

HÄLSOBEGREPPET

BARNNS HÄLSA OCH
VÄLBEFINNANDE

Perspektiv

PERSPEKTIV TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING NR 1 JUNI 2013





Hälsobegreppet anno 2013

Ordet realism kommer i allt högre grad in i språkbruket när det gäller hälsa. Det är också ett uttryck för att den klassiska uppfattningen, att det endast finns en form av hälsa, nu är historia. Hälsorealismen handlar om att göra hälsa, bland annat kostråd, konkret och förståelig för allmänheten. Nudging, "en vänlig knuff" som ska få folk att ändra sina vanor, är ett annat begrepp på väg framåt. I Sverige ligger också ett ökat fokus på att påverka människor till att ändra sitt beteende i en sundare riktning.

Av konsult Susie Munk Jensen, Århus, och
näringssyolog Gunilla Järnblad, Lund.

4



Föräldrar har ansvaret för barns fysiska och psykiska hälsa

Barn sätter dagordningen i hemmet, och samtidigt ställer föräldrarna ofta orimliga krav på sina barn i förhållande till barnens utveckling. Ofta orkar föräldrarna inte ta de nödvändiga konflikterna i hemmet, vilket är något som också går att arbeta med genom att visa inte bara fysisk, utan också psykisk omsorg i form av närvaro.

Av barnpsykolog Margrethe Brun Hansen, Roskilde.

10



Barns hälsobeteende blir sämre med åldern

En helt ny undersökning, som genomförts bland föräldrar i Sverige och Danmark för Nordic Sugar av föräldrarnas syn på sina barns hälsa och livsstil, visar att barnens hälsobeteende blir sämre med åldern. Det gäller både kosten, inte minst på grund av kräsenhet, och i övrigt också på grund av mindre motion och utevistelse. Föräldrarna är väl medvetna om att kost, sömn, motion och att vistas utomhus är mycket viktigt för barns hälsa.

Av konsult Susie Munk Jensen, Århus.

14

■ Perspektiv, tidskrift om socker och näring, 12:e årgången, nr 1 juni 2013. ■ ISSN: 1399-8773. ■ **Upplaga:** 10 000 i Danmark och 25 000 i Sverige.
■ **Utges av:** Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, 1014 Köpenhamn K. ■ **Redaktion:** Senior Marketing Manager Angela Everbäck (ansv.), Product Specialist Kyllikki Kilpi, Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, Mannov. ■ **Grafisk produktion:** Katrine Boelsgaard. ■ **Foton:** Christina Bull ■ **Tryck:** Punkt & Pixel AB ■ Debattinlägg, artiklar och kommentarer kan sändas till Nordic Sugar. Redaktionen påtar sig dock inget ansvar för material som lämnas in utan anmodan. Synpunkter som framförs i Perspektiv är författarnas egna och delas inte nödvändigtvis av utgivaren och redaktionen. Eftertryck och citat tillåts om källan anges. Utdrag från artiklar får dock endast användas och mångfaldigas efter redaktionens godkännande.

E-post: nutrition.se@nordicsugar.com. Besök också vår hemsida: www.perspektiv.nu



Välbefinnande, fysisk aktivitet och realistisk hälsa

Mätningar och uppfattningar är varandras förutsättningar i en seriös debatt. Undersökningar utgör underlag för en kvalificerad debatt och kan bidra till att underbygga uppfattningar och påverka attityder.

Som upptakt till detta nummer av Perspektiv valde vi därför att genomföra en kvantitativ undersökning bland totalt 2 000 föräldrar i Sverige och Danmark om mindre barn (under 10 år) och deras hälsa.

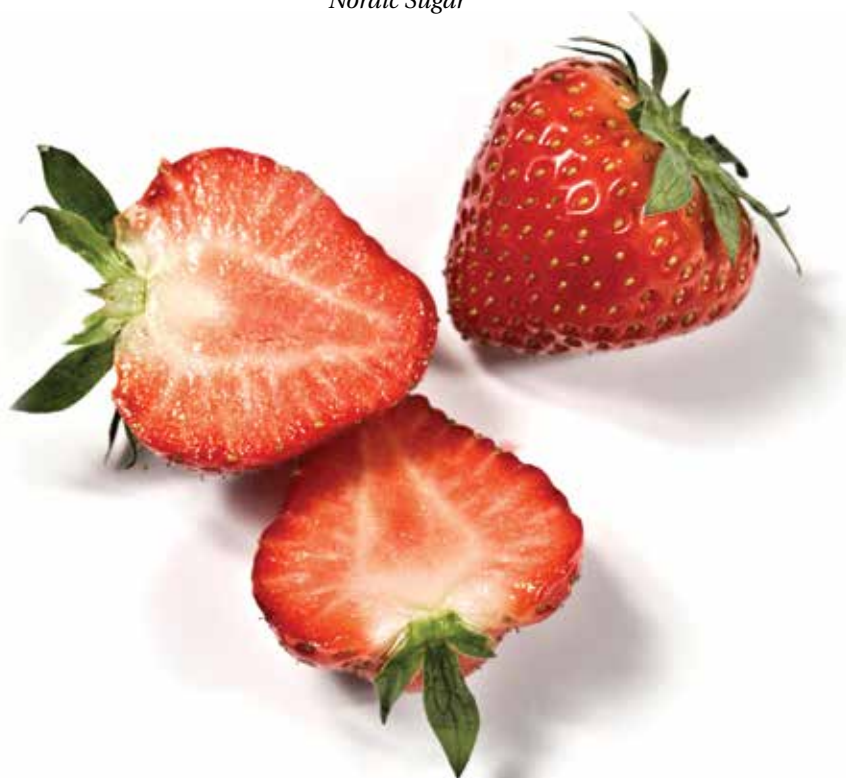
En nyhet är, att vi har kompletterat temat om barns hälsa och välbefinnande med ett antal artiklar på vår hemsida, www.perspektiv.nu, där olika experter kommenterar ämnet.

Resultaten från undersökningen sammanfattas kortfattat i detta nummer,

och de ger vissa fakta om föräldrarnas syn på sina barns hälsa. Detta ses i ett vidare perspektiv, där också fysisk aktivitet, sömn och ansvaret för barnens hälsa belyses, och det leder fram till en tankeväckande artikel om relationer i familjen, bland annat hur avgörande samspelet mellan barn och föräldrar är. I en tid då många har en fragmentarisk livsstil, och med ett allt starkare fokus på våra barns framtida möjligheter i den globaliserade världen, är anknytning och välbefinnande i familjen viktigare än någonsin.

Men vi kan inte uppnå allt. Vi ska vara realistiska när vi ska göra val av olika slag, även när det gäller vår hälsa. Vi har därför tittat på hälsobegreppet anno 2013. Bland annat har vi tagit upp ett nytt begrepp – hälsorealism – som är på väg att etableras.

*Trevlig läsning
Nordic Sugar*





**Vi ska leva hälsosamt.
Men vad är hälsa?
Är det frånvaro av
sjukdom, att bli 100 år,
”det goda livet” eller
något helt annat? Vårt
hälsobegrepp förän-
dras, liksom ramarna
för vad som är sunt
och inte.**

**Hälsa handlar också om
ett sunt sinnelag, glädje
och ett bra liv.**

Av konsult Susie Munk Jensen,
Århus, & Gunilla Järnblad, Lund.

Hälsobegreppet anno 2013

I Danmark har regeringen och hälsomyndigheterna en hälso-målsättning som innebär att den genomsnittliga levnadsåldern ska höjas med tre år. Men är det hälsa?

Många menar att man visst kan leva länge, dåligt och osunt – men också en kort tid, sunt och bra. Och är antalet levnadsår ett mått på graden av hälsa? Det innebär i så fall att kvinnor per definition är sundare än män (eftersom de generellt sett lever längre). Inte heller det, menar nog många, är nödvändigtvis sant.

Att mäta hälsa utifrån antalet levnadsår ger dock en mycket god bild av det hälsobegrepp som präglat debatten under det senaste decenniet. Det har handlat om enkla budskap, förbud, begränsningar och höjda pekfinger.

De danska kostråden: Ät 75 g fullkorn om dagen, frukt och grönt sex gånger per dag, max 30 % fett, motionera 30 minuter varje dag, ät fisk 2 gånger i veckan.

– I början av 2000-talet fanns det en enda överordnad sanning om hälsa – en doktrin definierad av bland annat kostpyramiden och kostråden – som bestämde vad som var sunt. Om man levde inom ramarna för denna sanning var man sund. Om man inte gjorde det, var man osund, säger sociologen och framtidsforskaren Birthe Linddal från Food Future.

Det finns flera tecken på att denna doktrin i dag håller på att lösas upp, och det finns utrymme för olika sätt att se på hälsa. Samtidigt har själva hälsobegreppet blivit bredare. Bland annat vinner WHO:s definition av hälsa alltmer terräng. Den lyder: "Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom och handikapp."

– I Danmark har vår syn på hälsa blivit mer holistisk. Nu ska vi vara sunda på ett bra sätt. Det handlar om hedonism, njutning, och vi har gått över till att hälsan i dag är individuell. Det betyder att det nu finns flera svar på vad hälsa är. Hälsa kan också handla om ett sunt sinnelag, om glädje och om ett bra liv, säger Birthe Linddal.

Är smal detsamma som sund?

Forskning och ny kunskap har också gjort upp med några av de dogmer som har kännetecknat hälsodebatten. Exempelvis när det gäller vikt har man kommit fram till att man mycket väl kan vara smal utan att vara sund – och vara sund utan att vara smal. Faktiskt visade en stor undersökning¹ under senaste året att lätt överviktiga lever längre än mycket smala personer.

En amerikansk översiktsartikel från 2011² visar också att viktminskning inte förefaller förlänga livet, och att det kända sambandet mellan övervikt och förhöjd risk för livsstilssjukdomar minskar eller försvinner när man tar hänsyn till ätstörningar, fysisk aktivitet och jobbantning.

Därmed håller fokus på att flyttas från viktminskning till sunda vanor, och ett nytt begrepp: "Health at Every Size" är fött.

Hälsorealism – vardagen som utgångspunkt

Begreppet hälsorealism håller på allvar på att få fäste i Danmark. Om detta är en konsekvens av eller orsak till att ramarna för hälsa har ändrats är upp till betraktaren att avgöra.

Hälsorealism handlar om att få ned hälsan på jorden och göra den konkret och begriplig för allmänheten. I hälsorealismens idé ingår rikligt med fullkornsprodukter, fisk samt frukt och grönt. Samtidigt tar man avstånd från

fanatism som att t.ex. väga maten. Tanken med hälsorealism är att man varje dag ska väva in lite mer av det sunda med utgångspunkt från individens liv, vardag och förutsättningar.

– Det har länge funnits en tendens att ta brottstycken av viss kunskap eller forskning och upphöja det till sanningen. Jag tycker det är viktigt att vi sätter in kunskapen i ett perspektiv och ett större sammanhang, och att vi sorterar bland alla budskap, så att vi inte blir fanatiska och väljer bort allt, säger Christian Bitz, fil. kand. i näringsfysiologi och upphovsman till hälsorealismen.

– Alltså, ett äpple om dagen är sunt. 20 äpplen om dagen är det inte. 20 kakor om dagen är inte heller sunt. Men det går nog an med en liten kaka då och då, fortsätter Christian Bitz.

Att ha vardagen som utgångspunkt är nytt när vi talar hälsoaspekter. Och just här hittar vi då också orsaken till namnet hälsorealism. För hälsorealism handlar om att vara realistisk i förhållande till det liv man lever. Och realiteten är för många människor en hektisk vardag där det kan vara svårt att alltid välja den sunda smala vägen.

Därför är hälsorealismens budskap att man ska upptäcka hur man kan få in så mycket som möjligt av det som är sunt inom de ramar man har, och så glädja sig åt de många små förbättringar man gör. Att cykla till arbetet, hämta barnen till fots, äta fisk någon dag i veckan och skära ned på godis är bara några exempel.

Även för de resurssvaga

– Hälsorealism är också ett försök att nå de människor som inte är så resursstarka. Det råder nämligen en ökande polarisering, där några nästan inte kan få nog av hälsa, medan andra har gett upp helt. Det är den

Den hälsosamma maten ska finnas tillgänglig också i takt med att matvanorna förändras.

sistnämnda gruppen jag gärna vill nå, säger Christian Bitz. Jag hoppas att hälsorealismen kan få några av dem som lever minst sunt att bli lite sundare.

Nudging

Ett annat slag mot historiens hälsoparadigm är "nudging", ett amerikanskt begrepp som just nu är på väg att etableras i hela världen. Även i Danmark.

Nudging bygger på insikter från beteendepsykologi och handlar om hur vi kan hjälpa människor att göra bättre val. Vi agerar nämligen inte särskilt rationellt, utan låter oss ofta påverkas och styras av vanor, sociala normer och den kontext vi befinner oss i.

"Nudge" kan översättas med en "vänlig puff" eller "knuff i rätt riktning", och nudging kan med fördel användas när vi diskuterar hälsa. Med hjälp av nudging och genom att förändra

strukturen i samhället kan vi nämligen göra det enklare att välja det som stärker hälsan, välbefinnandet och livskvaliteten.

Låt oss säga att vi gärna vill få våra medarbetare att äta mindre kakor och mer frukt i lunchrummet under arbetsrasterna.

Genom försök har man visat att man får betydligt fler att äta mer frukt och mindre kakor om frukten placeras främst, är skuren i aptitliga bitar och om det finns små kakbitar istället för stora. Det beror helt enkelt på att vi är mer benägna att välja det som presenteras precis framför oss.

– Nudging är en av de metoder som vi kommer att få se mycket mer av i hälsodebatten. I stället för att höja pekfingeret handlar det om att skapa strukturer som får folk att göra det rätta – i stadsbilden kan det vara att göra fotspår som leder till papperskorpen, att ge barn poäng för att cykla



till skolan osv. – allt är sådant som motiverar oss att göra saker annorlunda jämfört med i dag, säger Birthe Linddal.

Ett annat bra exempel på effektiv nudging är tävlingar. Det finns nämligen inget som slår tävlingar när det gäller att få oss att ändra beteende och göra något annat.

Det beror i grunden på att tävlingar vädjar till såväl vissa sociala behov som vår identitet och tävlingsinstinkt.

Men vi ska helst tävla med någon vi känner, t.ex. på arbetsplatsen, med vänner eller familjen. Man vet att om man berättar exempelvis för sina kollegor och vänner att man ska springa maraton, då är chansen större att man faktiskt också kommer att göra det.

Sveriges väg till bättre hälsa Livsmedelsverket vill vara färdledare

– För ett framgångsrikt folkhälsoarbete behöver många aktörer samarbeta och dra åt samma håll, säger Livsmedelsverkets generaldirektör Inger Andersson.

Det räcker inte med att upplysa om vad som är goda matvanor. Det måste också skapas förutsättningar för människor att göra sunda val; det ska vara lätt att hitta nyttig och god mat i butiken, enklare att röra på sig i vardagen, man ska få stöd och motivation av vården att ändra sina levnadsvanor, fler måste få en livssituation där man orkar leva hälsosamt.

– Det är många som ansvarar för folkhälsan i landet: myndigheter, politiker på olika nivåer, hälso- och sjukvården, livsmedelsindustrin, handeln och föreningslivet.

Det är dags att gemensamt utarbeta en nationell strategi för mat och hälsa. Livsmedelsverket är gärna motor i ett

sådant långsiktigt nationellt folkhälsoarbete, fortsätter Inger Andersson.

Hur har matvanorna ändrats?

Framför allt är det kvinnor som har ändrat sina kostvanor till det bättre. Under den senaste 20-årsperioden har kvinnor ökat konsumtionen av grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär med nära 30 procent. Männerna har ökat sin konsumtion av samma livsmedel med 15 procent sedan 1989.

Andra positiva förändringar är att vi äter mer fisk och skaldjur – kvinnor äter 30 procent mer och män hela 60 procent mer. Tre gånger så många använder flytande margarin i matlagningen jämfört med 1997. Men vi använder också mer smör, och fortfarande får 9 av 10 barn i sig för lite fleromättat fett. Även om den totala sockerkonsumtionen har varit oförändrad sedan 60-talet, så har konsumtionsmönstret ändrats. Vi äter vi nu dubbelt så mycket godis och glass och dricker 4 gånger så mycket läsk.

Hälsa på lika villkor

En viktig aspekt av folkhälsan i Sverige är den påtagliga ojämlikhet, både i hälsa och förutsättningar för hälsa, som råder mellan olika individer och grupper av människor.

Sveriges riksdag har därför fattat ett beslut om en folkhälsopolitik som skapar förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Politiken är uppbyggd kring 11 målområden, som inbegriper grundförutsättningar för hälsa – t.ex. minska arbetslösheten och verka för att fler ungdomar ska få behörighet till gymnasieskolan.

Stöd till personal inom vård, skola och omsorg

Regeringen har en vision om att Sverige ska bli bäst på mat i Europa. Som ett led i denna satsning har

det avsatts 4 miljoner kronor till ett "Kompetenscentrum för mat i den offentliga sektorn", som drivs i Livsmedelsverkets regi och som ska hjälpa kommuner och landsting med tips, råd och kunskap om hur kvaliteten på maten inom vård, skola och omsorg kan höjas.

En annan väg mot bättre folkhälsa är Socialstyrelsens uppdrag att stödja införandet av "nationella riktlinjer för förebyggande metoder" – riktlinjer att stödja förändringar av ohälsosamma levnadsvanor, det vill säga tobaksbruk, riskbruk av alkohol, otillräcklig fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor.

Livsmedelsverket har fått ytterligare medel för att samla och tillhandahålla den bästa tillgängliga kunskapen om bra matvanor och att ge underlag för hälso- och sjukvårdspersonal att samtala om matvanornas betydelse för hälsan.

– När man kommer i kontakt med vården är man ofta öppen för information. Det ger vården en unik möjlighet att motivera och stötta människor att ändra sin livsstil, säger Anette Jansson, som är chef för rådgivningssenheten på Livsmedelsverket.

Våra kostvanor grundläggs i unga år och följer ofta med hela livet.



Politikerna måste ta tillbaka makten över maten!

Jordbruksminister Eskil Erlandsson vill att lokala politiker ska engagera sig mer i matfrågan, eftersom maten har en stor betydelse för hälsa och välmående och är en så viktig del av tillvaron, inte minst för barn och gamla. Politiker borde fundera mer på hur maten tillagas och hur upphandlingarna av livsmedel görs.

– Maten är många gånger något som har överlåtits till tjänstemännen som har fått uppmaningen att köpa det billigaste, säger Eskil Erlandsson.

En nyckel för att ställa krav på maten som inhandlas till offentliga måltider är regelverket för offentlig upphandling. Regelverket bygger på ett EG-direktiv och är likadant i hela EU. Det ger möjligheter att ställa krav på de livsmedel som köps.

– Det gör vi som privatpersoner när vi handlar och det tycker jag att offentliga institutioner också ska göra, menar Eskil Erlandsson.

Barn har laglig rätt till näringsriktig lunch

Den svenska skolmåltidsverksamheten innebär en unik möjlighet att främja en hälsosam livsstil. Matvanor skapas i unga år och följer ofta med genom hela livet. Många personer delar ansvaret för att skolmaten är hälsosam och skapar positiva måltidsupplevelser – från kommunpolitiker och skollärdare till lärare och kökspersonal.

I den nya svenska skollagen som trädde i kraft 1 juli 2011 ställs krav på att skolmåltider inte bara ska vara kostnadsfria utan även näringsriktiga. Den som driver skolan ska ha också ha system för att kontinuerligt säkerställa att de skolmåltider som serveras är

näringsriktiga och lever upp till svenska näringsrekommendationer.

Under våren 2012 granskade skolinspektionen hur det nya lagkravet följs. Granskningen visade dock att ansvariga politiker och kommunledningar sällan efterfrågar uppföljningar av om den mat som serveras lever upp till skollagens krav.

Bra mat i skolan

Gertrud Sonesson är en engagerad kostchef för Lunds kommun – en kommun som på många sätt ligger långt framme inom kostområdet.

– Alla som jobbar med mat välkomnar de här kvalitetsverktygen. Det lägger en ribba och höjer statusen för maten och säger att maten är viktig, säger hon.

Gertrud menar att matkvalitet måste få kosta. Mycket går att göra vid upphandlingen, som att ställa krav på produkter och innehåll – vad man vill ha och inte vill ha i maten. Ställer man inga kvalitetskrav blir priset avgörande.

Rektorn tillsammans med skollärdningen är den som ska förverkliga målen. Man måste säga vad det är man vill ha. Skolan har ett ansvar och ställer krav på dem som är utförare. Det är så tydligt att i skolor där skollärdningen är intresserad av att skolmaten ska vara bra – där blir den bra.

En av Gertruds käpphästar är att man bör ha ett styrdokument. Där ska det stå preciserade krav angående matens kvalitet. Kvaliteten måste kontrolleras och mätas, oavsett om produktionen av måltider är extern eller intern. Då går det att jämföra äpplen med äpplen och man jämför inte äpplen med päron.

Några kommuner har styrdokument och det fungerar bra!

– Vi följer råden i Bra mat i skolan, betonar Gertrud.

Livsmedelsverkets Råd om bra mat i förskolan och i skolan är till för att främja hälsosamma matvanor genom stöd till alla som arbetar med maten i förskolan eller skolan. Nu under våren 2013 har det anordnats heldagsutbildningar – ”Skolmåltider i världsklass” – för kostchefer och kökschefer vid 20 tillfällen runt om i Sverige.

REFERENSER

1. Flegal KM, Kit BK, Orpana H, Graubard BI. Association of all-cause mortality with overweight and obesity using standard body mass index categories. *JAMA* 2013; 309(1): 71-82.
2. Bacon L, Aphoramor L. Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift. *Nutr J* 2011; 10:9



Barn som själva får lov att sätta dagordningen i familjen mår inte bra. Hur kan det komma sig att vissa föräldrar år 2013 inte vågar ta på sig ansvaret att lära sina barn bra matvanor eller hur det sociala samspelet fungerar?

Osynlig omsorg är till sin natur svår att beskriva, men det handlar om sättet att vara tillsammans på.



Av Margrethe Brun Hansen,
barnpsykolog, Roskilde.

Föräldrar måste ta ansvar för barns fysiska och psykiska hälsa

En präst berättade för mig att han börjat få svårt att förrätta bröllop, barndop, ja till och med begravningar, eftersom barnen sprang runt i kyrkan, lekte kurragömma, dansade uppe framför altaret och i övrigt ohämmat förde väsen. Föräldrarna reagerade i stort sett inte, förutom att de kanske hyssjade lite, men annars ingrepp ingen.

När han kontaktade föräldrarna efter ett barndop påtalade han barnens olämpliga beteende, och han möttes av ilska. Föräldrarna menade att kyrkan måste acceptera, vara flexibel och förstå att barn i dag är självständiga, starka barn med god självkänsla. Föräldrarna argumenterade för barns rätt att bli sedda och vara med att bestämma, vilket barnen, som lyssnade på föräldrarnas samtal med prästen, nickade ett tydligt ja till.

Och det är inte bara på barndopen som barnen sätter dagordningen och försöker styra sin omgivning. Vi ser barn i skolan som kl. 10.00 ligger och gäspar över skolbänken, är trötta och inte kan följa undervisningen. Vid närmare samtal med dessa barn visar det sig ofta att de inte har fått någon frukost, eftersom de hellre ville sova lite längre efter att ha legat och tittat på film till långt in på natten. Och går man vidare och rekommenderar barnen att äta lite av sin medhavda matsäck rullar de med ögonen och berättar att de inte har någon sådan med sig eftersom det inte är gott. Nej, de har fått pengar till att handla lite i kiosken eller på konditoriet. Ofta väljer de en påse chips och en läsk.

Barnen sätter dagordningen

I dag är det ofta barnen som sätter dagordningen hemma och har ansvaret för att styra familjen; en uppgift som ett litet barn eller en ungdom naturligtvis inte klarar av. När barnen inte klarar det är det för

att de möter förväntningar och krav som absolut inte är anpassade efter deras utveckling, ålder och fysiska och psykiska tillstånd här och nu. Det är omöjligt att infria förväntningarna. Dessa blir i stället en belastning som slutar med stora problem för barnen, som att de inte mår bra vare sig fysiskt eller psykiskt.

Skolbarn kan inte förstå konsekvenserna av att ligga och titta på film sent på kvällen, och inte heller konsekvenserna av att säga nej till frukost eller till att ha något nyttigt med i matsäcken. Barn kan inte sätta dagordningen hemma för när man ska slå av tv:n, sova och äta.

Det ger stora fysiska problem, trötthet, inaktivt beteende, inlärnings-svårigheter och bristande psykisk förmåga att tro på sig själv, alltså att få en stark självkänsla. Och barnen som deltar på barndopen kan inte själva ta ansvar för sitt beteende i kyrkan. Att få lov att förstöra ett barndop genom att ställa sig upp och ropa "Se mig, se mig", det är verkligen ett svek (från föräldrarnas sida). Barn får en makt som de inte kan hantera. Det ger ett oroligt beteende och osäkerhet.

De får svårt för att kontrollera sina känslor och övervinna ett nederlag, och dessutom får de en bristande social förmåga. De ser bara sina egna behov och uppfattas därför som små självcentrerade barn som vi vuxna ser på med ilska och trött blick.

Orimliga krav på barnen

Det råder inga tvivel om att barn som ensamma får sätta dagordningen i familjen inte mår bra. Det är mycket påfrestande för ett barn att själv ta ansvar för att äta bra och gå och lägga sig i tid. Det är också påfrestande för ett barn att ingen tar det i handen och ger vägledning om hur man uppför sig i familjen och på offentliga platser.

När jag pratar med föräldrar upplever jag att de är trötta på att deras barn inte vill äta frukost hemma eller ha matsäck med sig. Ofta berättar de att de köper hem allt möjligt nyttigt – sunt och ekologiskt – och lägger i kylskåpet. Men när barnen inte vill äta det säger föräldrarna att de inte orkar med eller klarar av den diskussion och konflikt som uppstår om de håller fast vid sina krav.

Men hur kan det komma sig att vissa föräldrar år 2013 inte vågar ta ansvar för att lära barnen goda matvanor och de sociala regler som faktiskt finns i vårt samhälle? Varför frånsäger de sig ansvaret?

Se mig-generationen

År 2000 talade man inom pedagogiken om barns förmåga till självförvaltning och om det kompetenta barnet. I inläringsteorin låg fokus på ansvaret för det egna lärandet. Dessa pedagogiska teorier har fått stor utbredning i förskolan, skolan och familjen. Man talar om barns förmåga, från det att de är riktigt små, till att kunna ta ansvar och vara självständiga, ja självförvaltande.

Teorin om barns kompetens bröt mot tidigare teorier, där barn inte hade mycket att säga till om i familjen. Jag menar då också att det är viktigt i vår uppfattning av barnet att vi ser det som kompetent, med medfödda möjligheter och resurser, men det betyder alltså inte att barn klarar sig utan vuxna eller att de är lika kompetenta som vi. Kompetenta barn kräver kompetenta vuxna som kan läsa och förstå barnen på rätt sätt. Att vi kan bedöma vad barn själva kan hantera, och vad de inte klarar av.

Ett barn har inte den erfarenhet och kunskap som vi vuxna har, och därför måste vi våga ta på oss ledarskapet och ge barnet god omsorg. Många

föräldrar klarar av detta, men det finns tyvärr en stor grupp som inte gör det.

Vad är god omsorg?

Omsorg kan beskrivas som en särskild relation mellan människor. Den kännetecknas av att den ena personen inriktar sin uppmärksamhet på den andra personen och handlar på ett sätt som den andra personen har nytta av och som främjar den andra personens välbefinnande.

Det är så viktigt just för våra barn, att de blir sedda, lästa och förstådda när de försöker uttrycka sig, och att de vuxna tar emot och reagerar på det som barnen uttrycker. Omsorg om barn delas in i två kategorier: den fysiska (synliga) omsorgen och den psykiska (osynliga) omsorgen.

Med synlig omsorg menar jag t.ex. att barnet får mat, dryck, rena kläder och en säng att sova i, och att barnet har någonstans att vara när föräldrarna är borta från det (förskola, institution, barnflicka). Synlig omsorg är nog den omsorg som barn får mest av i dag. Föräldrarna ser till att barnen deltar i aktiviteter och tar dem med på teater och restaurang. Barn har fina kläder, dyra cyklar och leksaker så att de knappt kan vara på sina rum.

Osynlig omsorg är lite svårare att beskriva och hitta ord för, just för att den är osynlig. Det handlar om det sätt vi är tillsammans på. Barn är ju känslomässigt helt beroende av de vuxna. Osynlig omsorg är beroende av att de vuxna är känslomässigt tillgängliga och erbjuder närvaro och kontakt så att barnen känner sig sedda och förstådda. Det barn vi möter med närvaro, empati, respekt och intresse upplever också kvaliteten i samvaron med oss.

I exemplet om barnen som själva får bestämma om de vill sova lite längre och hoppa över frukosten ger föräldrarna synlig omsorg genom att erbjuda en matsäck, men den osynliga delen – att förutse att ett barn inte tänker på konsekvenserna av att välja bort något – den tar föräldrarna inte på sig. De överlåter ett ansvar på barnen som barnen inte kan hantera.

Föräldrarna frånsäger sig ledarskapet. I det andra exemplet, där barnen står hela barndopet, visar föräldrarna också bara synlig omsorg. Barnen blir helt enkelt inte sedda, lästa och förstådda.

När den lilla flickan dansar runt under predikan och ropar "se mig" är det just ett tecken på att hon inte blir sedd, för barn som blir sedda, lästa och förstådda – alltså får både synlig och osynlig omsorg – behöver ju inte ställa sig upp och ropa till hela världen att alla ska se henne. Så när flickan ropar "se mig", så är det i detta fall ett rop om att pappa och mamma ska vara mer närvarande och mer känslomässigt tillgängliga, och att de ska ta henne i handen och visa hur man uppför sig i den här världen, alltså ge henne osynlig omsorg.

Föräldraansvar

När föräldrarna inte tar på sig ansvaret för uppfostran beror det på en missförstådd uppfattning om vad barn själva kan, men det beror också på en osäkerhet, en rädsla, för en konflikt med barnen. Av många olika skäl fungerar inte den gamla, auktoritära uppfostran.

Barns och ungdomars självmedvetenhet har vuxit, och rädslan och respekten för auktoriteter har nästan försvunnit, så det gamla auktoritära sättet att uppfostra barn på har lyckligtvis överlevt sig själv. Föräldrarna måste dock inse att barn fortfarande behöver vuxna som tar ledarrollen, men sättet vi ska göra det på har förändrats. I dag får vi inte naturlig respekt av våra barn, bara för att vi är föräldrar. Respekt är något föräldrarna själva måste skapa i samspel med sina barn från det att dessa är riktigt små.

Det gör man enligt min mening först och främst genom att markera sina egna individuella gränser när man är tillsammans med sina barn. Med det menar jag att föräldrar kan sätta ord på sina personliga gränser, att de har det som jag kallar ett personligt språk: "Jag vill inte att du tittar på tv på natten. Jag vill att du släcker." Och här är det uppenbart att det lätt kan uppstå en konflikt som ska genomlevas. En

konflikt är ju inte något man kan och bör undvika. Vi ska kunna visa personlig auktoritet. Förmågan att förmedla personlig auktoritet är helt avgörande för om barnen kan känna respekt för oss.

För det andra är det viktigt att de vuxna visar barnet det som jag kallar gruppmissiga regler.

Med det menar jag familjens regler, skolans regler, ja, samhällets regler och normer. Att vi måste lära våra barn att det finns vissa rutiner, traditioner och plikter som vi förväntas hålla oss till i olika grupper. Återigen är det de vuxnas förmåga att förmedla reglerna som är avgörande för om det lyckas eller ej.

Föräldrarna ska vara uppmärksamma på hur stor betydelse deras eget beteende har, att föräldrarna är speglar som barnet speglar sig i. Barnen härmar föräldrarnas sätt att vara socialt och hur de löser konflikter med andra människor. Det inbördes

förhållandet mellan föräldrarna blir både kärnan i och ramen kring en väl fungerande familj.

Till sist finns det en tredje faktor, nämligen att barnens egna gränser respekteras, att de känner sig sedda, lästa och förstådda. Det ger goda, förtroendefulla relationer mellan föräldrar och barn, och därför uppstår då ofta ömsesidig respekt.

Det råder inga tvivel om att om vi vill ha glada och aktiva barn som mår bra, förutsätter det att barnen möter föräldrar som är medvetna om att det är föräldrarna som måste visa vägen för att barnen ska bli socialt väl fungerande. Att föräldrarna ser sig själva som vuxna och sina barn som barn. Man måste komma ihåg att det ger socialt utbyte och mänskligt välbefinnande och glädje när man kan lägga självmedvetenheten åt sidan, och att det ger friskare och gladare barn när mamma och pappa vågar säga nej.

REFERENSER

1. Margrethe Brun Hansen: Kompetenta föräldrar, Runa förlag, 2006
2. Margrethe Brun Hansen: Søskende. En bog til forældre om at skabe gode søskenderelationer, Politikens Forlag, 2013.



Det är de vuxnas förmåga att förmedla kunskap, som avgör om barn lär sig familjens och samhällets regler och normer.



Nordic Sugar har i samarbete med analysinstitutet You Gov Zapera precis genomfört en undersökning bland 2 000 danska och svenska föräldrar till barn under 10 år om barns hälsa. Undersökningen visar bland annat att barnens hälsobeteende för en rad olika parametrar blir sämre ju äldre de blir.

Barn i 7–10-årsåldern äter inte enligt kostrekommendationerna i samma utsträckning som små barn gör.

Av konsult Susie Munk Jensen,
Århus.

Barns hälsobeteende blir sämre med åldern

Nordic Sugar genomförde i april en undersökning om barn och hälsa för att belysa hur det egentligen står till med hälsan bland barn som är 0–10 år. Undersökningen fokuserade speciellt på kost, fysisk aktivitet, sömn och utomhusvistelse.

Enligt undersökningen anser 69 % av de danska föräldrarna till barn som är 0–2 år att deras barn i hög eller mycket hög grad får tillräckligt hälsosam mat, medan endast 55 % av föräldrarna till ett barn i åldern 7–10 år anser detsamma. I Sverige anser 80 % av föräldrarna till barn i åldern 0–2 år att deras barn i hög eller mycket hög grad får tillräckligt hälsosam mat, medan det gäller för 66 % av föräldrarna till barn i åldern 7–10 år. Föräldrarna säger att den mindre hälsosamma maten i stor utsträckning beror på kräsenhet.

54 % av de danska barnen i åldern 0–2 år rör sig de rekommenderade 60 minuterna om dagen eller mer. Detsamma gör 63 % av barnen i åldern 3–6 år, men siffran sjunker till 44 % när det gäller barn i åldern 7–10 år. Samtidigt anser endast 61 % av föräldrarna till barn i åldern 7–10 år att deras barn rör sig tillräckligt mycket, medan siffran är 89 % för föräldrarna till barn som är 0–2 år och 83 % för åldersgruppen 3–6 år. I Sverige är siffrorna nästan identiska.

Många timmar framför skärmen

I stället lägger 7–10-åringarna mer tid framför skärmen. 88 % av dessa barn lägger 1–5 timmar framför TV, läsplatta eller dator varje dag. Det är fler än bland de yngre barnen, där 76 % av barnen i åldern 3–6 år lägger 1–5 timmar om dagen.

För de små, som är 0–2 år, är siffran 31 %. Endast 1 %, av de som är 7–10 år, lägger mindre än en timme om dagen. Siffrorna är från Sverige, men i Danmark är situationen densamma. Där

lägger vart tionde barn i åldern 7–10 år dock mindre än en timme framför skärmen. Dessutom svarar 47 % av de svenska föräldrarna till barn i åldern 7–10 år och 48 % av de danska föräldrarna, att de anser att deras barn lägger för mycket tid framför skärmen.

Undersökningen visar dessutom att barnen i åldern 7–10 år kommer ut minst. 36 % av de som är 0–2 år kommer ut mer än två timmar om dagen; detsamma gör 50 % av barnen i åldern 3–6 år, medan siffran är endast 29 % för 7–10-åringarna. Detta trots att 79 % av föräldrarna anser att det är viktigt eller mycket viktigt för ett barns hälsa att vistas utomhus (siffror från Danmark).

Nordic Sugar har bett Anette Schnieber, hälsopsykolog vid Århus Universitet, att kommentera resultaten: Siffrorna säger att föräldrar till barn som är 7–10 år upplever att deras barn i lägre grad lever upp till kostrekommendationerna än barnen i åldrarna 0–2 år och 3–6 år.

Det tror jag beror på att barn i den åldern, i långt högre grad än de yngre, får större frihet och inte längre i samma utsträckning kan kontrolleras av sina föräldrar. De köper mat i skolan och går hem till sina vänner på eftermiddagen. De måste i betydligt högre grad själva göra val, och med alla de frestelser som finns där ute är det helt naturligt att deras matvanor inte blir lika sunda som de var i förskolan.

Samtidigt finns det naturligtvis mycket man som förälder kan göra för att påverka de val barnet gör. Bland annat genom att vara uppmärksam på vilka smaker barnet föredrar. Vi har alla en grundläggande försmak för sött och fett, och därför ska barnet redan från det att det är litet lära sig att det finns flera smaker. Vi är

samtidigt av naturen utrustade med rädsla för nya livsmedel. Som förälder måste man minska denna neofobi och göra barnen öppna för nya smakupplevelser. Det kan man göra genom att låta barnen interagera med maten och låta dem undersöka det som ligger på tallriken.

Man kan också ta dem med ut i köket och låta dem se råvarorna i olika stadier – från jordig potatis till skalad potatis och kokt potatis. För att få barn att göra bättre val måste man ge barnen kunskap om mat och färdigheter som gör att de kan välja hälsosam mat. Föräldrar måste alltså se till att de grundläggande preferenserna för mat utvidgas till att handla om annat än fett och socker. Men även om vi ger barnen goda vanor hemifrån kan vi inte förvänta oss att 7–10-åringar har tillräcklig självkontroll för att motstå frestelser – det är det inte många vuxna som har heller.

Och vi kan konstatera att vi i dag har ett samhälle där vi riskerar att bli överviktiga, eftersom både barn och vuxna ständigt möter frestelser. Samhället har därför ett stort ansvar för vilket slags mat barnen möter där ute. Det gäller i sporthallar, i skolan och på alla de platser där vi vet att barn och unga vistas. För även om man som förälder utrustar sitt barn med en sund matsäck, kan man inte förvänta sig att ett barn på 10 år som den enda ska sitta med en fullkornsmörgås medan kamraterna äter hamburgare och pommes frites. Samhället har stort inflytande på barnen och därför också stort ansvar för dem när föräldrarna är tvungna att släppa kontrollen.

Undersökningen från You Gov Zaperla kan hämtas på www.perspektiv.nu. Klicka på "Publikationer". Här finns också flera artiklar om barns hälsa och välbefinnande.



Nordic Sugar AB
205 04 Malmö
Sverige

Föräldrarnas utbildning har inflytande på sönernas kost

Pojkar med lågutbildade föräldrar äter mest osunt. Det visar en ny undersökning från Fødevarerinstittuttet vid Danmarks Tekniske Universitet om de sociala skillnaderna i danskarnas kostvanor. Lågutbildade äter mindre frukt och grönt och mindre fisk. De har också ett lägre kostfiberintag. Däremot äter de mer smör och margarin och de konsumerar också mer läsk. De sociala skillnaderna i kostvanor visar sig som sundare kostvanor vid ökande utbildningsnivå. De lågutbildade männens kost innehåller i genomsnitt 346 g frukt och grönt per dag, medan kosten för kvinnor med hög utbildning innehåller 658 g frukt och grönt.

Undersökningen visar att det finns sociala skillnader i pojkars kostvanor för de flesta livsmedel. Pojkar med lågutbildade föräldrar äter drygt 20 % mindre frukt och grönt och 20 % mer fett jämfört med pojkar vars föräldrar har hög utbildning. Forskarna gör bedömningen att dessa skillnader har betydelse för hälsan.

Vad gäller flickor visar undersökningen endast små sociala skillnader. De gäller intaget av fisk, grovt bröd och havregryn och den totala kostkvaliteten, som är ett uttryck för hur sund kosten är bl.a. i förhållande till de åtta danska kostråden och näringsrekommendationerna. Undersökningen kan laddas ned från www.food.dtu.dk. Klicka på "Nyheter".

Nya nordiska näringsrekommendationer i antågande

Den nya utgåvan av NNR5 förväntas vara klar i september 2013. Läs mer om NNR5 på www.nnr5.org.

I det kommande numret av Perspektiv sätter vi bl.a. fokus på de nya nordiska näringsrekommendationerna och kostråden i Norden.

Sockrets betydelse för övervikt hos barn och vuxna

Med syfte att belysa en rad frågor kring socker och övervikt med tanke på en eventuell uppdatering av rekommendationerna för intag av socker, gjordes en granskning av aktuell forskning inom området. Undersökningen, som var beställd av WHO, bestod av en systematisk granskning och metaanalys av 19 randomiserade kontrollerade studier (RCT) och 38 prospektiva kohortstudier.

För vuxna visade studierna att ett minskat intag av socker resulterade i en mindre viktnedgång på 0,80 kg (0,39-1,21) under interventionsperioden jämfört med kontrollgruppen. Studierna (totalt fem RCT) varade från tio veckor till åtta månader. Ett ökat intag av socker visar, att vikten i genomsnitt ökar med 0,75 kg. Endast två av de tio studierna varade mer än åtta veckor. Sockret kom i studierna i huvudsak från sockersötad läsk.

Studier där man ersatte socker med andra kolhydrater med samma

energiinnehåll visade att vikten inte påverkas.

När det gäller barn såg man inget samband mellan minskat intag av socker och vikt. Kohortstudier visade en signifikant ökad risk för att gå upp i vikt vid ökat intag av socker jämfört med lågt intag. I de flesta undersökningar var det även här tal om sockersötad läsk.

Enligt rapporten resulterar ett förändrat intag av socker även i förändringar av vikten, men dessa förändringar beror mer på ändrad energibalans än en fysiologisk eller metabolisk konsekvens av mono- eller disackarider.

Referens: Morenga, L. T., Mallard, S., Mann, J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials and cohort studies.

Artikeln kan läsas på www.bmj.com/content/346/bmj.e7492.