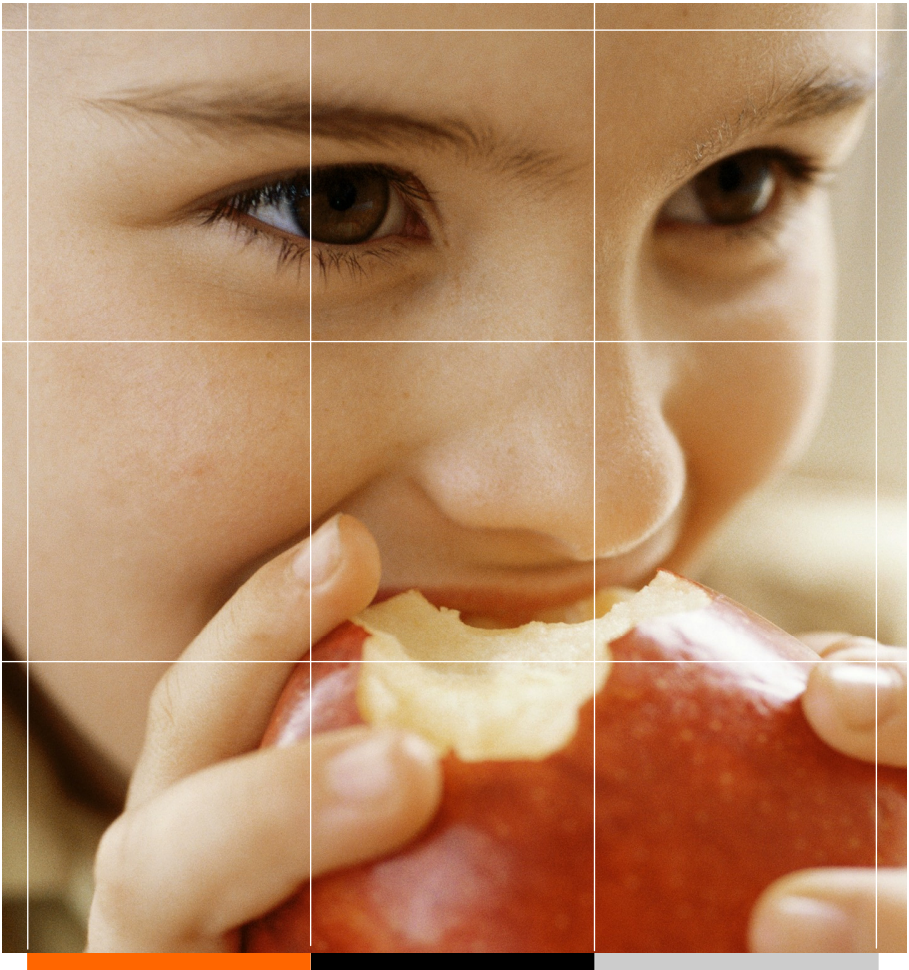




SKIVEKOMMUNE



Børn, unge og kost
Skole- og forældrebestyrelser

- Undersøgelser peger på, at børns kost og evne til at opfatte, lagre og bearbejde information hænger sammen.
- Skolebørn står i frikvartererne overfor valget mellem at spise eller at lege – og her vil valget ofte falde på at lege.



- Hvert 5. barn i Danmark er i dag overvægtigt.
- For børn drejer det sig mest om at holde vægten. Derved vil de tabe sig, fordi de samtidig vokser i højden.
- Antallet af sukkersyge hos børn er stigende.



Hvad kan Skole- og Forældrebestyrelser gøre?

- Sikre rammer, der inviterer til, at børnene får spist deres mad, og oplever måltidet som hyggeligt. Det indebærer både ro og tid til at spise, og at der er voksenopsyn under måltiderne.
- Undervise i sund mad/prioritere hjemkundskab.
- Sørge for adgang til frisk og koldt vand hele dagen.
- Sikre mulighed for at spise morgenmad, hvis der er børn, der har behov for dette.
- Vedtage planer for, hvordan man konkret vil arbejde med at skabe fælles forståelse for, hvad der er sundt/usundt blandt børn og unge, forældre og personale
- Undersøgelser viser, at 70% af de børn, der er overvægtige efter 8-9 års alderen, fortsat vil være det i voksenalderen.



Undersøgelsen i 2011 "Børns sukkervaner" fra Danmarks Tekniske Universitet viser bl.a., at:

- Forældre (og deres børn) ved mindre om kost end vi selv tror.
- F.eks. almindelig misforståelse, at hvis man dyrker meget motion, må man også spise mere sukker.



Pjecen er udgivet af
Skive Kommune
Kultur- og Familieforvaltningen
Torvegade 10
7800 Skive