

**50**

**forslag til initiativer og partnerskaber,  
der vil forebygge overvægt i Danmark**

**Tanker fra Familie- og Forbrugerministerens  
Tænketaank for partnerskaber om sund mad og motion.**

**Oktober 2005**

<i>Forord</i> .....	3
<i>Baggrund</i> .....	4
<i>Oversigt over tænketankens forslag</i> .....	7
<i>1 Tilgængelighed</i> .....	12
<i>2 Smag</i> .....	17
<i>3 Måltidskultur og nydelse</i> .....	19
<i>4 Motivation</i> .....	24
<i>5 Lokal forankring</i> .....	28
<i>6 Handlekompetence</i> .....	31
<i>7 Aktiv livsstil</i> .....	35
<i>8 Evidens</i> .....	40
<i>9 Politiske styringsinstrumenter</i> .....	42

## Forord

Det er Regeringens målsætning, at antallet af danskere, der spiser sundt, skal øges markant, og at den såkaldte ”fedmekurve” skal knækkes ved bedre kost- og motionsvaner<sup>1</sup>.

Partnerskaber mellem offentlige myndigheder, private organisationer og virksomheder vil kunne bidrage til at indfri denne målsætning. Partnerskaber er væsentlige i indsatsen, fordi de kan åbne døre, som ingen af parterne ville kunne åbne på egen hånd. Partnerskaber gør det muligt at forene forskellige parter viden, idéer, praktiske erfaringer, netværk, ressourcer mv., og derved opnå resultater som ingen af parterne ville kunne opnå hver for sig.

Partnerskaber kan dog ikke alene løfte den meget store opgave, det er at ændre den nuværende udvikling, hvor stadig flere danskere bliver overvægtige.

Denne rapport indeholder en række konkrete forslag til partnerskaber, der vil kunne bidrage til den samlede indsats på området. Rapporten indeholder imidlertid også en lang række forslag til initiativer, som forudsætter, at der i statslige institutioner og i kommunerne sker en markant opprioritering af indsatsen for at sikre vilkårene for bedre kost- og motionsvaner blandt børn og voksne.

Der er behov for en styrket indsats på alle niveauer og for etablering af en national handlingsplan, der udover at opstille forslag til konkrete initiativer, klart peger på, hvem der bør løfte det enkelte initiativ, hvilke ressourcer, der afsættes til initiativet mv. I tilknytning hertil vurderes det særligt relevant at sikre, at de lokale myndigheder er opmærksomme på det store ansvar der påhviler dem i relation til sygdomsforebyggelse, og at dette ikke bliver glemt i de kommende år på grund af de øvrige store udfordringer, som de lokale myndigheder vil stå overfor i tilknytning til kommunalreformen.

Sundhedsstyrelsen har i 2003 fremlagt et ”Oplæg til national handlingsplan mod svær overvægt”, der indeholder mange gode forslag til initiativer, hvoraf en del er ført ud i livet. På en række områder er der overlap mellem Sundhedsstyrelsens oplæg til handlingsplan og de initiativer, Tænk tanken foreslår.

Målet med de opstillede forslag til initiativer og partnerskaber er at give inspiration til en styrket indsats mod overvægt, som en forudsætning for at indfri målsætningen om at knække den såkaldte fedmekurve.

*Annette Toft, Ole Jepsen, Rasmus Bo Bojesen, Finn Berggren, Camilla Udsen, Dorthe Pedersen, Susanne Anthony, Morten Strunge Meyer, Kirsten Høgh Fogt, Jesper Lund-Larsen, Sisse Fagt*

---

<sup>1</sup> Sund hele livet - de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002-10. Regeringen 2002.

## **Baggrund**

### **Gode kostvaner og fysisk aktivitet – en investering i fremtiden**

30 til 40 pct. af den voksne befolkning er i dag overvægtige. Det svarer til omkring 1.3 mio. danskere. 10 til 13 pct. af danskerne er svært overvægtige, hvilket svarer til mindst 400.000 danskere. Hertil kommer det stigende antal svært overvægtige børn og unge.

Overvægt og svær overvægt findes i alle befolkningsgrupper, men især blandt de kortest uddannede, personer med de laveste indkomster og blandt ufaglærte, ligesom der er flere overvægtige på landet end i byerne.

For den enkelte kan overvægten betyde sygdom og i værste fald død. Som overvægtig har man øget risiko for livsstilssygdomme, som for eksempel type-2 diabetes og hjertekarsygdomme. Hertil kommer sociale problemer såsom diskrimination og mobning, manglende selvværd, depression mv.

For samfundet betyder de mange overvægtige øgede udgifter til behandling af overvægtsrelaterede sygdomme. Udgifter, der vil stige betydeligt, hvis forekomsten af overvægt i befolkningen fortsætter med at stige i samme tempo, som vi hidtil har set. Ca. 5-8 pct. af det totale sundhedsbudget går til overvægtsrelaterede sygdomme<sup>2</sup>.

### **Om etableringen af Tænketanken**

Den 2. oktober 2003 afholdt Fødevareministeriet en ernæringskonference med det formål at sætte fokus på partnerskaber som metode til at bidrage til at forbedre befolkningens kostvaner. Over 200 mennesker fra erhvervslivet, organisationer, fagforeninger, myndigheder mv. deltog i konferencen. Deltagerne udvekslede erfaringer fra tidligere partnerskaber og fostrede idéer til nye partnerskaber.

For yderligere at styrke indsatsen omkring overvægtsbekæmpelse og fremme af sundere livsstil nedsatte Fødevareministeren i januar 2004 en Tænketank.

Tænketankens medlemmer er blevet udpeget personligt og i kraft af deres egenskaber og kompetencer. En del af medlemmerne er knyttet til organisationer, der er potentielle deltagere i realiseringen af de idéer til partnerskaber, som Tænketanken måtte udvikle. Et vigtigt element for Tænketankens virke har været medlemmernes personlige engagement. Det har ved etableringen af Tænketanken været hensigten, at medlemmerne skulle kunne træde ud af Tænketanken, ligesom nye kunne indtræde.

### **Tænketankens formål og opgaver**

Tænketanken er et idéforum, der skal virke som katalysator for blandt andet nye partnerskaber, der fremmer sund kost og fysisk aktivitet i befolkningen, og dermed bidrager til forebyggelsen af overvægt samt andre livsstilssygdomme som for eksempel type-2 diabetes og hjertekarsygdomme.

---

<sup>2</sup> Den danske fedmeepidemi – oplæg til en forebyggelsesindsats. Ernæringsrådet 2002.

Tænketanken, der har forholdt sig til problemer og løsningsmuligheder indenfor udvalgte indsatsområder, har også ønsket at pege på behovet for især strukturelle initiativer, der ikke nødvendigvis har med partnerskaber at gøre, men som vurderes vigtige for at skabe de nødvendige rammer for forandringer.

### **Om arbejdet i Tænketanken**

Tænketanken har været sekretariatsbetjent af Fødevarestyrelsens Ernæringskontor. Sekretariatet har stået for den praktiske tilrettelæggelse af Tænketankens arbejde, samt for udarbejdelsen af denne rapport.

Tænketanken har på dets indledende møder i foråret og sommeren 2004 bl.a. diskuteret hidtidige erfaringer med partnerskaber (6-om-dagen), samt gode og dårlige erfaringer med indsatsen i forhold til overvægt og fremme af en sund livsstil.

Tænketanken har på disse indledende møder identificeret en række specifikke indsatsområder. Tænketanken har endvidere indenfor hvert område formuleret en vision for de resultater, der bør søges opnået, hvis der skal tilvejebringes en markant forandring i forhold til den nuværende udvikling med stadige flere overvægtige og en fortsat stigning i antallet af sygdomme, der kan relateres til dårlige kostvaner og/eller mangel på fysisk aktivitet.

Tænketanken har igennem det seneste år arbejdet sig gennem de i alt 9 identificerede indsatsområder med henblik på at udarbejde konkrete forslag til initiativer/partnerskaber. Der har typisk været drøftet flere indsatsområder på de afholdte møder. Ved drøftelserne af de enkelte indsatsområder har der som oftest været indkaldt ekstern bistand i form af eksperter indenfor området.

Tænketankens arbejde er i princippet afsluttet med denne rapport. Tænketanken vil dog gerne mødes igen i efteråret 2006 for at gøre status over, i hvilket omfang rapporten har givet anledning til etablering af nye partnerskaber og initiativer.

### **Tænketankens medlemmer**

Tænketanken har haft følgende medlemmer i perioden 2004-2005:

- Annette Toft (Landbrugsrådet)
- Ebbe Lundgaard/Ole Jepsen (FDB)
- Rasmus Bo Bojesen (Restauratør)
- Finn Berggren (Gerlev Idrætshøjskole)
- Camilla Udsen (Forbrugerrådet)
- Dorthe Pedersen/Ole Linnet Juul (FødevareIndustrien i Dansk Industri)
- Susanne Anthony (Adipositasforeningen)
- Morten Strunge Meyer (Kræftens Bekæmpelse)
- Kirsten Høgh Fogt (EH-Økonom)
- Jens Kondrup (Institut for Human Ernæring) - medlem indtil 2. halvår 2004
- Jesper Lund-Larsen (Fagligt Fælles forbund, 3F) - medlem siden 2. halvår 2004
- Sisse Fagt (Danmarks Fødevareforskning) - medlem siden 2 halvår 2004.

### **Kapaciteter, der har bidraget til Tænketankens arbejde**

Følgende kapaciteter har desuden bidraget med input til Tænketankens overvejelser:

- Lotte Holm (Institut for Human Ernæring, forbrugssociologi)
- Helle Grønbæk (projekt for familier med overvægtige børn)
- Gitte Laub Hansen (Suhr's Videncenter)

- Susanne Westergren (Folkesundhed København)
- Per Brændgaard Mikkelsen (Suhr´s Videncenter)
- Per Møller (KVL)

## Oversigt over Tænk tankens forslag

Tænk tanken har i dens arbejde valgt især at fokusere på initiativer i forhold til børn og unge, da det er gennem børn og unge, der er de største muligheder for at ændre den nuværende udvikling med et stadigt stigende antal overvægtige i Danmark.

Tænk tankens arbejde har taget afsæt i følgende 9 udvalgte temabaserede indsatsområder:

1. Tilgængelighed
2. Smag
3. Måltidskultur og nydelse
4. Motivation
5. Lokal forankring
6. Handlekompetence
7. Aktiv livsstil
8. Evidens
9. Politiske styringsinstrumenter

Tænk tankens arbejde og dens forslag til initiativer og partnerskaber præsenteres med udgangspunkt i disse 9 indsatsområder.

Tænk tanken ønsker i følgende oversigt over forslag til initiativer og partnerskaber at sætte fokus på, hvor der kan gøres en indsats, og hvem der kan sikre denne indsats. Derfor er oversigten over Tænk tankens forslag ikke opdelt på indsatsområder, men på indsatssteder og centrale aktører.

Forældre og kommende forældre		
Forslag til initiativ/partnerskab		Hvem kunne tage initiativ
1	Et partnerskab, der kan sikre en informationsindsats om, hvad en god madpakke kan være, og hvad man skal give sine børn med som sunde mellemmåltider [3. Måltidskultur og nydelse - side 21]	Familie- og forbrugerministeriet
2	Et partnerskab, der på forsøgsbasis kan afprøve forskellige typer af familiearrangementer i tilknytning til børneinstitutionerne, hvor der fokuseres på praktiske oplevelser med sund mad og livsstil. [4. Motivation – side 26]	Familie- og forbrugerministeriet
3	Sikre et udbud på aftenskoler, højskoler, voksenuddannelsessteder af weekendkurser for familier (eller ét-dags kurser i weekenden), hvor der fokuseres på praktiske oplevelser med sund mad og livsstil. Kurser hvor hele familien kan lære at lave nem hverdagsmad, der er sund og smager godt og kan lære at vælge ernæringsrigtigt, når de handler ind, mv. Et lignende tilbud bør gives de personer, der ikke har børn at dele oplevelsen med. [4. Motivation – side 26]	Undervisningsministeriet Kulturministeriet Kommunerne
4	Der afsættes ressourcer til kursusforløb for gravide/overvægtige gravide om sund livsstil. [4. Motivation – side 26]	Kommunerne
5	En øget indsats i kommunerne for at formidle informationer til nybagte mødre om de tilbud, der eksisterer vedrørende gode kost- og motionsvaner. I de fleste kommuner kommer der en sundhedsplejerske ud i etablerede mødregrupper 1 til 2 gange efter fødslen, hvorfor det ville være oplagt at sundhedsplejersker formidler informationen til mødrene. [4. Motivation – side 27]	Kommunerne
6	Et partnerskab/informationsnetværk mellem offentlige myndigheder, frivillige organisationer, foreninger og erhvervslivet, der kan sikre en koordineret oplysningsindsats i forhold til børnefamilierne. En oplysningsindsats indenfor alle de emner, der kan relateres til	Familie- og forbrugerministeriet

	handlekompetence. En del af denne oplysningsindsats vil kunne forankres i de foreslåede kurser for forældre. [6. Handlekompetence – side 34]	
<b>Børneinstitutioner</b>		
Forslag til initiativ/partnerskab		Hvem kunne tage initiativ
7	Fremme etableringen af flere ”kombi-børnehaver” fx skov/normalbørnehaver og sundheds/idrætsbørnehaver. [4. Motivation – side 25]	Kommunerne
8	Mere fokus på leg og bevægelse i de pædagogiske lærerplaner for børnehaverne, at børnehavepædagogerne efteruddannes og opgraderes i forhold til fysisk aktivitet, og at arealer til fysisk udfoldelse indtænkes ved nybyggeri/reovering af børnehaver. [7. Aktiv livsstil – side 37]	Socialministeriet
<b>Skoler</b>		
Forslag til initiativ/partnerskab		Hvem kunne tage initiativ
9	Der arbejdes landspolitisk og lokalpolitisk for: <ul style="list-style-type: none"> <li>- at alle børn har adgang til at købe mad på skolen</li> <li>- at alle skoler udarbejder en kostpolitik, der sikrer sund mad i madordninger og/eller skoleboder</li> <li>- at alle børn har adgang til frisk koldt vand</li> <li>- at de tidsmæssige rammer for indtagelse af mad forbedres</li> <li>- at de fysiske rammer på sigt forbedres, så børnene ikke skal indtage deres mad henover skolebordet</li> </ul> [3. Måltidskultur og nydelse - side 21]	Familie- og forbrugerministeriet  Kommunerne
10	Der sker en nærmere belysning af, om der i skolerne og ved børneinstitutionerne i højere grad kan tages hensyn til børnenes forskellige usikkerheds- og motoriske niveau. [4. Motivation – side 25]	Undervisningsministeriet
11	Der iværksættes et arbejde om, hvordan hjemkundskabsundervisningen i skolerne kan nytænkes. [6. Handlekompetence – side 32]	Undervisningsministeriet
12	Det overvejes, om den nuværende indplacering i skoleforløbet af hjemkundskabsundervisningen er optimal set i forhold til de målsætninger, der kan opstilles for undervisningen [6. Handlekompetence – side 33]	Undervisningsministeriet
13	Der gives i relevante fag som fx naturfag en grundlæggende undervisning i kroppens fysiologiske behov set i forhold til kost og motion, og børnene bibringes en forståelse for sammenhængen mellem denne viden og aktiviteterne i fagene hjemkundskab og idræt [6. Handlekompetence – side 33]	Undervisningsministeriet
14	Det belyses nærmere, hvorledes de aktiviteter, der finder sted i skolen, i pasningsordninger og i fritidstilbud, kan bidrage til at sikre, at danske skolebørn lever op til de officielle anbefalinger om fysisk aktivitet. [6. Handlekompetence – side 33]	Undervisningsministeriet
15	Der etableres ét eller flere partnerskaber, der kan udvikle temaaftener om fx madpakken, indkøb til madpakken mv. Temaaftener, der kan afvikles indenfor rammerne af det sociale samvær, som skolerne i forvejen ofte tilbyder børnenes forældre, og som kan supplere de kurser, der foreslås etableret under indsatsområdet motivation. [6. Handlekompetence – side 33]	Familie- og forbrugerministeriet
16	Der gøres en øget indsats i lokalområderne for at forbedre trafikforholdene til og fra skolerne og dermed for at forbedre børnenes muligheder for at kunne gå eller cykle i skole. [7. Aktiv livsstil – side 36]	Kommunerne
17	Der udarbejdes, som i Sverige, et tillæg i læreplanerne, der tydeliggør, at det er skolens ansvar at tilbyde eleverne regelmæssig fysisk aktivitet, idet Tænketanken har opstillet en række idéer til, hvorledes fysisk aktivitet kan fremmes på skolerne. [7. Aktiv livsstil – side 38]	Undervisningsministeriet
18	Mulighederne for at øge kvaliteten og evt. antallet af idrætstimer i skolerne bliver nærmere undersøgt. [7. Aktiv livsstil – side 38]	Undervisningsministeriet
19	Der iværksættes et arbejde, der belyser, hvorledes SFO’erne kan spille en større rolle ift. at sikre, at børnene er fysisk aktive mindst en time om dagen. [7. Aktiv livsstil – s. 38]	Indenrigs- og Sundhedsministeriet



<b>Børn og unge i øvrigt</b>		
Forslag til initiativ/partnerskab		Hvem kunne tage initiativ
20	Der afsættes ressourcer til at tilvejebringe den fornødne viden om børns og unges behov og ønsker set i forhold til sunde mellemmåltider og produkttyper. [3. Måltidskultur og nydelse - side 21]	Fødevareministeriet
21	Potentielle producenter af sunde mellemmåltider inviteres til at drøfte udbud og efterspørgsel af sunde mellemmåltider, når der foreligger en øget viden om behovet, idet målet er etableringen af et egentligt partnerskabsprojekt. [3. Måltidskultur og nydelse - side 21]	Familie- og forbrugerministeriet
22	Der etableres et partnerskab om kampagner for sunde mellemmåltider, der hvor de spises. [3. Måltidskultur og nydelse - side 22]	Familie- og forbrugerministeriet
23	Der gøres en indsats for at fremme gademiljøer mv., der inspirerer til fysisk aktivitet. Der kunne fx laves aktivitetsbaner, såvel indendørs som udendørs. [4. Motivation - side 26]	Kommunerne
24	Der i lokalområderne, evt. i samarbejde med lokale erhvervsdrivende, tages initiativer i retning af at fremme udbudet og rammerne for mere "smarte" fysiske udfoldelsesmuligheder, der kan tiltrække de ældre unge, fx beach volley, street basket, rullestøtte løjper/baner, skøjtebaner mv. [7. Aktiv livsstil - side 39]	Kommunerne
<b>Befolkningen bredt</b>		
Forslag til initiativ/partnerskab		Hvem kunne tage initiativ
25	Partnerskab mellem en eller flere arbejdsgiver- og arbejdstagerorganisationer og relevante øvrige parter, der har til formål at sprede de erfaringer, der er indhentet fra partnerskaber og selvstændige virksomhedsinitiativer om fremme af sunde kostvaner og sund livsstil på arbejdspladsen [1. Tilgængelighed - Side 15]	Arbejdsgiverforeningerne
26	Der etableres partnerskaber mellem én eller flere detailhandelskæder og relevante samarbejdspartnere om at forbedre udbudet mv. af de ernæringsrigtige fødevarer i detailhandlen. [1. Tilgængelighed - Side 16]	Detailhandlen
27	Etablering af nye partnerskaber, der kan sikre gennemførelsen af projekter om øget tilgængelighed af frisk og koldt vand ved skoler, offentlige institutioner, virksomheder og i det offentlige rum [1. Tilgængelighed - Side 16]	Danske vandværker Familie- og forbrugerministeriet
28	Der etableres flere initiativer og partnerskaber, hvor fokus er lagt på smagen, madkulturen og den sunde mad. Samtidig vil Tænk tanken opfordre endnu flere skoler til at deltage i "Smagens dag". [2. Smag - Side 18]	Fødevareministeriet Familie- og forbrugerministeriet
29	Der etableres et bredt orienteret partnerskab mellem relevante offentlige myndigheder, private organisationer og virksomheder, som kan planlægge og koordinere indsatsen for at fremme det gode, sunde, sociale og kulturbærende måltid og skabe nye idéer hertil. [3. Måltidskultur og nydelse - Side 20]	Fødevareministeriet Familie- og forbrugerministeriet
30	Det overvejes nærmere om der er mulighed for at etablere et mødested og "laboratorium" for det gode, sunde, sociale og kulturbærende måltid [3. Måltidskultur og nydelse - Side 20]	Fødevareministeriet Familie- og forbrugerministeriet
31	Der fokuseres på, at miljøet i børnehaver, på skoler og arbejdspladser støtter børn og voksne til at udvikle sig bedst muligt, og at der er nul-tolerance over for mobning. Der skal udarbejdes planer for, hvad man skal gøre for at udvikle dette. [4. Motivation - side 27]	Arbejdsgiverforeninger Arbejdstagerforeninger
32	De officielle formidlere af sundhedsoplysninger, herunder de private sundhedsorganisationer formulerer fælles principper for oplysninger om ernæring og fysisk aktivitet. [6. Handlekompetence - side 32]	Indenrigs- og sundhedsministeriet Familie- og forbrugerministeriet
33	Det overvejes nærmere, om der bør indføres et krav om, at der skal foretages en vurdering af de sundhedsmæssige konsekvenser ved nye lovgivningsforslag på lige fod med de vurderinger, der foretages af de økonomiske og miljømæssige konsekvenser ved ny lovgivning. [9. Politiske styringsinstrumenter - side 44]	Indenrigs- og sundhedsministeriet

34	Der i EU-regi arbejdes for en obligatorisk næringsdeklaration af fødevarerne [9. Politiske styringsinstrumenter – side 44]	Familie og forbrugerministeriet
<b>Udvalgte målgrupper i befolkningen</b>		
Forslag til initiativ/partnerskab		Hvem kunne tage initiativ
35	Der etableres et partnerskab, der kan sikre en indsats overfor småtspisende ældre, herunder ældre i leve-bo miljøer. [3. Måltidskultur og nydelse - Side 22]	Familie- og forbrugerministeriet
36	I udvalgte lokalområder afprøves på forsøgsbasis at tilbyde de ældre et klippekort til den lokale kro eller ”kro”-biletter, således at de engang imellem kan udskifte deres sædvanlige måltid med et kromåltid. [3. Måltidskultur og nydelse - Side 23]	Kommuner Familie- og forbrugerministeriet
37	Der med afsæt i den for nylig offentliggjorte undersøgelse af livsstilssygdomme blandt danskere med anden etnisk baggrund sker en nærmere belysning af, hvorledes man motiverer familier med anden etnisk baggrund til en sundere livsstil. Dette med henblik på formuleringen af konkrete initiativer for fremme af sunde madvaner og fysisk aktivitet i denne del af befolkningen. [4. Motivation – side 27]	Indenrigs- og sundhedsministeriet Familie- og forbrugerministeriet
<b>Den kommunale indsats</b>		
Forslag til initiativ/partnerskab		Hvem kunne tage initiativ
38	Partnerskab mellem Kommunernes Landsforening og relevante parter, der har til formål at sprede de erfaringer, der er indhentet fra partnerskaber og selvstændige kommunale initiativer om fremme af sunde kostvaner og sund livsstil i de kommunale institutioner. [1. Tilgængelighed - side 15]	Kommunernes landsforening
39	Vidensbase over lokale initiativer til fremme af sunde kostvaner og sund livsstil. En sådan database bør så vidt muligt samle alle relevante lokale projekter med en beskrivelse af indhold og lokale kontaktpersoner. Der bør endvidere fra myndighedernes side gøres en indsats for at gøre lokale beslutningstagere opmærksomme på eksistensen af en sådan vidensbase [5. Lokal forankring – side 29]	Indenrigs- og sundhedsministeriet Familie- og forbrugerministeriet
40	Pulje, der kan finansiere de omkostninger, som måtte være forbundet med en øget vidensdeling mellem lokalområderne [5. Lokal forankring – side 29]	Indenrigs- og sundhedsministeriet Familie- og forbrugerministeriet
41	Inspirationsmateriale til kommunerne om sundhedsfremme gennem initiativer vedr. sunde kostvaner og fysisk aktivitet. [5. Lokal forankring – side 29]	Indenrigs- og sundhedsministeriet Familie- og forbrugerministeriet
42	Informere kommunerne om væsentligheden af at sikre en tilstrækkelig lokal prioritering af arbejdet med at fremme sunde kostvaner og sund livsstil. [5. Lokal forankring – side 30]	Indenrigs- og sundhedsministeriet Familie- og forbrugerministeriet
43	Krav om, at alle kommuner udarbejder en lokal handlingsplan for fremme af mulighederne for fysisk udfoldelse i de lokale omgivelser. [7. Aktiv livsstil – side 36]	Indenrigs- og sundhedsministeriet
44	Krav om, at der i alle væsentlige oplæg til kommunale beslutninger i relation til vej, park, anlæg, infrastruktur m.fl. skal indgå en sundhedsvurdering. [7. Aktiv livsstil – side 36]	Indenrigs- og sundhedsministeriet
<b>Forskning og udvikling</b>		
Forslag til initiativ/partnerskab		Hvem kunne tage initiativ
45	Der tilføres og reserveres særlige midler under Innovationspuljen til forskning og innovation i ernæringsrigtige fødevarer, herunder sunde mellemmåltider, og at der indenfor rammerne af innovationsloven gøres en aktiv indsats for at opfordre virksomhederne til at udvikle ernæringsrigtige produkter. [1. Tilgængelighed - Side 15]	Fødevarerministeriet
46	Der afsættes ressourcer i det tværgående forskningsprogram om sammenhængen mellem fødevarer, ernæring og sundhed til at belyse dels sammenhængen mellem kost, motion og livsstilssygdomme, dels den motivationelle, psykologiske og sociale sammenhæng mellem spise- og motionsvaner samt forbrugeradfærd. [8. Evidens – side 40]	Ministeriet for Videnskab, Teknologi og Udvikling

47	<p>Mere specifikt afsætte midler til forskning indenfor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sammenhængen mellem ernæring, sundhedsopfattelse, miljøopfattelse, risikovidenskab, privatøkonomi samt livsstil, indkøbsvaner, tilgængelighed og forbrug af fødevarer</li> <li>- Biologiske, psykologiske, kulturelle og sociale faktorer bag spisevaner og forekomsten af fødevarerrelaterede sygdomme</li> <li>- Mad og socialisering</li> <li>- Effekt af sundhedsanprisninger og næringsstofberigelser på forbrugernes ernæring, kostvalg og sundhedsopfattelse</li> <li>- Effekt af ernæringspolitiske og økonomiske tiltag og virkemidler vedr. befolkningens sundhed</li> <li>- Betydning af markedsføring og mediepåvirkning på forbrugeradfærd</li> <li>- Samfundsmæssige konsekvenser af fødevarerrelaterede livsstilssygdomme. [8. Evidens – side 41]</li> </ul>	<p>Ministeriet for Videnskab, Teknologi og udvikling</p>
<b>Uddannelse</b>		
Forslag til initiativ/partnerskab		Hvem kunne tage initiativ
48	<p>Der tilbydes efteruddannelse til det personale, der sørger for bespisning af børn og unge. En efteruddannelse, der har til formål at øge fokus på smagen og variationen i udbudet til børnene. [2. Smag - Side 18]</p>	Kommunerne
49	<p>Der gives potentielle forandringsagenter, der er i kontakt med overvægtige børn/voksne/familier, et jævnt tilbud om efteruddannelse med henblik på målrettet kommunikation med mennesker/familier, der skal motiveres til en sundere livsstil (fx pædagoger, lærere, diætister, sundhedsplejersker, jordemødre, ergo- og fysioterapeuter, professionsbachelor i sundhed og ernæring, læger mv.) [4. Motivation – side 27]</p>	<p>Indenrigs- og sundhedsministeriet Familie- og forbrugerministeriet</p>
50	<p>Der etableres en livsstilskonsulentuddannelse, således at overvægtige kan få kvalificeret hjælp, der kan dække hele spektret af de udfordringer, de overvægtige står overfor. [6. Handlekompetence – side 34]</p>	Indenrigs- og sundhedsministeriet

# 1 Tilgængelighed

## Visionen

Tænketanken har opstillet følgende vision for en styrket indsats vedrørende tilgængelighed:

*Et ernæringsrigtigt alternativ er altid tilgængeligt og fremstår som et let og attraktivt valg, uanset om man har brug for råvarer, færdige måltider eller mellemmåltider, uanset om man er på skolen, på arbejdspladsen, i sportsklubben, på stationen eller på gaden. Samtidig er udbuddet af ikke-ernæringsrigtige fødevarer/drikkevarer reduceret.*

## Behovet for en indsats

En indsats i forhold til at øge udbuddet af ernæringsrigtige fødevarer og begrænse udbuddet af ikke-ernæringsrigtige fødevarer, vil formentlig få flere forbrugere, børn som voksne, til oftere at vælge de mere ernæringsrigtige produkter. En indsats vedrørende tilgængeligheden af de ernæringsrigtige og mindre ernæringsrigtige fødevarer vil medvirke til at fremme sundere madvaner i befolkningen og dermed bidrage til indsatsen vedrørende forebyggelse af overvægt.

I dag, hvor begge forældre arbejder, er der ikke så meget tid til at lave mad. Til hverdag har mange familier kun aftenerne sammen - og hvis der skal være tid til lektielæsningen og til at tale med børnene, så vil mange ikke bruge så lang tid på madlavningen. Realistisk set vil mange vælge de "hurtige løsninger", og derfor skal de "hurtige løsninger", der udbydes være ernæringsrigtige. På dage, hvor man selv vil tilberede aftensmaden, skal der fx være mulighed for at købe gode og eventuelt let tilberedte råvarer til brug for en sund og hurtigere madlavning.

Samtidig er købekraften øget, sådan at gennemsnitsdanskeren i dag kun bruger 8-11 pct. af den disponible indtægt til fødevarer. Dette bør betyde, at der er råd til at anskaffe de fødevarer man har lyst til, både de ernæringsrigtige og de ikke-ernæringsrigtige. De ernæringsrigtige alternativer bør derfor gøres mere fristende og lettere tilgængelige.

Det skal være lettere at vælge ernæringsrigtigt. Hvor mennesker færdes skal der være bedre muligheder for at vælge ernæringsrigtige fødevarer. Det gælder i indkøbssituationen, samt steder, hvor især børn og unge færdes, enten for at blive passet, for at være sammen, for at dyrke sport eller lignende.

Der bør gøres en indsats for at øge tilgængeligheden af spændende og tiltrækkende ernæringsrigtige alternativer, som sælges på skoler, i sportsanlæg med videre. Hvor det offentlige er ejere eller står for aktiviteten, kan valget af de ernæringsrigtige alternativer fremmes ved, at de ansvarlige for aktiviteterne har fastlagt en mad- og måltidspolitik, som har forholdt sig til det udbud, der tilbydes brugerne.

Der er behov for at styrke lokalområdernes beslutninger om, hvad der skal tilbydes forbrugerne og i særdeleshed børn og unge, de steder hvor børn og unge kommer for at blive passet, være sammen, dyrke sport med videre. Der er behov for en strategi på området. Dette kan fx

indebære, at de ansvarlige, udarbejder en kostpolitik. I forhold til børnehaver, skoler mv. bør begrænsningen af ikke-ernæringsrigtige tilbud kobles sammen med en egentlig mad- og måltidspolitik.

Som eksempler på politikker, der kunne sikre mere ernæringsrigtigt udbud, kan peges på politikker for sportshaller og lignende. Sportshaller og lignende drives som forpagtninger, hvor der ofte sælges det, der giver størst indtjening og det, der er let at opbevare og håndtere. For at afhjælpe dette problem kunne man forsøge over tid, at få nye betingelser indskrevet i forpagtningssaftalerne.

Der er behov for et større udbud af ernæringsrigtige attraktive produkter, så forbrugeren får en reel mulighed for at vælge ernæringsrigtigt. Det kunne fx være snackorienterede produkter, som friskskåret frugt og grøntsager eller tørret frugt- og nøddeblandinger, eller convenience produkter, som er mættende og smager godt.

Der bør tænkes ernæringsrigtig kvalitet ind i udviklingen af nye produkter. Desuden bør der tænkes på smart og tiltrækkende emballage.

Samtidig skal der gøres en indsats for at markedsføre de ernæringsrigtige fødevarer. Fx bør detailhandlen tage del i at eksponere de ernæringsrigtige fødevarer, så det bliver lettere for den travle forbruger at finde dem. En idé fra Det Fede Topmøde<sup>3</sup> var, at der i en separat afdeling i supermarkederne samles råvarer, der indgår i sunde nemme opskrifter, som forbrugeren kan hente på nettet eller i supermarkedet. Ligeledes kunne detailhandlen opfordres til at bruge de informationskanaler, de har til deres rådighed (fx tilbudsaviser) til at oplyse forbrugerne om ernæring, sundhed mv. Desuden bør en ansvarlig detailhandel være med til at give alternativer til fx slik ved kassen. Dette gælder både i dagligvarehandlen og i ”non-food”kæder som byggemarkeder og bolighuse.

Det er Tænk tankens vurdering, at det udover en indsats for at fremme udbudet af sunde tilbud, både er hensigtsmæssigt og muligt at begrænse tilgængeligheden af ikke-ernæringsrigtige fødevarer (slik, sodavand, pølser, pommes frites, toast mv.), som sælges på skoler, sportsanlæg mv, hvor det offentlige er ejere eller står for aktiviteten.

### **Forslag til initiativer/partnerskaber**

Der er allerede en lang række konkrete initiativer og partnerskaber, der har som målsætning at påvirke tilgængeligheden af ernæringsrigtige og ikke-ernæringsrigtige fødevarer. ”Alt om kost”, ”6-om-dagen”, ”Mad i bevægelse”, ”Mad på arbejde”, ”Sund mad på farten” er kun en række blandt mange eksempler.

Sunde kostvaner har vanskelige vilkår, og eksisterende initiativer og partnerskaber kan langt fra stå alene, hvis der skal ske en markant forbedring i vilkårene for at træffe det sunde valg i hverdagen.

---

<sup>3</sup> Det Fede Topmøde blev holdt 3-5 marts 2005 af Fødevarerindustrien i Dansk Industri. På topmødet blev der udviklet 13 idéer til projekter, der kan bidrage til indsatsen mod overvægt.

Det er Tænketankens vurdering, at det på indsatsområdet tilgængelighed er nødvendigt, dels at sikre flere initiativer og partnerskaber, dels at sikre de rette rammer for, at initiativerne og partnerskaberne kan bære frugt.

Det er i sidste ende alene det enkelte individ, der træffer et valg. Det er derfor særdeles væsentligt, at der gennem oplysning, uddannelse mv., sikres optimale betingelser for, at det enkelte individ kan træffe det rette valg. Tilgængeligheden af ernæringsrigtige fødevarer vil i sidste ende, alene kunne sikres ved en tilstrækkelig efterspørgsel af de ernæringsrigtige fødevarer.

Partnerskaber og initiativer om fremme af sunde kostvaner på skoler, arbejdspladser mv. har fostret succes historier og positive erfaringer, men det kniber med at få formidlet disse positive historier og erfaringer videre. Der ligger her en meget væsentlig formidlingsopgave, idet målgruppen for denne formidling bør være beslutningstagere på alle niveauer, det være sig skolebestyrelser, kommunalforvaltninger, virksomhedsledere mv. Tilgængeligheden af ernæringsrigtige fødevarer spiller en stor rolle for den enkeltes valg af fødevarer og er en fornuftig langsigtet investering.

Mennesket er et socialt individ, hvis holdninger, vaner og identitet i høj grad skabes af dets omgivelser. Derfor betyder en holdning til maden i skolen, børnehaven, klubben, på arbejdspladsen mv. også noget for fødevarevalget i den private sfære.

Tænketanken har med udgangspunkt i de erfaringer, der hidtil er indhentet omkring partnerskaber for at fremme det sunde valg, fundet det væsentligt i særlig grad at fokusere på de rammer, som er en forudsætning for, at partnerskaber bliver etableret og kan blive en succes.

Tænketanken understreger, at det er meget væsentligt, at nuværende og kommende initiativer og partnerskaber indenfor indsatsområdet tilgængelighed følges op af en fortsat holdningsbearbejdningssindsats overfor borgerne. Den nuværende oplysning om sunde kostvaner bør fastholdes og om muligt forstærkes, ligesom der vil være behov for en styrket indsats bl.a. omkring motivation, smag, handlekompetence mv., jf. forslagene under disse indsatsområder.

Det er endvidere meget væsentligt, at nuværende og kommende initiativer og partnerskaber indenfor indsatsområdet tilgængelighed følges op af en indsats i forhold til de beslutningstagere, der vil kunne sikre, at de positive resultater og erfaringer, der er indhentet ved konkrete initiativer og partnerskaber omkring tilgængelighed, bliver givet videre og spredt.

På den baggrund foreslås, at der tages initiativ til etablering af følgende formidlingspartnerskaber.

Tænketanken foreslår, at der etableres et partnerskab mellem Kommunernes Landsforening og relevante parter. Et partnerskab, der har til formål at sprede de erfaringer, der er indhentet fra partnerskaber og selvstændige kommunale initiativer om fremme af sunde kostvaner og sund livsstil i de kommunale institutioner. Formålet med et sådan partnerskab er at sikre en positiv stillingtagen i hver enkelt kommune til, hvilken politik kommunen vil føre omkring fremme af sunde kostvaner og sund livsstil, herunder omkring tilgængelighed ved skoler, institutioner, idrætsanlæg mv. [Den kommunale indsats (38)]

Tænketanken foreslår, at der etableres et partnerskab mellem en eller flere arbejdsgiver- og arbejdstagerorganisationer og relevante øvrige parter, der har til formål at sprede de erfaringer, der er indhentet fra partnerskaber og selvstændige virksomhedsinitiativer om fremme af sunde kostvaner og sund livsstil på arbejdspladsen, herunder initiativer om tilgængeligheden af ernæringsrigtige fødevarer. Formålet med et sådan partnerskab bør være at sikre en positiv stillingtagen i så mange virksomheder som muligt til, hvilken politik virksomheden vil føre på områderne kost og fysisk aktivitet, herunder omkring tilgængeligheden af ernæringsrigtige og ikke-ernæringsrigtige fødevarer på virksomheden. [Befolkningen bredt (25)]

Tænketanken er som nævnt særligt opmærksom på, at tilgængeligheden af ernæringsrigtige fødevarer i høj grad vil afhænge af efterspørgslen, og at efterspørgslen i høj grad styres af faktorer som smag, image, appellerende indpakning mv. De ernæringsrigtige fødevarer halter i mange tilfælde langt efter de mindre ernæringsrigtige fødevarer på disse områder. En række eksisterende partnerskaber indenfor området tilgængelighed fokuserer derfor også på mulig innovation, der kan gøre de sundere alternativer mere tiltrækkende.

Tænketanken foreslår, at der under Innovationspuljen tilføres og reserveres særlige midler til forskning og innovation i ernæringsrigtige velsmagende fødevarer, herunder sunde mellemmåltider, og at der indenfor rammerne af innovationsloven gøres en aktiv indsats for at opfordre virksomhederne til at udvikle sådanne produkter (Innovationsloven under Fødevareministeriets Direktorat for Fødevareerhverv). Tænketanken foreslår, at der nedsættes en arbejdsgruppe med Tænketanks repræsentanter fra Landbrugsrådet, Forbrugerrådet og Fødevareindustrien, der sammen med Direktoratet for Fødevareerhverv beskriver muligheder og strategi for støtte og tiltrækning af gode forslag, der kan fremmes via Innovationsordningen. Udviklingen af ernæringsrigtige produkter har vist sig med fordel at kunne foregå i partnerskaber<sup>4</sup>. Det foreslås derfor, at det i strategien indtænkes, hvordan partnerskaber kan blive et aktiv for udviklingen. [Forskning og udvikling (45)]

Ses der isoleret på partnerskaber, der har til formål at skabe viden om mulighederne for at fremme tilgængeligheden af ernæringsrigtige alternativer og sikre konkurrence i forhold til de mindre ernæringsrigtige alternativer, vurderer Tænketanken, at der er et særligt behov for erfaringer fra initiativer, der har til formål at fremme tilgængeligheden af frisk og koldt vand

---

<sup>4</sup> Dette ses bl.a. i partnerskaberne ”mad i bevægelse” og ”mad på farten”, hvor der er udviklet sunde alternativer, der kan udbydes i hhv. hal-kiosker og DSB-kiosker.

som et alternativ til sodavand, saftvand og lignende. Det gælder særligt i skoler, børneinstitutioner og sportshaller, men også på virksomheder og i det hele taget i det offentlige rum.

Tænketanken foreslår, at der etableres nye partnerskaber, der kan sikre gennemførelsen af projekter om øget tilgængelighed af frisk og koldt vand ved skoler, offentlige institutioner, virksomheder og i det offentlige rum. [Befolkningen bredt (27)]

De foreslåede projekter kunne blandt andet afdække mulighederne for at finde sponsorer til opsætning af vandanlæg eller andre finansieringsløsninger, forskellige alternativer, der kan øge interessen for at benytte anlæggene (fx mulighed for at påfylde vanddunke/½-liters flasker mv.). Det er muligt, at der for at sikre gennemførelsen af projekter vil skulle etableres en mulighed for at yde et tilskud.

Set i lyset af de eksisterende initiativer/partnerskaber, der er fremhævet tidligere, finder Tænketanken det bemærkelsesværdigt, at der ikke er særligt store erfaringer fra detailhandlen omkring tilgængelighed.

Tænketanken foreslår, at der etableres partnerskaber mellem én eller flere detailhandelskæder og relevante samarbejdspartnere om at forbedre udbudet mv. af de ernæringsrigtige fødevarer i detailhandlen. Det kunne ligeledes være interessant, om der i enkelte butikker kunne udføres forsøg med ændret praksis om markedsføring af ”ernæringsrigtige” kontra ”ikke-ernæringsrigtige” fødevarer i tilbudsaviser, om ændringer i placeringen af de mere ernæringsrigtige produktgrupper, så de optræder de bedste steder i butikkerne, hvor der opfordres til impulskøb, mv. [Befolkningen bredt (26)]



## 2 Smag

### Visionen

Tænketanken har opstillet følgende vision for en styrket indsats vedrørende smag:

*Øget fokus på smag, således at det vi spiser, herunder råvarer, færdige måltider, mellemmåltider mv., mætter sanserne. Gerne med fokus på, at sund mad er god og velsmagende mad.*

### Behovet for en indsats

Der er sket en udvikling i retning af, at mad, der fremstilles til mange, søger at tilfredsstille enhver smag og dermed bliver smagsløs og ligegyldig.

Nogle forbrugere er af den opfattelse, at sund mad er ”kedelig” mad.

Smagen opleves imidlertid kun af få som en barriere for at spise sundt. Kun 9 pct. af adspurgte mænd og kvinder i 1995 og 2001 angav det som begrundelse for ikke at spise sundt<sup>5</sup>. På trods heraf er smagen en væsentlig faktor i folks fødevarevalg.

Derfor er det af stor betydning, at der i arbejdet med at fremme tilgængeligheden af ernæringsrigtig mad fokuseres på smagen og på at mætte den enkelte forbrugers sanser, uanset om det drejer sig om råvarer, færdige måltider eller mellemmåltider.

Der er meget, der tyder på, at præferencer for smag grundlægges tidligt. Forsøg med gravide har fx vist, at kvinder, der får anis via kosten de sidste 14 dage af graviditeten, føder børn, der er mere positivt indstillet til fødevarer med anis, end børn, hvor mødrene ikke har fået et sådant tilskud.<sup>6</sup>

Der foreligger ikke tilstrækkelig dokumentation for, at mættede sanser betyder en tidligere mæthedsfornemmelse. Det er ikke desto mindre Tænketankens vurdering, at arbejdet for den gode smag og madkulturen kan bidrage til sundere kostvaner.

### Forslag til initiativer/partnerskaber

Der sættes fokus på smagen i en del af de konkrete forslag, som Tænketanken har opstillet under en række af de udvalgte indsatsområder. Der er særligt behov for at fokusere på smagen under indsatsområderne tilgængelighed og måltidskultur.

---

<sup>5</sup> Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Danmarks Fødevareforskning 2004.

<sup>6</sup> Schaal, B. et al. Human foetuses learn odours from their pregnant mother's diet. Chem. Senses 25, 2000.

Sophie Nicklaus et al. A prospective study of food preferences in childhood. Food Quality and Preference 15, 2004.

Sophie Nicklaus et al. A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life. Appetite 44, 2005.

Leann L. Birch. Development of food preferences. Annu. Rev. Nutr. 19, 1999.

V. Mikkilä et al. Consistent dietary patterns identified from childhood to adulthood: The cardiovascular risk in young Finns study. British Journal of Nutrition 93, 2005.

Julie A. Mennella et al. Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. Pediatrics vol 107, no 6, 2001.

Julie A. Mennella et al. Flavor programming during infancy. Pediatrics vol 113, no 4, 2004.

Udover de initiativer, der foreslås under en række af de øvrige indsatsområder, vurderes der at være behov for at sikre en øget bevidsthed om smag hos det personale, der omgiver børn og unge i alle aldre. Endvidere er der generelt behov for at øge mulighederne for, at den brede befolkning kan få gode smagsoplevelser.

Det er væsentligt, at det personale, der sørger for bespisningen af børn og unge i fx vuggestuer, børnehaver, skoler, og fritidsklubber – øger deres fokus på smagen. Den sunde mad bør smage godt og være appetitlig og dermed bidrage til at ”opdrage” børnenes sanser. Der skal også være en tilstrækkelig variation i udbudet, så børnenes smagssanser løbende udfordres, og så det sikres, at de ikke bliver ”trætte” af den sunde mad.

Tænketanken foreslår, at der tilbydes en efteruddannelse til det personale, der sørger for bespisning af børn og unge. En efteruddannelse, der har til formål at øge fokus på smagen og variationen i udbudet til børnene. [Uddannelse (48)]

Der er behov for at øge udbudet af oplevelser med fokus på smag og madkultur. Mulighederne for at få en positiv sanseoplevelse med mad bør styrkes.

Der findes allerede en række initiativer, som arbejder for at løfte denne opgave.

FDB har taget initiativ til et rullende køkken under sloganet ”putter du hvad som helst i munden?”, hvor børn har det sjovt med at lave mad sammen med professionelle kokke og formidlere for herigennem at få dem til implicit at få kendskab til forskellen på *madvaner og møgvaner*. Der er et Folkekøkken-projekt på BaseCamp, hvor man kan spise en gang om ugen under temaet ”gå ud at spis med børnene”, og hvor fokus er lagt på det sociale omkring måltidet og smagen. ”Smagens dag” er også et initiativ, der har til formål at sætte fokus på smagssansen. Bag idéen står en initiativgruppe og en række sponsorer. Dagen er på mange skoler blevet en tradition. Den arrangeres som en temadag med mange smagsmæssige oplevelser, der vækker smagsløgene, og får eleverne til at tænke over, hvad de putter i munden, og hvorfor de gør det.

Tænketanken foreslår, at der etableres flere initiativer og partnerskaber, hvor fokus er lagt på smagen, madkulturen og den sunde mad. Samtidig vil Tænketanken opfordre endnu flere skoler, til at deltage i ”Smagens dag”. [Befolkningen bredt (28)]

### 3 Måltidskultur og nydelse

#### Visionen

Tænketanken har opstillet følgende vision for en styrket indsats vedrørende måltidskultur og nydelse:

*En dagligdag, hvor der er overskud til fællesskab om måltiderne, inklusiv forberedelsen heraf, og hvor kvalitet, lyst og nydelse er i fokus.*

#### Behovet for en indsats

Undersøgelser peger på, at det er en myte, at familierne ikke spiser sammen, og at man bare ”snupper sig lidt mad i forbifarten”. 81 pct. af danskerne spiser aftensmad med familien mindst 5 dage om ugen<sup>7</sup>. Når man samles om bordet, handler det både om at spise og drikke, men også om at tale sammen og være en del af et socialt samvær. Det sociale omkring måltidet er stadig vigtigt i familierne, og det er en meget vigtig kvalitet at fastholde.

Til forskel fra tidligere spiser vi dog oftere foran TV, hvilket er en kedelig tendens bl.a. fordi fokus fjernes fra maden, og fordi vi tilsyneladende spiser mere, når vi samtidig ser TV<sup>8</sup>.

At familierne i udbredt grad spiser sammen er et godt udgangspunkt for at støtte familierne i, at sundhed kan være en positiv del af måltiderne, og at gode mad- og måltidsvaner grundlægges omkring familiens middagsbord. Undersøgelser har vist, at der spises sundere, når familien spiser sammen<sup>9</sup>. Tænketanken foreslår derfor, at der gøres en indsats for at inspirere familien til at fastholde og fremme det gode måltid i familien. Det gode måltid forstået som et kulturbærende og socialt omdrejningspunkt, der understøtter familiens ”sundhed” i mere end én forstand. En sådan indsats vil bidrage til indsatsen for at give børn og unge et godt grundlag for at vælge en sund livsstil.

Tænketanken vurderer derudover, at der på området måltidskultur er et særligt behov for en indsats omkring børn og unges måltider, når der ses bort fra hovedmåltidet sammen med familien. Dertil kommer, at der er behov for at en indsats ift. de ældre i vores samfund har mulighed for at opleve.

#### Forslag til initiativer/partnerskaber

Tænketanken finder, at der bør sættes ind med en bred oplysningsindsats, hvor både offentlige og private aktører deltager. I indsatsen bør man trække på hinandens erfaringer, orientere hin-

---

<sup>7</sup> Danskerne holder fast ved familiemåltidet. [www.dfvf/nyheder/ernæring](http://www.dfvf/nyheder/ernæring) 4. april 2005.

<sup>8</sup> Boynton-Jarrett et al. Impact of television viewing patterns on fruit and vegetable consumption among adolescents. *Pediatrics* vol 112, no 6, dec. 2003.

Caroli et al. Role of television in childhood obesity prevention. *International Journal of Obesity* 28, 2004.

Coon et al. Relationships between use of television during meals and childrens consumption patterns. *Pediatrics*, 107, E7.

<sup>9</sup> Neumark-Sztainer D, et al. Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 103, 317-322, 2003.

Gillman M.W et al. Family dinner and diet quality among older children and adolescents. *Arch Fam Med*. 9, 235-240, 2000.

anden gensidigt og søge at samordne budskaberne således, at budskabet fastholdes om de kvaliteter, der er ved at fastholde måltiderne i familien. Et eksempel på et initiativ på området er, som tidligere nævnt, FDB's initiativ med et rullende køkken under sloganet ”putter du hvad som helst i munden?”, hvor børn har det sjovt med at lave mad sammen med professionelle kokke og formidlere. Information om det ernæringsrigtige måltid foreslås desuden iværksat, når der laves informationsaktiviteter i forbindelse med de nye officielle kostråd.

Tænketanken foreslår, at der etableres et bredt orienteret partnerskab mellem relevante offentlige myndigheder, private organisationer og virksomheder, som kan planlægge og koordinere indsatsen for at fremme det gode, sunde, sociale og kulturbærende måltid og skabe nye idéer hertil. [Befolkningen bredt (29)]

Tænketanken vurderer, at der kan være behov for at etablere en fysisk ramme om det gode, sunde, sociale og kulturbærende måltid, som kan understøtte offentlige og private organisationers arbejde for at fremme det gode, sunde, sociale og kulturbærende måltid.

Tænketanken foreslår, at mulighederne for at etablere et mødested og ”laboratorium” for det gode, sunde, sociale og kulturbærende måltid overvejes. [Befolkningen bredt (30)]

Der er for mange børn og unge, der spiser en alt for sød morgenmad eller helt springer morgenmaden over. Der er også mange børn og unge, der fravælger madpakken, og samtidig er det langt fra alle madpakker, der er lige ernæringsrigtige eller tilstrækkelige.

Danmarks Fødevarerforsknings undersøgelse af danskernes kostvaner viser, at børn oftere dropper frokosten og gennemsnitlig bruger mindre og mindre tid på den, jo ældre de bliver. Når børnene kommer i skole (7-10 år), begynder de i højere grad at springe morgenmad og frokost over. Tendensen bliver mere og mere udbredt, jo ældre de bliver, og blandt de 11-14-årige er det 77 pct., der spiser morgenmad, og 69 pct., der spiser frokost alle 5 hverdage. Til gengæld er børnene mere trofaste ved spisebordet om aftenen.

Gode måltidsvaner hos børn kan forebygge overvægt. Undersøgelser viser, at det især er overvægtige eller fede personer, der springer morgenmaden over. Morgenmaden er det måltid, der mætter bedst og længst. En morgenmad, der består af groft brød eller gryn samt frugt og grønt, nedsætter trangen til at spise fedt- og sukkerholdige snacks i løbet af formiddagen og er med til at regulere dagens samlede energiindtag.

Det er vurderingen, at sunde mad- og måltidsvaner i børne- og ungdomsårene har betydning for senere vaner. Hvis børn og unge udvikler sunde madvaner og er vant til fællesskab om måltiderne, vil det på længere sigt kunne medvirke til en forbedring af den generelle sundhedstilstand.

De rammer skolerne sætter for indtagelsen af frokosten, er ikke tilfredsstillende og fremmer ikke lysten til et godt måltid i ro og mag. Der er helt basalt alt for kort tid. De fleste steder spiser man i klasselokalet, og ofte er det ikke muligt at få madpakken på køl.

Projektet ”Alt om kost” med det dertil knyttede lokale rejsehold gør en stor indsats for at understøtte initiativer ved børneinstitutionerne og skolerne om etableringen af mad- og måltidspolitikker og madordninger. Ikke desto mindre er det Tænketankens vurdering, at der er behov for at sikre en endnu større indsats på dette område.

Tænketanken foreslår, at der fra politisk side, både landspolitisk og lokalpolitisk, arbejdes for:

- at alle børn har adgang til at købe mad på skolen
- at alle skoler udarbejder kostpolitik, der sikrer sund mad i madordninger og/eller skoleboder
- at alle børn har adgang til frisk, koldt vand
- at de tidsmæssige rammer for indtagelse af mad forbedres
- at de fysiske rammer på sigt forbedres, sådan at børnene ikke skal indtage deres mad henover skolebordet [Skoler (9)]

Tænketanken finder desuden, at der på kort sigt er behov for en informationsindsats om, hvad en god madpakke kan være, og hvad man skal give sine børn med som sunde mellemmåltider.

En sådan informationsindsats foreslås gennemført af myndighederne, de sundhedsfremmende organisationer, der allerede arbejder med information på dette område, samt erhverv og detailhandlen. Indsatsen gennemføres sammen med de producenter, der har direkte interesse heri, fx brødproducenterne og frugt- og grønterhvervet, samt detailhandlen.

Tænketanken foreslår, at der etableres et partnerskab, der kan sikre en informationsindsats om, hvad en god madpakke kan være, og hvad man skal give sine børn med som sunde mellemmåltider. [Forældre og kommende forældre (1)]

Kvaliteten af den mad børn og unge køber og spiser i løbet af dagen, er ofte ikke tilfredsstillende. Det er samtidig indtrykket, at mellemmåltider foregår tilfældigt, og at den ernæringsmæssige kvalitet er alt for ringe.

Tænketanken finder, at der er behov for en indsats for at produktudvikle et bredt sortiment af mellemmåltider og madpakkesnack (jf. indsatsområdet tilgængelighed)

Tænketanken foreslår, at der afsættes ressourcer til at tilvejebringe den fornødne viden om børn og unges behov og ønsker set i forhold til sunde mellemmåltider og produkttyper. [Børn og unge i øvrigt (20)]

Med afsæt i ovennævnte viden vil grundlaget være lagt for udviklingen af produkter, der i højere grad imødekommer dels børnenes ønsker til et mellemmåltid, dels behovet for en fornøftig ernæringsmæssig sammensætning i disse mellemmåltider.

Tænketanken foreslår, at potentielle producenter af sunde mellemmåltider inviteres til at drøfte udbud og efterspørgsel af sunde mellemmåltider, når der foreligger en øget viden om behovet, idet målet er etableringen af et egentligt partnerskabsprojekt. [Børn og unge i øvrigt (21)]

På nutidens fødevarermarked kan selv velsmagende produkter, og måske særligt dem der henvender sig til børn og unge, ikke klare sig i konkurrencen uden et minimum af markedsføring.

Tænketanken foreslår, at der etableres et partnerskab om kampagne for sunde mellemmåltider, der hvor de spises. [Børn og unge i øvrigt (22)]

Tænketanken finder det påkrævet, at der sættes ind overfor problemet med underernærede ældre. Når ældre bliver afhængige af offentlig pleje, får måltidet endnu større betydning. En del ældre spiser for lidt, det gælder også ældre, der bor på plejecentre. Mange ældre oplever, at de spiser mere, når de er en del af et velfungerende socialt samvær. Generelt spiser ældre ikke nok mad, der indeholder tilstrækkelig energi, vitaminer og mineraler. Derfor er der også mange undervægtige ældre.

Fællesskab om måltiderne vil kunne medføre, at der spises mere. Små portioner af energitæt, velsmagende mad er meget vigtig.

På Universitetshospitalet Herlev har man haft succes med projekt LevHerLevGodt i gang. Formålet med projektet var at sikre, at patienterne fik den mad, som de har behov for, og som de kunne spise, således at de fik tilgodeset deres ernæringsmæssige behov og samtidig oplevede maden som værende af høj kulinarisk kvalitet.

Ved at indføre valgmenu, gøre portionerne mindre, mere energitætte og mere restaurationsprægede, lykkedes det at begrænse madspild samt at øge såvel protein- som energiindtaget for den mindst spisende fjerdedel af patienterne betydeligt. En af grundidéerne med projektet var at begrænse mængden af madaffald således, at der kan frigives såvel personalemæssige samt økonomiske ressourcer til at forbedre kvaliteten af maden. Projektet startede op i 2001 og afsluttedes i 2003. 2900 patienter deltog i forsøget.

Tænketanken foreslår, at der etableres et partnerskab, der kan sikre en indsats overfor småtspisende ældre, herunder ældre i leve-bo miljøer. Der bør sættes ind med en informationsindsats overfor plejepersonale og pårørende om, hvilken kost de ældre småtspisende anbefales at spise. Det bemærkes, at der som opfølgning på Tænketankens overvejelser allerede er taget initiativ til partnerskab med deltagelse af Ældresagen, Økonomaforeningen, Mejeriforeningen, virksomheden Rynkeby og Fødevarestyrelsen. [Udvalgte målgrupper (35)]

Tænketanken finder det beklageligt, at mange kroer og lokale spisesteder i Danmark har stadig mere vanskeligt ved at få driften til at hænge sammen. Der savnes ofte kunder i hverdagen. Det er uheldigt, fordi en kulturarv vil kunne risikere at gå tabt. Det er samtidig beklageligt, når der er mange ældre, der er underernærede. Måltidet kan med alderen på grund af forskellige omstændigheder ophøre med at blive den sociale begivenhed, som det bør være. Samtidig appellerer den mad, der udbydes til de ældre i madudbringning, ikke altid til at fremme deres appetit. Tænketanken finder det derfor oplagt at sammenkæde disse to problemstillinger.

Tænk tanken foreslår, at der i udvalgte lokalområder på forsøgsbasis tilbydes de ældre et klippekort til den lokale kro eller ”kro”-billetter, således at de engang imellem kan udskifte deres sædvanlige måltid med et kromåltid. Dette foreslås realiseret i lokale partnerskaber mellem kroer og kommuner, idet der bør ydes et vist statsligt tilskud, ligesom der bør gennemføres en central evaluering af de resultater, der opnås ved en sådan ordning. [Udvalgte målgrupper (36)]

## 4 Motivation

### Visionen

Tænketanken har opstillet følgende vision for en styrket indsats vedrørende motivation:

*Alle voksne og børn er motiverede for at vælge ernæringsrigtig kost og motion ind i deres hverdag, både hjemme, i institutioner og på arbejdet. Motivationen for sund livsstil er også nået ud til socialt belastede miljøer og til de svage og usikre børn.*

### Behovet for en indsats

Den enkeltes valg af livsstil, herunder valg af mad- og motionsvaner, er langt fra alene et spørgsmål om viden, om tilgængeligheden af sunde alternativer mv. Det er ofte et spørgsmål om personlig motivation.

Er der først etableret et fast mønster af ”dårlige”vaner hos den enkelte eller i den enkelte familie, handler det i høj grad om personlig motivation at ændre disse vaner. Dette gælder i særlig høj grad, når der er behov for en mere betydelig omlægning af livsstilen. Det er derfor nødvendigt at sikre initiativer, der sætter ind i forhold til motivationen hos den enkelte og i den enkelte familie.

Motivation påvirkes af individuelle forhold, herunder af selvværd, viden, uddannelse, holdninger, normer, vaner, kultur, handlemuligheder, ressourcer, erfaringer med mere.

Det at motivere sig selv er blandt andet et spørgsmål om (bevidst eller ubevidst) at gøre målene/fordelene og meningen, klarere, tydeligere og mere tiltrækkende. Intensiteten af motivationen bestemmes bl.a. af, hvor store forventninger/forhåbninger, der er til den forandring handlingen vil give. Det er vigtigt, at nye mål virker opnåelige, at de involverede selv er med til at fastsætte dem, og at der er mulighed for at opleve succeser og få belønninger undervejs, specielt i forhold til indsatser overfor børn. Desuden er det i indsatsen overfor børn væsentligt at hele familien involveres, idet det er meget svært eller umuligt for et barn at bryde ud af familiens ”måde at gøre tingene på”.

At være overvægtig er for det enkelte menneske ikke bare et problem af sundhedsmæssig karakter, men ofte også i høj grad et problem af psykosocial karakter. Overvægt er ofte forbundet med et lavt selvværd. Et lavt selvværd gør det svært at komme ud af den onde cirkel som overspisning/usunde kostvaner er, da netop den fedende og usunde kost bliver brugt som trøst, underholdning og erstatning i et liv, der måske ikke leves fuldt ud og i overensstemmelse med egne værdier og ønsker.

Det er vigtigt, at vi i vores iver efter at motivere mennesker til en sundere livsstil ikke udstøder de overvægtige, men i stedet har en klar holdning til, at overvægt i høj grad handler om, at vores moderne livsform har taget en for sundheden negativ retning.



Der bør fokuseres på ”forargelse” over dårlige madtilbud, manglende mulighed for motion og bevægelse, mv. i stedet for ”forargelse” over mennesker, der er overvægtige. Det bør således undgås at stigmatisere de overvægtige yderligere og derved forværre problemet.

Nogle af de fordele, der kan være ved forandring, og som kan være med til at motivere, er fx, at man bliver sundere, bliver gladere, at man ikke bliver mobbet, at man kan gå i smarte jeans, at man ikke så let bliver syg, ikke så let bliver forpustet med videre. Nogle af ulemperne ved forandring og som kan medvirke til at trække i modsat retning, er fx, at man må skille sig ud fra kammeraterne, at man ikke kan hygge sig på samme måde som før, at det giver anledning til konflikter ved middagsbordet, at man nu er nødt til at tænke på, hvad man spiser, at man skal vove sig ud i nye situationer på fx motionshold, og at det er lettere, at gøre som man plejer.

I forbindelse med Danmarks Fødevarerforsknings undersøgelser af danskernes kostvaner, har man set på motivation og barrierer for at spise sundt. I undersøgelsen fra 1995 gav 63 pct. af de adspurgte udtryk for, at de ofte eller meget ofte bestræbte sig på at spise sundt, mens det forholdt sig således for 70 pct. i 2001. Tilsvarende svarede 14 pct. i 1995, at de aldrig bestræbte sig på at spise sundt, mens 10 pct. svarede således i 2001. Den hyppigste begrundelse for ikke at spise sundt er, at man synes, at man har det godt uden, dernæst at man ikke er engageret i mad, samt at man ikke har tid<sup>10</sup>.

Man kan forsøge at motivere og påvirke holdninger ved at give anledning til nye og gode erfaringer, der kan gå hen og blive en god vane. Dette er der lagt vægt på i nedenstående forslag fra tænketanken.

### **Forslag til initiativer omkring motivation**

Det er særdeles vigtigt at fastholde og fremme børns lyst til fysisk aktivitet. Det er endvidere vigtigt at fremme udbudet af aktiviteter, der kan motivere de børn, der normalt ikke er fysisk aktive. Aktiviteter for børnene bør ikke udelukkende være konkurrenceprægede, og der bør være tilbud om fysisk aktivitet, hvor alle kan være med.

Tænketanken foreslår, at det nærmere belyses, om der i skolerne og ved børneinstitutionerne i højere grad kan tages hensyn til børnenes forskellige usikkerheds- og motoriske niveau. [Skoler (10)]

Det er vigtigt at sætte ind med initiativer, der kan fremme lysten til fysisk aktivitet fra børnene er helt små.

Tænketanken foreslår, at der gøres en indsats for at fremme etableringen af flere ”kombi-børnehaver” fx skov/normalbørnehaver og sundheds/idrætsbørnehaver. [Børneinstitutioner (7)]

Det er vigtigt, at børnenes nære omgivelser opfordrer til fysisk aktivitet, så lysten til fysisk aktivitet fremmes, også udenfor rammerne af skolerne og institutionerne.

---

<sup>10</sup> Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Danmarks Fødevarerforskning, 2004.

Tænketanken foreslår, at der gøres en indsats for at fremme gademiljøer mv., der inspirerer til fysisk aktivitet. Der kunne fx laves aktivitetsbaner, såvel indendørs som udendørs. I Ballerup kommune har man fx lavet aktivitetsbaner til børn. [Børn og unge i øvrigt (23)]

Motivation kan fremmes gennem praktiske oplevelser og erfaringer med sund livsstil. Trykke og nære omgivelser vurderes særligt egnede som ramme for sådanne oplevelser. Derfor er det oplagt at tilbyde sådanne oplevelser til hele familien og gerne i tilknytning til vuggestuen, børnehaven, skolen, mv. Det skaber tryghed, at alle kender hinanden, hvilket formodentlig også kan stimulere lysten til at deltage i et socialt arrangement med mad og livsstil som tema. Det er vigtigt, at der fokuseres på glæde og lyst, samt at der gives konkrete anvisninger.

Tænketanken foreslår, at der etableres et partnerskab, hvor der på forsøgsbasis kan afprøves forskellige typer af familiearrangementer i tilknytning til børneinstitutionerne, hvor der fokuseres på praktiske oplevelser med sund mad og livsstil. [Forældre og kommende forældre (2)]

Der vurderes at være behov for lignende familiearrangementer, som ikke er knyttet til børnenes institutioner eller skole. De familier, der har det sværest med at leve sundt, vil i nogen tilfælde nok være mere tiltalt af at deltage ved arrangementer, som ikke har nogen tilknytning til deres børns institutioner. Der bør ligeledes være et tilbud for de personer, der ikke har børn at dele oplevelsen med.

Tænketanken foreslår, at der på aftenskoler, højskoler, voksenuddannelsessteder sikres et tilbud af weekendkurser eller ét-dags kurser i weekenden for familier, hvor der fokuseres på praktiske oplevelser med sund mad og livsstil. Kurser hvor hele familien kan lære at lave nem hverdagsmad, der er sund og smager godt, kan lære at vælge ernæringsrigtigt, når de handler ind, mv. Et lignende tilbud bør gives de personer, der ikke har børn at dele oplevelsen med. [Forældre og kommende forældre (3)]

Når kvinder bliver gravide og får familie, er de ofte indstillede på, at familien, og ikke mindst barnet, skal have sund mad. Derfor er det oplagt at give gravide, herunder overvægtige gravide, redskaber, de kan benytte i bestræbelserne på at sikre sund mad til familien.

Jordemodercentret på Silkeborg Centralsygehus har i 2004 og primo 2005 kørt et projekt for overvægtige gravide. Der har været 5 kursusforløb med ca. 10 deltagere på hvert hold. Projektet har været finansieret af Sundhedsstyrelsens overvægtspulje og har haft et samlet budget på ca. 0,2 mio. kr. Kursets formål var, at de gravide kom i gang med en proces, der gjorde, at de blev normalvægtige efter fødslen. 98 pct. af kursisterne udtrykte efterfølgende, at kurset havde hjulpet dem i gang, så de selv kunne arbejde på at blive normalvægtige.

Tænketanken foreslår, at der afsættes ressourcer til kursusforløb for gravide/overvægtige gravide om sund livsstil. [Forældre og kommende forældre (4)]

Når kvinder bliver mødre, er de ligesom gravide kvinder ofte indstillet på, at barn og familie skal leve sundt. Det er derfor netop på dette tidspunkt hensigtsmæssigt at søge at påvirke

kvinderne til en sundere livsstil. Kvinderne er ofte ikke klar over hvilke muligheder, der er i lokalområdet for deltagelse i aktiviteter. Derfor bør de informeres bedre om de eksisterende tilbud.

Tænketanken foreslår, at der gøres en øget indsats i kommunerne for at formidle informationer til nybagte mødre om de tilbud, der eksisterer vedrørende gode kost- og motionsvaner. I de fleste kommuner kommer der en sundhedsplejerske ud i etablerede mødregrupper 1 til 2 gange efter fødslen, hvorfor det ville være oplagt at sundhedsplejerskerne formidler informationen til mødrene. [Forældre og kommende forældre (5)]

Det er nødvendigt med særlige initiativer i forhold til familier af anden etnisk oprindelse. Det er samtidig vigtigt at gøre sig klart, at der er tale om en gruppe i befolkningen, hvor kultur, uddannelse og danskundskaber varierer meget. Målet for en indsats bør være at forebygge overvægt blandt børn af anden etnisk oprindelse, idet indgangen hertil vurderes at være en indsats i forhold til familiernes motivation mht. sund kost og livsstil.

Tænketanken foreslår, at det, med afsæt i den for nylig offentliggjorte undersøgelse af livsstilssygdomme blandt danskere med anden etnisk baggrund<sup>11</sup>, nærmere belyses, hvordan man motiverer familier med anden etnisk baggrund til en sundere livsstil. Dette med henblik på formuleringen af konkrete initiativer for fremme af sunde madvaner og fysisk aktivitet i denne del af befolkningen. [Udvalgte målgrupper (37)]

For at kunne motivere andre til sund livsstil er det vigtigt at de potentielle forandringsagenter, der findes (pædagoger, lærere, diætister, sundhedsplejersker, jordemødre, ergo- og fysioterapeuter, professionsbachelorer i sundhed og ernæring, læger mv.), er tilstrækkeligt klædt på til at kunne kommunikere på en hensigtsmæssig måde med målgruppen. Målgruppen er de overvægtige og svært overvægtige, men også de mennesker, der oplever sundhedsproblemer, som kan relateres til dårlig kost og/eller mangel på fysisk aktivitet.

Tænketanken foreslår, at potentielle forandringsagenter, der er i kontakt med overvægtige børn/voksne/familier, jævnligt modtager et tilbud om efteruddannelse med henblik på målrettet kommunikation med mennesker/familier, der skal motiveres til en sundere livsstil (fx pædagoger, lærere, diætister, sundhedsplejersker, jordemødre, ergo- og fysioterapeuter, professionsbachelorer i sundhed og ernæring, læger mv. [Uddannelse (49)]

Et godt selvværd er en af de mest betydningsfulde enkeltfaktorer i forhold til at vælge en vedvarende sund livsstil.

Tænketanken foreslår, at der fokuseres på, at miljøet i børnehaver, på skoler og arbejdspladser, støtter børn og voksne til at udvikle sig bedst muligt, og at der er nul-tolerance over for mobning. Der skal udarbejdes planer for, hvad man skal gøre for at udvikle dette. [Befolkningen bredt (31)]

<sup>11</sup>Indvandreres sundhed og sygelighed – opgørelse af behandlingsrater 2002. Sundhedsstyrelsen 2005.

## 5 Lokal forankring

### Visionen

Tænketanken har opstillet følgende vision for en styrket indsats vedrørende lokal forankring:

*Lokalt engagement og opbakning. Der etableres forpligtende og effektive samarbejder mellem hjemmene, skolerne og fritidsinstitutionerne. Private virksomheder og organisationer bidrager med at sikre de fornødne rammer for aktiviteter (økonomi og menneskelige ressourcer).*

### Behovet for en indsats

Et aktivt engagement i de lokale omgivelser er en meget væsentlig forudsætning for at skabe bedre rammer for sund kost og aktiv livsstil.

De beslutninger, der træffes af de kommunale myndigheder, har på en lang række områder stor betydning i forhold til arbejdet for at fremme sunde kost vaner og fysisk aktivitet i befolkningen. Lokalplanlægningen har stor betydning for mulighederne for fysisk udfoldelse i nærområdet, det gælder fx cykelstier, fortove, idrætsanlæg mv. De fysiske rammer og de tilbud, der gives af eller ved de kommunale institutioner har stor betydning, navnlig på børn- og ungeområdet og på ældreområdet.

Som det er udmeldt af Regeringen, er indsatsen for at fremme bedre kostvaner og fremme fysisk aktivitet, herunder den forebyggende indsats i forhold til overvægt, et delt ansvar. Lokale myndigheder og borgere bør spille en aktiv indsats på området.

Der er mange lokale succeshistorier, når det kommer til initiativer vedrørende fremme af sunde kostvaner og fysisk aktivitet. Det kan være på skoler, i børneinstitutioner, i ældreomsorgen eller på et helt overordnet kommunalt niveau. Der vurderes at være et stort behov for at sikre, at disse succeshistorier bliver formidlet videre til inspiration for andre.

Der gøres en indsats gennem blandt andet Fødevarestyrelsens Alt-om-kost rejsehold. Spørgsmålet er, om denne indsats ikke kan styrkes yderligere, navnlig ved at udvide indsatsen til at omfatte fysisk aktivitet, men også ved at udvide fokus til de kommunale politikker på området, samt ved i endnu højere grad at trække på de gode eksempler, der kan findes ved enkeltkommuner, institutioner mv., og de ressourcepersoner, der findes disse steder.

Det er således vurderingen, at der er behov for yderligere initiativer, der kan inspirere, motivere og være fødselshjælper for lokale initiativer og partnerskaber for fremme af sunde kostvaner og livsstil.

### Forslag til initiativer/partnerskaber

Tænketanken vurderer således, at der er behov for at sætte endnu større fokus på formidlingen af de gode historier på området ved at trække på de lokale ressourcer, der har oplevet historierne på egen hånd. Der er endvidere vurderingen, at det formentlig ikke er så meget, der skal til for at sikre en øget vidensdeling på dette område mellem kommunale myndigheder, skoler og børneinstitutioner mv.

Tænketanken foreslår, at der hos de centrale myndigheder etableres en vidensbase over lokale initiativer for fremme af sunde kostvaner og sund livsstil. En sådan database bør så vidt muligt samle alle relevante lokale projekter med en beskrivelse af indhold og lokale kontaktpersoner. Der bør endvidere fra myndighedernes side gøres en indsats for at gøre lokale beslutningstagere opmærksomme på eksistensen af en sådan vidensbase. [Den kommunale indsats (39)]

Vidensbasen kan være udgangspunktet for spredningen af de positive erfaringer, der er med fremme af sunde kostvaner og sund livsstil i kommunerne.

Det er ofte ikke så meget, der skal til for at sikre, at de gode historier spredes. Så vidensdelingen på området kunne yderligere understøttes ved, at der etableres en pulje til finansiering af de omkostninger, der vil være forbundet med at videnspersoner fra et lokal område stiller deres viden til rådighed for andre lokalområder.

Tænketanken foreslår, at der etableres en pulje, der kan finansiere de omkostninger, som måtte være forbundet med en øget vidensdeling mellem lokalområderne. [Den kommunale indsats (40)]

Tænketanken finder det væsentligt, at der som en opfølgning på den kommende kommunalreform, hvor kommunerne får et øget ansvar for sundhedsfremme, udarbejdes et inspirationsmateriale om, hvordan kommunerne kan løse opgaven for så vidt angår sunde kostvaner og fysisk aktivitet. Dette arbejde vil kunne tage afsæt i arbejdet med etableringen af en vidensbase og vil samtidig kunne skabe opmærksomhed om vidensbasen.

Tænketanken foreslår, at der i et samarbejde mellem relevante myndigheder udarbejdes et inspirationsmateriale til kommunerne om sundhedsfremme gennem initiativer vedr. sunde kostvaner og fysisk aktivitet. [Den kommunale indsats (41)]

Debatten om, hvilke aktører der vil/bør påtage sig et medansvar i forhold til den stigende forekomst af overvægt og usund livsstil, er ofte koncentreret omkring de centrale myndigheder, landsdækkende organisationer mv. Tænketanken finder det oplagt at styrke dialogen om, hvem der lokalt kan bidrage til at fremme sunde kostvaner og sund livsstil. Der kunne således afholdes lokale partnerskabsworkshops, der ikke nødvendigvis behøver at være arrangeret af de lokale myndigheder. Der kunne ved disse konferencer være ekstern deltagelse fra ildsjæle i andre lokalområder, som de lokale aktører herved kunne få lejlighed til møde og blive inspireret af. Sådan workshops vil kunne give anledning til, at der skabes nye lokale partnerskaber.

Lokale ildsjæle kan ikke alene løfte opgaven med at skabe grobund for en styrket lokal indsats, men de er ofte en forudsætning herfor. Lokale politikere bør ligeledes engageres, såvel som den bredere lokale befolkning. Endvidere skal der skabes engagement og opbakning i de helt nære omgivelser, når det kommer til de konkrete projekter – det gælder fx forældre, børn og lærere ift. initiativer på skolerne.

Det kan være vanskeligt at sikre en tilstrækkelig prioritering af arbejdet med at fremme sunde kostvaner og sund livsstil ift. de mange andre væsentlige investeringer, som lokalområderne står overfor at skulle træffe beslutninger om.

Tænk tanken foreslår, at der gøres en indsats for at øge kommunernes opmærksomhed om væsentligheden af at sikre en tilstrækkelig lokal prioritering af arbejdet med at fremme sunde kostvaner og sund livsstil. [Den kommunale indsats (42)]

## 6 Handlekompetence

### Visionen

Tænk tanken har opstillet følgende vision for en styrket indsats vedrørende handlekompetence:

*Forbrugeren vælger en sundere livsstil. Dette sker på baggrund af troværdig og håndterbar viden om ernæringsrigtig kost, kostsammensætning, dagskostbehov, enkel og klar mærkning på fødevarer, viden om sund livsstil mv. og øget tilgængelighed.*

### Behovet for en indsats

At være handlekompetent tillægges her den betydning, at man som individ har viljen og evnen til at handle og vælge en sundere livsstil.

Mange mennesker bliver forvirrede og skeptiske, i takt med, at sundhedsbudskaberne tilsyneladende hele tiden skifter. Følgen bliver i værste fald, at forbrugeren ryster på hovedet, og at den enkelte spiser, hvad man bliver mest fristet af uden at bekymre sig om følgerne for helbredet.

Der kan være mange grunde til ikke at handle i forhold til sundhedsoplysningen. Eksempler herpå kan være, at man tror man allerede lever sundt, at budskabet ikke vedrører én, at budskabet ikke forstås, at den foreslåede forandring synes uoverkommelig, eller at man ikke tror, at ændringen gavner på kort eller langt sigt.

Ofte mødes den opfattelse, at sund mad er kedelig mad, eller at det er besværligt at spise sundt. Samme billede tegner sig vedrørende fysisk aktivitet, hvor der ofte ses argumenter om, at man ikke har tid, at det er besværligt, eller at det er dyrt.

At forbedre forbrugernes kompetencer i forhold til at vælge sundt i hverdagen er meget væsentligt. Det handler i høj grad om at sikre en troværdig og forståelig information om sund mad og livsstil, samt om at aflive mange af de myter, der er om sund mad og fysisk aktivitet, herunder om hvor besværligt det er. Det er behov for at udbrede budskabet om, at det lette velsmagende valg også kan være et sundt valg.

### Forslag til initiativer/partnerskaber

De officielle budskaber om sunde kostvaner og fysisk aktivitet drukner alt for ofte i den strøm af informationer, som befolkningen bombarderes med fra uofficielle kanaler. Det er ofte meget svært at nå ud til befolkningen, selv med enkelte budskaber. Samtidig opleves en udbredt tilbageholdenhed fra de officielle formidlere af sundhedsoplysninger i forhold til den jungle af råd og vejledning, der gives til befolkningen fra private aktørers side om, hvad der er sundt, og hvad der er usundt, om hvilken slankekur, der virker, og hvilken der ikke gør det, om hvilke kosttilskud, der er behov for at tage osv. Denne jungle af råd og vejledning gør det særdeles vanskeligt for den enkelte forbruger at træffe det sunde valg.

Tænketanken foreslår, at de officielle formidlere af sundhedsoplysninger, herunder de private sundhedsorganisationer, formulerer fælles principper for oplysninger om ernæring og fysisk aktivitet. [Befolkningen bredt (32)]

Tænketanken vil i den sammenhæng pege på følgende principper, som kunne danne udgangspunktet for nærmere overvejelser herom:

- Udokumenterede budskaber, der formidles af private aktører om sammenhæng mellem sundhed, kostvaner og fysisk aktivitet, bør ikke stå uimodsagt, idet en manglende reaktion underminerer de officielle budskaber og anbefalinger, der er baseret på dokumenteret viden.
- Officielle budskaber om ernæring og fysisk aktivitet skal være modtagerorienterede, relevante, let forståelige, overskuelige og troværdige. Samtidig er det vigtigt, at målgrupperne føler, at de budskaber om ønsket adfærd, der formidles, er opnåelige.
- Officielle budskaber skal følges op af en indsats, der sikrer tilgængeligheden af reelle alternativer, samt tilbud om hjælp, når og hvis det er påkrævet og relevant.

Det er af afgørende betydning at sikre børn den fornødne handlekompetence, hvis det på sigt skal lykkes at tilvejebringe en markant forbedring set i forhold til den nuværende udvikling, hvor stadig flere bliver overvægtige. Folkeskolen bør spille en stor rolle i formidlingen af viden og handlekompetence mht. kostvaner og fysisk aktivitet. Det er vigtigt at inddrage hele familien. Børn lærer bedst ved at leve med sund mad i hverdagen, hvorimod megen teori vil være nytteløst.

Der har været en tendens til at nedprioritere hjemkundskabsundervisningen i folkeskolen. På flere af landets skoler ligger budgettet for hjemkundskabstimerne på under 10 kr. pr. elev pr. gang. Det er skolerne selv, der bestemmer, hvor stor en del af det samlede budget, der skal bruges på hjemkundskabsundervisningen. Det er således oplagt at bruge hjemkundskabstimerne til at lære børnene om sund kost og rigtig ernæring. En viden, som børnene ikke nødvendigvis får med sig hjemmefra.

Tænketanken foreslår, at der iværksættes et arbejde om, hvordan hjemkundskabsundervisningen i skolerne kan nytænkes. [Skoler (11)]

Tænketanken har selv følgende forslag til forbedringer af hjemkundskabsundervisningen:

- læreplanerne bør fokuseres på realistiske mål i forhold til den tid, der afsættes - undervisningen - kunne fx koncentreres om råvarekendskab, smagsoplevelser, ernæringslære og færdighedstræning,
- lærerne bør fx gennem efteruddannelse og en øget adgang til nye idéer, værktøjer mv. motiveres til i højere grad at brænde for faget, ligesom lærerne bør formidle de officielle anbefalinger,
- undervisningen bør også i et vist omfang kunne trække på eksterne ressourcer i forbindelse med temaundervisning,
- der bør sikres en kobling til den viden, der ligeledes bør formidles til børnene om menneskekroppens fysiologiske behov.



Det er Tænketankens vurdering, at målsætningerne for hjemkundskabsundervisningen bør være at sikre, (1) at børnene så tidligt som muligt blive kompetente til at handle i forhold til deres valg af mad og fysisk aktivitet, idet hjemkundskabsundervisningen suppleres med en undervisning, der sikrer børnene en grundlæggende viden om menneskekroppens fysiologiske behov i forhold til kost og motion, (2) at børnene har et minimum af praktiske køkkenfærdigheder, når de forlader skolen og dermed er rustede til at kunne lave mad til dem selv og andre. Det bør således overvejes, om hjemkundskab skal placeres sidst i skoleforløbet, hvor børnene er tæt på at have brug for det i egen husholdning og/eller først i skoleforløbet, hvor man lettere kan påvirke vaner.

Tænketanken foreslår, at det overvejes, om den nuværende indplacering i skoleforløbet af hjemkundskabsundervisningen er optimal set i forhold til de målsætninger, der kan opstilles for undervisningen. [Skoler (12)]

Som angivet ovenstående vurderes det relevant at kombinere undervisningen i hjemkundskab med en øget viden blandt børnene om kroppens fysiologiske behov i forhold til kost og motion.

Tænketanken foreslår, at der i den relevante undervisning i grundskolen, fx naturfag, gives en grundlæggende undervisning i kroppens fysiologiske behov set i forhold til kost og motion, og at der overfor børnene bibringes en forståelse for sammenhængen mellem denne viden og aktiviteterne i fagene hjemkundskab og idræt. [Skoler (13)]

Sundhedsstyrelsens officielle anbefaling om fysisk aktivitet for børn og unge lyder på minimum en times fysisk aktivitet hver dag. Langt fra alle skolebørn lever op til denne anbefaling. Der skal sved på panden hver eneste skoledag. Fysisk aktivitet skal derfor ikke kun ske i idrætstimerne, men skal indgå i undervisningen og stimuleres i tilbud i pasningsordninger og fritidstilbud efter skoletid.

Tænketanken foreslår, at det nærmere belyses, hvorledes de aktiviteter, der finder sted i skolen, i pasningsordninger og i fritidstilbud, kan bidrage til at sikre, at danske skolebørn lever op til de officielle anbefalinger om fysisk aktivitet. [Skoler (14)]

Under indsatsområdet motivation har Tænketanken foreslået et kursusudbud for voksne og børn, dels i tilknytning til skolerne og børneinstitutionerne, dels i tilknytning til voksenundervisningen. Kursusudbudet bør naturligvis også omfatte handlekompetence, idet handlekompetence vil være en forudsætning for motivationen til en ændret kost og livsstil.

Tænketanken foreslår, at der etableres ét eller flere partnerskaber, der kan udvikle temaaftener om fx madpakken, indkøb til madpakken mv. Temaaftener, der kan afvikles indenfor rammerne af det sociale samvær, som skolerne i forvejen ofte tilbyder børnenes forældre, og som kan supplere de kurser, der foreslås etableret under indsatsområdet motivation. [Skoler (15)]

Der vurderes at være et særligt behov for at sikre en øget handlekompetence blandt børneforældre, således at deres handlinger for så vidt angår kost og motion i familien kan indgå som et

positiv element i den påvirkning, forældre har på børnenes adfærd, også senere i voksenlivet. Det bør som tidligere nævnt også tilstræbes, at der ikke er alt for stor uoverensstemmelse mellem det, børnene hører og oplever på fx skolen, og det de oplever derhjemme.

Tænketanken foreslår, at der etableres et partnerskab/informationsnetværk mellem offentlige myndigheder, frivillige organisationer, foreninger og erhvervslivet, der kan sikre en koordineret oplysningsindsats i forhold til børnefamilierne. En oplysningsindsats indenfor alle de emner, der kan relateres til handlekompetence. En del af denne indsats vil kunne forankres i de foreslåede kurser for forældre. [Forældre og kommende forældre (6)]

Der er således behov for at øge familiernes handlekompetence i retning af at efterleve de officielle kostråd og for at øge familiernes viden, om hvad sund mad er, hvor meget usundt, der er plads til, herunder hvor meget sodavand der er plads til mv. Børneforældrene skal hjælpes til at opleve, at det er sjovt, nemt og nydelsesfuldt at spise sundt med børnene. Der vil i indsatsen være behov for at stille realistiske forventninger til, hvad familierne kan og ikke kan overkomme i en travl hverdag. Det bør fx være legitimt at vælge de nemme løsninger til det varme måltid, idet sund convenience skal gøres lettere tilgængeligt og acceptabelt.

Tænketanken vurderer, at der bør være grundlag for at etablere en livsstilskonsulentuddannelse, der kombinerer kompetencer indenfor pædagogik, ernæring, fysioterapi, psykologi og idræt. Livsstilskonsulenterne kunne fx anvendes som primusmotorer i kommunernes indsats på området, som konsulenter på virksomheder, personlige vejledere mv.

Tænketanken foreslår, at der etableres en livsstilskonsulentuddannelse, således at overvægtige kan få kvalificeret hjælp, der kan dække hele spektret af de udfordringer, den overvægtige står overfor. [Uddannelse (50)]

## 7 Aktiv livsstil

### Visionen

Tænketanken har opstillet følgende vision for en styrket indsats vedrørende aktiv livsstil:

*Det er naturligt at være aktiv i dagligdagen, og der er gode muligheder for bevægelse samtidig med, at der er et miljø, der skaber inspiration til aktiv livsstil, overalt hvor vi færdes.*

### Behovet for en indsats

Den teknologiske udvikling har reduceret mere og mere af det fysiske arbejde. Mere end hver tredje voksne dansker har i dag et arbejde, der ikke stiller krav om fysisk aktivitet. Samtidig er der i alle fysisk anstrengende erhverv, udviklet metoder til at lette anstrengelserne. Det er en god udvikling, der afværger megen nedslidning, men det stiller krav om andre spisevaner og om fysisk aktivitet i fritiden.

Vi bruger i højere grad end tidligere bilen som transportmiddel, og vi tilbringer mere tid foran TV og computer. Den daglige transport til og fra arbejde/skole er også blevet mindre fysisk krævende, og hvor det i hjemmet tidligere krævede fysisk arbejde at vaske tøj osv., er sådanne aktiviteter i dag udskiftet med vaskemaskiner, tørretumblere og støvsugere.

For de fleste er en dag uden fysisk aktivitet blevet det bekvemme valg, og det kræver et bevidst tilvalg at være fysisk aktiv ved fx at tage trappen i stedet for elevatoren eller vælge cyklen frem for bussen.

Omkring 2/3 af børnene i 11-15 års alderen lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet og ca. hver tredje voksne dansker er i dag fysisk inaktiv.<sup>12</sup>

Fysisk inaktivitet kan blandt andet forklares ved mangel på fysiske udfordringer i vores omgivelser i dagligdagen.

De sundhedsmæssige konsekvenserne ved fysisk inaktivitet manifesterer sig tydeligst i den stigende forekomst af overvægt, idet overvægt dog langtfra er den eneste sundhedsmæssige konsekvens af fysisk inaktivitet.

Overvægt kan meget enkelt stillet op forklares ved en manglende overensstemmelse mellem energiindtag og energiforbrug. Selv om danskernes energiindtag ser ud til at være faldet i de senere år, så er energiforbruget faldet endnu mere<sup>13</sup>.

Det er de små ting i hverdagsrutinerne, der tæller i det lange løb og ikke kun at spille fodbold eller badminton en gang om ugen. En stor sundhedsmæssig gevinst opnås ved at bytte den stillesiddende tid ud med flere af de små hverdagsaktiviteter.

---

<sup>12</sup> Fra cykelbarometer til tarzanjungle. Sundhedsstyrelsen, 2005.

<sup>13</sup> Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Danmarks Fødevareforskning 2004.

Selv om man vejer lidt for meget, er der en mindre risiko for at blive syg, hvis man holder sig i god form. Det er mindst lige så risikabelt i sundhedsmæssig henseende at være slank og passiv, som det er at være overvægtig og aktiv. Fysisk aktivitet kan endvidere spille en rolle for den enkeltes selvværd og overskud i hverdagen og muligvis også for overskuddet til at spise sundere.

Det er af afgørende betydning at tænke motion ind i hverdagen. Når fysisk aktivitet er en naturlig del af hverdagen, vil det i kombination med sunde madvaner kunne forebygge og afhjælpe overvægt og svær overvægt.

### **Forslag til initiativer/partnerskaber**

Der bør tilstræbes attraktive forhold for bevægelse i alle miljøer, hvor vi færdes, fx legepladser, veje, stier, naturområder, gårde og pladser. Vores fysiske rammer skal give os mulighed for at lege og bevæge os. Det skal være et let og naturligt valg at transportere sig selv rundt til fods, på cykel på skøjter mv. i byens eller naturens rum. Friarealer eller aktivitetsområder skal udformes, så børn får lyst til at lege og bevæge sig. Det skal være udfordrende og sjovt. I Grevinge har man fx anlagt en idrætslegeplads ved en skole, hvilket har åbnet muligheder for, at arealet kan benyttes hele dagen af børnehaveklasserne og skolen elever og af kvarterets børn om eftermiddagen og aftenen.

Tænketanken foreslår, at det bør være et krav, at alle kommuner udarbejder en lokal handlingsplan for fremme af mulighederne for fysisk udfoldelse i de lokale omgivelser. [Den kommunale indsats (43)]

Tænketanken foreslår, at der i alle væsentlige oplæg til kommunale beslutninger i relation til vej, park, anlæg, infrastruktur m.fl. skal indgå en sundhedsvurdering. [Den kommunale indsats (44)]

Der bør gøres mere for at øge trafikikkerheden for børn til og fra skolen. Mere motion til og fra skole og mere trafikikkerhed er et fælles anliggende for børn, skolen og forældre. Skolerne bør gøre en indsats for at optimere forholdene og indgå i en dialog med forældrene og børnene herom. Skole, forældre, kommuner og det lokale politi bør gøre en fælles indsats for at gøre vejen til skolen mere sikker og tryk at færdes på.

Tænketanken foreslår, at der gøres en øget indsats i lokalområderne for at forbedre trafikforholdene til og fra skolerne og dermed for at forbedre børnenes muligheder for at kunne gå eller cykle i skole. [Skolen (16)]

### Børnehavebørn

Der er behov for at øge fokus på og vilkårene for fysisk aktivitet i børnehaverne. Det er vigtigt, at pædagogerne er engagerede og motiverede for fysisk aktivitet med børnene. De er ofte rollemodeller for børnene.

Skovbørnehaver skaber større aktivitetsniveau. I skovbørnehaver tilbringer børnene dagen i omgivelser med mange naturoplevelser, meget udendørs plads og deraf følgende gode fysiske

udfoldelsesmuligheder. De gode fysiske rammer giver barnet mulighed for selv at vælge, om det vil være sammen med de andre børn i større eller mindre grupper.

BørneBoksen er et konkret eksempel på et partnerskabsprojekt, der har til formål at sætte fokus på mad og fysisk aktivitet i børnehaven. Ideen til partnerskabet stammer fra Det Fede Topmøde, der blev arrangeret af Fødevarerindustrien i Dansk Industri i 2005. Der er tale om et initiativ, som er målrettet daginstitutioner med børn i alderen 3-5 år. Formålet med initiativet er, at udvikle, lancere og drive et pakkekoncept, der med forskellige temaer inspirerer daginstitutionerne til jævnligt at gennemføre lege og aktiviteter med børnene. Pakkerne er baseret på temaer, som fremmer børnenes forståelse af vigtigheden af fysisk aktivitet, ernæringsrigtig kost, sociale kompetencer og personlig hygiejne i hverdagen. Pakkerne vil kunne bidrage til at støtte op omkring pædagogiske lærerplaner til dagtilbud. I partnerskabsprojektet deltager Fødevarerstyrelsen, FDB, EFKOS ApS, Fødevarerindustrien, Suhrs og Danmarks Fødevarerforskning. Forprojektet forventes afsluttet i januar 2006, hvorefter projektet søges etableret i en forsøgsperiode på minimum 2 år.

Tænketanken foreslår, at der sættes mere fokus på leg og bevægelse i de pædagogiske lærerplaner for børnehaverne, at børnehavepædagogerne efteruddannes og opgraderes i forhold til fysisk aktivitet, og at arealer til fysisk udfoldelse indtænkes ved nybyggeri/renovering af børnehaver. [Børneinstitutioner (8)]

### Skolebørn

Det er behov for at tænke fysisk bevægelse ind i børnenes dag i skolen, i skolefritidsordninger, i ungdomsklubberne mv., hvor børn og unge tilbringer mange af ugens timer. Skolebørns deltagelse i idræt og anden fysisk aktivitet i fritiden varierer og afhænger bl.a. af social baggrund, alder, køn, kultur, fysiske forudsætninger mv. Derfor bør skolerne og skolefritidsordningerne spille en væsentlig rolle ift. børn og unges fysiske udfoldelser, da de alene kan nå de fleste børn og unge.

Der er behov for at sikre plads til mere bevægelsesaktivitet i løbet af skoledagen, uden at svække den øvrige undervisning. Det er Tænketankens vurdering, at der bør være rum for mere bevægelsesaktivitet i undervisningen. En øget prioritering af både kost og bevægelse i skoledagen vil muligvis endda kunne have en positiv effekt på børnenes indlæring<sup>14</sup>.

SFO og skole kan indgå samarbejder om at få mere bevægelse ind i hverdagen. Mere fysisk aktivitet hver dag – mere end 1 time hver dag. Fysisk aktivitet skal være sjovt og oplevelsesrigt at udføre.

I Sverige har man tydeliggjort skolens ansvar for at tilbyde eleverne regelmæssig fysisk aktivitet gennem et tillæg i læreplanerne. Daglige gåture er den mest almindelige forekommende aktivitet. Turene anvendes på forskellig vis i skolearbejdet.

---

<sup>14</sup> Der foreligger ikke nogen entydig videnskabelig dokumentation for sammenhængen mellem fysisk aktivitet og evnen til at koncentrere sig i timerne, men flere undersøgelser tyder på en sammenhæng.

Tænketanken foreslår, at der som i Sverige udarbejdes et tillæg i læreplanerne, der tydeliggør, at det er skolens ansvar at tilbyde eleverne regelmæssig fysisk aktivitet, idet Tænketanken har opstillet en række idéer til, hvorledes fysisk aktivitet kan fremmes på skolerne. [Skoler (17)]

Tænketanken har opstillet følgende idéer til, hvorledes fysisk aktivitet kan fremmes på skolerne:

- Fysisk aktivitet tænkes ind i skolernes boglige fag i form af fx orienteringsløb med opgaver undervejs,
- Skolegården indrettes med mange forskellige og alsidige lege- og aktivitetsområder - i forbindelse med renovering af en eksisterende skolegård bør der tænkes bredt og fx få gjort gården til en idrætslegeplads, der også er åben uden for skoletiden.
- De indendørs rammer i skolerne bør også inspirere til fysisk aktivitet, fx musikrum til bevægelse og dans, pudrum, hvor børnene kan boltre sig mv.
- Én eller flere lærere kan være igangsættere for leg og bevægelse i frikvartererne – den traditionelle gårdvagt kunne blive en ”aktivitets igangsætter”
- Frikvartererne kan gøres længere ved fx at indføre flere dobbelttimer

Tænketanken vurderer, at kvaliteten af idrætstimerne i skolerne er svingende og muligvis er antallet af timer afsat til idræt for få.<sup>15</sup>

Tænketanken foreslår, at mulighederne for at øge kvaliteten og evt. antallet af idrætstimer i skolerne bliver nærmere undersøgt. [Skoler (18)]

Det er Tænketankens vurdering, at fokus på fysisk aktivitet bør øges betydeligt i SFO'erne, således at det sikres, at alle børnene er fysisk aktive en del af tiden i SFO'en.

Tænketanken foreslår, at der iværksættes et arbejde, der belyser, hvorledes SFO'erne kan spille en større rolle ift. at sikre, at børnene er fysisk aktive mindst 1 time om dagen. [Skoler (19)]

### De unge

Den fysiske aktivitet i barndommen er for det store flertals vedkommende indlagt i de rammer og institutioner, som børnene færdes i – familien, skolen, SFO'en, idræts- og fritidsklubberne. I ungdommen bliver det at være fysisk aktiv eller ej i langt højere grad en selvstændig beslutning, som den enkelte unge vælger. En beslutning, der er hjulpet godt på vej af det miljø, der omgiver den unge.

Fra flere undersøgelser ved man, at der sker et stort frafald fra klub- og foreningsidrætten efter 15-års alderen. En helhjertet indsats på skoleområdet vil måske kunne hindre problemerne med det store frafald i teenageårene.

En særlig indsats over for målgruppen 20-25 år vil muligvis kunne få en langt større effekt end tidligere vurderet. Der er meget der tyder på, at den kritiske alder for at føre en aktiv livsstil livet igennem er knyttet til det fysiske aktivitetsmønster i 25-årsalderen. Er man fysisk in-

---

<sup>15</sup> Inklusion af børn i fysisk aktivitet – gennem idrætsundervisningen. Masterafhandling på Institut for Idræt, Københavns Universitet, juli 2005.

aktiv i denne alder, fortsætter det almindeligvis resten af livet.<sup>16</sup> Unge i 20-25 års alderen er formentlig ikke så tiltrukket af sportsforeningslivet, men vil muligvis kunne tiltrækkes af mere ”smarte” tilbud om fysisk aktivitet – som fx beach volley, street basket, rulleskøjter mv. Ålborg har fx Europas længste rulleskøjteløjpe på 12 km.

Tænketanken foreslår, at der i lokalområderne, evt. i samarbejde med lokale erhvervsdrivende, tages initiativer i retning af at fremme udbudet og rammerne for mere ”smarte” fysiske udfoldelsesmuligheder, der kan tiltrække de ældre unge, fx beach volley, street basket, rulleskøjte løjper/baner, skøjtebaner mv. [Børn og unge i øvrigt (24)]

Hvis det skal lykkes at skabe bedre fysiske rammer for bevægelse, er det en vigtig forudsætning, at lokale ildsjæle, organisationer, planlæggere og myndigheder er engagerede. Emnet forudsætter et tværsektorielt samarbejde i kommunerne mellem Sundhedsforvaltning, Skoleforvaltning, Kultur- og Fritidsforvaltning og Teknik- og Miljøforvaltning, mv.

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet et idékatalog om fysiske rammer, der fremmer bevægelse (Fra cykelbarometer til tarzanjungle, februar 2005). Sundhedsstyrelsen ønsker med kataloget at skabe opmærksomhed om emnet og formidle erfaringer fra bl.a. kommuner, arbejdspladser og skovdistrikter.

---

<sup>16</sup> B. Elverdam og A. S. Sørensen. Den sunde familie – den sunde krop 2003, 1. udgave, side 107.

## 8 Evidens

### Visionen

Tænketanken har opstillet følgende vision for en styrket indsats vedrørende evidens:

*Øget forskning og hermed øget dokumentation for dels sammenhængen mellem kost, motion og livsstilssygdomme, dels den motivationelle, psykologiske og sociale sammenhæng mellem spise- og motionsvaner samt forbrugeradfærd.*

### Behovet for en indsats

Danskernes livsstil har ændret sig markant i de seneste 50 år. Ændringen i livsstil ses i disse år blandt andet som en markant stigning i livsstilsbetingede sygdomme. Flere er mindre fysisk aktive, og samtidig er kostvanerne ændret i takt med, at udvalget og tilgængeligheden af fødevarer er blevet stadig større, og befolkningens velstand er steget.

For at forbedre befolkningens velfærd og reducere forekomsten af en bred vifte af livsstilsrelaterede sygdomme er der behov for at iværksætte en tværgående forskningsindsats, som kan skabe et vidensfundament til at fremme sunde kost- og livsstilsvaner i befolkningen.

Forbruget af fødevarer har stor betydning for befolkningens ernærings- og sundhedstilstand. Nogle af de store civilisationssygdomme som diabetes og hjerte-karsygdomme, der bl.a. er relateret til den stigende forekomst af overvægt, skyldes et uheldigt samspil mellem flere livstilsfaktorer, hvor kostvaner og daglig motion er blandt de vigtigste. Med henblik på at forbedre befolkningens ernærings- og sundhedstilstand er der udover viden om fødevarers reelle påvirkning af sundheden brug for viden om drivkræfterne bag sammensætningen af fødevarerforbruget hos befolkningen.

Der er behov for helhedsorienterede analyser, hvor social baggrund, kulturelle forhold og andre sociologiske og psykologiske faktorer inddrages. Ligeledes er der behov for yderligere forskning om forebyggelsesmetoder, som påvirker forbrugeradfærden så som ernæringspolitiske tiltag, økonomi, holdninger, markedsstruktur og påvirkninger via reklamer og kostråd.

### Tænketankens forslag til initiativer/partnerskaber

Med afsæt i det vurderede behov efterspørger Tænketanken en øget forskningsindsats.

Tænketanken foreslår, at der i det tværgående forskningsprogram om sammenhængen mellem fødevarer, ernæring og sundhed<sup>17</sup> afsættes ressourcer at belyse, dels sammenhængen mellem kost, motion og livsstilssygdomme, dels den motivationelle, psykologiske og sociale sammenhæng mellem spise- og motionsvaner, samt forbrugeradfærd. [Forskning og udvikling (46)]

<sup>17</sup> I regi af Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Det Strategiske Forskningsråds Programkomite for Fødevarer og Sundhed og Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender



Tænk tanken foreslår mere specifikt, at der afsættes midler til forskning indenfor:

- Sammenhængen mellem ernæring, sundhedsopfattelse, miljøopfattelse, risikoviden, privatøkonomi samt livsstil, indkøbsvaner, tilgængelighed og forbrug af fødevarer
- Biologiske, psykologiske, kulturelle og sociale faktorer bag spisevaner og forekomsten af fødevarerrelaterede sygdomme
- Mad og socialisering
- Effekt af sundhedsanprisninger og næringsstofberigelser på forbrugernes ernæring, kostvalg og sundhedsopfattelse
- Effekt af ernæringspolitiske og økonomiske tiltag og virkemidler vedr. befolkningens sundhed
- Betydning af markedsføring og mediepåvirkning på forbrugeradfærd
- Samfundsmæssige konsekvenser af fødevarerrelaterede livsstilssygdomme. [Forskning og udvikling (47)]

## 9 Politiske styringsinstrumenter

*Arbejdsgruppen har ønsket at drøfte forskellige politiske styringsinstrumenters relevans med henblik på evt. at nå frem til fælles anbefalinger vedrørende et eller flere politiske instrumenter.*

Bedre livsstilsvaner er både kulturelt betinget og bestemt af den enkelte borgers frie valg. Livsstilen er desuden påvirket af de rammer, det omgivende samfund udstikker. Der kan være tale om såvel vilkår for tilgængelighed, som begrænsning i muligheder for at købe og spise ernæringsrigtige fødevarer, ligesom fysisk aktivitet kan påvirkes af de rammer og begrænsninger, det omgivende samfund sætter.

### **Om behovet for anvendelsen af politiske styringsinstrumenter**

Politiske virkemidler kan opdeles i to områder. De der sigter mod oplysning til borgerne, undervisning, tilvejebringelse af viden og behandling og forebyggelse af sygdom, og de der fastsætter de overordnede rammer for udfoldelsesmuligheder og købsmuligheder.

Tænketanken har under de øvrige indsatsområder opfordret til og foreslået initiativer, der kræver politisk styring og politiske initiativer. Politiske beslutninger fastlægger rammerne for det samfund, hvor indenfor landets borgere agerer, idet der ikke er nogen tvivl om, at borgerne i høj grad selv bestemmer, hvorledes de vælger at agere indenfor disse rammer. Rammerne har ikke desto mindre betydning for de valg, borgerne træffer, også når det angår livsstil. Tænketanken, der har forholdt sig til problemer og løsningsmuligheder indenfor udvalgte indsatsområder, har derfor også ønsket at pege på behovet for især strukturelle initiativer, der ikke nødvendigvis har med partnerskaber at gøre, men som vurderes vigtige for at skabe de nødvendige rammer for forandringer.

De politiske rammer, der fastlægges for embedsmændene og lederne i det offentlige, har stor betydning, hvis der skal opnås væsentlige resultater i indsatsen gennem partnerskaber. Der er behov for større manøvfrihed og flere ressourcer.

Tænketanken har udover behovet for strukturelle initiativer også drøftet spørgsmålet om anvendelse af afgifter som et politisk styringsinstrument set i forhold til forbrugernes valg af ”sunde” og ”mindre sunde” fødevarer.

Ernæringsrådet har i dets oplæg til en forebyggelsesindsats med overvægt, ”Den danske overvægtsepidemi” (2002), påpeget, at der kan lægges afgift på ”usunde” fødevarer, mens der kan gives støtte til ”sunde” fødevarer. Sundhedsstyrelsen omtaler ligeledes økonomiske virkemidler i ”Oplæg til en national handlingsplan mod svær overvægt” (2003).

Mens en del af de øvrige EU lande har foretaget en generel momsnedsettelse på alle fødevarer, går diskussionen i Danmark mere på, om man ved at nedsætte momsen på visse fødevarer, kan få danskerne til at spise sundt. I en rapport fra den danske ”task force on obesity” (den danske overvægts-arbejdsgruppe) anbefales bl.a., at prisstyring tages i brug for at bremse overvægts-epidemien. Da forekomsten af overvægt er størst blandt de laveste indkomstgrup-

per, kan en lavere moms på ernæringsrigtige fødevarer være en metode til at fremme det sunde valg.

Der er dog kun begrænset viden om, hvordan ændringer i priser og husholdningernes indkomst påvirker fødevareefterspørgslen indenfor forskellige typer af husholdninger. Ligeledes mangler der viden om, i hvilket omfang de enkelte fødevarer erstattes af andre, når priserne ændrer sig. Viden om fødevareefterspørgslens pris- og budgetfølsomhed for forskellige sociodemografiske grupper er essentiel for vurderingen af effekten af en eventuel gennemførelse af nye sundhedspolitiske tiltag baseret på prismekanismerne. Fødevareøkonomisk Institut har udarbejdet en foreløbig vurdering af momsdifferentiering på fødevarer som et styringsredskab. Generelt finder Fødevareøkonomisk Institut, at der er en ernæringsmæssig positiv effekt for næsten alle sociodemografiske grupper ved en samtidig ændring i momsen på forskellige fødevarer.

Tænketanken har udover afgiftsspørgsmålet også drøftet behovet for andre politiske styringsinstrumenter, der kan knyttes til lovgivningen om markedsføring og salg af fødevarer, hvoraf en del er reguleret på EU-niveau.

Følgende emner har således bl.a. været drøftet: obligatorisk næringsdeklaration, ernæringsmærkning, anprisninger i tilknytning til fødevarer, TV reklamer og markedsføring, markedsføring over for børn, vildledning, evt. begrænsninger i salget af ikke ernæringsrigtige fødevarer i offentlige institutioner.

### **Forslag til initiativer**

Det er Tænketankens opfattelse, at det nuværende vidensgrundlag om afgifter som styringsinstrument bør udbygges. Ligesom der er behov for en nærmere vurdering af, om de evt. samfundsøkonomiske omkostninger ved en afgiftsomlægning vil stå mål med de effekter, der kan forventes opnået.

Tænketanken har været delt i diskussionen om afgifter som politisk styringsinstrument i forhold til kostvaner.

Tænketanken er imidlertid enig om, at politiske styringsinstrumenter på en lang række områder, herunder på skatte og afgiftsområdet, direkte eller indirekte påvirker befolkningens valg, for så vidt angår kostvaner og fysisk aktivitet.

Set i lyset af de meget store samfundsmæssige omkostninger, der kan knyttes til overvægt, dårlige kostvaner og mangel på fysisk aktivitet, finder Tænketanken det relevant, at det bliver nærmere overvejet, om der bør foretages sundhedsvurderinger af alle nye lovgivningsinitiativer, på lige fod med de vurderinger, der foretages af de økonomiske og miljømæssige konsekvenser ved ny lovgivning. Kan en ny lovgivning fx tænkes at have konsekvenser for borgerne valg af fødevarer, transport, fritidsaktiviteter mv.

Tænketanken foreslår, at det overvejes nærmere, om der bør indføres et krav om, at der skal foretages en vurdering af de sundhedsmæssige konsekvenser ved nye lovgivningsforslag på lige fod med de vurderinger, der foretages af de økonomiske og miljømæssige konsekvenser ved ny lovgivning. [Befolkningen bredt (33)]

Et sådant krav vil evt. kunne begrænses til udvalgte lovgivningsområder. Inspiration til identifikation af sådanne områder kan hentes i Sundhedsstyrelsens oplæg til handlingsplan for bekæmpelse af svær overvægt.

Tænketanken vurderer, at mærkningen af fødevarerne kan påvirke forbrugernes valg af fødevarer.

Tænketanken foreslår, at der i EU-regi arbejdes for en obligatorisk næringsdeklaration af fødevarerne. [Befolkningen bredt (34)]

For så vidt afgår ernæringsmærkning, anprisning mv. henvises disse drøftelser til de arbejdsgrupper, der er nedsat om disse emner.

Tænketanken nærer ingen tvivl om, at markedsføringen af fødevarer, herunder overfor børn, påvirker forbrugsvalget. Tænketanken vurderer, at der er behov for en adfærdstilpasning på området, navnlig når det kommer til markedsføringen af ”usunde” fødevarer overfor børn. Tænketanken har noteret sig, at regeringen har besluttet at give Fødevareindustrien en mulighed for at udvise ansvarlighed på området gennem selvregulering, idet regeringen i EU-regi vil arbejde for lovgivning på området, hvis industrien ikke udviser tilstrækkelig ansvarlighed.