

SUNDHEDSBEGREBET

BØRNS SUNDHED
OG TRIVSEL

Perspektiv

TIDSSKRIFT OM SUKKER OG ERNÆRING NR. 1 JUNI 2013





Sundhedsbegrebet anno 2013

Ordet realisme er i stadig højere grad ved at komme ind i sprogbrugen inden for sundhed. Det er også et udtryk for, at den klassiske opfattelse af, at der kun er én form for sundhed, nu er fortid. Sundhedsrealismen handler om at gøre sundhed, herunder kostråd, konkret og forståelig for almindelige mennesker. Nudging – "et kærligt puf", der skal få folk til at ændre vaner – er et andet begreb på vej frem. I Sverige er der også øget fokus på at påvirke mennesker til at ændre adfærd i en mere sund retning.

Af konsulent Susie Munk Jensen, Aarhus, og ernæringsfysiolog Gunilla Järnblad, Lund.

4



Forældre har ansvaret for børns fysiske og psykiske sundhed

Børn sætter dagsordenen i hjemmene, og samtidig stiller forældrene ofte urimelige krav til deres børn i forhold til barnets udviklingstrin. Ofte orker forældre ikke at tage de nødvendige konflikter i hjemmet, hvilket er noget, der også kan arbejdes med ved at vise ikke kun fysisk, men også psykisk omsorg i form af nærvær.

Af børnepsykolog Margrethe Brun Hansen, Roskilde.

10



Børns sundhedsadfærd bliver dårligere med alderen

En helt ny undersøgelse foretaget blandt forældre i Sverige og Danmark for Nordic Sugar af forældres syn på deres børns sundhed og livsstil viser, at børnenes sundhedsadfærd bliver dårligere med alderen. Både med hensyn til kosten – ikke mindst på grund af kræsenhed – men i øvrigt også på grund af mindre motion og udeliv. Forældrene er meget bevidste om, at kost, søvn, motion og det at være ude er meget vigtigt for børns sundhed.

Af konsulent Susie Munk Jensen, Aarhus.

14

■ Perspektiv, tidsskrift om sukker og ernæring, 25. årgang, nr. 1 juni 2013. ■ ISSN: 0906-5253. Oplag: 10.000 i Danmark, 26.000 i Sverige.
■ **Udgives af:** Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, 1014 København K. ■ **Redaktion:** Senior Marketing Manager Angela Everbäck (ansvh.), Product Specialist Kyllikki Kilpi, Nutrition Communication Manager Anne-Mette Nielsen, Nordic Sugar, Mannov. ■ **Grafisk produktion:** Katrine Boelsgaard ■ **Fotos:** Christina Bull ■ **Tryk:** Punkt & Pixel AB ■ **Debatindlæg, artikler og kommentarer kan indsendes til Nordic Sugar. Redaktionen påtager sig dog ikke ansvaret for uopfordret indsendt materiale. Synspunkter fremført i Perspektiv er forfatterens og deles ikke nødvendigvis af udgiver og redaktion. Eftertryk og citater er tilladt med kildeangivelse. Uddrag fra artikler må dog kun anvendes og mangfoldiggøres med redaktionens godkendelse.**

E-mail: nutrition.dk@nordicsugar.com. Besøg også vores hjemmeside: www.perspektiv.nu.



Trivsel, bevægelse og realistisk sundhed

Målinger og meninger er gensidige forudsætninger i en seriøs debat. Undersøgelser giver grundlaget for en kvalificeret debat og kan være med til at underbygge meninger og påvirke holdninger.

Som optakt til dette nummer af Perspektiv valgte vi derfor at gennemføre en kvantitativ undersøgelse blandt i alt 2.000 forældre i Sverige og Danmark om mindre børn (under 10 år) og deres sundhed.

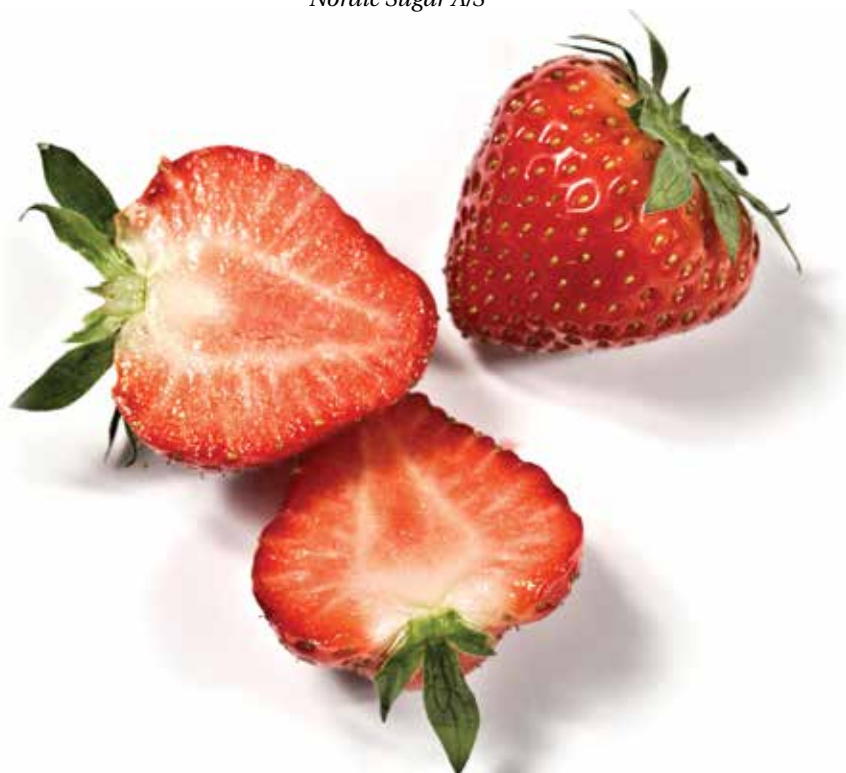
Vi har som noget nyt suppleret temaet om børns sundhed og trivsel med en række artikler på vores hjemmeside www.perspektiv.nu, hvor en række fagfolk kommenterer emnet. Undersøgelsens resultater er kort sammenfattet i dette nummer, og den giver nogle fakta om forældrenes syn på

deres børns sundhed. Set i et bredere perspektiv, hvor også fysisk aktivitet, søvn og ansvaret for børnenes sundhed belyses, og som lægger op til en tankevækkende artikel om relationer i familien – herunder hvor afgørende samspillet mellem børn og forældre er.

I en tid, hvor mange har en fragmentarisk livsstil, og med det stigende fokus på vores børns fremtidige muligheder i den globaliserede verden er sammenhængskraft og trivsel i familien vigtigere end nogensinde før.

Men vi kan ikke nå alt. Vi skal være realistiske, når vi skal foretage valg af den ene eller anden art. Også på sundhedsområdet. Vi har derfor set på sundhedsbegrebet anno 2013. Blandt andet på et nyt begreb – sundhedsrealisme – som er ved at vinde indpas.

*God læselyst
Nordic Sugar A/S*





Hvad er sundhed – er det fravær af sygdom, at blive 100 år, 'det gode liv' eller noget helt andet?

Vores sundhedsbegreb er i bevægelse og rammerne for, hvad der er sundt og usundt, ligeså.

Sundhed handler også om et sundt sind, glæde og et godt liv.

Af konsulent Susie Munk Jensen,
Aarhus, og Gunilla Järnblad, Lund.

Sundhedsbegrebet anno 2013

Vi skal leve sundt. Ja. Men hvad er sundhed? I Danmark har regeringen en målsætning om, at den gennemsnitlige levealder skal forhøjes med tre år.

Men er det sundhed? Mange vil mene, at man sagtens kan leve længe, dårligt og usundt – og kort, godt og sundt. Og er antallet af leveår så lig med graden af sundhed? Det vil i så fald sige, at kvinder pr. definition er sundere end mænd (fordi de typisk lever længere). Også det, vil mange nok mene, er ikke nødvendigvis sandt.

At måle sundheden ud fra antal leveår er dog et meget godt billede på det sundhedsbegreb, der det sidste årti har præget debatten. Det har handlet om enkle budskaber, forbud, begrænsninger og løftede pegefingre. Spis 75 g fuldkorn om dagen, seks stykker frugt og grønt, maks. 30 % fedt, motioner mindst 30 minutter dagligt, spis fisk to gange om ugen.

"I starten af 00'erne var der én overordnet sandhed om sundhed – en doktrin defineret af blandt andet kostpyramiden og kostrådene – som bestemte, hvad der var sundt. Levede man inden for rammerne af denne sandhed, var man sund. Gjorde man ikke, var man usund," siger sociolog og fremtidsforsker Birthe Linddal fra Food Future.

Der er flere tegn på, at denne doktrin i dag er under opløsning, og der er blevet plads til flere måder at anskue sundhed på. Samtidig er selve sundhedsbegrebet blevet bredere.

Det får blandt andet flere og flere til at bekende sig til WHO's definition af sundhed, som er: "En tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom og svækkelse."

"I Danmark er vores tilgang til sundhed blevet mere holistisk. Nu skal vi være sunde på den gode måde. Det handler om hedonisme, nydelsen, og vi er gået over til, at sundhed i dag er individuel. Det betyder, at der nu er flere svar på, hvad sundhed er. Sundhed kan også handle om et sundt sind, om glæde og om et godt liv," siger Birthe Linddal.

Er tynd lig med sund?

Forskning og ny viden har desuden gjort op med nogle af de dogmer, som har kendetegnet sundhedsdebatten, eksempelvis i forhold til vægt og det faktum, at man har fundet ud af, at man godt kan være slank uden at være sund – og være sund uden at være slank.

Faktisk viste en stor undersøgelse¹ blandt 43.000 mennesker¹ sidste år, at let overvægtige lever længere og har færre sygdomme end meget slanke mennesker.

En amerikansk oversigtsartikel fra 2011² konkluderer ligeledes, at vægttab ikke synes at forlænge livet, og at den kendte sammenhæng mellem overvægt og øget risiko for livsstilssygdom reduceres eller forsvinder, når man tager højde for spisevaner, fysisk aktivitet og yoyo-vægt.

Dermed er fokus ved at flytte fra vægttab til sunde vaner og et nyt begreb: "Health at Every Size" er født.

Sundhedsrealisme – hverdagen som udgangspunkt

Om sundhedsrealisme er en konsekvens af eller årsag til, at rammerne for sundhed har rykket sig, er op til øjnene, der ser. Vi kan i hvert fald konstatere, at sundhedsrealisme for alvor er ved at finde rodfæste i Danmark.

Sundhedsrealisme handler om at få sundhed ned på jorden og gøre den

konkret og forståelig for almindelige mennesker. I sundhedsrealismens tankesæt er der masser af fuldkornsprodukter, fisk og frugt og grønt, men der er samtidig en afstandstagen til gram-bestemte måltider og fanatisme. Ideen med sundhedsrealisme er, at man hver dag skal flette lidt mere af det sunde ind – med udgangspunkt i den enkeltes liv, hverdag og betingelser.

"Der har længe været en tendens til, at man tager brudstykker af en viden eller forskning og ophøjer det til sandheden. Jeg synes, at det er vigtigt, at vi får sat den viden ind i et perspektiv og en større sammenhæng, og at vi får sorteret i de mange budskaber, så man lader være med at blive fanatisk og fravælger alt. Altså: Ét æble om dagen er sundt. 20 æbler om dagen er det ikke. 20 kager om dagen er heller ikke sundt. Men det går nok med ét lille stykke en gang imellem," fortæller Christian Bitz, cand.scient. i human ernæring og ophavsmand til sundhedsrealismen.

At have hverdagen som udgangspunkt er nyt, når vi taler sundhedsretninger. Og netop her finder vi da også årsagen til navnet sundhedsrealisme. For sundhedsrealisme handler om at være realistisk i forhold til det liv, man lever. Og realiteten er, at mange har en travl hverdag, hvor det kan være svært altid at leve på sundhedens smalle sti.

Derfor er sundhedsrealismens budskab, at man skal finde ud af, hvordan man kan lægge mest muligt af det sunde ind i de rammer, man har, og så glæde sig over de mange små forbedringer, man laver. At cykle på arbejde, hente sine børn på gåben, lave en fast fiskedag og skære ned på chokoladen er alle blot eksempler.

Også for de ressourcetsvage

"Sundhedsrealisme er også et forsøg

Den sunde mad skal være tilgængelig – også i takt med, at madvanerne ændrer sig.

på at få fat på de mennesker, som ikke er så ressourcestærke. Der er nemlig en stigende popularisering, hvor nogle næsten ikke kan få sundhed nok, mens andre helt har givet op. Det er den sidste gruppe, jeg gerne vil have fat i. Jeg håber, at sundhedsrealisme kan få nogle af de mindst sunde til at blive lidt sundere,” slutter Christian Bitz.

Nudging

Endnu et opgør med fortidens sundhedsparadigme er ”nudging” – et amerikansk begreb, som i øjeblikket er ved at vinde indpas i hele verden. Også i Danmark. Nudging bygger på indsigter fra adfærdspsykologi og handler om, hvordan vi kan hjælpe folk med at foretage bedre valg. Vi handler nemlig ikke specielt rationelt, men lader os ofte påvirke og styre af vaner, sociale normer og den kontekst, som vi befinder os i.

Et ”nudge” betyder oversat et ”kærligt puf” eller et ”skub” i den rigtige

retning’, og et nudge kan med fordel anvendes, når vi taler sundhed. Ved hjælp af nudging og ved at ændre på strukturen i vores samfund kan vi nemlig gøre det nemmere at træffe de valg, som styrker vores sundhed, velfærd og livskvalitet.

Vil man eksempelvis gerne have medarbejderne i kantinen til at spise mindre kage og mere frugt i pauserne, så har man gennem forsøg påvist, at man får langt flere til at spise mere frugt og mindre kage, hvis man placerer frugten forrest, skåret i appetitlige stykker, og har små stykker kage frem for store. Det skyldes helt enkelt, at vi er mere tilbøjelige til at vælge det, der præsenteres lige foran os.

”Nudging er en af de metoder, vi kommer til at se meget mere til i sundhedsdebatten. I stedet for den løftede pegefinger handler det om at skabe strukturer, der får folk til at gøre det rigtige – i bybilledet at lave fodspor hen til skraldespanden, at give børn



point for at cykle i skole osv. Alt sammen noget, der motiverer os til at gøre tingene anderledes, end vi gør i dag,” siger Birthe Linddal.

Et andet godt eksempel på effektiv nudging er konkurrencer. Der er nemlig ikke noget som konkurrencer, som kan få os til at ændre adfærd og yde en indsats. Det skyldes helt basalt, at konkurrencer prikker til både nogle sociale behov, vores identitet og vores indre konkurrence-gen. Men vi skal helst konkurrere med nogen, vi kender – f.eks. på arbejdspladsen eller med venner eller familie – og man ved, at fortæller man eksempelvis sine kollegaer og venner, at man vil gennemføre en maraton, har man større chancer for også rent faktisk at gøre det.

Sveriges vej til bedre sundhed

I Sverige vil Livsmedelsverket (den svenske fødevarerstyrelse) være foregangsmand.

”En vellykket folkesundhedsindsats kræver, at mange forskellige aktører samarbejder og arbejder mod et fælles mål,” udtaler Livsmedelsverkets generaldirektør, Inger Andersson. ”Det er ikke nok at oplyse om, hvad der er gode madvaner. Der skal også skabes forudsætninger for, at befolkningen kan foretage sunde valg – det skal være nemt at finde god og sund mad i butikkerne, nemmere at få motion ind i hverdagen, det skal være muligt at få støtte og motivation af sundhedsvæsenet til at ændre sin livsstil, og flere skal have et liv, hvor de magter at leve sundt.

Der er mange instanser, der har ansvar for folkesundheden: myndigheder, politikere på forskellige niveauer, sundhedsvæsenet, fødevarerindustrien, detailhandelen og foreningslivet.

”Det er på tide, at vi etablerer et samarbejde og udarbejder en na-

tional strategi for mad og sundhed. Livsmedelsverket går gerne forrest i et sådant langsigtet nationalt projekt for folkesundheden,” fortsætter Inger Andersson.

Hvordan har vores madvaner ændret sig?

Det er hovedsageligt kvinder, der har ændret deres madvaner til det bedre. I løbet af de seneste 20 år har kvinder øget indtagelsen af grøntsager, rodfrugter, bælgrugter, frugt og bær med næsten 30 %. For mændenes vedkommende er indtagelsen af samme fødevarer øget med 15 % siden 1989. Desuden spiser svenskerne mere fisk og skaldyr – stigningen for kvinder er på 30 %, mens det for mænd er hele 60 %.

Samtidig kan vi se, at tre gange så mange anvender flydende margarine i madlavningen i forhold til 1997. Men svenskerne bruger også mere smør, og ni ud af 10 børn får stadig for få flerumættede fedtstoffer. Selvom det totale sukkerindtag stort set har været stabilt siden 1960'erne, så er forbrugsmønstret ændret. I dag spiser vi dobbelt så meget slik og is, og vi drikker fire gange så meget sodavand.

Sundhed på lige vilkår

Et vigtigt aspekt af folkesundheden i Sverige er den store ulighed i både sundhed og i forudsætningerne for sundhed. Sveriges Rigsdag har derfor vedtaget en folkesundhedspolitik, der skal sikre lige vilkår og forudsætninger for sundhed for hele befolkningen. Sundhedspolitikken er bygget op omkring 11 indsatsområder, som er grundforudsætninger for sundhed – f.eks. at mindske arbejdsløsheden og arbejde for, at flere unge bliver optaget på gymnasiet.

Livsmedelsverket støtter ansatte inden for sundheds-, skole- og omsorgsområdet. Regeringen har

en vision om, at Sverige skal være Europas førende land på fødevarerområdet. Som et led i denne satsning er der afsat 4 millioner kroner til et kompetencecenter for fødevarer i den offentlige sektor ('Kompetenscentrum för mat i den offentliga sektorn').

Kompetencecentret drives i regi af Livsmedelsverket og skal hjælpe kommuner og regionsråd med tips, råd og viden om, hvordan det er muligt at højne kvaliteten af den mad, der serveres inden for sundhedsvæsenet samt skole- og omsorgsområdet. Et andet tiltag som skal sikre bedre

folkesundhed er den svenske Socialstyrelsens indførelse af nationale retningslinjer for forebyggende metoder, som skal bakke op om folks ændringer af usund livsstil, dvs. tobaksbrug, alkoholmisbrug, utilstrækkelig fysisk aktivitet og usunde madvaner.

Livsmedelsverket har fået yderligere midler til at indsamle og stille den bedste tilgængelige viden om gode madvaner til rådighed som grundlag for, at sundhedspersonalet kan diskutere madvanernes betydning for sundheden.

**Kostvaner grundlægges
i de unge år og hænger
ofte ved hele livet.**



”Når man er i kontakt med sundhedsvæsenet, er man ofte åben for information. Det giver sundhedsvæsenet en unik mulighed for at motivere og støtte mennesker i at ændre deres livsstil,” siger Anette Jansson, chef for Livsmedelsverkets rådgivningsenhed.

Politikerne skal generobre magten over maden!

Den svenske landbrugsminister, Eskil Erlandsson, ønsker, at lokale politikere skal engagere sig mere i fødevarer-spørgsmål, eftersom maden har en stor betydning for vores sundhed og velbefindende og er en så vigtig del af tilværelsen, ikke mindst for børn og ældre. Politikerne bør tænke mere over, hvordan maden tilberedes, og hvordan madvarerne indkøbes.

”Maden er mange gange noget, der overlades til embedsmænd, som bliver opfordret til at købe det billigste,” fortæller Eskil Erlandsson.

En nøgelfaktor, når det handler om at stille krav til den mad, der indkøbes til offentlige køkkener, er regelsættet for offentlige indkøb. Regelsættet bygger på et EU-direktiv og er ens for hele EU. Det giver mulighed for at stille krav til de fødevarer, der indkøbes.

”Det gør vi som privatpersoner, når vi køber ind, og det synes jeg også, at offentlige institutioner bør gøre,” mener Eskil Erlandsson.

Børn har lovmæssigt krav på ernæringsrigtig frokost

Den svenske skolemadsordning er en unik mulighed for at fremme en sund livsstil. Kostvaner grundlægges i de unge år og hænger ofte ved hele livet. Mange personer deler ansvaret for, at skolemaden er sund og giver positive måltidsoplevelser – fra kommunalpolitikere og skoleledere til lærere og køkkenpersonale.

I den nye svenske skolelov, som trådte i kraft den 1. juli 2011, stilles der krav om, at skolemåltider ikke bare skal være gratis, men også ernæringsrigtige.

De, der står for den daglige drift af skolerne, skal også have et system, der gør, at de løbende kan sikre, at de skolemåltider, der serveres, er ernæringsrigtige og lever op til svenske ernæringsanbefalinger.

I foråret 2012 foretog skoleinspektionen en undersøgelse af, hvordan det nye lovkrav blev fulgt. Undersøgelsen viste, at de ansvarlige politikere og kommuneledelsen sjældent efterspørger opfølgninger på, om den mad, der serveres, lever op til kravene i skolelovgivningen.

God mad i skolen

Gertrud Sonesson er kostansvarlig i Lund kommune – en kommune, der på mange måder er langt fremme på kostområdet. ”Alle, der arbejder med mad, hilser kvalitetsværktøjerne velkommen. De sætter en standard og forhøjer madens status og slår fast, at maden spiller en vigtig rolle,” forklarer hun.

Gertrud mener, at madkvalitet skal koste. Der kan gøres meget i forbindelse med indkøb, som f.eks. at stille krav til produkter og indhold – hvad man vil have og ikke have i maden. Hvis man ikke stiller krav til kvaliteten, bliver prisen afgørende.

Skolens rektor og skoleledelsen er dem, der skal realisere målene. Man må sige, hvad det er, man vil have. Skolen har et ansvar og stiller krav til dem, der udfører opgaven. Det er tydeligt, at på skoler hvor ledelsen er interesseret i, at skolemaden skal være god, dér bliver den også god.

En af Gertruds kæpheste er, at man bør have et styringsdokument. Det skal indeholde præcise krav vedrørende madens kvalitet. Kvaliteten skal kontrolleres og måles, uanset om måltiderne produceres internt eller eksternt. På den måde kan vi sammenligne æbler med æbler i stedet for at sammenligne æbler med pærer. Flere kommuner har et styringsdokument, og det fungerer rigtig godt!

”Vi følger rådene i ’Bra mat i skolan’ (god mad i skolen),” understreger Gertrud.

Livsmedelsverkets råd om god mad i børnehaver og skoler har til formål at fremme sunde kostvaner gennem støtte til alle, der arbejder med mad i børnehaver og skoler. Her i foråret blev der også afholdt heldagskurser under titlen ’Skolemåltider i verdensklasse’ for kostansvarlige og køkkenchefer 20 forskellige steder rundt om i Sverige.

REFERENCER

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.



Børn, der alene får lov at sætte dagsordenen i familien, er ikke i trivsel. Hvordan kan det være, at nogle forældre i 2013 ikke tør påtage sig ansvaret for at lære børnene gode spisevaner og sociale færdselsregler?

Usynlig omsorg er i sagens natur svær at beskrive, men handler om måden at være sammen på.



Af Margrethe Brun Hansen,
børnepsykolog, Roskilde.

Forældre skal tage ansvar for børns sundhed

En præst fortalte mig, at han efterhånden havde svært ved at forrette bryllupper, barnedåber, ja endog begravelser, fordi børnene løb rundt i kirken, legede gemmeleg, dansede oppe foran alteret og i øvrigt larmede uhæmmet. Forældrene reagerede stort set ikke – tyssede nok lidt – men ellers var der ingen indgriben.

Ved henvendelse til forældrene efter en barnedåb påtalte han børnenes uheldige adfærd, og han blev mødt med vrede. Forældrene mente, at kirken måtte acceptere, være rummelig og forstå, at børn i dag er selvstændige, stærke børn, der er fyldt med selvtillid. Forældrene argumenterede for børns ret til at blive set og have medbestemmelse, hvilket børnene, der lyttede med på forældrenes samtale med præsten, nikkede kraftigt ja til.

Og det er ikke kun ved barnedåben, at det er børnene, der sætter dagsordenen og prøver at styre fællesskabet. Vi ser børn i skolen, der kl. 10.00 ligger gabende hen over skolebordet – trætte og ikke i stand til at følge undervisningen. Ved nærmere samtale med sådan et barn viser det sig ofte, at hun ikke har fået morgenmad, fordi hun hellere ville sove lidt længere, da hun havde ligget og set film det meste af natten. Og går man videre og anbefaler hende at spise lidt af madpakken, vil hun rulle med øjnene og fortælle, at hun ikke har nogen med – det er for ulækkert at spise madpakke – nej, hun har penge til at købe lidt i kiosken eller hos bageren. Ofte er det en pose chips og en cola, der bliver valgt.

Børnene sætter dagsordenen

I dag er det ofte børnene, der sætter dagsordenen i hjemmet og har ansvaret for at styre fællesskabet, hvilket er en opgave, et lille barn eller et ungt menneske jo slet ikke magter. Når de ikke magter det, er det, fordi

børnene møder forventninger og krav, som slet ikke er tilpasset deres udviklingstrin, deres alder og fysiske og psykiske tilstand her og nu. Det er ikke muligt at indfri forventningerne. De bliver i stedet en belastning, som ender i store problemer for barnet – problemer som dårlig trivsel både fysisk og psykisk.

Et skolebarn evner ikke at forstå konsekvenserne af at ligge og se film til sen aften og forstår ikke konsekvenserne af at nægte at få morgenmad eller have noget godt med i madpakken. Barnet evner ikke at sætte dagsordenen i hjemmet med hensyn til, hvornår man skal slukke for tv'et, sove og spise. Det giver store fysiske problemer, træthed, inaktiv adfærd, indlæringsproblemer og manglende psykisk overskud til at tro på sig selv – til at få et godt selvværd. Og børnene, der deltager i barnedåben, kan ikke selv tage ansvar for deres adfærd i kirken. At få lov til at spolere en barnedåb ved at stille sig an og råbe "se mig, se mig" er virkeligt et svigt (fra forældrenes side). Børn får tildelt en magt, de slet ikke kan administrere.

Det giver urolig adfærd og usikkerhed. De får svært ved at rumme deres følelser, svært ved at overvinde et nederlag samt ringe sociale evner. De ser kun deres egne behov og fremstår derfor som små selvcentrerede børn, som vi voksne sender vrede og trætte blikke til.

Urimelige krav til børnene

Der er ingen tvivl om, at børn, der alene får lov til at sætte dagsordenen i familien, ikke er i trivsel. Det er meget belastende for et barn selv at skulle tage ansvar for gode spisevaner og sovetimes, og det er dybt belastende for et barn, at ingen tager det i hånden og vejleder det om, hvordan man opfører sig i familien og i det offentlige rum.

Henvender man sig til forældrene, oplever jeg, at de er kedede af, at deres barn ikke vil spise morgenmad derhjemme eller have madpakke med. Ofte fortæller de, at de køber alskens godt – sundt og økologisk – med hjem til køleskabet. Men når børnene nægter at spise det, fortæller forældrene, at de ikke orker eller evner den diskussion og konflikt, der vil opstå, hvis de fastholder deres krav.

Men hvordan kan det være, at nogle forældre i 2013 ikke tør påtage sig ansvaret for at lære børnene gode spisevaner og de sociale færdselsregler, der nu engang er i vores samfund? Hvorfor fralægger de sig ansvaret?

Se mig-generationen

I 2000 talte man i pædagogikken om børns evne til selvforvaltning og om det kompetente barn, og i indlærings-teorien var der megen fokus på ansvar for egen læring. Disse pædagogiske teorier har fået stor udbredelse i både daginstitutioner, skoler og i familien. Man taler om børns evne til fra helt små at være parate til at kunne tage ansvar og være selvstændige – ja, selvforvaltende.

Teorien om børns kompetence gjorde op med tidligere teorier, hvor børn ikke havde meget at skulle have sagt i familien. Jeg mener da også, at det er vigtigt i vores forståelse af barnet, at vi ser det som et kompetent barn med medfødte muligheder og ressourcer, men det betyder altså ikke, at børn kan undvære voksne, eller at de er lige så kompetente som os. Kompetente børn kræver kompetente voksne, der evner at læse og forstå børnene rigtigt. At vi kan vurdere, hvad børn selv evner at administrere, og hvad de ikke evner.

Et barn har ikke den erfaring og viden, som vi voksne har, og derfor må vi turde tage lederskabet på os og drage

god omsorg for barnet. Mange forældre evner det, men der er desværre en stor gruppe, der ikke gør.

Hvad er god omsorg?

Omsorg kan beskrives som en særlig relation mellem mennesker, der er kendetegnet ved, at det ene menneske retter sin opmærksomhed mod det andet menneske og handler på en måde, som det andet menneske har brug for, og som tjener det andet menneskes velbefindende.

Det er så vigtigt for netop vores børn, at de bliver set, læst og forstået, når de prøver at udtrykke sig, og at de voksne tager imod og reagerer på det, som børnene udtrykker. Omsorg for børn falder i to kategorier: den fysiske (synlige) omsorg og den psykiske (usynlige) omsorg.

Med synlig omsorg mener jeg f.eks. at barnet får mad, drikke, rent tøj og en seng at sove i, og at det har et sted at være, når forældrene er væk fra det (dagpleje, institution, ung pige). Synlig omsorg er nok den omsorg, børn får mest af i dag. Forældrene sørger for aktiviteter og tager børnene med i teater og på restaurant. Børn har lækkert tøj, dyre cykler og legetøj, så det knap kan være i børneværelset.

Usynlig omsorg er noget sværere at beskrive og finde ord for, idet den jo er usynlig. Det handler om måden, vi er sammen på. Barnet er jo følelsesmæssigt helt afhængigt af de voksne. Det er afhængigt af, at de voksne er følelsesmæssigt tilgængelige, og at der tilbydes nærvær og kontakt, så barnet føler sig set og forstået rigtigt. Det barn, vi møder med nærvær, indføling, respekt og interesse, vil opleve kvalitet i samværet med os.

I eksemplet, hvor pigen selv må bestemme, om hun vil sove lidt længe og springe morgenmaden over, giver forældrene hende synlig omsorg ved at tilbyde en madpakke, men den usynlige del – at forudse, at et barn ikke tænker på konsekvenserne af et fravalg – den tager forældrene ikke på sig. De overlader et ansvar til barnet, som det ikke evner at administrere. Forældrene fralægger sig lederskabet.

I det andet eksempel, hvor børnene forstyrrer hele barnedåben, giver forældrene også kun synlig omsorg. Børnene bliver ganske enkelt ikke set, læst og forstået. Når den lille pige danser rundt under prædikenen og råber ”se mig”, er det jo netop tegn på, at hun ikke er blevet set, for et barn, der bliver set, læst og forstået – altså får både synlig og usynlig omsorg – har jo slet ikke brug for at stille sig op og råbe til hele verden, at de skal se hende.

Så når barnet råber ”se mig”, så er det i dette tilfælde et råb om, at far og mor skal være mere nærværende og mere følelsesmæssigt tilgængelige, og at de skal tage hende ved hånden og vejlede hende om, hvordan man opfører sig i denne verden – ja, give hende usynlig omsorg.

Forældreansvar

Når forældrene ikke påtager sig ansvaret for opdragelsen, skyldes det en misforstået opfattelse af, hvad børn selv kan, men det skyldes også en usikkerhed, en angst, for en konflikt med børnene. Af mange grunde fungerer den gamle, autoritære opdragelse ikke.

Børns og unges selvbevidsthed er vokset, og frygten og respekten for autoriteter er næsten forsvundet, så den gamle autoritære måde at opdrage børn på har overlevet sig selv, heldigvis. Forældre må dog fastholde, at børn stadig har brug for voksne, der tager lederskab, men måden, vi må gøre det på, er ændret. I dag får vi nemlig ikke naturlig respekt af vores børn, bare fordi vi er forældre. Respekten er noget, forældrene selv må skabe i et samspil med deres børn, fra de er helt små.

Det gør man efter min mening først af alt ved at markere sine egne individuelle grænser, når man er sammen med sine børn. Hermed mener jeg, at forældre kan sætte ord på deres personlige grænser – at de har det, jeg kalder et personligt sprog: ’Jeg vil ikke have, at du ser tv om natten. Jeg vil have, at du slukker’. Og her er det så klart, at der meget nemt kan opstå en konflikt, som skal gennemleves. Kon-

flikt er jo ikke noget, man kan og skal undgå. Vi skal kunne udvise personlig autoritet. Evnen til at formidle den personlige autoritet er altafgørende for, om børnene kan føle respekt for os. Dernæst er det vigtigt, at de voksne viser barnet det, jeg kalder gruppe-mæssige regler.

Hermed mener jeg familiens regler, skolens regler, ja samfundets regler og normer. At vi må lære vores børn, at der er nogle rutiner, traditioner og pligter, der forventes overholdt i forskellige grupper. Igen er det de voksnes evne til at formidle reglerne, der er afgørende for, om det lykkes eller ej.

Forældrene skal være opmærksomme på, hvor betydningsfuld deres egen adfærd er – at forældrene er spejle, som barnet spejler sig i. Forældrenes måde at være sociale på og løse konflikter med andre mennesker efterlignes af deres børn. Det indbyr-

des forhold mellem forældrene bliver både kernen i og rammen om en velfungerende familie.

Endelig er der den tredje faktor, nemlig at børnenes egne grænser bliver respekteret, at de føler sig set, læst og forstået. Det giver gode, tillidsfulde relationer mellem forældre og børn, og derfor vil der ofte opstå gensidig respekt.

Der er ingen tvivl om, at vil vi have glade og aktive børn, der trives, forudsætter det, at barnet møder forældre, der er bevidste om, at det at blive et socialt velfungerende barn kræver, at forældrene viser vejen. At forældrene ser sig selv som voksne og deres børn som børn. Man skal huske, at det giver socialt udbytte og menneskelig trivsel og glæde, når man er i stand til at lægge selvcentreretheden til side, og at det giver sundere og gladere børn, når mor og far tør sige nej.

REFERENCER

1. Margrethe Brun Hansen: De kompetente forældre, Aschehoug, 2001.
2. Margrethe Brun Hansen: Søkende. En bog til forældre om at skabe gode søskenderelationer, Politikens Forlag, 2013.



Det er de voksnes evne til at formidle, der er afgørende for, om børn lærer familiens og samfundets regler og normer.



Nordic Sugar har i samarbejde med analyseinstituttet You Gov Zapera netop gennemført en undersøgelse blandt 2.000 danske og svenske forældre til børn under 10 år om børns sundhed. Undersøgelsen viser blandt andet, at børnenes sundhedsadfærd på en række parametre bliver dårligere, jo ældre de bliver.

Børn i alderen 7-10 år lever i mindre grad op til kostanbefalingerne end de helt små børn.

Af konsulent Susie Munk Jensen,
Aarhus.

Børns sundhedsadfærd bliver dårligere med alderen

Nordic Sugar fik i april gennemført en undersøgelse om børn og sundhed for at belyse, hvordan det egentlig går med sundheden blandt de 0-10-årige. Undersøgelsen fokuserede specielt på kost, motion, søvn og udeliv.

Undersøgelsen dokumenterer, at mens 69 % af de danske forældre til børn mellem 0 og 2 år mener, at deres barn i høj eller meget høj grad får nok sund mad, så mener kun 55 % af forældrene til et barn mellem 7 og 10 år det samme. I Sverige mener 80 % af forældrene til børn i alderen 0-2 år, at deres barn i høj eller meget høj grad får nok sund mad, mens det gælder for 66 % af forældrene til børn mellem 7 og 10 år. Forældrene siger, at den manglende sunde mad i vid udstrækning skyldes kræsenhed.

54 % af de danske børn i alderen 0-2 år bevæger sig de anbefalede 60 minutter om dagen eller derover. Det samme gør 63 % af børnene i alderen 3-6 år, men tallet er faldet til 44 %, når det drejer sig om børn i alderen 7-10 år. Samtidig mener kun 61 % af forældrene til børn i alderen 7-10 år, at deres barn bevæger sig nok, mens tallet er 89 % for forældrene til de 0-2-årige og 83 % for de 3-6-årige. I Sverige er tallene næsten identiske.

Mange timer foran skærmen

Til gengæld bruger de 7-10-årige mere tid foran skærmen. 88 % af disse børn bruger 1-5 timer foran TV, iPad eller computer hver eneste dag. Det er mere end de yngre børn, hvor 76 % af børnene i alderen 3-6 år bruger 1-5 timer om dagen. For de små mellem 0 og 2 år er tallet 31 %. Kun 1 % af de 7-10-årige bruger under en time om dagen.

Disse tal er fra Sverige, men i Danmark er situationen den samme. Her bruger hvert 10. barn mellem 7 og 10 år dog under en time foran skærmen.

Desuden svarer 47 % af de svenske forældre til et barn mellem 7 og 10 år og 48 % af de danske, at de mener, at deres barn bruger for meget tid foran skærmen.

Undersøgelsen dokumenter desuden, at de 7-10-årige kommer mindst ud. 36 % af de 0-2-årige kommer ud over to timer om dagen, det samme gør 50 % af de 3-6-årige, mens tallet kun er 29 % for de 7-10-årige. Det på trods af, at 79 % af forældrene mener, at det er vigtigt eller meget vigtigt for et barns sundhed at være udenfor (tal fra Danmark).

Nordic Sugar har bedt Anette Schnieber, sundhedspsykolog ved Aarhus Universitet, om at kommentere resultaterne: Tallene siger, at forældre til børn mellem 7 og 10 år oplever, at deres barn i mindre grad lever op til kostanbefalingerne end børnene i alderen 0-2 år og 3-6 år. Det, tror jeg, skyldes, at børn i den alder i langt højere grad end de yngre får frihed og ikke længere i så høj grad kan kontrolleres af deres forældre.

De køber mad i skolen og går med vennerne hjem om eftermiddagen. De skal i langt højere grad selv træffe valg, og med alle de fristelser, der er derude, er det helt naturligt, at deres madvaner bliver mindre sunde, end da de var i en børnehave eller vuggestue.

Når det er sagt, er der naturligvis meget, man som forældre kan gøre for at påvirke de valg, barnet foretager. Blandt andet ved at være opmærksom på smagspræferencer. Vi har alle en grundlæggende præference for sødt og fedt, og derfor skal barnet, fra det er helt lille, lære, at der findes andre smagsnuancer.

Vi er fra naturens side samtidig udstyret med angst for nye fødevarer. Som forældre er man nødt til at afmontere

denne neofobi og gøre børnene åbne over for nye smagsoplevelser. Det kan man gøre ved at lade barnet interagere med maden og lade dem undersøge det, der ligger på deres tallerken.

Man kan også tage dem med ud i køkkenet og lade dem se råvarerne i forskellige stadier – en kartoffel fyldt med jord, kartofflen, når den er skrælet, og kartofflen, når den er kogt. For at få børn til at træffe bedre valg, må man give dem færdigheder og viden om mad, der gør dem i stand til at vælge de sunde ting.

Forældre skal altså sørge for at få de grundlæggende præferencer for mad udvidet til at handle om andet end fedt og sukker. Men selv om vi klæder børnene godt på hjemmefra, kan vi ikke forvente, at 7-10-årige har selvkontrol nok til at modstå fristelser – det er der mange voksne, som ikke engang har.

Og vi kan konstatere, at vi i dag har et samfund, hvor både børn og voksne konstant møder fristelser. Samfundet har derfor et stort ansvar for, hvilken slags mad børnene møder derude. Det gælder i sportshaller, i skolen og alle de steder, hvor vi ved, børn og unge færdes.

For selv om man som forældre kan udstyre sit barn med sunde madpakker, kan man ikke forvente, at et barn på 10 år som den eneste vil sidde med sin rugbrødssandwich, mens kammeraterne spiser burgere og pomfritter. Derfor har samfundet en stor indflydelse på og et stort ansvar over for børnene, når forældrene er nødt til at slippe kontrollen.

Undersøgelsen, som You Gov Zapera har gennemført for Nordic Sugar, kan downloades fra www.perspektiv.nu. Klik på "Publikationer". Her kan du også læse flere artikler om børns sundhed og trivsel.



Nordic Sugar A/S, Langebrogade 1, Postboks 2100, 1014 København K

Forældrenes uddannelse bestemmer sønnernes kost

Drenge af kortuddannede forældre spiser mest usundt. Det viser en ny undersøgelse fra DTU Fødevarer-instituttet af de sociale forskelle i danskernes kostvaner.

Kortuddannede spiser mindre frugt og grønt, mindre fisk, men mere smør og margarine, og indtager mere sodavand og færre kostfibre. De sociale forskelle i kostvaner viser sig som sundere kostvaner ved stigende uddannelsesniveau. De kortuddannede mænds kost indeholder i gennemsnit 346 g frugt og grønt pr. dag, mens kosten for kvinder med lang uddannelse indeholder 658 g.

Undersøgelsen viser, at der er sociale forskelle i drenges kostvaner for de fleste fødevarer. Drenge med kortuddannede forældre spiser mere end 20 % mindre frugt og grønt og 20 % mere fedt end drenge med forældre med en lang uddannelse. Forskerne vurderer, at den samlede effekt af forskellene har sundhedsmæssig betydning.

For pigerne finder undersøgelsen kun få sociale forskelle. De sociale forskelle for piger viser sig i indtaget af fisk, rugbrød og havregryn og den samlede kostkvalitet. Den samlede kostkvalitet er et udtryk for, hvor sund kosten er blandt andet vurderet i forhold til de otte kostråd og næringsstofanbefalingerne.

Undersøgelsen kan downloades fra www.food.dtu.dk. Klik på "Nyheder".

Nye nordiske næringsstofanbefalinger på trapperne

Den nye udgave af NNR5 forventes at være klar i september 2013. Læs mere om NNR5 på www.nnr5.org.

Det kommende nummer af Perspektiv vil blandt andet sætte fokus på de nye nordiske næringsstofanbefalinger og kostråd.

Sukkers betydning for overvægt hos børn og voksne

En undersøgelse bestilt af WHO, bestående af et systematisk review og en metaanalyse af 19 randomiserede, kontrollerede undersøgelser (RCT) og 38 prospektive kohortestudier, havde til formål at belyse en række spørgsmål vedrørende sukker og overvægt med henblik på en eventuel opdatering af anbefalingen for indtagelsen af sukker.

For voksne viser studier, at en reduktion i indtagelsen af sukker resulterer i et mindre væggtab på 0,80 kg (-1,21 til -0,39) i interventionsperioden sammenlignet med kontrolgruppen.

Studierne (i alt fem RCT) varede fra 10 uger til otte måneder. Et øget indtag af sukker viser, at vægten i gennemsnit stiger med 0,75 kg. Kun to af de 10 studier varede mere end otte uger. Studierne omfattede hovedsageligt sukkersødede læskedrikke.

Studier, hvor man erstatter sukker med andre kulhydrater med samme

energiindhold, viser, at vægten er uændret.

For børns vedkommende var der ingen sammenhæng mellem nedsat indtagelse af sukker og vægt. Kohortestudier viser en signifikant øget risiko for at tage på ved højt indtag af sukker sammenlignet med lavt indtag. I de fleste undersøgelser er der også her tale om sukkersødede læskedrikke. Rapporten konkluderer, at ændringer i indtagelsen af sukker resulterer i ændringer i vægten, men at disse ændringer mere skyldes ændringer i energibalancen end en fysiologisk eller metabolisk konsekvens af mono- eller disakkarider.

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

Artiklen kan læses på www.bmj.com/content/346/bmj.e7492.