Sødmonsteret selvfølgelig er Sorte Per 🐙 Det kan sagtens være en del af hjemmeskolen! 🌟



Set af 39



Hvidovres Søde Venner

19. februar · 🌐



I Monsterspillet, som ligger i SØD-kassen, finder I små monsterfælder, som I kan sætte op for at fange jeres Sødmonster. Prøv at finde de særlige steder, hvor Sødmonsteret gemmer sig hjemme hos jeres familie. Hvor vil I sætte jeres fælder? 🐛



Set af 36



Hvidovres Søde Venner har delt et link.

25. december 2020 · 🌐



For både børn og voksne kan det være rigtig rart at komme udenfor og få bevæget kroppen lidt oven på julenaden 🌲 🍷 Prøv for eksempel at tage en tur på legepladsen, gå en tur på Planetstien og lær om solsystemet og planeterne undervejs – eller I kan udfordre hinanden på cykel på udfordringsbanen Kronen. I SØD-kassen kan I finde flere brochurer med rigtig mange gode ideer til sjove udendørsaktiviteter i Hvidovre!

MIT.HVIDOVRE.DK

Ud i det grønne



1

Set af 41



Hvidovres Søde Venner

4. januar · 🌐



Det kan være en god idé at sætte flere små delmål – så får I også flere sejre sammen! Husk, at det er en fordel at få hele familien med inklusive bedsteforældre, og hvor barnet ellers kommer. Sammen er vi nemlig stærkere! 🦋
PS Har I udfyldt Familiekontrakten fra SØD-pakken – og må vi høre jeres mål?



1

Set af 45



Hvidovres Søde Venner

27. januar · 🌐



Vidst du, at sundhed ikke kan klares med en vitaminpille? Den sunde mad sikrer, at dit barn får den rigtige mængde og kombination af vitaminer og mineraler 🌻



Set af 43



Hvidovres Søde Venner

15. december 2020 · 🌐



I sidste uge udloddede vi et eksemplar af 'Grøn aftensmad' fra Valdemarsro mod jeres bedste tip til at skære ned for alt det søde, og hvor havde I mange gode idéer!

Den heldige vinder af konkurrencen er **Lise Fode Jakobsen**, men tusind tak til alle, der deltog 🌟 Hold endelig øje med gruppen, for vi har flere spændende konkurrencer i kalenderen 🍷

👍 1

Set af 40



Hvidovres Søde Venner har delt et link.

15. februar · 🌐



Når vejrudsigten både lover minusgrader og snestorm, og så er det svært at huske mantraet om, at der ikke findes dårligt vejr, men kun dårlig påklædning. Til de dage er vi vilde med superhelte træning på Youtube for at få pulsen op og undgå det værste indekuller. I kan se vores favorit her, men der er mange flere, hvis I blot søger på Avengers Workout på Youtube. Har I prøvet dem endnu?



YOUTUBE.COM

'AVENGERS' KIDS TABATA WORKOUT

Hey Superheroes. I'm bringing you a brand new 'AVENGERS' TABAT...

👍 2

Set af 42



Hvidovres Søde Venner

2. november 2020 · 🌐



I sidste uge spurgte vi, om I har prøvet Monsterspillet endnu. 2 af jer svarede, at I har prøvet spillet, mens 3 sagde, at I stadig havde det til gode. Hvad er jeres erfaringer med at spille spillet – og hvad har spillet gjort ved jeres vaner derhjemme?



👍 2

12 kommentarer Set af 42



Hvidovres Søde Venner

25. november 2020 · 🌐



Nu nærmer vi os en af årets traditionelt sødeste måneder – nemlig december 🌲 Noget knas skal der naturligvis være plads til, men en måde at skruer ned for det søde på er at servere i små skåle og mindre glas. På den måde ser den mindre mængde ud af mere, og I vil opleve, at I automatisk skærer ned på det søde (og måske får mindre ondt i maven 😊)



👍 1

Set af 45



Hvidovres Søde Venner

2. december 2020 · 🌐



Nu er det endelig jul – eller i hvert fald næsten! Selvom både juletræstændinger og julemarkeder er aflyst grundet Corona, skal julehyggen nok komme i hus! I kan for eksempel hænge appelsiner med nelliker op eller spille mus med mandarinbåde 🍊
 Kom med jeres bedste tips til at skrue op for hyggen, selvom julen ser anderledes ud i år 🌱



👍 1

Set af 45



Hvidovres Søde Venner

7. december 2020 · 🌐



Vidste du, at store børn må få flere søde sager end små børn i forhold til anbefalingerne? 🍪 På billedet her kan du se, hvor mange søde sager der egentlig er plads til i kosten hos børn på 4-6 år – og hos børn på 7-9 år i en sund kost 🍌

PS Hvis du gerne vil have, at dit barn får mindre sødt, så tag det ét skridt ad gangen. Det vigtigste er at komme i gang. Brug 'Sødforklaringer' i Monsterspillet i SØD-kassen fra Hvidovre Kommune til at snakke om det i jeres familie – eller tag fat i nogle af de meget konkrete tips og tricks, du finder i inspirationsbogen i kassen.



Set af 49



Hvidovres Søde Venner har oprettet en meningsmåling.

8. februar · 🌐



Første dag tilbage på skolebænken! Vi er nok flere, der ånder lettet op over, at de mindste klasser nu er tilbage i skolen, og det gør uden tvivl den næste tid lidt mere overskuelig. Hvem har glædet sig mest til at skolen er åbnet igen hjemme hos jer?



Tilføjet af [Hvidovres Søde Venner](#)
 Både børn og voksne 👨👩

9 stemmer



Tilføjet af [Hvidovres Søde Venner](#)
 Børnene 🧒🧒

1 stemme



Tilføjet af [Hvidovres Søde Venner](#)
 De voksne 👨👩

1 stemme

Tilføj en valgmulighed

Set af 42



Hvidovres Søde Venner har spurgt 🗨️.

24. februar · 🌐



Frem med det grønne! 🍌🍌🍌 Vi spiser ofte det, der er nemt tilgængeligt, så hav det sunde ved hånden. Sørg for at have køleskabet fyldt med grøntsagsstænger eller æblebåde, så det er nemt at tage en hapsere, når den lille sult melder sig. Et godt tip er at kigge efter Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet, når I køber snacks, for så er I sikre på, at det er de sunde snacks, der ryger i kurven. Hvilke produkter med Nøglehulsmærket eller Fuldkornslogoet kan I anbefale? 🍌🍌



Set af 42



Hvidovres Søde Venner har spurgt 🗨️ .

5. marts · 🌍

Vidste du, at danskerne drikker så meget sodavand, at hvis forbruget fordeles ud på hver enkelt dansker, ville det svare til, at vi hver drak 87 liter om året? Uanset alder. BØVS! Hvilke regler har I om sodavand og saft i jeres familie? 🍷



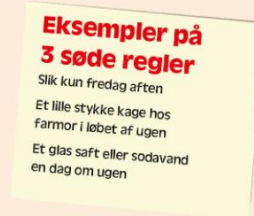
2 svar · Set af 45



Hvidovres Søde Venner

13. januar · 🌍

De næste dage skal I sætte de gode vaner i centrum 😊 Overvej, om I sammen kan finde tre regler for, hvornår I spiser eller drikker søde sager. Det gør det lettere at overholde reglerne, når hele familien er enige om dem. I kan se et par eksempler på regler på billedet. Hvilke regler kan I have i jeres familie?



Set af 43



Hvidovres Søde Venner

14. februar · 🌍

Fastelavn er mit navn, boller vil jeg have. Fastelavn rimer slet ikke på Corona og restriktioner, men det er desværre sådan fastelavn ser ud i år. Selvom det ikke bliver til de helt store 'Slå katten af tønden'-arrangementer, så kan I sagtens give den ekstra gas med udklædningen. Måske kan I holde udklædningskonkurrence over Zoom eller slå katten af tønden med de nærmeste i jeres boble? 🍌👾



Set af 45



Hvidovres Søde Venner

17. februar · 🌍

Har I fundet Hilltop Trine endnu? Hun bor ude på Avedøresletten, hvor hun ligger og slænger sig på en bakke lige ved Quark Naturcenter, og hvis I kravler op i hendes håndflader, så får I en helt speciel udsigt over Avedøresletten. I kan se, hvor hun gemmer sig henne på kortet her 🌞



3

Set af 43



Hvidovres Søde Venner

30. november 2020 · 🌍

Frosne bær eller frugter kan blive tryllet om til en sund smoothie, der er perfekt som mellemmåltid 🍓 Hvis I er glade for smoothies, er vores bedste tip at putte spinat med i blenderen – så får smoothien en sej, grøn farve. Det bliver med andre ord en MONSTERsmoothie! 🍷



2

Set af 48



Hvidovres Søde Venner

16. december 2020 · 🌍

Hygge og juletiden går hånd i hånd. Men hygge kan være meget andet end søde sager. Prøv at finde det helt store klippekliste-bord frem eller tag en tur i skoven for at samle kogler og gran til dekorationer. Hvad er jeres bedste tips til julehygge med fokus på andet end mad? 🎄🍷



Set af 45



Hvidovres Søde Venner

30. december 2020 · 🌐



Så er det i morgen, at vi siger et godt og grundigt farvel til 2020 🎆🎆
👉 I den forbindelse vil vi fra projekt Er du for sød? gerne sige KÆMPESTORT tak til jer familier, som deltager i projektet. Sammen er vi med til at gøre en forskel for vores børn og unge – og vi håber, at I også har lært noget undervejs og måske fået ændret lidt vaner?



👍 6

Set af 46



Hvidovres Søde Venner har oprettet en meningsmåling.

15. marts · 🌐



Vi spiser, hvad vi køber! De fleste familier har en eller anden form for slikskab eller -skuffe, og det er en skidt idé, da det er helt utrolig nemt at lade sig lokke, når der er nem adgang til de søde sager 😊 Prøv at se, om I kan lade være med at købe 'til lager' 🙏 Har I et sliklager hjemme hos jer? Hvis ja, ville I kunne droppe det? Skriv gerne i kommentarfeltet, hvad der vil kunne fyldes i skabet/skuffen i stedet for hjemme hos jer.



Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Ja, vi sagde farvel til slikskabet for længe siden 📱



2 stemmer



Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Nej, slikskabet er jo nærmest en del af familien! 😊



2 stemmer



Tilføjet af Hvidovres Søde Venner

Vi vil gerne forsøge, men lover ikke noget 🙏



1 stemme

Tilføj en valgmulighed

Set af 47



Hvidovres Søde Venner har delt et link.

5. november 2020 · 🌐



Sødmonsteret har vist gjort jagten så svær som overhovedet muligt! Heldigvis har vi et par gode tips og tricks gemt oppe i ærmet, så vi sammen kan få gang i 'Jagten på Sødmonsteret' 🎮 I videoen her forklarer PJ reglerne, og I kan altid finde videoen ved at scanne QR-koden i regelsættet 🙌 Rigtig god jagt!



YOUTUBE.COM

JAGTEN PÅ SØDMONSTER

👍 1

Set af 44

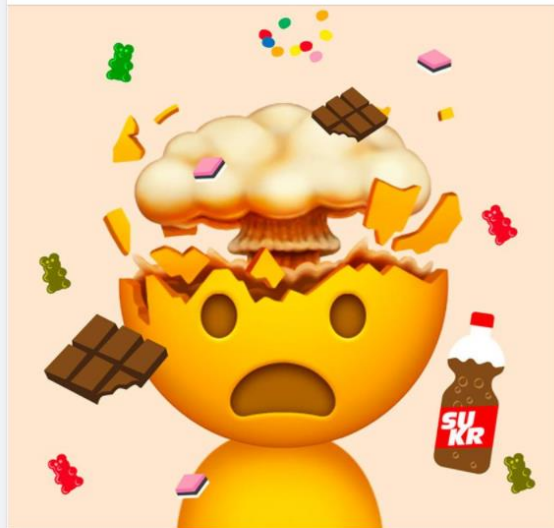


Hvidovres Søde Venner

4. december 2020 · 🌐



I sidste uge spurgte vi om jeres regler i forhold til fredagsslik. Men der er jo masser af andre tidspunkter, hvor de søde sager kommer frem – eller hvor mange børn i hvert fald har lyst til dem 😊 Har I nogle vaner omkring slik – eller regler? Måske kan I inspirere andre til nogle gode idéer 😊



👍 1

Set af 49



Hvidovres Søde Venner

28. december 2020 · 🌐



Husker I at bruge SØD-kassen? 🍬 Den er sprængfyldt med gode idéer til sjove aktiviteter, I kan lave sammen i juleferien. I kan for eksempel køre en natur-tur til Avedøre Landsby, eller I kan hygge i sofaen med Monsterspillet 🧟 I videoen her kan I se alle de sjove og spændende ting, som SØD-kassen har at byde på.



👍 Bodil Just Christensen og 1 anden

Set af 45



Hvidovres Søde Venner

9. december 2020 · 🌐



Vidste du, at alle søde drikke er dårlige for tænderne og sundheden? 🍷 Og det gælder også light-udgaverne 🙄 En enkel huskeregel er 'Vand til hverdag, mælk til knogler og sodavand og saft til fest'. Hvilke regler har I om sodavand og saft?



👍 3

5 kommentarer Set af 47



Hvidovres Søde Venner

25. januar · 🌐



I SØD-kassen finder I blandt andet Monsterspillet, som opfordrer til, at I som familie kan tage en snak om jeres søde vaner. Da vi prøvede Monsterspillet med vores børn, fik vi nogle ret sjove historier fra dem. Hvad er den sjoveste historie om søde sager, I har hørt fra jeres børn?

"Hjemme hos os vil vi gerne spille Monsterspillet eller Uno. Jeg synes, Monsterspillet er sådan lidt anderledes, det var fint udtænkt."

Citat fra en familie i projektet

👍 1

Set af 49



Hvidovres Søde Venner

20. december 2020 · 🌐



Lyt til Sødmonsteret! Eller i hvert fald det grønne 🍌 Der er mange gode og lækre alternativer til søde sager, og vi vil rigtig gerne høre jeres favoritter. Hvilken snack har I klar, når snacksulten melder sig?



Set af 46



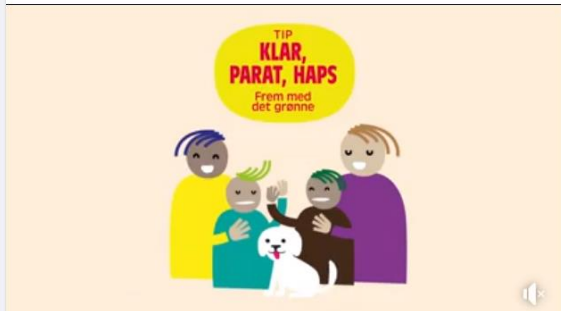
Hvidovres Søde Venner

27. november 2020 · 🌐



Fredagslik, snolderfad eller måske en hyggeskål? 🍷💎 Kært barn har mange navne, og for nogle børn er den ugentlige familiehygge ugens højdepunkt. Et godt tip er at servere den mindre mængde søde sager med udskåret frugt og grønt, for så bliver der også gnasket på de sunde sager.

Hvordan gør I hjemme hos jer? 🍷



👍 1

Set af 52



Hvidovres Søde Venner

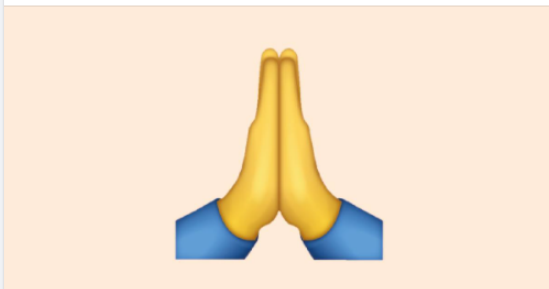
31. marts · 🌐



Hvor er I seje! 🌟 Vi ved godt, at det har været et udfordrende år med hjemmekontor, sofaskole og den ene nedlukning efter den anden, så vi tager i dén grad hatten af for jer. På trods af et Corona-lukket Danmark har I fundet overskud til at skrive ned for de søde sager, finde på sjove aktiviteter for hele familien og være med i Er du for sød. Det er vi jer evigt taknemmelige for, og det vi ikke de eneste, der er 🙌

Læs bare her, hvad Helle Adelborg, borgmester i Hvidovre Kommune, siger: "Midt under nedlukning og hjemmeskole har 100 Hvidovre-familier haft overskud til at skrive spisevaner ned, deltage i interviews og teste spil for projektet Er du for sød? Det er vildt imponerende, og vi håber, at I har kunnet mærke en forandring ude i hjemmene. Tusind tak fordi I har brugt tid og energi på at gøre en forskel for danske børns sundhed – ikke bare i Hvidovre, men på sigt forhåbentligt også på landsplan."

Selvom projektet er slut nu for jeres vedkommende, så vil vi fortsat dele nyheder om projekter her i gruppen. Samtidig glæder vi os til at kunne præsentere vores forskning for jer i sommeren 2022. Tusind tak for, at I ville være med ❤️



👍 7

Set af 53



Hvidovres Søde Venner

6. november 2020 · 🌐



I inspirationsbogen på side 27 kan I finde Familiekontrakten, som I kan udfylde sammen i jeres familie. På den måde bliver reglerne og råderummet langt mere håndgribeligt – både for børn og voksne. Husk at gå efter et relativt opnåeligt mål – så kan I altid være mere ambitiøse med næste mål.



👍 2

Set af 49



Hvidovres Søde Venner har oprettet en meningsmåling.

24. november 2020 · 🌐



Hjælper Facebook-gruppen jer med at skabe sundere hyggevener i jeres familie? 🍷 I må meget gerne dele jeres tanker og spørgsmål i kommentarfeltet 🌟

- Tilføjet af **Hvidovres Søde Venner**
Jeg vil gerne bruge gruppen til at høre om andres erfaringer 🍷 4 stemmer
- Tilføjet af **Hvidovres Søde Venner**
Gruppen hjælper mig med idéer til sundere vaner 🍷 2 stemmer
- Tilføjet af **Hvidovres Søde Venner**
Gruppen giver mig et fællesskab gennem projektet 🍷 1 stemme
- Tilføjet af **Hvidovres Søde Venner**
Jeg får ikke det store ud af at være med i gruppen 🍷
- Tilføjet af **Hvidovres Søde Venner**
Jeg savner flere konkrete tips 🍷

Tilføj en valgmulighed

Set af 49



Hvidovres Søde Venner

11. december 2020 · 🌐



De fleste børn elsker at blive taget med på råd, og de kan sagtens være med i køkkenet 🍴 Hvis dit barn ikke allerede hjælper med at lave aftensmaden, så prøv i de næste par uger at have én ugentlig dag, hvor han eller hun er med i køkkenet. I kan søge inspiration efter spændende og sunde retter, som I kan lave sammen, i børnevenlige kogebøger eller på blogs. Vi kan bl.a. anbefale <https://mitkokkeri.dk/> 🍴



👍 4

Set af 48



Hvidovres Søde Venner

21. december 2020 · 🌐



Vi har alle sammen forskellige måder at skabe gode vaner og opdrage vores børn på. Vi fik et tip fra én familie om, at deres børn får det antal stykker fredags slik, som svarer til deres alder. Altså syv stykker til en syvårig 🍬
Hvilke regler har I for søde sager, og hvad virker i jeres familie – måske kan vi lære noget af hinanden? 🍴



👍 1

3 kommentarer Set af 49



Hvidovres Søde Venner

1. januar · 🌐



Vi håber, at I alle sammen er kommet godt ind i det nye år 🍷 De kommende dage er perfekte til at rydde ud i slikskuffen eller tømme skabet med de søde sager og søde drikke. Nem adgang til søde sager gør nemlig, at vi spiser mere af det. I kan evt. skifte sliklageret ud med sunde snacks som knækbrød, grøntsager eller nødder – eller måske lave det om til et 'hyggeskab' med brætspil og kort? 🍷



👍 2

Set af 51

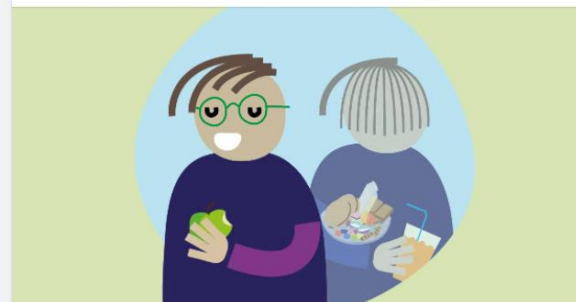


Hvidovres Søde Venner

11. januar · 🌐



Det er altid en god idé at begynde med sig selv, når man vil ændre andres dårlige vaner, og vi forældre er vores børns bedste rollemodeller 🍷 Overholder I selv jeres familieregler, eller bliver den store slikpose blot gemt, indtil børnene er lagt i seng?



👍 1

2 kommentarer Set af 49



Hvidovres Søde Venner

7. januar · 🌐



Nyt år, men nu med skole hjemme. Det er lidt af en mundfuld. Efter både jul og nytår er der ofte lidt flere søde sager i skabene end normalt. Vi anbefaler, at I fylder depoterne med sjove spil – frem for søde sager. Hvilke spil vil I anbefale? Vi udlodder spillet Vildkatten og trækker lod blandt svarene d. 11. januar kl. 15:00.

(Læs mere om "Sødmonsteret flytter ind" i spillemanualen til Monsterspillet)

[JAGTEN PÅ SØDMONSTER - YouTube](#)

Konkurrencen er på ingen måde støttet, sponsoreret, administreret eller på anden vis forbundet med Facebook.

Vind!



1

4 kommentarer Set af 50



Hvidovres Søde Venner

11. november 2020 · 🌐



Har I læst 'Anton og Sukkerdillen'? Bogen ligger i SØD-kassen. En familie gav os et tip om, at det er en god idé er at læse mere højt for hinanden, for så kan man ikke spise søde sager imens. Og hvis I ikke spiser, så gør jeres børn heller ikke. Smart 😊 Hvidovre Hovedbibliotek har et væld af spændende bøger for både store og små, så der er det oplagt at gå på jagt efter gode højtæsningsbøger. Læser I tit derhjemme?



1

Set af 48



Hvidovres Søde Venner

19. december 2020 · 🌐



Frugt og grønt kan nemt gøres sjovere. I videoen laver Sødmonsteret bananpandekager, der smager lækker og sødt, og så er de tilmed nemme at lave! Har I andre forslag til at gøre frugt og grønt mere attraktivt for børn og voksne?



2

Set af 50



Hvidovres Søde Venner

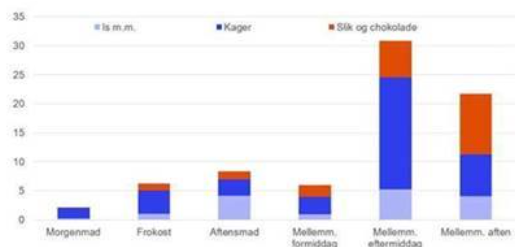
13. november 2020 · 🌐



I løbet af en dag spiser børn ofte rigtig mange snacks, og de kan mange gange være for søde. Derfor er det en god idé at finde ud af, hvilke sunde mellemmåltider netop jeres familie kan lide. I inspirationsbogen i SØD-kassen er der masser af idéer til sunde snacks. Men I har helt sikkert også nogle gode idéer! Hvilke sunde snacks er jeres favoritter?

Data fra den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-13: 'Hvor meget sukker spiser danskerne og hvor kommer det fra?'; Sisse Fagt, oktober 2017.

Indtag af is, slik, chokolade og kager i måltiderne blandt 4-17 årige, 2011-13



1

Set af 50

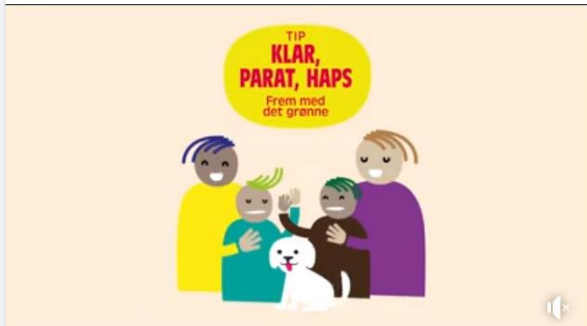


Hvidovres Søde Venner

14. december 2020 · 🌐



Klar, parat, haps! 🥕 Det, man kan se, spiser man. Stil for eksempel skåle med nødder og frugt på bordet sammen med en mindre slikskål fredag aften og gør det til en vane at lave en skål agurke- eller gulerodstænger sammen med den mindre skål chips, når der kommer gæster. Det bliver en (god) vane hurtigere, end du aner det! 🍌



👍 7

Set af 50



Hvidovres Søde Venner

29. december 2020 · 🌐



Tern, stænger, skiver – sunde snacks kan have mange former. Hvordan spiser I jeres? 🍌



Set af 51



Hvidovres Søde Venner

18. november 2020 · 🌐



Prøv noget nyt! Der findes simpelthen så mange spændende frugter og grøntsager som fx hokkaido, edamamebønner og passionsfrugt, som vi måske ikke spiser så ofte 🍌🥕 Og det er faktisk lidt ærgerligt, for det at prøve noget nyt kan åbne børns øjne – og smagsløg – for nye smage – og sunde alternativer. Hvis I har mod på det, kan I tage i supermarkedet eller en tur til grønhandleren og se på sjove frugter og anderledes grøntsager. Aftal, at dit barn må vælge to, som I ikke har prøvet før, og lav en sjov prøvesmagning derhjemme 😊



👍 2

Set af 52



Hvidovres Søde Venner

9. november 2020 · 🌐



Puha, det er tydeligt at mærke, at november har taget det kolde vejr med sig. Nogle elsker at hygge indenfor med kortspil og højtæsning, mens andre foretrækker at trække i det varme tøj og gå en tur i kulden. Hvad er jeres favoritaktiviteter, når vejret viser sin kolde skulder?



2 kommentarer Set af 52



Hvidovres Søde Venner har oprettet en meningsmåling. ...
23. november 2020 · 🌐

I inspirationsbogen kan I finde rigtig mange gode tips og idéer til, hvordan man nemt kan skære ned for de søde sager og drikke. Et tip lyder for eksempel på, at vi skal drikke vand til hverdag, mens et andet tipper om, at vi skal droppe depoterne. Vi er selvfølgelig vilde med alle otte tips, men hvilke kan I bedst lide?

- Tilføjet af Hvidovres Søde Venner
Vand til hverdag 🚰 2 stemmer
- Tilføjet af Hvidovres Søde Venner
Hygge er noget, vi gør 🧑🏻🧑🏻🧑🏻 2 stemmer
- Tilføjet af Hvidovres Søde Venner
Drop depoterne 📱 1 stemme
- Tilføjet af Hvidovres Søde Venner
Lidt men godt 🍷 1 stemme
- Tilføjet af Hvidovres Søde Venner
Klar, parat, haps! 🥕
- Tilføjet af Hvidovres Søde Venner
Små skåle, store glæder 😊
- Tilføjet af Hvidovres Søde Venner
Tre søde regler 🍷🍷🍷
- Tilføjet af Hvidovres Søde Venner
Du er sød nok 😊
-

Set af 54



Hvidovres Søde Venner
17. december 2020 · 🌐

"Hygge er noget, vi gør"
Her i december er vi i gavehumør, og vi har derfor lavet endnu en konkurrence, hvor I har mulighed for at vinde et puslespil, så I har mulighed for at hygge jer sammen i juleferien.
Deltag i konkurrencen ved at svare på følgende spørgsmål i kommentarfeltet: Hvordan forsøger I at skabe sundere hyggevaner i familien?
Svarfristen er mandag d. 21 december kl. 15:00, hvorefter vi trækker lod blandt svarene.
Konkurrencen er på ingen måde støttet, sponsoreret, administreret eller på anden vis forbundet med Facebook.



👍 1

2 kommentarer Set af 58



Hvidovres Søde Venner

20. november 2020 · 🌐



Vidste du, at mange børn og unge i Danmark spiser og drikker op til fire gange flere søde sager, end der er anbefalet? Derfor er Nordeafonden, Hvidovre Kommune og DTU Fødevareinstituttet, som står bag projekt Er du for sød?, også enormt taknemmelige for din tid, involvering, feedback og lyst til at være med i projektet. Målet er at få en bedre balance i de søde vaner og sammen skabe en sundere hyggekultur blandt testfamilierne i Hvidovre – og vi er så spændt på at se, om det lykkes!



👍 3

Set af 56

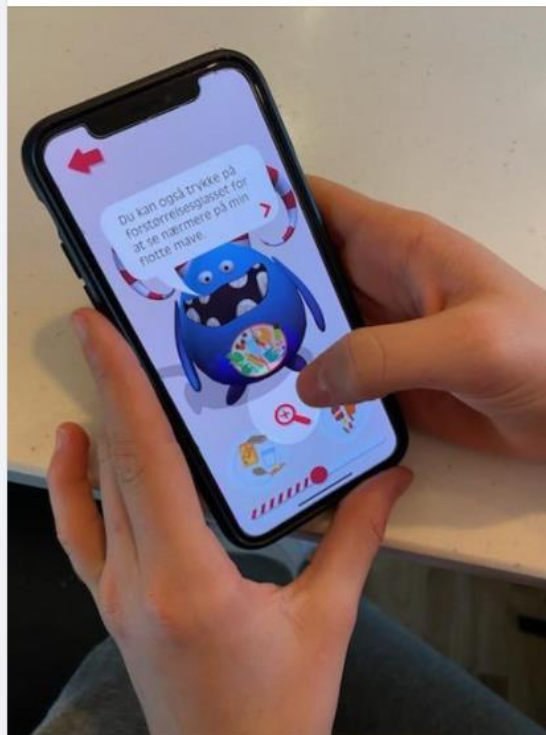


Hvidovres Søde Venner

16. november 2020 · 🌐



Har I downloadet Monster-app'en? 🤖 Hvis I har, kan I se, hvad der sker i kroppen, når man spiser for mange søde sager. Jo flere søde sager Sødmonsteret får, desto dårligere får monsteret det 😬 Prøv sammen med jeres barn at se, hvordan Sødmonsteret reagerer på henholdsvis søde sager og gode, grove ting som frugt, grønt og fuldkorn. Det gør det meget mere håndgribeligt for børn! 🍎 🍌 🌾



👍 1

6 kommentarer Set af 56



Hvidovres Søde Venner

29. januar · 🌐



Det kan være svært at skulle jonglere både hjemmeskole og hjemmekontor og samtidig have overskud til at prioritere det sunde valg. Det forstår vi godt! Vores bedste tip til at undgå lockdown-kuller er komme udenfor!

Prøv at se, om I som familie kan være udenfor i mindst 1 gang om dagen. Det kan være alt fra en tur ned ad vejen og tilbage igen eller en større udflugt, hvis overskuddet er til det. Vi kan virkelig anbefale at tage ud til Mågeparken, hvor I også kan gå på opdagelse ved voldgrav og krudtmagasiner.



👍 1

4 kommentarer Set af 60



Hvidovres Søde Venner

10. december 2020 · 🌐



Her i december er vi i gavehumør, og vi har derfor lavet en konkurrence, hvor I har mulighed for at vinde kogebogen 'Grøn aftensmad' af Valdemarsro. Deltag i konkurrencen ved at svare på følgende spørgsmål i kommentarfeltet:

Hvad gør I for at skære ned på de søde sager og søde drikke hjemme hos jer?

Svarfristen er mandag d. 14. december kl. 15:00, hvorefter vi trækker lod blandt svarene.

Konkurrencen er på ingen måde støttet, sponsoreret, administreret eller på anden vis forbundet med Facebook.



👍 4

9 kommentarer Set af 65

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet
Kemitorvet
Bygning 201
2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 36 88 77 00
ISBN: 978-87-93565-89-0

www.food.dtu.dk