



## Gør det let at vælge sundt i jeres kommune

"Der er brug for at tænke og prioritere fysisk aktivitet ind i byplanlægningen, på arbejdspladserne, i bygninger, i institutioner, på skoler og i hele uddannelsessystemet. Hvis man ændrer strukturerne i dagliglivet, kan det blive mere tilgængeligt at leve sundt."

*Fra "Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge"*

"Der er brug for klare politikker om kost og motion, som prioriteres og håndhæves. Der er brug for uddannelse af skolens personale, bedre spisemuligheder for børnene, bedre adgang til sunde madvaner og koldt vand og reduceret adgang til usunde mad- og drikkevaner."

*Fra "Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi"*



Hver 3. dansker bevæger sig mindre end anbefalingerne. Næsten hver anden vejer for meget, og ca. 11 % af den voksne danske befolkning er svært overvægtige. Udviklingen går den forkerte vej.

Selvfølgelig er det op til hver enkelt, hvordan han eller hun vil leve. Men forebyggelse er også kommunernes sag. I kan gøre det let eller svært for borgerne at vælge sundt. I afgør, om man lettest kan nå børnehaven, skolen eller arbejdspladsen i bil, til fods eller på cykel. I bestemmer, hvor tæt svømme- og idrætshallerne skal ligge, og det er jer, der skal skaffe plads til grønne områder, basketball- og rulleskøjtebaner i byerne.

I har også indflydelse på udbudet af sund kost i kommunen. Skal institutioner og skoler i kommunen have en sund kostpolitik? Hvad bør cafeterierne i idrætshallerne udbyde, og er der koldt drikkevand tilgængeligt i offentlige bygninger som alternativ til sukkerholdige drikke?

I denne pjece har vi samlet fakta og forslag fra de rapporter fra Motions- og Ernæringsrådet, som er relevante for jer, der bestemmer, hvordan forebyggelsen skal fungere og udvikles i Danmarks kommuner.

Vi håber, at denne viden vil inspirere til handling, ikke mindst nu hvor regeringen har afsat 50 mia. til reovering af bl.a. kommunale idrætsfaciliteter, særligt de anlæg, der anvendes i idrætsundervisningen. Samtidig har regeringen bebudet et samarbejde med kommunerne om byplanlægning, der støtter en aktiv livsstil, f.eks. ved bedre cykelstier, motionsfremmende arealer og grønne områder i byerne.

Belønningen for at tilbyde det sunde valg ligger lige for: Mindre sygdom, færre udgifter, mindre forurening og mere tilfredse borgere.

*Morten Grønbæk*

*Formand for Motions- og Ernæringsrådet*

*Januar 2008*

# Kommunerne kan gøre en forskel

**Kommunerne er i særklasse dem, som kan skabe vilkår, der kan få danskerne til at bevæge sig. I skal være opmærksomme på, at nogle ikke ved, hvad fysisk aktivitet betyder for dem og derfor ikke finder det aktuelt. Ydermere har nogle ikke råd eller mangler passende tilbud, måske fordi fleksibiliteten i tilbuddene er for dårlig eller ikke passer ind i en travl hverdag.**

## Tilbuddene skal være

### - tæt på

Godt en tredjedel af dem, der dyrker idræt og motionerer, siger at, det har stor betydning, at de har mulighed for at dyrke idræt/motion i naturen. Forskningen dokumenterer, at nærhed (og det er mindre end 300 meter!) til grønne områder spiller en afgørende rolle for, om man bruger dem, og hvor meget man bruger dem.

### - fleksible

Det spiller en stor rolle, om man kan dyrke idræt/motion på forskellige tidspunkter af dagen, og at der er en bred vifte af forskellige motionstilbud. På den måde sikrer man, at man rammer alle målgrupper og deres specifikke behov.

### - sociale

Folk kommer lettest af sted, hvis de følges med nogen. Den erfaring har fået mange kommuner til at danne motionsgrupper, og her ser der ud til at være store gevinster at hente: Det er vel-dokumenteret, at der er en sammenhæng mellem svage sociale relationer og sundhedsproblemer generelt, ligesom der er en sammenhæng mellem stærke sociale relationer og mindre risiko for at blive syg og mindre risiko for at dø tidligt.

## Guleroden

Der er mange gode både menneskelige og økonomiske argumenter for at gi' borgerne det sunde valg: Fysisk inaktive mænd får 8 færre gode leveår end de fysisk aktive, inaktive kvinder får 10 færre gode år. Svært overvægtige mænd får 5 færre gode år og kvinder 10 færre gode leveår. Sagt på en anden måde: Mange år, hvor man bliver afhængig af kommunens hjælp.

# Gør det let for borgerne at røre sig

Eksperterne i Motions- og Ernæringsrådet har i rapporten "Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge" oplyst en lang række forslag til, hvad kommunerne kan gøre for at få deres borgere til at røre sig mere.

Det understreges, at indsatserne skal være specifikke i forhold til målgrupperne.

**Gør din kommune det let at røre sig? Sæt kryds ved det I har – og det, I endnu ikke har:**

## Skoler og institutioner

- Dagsrytme, som stimulerer til fysisk udfoldelse, evt. i en særlig lang pause midt på dagen .....
- Mere motion ind i skoledagen – det øger børns opmærksomhed i skolen .....

Haves  
Ønskes

## Genoptræning

- Hurtig genoptræning så man hurtigst muligt genvinder samme (eller højere) funktionsniveau, som før sygdommen/skaden .....
- Partnerskaber med fitnesscentre med henblik på favorable medlemskaber til borgere, der genoptrænes og kan træne i lavaktivitetsperioder .....
- Mulighed for at købe billetter, eksempelvis på biblioteker og apoteker, som giver adgang til deltagelse på åbne motionshold .....

## Transport

- Cykelstier og løsninger, der generelt sigter mod at beskytte cyklisterne – også i landområder .....
- Lokale cykelkort og kort over gang- og løbestier. Lad dem være oplyst om aftenen, så det bliver muligt at motionere, når det er mørkt .....
- Kilometersten på stierne, så man kan se, hvor langt man går/cykler. Det styrker motivationen til vedholdenhed og bidrager til at måle træningsfremgang og præstationsforbedringer .....
- Bilfrie zoner i byerne .....

## Byens infrastruktur

- Boldbaner, der er tilgængelige for alle og oplyst om aftenen .....
- Om vinteren skøjtebaner, der også skal være oplyst om aftenen .....
- Streetbasket, rullehockey, skateboard etc. i byens mange rum .....

## Samarbejde/økonomi/undervisning/uddannelse

- Økonomisk tilskud til kontingenter i idrætsforeninger og motionscentre, specielt til økonomisk dårligt stillede familier, evt. i form af rabatordninger til f.eks. svømmehaller .....
- Systematisk undervisning og efteruddannelse i betydningen af fysisk aktivitet til alle offentligt ansatte, der arbejder med mennesker herunder pædagoger og lærere .....
- Politik for samarbejde med frivillige idrætsorganisationer og foreninger .....

## Etniske grupper

- Særlig opmærksomhed på, at der kan være behov for en målrettet indsats over for etniske grupper. ....
- Tilbud om fysisk aktivitet til ældre fra forskellige etniske minoritetsgrupper .....

## De svage ældre

- Lav kampagner og materiale om, at de selv kan gøre en indsats for at holde sig i form .....
- Udbred kendskabet til styrketræning, som nemt og med simple redskaber kan udføres i hjemmet. I samme forbindelse skal der instrueres i faldforebyggelse .....
- ”Det fysisk aktive plejehjem” hvor forskellige former for fysisk aktivitet medtænkes i arkitektur og indretning, og hvor fysisk aktivitet på forskellige niveauer indgår i den daglige rutine .....
- Samarbejde med de frivillige organisationer og foreninger omkring varierede motionstilbud til ældre, f.eks. som motionsvenner og særlig ældregymnastik .....

## Fysisk aktivitet på de kommunale arbejdspladser

- Arbejdet planlægges og organiseres, så der skabes mulighed for øget fysisk aktivitet, der ikke er belastende og med individuelle hensyn til bl.a. arbejdstider samt typer af arbejde .....
- Procedurer for, hvorledes man kan give den enkelte mulighed for støtte og motivation til at komme i gang med fysisk aktivitet .....
- Tilbud om fysisk aktivitet, som eksempelvis pausegymnastik, dans, træningsrum og/eller fitnesscentre med uddannede instruktører .....
- Gode omlædnings- og badefaciliteter samt tilgængelige cykelstativer, så det bliver mere attraktivt for medarbejdere at benytte cykel til og fra arbejde .....
- Idékatalog hvor den enkelte arbejdsplads kan hente inspiration og finde samarbejdspartnere, der kan medvirke til at fremme fysisk aktivitet på arbejdspladsen .....

# Gør det let for borgerne at spise sundt

I rapporten "Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi" fra Motions- og Ernæringsrådet, er angivet en række forslag, der kan, gøre det lettere for borgerne at spise sundt. Eksempelvis bør alle skoler, daginstitutioner, idrætsforeninger, klubhuse og sportshaller indføre en kostpolitik, der bl.a. sikrer, at nedenstående punkter opfyldes.

## Sæt kryds ved det I har – og det, I endnu ikke har:

	Haves	Ønskes
Frugt- og grøntordninger i skolerne .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frikvarterer med tid til at spise frokost i fred og ro .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sund mad i fritidsinstitutionerne for skolebørn .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Let adgang til koldt postevand .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedsæt tilgængelighed af sukkerholdigt sodavand .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Undgå for store portioner .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Undgå "ros/forventning om at spise op" .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brug ikke mad som belønning .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Behov for monitorering:

## **Ingen ved præcist, hvordan fedmekurven ser ud**

Mange kommuner har forebyggelsesinitiativer i gang, der skal hjælpe dem, der lider af overvægt og fedme.

Desværre ved ingen præcist, hvor stort problemet er, da vi ikke registrerer befolkningens vægt og højde regelmæssigt. Først når vi gør det, er det muligt at følge udviklingen fra år til år og dermed vurdere, hvor behovene er størst, og om de forskellige tiltag har en effekt.

Motions- og Ernæringsrådet har derfor nu foreslået en model til monitorering af forekomsten af fedme, som gør det muligt at vurdere udviklingen i fedmeforekomst i den danske befolkning i forskellige grupper, afgrænset ved køn, alder, bopælskommune, sociale og etniske tilhørsforhold.

## **Blandt de konkrete anbefalinger til forbedring af monitoreringen af fedme i Danmark er**

- Forekomsten af overvægt og fedme skal bestemmes i en nøje planlagt stikprøve af befolkningsgrupperne én dag årligt.
- Data skal i størst muligt omfang baseres på allerede eksisterende procedurer, der indebærer eller muliggør vejning og måling af de pågældende på det givne tidspunkt for stikprøvetagningen.
- De forskellige sociale grupperinger, inklusive etniske grupper, skal indbygges i stikprøvens tilrettelæggelse eller ved kobling til registerdata.
- Overvægt og fedme skal indtil videre beregnes ud fra 'kropsmasseindex' (BMI).
- Monitoreringen skal suppleres med måling af livvidden, med det formål at skelne mellem udviklingen i den farlige overvægt (den typisk mandlige bugfedme også kaldet 'æbleform') og den ufarlige fedme (den typisk kvindelige fedme på bagdel og lår også kaldet 'pæreform').

# Fakta om motion

**Voksne skal være fysisk aktive mindst 30 minutter hver dag, børn mindst 60 minutter hver dag, helst 5 af ugens dage – gerne mere. Hvis man er fysisk aktiv mindre end 2½ time om ugen, ved en intensitet svarende til moderat, er man pr. definition fysisk inaktiv.**

## Fysisk inaktivitet

- Fysisk inaktive har øget risiko for at udvikle sygdomme som type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, kræft og knogleskørhed, og de har øget risiko for at dø for tidligt.
- 30-40 % af den voksne danske befolkning er fysisk inaktive. Andelen er størst blandt overvægtige, indvandrere, arbejdsløse, fattige, svage ældre og borgere med lavere uddannelse.
- Forskellene i sundhedsadfærd grundlægges tidligt, idet der allerede spores en kvantitativ forskel i motionsadfærden blandt drenge og piger i 15-16-årsalderen.
- De børn, som er i dårligst fysisk form, har 11 gange forøget risiko for ophobning af risikofaktorer for livsstilssygdomme.

## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet kan både forebygge og indgå i behandlingen af en række sygdomme.

Et nyere studie viser, at mennesker, der dyrker motion, kommer i væsentligt bedre humør.

Fysisk aktivitet er allerede nu inddraget i behandling af depressioner.

## Skoler

- Børn og unge, der cykler til og fra skole, har 4 gange så stor sandsynlighed for at være blandt de 25 % med den bedste kondition i forhold til dem, der bliver kørt til skole.
- Fysisk aktive børn er ikke blot sundere end de inaktive, deres indlæringssevne er også bedre. En ny undersøgelse har vist, at børn bliver mere koncentrerede og engagerede i den efterfølgende boglige undervisning efter fysisk aktivitet. Specielt bliver de mest urolige børn mere fokuserede. Og mere idræt – og dermed mindre tid til boglige fag – forringer ikke børnenes faglige niveau i de boglige fag.
- På 7 % af danske skoler er der daglig adgang til idrætshal/gymnastiksal i frikvartererne.

- På skolefritidsområdet har stort set alle adgang til sving og boldspil hver dag, og 44 % har daglig adgang til gymnastiksal/idrætshal. I 37 % af skolefritidsordningerne er der én ansat med bevægelsesmæssig eller idrætsrelateret uddannelse.

#### *Børnehaver*

- I 99 % af børnehaverne har børnene adgang til legeplads, halvdelen har daglig adgang til grønne områder, og i de fleste børnehaver har børnene daglig mulighed for fysisk udfoldelse.
- I 30 % arrangeres dagligt aktiviteter med aktiv leg eller bevægelse.

#### *Ældre*

- De, der gennem hele livet bevæger sig i mindst 15 minutter tre gange om ugen, har en mindre risiko for at udvikle demens. Formentlig er forklaringen, vist i undersøgelser med dyr, at regelmæssig motion nedsætter nogle af hjernens aldringsprocesser.



# Fakta om overvægt

- Næsten 50 % af den voksne danske befolkning er i dag overvægtige, og omkring 11 % er svært overvægtige, hvilket svarer til mindst 400.000 danskere.
- Et stigende antal svært overvægtige findes blandt børn og unge.
- 14-20 % af unge i alderen 14-16 år er overvægtige.
- Indenfor de sidste 18 år er mænd og kvinder blevet i gennemsnit 6 kg tungere. Mændene er blevet 2,2 cm højere, kvinderne 1,2 cm højere.

## Børns og unges kost

### *Slik og sodavand*

- Danske børn og unge slikker for meget og drikker for meget sodavand: Den nationale kostundersøgelse fra 2000/2001 viste, at 15 % af de 4-14-årige fik sodavand og 30 % slik og chokolade næsten hver dag.
- Drengene drikker mere sodavand end piger.
- Sukkerholdigt sodavand synes at spille en rolle for udviklingen af overvægt blandt børn og unge. Dette er vist i en amerikansk undersøgelse, hvor det lykkedes at nedsætte de unges forbrug med 82 %, og hvor de overvægtige børn ydermere tabte sig betydeligt.
- Det går den rigtige vej i kommunerne: Andelen af fritidsordninger, som tilbyder saftvand, er faldet fra 47 % i 1999 til 17 % i 2004.

### *Frugt- og grøntordning*

- Børn får i gennemsnit mellem 40 og 50% af deres samlede energi i institutioner.
- En tredjedel af skolerne havde en frugt- og grøntordning i 2006.
- 68 % af fritidsinstitutionerne for skolebørn udbyder mad til børnene efter skoletid, men hos mindre end en tredjedel serveres frisk frugt dagligt, og kun hos 13 % serveres der grønt, viser en undersøgelse fra 2006.
- Et dansk studie med børn i 6-10 års alderen har vist, at frugt- og grøntordninger på skoler øgede det gennemsnitlige daglige indtag af frugt betydeligt både blandt dem, der var tilmeldt ordningen, og dem, som ikke var.

### *Portionsstørrelser*

- Store portionsstørrelser øger risikoen for overspisning og kan dermed være én af faktorerne bag udviklingen i overvægt og fedme.
- Små børn op til 3 år synes at have evne til selv at sige stop, når de har fået den mad, de skal have, så rådet er: Lad dem spise det de ønsker – men portionsanret maden til børn fra de er 4-5 år gamle.

### *Spisevaner*

- Uregelmæssige morgenmadsvaner er associeret med senere overvægt.
- Børnehavebørn spiser mere regelmæssigt end ældre børn. Mere end 90 % spiser både morgenmad, frokost og aftensmad på hverdage.
- Blandt de 11-14-årige er det kun 76 % og 50 %, der spiser hhv. morgenmad og frokost over hele ugen.
- Børn og unge får næsten en tredjedel færre kostfibre end anbefalet: De spiser for lidt rugbrød, de får for få grove grøntsager som rodfrugter, kål og lignende – og de får ikke nok frugt.



# De 8 kostråd

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Se mere på [www.meraadet.dk](http://www.meraadet.dk)

Her kan rapporterne, "Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge - oplæg til strategi" "Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge", og "Monitorering af forekomsten af fedme", der er basis for pjecen, downloades eller bestilles.



Motions- og Ernæringsrådet  
Sydmarken 32D  
2860 Søborg  
Telefon: 39 69 15 61  
Fax: 39 69 15 81  
E-mail: [mer@meraadet.dk](mailto:mer@meraadet.dk)  
[www.meraadet.dk](http://www.meraadet.dk)

Motions- og  
Ernæringsrådet

