



SKIVEKOMMUNE



Børn, unge og sukker

Skole- og forældrebestyrelser

Børn der drikker og spiser meget sødt – spiser generelt mindre sundt



- 6 ud af 10 børn og unge – og 1 af 4 voksne – får alt for meget sukker.
- 80% af sukkeret får vi fra sodavand, slik, kager og chokolade.
- Børns mellemmåltider er dobbelt så søde, som det anbefalede.
- Børn og unge drikker 4 gange så meget sukkersødet sodavand og saft end anbefalet.
- Hver 6. unge mellem 12 og 15 år har syreskade på tænderne.
- Ny undersøgelse viser, at forældrene generelt undervurderer hvor meget sukker, deres børn får.
- Selv om mange forældre er meget opmærksomme på kost, er der et stigende problem i forhold til søde læskedrikke.



Større mængder sukker kan medføre overvægt og fedme

Hvad kan Skole- og Forældrebestyrelser gøre?

Forældrene er de primært ansvarlige for deres børns kost. Men skoler og dagtilbud har et ansvar for at skabe sunde rammer for kosten, mens børnene er i skole og dagtilbud.

Bestyrelserne kan bl.a. i samarbejde med ledelsen:

- Aftale en sukkerpolitik, der sikrer, at børn ikke i dagligdagen får slik, kage, sodavand eller saftevand, mens de er i skole eller daginstitution.
- Beslutte at børn ikke må forlade skolen i skoletiden, så det undgås, at børnene køber kager og slik "i byen".

Med disse beslutninger bliver det hjemmet og forældrene, der afgør, hvornår deres børn får sukker og hvor meget sukker de må få.



To ting skal være til stede på samme tid, for at der kan opstå caries: Bakterier og sukker.

Der kan bl.a. hentes inspiration i Odder Kommunes kostpolitik fra 2007

Mad- og Måltidspolitik



- for børn og unge i kommunale skoler, daginstitutioner og dagpleje



Mad- og Måltidspolitikken

Nul-sukkerpolitik

- sukker som særligt indsatsområde

Odder Kommune ønsker at dæmpe op for udviklingen vedr. børns stigende sukkerindtag. Samtidig ønsker kommunen, at den enkelte forælder skal have mulighed for at bestemme, hvor meget sukker ens barn må indtage. Endelig skal det jf. sundhedspolitikken være muligt at måle effekten af den nye Mad- og Måltidspolitik. Det forudsætter, at de opstillede mål er absolutte frem for relative.

Derfor indfører Odder Kommune en nul-sukkerpolitik, hvor der skelnes mellem hverdage, "særlige lejligheder" og "undtagelser".

Det betyder, at anledninger, hvor der serveres sukker for børn, forbeholdes forældrene frem for skolen og daginstitutionen.

Fordelen vil være, at sukkerindtaget begrænses. Samtidig bliver det lettere for den enkelte forælder at administrere, hvor meget sukker barnet indtager, når sukkerindtaget primært begrænses til den hjemlige arena. Samtidig er en nul-sukkerpolitik let at administrere for såvel personale som forældre.

Særlige lejligheder - uden sukker

I Danmark er vi gode til at finde anledninger til at hygge os - og vi hygger os gerne med søde sager. Der er fødselsdage, klassens time, solskinsdage og "jeg bliver storebror-dage". Disse er alle eksempler på "særlige lejligheder". Det er dage, der fortjener at blive markeret, og hvor det enkelte barn er i centrum. Nul-sukker politikken indebærer, at de særlige lejligheder fejres uden servering af sukkerholdige mad- og drikkevarer.

Sukker anvendt som krydderi i f.eks. æblemos vil dog stadig være i orden.

Eventuelle undtagelser fra nul-sukkerpolitikken bestemmes lokalt

Ingen regel uden undtagelser! Bestyrelserne for den enkelte skole, institution eller dagpleje bestemmer antallet af mulige årlige undtagelser fra nul-sukkerpolitikken. Eventuelle undtagelser noteres på skolens/institutionens/dagplejens hjemmeside. Er det julefesten, skolefesten, bedsteforældredagen i børnehaven eller første skoledag? Det bestemmes lokalt.

Hvad så med madpakken?

Politikken skelner skarpt mellem det, man som forælder serverer for sit eget barn, og det man serverer for andres børn. Madpakken er suverænt et forældresansvar, da den alene bliver givet til ens eget barn.

Hvad med børnefødselsdage?

Hvis fødselsdagen afholdes i skolen/institutionen/dagplejen, er den omfattet af nul-sukkerpolitikken. Hvis fødselsdagen afholdes i barnets hjem med deltagelse af medarbejdere fra dagplejen/institutionen, henstilles der til, at nul-sukkerpolitikken følges. Hvis fødselsdagen derimod fejres som et privat arrangement uden deltagelse af medarbejdere, er det op til den enkelte forælder at bestemme, hvad der serveres.

