

Mad i bevægelse

- Et projekt om sundere kostvaner til idrætsaktive børn

Food in motion

- A project about healthy eating habits for active children

Udarbejdet af:

Ditte Marquard Christensen

Studienummer: 203161

Professionsbachelorprojekt 7. semester

Suhr's Seminarium

Human Ernæring

Vejleder: Annette Kragh & Aileen Robertson

Afleveres: 1. juni 2006

Antal tegn: 89.282

Resumé

På baggrund af udviklingen i overvægt og fedme blandt danske børn, og resultaterne fra flere undersøgelser der viser, at børns sukkerindtag er for højt, mens indtaget af kostfibre er for lavt, er der i opgaven valgt at undersøge, hvordan idrætsforeningerne i Greve Kommune kan være med til at fremme sunde kostvaner hos idrætsaktive børn i alderen 7-14 år. Formålet med opgaven er, at belyse hvilke sundhedsfremmende initiativer, der er indført i Greve Kommunes idrætsforeninger, i forbindelse med projekt 'Mad i Bevægelse', og derudover at vurdere effekten af projektet, og diskutere hvorledes man kan optimere lignende implementeringer fremover.

Vurderingerne foretages på baggrund af indsamlet empiri, i form af observationer og en spørgeskemaundersøgelse, og sammenholdes med teori om børns kognitive udvikling af Piaget, og den sociale kognitive teori af Bandura.

Ud fra resultaterne i opgaven konkluderes, at projekt 'Mad i Bevægelse' er med til at sætte fokus på vigtigheden af frugt og grønt i børnenes hverdag, men at det ikke tyder på at det, som det er nu, alene kan øge indtaget af frugt og grønt hos idrætsaktive børn. Der er flere aspekter forbundet med dette, bl.a. at idrætsforeningerne umiddelbart har svært ved at komme i gang med at implementere de mere langsigtede aktiviteter, som f.eks. kostpolitikker og frugtordninger, i fremtidige sæsoner. Det går til gengæld godt, når det er projekter, der ikke tager lang tid, eller som sættes i gang uden de store overvejelser.

Derudover vurderes det, at der i projektet bør fokuseres mere på oplysning.

Der er fokus på trænerens funktion som rollemodeller, men ingen oplysning til trænerne om, hvordan de kan forholde sig til dette, eller hvordan de kan sætte fokus på sundhed på en måde, der fremmer nysgerrigheden hos børnene.

Ligeledes er det børnene, man ønsker et større frugt- og grøntindtag hos, men der er ikke nogen oplysninger omkring, hvorfor det er vigtigt, at børnene spiser sundt, eller andre informationer, som kan vække interessen hos børnene selv, således at det ikke kun bliver noget de spiser, når det er lettilgængeligt, men at det bliver en fødevarergruppe, de fremover bevidst prioriterer.

Abstract

The Danish society has continually increasing problems with overweight and obesity among children, and several studies have shown that children's sugar intake is too high, while their intake of dietary fibres is too low.

In light of this I have, in my project, researched the possibilities the athletic associations in Greve have to influence the healthy eating habits among active children between the ages of 7-14 years. The purpose of this project is to show which health promoting activities the athletic associations have implemented, in relation to the project 'Mad i bevægelse', and in addition to that evaluate the effect of the project, and discuss how to optimize future implementations.

The evaluation is based on my own observations and questionnaires, theories about children's cognitive development by Piaget and the social cognitive theory by Bandura.

The conclusion is that the project 'Mad i Bevægelse' has brought focus on the importance of children eating fruit and vegetables every day, but it doesn't look like the project alone can increase the fruit and vegetable intake among active children. There are several aspects related to this. For example that the athletic associations have a hard time implementing the long term activities, such as diet policies and fruit arrangements in future seasons.

On the other hand, they have had good results in the short termed activities, because they don't need much consideration or planning.

In addition to this, the project needs to focus more on information about healthy eating habits.

There is focus on the coach's function as a role model, but no information about how to behave, or how to set focus on health in a way that encourages children's curiosity.

Equally, it is the children's fruit and vegetable intake the project wants to increase, but there is no information to them about why to eat healthier or other information to get the children interested, so that in the future the healthy food isn't just something they eat because it's accessible, but it's something they consciously prioritize.

Indholdsfortegnelse

1. Indledning	5
1.1 Problemformulering	6
1.2 Formål	6
1.3 Præcisering og afgrænsning	7
1.4 Begrebsafklaring	7
1.5 Metode	8
1.6 Opgavens fremgangsmåde	8
1.7 Litteraturudvælgelse	9
2. Børns næringsstofbehov og indtag af næringsstoffer	10
2.1 Anbefalinger for børn	10
2.1.1 Fedt	10
2.1.2 Kulhydrat	11
2.1.3 Protein	12
2.1.4 Frugt og grønt	12
2.2 Vurdering af børns indtag af forskellige næringsstoffer og fødevarer	13
2.2.1 Fedt	13
2.2.2 Kulhydrat	14
2.2.3 Frugt og grønt	16
2.3 Opsummering	17
3. Præsentation af projekt 'Mad i Bevægelse'	18
4. Faktorer der påvirker børns valg af mad	20
4.1 Piagets teori om kognitiv udvikling	21
4.2 Social kognitiv teori	24
4.2.1 Omgivelserne for 'Mad i Bevægelse'	25
4.2.2 Personlige faktorer	26
4.3 Diskussion af projekt i forhold til teori	28
5. Egen undersøgelse	31
5.1 Metode	31
5.1.1 Udvalgelse af respondenter	31
5.1.2 Spørgeskema	32
5.1.3 Observationer	33
5.2 Resultater	35
5.2.1 Forældre	35
5.2.2 Trænere	39
5.2.3 Børn	41
5.3 Diskussion	43
5.3.1 Diskussion af metode	43
5.3.2 Diskussion af resultater	45
6. Konklusion	49
7. Perspektivering	50
8. Litteraturliste	52
Bilag	55

1. Indledning

Udviklingen af overvægt og fedme blandt danske børn er voldsomt stigende (Richelsen 2003). Kosten er en vigtig risikofaktor for fedmeudviklingen, og ligesom for fysisk aktivitet ses det nu også for kosten, at vaner overføres fra barndommen til voksenalderen. Derfor er det vigtigt, at børn får indarbejdet gode mad- og motionsvaner allerede tidligt i deres liv, da det kan nedsætte risikoen for livsstilssygdomme i deres fremtid.

Foreløbig tegner det ikke godt for de danske børns fremtid. Flere undersøgelser viser, at tre ud af fire danske børn indtager mere sukker, end det anbefales, og at indtaget af f.eks. groft brød og grove grøntsager er faldet (Lyhne 2005, Fagt 2002). Dette er en dårlig kombination, i forhold til at fremme sundheden blandt børn.

Idræt og mad har en naturlig forbindelse til hinanden. Det er vigtigt for alle at få ordentlig mad, men denne vigtighed bliver forstærket, når idrætten kommer ind i billedet. Maden har afgørende betydning for den præstation, som kan ydes til træning, eller i forsøget på at vinde kampe og konkurrencer, men den er også med til at sende signaler og give anledninger til at snakke sammen (SyLOW 2004).

Der er flere faktorer, der påvirker de idrætsaktives spisevaner, f.eks. udbuddet af sunde madvarer i cafeterier, venners og træneres holdninger til sund mad og forældrenes påvirkning. Dette er nogle af de ting, der bl.a. arbejdes med i projektet 'Mad i Bevægelse'.

Som trampolintræner i Greve Gymnastik og Trampolinforening, har jeg meldt mine hold til at deltage i projekt 'Mad i Bevægelse'. Projektet er opstartet af Kræftens Bekæmpelse, og Greve Kommune har valgt at deltage i dette projekt, og støtter foreningerne økonomisk. For Greve Gymnastik og Trampolinforening har det betydet, at alle børn på holdene har fået en drikkedunk til vand, og at der sættes fokus på sund kost til træning, ved at børnene efter træning får forskellige frugter og grøntsager. Derudover skal foreningen udarbejde en sundhedspolitik, således at trænere, forældre og de aktive kan arbejde ud fra en fælles ide omkring - og holdning til - sundhed, samt prøve, at få indarbejdet fokus på sundhed i den daglige træning fremover.

Der er mange aspekter i et sådant projekt, og det er begrænset hvad de enkelte foreninger kan gøre i forbindelse med træning, men da behovet for sundhedsfremme er stort – også blandt de idrætsaktive – er jeg kommet frem til følgende problemformulering.

1.1 Problemformulering

Hvordan kan idrætsforeningerne i Greve kommune være med til at fremme sunde kostvaner hos idrætsaktive børn i alderen 7-14 år?

Herunder vil jeg belyse:

- Hvilke initiativer, der er mest hensigtsmæssige for aldersgruppen og miljøet.
- Hvordan projekt 'Mad i Bevægelse' har påvirket trænere, børn og forældre.
- Hvordan man fremover kan arbejde hen imod, at idrætsaktive børn får sundere kostvaner.

1.2 Formål

Opgavens formål er at belyse og analysere, hvad der findes af sundhedsfremmende initiativer i foreningerne – primært på ernæringsområdet, samt diskutere og vurdere om der er andre og bedre måder at formidle budskaber omkring sund mad til idrætsaktive børn.

Opgavens resultater skal bruges til dels at fortælle Greve Kommune, hvad der er godt og skidt ved den måde projekt 'Mad i Bevægelse' er implementeret, og dels til at fortælle andre kommuner hvad deres idrætsforeninger kan gøre for at fremme sundheden hos kommunens idrætsaktive børn.

Projektets udgangspunkt er seks ugers professionsbachelorpraktik i Center for Sport og Fritid i Greve Kommune. Praktikken har omhandlet flere opgaver i forbindelse med projekt 'Mad i Bevægelse'. Jeg har haft tæt kontakt til de foreninger, der deltager i projektet, og vejledt dem i forbindelse med udarbejdelse af kostpolitikker, planlagt arrangementer med fokus på frugt og grønt, samt lavet en undersøgelse for at devaluere projektet i Greve Kommune.

Jeg har valgt praktikstedet, fordi jeg synes, at der bør være mere fokus på dette område, og det er mig uforståeligt, hvorfor sportsudøvere spiser så usundt. Man burde mene, at de er motiverede til at leve sundt, da de jo dyrker sport. Hvorfor så ikke føre det videre til kosten? Dette motiverer mig, da jeg håber at komme lidt nærmere en metode, der kan gøre idrætsaktive børns kostvaner sundere. De sundhedsfremmende perspektiver og udfordringer, der ligger i at sætte fokus på dette område, gør det sundhedsmæssigt relevant og interessant at beskæftige sig med for en Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, med speciale i Human Ernæring.

1.3 Præcisering og afgrænsning

Den primære målgruppe i dette projekt er børn og unge i alderen 7-14 år. Målgruppen er valgt ud fra, at over 70 % af denne aldersgruppe deltager i organiseret idræt, hvilket gør, at projektet rammer bredt inden for denne aldersgruppe. Derudover er denne aldersgruppe også stadig afhængige af omgivelsernes udvalg af mad, da de ikke har samme muligheder, hverken økonomisk eller fysisk, for at gå andre steder hen og købe mad, som de ældre aldersgrupper har.

Aldersgruppen opdeles som udgangspunkt ikke i forhold til køn, til trods for at kosten varierer mellem drenge og piger. Dette er valgt, da fokus primært er rettet mod omgivelsernes indflydelse.

Der afgrænses i opgaven fra at fokusere på fysisk aktivitets betydning i forhold til at fremme sundheden hos børn og unge. Dette er valgt, da målgruppen er idrætsaktive børn, hvilket betyder at de allerede dyrker motion og derigennem er aktive.

1.4 Begrebsafklaring

Begrebet 'idrætsaktive børn' bruges i denne opgave om børn i alderen 7-14 år, der er idrætsaktive 1-1½ time, 1-3 gange om ugen, og til stævne eller kamp i nogle weekender.

Der vil i opgaven ikke blive skelnet mellem børn og unge, de vil udelukkende nævnes som børn, hvilket dækker opgavens målgruppe, som er i alderen 7-14 år.

Begrebet 'sundhed' kan opfattes meget bredt, og for mit vedkommende dækker WHO's definition begrebet godt. De definerer sundhed som: *"Sundhed er en tilstand af fuldkommen legemlig, sjælelig og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og gene"* (WHO 1948).

I denne opgave anvendes begrebet dog snævert, da projektet primært fokuserer på den kostrelaterede sundhed i målgruppen.

Sunde kostvaner betyder i denne opgave, at følge anbefalingerne fra Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR 2004).

Begrebet 'madkultur' bruges om de vaner, der er i forbindelse med idrætten. At ændre madkulturen er at indarbejde nye forståelser for, hvad der er "almindeligt" at gøre. Et eksempel på dette er at arbejde med at gøre det almindeligt, at der er nogen, der har frugt og grønt med til alle efter træning.

1.5 Metode

Opgaven vil primært tage udgangspunkt i den hermeneutiske tankegang, da den baseres på vekslen mellem forforståelse og tolkningserfaring. At konteksten påvirker forståelsen, og handlingerne bestemmes af tænkning, det er nogle af grundprincipperne i opgaven.

Opgaven bygger på teori om ernæring og sundhedspædagogiske teorier, og disse danner baggrunden for vurderingen. Derudover er det erfaringer fra praktikken, i form af observationer og en spørgeskemaundersøgelse, der analyseres og vurderes.

1.6 Opgavens fremgangsmåde

For at besvare problemformuleringen indledes opgaven med et afsnit om børns næringsstofbehov, og en vurdering af deres indtag af næringsstoffer. Dette er for at klarlægge, hvilke anbefalinger der er gældende, og hvordan børns indtag af næringsstoffer er, og for at klarlægge om der er et reelt behov for at ændre børnenes kostvaner.

Derefter introduceres projekt 'Mad i Bevægelse', for at give et indblik i hvordan projektet er tilrettelagt af Kræftens Bekæmpelse.

For at undersøge hvilke faktorer der påvirker børns valg af mad, beskriver efterfølgende afsnit to teorier. Piagets teori om kognitiv udvikling er valgt for at undersøge børns kognitive udviklingsmønstre, og hvilken betydning denne udvikling har, for måden de forstår omverdenen på. Derudover er det ønsket at klarlægge hvilke sociale faktorer, der påvirker børnenes valg af mad, til hvilket Banduras sociale kognitive læringsteori er valgt.

Dette er valgt for senere i opgaven at identificere, hvilke områder man med fordel kunne fokusere på i 'Mad i Bevægelse', eller andre lignende projekter.

Dernæst introduceres min egen kvalitative undersøgelse, opbygget af spørgeskemaer og observationer, og disses resultater. Formålet med undersøgelsen er, at undersøge effekten af projekt 'Mad i Bevægelse' i Greve Kommune.

Afslutningsvis tages resultaterne op til diskussion, og der perspektiveres til lignende projekter andre steder i verden, og mulige fremtidsprojekter.

1.7 Litteraturudvælgelse

Der er i arbejdet med opgaven bl.a. anvendt litteratursøgning på Internettet. Der er søgt med både engelske og danske søgeord, som f.eks. 'børn, kostvaner', 'idræt, ernæring', 'eating behaviors' og 'child, nutrition'.

Der er søgt både på biblioteksdata-baser, herunder også Suhr's elektroniske bibliotek, artikeldatabaser som f.eks. Blackwell-Synergy og PubMed, samt på anerkendte hjemmesider og publikationslister, f.eks. Kræftens Bekæmpelse, Forbrugerstyrelsen og Sundhedsstyrelsen.

I den naturvidenskabelige del af opgaven er brugt de alment anerkendte næringsstofanbefalinger, Nordic Nutrition Recommendations.

Disse anbefalinger sammenholdes med undersøgelser af børns faktuelle indtag, som er udvalgt på baggrund af målgruppen, der undersøges, hvor repræsentativ undersøgelsen er, og hvor troværdige afsenderne er.

I den humanvidenskabelige del af opgaven er primært brugt sekundær litteratur. Denne litteratur suppleres af undersøgelser, som understøtter teorien med resultater fra forskellige steder i verden. De valgte undersøgelser er givetvis ikke direkte sammenlignelige, da de er fra forskellige steder i verden, eller omhandler en anden aldersgruppe, hvilket jeg tager højde for, når jeg bruger resultaterne derfra.

Derudover er der også brugt bøger og artikler fra undervisningen på Suhr's Seminarium, og forskellige primær- og sekundærkilder er udvalgt til at supplere ovennævnte litteratur.

2. Børns næringsstofbehov og indtag af næringsstoffer

Følgende kapitel er inddelt i to afsnit, hvilket udgør størstedelen af det ernæringsfaglige i opgaven. Første afsnit omhandler anbefalingerne for makronæringsstofferne, og hvorfor man bør spise efter anbefalingerne. Dette afsnit er en forudsætning for at vurdere, om de unges kostvaner er hensigtsmæssige, hvilket vurderes i andet afsnit. Slutteligt opsummeres resultaterne, og der gøres rede for hvor i kosten, der er problemer, og hvad man f.eks. kan gøre for at løse dem.

I forhold til min problemformulering er dette kapitel med til at indkredse, hvad der er årsag til den øgede overvægt og dermed fortælle os, hvad der er mest behov for, at idrætsforeningerne retter fokus på.

2.1 Anbefalinger for børn

I dette afsnit fokuseres dels på makronæringsstofferne, og dels på udvalgte fødevarergrupper, nemlig frugt og grønt, tilsat sukker, fedt og kostfibre. Dette er valgt på baggrund af, at det primært er mellemmåltiderne, der er i fokus i idrætsforeningerne, og at mellemmåltiderne enten består af søde og fedtholdige fødevarer, eller sunde og fiberholdige fødevarer.

Anbefalingerne for makronæringsstofferne fordeles således (NNR 2004)

Anbefaling:	Fedt	Kulhydrat	Protein
	25-35 E%	50-60 E%	10-20 E%
Mål for befolkningen:	30 E%	55 E%	15 E%

2.1.1 Fedt

Fedt i kosten opdeles i tre grupper, hårdt fedt (mættet fedt og transfedtsyrer), monoumættet fedt, og polyumættet fedt. Mættet fedt findes primært i animalske produkter og er ofte hårdt ved stuetemperatur, mens de umættede fedtsyrer ofte er flydende ved stuetemperatur, og findes i olier fra fisk og planteriget.

Fedtindholdet i kosten anbefales at fordele sig således indenfor de forskellige fedtsyregrupper:

- Mættet fedt og transfedtsyrer max. 10 E%

- Monoumættet fedt 10-15 E%
- Polyumættet fedt 5-10 E%

Baggrunden for disse anbefalinger er især et forsøg på at mindske risikoen for hjerte-karsygdomme. Flere undersøgelser viser, at et øget indhold af mættet fedt og transfedtsyrer medfører et højere LDL-kolesterolniveau i serum, hvilket er en stærk risikofaktor for hjerte-karsygdomme (Stender 2005).

For at mindske risikoen for overvægt og fedme anbefales det, at indtaget af fedt udgør max. 35 E% af det totale energiindtag. Dette medfører, at der er mulighed for at indtage mere mad med lavt fedtindhold, som ofte har et højt indhold af vitaminer og mineraler, hvilket er med til yderligere at nedsætte risikoen for hjerte-karsygdomme og risikoen for visse kræftformer (NNR 2004).

2.1.2 Kulhydrat

De vigtigste kulhydrater i kosten er sukkerarter (monosakkarider, disakkarider og polysakkarider), stivelse og kostfibre. Der er forskel på hvor meget energi, de forskellige kulhydrater bidrager med, men man regner med, at 1 gram kulhydrat giver i gennemsnit 17 kJ.

I forbindelse med anbefalingen for kulhydrat er der, ligesom på fedt, yderligere restriktioner:

- Tilsat sukker bør max udgøre 10 E%
- Kosten bør indeholde 3 g kostfibre pr. MJ (for voksne)

Grunden til, at kosten ikke bør indeholde mere end 10 E% tilsat sukker, er dels, at det så kan være svært at indtage den anbefalede mængde kostfibre samt vitaminer og mineraler, og dels at der i flere undersøgelser ses en sammenhæng mellem indtaget af tilsat sukker og karies (Nyvad 2005). Dette vil jeg dog ikke komme nærmere ind på i denne opgave.

Derudover har det vist sig, at det er vigtigt at begrænse indtaget af tilsat sukker fra drikkevarer, da et øget indtag herfra er af betydning i forhold til udviklingen af overvægt (Richelsen 2003, kap. 3). Et højt indtag af kostfibre er med til at nedsætte passagetiden gennem tarmen, hvilket anses for at mindske risikoen for tyktarmskræft. Derudover medfører et højt indhold af kostfibre, en voluminøs kost med lav energitæthed, hvilket betyder, at man kan spise meget mad uden at indtage særlig meget energi.

Der findes ingen undersøgelser, der viser, at et højt indtag af kostfibre er vigtigt for børn, men det anbefales, at barnet i løbet af opvæksten vænnes til at indtage mange kostfibre, da det er af stor betydning for voksne (NNR 2004, kap. 1).

2.1.3 Protein

Protein er vigtigt i forbindelse med væksten og udviklingen hos børn, men da protein primært findes i madvarer, som spises i forbindelse med hovedmåltider, vil det ikke blive behandlet nærmere i denne opgave.

2.1.4 Frugt og grønt

Børn i 4-10 års alderen anbefales at spise 300-500 g, eller 3-5 stk. frugt og grønt pr. dag, afhængig af alder og hvor meget barnet spiser. Fra 10 år og opefter gælder samme anbefaling som for voksne, nemlig 600 g, eller 6 stk. frugt og grønt om dagen.

Budskabet i den landsdækkende kampagne, der første gang så dagens lys i maj 2000, er '6 om dagen'. Da der er forskellige opfattelser i den danske befolkning af, hvor meget 1 stk. er, suppleres materialet med eksempler, der kan hjælpe forbrugerne med at få begreb om, hvor meget 1 stk. omtrent er. Man regner med, at 1 stk. = 100 g (Trolle 1998, kap. 10, Kræftens Bekæmpelse 2003). Grunden til, at man har valgt at angive mængden for børn som et interval, er at der er stor forskel på, hvor meget en 4-årig og en 10-årig kan og bør spise, og derfor angives intervallet således, at jo ældre og større barnet bliver, jo mere frugt og grønt bør det også spise.

Baggrunden for at anbefale denne mængde frugt og grønt er, at der i mange undersøgelser er vist en styrket sammenhæng mellem indtagelsen af frugt og grønt, og risikoen for især hjertekarsygdomme. Der er et solidt belæg for, at for hver portion frugt og grønt nedsættes risikoen for hjertekarsygdomme med 4-10 %. Undersøgelserne giver ikke belæg for at fremhæve enkelte frugter eller grøntsager som værende de sundeste, det er indtil videre vurderet at være samspillet mellem de forskellige indholdsstoffer, der har en gavnlig virkning.

Udover at nedsætte risikoen for hjertekarsygdomme, har et øget indtag af frugt og grønt – sammen med andre livsstilsændringer – vist sig at nedsætte risikoen for vægtstigning, fedme og type 2 diabetes (Ovesen 2002).

2.2 Vurdering af børns indtag af forskellige næringsstoffer og fødevarer

Følgende afsnit er lavet for at vurdere, hvad det er relevant at rette fokus mod, ved en indsats der skal fremme sunde kostvaner hos børn. Der er jo ingen grund til at ”prædike” om at nedsætte fedtindholdet i kosten, hvis det er portionsstørrelserne eller sukkerindholdet i maden, der virkelig er et problem.

2.2.1 Fedt

Kostens indhold af fedt, hos børn mellem 4-14 år, er fra 1995-2000/01 faldet med 1 E% - fra 35-34 E% (Fagt 2002).

Det tyder på, at det er børnene mellem 4-9 år, der har det højeste indtag af fedt, mens pigerne fra 10-17 år har et lidt lavere indtag end drengene i samme alder.

Nedenstående tabeller viser kostens indhold af fedt, fordelt mellem drenge og piger, samt udviklingen fra 1995-2000/01.

Gruppe	Fedtindhold (E%)	Mættet fedt (E%)
Drenge 4-9 år	34	15
Drenge 10-17 år	33	14
Piger 4-9 år	34	15
Piger 10-17 år	32	14
Børn 4-9 år	34	15
Børn 10-17 år	32	14

Tabel 1 Kostens indhold af fedt og herunder mættet fedt, køns- og aldersopdelt (Data fra: Lyhne 2005)

Gruppe	Fedtindhold 1995 (E%)	Fedtindhold 2000/01 (E%)
Drenge 4-14 år	35	34
Piger 4-14 år	35	34
Børn 4-14 år	35	34

Tabel 2 Kostens indhold af fedt, udvikling (Data fra: Fagt 2002)

Ud fra anbefalingerne om kostens fedtindhold vurderes det, at udviklingen er på rette spor, men at der stadig er lang vej igen, før målet om populationens fedtindhold i kosten - der gerne skulle ligge på 30 E% - er nået.

Derudover anbefales indtaget af mættet fedt ikke at overstige 10 E%, hvilket ikke er tilfældet i danske børns kost. Dette er en faktor, der er yderst relevant at fokusere på, da et højt indtag af mættet fedt, som tidligere nævnt, er med til at øge risikoen for bl.a. hjertekarsygdomme.

2.2.2 Kulhydrat

Børns indtag af kulhydrater har ikke udviklet sig meget de seneste år. Der er sket en mindre stigning i indtaget blandt drenge, men ikke noget markant. Indtaget af sukker er heller ikke steget siden 1995, men det bør bemærkes, at sukkerindtaget dog er højt i forhold til anbefalingerne.

Kostfiberindtaget er i perioden 1995-2000/01 faldet fra 2,0-1,9 g/MJ, hvilket er et godt stykke under anbefalingerne, der som tidligere nævnt, er 3 g/MJ for voksne. Hvis man tager i betragtning, at børnene gerne skal spise op mod 3 g/MJ, er dette ikke særlig meget.

Nedenstående tabeller viser indtaget af de forskellige grupper, samt udviklingen fra 1995-2000/01.

Gruppe	Kulhydrat (E%)	Tilsat sukker (E%)	Kostfiber (g/MJ)
Drenge 4-9 år	50	13	2,1
Drenge 10-17 år	51	14	1,8
Piger 4-9 år	51	13	2,1
Piger 10-17 år	53	14	1,9
Børn 4-9 år	51	13	2,1
Børn 10-17 år	52	14	1,9

Tabel 3 Kostens indhold af kulhydrat, tilsat sukker og kostfiber, køns- og aldersopdelt (Data fra: Lyhne 2005)

Gruppe	Kulhydrat 1995 (E%)	Kulhydrat 2000/01 (E%)
Drenge 4-14 år	52	53
Piger 4-14 år	52	52
Børn 4-14 år	52	53

Gruppe	Tilsat sukker 1995 (E%)	Tilsat sukker 2000/01 (E%)
Drenge 4-14 år	14	14
Piger 4-14 år	14	14
Børn 4-14 år	14	14

Gruppe	Kostfiber 1995 (g/MJ)	Kostfiber 2000/01 (g/MJ)
Drenge 4-14 år	2,0	1,9
Piger 4-14 år	2,0	1,9
Børn 4-14 år	2,0	1,9

Tabel 4 a,b,c Kostens indhold af kulhydrat, tilsat sukker og kostfiber, udvikling (Data fra: Fagt 2002)

Ud fra ovenstående tabeller ses det, at der er noget at arbejde videre med. En af opgaverne er at øge kostens kulhydratindhold til de anbefalede 55 E%, da den i øjeblikket er lige i underkanten af det anbefalede. Derudover bør kostfiberindholdet ligeledes øges især hos de ældste børn. Som tidligere skrevet, anbefales det at vænne børn til i løbet af opvæksten at opnå et kostfiberindtag på omkring 3 g/MJ, hvilket de i dag er langt fra at opfylde. Faktisk ses det af i tabel 3, at kostfiberindtaget er

lavere hos de ældste børn, end det er hos de yngste. Dette burde være omvendt, og der er altså behov for at øge kostfiberindholdet – især hos børn over 10 år.

En anden opgave er at nedsætte indholdet af tilsat sukker i kosten – med hvad der svarer til en tredjedel af det, der i gennemsnit spises i dag. Det anbefales at sukkerindtaget ikke overstiger 10 E%, men gennemsnittet er i disse undersøgelser på 14 E%. Ud fra kostregistreringer vurderes det, at tre ud af fire børn spiser mere sukker, end det der maksimalt anbefales. Sagt på en anden måde, så er det kun en fjerdedel af de danske børn, der har et sukkerindtag, der er lavere end det, der maksimalt anbefales (Sundhedsstyrelsen 2000).

2.2.3 Frugt og grønt

Der har siden maj 2000, hvor kampagnen '6 om dagen' startede, været stor fokus på frugt og grønt, men har det fået børnene til at spise mere?

Nedenstående tabel viser indtaget af frugt og grønt i 2000-2002.

Gruppe	Grøntsager* (g/dag)	Frugt** (g/dag)	Total (g/dag)
Drenge 4-9 år	203	275	478
Drenge 10-17 år	248	262	510
Piger 4-9 år	187	262	449
Piger 10-17 år	209	282	491
Børn 4-9 år	195	269	464
Børn 10-17 år	228	272	500

*Grøntsager er her inklusiv kartofler, ketchup, frosne og tørrede grøntsager samt kartoffelchips

**Frugter omfatter frisk, forarbejdet og tørret frugt, samt marmelade, juice og frugtkoncentrater

Tabel 5 Indtag af frugt og grønt, køns- og aldersopdelt (Data fra: Lyhne 2005)

Denne tabel viser, at danske børn har et stort indtag af frugt og grønt. Dertil bør det dog siges, at anbefalingen med 600 g pr. dag – ikke inkluderer kartofler, og kun inkluderer juice som 100 g, lige meget hvor meget man drikker. Tabellen kan derfor give et lidt skævt billede af realiteten, hvorfor det er væsentligt at fremføre resultaterne opdelt efter varegrupper.

Nedenstående tabel viser udviklingen i indtaget af frugt og grønt, opdelt efter varegrupper.

Fødevaregruppe	Indtag børn 1995 (g/dag)	Indtag børn 2000/01 (g/dag)
Frugt	107	111
Juice	75*	86
Kartofler	73	68
Salatgrøntsager	27	43
Kål, rodfrugt, løg m.m.	32	30
Total	314	338

*Indtaget af juice er skønnet, da der i 1995 ikke blev spurgt separat til dette

Tabel 6 Indtag af udvalgte frugt- og grøntgrupper, børn 4-14 år (Data fra: Fagt 2002)

Ud fra ovenstående data, har børn, i perioden 1995 – 2000/01 øget deres indtag af frugt og grønt, men det er stadig langt fra den anbefalede mængde. Som det ses, er det primært salatgrøntsagerne og juicen, der er sket en stigning i, og ikke de grove og fiberrige grøntsager.

2.3 Opsummering

At dømme ud fra ovenstående, er der meget forskelligt, man kan tage fat på i danske børns kostvaner. Indtaget af fedt og sukker bør reduceres, mens indtaget af grove grøntsager bør øges. I forhold til idrætsforeningernes muligheder er det primært mellemmåltiderne, der kan rettes op på, hvorfor det er anbefalelsesværdigt at erstatte søde og fede mellemmåltider, med friske og sunde. Der er både mulighed for at fokusere på drikkevarer og snacks.

Da indtaget af saft, og især sodavand, er steget de seneste år (Fagt 2002), er det oplagt at reducere sukkerindtaget, ved at få børn til at drikke vand i stedet for saft eller sodavand.

At sætte fokus på sunde snacks kan også være med til at nedsætte sukker- og fedtindtaget. Ved at fjerne f.eks. chokoladekiks og andre usunde fødevarer, og erstatte det med varierende frugter og grøntsager, vil man gøre dette muligt. Det er vigtigt at få børnenes øjne op for, at der findes andre frugter end æbler og bananer, og andre grøntsager end salat og tomat, da de ofte vil vælge det, de kender. At servere nye og andre ting end de er vant til, og vise dem at mulighederne er mange, kan være med til at øge indtaget blandt børn.

Ovenstående er helt konkrete ting, der kostfagligt set er et stort behov for at rette op på. Dette og meget andet er noget af det, projektet 'Mad i Bevægelse' fokuserer på, hvilket jeg i det efterfølgende afsnit vil beskrive nærmere.

3. Præsentation af projekt 'Mad i Bevægelse'

Projekt 'Mad i Bevægelse' er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse, som også varetager og koordinerer de daglige opgaver og det økonomiske. 'Mad i Bevægelse' er et partnerskabsprojekt, hvor der, foruden Kræftens Bekæmpelse, er repræsentanter fra Fødevarestyrelsen, Indenrigs- og Sundhedsministeriet, DIF, DGI, m.fl.

Formålet med projektet er at skabe mulighed for et sundere madvalg for børn inden for idrætten, samt stimulere udviklingen af sunde madkulturer, og dermed medvirke til at forebygge livsstilssygdomme, samt fremme sundhed.

Dette ønsker de at gøre for at sætte fokus på, hvordan børns madkultur ser ud i idrætten i dag, hvordan nye madkulturer kan være med til at sikre sundere madvalg hos børn, samt hvordan disse madkulturer kan være med til at støtte op om det arbejde, som er centralt for mange foreninger, nemlig præstation og socialt liv.

Det overordnede mål med 'Mad i Bevægelse' er at få børn i idrætsforeninger til at spise mindre sukker og flere fibre, frugter og grøntsager.

Målet skal nås ved at øge tilgængeligheden til frugt, grønt, fiberrige produkter og koldt vand, samt begrænse tilgængeligheden til sukkerholdige fødevarer. Derudover skal der arbejdes med at indarbejde nye forståelser for, hvad der er almindeligt at gøre i forbindelse med træning og kamp.

Projektets primære målgruppe er børn i alderen 7-14 år, med de 15-17 årige som sekundær målgruppe. For at ændre denne målgruppes kost i idrætsverdenen inddrages også de voksne, som omgiver børns idrætsaktivitet. Forældre, foreninger (herunder bl.a. trænere, ledere og cafeteriaforpagtere) og kommuner (herunder bl.a. kommunale forvaltninger, fritids- og kulturudvalget og forebyggelseskonsulenter), anses som vigtige parter i børns valg af mad, og har derfor en central rolle i projektet.

Der fokuseres primært på den daglige træning, da der her forventes at eksistere en social ramme, hvori der kan arbejdes med en madkultur. Derudover er der også fokus på stævner og kampe, der afholdes i weekender, og er omgivet af en speciel kultur.

Der arbejdes med forskellige aktiviteter, der hver især skal understøtte en ændring af tilgængelighed og madkultur i idrætsverdenen. Disse beskrives herunder.

- Politik og værdisæt

At der både på kommunalt plan, i specialforbundene og i de enkelte idrætsforeninger udarbejdes mad- og måltidspolitikker, for at fremme en sund madkultur og et sundere udbud.

- Stævnesnack

At der ved kampe og stævner sælges opskåret frugt og grønt, for at give børnene et sundt alternativ til slik og sodavand, og derved få dem til at spise mere frugt og grønt.

- Børnetræner som rollemodel

At trænere opnår viden om vigtigheden af sund kost, og lærer at formidle denne viden videre, som en del af deres træneruddannelse. At de bliver uddannede til, at det er en naturlig del af trænerjobbet, at have fokus på hvad børnene spiser, og hvordan de som rollemodeller kan medvirke til at skabe en god madkultur i klubben og på holdet.

4. Faktorer der påvirker børns valg af mad

Jeg har tidligere i opgaven beskrevet, hvorfor det – kostfagligt – er vigtigt at sætte fokus på sunde kostvaner. For at finde ud af hvilke faktorer der påvirker børnenes valg af mad, har jeg valgt at tage udgangspunkt i Piaget og teorien om kognitiv udvikling. Dette er valgt for at finde ud af, hvordan børn forstår den verden, der omgiver dem, og for at finde ud af, hvor langt børn i alderen 7 – 14 år er i deres udvikling. Dette er i fokus, for at bestemme hvilket niveau oplysningen skal ramme, så den passer bedst muligt til målgruppen, og for at være i stand til at vurdere, hvordan et sundhedsfremmende initiativ, påvirker målgruppen mest optimalt.

Da det ikke kun er børnenes egen erkendelse, der påvirker valget af mad, men også de sociale faktorer, vil jeg også komme ind på Banduras sociale kognitive teori. Dette er valgt, fordi jeg finder det relevant, at koncentrere sig om sammenhængen mellem individets opfattelse og de sociale faktoreres påvirkning, da mange af de valg, børnene foretager sig i forbindelse med idrætten, er valg, der påvirker, eller påvirkes af de sociale relationer, der er på holdet.

Jeg vil i kapitlet, starte med en kort gennemgang af teorierne, for derefter at komme nærmere ind på, hvordan de kan kobles til projekt 'Mad i Bevægelse'. Jeg vil ikke komme ind på alle faktorerne i den sociale kognitive teori, men kun koncentrere mig om dem, jeg vurderer, har størst betydning for at fremme sunde kostvaner hos de idrætsaktive børn mellem 7 og 14 år.

4.1 Piagets teori om kognitiv udvikling

Piaget arbejder ud fra, at det er gennem barnets aktivitet, at det opbygger sine kognitive strukturer. Først sker det gennem direkte håndtering af genstande, og senere gennem mental håndtering. Hans teori er inddelt i fire tænkeperioder, der hver især repræsenterer en udviklingsproces. Man skal igennem hvert enkelt stadium, i den bestemte rækkefølge, for at komme videre til næste periode. Når man har forladt et stadium, optages og omformes strukturen, således at det kan bruges videre i det næste stadium. Udviklingen fra et stadium til det næste, sker gennem adaptation, som består af de to processer – assimilation og akkommodation.

Indholdet i de fire stadier kan beskrives således:

- Den sensomotoriske periode (fødsel – ca. 2 år)

I denne periode, er det primært gennem sanser og bevægelse, at barnets erfaringer dannes. Det griber ud efter, og sutter på ting, det begynder at imitere og forstå, at objekter stadig eksisterer, selv om de er ude af syne. Derudover går de fra reflekshandlinger til mere målrettet aktivitet.

- Den præoperationelle periode (ca. 2 – ca. 7 år)

Udviklingen af den mentale repræsentation fortsætter. Der udvikles to slags repræsentanter, tegn og symboler. Det, der tidligere blev udført ved handling, kan efterhånden repræsenteres i tankerne. Barnets udvikling er præget af egocentrisme, og det har kun et perspektiv med i betragtninger.

- De konkrete operationers periode (ca. 7 – ca. 11 år)

Barnet begynder at løse konkrete problemer på en logisk måde, hver situation ses ikke længere isoleret, handlingen imellem situationerne forbinder dem sammen til hele operationer. Barnet begynder at tænke reversibelt, og tænkningen decentrerer, således at barnet begynder at kunne se tingene fra andres perspektiv end dets eget.

- Den formelt operationelle periode (ca. 11 år og opefter)

Barnet løsrives fra det konkrete, og kan i større grad løse hypotetiske og abstrakte problemer på en logisk måde. Der kan nu tænkes over egne tanker, og barnet optages mere og mere af sociale problemstillinger og identiteten (Hansen 2001, Woolfolk 2004, kap. 2).

Der sker altså en udvikling fra at gøre og opfatte ting, der er helt konkrete, til at kunne forestille sig, og løse problemer abstrakt. Det behøver ikke, at være ting fra virkeligheden, men kan være rent

hypotetiske og uvirkelige problemstillinger. Når barnet er udviklet, og har opnået denne kompetence, er det ikke ensbetydende med, at det kun tænker abstrakt. Det vil altid være en hjælp, at der er noget konkret imellem det abstrakte, da det gør forståelsen bedre.

Opgavens målgruppe, børn fra 7 til 14 år, er i udviklingen af intellekt placeret i de sidste to perioder af Piagets udviklingsmodel, hvorfor det er disse to perioder, jeg vil koncentrere mig om.

I de konkrete operationers periode begynder barnet at kunne udføre ting via symbolske forestillinger, hvor det tidligere har været nødt til at gøre det i handling. Det betyder også, at det nu er muligt for barnet at begynde på at formulere hypoteser om forskellige forhold og efterprøve dem logisk (Havnesköld 2005, kap. 3).

I forhold til projekt 'Mad i Bevægelse', bør der være noget i projektet, som giver børn i denne udviklingsperiode mulighed for at blive udfordret, og dermed åbne op for en anden forståelse og et andet syn på sunde kostvaner.

I forbindelse med projektet er der udgivet pjecen: "Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke?" (Fødevarestyrelsen 2005). I denne pjece vises, hvor meget usundt et barn må spise i løbet af en uge, således, at der visuelt er mulighed for, at få en fornemmelse af, hvor meget det er. Dette er et eksempel på, at man kombinerer noget konkret (et billede), som er nemt at få børnene til at forstå, med noget abstrakt (hvad de selv i gennemsnit spiser pr. uge), og på den måde opfordrer børnene til at tænke over dette forhold.

Det er også en del af projektet at få børn til at tænke over, hvorfor det er vigtigt at spise sundt. Der har man som træner en mulighed for at starte nogle diskussioner, der får børnene til at tænke. Det kan være at udfordre det at tænke reversibelt. Ved at få børnene til at tænke over hvad de har spist i tiden op til henholdsvis en god og en dårlig træningsseance, og koble de to ting sammen, så de får en fornemmelse af, at det betyder noget for kroppens ydeevne, at man spiser sundt. Dette ville give et kortsigtet resultat, som børn nemmere kan forholde sig til, sammenlignet med det at fortælle at sunde kostvaner på lang sigt nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme.

Den formelt operationelle periode er det tidspunkt i udviklingen, hvor barnet begynder at tænke avanceret abstrakt. Det er i denne periode, at barnet kan frigøre sig fra det konkrete, og begynder at forestille sig muligheder hinsides virkeligheden. Det er også i denne periode, at barnet begynder at betragte sine hypoteser som foreløbige, og sammenligne forskellige abstrakte løsninger.

I forhold til projektet er det for børn i denne udviklingsperiode, identitet og sociale problemstillinger, der optager dem. At bruge de ældste børn som ambassadører eller rollemodeller for de yngre, og lade dem gå forrest i kampen om at fremme sunde kostvaner, er en mulighed. Det vil give de ældste ansvar, og de bliver nødt til at tænke over, hvorfor de er med i dette projekt, og derudover vil der komme spørgsmål og kommentarer fra de yngre, som kan være med til at få de store børn til at tænke over forskellige logiske eller abstrakte løsninger, til at besvare de yngres undren.

For at motivere børnene i projektet, er det en god ide, at bruge deres nysgerrighed. Ifølge Piaget, er nysgerrighed drivkraften til handling i forbindelse med læreprocesser. Eller sagt på en anden måde, nysgerrighed er motiverende (Mach-Zagal 2003, kap. 9). En måde, at bruge nysgerrighed i projektet, kan være ved at lave små konkurrencer på holdene, omhandlende deres viden om sunde kostvaner. Børnene kan skiftes til at komme med spørgsmål eller udsagn, som de andre skal svare på, eller komme med forslag til, og i slutningen af sæsonen kan man kåre ”det klogeste sunde hoved”.

Som projektet er nu, udfordres nysgerrigheden bedst ved, at den frugt der uddeles til træning eller kamp ikke består af æbler og bananer, som alle kender, men i stedet af forskellige typer frugt og grønt, som ikke alle kender i forvejen. Det vil give alle en oplagt mulighed for at smage nye varer, og fremover måske endda få forældrene til at købe varer de ikke kender.

4.2 Social kognitiv teori

Der er to generelle teoretiske indfaldsvinkler, som har de sociale og kulturelle faktorer som hovedelement. Den ene, som er udviklet fra de behavioristiske teorier, er social læringsteori, som senere blev udviklet til den sociale kognitive læringsteori (Bandura), mens den anden er den sociokulturelle teori (Vygotsky). I denne opgave er det Banduras teori, der er i fokus.

Den sociale kognitive teori tager udgangspunkt i den sociale læringsteori, der ligger vægt på, at man lærer gennem observation af andre, men tilføjer den derudover fokus på de kognitive faktorer, som f.eks. opfattelser, selvopfattelse og forventninger (Woolfolk 2004, kap. 7).

Social kognitiv teori arbejder med begrebet *reciprocal determinism*, der betegnes som det dynamiske samspil mellem de personlige faktorer, omgivelserne og adfærden. Teorien studerer den virkning, de sociale faktorer har på individet og dennes adfærd (Baranowski 2002). Jeg vil i beskrivelsen af teorien, tage udgangspunkt i *reciprocal determinism*, og de tre punkter i dette.

Nogle af de faktorer, der tages hensyn til under punktet 'environment', er både de fysiske samt de sociale omgivelser. Det kunne eksempelvis være ressourcerne, man har til rådighed, og de mennesker, der er omkring en.

Under punktet 'the person' er det kognitionerne, der er i fokus. Det kan f.eks. være måden, individet opfatter omgivelserne, også kaldet *situation, expectations* – det forventede resultat af en bestemt adfærd, eller *expectancies*, som er de værdier, individet tillægger det forventede resultat. Derudover er der også begreber som *self-efficacy*, som er den forventning, vi har til os selv, om hvorvidt vi kan udføre en specifik opgave, *self-control*, som er individets regulering af adfærden, og *behavioral capability* – altså den viden og de evner individet har. *Behavioral capability* er til dels den viden, individet har indsamlet gennem erfaringer fra tidligere, men også de evner, der er udviklet.

Punktet 'behavior' er den adfærd, der kommer ud af samspillet mellem de personlige faktorer og omgivelserne, og den vil variere, hvis der ændres på disse faktorer. Det er også muligt, at det sker den anden vej, således at adfærden ændres, hvilket vil betyde, at der sker en ændring af f.eks. opfattelsen hos individet.

I de efterfølgende afsnit beskrives enkelte faktorer fra punkterne 'omgivelser' og 'personlige faktorer', sammenlignet med projektet. De er valgt ud fra, hvad jeg, i denne forbindelse, synes er mest relevant at sætte fokus på.

4.2.1 Omgivelserne for 'Mad i Bevægelse'

De fysiske omgivelser varierer meget fra sted til sted. Nogle steder er det skoler, der trænes på, hvilket betyder, at der ikke kan købes noget, alt skal medbringes hjemmefra. Andre steder er der cafeteria eller lignende forbundet med træningsstedet, og det er muligt at købe forskellige fødevarer før og efter træning.

Dette beskriver to forskellige situationer for de engagerede i projektet.

For dem på skolerne er den vigtigste opgave at få børnene til at have noget sundt med hjemmefra., eller sørge for at der er en fællesordning, således at der er sunde snacks til alle træninger og kampe. For dem, der har mulighed for at gå i cafeteriaet, er det enten et spørgsmål om at få cafeteriaet til at servere sund mad og regulere prisen, således at det bliver mere attraktivt at købe det sunde, ellers skal man sørge for at samle børnene på en anden måde - uden for cafeteriaet, og skabe en hyggelig situation med sunde kostvalg andre steder fra.

De sociale omgivelser for projekt 'Mad i Bevægelse' er også varierende fra forening til forening, men grundlæggende kan siges, at der fokuseres på et område, hvor børn og trænere er samlet om en idrætsaktivitet, eller et dertilhørende område hvor der serveres mad og drikke før og efter aktiviteten. Det vil sige, der er en eller flere trænere og andre aktive, som omgiver hvert enkelt individ, og som må betragtes som nogle af de sociale omgivelser. Derudover er der forældrene, som, i mere eller mindre grad, er involverede i børnenes aktiviteter og kostvalg.

En undersøgelse (SyLOW 2005), om børns madkultur i sportshaller, viser, at børn dels kommer for at lave sport, men også for at være sammen med jævnaldrende. Maden, der vælges i forbindelse med sporten, er ofte en adgangsbillet til fællesskabet, hvorfor det er af stor betydning, hvad man vælger at spise. De sociale omgivelser har altså stor betydning for valget af mad, og derfor er det en god ide, at der i forbindelse med sporten kobles nogle sunde kostvaner, således at det bliver, om ikke foretrukket, så i hvert fald accepteret at spise frugt og grønt i forbindelse med sporten.

Som træner er der også mulighed for at ”udnytte” den status, man i de fleste tilfælde har til at påvirke børnenes valg. Børn vil i træningssituationer ofte betragte træneren som rollemodel, for hvad der er rigtigt og forkert. Dette gælder ikke kun i træningssammenhæng, men også i forhold til hvad man vælger at spise og drikke, eller hvordan man utrykker sine holdninger i diskussioner om mad. Dette, omkring rollemodeller, er en af de ting, som ’Mad i Bevægelse’ har fokus på, og gerne vil bruge mere konstruktivt.

At noget, som måltider, er med til at understrege hverdagens fællesskaber, både blandt venner og familie, er også noget, der spiller en stor rolle for børns valg af fødevarer (Holm 2003).

Når vi deler et måltid, eller spiser det samme, får vi i bogstaveligste forstand noget til fælles. Dette er med til at bekræfte det sociale fællesskab, hvilket er vigtigt for mange, både børn og voksne.

I årene fra barn til voksen er der stor fokus på udviklingen af identitet. Identitet har at gøre med ligheder og forskelle mennesker imellem. Når føde- og drikkevarer markerer sådanne lighedspunkter og forskelle, spiller de en stor rolle i dannelsen af individers eller grupperes identitet, både set fra en biologisk, psykologisk og social synsvinkel (Jensen 2003).

Maden bruges altså ikke kun til at opfylde de biologiske behov, som f.eks. at stille sulten eller slukke tørsten, den er i høj grad med til at bestemme individers eller grupperes identitet. For projekt ’Mad i Bevægelse’ betyder det, at de skal overveje, hvordan man ændrer opfattelsen hos hele grupper, således at det bliver ”in” at spise sundt.

4.2.2 Personlige faktorer

De personlige faktorer spiller, ifølge Bandura, en stor rolle for individers adfærd. Jeg har valgt at koncentrere mig om tre forskellige, som jeg finder mest relevante i forhold til projektet.

Expectations, som er det, et barn forventer at få ud af en bestemt adfærd, kan i dette projekt have stor betydning. For at motivere børn til at spise frugt og grønt er det vigtigt, at de får et resultat ud af det. Børn bliver ikke motiverede af at få at vide, at frugt og grønt nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme, eller visse kræftformer – det er for svært at forholde sig til som barn. Det er derimod nødvendigt at have nogle mere håndgribelige ting, de kan mærke eller se med det samme. I forhold til projektet og målgruppen, vil gevinster som mere energi, overskud og bedre præstationsevne, være faktorer de kan tage og føle på egen krop – efter kort tid. Det kan være

motivationsfaktor for at ændre kostvanerne, således at de til træning også kan yde mere og dermed blive bedre til deres sport.

Ovenstående leder naturligt videre til *expectancies*, for når børn forestiller sig, at de bliver bedre, hvis de spiser mere frugt og grønt, gør det, at de fleste børn forventer en bekræftelse af deres gode arbejde. Værdien, som barnet tillægger resultatet, kan altså være at blive bekræftet, hvad enten det er af en træner eller af vennerne. Trænere og forældre kan være med til at fremme børnenes *expectancies* yderligere, og give barnet endnu mere lyst til at yde en indsats. Dette kan gøres ved, udover ros, at give en belønning til dem, der gør sig mest umage, eller til hele holdet, hvis de yder eller formår at gøre noget helt specielt.

Et andet grundlag for et vellykket projekt er at tage hensyn til *behavioral capability*, da det er vigtigt at tage hensyn til målgruppens viden og erfaringer fra tidligere. Hvis man i et projekt tager udgangspunkt i, at børnene enten er dårligere eller bedre, end de egentlig er, vil man hurtigt miste interessen hos disse grupper. Børn, der ved meget mere, end der forventes, vil føle, at de ikke bliver stimuleret, hvilket ofte vil medføre kedsomhed. Bliver niveauet for projektet derimod overvurderet, vil det betyde, at børnene ikke er rustede til at følge med. De vil derfor opgive, og i nogle tilfælde måske føle det som et nederlag.

Sammenligner man dette med Piagets hypotese om, at nysgerrighed er motiverende, er der store lighedspunkter. Det er ikke kun faglig viden og erfaringer, men også den kognitive udvikling, der har betydning for hvordan børn påvirkes og herefter reagerer.

4.3 Diskussion af projekt i forhold til teori

Projekt 'Mad i Bevægelse' er opbygget således, at der er nogle forskellige aktiviteter, men det er op til de enkelte foreninger hvordan de griber det an. I Greve Kommune, er der blevet gjort mest ud af, at sætte fokus på frugt og grønt, og drikkevaner, ved at dele frugt og grønt ud til træning eller kamp, og ved at dele drikkedunke ud.

At skabe sunde rammer for mad og drikke til børn i idrætslivet, er et bredt mål, og kan gøres på mange måder. I dette projekt, ligger der op til, at trænerne skal være rollemodeller, og guide børnene, her mener jeg, at vejledningen til trænere og ledere burde være mere omfattende. Det kræver baggrundsviden at guide andre inden for ernæringsområdet, såvel som selve træningen, og en træneruddannelse er ikke lig med at vide noget om sund kost. Det er vigtigt at trænerne er motiverede for at skabe sunde rammer omkring børnene, og at deres *behavioral capability* er på et niveau, hvor de kan give viden videre. Derudover bør de også vide, hvad der påvirker børnene, og hvad de kan gøre for at fremme børnenes motivation.

En af de ting, der i projektet ikke er fokus på, er hvor børnene er i deres kognitive udvikling. De skelner ikke mellem aldersgruppen 7-14 år, selvom der er et stort spring i deres udviklingsniveau. Hvorvidt projektet tager hensyn til de personlige faktorerers betydning, for valget af mad, er diskutabelt. Børnene forventer at få et resultat af at spise mere frugt og grønt, og de forventer en vis reaktion fra omgivelserne, men hvis de ikke selv kan mærke resultatet hverken fysisk eller psykisk, må de have nogle til at bekræfte det for dem. Dette vil i mange tilfælde være trænernes eller kammeraternes opgave, men hvis ikke de er fokuserede på ændringer hos individerne, vil det betyde at nogle mister interessen, og ikke gider prøve at leve sundt. Dette fører tilbage til, hvor vigtigt det er, at der er nogle omkring individerne, som ved noget dels om ernæring, men også om pædagogik og psykologi, således at de er rustede til at tackle situationerne.

En måde at give trænerne nogle konkrete ting at arbejde med, er at give dem ideer til, hvordan de kan stille spørgsmål, som udfordrer og motiverer børnene. Derudover er det nødvendigt at trænerne har en ide om, hvad det vil sige at følge anbefalingerne, og hvad der er sundt og usundt.

At ligge et modul ind på træneruddannelserne, lyder som en rigtig god ide, men der er stadig mange, som allerede er uddannede, og derfor ikke bliver indført i dette. Der synes jeg, at de enkelte foreninger burde arrangere et møde for deres trænere, således at de alle sammen blev klædt ordentligt på til opgaven.

Som nævnt i afsnit 4.1, er der i forbindelse med projektet udgivet en pjece. Der bliver i denne pjece fortalt, hvad idrætsaktive børn skal spise, om de 8 kostråd, hvornår man skal spise, og lidt om tomme kalorier og råderum til disse. Pjecen er skrevet til forældre, trænere og ledere, men er opbygget således at man også kan bruge den sammen med børnene, og f.eks. vise dem billedet af det ugentlige råderum af tomme kalorier. Der er altså brugt et konkret eksempel på hvad man ikke må spise så meget af, men ikke nogle konkrete eksempler på hvad man godt må spise, eller hvor store portioner man må spise. Dette havde optimeret materialet, da det ifølge Piagets teori, er vigtigt at støtte abstrakte mål og anbefalinger med mere konkrete eksempler, for at optimere forståelsen.

Projektet ligger op til, at udbuddet i cafeterier skal gøres sundt, og at priserne skal reguleres således at det sunde sættes ned i pris, mens det usunde sættes op. Som tidligere skrevet, er omgivelserne en væsentlig faktor for børnenes valg af mad, hvorfor det er et område, der bør fokuseres på.

Projektet har udarbejdet nogle gode forslag, og gjort et stort arbejde, med specialprodukter, undersøgelser og forslag til udvikling af kost- og sundhedspolitikker, men i Greve Kommune er det ikke det, der er fokuseret mest på. De foreninger der er med, har indtil videre snakket om at tage kontakt til forpagteren af cafeteriet de steder, hvor det er muligt, men indtil videre er der ikke sket noget konkret.

Det er et område, der kræver af ledelsen, og andre interesserede, at de skal sætte sig ind i hvilke muligheder der er, samt finde ud af hvor vidt det vil påvirke forpagterens økonomi. Forpagteren af cafeteriet er ikke nødvendigvis interesseret i at lave udbuddet om, for at fremme børnenes sundhed, men har ofte blikket rettet, dels mod det økonomiske, og dels på, om det giver mere arbejde.

Det kan efter min vurdering, være svært for foreningerne der er med i projektet i Greve Kommune, at få ændret udbuddet i cafeteriet, da det ikke er alle brugere der er med i projektet. Her var det en fordel, hvis kommunalpolitikkerne fik lavet en overordnet sundhedspolitik, som også skulle gælde i idrætscentre, således at der var nogle retningslinier for, hvorledes man som forpagter skal udbyde madvarer til kommunens beboere, børn såvel som voksne.

Der arbejdes pt. med, i kommunen, at få lavet en sådan politik, men hvor omfattende den bliver, er stadig uvist, da den er under udvikling.

I forbindelse med projektet, skal hver forening udarbejde en kostpolitik. Dette mener jeg er en rigtig god ide, og jeg håber at det er noget de i foreningerne vil bruge i deres arbejde fremover. Det er et stort arbejde at lave en sådan politik, og det kræver at mange mennesker sætter tid og energi af til det, men bliver det gjort ordentligt, er det et godt redskab i det videre arbejde med sunde kostvaner i idrætsforeningerne. De tre foreninger jeg har koncentreret mig om, er alle i gang med at udarbejde en kostpolitik, og har alle sammen en ide om hvordan den skal bruges fremover. Nogle synes det er noget materiale forældrene skal have, mens andre vil bruge det i foreningen, som en instruktion til trænere og ledere.

Det er i udarbejdelsen af en kostpolitik vigtigt, at det ikke kun er ledelsen der kommer med deres synspunkter, da det primært vil være trænerne der skal bruge det i dagligdagen. Derfor vigtigt at få trænere, forældre og evt. nogle af de større børns meninger og holdninger med i dette arbejde. Dette kan også være endnu en mulighed for at udvikle børnenes kompetencer, og gøre dem bedre både på det ernæringsfaglige plan, men også personligt, ved at være en del af et arbejde, og lære at lytte til voksnes holdninger, og samtidig redegøre for ens egne.

At få trænere med i udarbejdelsen af en kostpolitik, vil være en mulighed, for at få trænerne oplyst og motiveret til at fokusere mere på de sunde kostvalg. Det vil også give dem øget kompetence til at videreformidle budskabet om sundere kostvaner til de idrætsaktive børn, og andre trænere.

5. Egen undersøgelse

Følgende kapitel omhandler min egen undersøgelse, som er lavet i forbindelse med praktikken i Greve Kommunes Center for Sport og Fritid. Undersøgelsen er lavet for at undersøge effekten af projekt 'Mad i Bevægelse' i Greve Kommune.

5.1 Metode

Undersøgelsen er baseret på metodetriangulering. Der er til de voksne respondenter, herunder trænere og forældre benyttet spørgeskemaer, mens der til børnene er valgt observationer. Herunder beskrives de forskellige metoder der er brugt.

5.1.1 Udvalgelse af respondenter

Der er i Greve Kommune ca. 80 idrætsforeninger, hvoraf en flerstrengt og tre enkeltstrengede foreninger har valgt at deltage i projekt 'Mad i Bevægelse'. Samlet set er det det samme som ca. 18.000 aktive, hvoraf ca. 1.800 af dem, har været en del af projektet.

Undersøgelsen koncentrerer sig om tre af foreningerne, nemlig Greve Håndbold, Greve Strand Badminton og Greve Gymnastik og Trampolin (se oversigt på bilag 1). I undersøgelsen er udvalgt:

- 30 forældre ud af 1445 mulige
- 10 trænere ud af 60 mulige.

Det er ikke alle holdene fra hver forening der deltager, hvilket betyder, at det antal aktive og trænere der er mulige respondenter til undersøgelsen, ikke er det samme som hele foreningens antal. Antallet af forældre er et skøn, bestemt på baggrund af antallet af aktive. Det er skønnet ud fra oplysninger fra Danmarks Statistik, omkring hvor mange procent der bor hos enlige, og hvor mange der bor hos både mor og far (beregningerne kan ses på bilag 2).

Forældrene er valgt som respondentgruppe, for at finde ud af hvor meget børnene har fortalt om projektet, og for at se om forældrene har snakket med børnene om det derhjemme. Derudover er forældrene valgt, for at give indblik i hvilke vaner der er derhjemme, og for at undersøge, om der er mere fokus på sunde kostvaner efter projektet er implementeret.

Udvælgelsen af forældre, er sket ved, at de forældre der afleverede eller hentede deres børn til en tilfældig træning, modtog et spørgeskema. Derudover har trænerne for holdene fået nogle ekstra skemaer, som de fik 14 dage til at få forældre til at udfylde, og returnere.

Der er modtaget besvarelser fra 16 forældre, hvilket giver en svarprocent for forældrene på 53,3 %.

Trænerne er valgt på baggrund af, at det er dem, der skal formidle budskaber om sund kost til børnene, og de har mulighed for, at vise sammenhængen mellem sunde kostvaner og præstationen i træningslokalet. Derudover viser undersøgelser, at trænerne er rollemodeller for børnene, og det er derfor vigtigt, at de er bevidste om de valg de foretager sig og, det de siger.

Trænerne har fået skemaerne før en træning, eller på mail, efter aftale. Nogle besvarelser er afleveret på et aftalt sted, til en aftalt tid, mens andre har svaret på mail. Der er modtaget besvarelser fra 6 trænere, hvilket betyder at trænerne har en svarprocent på 60 %.

Børnene der er blevet observeret, er børn der går til gymnastik eller trampolin i Greve, eller søskende/venner/fætre eller lign. til disse. Det er alle sammen børn, der af nysgerrighed eller sammen med nysgerrige forældre eller venner, kom hen til den opstillede stand, og kiggede eller snakkede om de gratis frugtspyd, de udstillede ting, konkurrencen eller sundhed generelt. Nogle af de observerede, er observeret uden indblanding fra folkene bag eventen, mens andre er observeret før, under og/eller efter dialog med en ernæringsfaglig person.

Alderen på de observerede, er i nogle tilfælde vurderet ud fra barnets udseende og opførsel, mens der i andre tilfælde er spurgt ind til alderen i forbindelse med den aldersopdelte konkurrence.

Selve eventen, og indholdet i denne, beskrives nærmere i afsnit 5.1.3.

5.1.2 Spørgeskema

Spørgeskemaundersøgelsen er baseret på selv administrerende spørgeskemaer som dataindsamlingsmetode (se spørgeskemaerne på bilag 3a og 3b).

Spørgeskemaerne er en A4-side, med en blanding af åbne og lukkede spørgsmål. Dvs. der både er spørgsmål med forudbestemte valgmuligheder, og spørgsmål hvor ens egen mening skal formuleres. Det tager ca. 3 minutter at udfylde. Dette er faktorer, der gør det så belejligt for respondenterne som muligt.

Spørgeskemaerne er anonyme, hvilket i dette tilfælde betyder, at der hverken er registreret hvilken forening respondenterne repræsenterer, om de er af han- eller hunkøn, om det er drenge eller piger de har eller træner, og for forældrenes vedkommende, hvilken alder deres børn har. Dette er valgt, af etiske årsager for respondenternes skyld.

Der er udarbejdet to forskellige spørgeskemaer, et til forældre og et til trænere. Der er mange ligheder i spørgsmålene på de to skemaer, de er blot tilpasset til den måde de omgives med børnene, således at trænerne ikke bliver spurgt hvor mange stykker frugt og grønt børnene spiser, da de ikke har mulighed for at svare på dette.

Spørgeskemaerne er afprøvet på to trænere og tre forældre inden selve undersøgelsen, for at være sikker på, at spørgsmålene er formuleret forståeligt, og for at kontrollere, at de ikke tog for lang tid at udfylde. Resultatet blev, at et enkelt spørgsmål blev omformuleret, men ellers passede det fint i længde og forståelighed.

Spørgeskemaerne består af både åbne og lukkede spørgsmål, for både at få nogle resultater der kan måles og sammenlignes, samt nogle svar, hvor respondenterne selv sætter ord på svarene, og får mulighed for at udtrykke deres egne meninger.

5.1.3 Observationer

For at finde ud af, hvordan børnene forholder sig til sunde og usunde ting, og hvad de egentlig ved om f.eks. de 8 kostråd, har jeg valgt at observere dem, ved en event med fokus på sundhed i Gymnastik og Trampolinforeningen. Eventen var placeret i forhallen, hvor alle kom forbi, inden de gik ind eller ud af opvisningshallen.

Selve eventen var opbygget af fire temaer. Uddeling af frugt- og grøntspyd, fremvisning af sukkerindhold i udvalgte fødevarer, og tolerabelt råderum for forskellige aldersgrupper, informationsområde med forskellige facts samt konkurrence med spørgsmål om sundhed.

Uddelingen af spyd med forskellige blandede frugter og grøntsager, var for at vise hvor lækkert det ser ud, hvor godt det smager og hvordan man gør det attraktivt for børn at spise både frugt og grønt.

Fremvisning af sukkerindhold i forskellige fødevarer, som f.eks. et glas Ribena saft og vingummibamser, var arrangeret således, at der ved hver portion blev vist med sukkerknalder hvor stort indholdet af tilsat sukker var, samt et skilt hvorpå der var angivet energiindhold, mængde mm. Det tolerable råderum blev vist på tallerkner, hvor der var opstillet en mængde usunde fødevarer, sammen med et skilt, hvorpå der stod hvilken aldersgruppe det repræsenterede, energiindhold, samt at det var pr. uge – hvis der ellers blev spist sundt og varieret.

Informationsområdet, bestod af pjecen ”Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke?” fra Kræftens Bekæmpelse og pjecen ”kostkompasset – vejen til en sund balance” med de 8 kostråd fra

fødevarestyrelsen (Fødevarestyrelsen 2005, Fødevarestyrelsen 2006). Derudover havde jeg i praktikken fremstillet et ”fakta-ark” for hvert kostråd. Dette bestod af en A4-side med hvert enkelt kostråd, samt begrundelser for hvorfor det er vigtigt at følge, hvilke sundhedsmæssige konsekvenser der er, ved ikke at følge det, og hvordan man praktisk kan indføre det i hverdagen.

Til sidst var der også lavet en konkurrence, et ark med spørgsmål, hvor svarene kunne findes ved at se, føle, læse, tælle eller smage ting på standen. Denne var opdelt efter alder, således at de mindste ikke fik de samme spørgsmål som de store, og så der var mulighed for at udfordre de fleste.

Observationerne blev udført over en periode på tre timer, og var tilrettelagt således, at to personer observerede og svarede på spørgsmål fra de fremmødte, mens andre hjalp med at lave spyd. Der var på forhånd udstukket retningslinier for, hvilke områder der skulle observeres, men hvordan og hvorledes det skulle foregå, var op til observatøren – og situationen.

Fokus under de semistrukturerede observationer, var lagt på:

- Reaktionen fra børn, når de fik et frugt- og grøntspyd med noget de ikke kendte på.
- Børnenes reaktioner på at se hvor meget sukker der er i forskellige fødevarer, og på at se hvor lidt slik der egentlig må spises på en uge.
- Deres viden om kostrådene.

Se bilag 4, for at få en beskrivelse af fokuspunkterne under observationen, og hvorfor det netop er disse punkter der er valgt.

5.2 Resultater

Dette afsnit sætter fokus på de besvarelser der er modtaget fra henholdsvis forældre og trænere, samt udvalgte udsagn og reaktioner fra observationen. Det er opdelt i tre afsnit. De første to, er om forældre og trænere, og er yderligere opdelt, hver i tre underafsnit, således at de første resultater er omkring hvilken viden forældre og trænere har om projekt 'Mad i Bevægelse', dernæst effekten af projektet, og til slut ideer til fremtidigt arbejde med at fremme sunde kostvaner. Det samlede datamateriale kan ses på bilag 5a og 5b. Sidste afsnit er resultaterne fra observationen.

5.2.1 Forældre

Viden om projekt 'Mad i Bevægelse'.

14 ud af 16 forældre der har hørt om projektet, heraf har syv hørt om det fra en træner, seks har hørt om det fra deres barn, mens fem har hørt om det andet steds. Nogle har hørt om det flere steder fra, hvilket forklarer at der er mere end 14, hvis man ser på antallet af de kategoriserede svar.

Der er 15, der har en idé om at 'Mad i Bevægelse' er noget med sund mad og/eller bevægelse, og at begge dele er vigtige. En af respondenterne har svaret, at når han/hun hører sætningen 'Mad i Bevægelse', så tænker han/hun: *"at mad og bevægelse går hånd i hånd, og er en forudsætning for sundheden"* (5a, spg. 2, nr. 7).

Da der i det efterfølgende spørgsmål spørges ind til hvilke tilbud de kender i forbindelse med projektet, er det kun halvdelen af respondenterne der kender til noget. Af de otte, kender alle til en frugtordning i forbindelse med træning eller kamp, og tre af de otte kender yderligere til udleveringen af drikkedunke. Det er kun en der kender til de kommende kostpolitikker, mens to nævner oplysning eller pjecer.

Effekt af projekt 'Mad i Bevægelse'.

For at danne et billede af hvor meget frugt og grønt forældrene og deres børn spiser, vises besvarelserne på spørgsmålet omkring hvor meget frugt og grønt der indtages i familien, i nedenstående tabel.

Dem der har angivet et interval som svar, er indtastet under gennemsnittet af dette interval.

Gennemsnit (stk./dag)	1	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5	5½	6+
Børn		3	2	2	1	3	1		2		2
Voksne		3	1	3	2	1	1		1	2	2

Tabel 7 Indtag af frugt- og grønt, forældre og børn (5a, spg. 6+7)

Tabellen viser at syv af forældrene og syv af deres børn, spiser færre end tre stykker frugt og grønt pr. dag, mens det kun er to børn og to forældre der spiser 6 om dagen eller mere.

For at finde ud af om frugtuddelingen på de forskellige hold, har været med til at ændre børnenes interesse for frugt og grønt, er et af spørgsmålene:

'Er dit barn begyndt at fokusere mere på frugt og grønt efter uddelingen af frugt på holdet er startet? Og hvordan kommer det til udtryk?'

Hertil har ni af respondenterne svaret, at deres børn fokuserer mere på frugt og grønt efter projektet er startet, og at det kommer til udtryk ved:

- at de er begyndt at spise mere
- at de spørger selv efter det
- at de synes det er lækkert, at det er frugt og grønt i mundrette stykker der serveres, når der er gæster, eller der skal hygges.

Syv af respondenterne har derimod svaret, at det ikke har ændret noget, og fem af dem har yderligere tilføjet forskellige kommentarer.

Tabel 8 viser disse kommentarer, sammenholdt med hvor meget frugt og grønt der i gennemsnit spises af de enkelte forældre og deres børn.

Kommentar:	Forældre-indtag:	Børne-indtag:
<i>Min datter har altid været meget glad for frugt</i>	1½	2½
<i>Det har altid fyldt meget hjemme hos os!</i>	3½	3½
<i>Har altid spist frugt</i>	1½	1½
<i>Vi har altid spist meget frugt/grønt</i>	5½	3½
<i>Er en stor frugt og grøntspiser</i>	6	6+

Tabel 8 forældrecitater og indtag af frugt og grønt, forældre og børn (5a, spg. 4+6+7)

Hvis man ser på hvor meget frugt og grønt disse fem respondenter og deres børn spiser, er det kun en af forældrene og et barn der spiser 6 om dagen, en enkelt voksen spiser i gennemsnit 5½ stk./dag, og er derfor tæt på at spise efter anbefalingerne. En voksen og tre børn spiser 2-4 stk./dag, mens to af forældrene og et barn er nede på 1-2 stk./dag. Ud af dem der siger de spiser meget frugt og grønt, er det altså kun tre ud af 10, der har et indtag lige omkring de 6 stk. frugt og grønt, der anbefales pr. dag.

På spørgsmålet om hvor vidt forældrene selv er blevet påvirkede af projektet, har 11 forældre skrevet, at de føler de er blevet påvirket af projektet. Hos dem er det udtryk som:

- det er ikke ligegyldigt hvad jeg tilbyder mine børn
- jeg køber mere
- der serveres frugt og grønt til gæster eller familie når der skal hygges

Ifølge en undersøgelse fra Pennsylvania (Fisher 2002), om forældres indflydelse på femårige pigers indtag af frugt og grønt, tyder det på, at børnene påvirkes mest af hvad forældrene gør, og ikke af hvad de siger. Resultatet af undersøgelsen viser, at de forældre der havde det største indtag af frugt og grønt, også havde døtre med det højeste indtag, mens de forældre der ikke spiste særlig meget frugt og grønt, i stedet prøvede at presse børnene til at spise det, hvilket resulterede i, at disses døtre havde det laveste indtag af frugt og grønt.

På denne baggrund, har jeg valgt at se på, hvad disse 11 påvirkede forældre egentlig indtager, for et er, at de siger de er blevet påvirket, men noget andet er, hvad de praktisk talt gør.

Nedenstående tabel viser hvor meget frugt og grønt de 11, der selv føler de er blevet påvirket, i gennemsnit indtager, samt hvor meget deres børn indtager.

Respondent nr.	1	2	4	5	7	8	9	10	12	14	15
Forældre indtag	5	3	2	1½	3½	2½	10	2½	3	5½	6
Børn indtag	1½	3	4	5	3½	2	5	1½	6	3½	6

Tabel 9 Indtag af frugt- og grønt, påvirkede forældre og deres børn (5a, spg. 5+6+7)

Som det fremgår af tabel 9, indtager kun to af de 11 forældre, 6 om dagen eller mere, mens fem indtager 3-5½ stk. pr. dag, og fire er nede på at indtage mellem 1-2½ stk. pr. dg.

Hvis man sammenligner resultatet med alle forældrenes indtag, kan man ikke sige noget generelt, om dem der er blevet påvirket af projektet. Det er blandet lige fra nogle af dem der kun spiser 1½ stk. pr. dag, til dem der efterlever anbefalingerne. Der er i dette tilfælde altså ikke sammenhæng imellem hvem der er blevet påvirket, og hvem der spiser mest frugt og grønt.

Sammenligner man forældrenes og børnenes indtag, for at se om der er en sammenhæng mellem børnenes og forældrenes indtag, er der heller ikke nogen umiddelbar sammenhæng. I seks af tilfældene (respondent nr. 2, 7, 8, 9, 10 og 15), spiser børnene nogenlunde det samme som deres forældre. Grunden til, at respondent nr. 9 er taget med i denne gruppe, da forskellen umiddelbart er meget stor, er at barnet spiser fem stk. frugt og grønt pr. dag, og har et højt indtag, hvilket må være dels på grund af forælderens meget høje indtag. I to af tilfældene (respondent nr. 1 og 14), spiser børnene markant mindre end forælderen, mens det i tre tilfælde (respondent nr. 4, 5 og 12), er børnene der har det højeste indtag. Man kan altså ikke ud fra denne undersøgelse sige, at forældrenes indtag påvirker børnene, men at der sandsynligvis er en sammenhæng, da seks ud af 11, eller lidt over halvdelen, nogenlunde spiser som deres forældre.

Ideer til fremtidigt arbejde med at fremme sunde kostvaner.

Der er i spørgeskemaet spurgt, hvad der ville få forældrene og/eller deres børn til at spise mere frugt og grønt. To ting går igen i besvarelsene, nemlig variationen og tilgængeligheden. Under punktet variation, hører mere kendskab til årstidens frugt og grønt, og hvordan man kan bruge de mere eksotiske frugter og grøntsager i køkkenet. Under tilgængelighed er der tre punkter: Pris, udskæring og servering i skole/til sport/på arbejde. To forældre skriver, at hvis prisen på frugt blev sat ned,

ville de være mere tilbøjelige til at komme det i indkøbskurven. To andre forældre skriver, at der bliver spist mere, når det er udskåret frugt og grønt der serveres, og så er der en der mener, at der skal være servering af frugt og grønt forskellige steder, som f.eks. i skolen, og på arbejdet, da det vil få folk til at spise mere.

5.2.2 Trænere

Viden om projekt 'Mad i Bevægelse'.

Blandt trænerne er der fem ud af seks, som har en idé om hvad projekt 'Mad i Bevægelse' drejer sig om, fire af dem kender til den frugtordning der har været, og kun to kender til de andre aktiviteter, som f.eks. ideen med at ændre nogle ting i cafeteriet, eller oplysningen i forbindelse med projektet, omkring hvad idrætsaktive børn og unge bør spise og drikke.

Effekt af projekt 'Mad i Bevægelse'.

Til spørgsmålet om hvorvidt der er kommet mere fokus på frugt og grønt efter projektets start, og hvordan det kommer til udtryk, har alle svaret, at der er kommet mere fokus på frugt og grønt. Fem af trænerne skriver det kommer til udtryk ved, at børnene selv er begyndt at have frugt eller grønt med til træning og kamp, og at de til fødselsdage eller andre begivenheder deler frugt ud, i stedet for kage eller slik.

For at danne et indtryk af hvor meget frugt og grønt trænerne spiser, samt hvilken interesse de har for at spise sundt, viser tabel 10, hvad trænerne giver udtryk for, ville få dem til at spise mere, og hvor meget frugt og grønt de i gennemsnit spiser.

For dem der har angivet et interval, angives mængden som gennemsnittet af dette interval.

Udsagn:	Indtag:
<i>Mere tid</i>	2
--	2½
<i>Jeg husker at købe det</i>	1½
?	2½
<i>Hvis f.eks. mit arbejde havde en frugtordning... så man ikke skulle betale for det. Så ville tilgangen til frugt og grønt være nemmere og jeg ville også få spist mere.</i>	5
<i>At det var let tilgængelig – vasket/skrællet/skåret ud osv.. At det var varieret</i>	6

Tabel 10 Trænercitater og indtag af frugt- og grønt, trænere (5b, spg. 7+8)

Fire af trænerne har ikke nogen ideer til, hvad der kan gøres udefra, som vil få dem til at spise mere, mens de sidste to nævner tilgængeligheden som en mulig faktor. Sammenligner man med hvor meget frugt og grønt de spiser, er det de to, som har forslag til forbedringer, som også er tættest på at opfylde anbefalingen, mens resten i gennemsnit ikke spiser mere end max. 2½ stk. pr. dag. Det tyder altså på, at to af de seks trænere har fokus på den sunde kost, mens de sidste fire ikke er nær så interesserede i det. Dog giver to af disse fire udtryk for at det alligevel har påvirket dem, og den ene skriver f.eks. ”.. *nu da der er kommet fokus på det har jeg også oplevet at jeg selv har haft lyst til at spise mere frugt*” (5b, spg. 6, nr. 1). Desværre kommer dette ikke til udtryk i indtaget endnu, ellers er det et tegn på, at de tidligere har spist endnu færre portioner frugt og grønt.

Ideer til fremtidigt arbejde med at fremme sunde kostvaner.

På spørgsmålet om, hvad man som træner mener, kan få børnene til at spise mere frugt og grønt, er der stor enighed om, at det er et vigtigt område at rette fokus på. Fire af trænerne skriver på en eller anden måde, at de som trænere har en stor opgave foran dem. Bl.a. bliver der skrevet: ”.. *skal vi som trænere for så vidt muligt være gode eksempler for springerne og motivere dem til at spise sundt*” (5b, spg. 5, nr. 6), og ”*ved at blive ved med at holde fokus på hvor vigtigt det er at spise sundt, og snakke om det med både forældre og de aktive*” (5b, spg. 5, nr. 5).

De sidste to trænere fokuserer mere på at det er vigtigt, at børnene lærer at spise sundt i en tidlig alder. F.eks. skriver den ene: ”*skal have det i deres rutiner i en tidlig alder*” (5b, spg. 5, nr. 3). Hvis man sammenligner disse to trænere udsagn, med hvilken aldersgruppe de underviser, er det de to, der underviser de ældste, primært fra 13 år og opefter. Hvorvidt dette er et udtryk for, at de dermed ikke mener at det er deres job at ændre børnenes kostvaner, vil jeg tage op til diskussion i afsnit 5.3.2.

Samlet set mener trænerne, at det både er vigtigt, at de er gode forbilleder for de aktive, men også, at de skal snakke med de aktive og deres forældre, for at oplyse dem om, hvor vigtigt det er med sund kost. Fem af de seks trænere lægger vægt på, at det er vigtigt at få forældrene med, for det er dem, der fra en tidlig alder kan lære børnene at spise sundt, således at det bliver en slags rutine der indarbejdes i børnenes hverdag.

5.2.3 Børn

Resultaterne fra observationerne er meget blandede. Der var mange der vidste en del om sunde kostvaner, men endnu flere der ikke vidste særlig meget. Der er ikke nogle præcise tal på hvor mange der er blevet observeret, da dette ikke er blevet registreret.

I forhold til børnenes reaktion, på nye frugter og grøntsager, var resultatet, at de generelt tog det som en oplevelse, og synes at det var spændende. Der var enkelte der blankt afviste at smage, men langt størstedelen af dem, hvor man kunne se, at der var noget nyt imellem, var meget hurtigt overtalt til at smage på det.

De tilfælde, hvor det var sværest at få børnene til at smage, var dem, hvor deres forældre stod ved siden af. Mange forældre gav mere undrende blikke end børnene, når der f.eks. blev serveret blomkålsbuketter eller tørrede abrikoser, og kom med kommentarer som *”Det der spiser vi ikke hjemme hos os”* eller *”gud hvor ulækkert”*, og hvis børnene først hørte det, ville de ikke smage. Hos de mindste børn (7-9 år) var det sjovt at se ”genkendelsens glæde”. Hvis de fik øje på en agurk, eller noget andet de var bekendt med, så var det ligegyldigt hvad der ellers sad på pinden, alt blev spist, for at komme ned til det de i forvejen var bekendt med. Der var generelt ikke så store overvejelser ved nye ting, som der var hos dem der var lidt ældre.

Børnenes viden om de 8 kostråd, var generelt ikke særlig stor. Der var mange forældre henne og læse informationerne på faktakortene, for deres børn, og især to af rådene kom meget bag på børnene, nemlig at de skal spise 6 stykker frugt og grønt om dagen, og at de skal spise fisk flere gange om ugen. Det lød ikke til at være noget der var særlig mange der praktiserede derhjemme. Nogle af kommentarerne til dette var bl.a. *”det skal vi ikke – vel mor?”*, *”nej tak”* eller *”flere gange om ugen, sindssygt”*.

At det er 6 om dagen, lyder for mange af børnene af meget. Der var mange der spurgte om det også gjaldt børn, eller om det var en fejl, og der skulle stå 6 om ugen.

Når man spurgte ind til, hvad de fik at spise på en dag, så var der faktisk en del af dem, der ikke var så langt fra, og så var det pludselig ikke så meget. Mange glemte at tælle grøntsagerne om aftenen med, eller det ene glas juice om morgenen, så når det kom med i regnestykket, var det ok – for de fleste i hvert fald. Enkelte mente stadig, at det var alt for meget, og at de ville revne hvis de skulle spise alt det.

Resultaterne fra observationerne ved sukker- og råderumsudstillingen, var næsten entydige. Langt størstedelen gik derfra med et rystet blik i øjnene, over at der ikke skal mere til, før råderummet er opbrugt, og at der er så meget sukker i nogle af de ting, de egentlig troede var sunde.

En gruppe piger på omkring 12 år, stod længe og kiggede, før en af dem udbrød: *”jeg ville dø, hvis jeg ikke måtte få mere end det der på en uge. Jeg spiser så meget på en dag...”*, og de andre tilsluttede sig, og nikkede anerkendende.

Der var ingen der gav udtryk for, at det var meget at få på en uge, alle synes det var alt for lidt.

Suktermæssigt var der ikke så mange kommentarer fra børnene, men mange stod og snakkede med deres forældre om det, og forældrene var nok mere rystede end børnene.

Mange gange kunne man høre forældrene undskylde eller forsvare deres forbrug, selvom der ikke var nogen der spurgte ind til det. Det var en uventet og overraskende reaktion, og den var langt større end troet.

5.3 Diskussion

Jeg vil i det følgende gøre rede for hvilke forbehold jeg skal tage i forhold til mine resultater, samt vurdere, hvorledes resultaterne kan bruges til at give et indblik i projektets effekt, og hvordan man kan anvende erfaringerne andre steder.

Afsnittet er inddelt således, at der først vil være diskussion af metodevalg, og dets indflydelse på resultaterne, og senere en diskussion af resultaterne, og brugen af disse i videre arbejde.

5.3.1 Diskussion af metode

I forhold til udarbejdelsen af spørgeskemaerne, er der nogle oplysninger, som havde været nyttige at have med. For det første, havde det optimeret resultaterne, hvis de ikke var så anonyme.

Det ville være en hjælp i det videre arbejde, at vide hvilken forening, både forældre og trænere var fra, således at det var muligt at finde ud af, om der var noget gennemgående negativt i foreningerne, eller om der var en eller flere foreninger, der udmærkede sig ved ekstraordinære gode resultater.

Det kunne med fordel bruges i det videre arbejde, da det ville give mulighed for at vurdere de enkelte foreningers indsats, i stedet for, kun at være i stand til at vurdere dem samlet.

Yderligere kunne køn og alder også være faktorer, som kunne give nogle spændende vinkler på opgaven. Både i forhold til, om det var mænd eller kvinder der besvarede skemaerne, og om det var drenge eller piger de trænede/der var deres børn. Dette kunne danne et billede af, hvorvidt det er drenge eller piger, der fortæller mest derhjemme, og om det ene køn fokuserer mere på sunde kostvaner end det andet. Dette er ikke muligt at gøre med de resultater der er til stede.

Børnenes alder kunne give et indblik i, om de egentlig spiser frugt og grønt nok, eller om de spiser for lidt, hvilket ikke rigtig kan vurderes ud fra de oplysninger der er nu. Dette skyldes, som skrevet i afsnit 2.1.4, at anbefalingen for indtaget af frugt og grønt til børn under 10 år, varierer alt efter barnets alder, og den mængde mad barnet spiser. Resultaterne omkring hvor mange børn der spiser efter anbefalingerne, er derfor ikke umiddelbart brugbare.

Metoden der er brugt til udvælgelsen af respondenter, kunne også have inkluderet flere overvejelser, som kunne sikre, at der f.eks. var respondenter fra forskellige sociale grupper, og med forskellige uddannelsesniveauer. Jeg valgte fra start, at det skulle være så tilfældigt som muligt, hvem der svarede på spørgeskemaerne, men senere overvejelser har overbevist mig om, at en

grundigere research af respondenterne, inden udvælgelsen, ville have været foretrukket. Dette havde åbnet mulighed for, at få en klar idé om, f.eks. hvilke samfundsgrupper der var repræsenteret, om det var hjemmegående eller karrieremennesker, og om forskellige uddannelsesniveauer var repræsenteret.

Ovenstående ville give mig større mulighed for at vurdere, hvorvidt denne undersøgelse er valid, og om den er repræsentativ.

Som undersøgelsen er lavet nu, er der risiko for, at dem der har svaret på spørgeskemaet, også er dem der har størst interesse for deres børn - og for sundheden. Der kan være samfundsgrupper, som ikke er repræsenteret i denne undersøgelse, da deres børn ikke bliver hentet efter træning, eller bliver hentet på parkeringspladsen, hvor jeg ikke har mulighed for at fange dem.

For at vurdere effekten af projektet, havde det været optimalt, at undersøge respondenternes indtag af frugt og grønt både før og efter projektet, og ikke som her, kun efter. Dette havde givet mere information omkring, hvorvidt projektet reelt har øget indtaget hos både børn og forældre, eller om det kun har påvirket dem mentalt.

Metoden der er brugt til at beregne antallet af forældre, hvis børn og/eller delebørn, har været en del af projektet, må anses for at være et skøn. Der er ingen undersøgelser på, hvor mange idrætsaktive børn der bor med henholdsvis mor og far, eneforsørger, rekonstrueret familie eller andre steder.

Derfor har jeg valgt at bruge oplysningerne om Roskilde Amt fra Danmarks Statistik.

Derudover, har nogle af dem der bor i rekonstrueret familie, eller hos eneforsørger, i nogle tilfælde stadig kontakt med den anden forælder, hvorfor der måske er flere mulige respondenter.

Ud fra ovenstående, som må betragtes som fejlkilder, vurderer jeg, at min undersøgelse ikke kan betragtes som en endegyldig evaluering af projektet i Greve Kommune. Dog kan den, med disse overvejelser i mente, være med til at trække nogle linier for, hvorvidt projektets formål er opnået, og hvad man kunne gøre bedre en anden gang.

5.3.2 Diskussion af resultater

Der er i resultaterne fundet frem til, at der samlet set, er 19 ud af 22 der kender til projekt 'Mad i Bevægelse', men at kun 12 af disse kender til nogle af de ting der er igangsat, og af disse 12, kender kun fem til noget ud over frugtordning og drikkedunke.

Det umiddelbare indtryk, er at mange har hørt om projektet, men til gengæld er der ikke særlig mange, der har fundet ud af, hvad målet med projektet er, og hvilke initiativer der er implementeret for at nå målet.

Dette er problematisk, da frugtordningen er et kortsigtet projekt, set i forhold til f.eks. ændringer i cafeteriaerne, eller indarbejdning af en kostpolitik, der er langsigtede, og kan være med til at skabe et samlet og sundt syn i foreningerne.

Min vurdering af dette problem er, at klubberne synes at projektet har mange gode pointer, men at det der tager tid at lave, er svært at få udført i praksis. Det er ikke noget problem at dele frugt ud i tre måneder, og både børn og forældre synes det er lækkert, men at lave en kostpolitik, eller for den sags skyld, en ordning der gør, at der fremover er afsat penge til at dele frugt og grønt ud til alle i foreningen, det kræver tid og hårdt arbejde – og så er det lige pludselig ikke nær så spændende.

Der burde fra start, være tænkt mere over, hvordan de enkelte foreninger vil udføre det i praksis, og hvordan de vil bruge det i deres fremtidige arbejde i foreningerne, således at det ikke kun bliver et projekt her og nu, som bliver lagt i glemmebogen i fremtiden.

Effekten af projektet vurderes i denne undersøgelse ud fra udsagn om, hvordan det har påvirket de tre parter. 15 ud af 22 skriver, at det har påvirket deres børn/de børn de træner, mens 15 selv er blevet påvirket af projektet.

Der er altså i mange tilfælde, givet udtryk for, at de har fokus på at spise frugt og grønt, men tallene viser ikke et stort indtag. Her kan, som jeg ser det, være tre forskellige forklaringer.

- Dem der har deltaget i undersøgelsen, har inden projektet haft et meget lavt frugt- og grøntindtag, således at der rent faktisk er sket en stigning i indtaget, men at det ikke umiddelbart ser sådan ud i resultaterne, da indtaget stadig er lavt.
- Respondenterne er begyndt at tænke over deres frugt- og grøntindtag, men det er ikke mundet ud i en tilsvarende adfærd.
- Respondenterne er ikke klar over hvor meget frugt og grønt det anbefales at spise, så de tror at deres indtag er højt, men fagligt set, er det ikke nok.

Det er ikke muligt med denne undersøgelse, at vurdere om der virkelig er sket en udvikling i folks måde at handle på, da det som skrevet i afsnit 5.3.1, ikke er en kohorte undersøgelse der er lavet. Projektet har, efter folks egen udtalelse, påvirket en del, men om det er projektets formidlingsmetode, der ikke er tilpasset modtagergruppen, eller om modtagergruppen har forstået budskabet, men ikke vil, eller ikke er i stand til, at omsætte det til praksis, kan ikke vurderes ud fra dette materiale.

En anden faktor, som kan have påvirket resultaterne i denne undersøgelse, er opfattelsen af et stykke frugt eller grønt. Der er i undersøgelsen ikke forklaret, eller vist, hvor meget et stykke frugt eller grønt er.

Ifølge rapporten 'Frugt og grøntsager – anbefalinger for indtagelse' er der stor forskel på, hvordan individer opfatter forskellige mængdebegreber (Trolle 1998, kap. 10).

I forhold til brugbarheden af denne undersøgelses resultater, burde der have været mulighed for at se portioner af f.eks. salat og ærter, således at risikoen for forskellige opfattelser af et stk. frugt eller grønt, var reduceret.

At få folk til at ændre vaner, kan være vanskeligt, da vaner er noget der er indarbejdet gennem en længere periode, og ofte styres af forhold vi ikke er bevidste om (Mach-Zagal, kap. 5). At få folk til at prøve noget nyt, kræver, at man kan garantere at det nye er godt, og at man kan fortælle præcis hvordan de f.eks. skal tilberede det.

Noget af det som blev nævnt i resultaterne, som værende ting der kan få folk til at spise mere frugt og grønt, er at give inspiration til hvordan man kan bruge det i hverdagen.

Det der vil få flest til at prøve noget nyt, tror jeg, er demonstrationer i supermarkeder. Så har folk mulighed for at smage varerne mens de skal tage beslutningen, og opskriften er lige for næsen af dem. I forhold til frugt og grønt, er det især hvordan man bruger andre ting, end det man lige kender fra en traditionel salat eller kogte grøntsager. Hvad er aktuelt de forskellige årstider, og hvordan kan det tilberedes utraditionelt og nemt.

Det er et område, som kræver en stor indsats, både fysisk og økonomisk. Med fysisk menes, at det ikke er nok, at der en gang imellem står en i det lokale supermarked med smagsprøver. Det skal være et ofte tilbagevendende syn, og der skal være mulighed for at få inspiration og hjælp, for at gøre det så nemt som muligt for forbrugerne.

Økonomisk menes, at det både er bekosteligt at få folk til at demonstrere tilberedningsmetoder og hjælpe, men også, at afgiften på frugt og grønt er høj. En afgiftsnedsættelse, ville i mange tilfælde være med til at fremme lysten til at prøve noget nyt.

Omkring forældrenes påvirkning af børnenes frugt- og grøntindtag, er der i spørgeskemaerne ikke nogen overbevisende sammenhæng. Dog ser det ud til, at det i halvdelen af tilfældene godt kunne være tilfældet, at børnene påvirkes af forældrene. Her finder jeg det relevant at vende tilbage til, at en af de faktorer der er vigtige, for at få børn og unge til at spise frugt og grønt, er tilgængeligheden. Hvis forældrene har et stort indtag af frugt og grønt, vil der i de fleste tilfælde, også være frugt og grønt let tilgængeligt derhjemme. I familier hvor forældrene ikke spiser særlig meget frugt og grønt, vil der heller ikke købes meget af den slags, hvilket gør det sværere tilgængeligt for børnene.

Observationerne fra eventen, viser tydelige tegn på, at forældrenes opfattelser af frugt og grønt, spiller en stor rolle for børnenes indtag – både de små og de store. Hvis børn hjemmefra har lært, at frugt og grønt er kedeligt kaninfoder, eller det er ulækkert, skal der meget til at ændre denne indstilling. Hvis børnene derimod er vant til at smage mange forskellige ting, og ser deres forældre spise nye ting på spyddet, gør de det også – uden de store overvejelser.

At resultaterne undersøgelsen fra Pennsylvania (Fisher 2002) er så klare, mener jeg kan skyldes aldersforskellen på målgrupperne. Deres undersøgelse fokuserer på femårige, mens denne undersøgelse er børn mellem 7 og 14 år. At børnene er de år ældre, betyder også, at de har mere økonomisk frihed, og at de selv har mulighed for at styre en del af den mad de spiser, da de har mulighed for selv at købe den. Dette kan næppe være tilfældet for femårige.

Hvorvidt det er trænerens opgave, at ændre børnenes kostvaner, er et godt spørgsmål. Der er mange faktorer der spiller ind, både for og imod, og det er i sidste ende, op til den enkelte træner hvor meget han/hun vil gøre ud af det. Ser man på besvarelserne fra trænerens spørgeskemaer, har jeg som nævnt tidligere, sammenlignet deres udsagn omkring hvad de tror man kan gøre for at få børn til at spise mere frugt og grønt i fremtiden, med hvilken aldersgruppe de træner. Hertil er det de samme to, som synes det er vigtigt at børnene får sunde rutiner allerede fra en tidlig alder, der er trænere for de ældste grupper (13 år og opefter). Dette vurderer jeg, kan være et diskret udtryk for, at de ikke synes det er trænerens job, men nærmere forældrenes, at opfordre børn til at spise sundt.

Der er ikke nogle mere konkrete beviser for, at denne vurdering er rigtig, hvorfor det lige så godt kan være min egen overfortolkning, men ud fra teorien omkring hvor meget viden en træner bør have, både ernæringsmæssigt, pædagogisk og psykologisk, for at formidle budskaber videre til børn, mener jeg, at der er en stor risiko for, at trænerne overbebyrdes. Mange trænere i idrætsforeninger er frivillige, og har trænergerningen som en fritidsbeskæftigelse, hvorfor det for mange vil være en ekstra arbejdsbyrde at komme med. Dette kunne være en indlysende grund til, at trænerne ikke ville engagere sig i projektet, til trods for at de synes det er interessant og yderst relevant.

Ser man samlet på observationerne, giver det et indtryk af, at mange børn, og for den sags skyld også voksne, er gået hjem den dag, med en masse nye indtryk. Jeg synes det var et godt supplement til projektet, hvor man fik børnene i gang med at tænke selv, og stimulere deres kognitive udvikling, samtidig med at de synes det var spændende, og fik et frugt- og grøntspyd med på vejen. Der var en enorm interesse for at finde ud af de forskellige løsninger til konkurrencen, og efter det var klaret, var der mange der havde et spørgsmål om noget de havde fået øje på. Det var viden direkte til børnene og deres forældre, og begge parter virkede som om de gik hjem med noget at tænke over.

6. Konklusion

Der er mange måder hvorpå idrætsforeningerne kan være med til at fremme sunde kostvaner hos børn. 'Mad i Bevægelse' er en måde at få startet arbejdet, men ud fra resultaterne i denne opgave at dømme kan det ikke stå alene.

At øge tilgængeligheden kan være med til, et stykke af vejen, at ændre børnenes kostvaner, men hvis ikke de samtidig lærer, hvorfor og hvordan de skal bruge det udenfor idrætsverdenen, vil det ikke have den ønskede effekt.

At indføre en frugtordning er noget, der kan bruges til alle aldre, og store som små synes det er lækkert, men hvad nytter det, hvis foreningerne efter projektets afslutning ikke fører det videre til næste sæson. Hvis de til gengæld gik ind og tog konsekvensen af succesen, og fandt en måde at finansiere det fremover, ville man være et stort skridt på vej mod noget, der kan ændre vaner.

At oplysning ikke er en særlig stor del af projektet, kan virke mærkeligt. Især når man ser reaktionerne ved den afholdte event. Her viste sig et klart behov for, at der bliver fortalt, hvad det betyder at være sund og leve sundt, for det er mange mennesker, børn som voksne, ikke klar over.

Ved at lave oplysende materiale til trænerne, opdelt efter hvilket alderstrin de træner, vil man være i stand til at tilpasse niveauet til idrætsudøvernes udvikling, og samtidig give træneren den nødvendige viden, og nogle konkrete ideer til hvordan den ernæringsfaglige viden kan flettes ind i den daglige træning.

Arbejdet med at indføre kostpolitikker i de enkelte foreninger, og bruge dem fremover til det videre arbejde, er et godt redskab. Men det kræver gennemarbejdelse og gode ideer til, hvordan det skal implementeres i den enkelte forening. Det er ikke nok, at ledelsen har en ide om, at det skal indføres, det er vigtigt at alle de involverede parter er med i beslutningsprocessen, således at alle får mulighed for at komme med indsigelser.

Greve Kommune kan også være med til at hjælpe foreningerne med at fremme sunde kostvaner.

Bl.a. er det vigtigt, at de i deres sundhedspolitik, der er under udarbejdelse, har mange perspektiver med, og sørger for at den bliver formuleret således, at alle har mulighed for at bruge den.

Idrætsforeningerne, der er en del af projekt 'Mad i Bevægelse' i Greve Kommune, er altså et stort skridt foran andre idrætsforeninger i forhold til det at fremme sunde kostvaner hos børn. Hvis det skal have en rigtig god effekt, er der dog stadig mange faktorer, der skal overvejes, og tiltag der skal implementeres, for det kan gøres endnu bedre.

7. Perspektivering

Jeg har i denne opgave koncentreret mig om et enkelt projekt, som sætter fokus på at fremme sunde kostvaner hos børn. Der er mange andre måder at gøre dette på, og mange forskellige steder at starte. Dette projekt er til at integrere i idrætsverdenen, mens andre sætter fokus på skole og fritidsklubber, eller andre helt andre steder.

En opgave i fremtidens Danmark, for Professionsbachelorer i Ernæring og Sundhed med speciale i Human Ernæring (Pb'er), tror jeg, bliver at lave mere sammenhængende indsatser. Det er vigtigt, at der arbejdes med sunde kostvaner allerede fra den tidlige barndom, og det er især forældrene, der har noget at lære. Kan man på en eller anden måde give forældrene den nødvendige viden, og de nødvendige redskaber til at praktisere den sunde livsstil i hverdagen, vil børnene vænnes til det fra livets start, og det vil blive en vane for dem at spise sundt.

Der vil selvfølgelig altid være folk, der er udenfor rækkevidde, og derfor synes jeg, at en anden opgave for Pb'erne, er at lave noget materiale henvendt til børnene, således at der i skolens undervisning også kan undervises i de 8 kostråd – tilpasset til børn. Det er et tiltag, jeg synes mangler i DK i dag, da mange af de ernæringsfaglige kampagner rettes mod de voksne.

Børn er mere end nogensinde opvokset til at tage ansvar for deres eget liv, og hvis de bliver konfronteret med konsekvenserne ved at leve usundt i ungdomsårene, tror jeg, det vil få mange til at tænke mere over, hvad de putter i munden. En af måderne, dette kan gøres på, er ved at vise amerikanske tv-udsendelser om overvægtige børn. Der er mange af dem, og hvem har lyst til at ende sådan?

Et er at forebygge fedme, men en anden side er jo at "behandle" dem, der er blevet overvægtige. Jeg ser rigtig mange muligheder for fremtiden, med at lave tilbud for overvægtige børn og deres familier. Julemærkehjemmene er nok et af de mest kendte "behandlingssteder" i DK, men hvis man overvejer deres metode med at fjerne dem fra både de fysiske og sociale omgivelser i tre måneder, for derefter at sætte dem tilbage igen, tror jeg ikke det holder.

Jeg har jo netop i opgaven været inde på, at børnenes valg af mad i høj grad påvirkes af omgivelserne. Så hvis ikke omgivelserne følger med i ændringen eller ændrer vaner sammen med den overvægtige, tvivler jeg på, at det hjælper i længden.

Tværtimod er jeg bange for, at det vil give børnene endnu et nederlag, når de kommer hjem, og lynhurtigt tager de tabte kilo på igen.

Mit drømmeprojekt er at lave noget i nærmiljøet, med både børn og forældre involveret. Det skal være intensivt, men stadig være sådan at de færdes i den normale skole og på arbejdet. Det skal være en blanding af undervisning, og praktiske øvelser, både i hjemmet og i lokaler i omegnen. Der skal være kontakt til andre mennesker, så de kan lære af hinandens erfaringer og føle, at de er mange om samme problem, men det skal også være sådan, at de selv står for meget af planlægningen og udførelsen, således at springet fra projektet tilbage til virkeligheden bliver mindst muligt.

At hjælpe familier, ud af en hverdag med fastfood og evig dårlig selvtillid, hjælpe børnene, til at leve et liv som alle andre, og få dem til at føle sig som en person på lige fod med kammeraterne, og samtidig se glæden i forældrenes ansigt, det må være lykken. At følge dem i tykt og tyndt, guide dem ved op- og nedture, og være den de bliver glade for at se, vil være noget, der kan motivere mig lang tid fremover.

8. Litteraturliste

Baranowski, K; Perry, C; Parcel, G (2002): How individuals, environments, and health behaviour interact – social cognitive theory. I: Glanz, Karen m.fl.: *Health behaviour and health education*. 3. udg., San Francisco, Californien.

Fagt, Sisse m.fl. (2002): *Danskernes kostvaner 2000-2001. Udviklingen i danskernes kost – forbrug, indkøb og vaner*. Fødevarerdirektoratet, Afdeling for Ernæring, FødevareRapport 2002:10.

Fisher, Jennifer m.fl. (2002): *Parental influence on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes*. I: Journal of The American Dietetic Association, vol. 102, number 1.

Fødevarestyrelsen; Kræftens Bekæmpelse (2005): *Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke?* Internet: <http://mad-i-bevaegelse.dk/Publikationer/PDFfiler/Anbefalinger-lav.pdf> (hentet d. 15. januar 2006)

Fødevarestyrelsen (2006): *Kostkompasset – vejen til en sund balance*. Ministeriet for Familie- og forbrugeranliggender.

Hansen, Kirsten Grønbæk (2001): Tænkning og sprog. I: Brørup, Mogens; Hauge, Lene; Thomsen, Ulrik Lyager (red.): *Den nye Psykologihåndbog*. 4. udg., Nordisk Forlag A/S, København.

Havnesköld, Leif og Mothander, Pia R (2005): *Udviklingspsykologi*. 2. udg., Hans Reitzels Forlag, København

Holm, Lotte (2003): Måltidet som socialt fællesskab. I: Holm, Lotte: *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver*. Munksgaard Danmark, København.

Jensen, Katherine O'Doherty (2003): Mad og identitet. I: Holm, Lotte: *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver*. Munksgaard Danmark, København.

Kræftens Bekæmpelse: *Projektbeskrivelse for Mad i Bevægelse – ”sundere madkultur i idrætsverdenen”*. Internet: http://mad-i-bevaegelse.dk/Om_projektet/Bilag/Projektbeskrivelse2.pdf (hentet d. 4. april 2006).

Kræftens Bekæmpelse (2003): *6 om dagen portionsguide*.

Lyhne, Niels m.fl. (2005): *Danskernes kostvaner 2000-2002 – hovedresultater*. Danmarks Fødevareforskning, Afdeling for Ernæring.

Mach-Zagal, Ruth og Saugstad, Tone (2003): *Sundhedspædagogik for praktikere*. 2. udg., Munksgaard Danmark, København.

Nordic Council of Ministers (2004): *Nordic Nutrition Recommendations 2004 (NNR), Integrating nutrition and psysical activity*. 4th edition, Copenhagen.

Nyvad, Bente (2005): *Kost og tandsygdomme*. I: Astrup, Arne; Dyerberg, Jørn; Stender, Steen: *Menneskets ernæring*. 2. udg., Munksgaard Danmark, København.

Ovesen, Lars m.fl. (2002): *Frugt, grønt og helbred – opdatering af vidensgrundlaget*. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, FødevareDirektoratet, FødevareRapport 2002:22.

Richelsen, Bjørn m.fl. (2003): *Den danske fedmeepidemi – Oplæg til en forebyggelsesindsats*. Ernæringsrådet, publ. nr. 30.

Stender, Steen; Dyerberg, Jørn (2005): *Kost og åreforkalkning*. I: Astrup, Arne; Dyerberg, Jørn; Stender, Steen: *Menneskets ernæring*. 2. udg., Munksgaard Danmark, København.

Sundhedsstyrelsen (2000): *Mad og måltider – en fælles investering i sundhed og trivsel*.

Sylow, Mine (2004): *Uden mad og drikke dur tredje halvleg ikke – en undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller*. Institut for Human Ernæring, KVL.

Sylow, Mine (2005): *Tredje halvleg. En undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller*. Kræftens Bekæmpelse.

Trolle, E; Fagt, S; Ovesen, L (1998): *Frukt og grøntsager - anbefalinger for indtagelse*. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Veterinær- og Fødevaredirektoratet.

Woolfolk, Anita (2004): *Pedagogisk psykologi*. 9. udg., Tapir Akademisk Forlag, Trondheim.

World Health Organization (WHO) (1948): *WHO definition of health*, Internet: <http://www.who.int/about/definition/en/> (hentet d. 5. april 2006).

Bilag

- Bilag 1: Oversigt over foreninger og aktive i Greve Kommune
- Bilag 2: Udregning af antal deltagende forældre
- Bilag 3a: Spørgeskema til forældre
- Bilag 3b: Spørgeskema til trænere
- Bilag 4: Observationsguide
- Bilag 5a: Spørgeskema-data, forældre
- Bilag 5b: Spørgeskema-data, trænere

Bilag 1

Antal foreninger i Greve Kommune ca. 80

Deltagende foreninger i projektet:

Greve 3

Karlslunde (tre ud af 12) 3

Antal idrætsaktive i Greve Kommune ca. 18.000

Antal aktive der deltager i projektet:

Greve ca. 800 (bad:200 gym:350 hånd:250)

Karlslunde ca. 1000

Tallene for Greve bygger på oplysninger fra de ansvarlige for projektet i hver forening.

Tallene for Karlslunde bygger på oplysninger fra deres hjemmeside. De skriver at tre ud af 12 afdelinger er med i projektet, og at de samlet er 3.800 aktive. Derudfra har jeg beregnet at hver afdeling i gennemsnit repræsenterer 320 aktive. Tre foreninger → 960 aktive ≈ 1000.

Dette er kun et skøn, hvorfor det ikke må betragtes som endegyldige tal, men det kan være med til at give en ide om hvilket omfang projektet har i Greve Kommune.

Trænere der har deltaget i projektet i de tre udvalgte Greve-foreninger (oplyst af foreningerne):

- Badminton 5
- Håndbold 40
- Gymnastik og Trampolin 15

Total 60

Bilag 2**Oversættelse af tal fra Danmarks Statistik:**

Børn fordelt på type familie de bor i, efter område, familietype, alder og tid.

Område: Roskilde Amt (den sidste kolonne er for hele DK – til sammenligning)

Alder: 7-14 år

Familietype: Far og mor, eneforsørger (enlig mor, enlig far), rekonstrueret familie (mor og partner, far og partner), på anden måde (udeboende).

År: 2001

Alle tallene fra ovenstående familietype-grupper er lagt sammen, og derefter er det udregnet i procent.

Familietype	Antal	Procent	Procent i hele DK
Mor og far	16.607	70,7 %	70,6 %
Eneforsørger	3.982	16,9 %	17,3 %
Rekonstrueret familie	2.608	11,1 %	10,7 %
På anden måde	296	1,3 %	1,4 %
Samlet	23.493	100 %	100 %

Projekt mad i bevægelse ca. 800 aktive i de tre udvalgte foreninger → (efter udregning i forhold til Roskilde amts tal)

Børn der bor med både mor og far: 70,7 % af 800 = 566 ≈ 1132 forældre

Børn i rekonstrueret familie: 11,1 % af 800 = 89 ≈ 178 forældre

Børn der bor med eneforsørger: 16,9 % af 800 = 135 ≈ 135 forældre

Børn der bor på anden måde (uden forældre): 1,3 % af 800 = 10 ≈ 0 forældre

Beregnet total antal forældre = 1445.

(antal forældre i kontakt med de 800 idrætsaktive børn der er med i projekt 'Mad i Bevægelse' i de tre udvalgte foreninger)

Dem der bor i rekonstrueret familie, eller hos eneforsørger har i nogle tilfælde stadig kontakt med den anden forælder, hvorfor der måske er flere mulige respondenter.

En anden situation er, at de børn der er med i projektet, er ulige fordelt i forhold til det amtslige gennemsnit, hvorfor det kan være forkert at bruge disse satser, men dette må medtages som fejlkilder.

I forbindelse med min bachelorpraktik i Center for Sport og Fritid, har jeg fået til opgave, at udarbejde en statusrapport på hvordan projekt 'mad i bevægelse' er forløbet, samt belyse hvad der er godt ved projektet, og hvad der evt. kunne gøres anderledes for at opnå det optimale. Jeg håber du vil bruge et par minutter på at udfylde dette, og dermed hjælpe mig godt på vej med rapporten.

1. Har du hørt om projekt 'mad i bevægelse'? Ja _____ Nej _____
Hvis ja: Hvor har du hørt om det? På nettet _____ Fra mit barn _____ Fra en træner _____ Andet _____

2. Hvad tænker du på når du hører sætningen "mad i bevægelse"? _____

3. Hvilke tilbud kender du til under projekt 'mad i bevægelse'? _____

4. Er dit barn/dine børn begyndt at fokusere mere på frugt og grønt efter uddelingen af frugt på holdet er startet? Ja _____ Nej _____
Hvordan kommer det til udtryk? _____

5. Har det påvirket dig at der er fokus på frugt og grønt til træning/kamp? Ja _____ Nej _____
Hvis ja: Hvordan har det påvirket? _____

6. Hvor meget frugt og grønt spiser du i gennemsnit pr. dag _____ stk.

7. Hvor meget frugt og grønt spiser dit barn i gennemsnit pr. dag _____ stk.

8. Hvad ville få dig og/eller dit barn til at spise mere? _____

9. Eventuelt/Andre kommentarer _____

I forbindelse med min bachelorpraktik i Center for Sport og Fritid, har jeg fået til opgave, at udarbejde en statusrapport på hvordan projekt 'mad i bevægelse' er forløbet, samt belyse hvad der er godt ved projektet, og hvad der evt. kunne gøres anderledes for at opnå det optimale. Jeg håber du vil bruge et par minutter på at udfylde dette, og dermed hjælpe mig godt på vej med rapporten.

1. Hvad tænker du på når du hører sætningen "mad i bevægelse"? _____

2. Hvilke tilbud kender du til under projekt 'mad i bevægelse'? _____

3. Hvilken aldersgruppe underviser du? _____

4. Er dem du underviser begyndt at fokusere mere på at spise frugt og grønt efter projektet er startet? Ja _____ Nej _____

Hvordan kommer det til udtryk? _____

5. Hvordan tror du, at man får dem du underviser til at spise mere frugt og grønt i fremtiden?

6. Har det påvirket dig at der er fokus på frugt og grønt til træning/kamp? Ja _____ Nej _____

Hvis ja: Hvordan har det påvirket? _____

7. Hvor meget frugt og grønt spiser du i gennemsnit pr. dag _____ stk.

8. Hvad ville få dig til at spise mere? _____

9. Eventuelt/Andre kommentarer/Forslag til at optimere projektet _____

Bilag 4

Observationsguide

- Hvordan reagerer børnene på frugtspyddene
 - o Reaktion på eventuelle nye frugter og/eller grøntsager
 - o Stiller de opklarende spørgsmål for at blive bekendt med det nye
 - o Synes de det er ulækkert, lækkert, spændende, el. lign.

Dette observeres for at undersøge børns reaktion på at det er noget sundt der deles ud, og hvis noget nyt, så ønskes reaktionen på det nye.

- Hvad ved børnene om kostrådene
 - o Ved de hvorfor man skal spise som der anbefales
 - o Kender de noget til kostrådene
 - o Hvad tror de er sundt – og hvorfor

Dette er for, at få et indtryk af hvad de ved, og hvad de tror de ved.

- Hvordan reagerer de på, at se hvor meget sukker der er i forskellige fødevarer, og på at se hvor lidt usundt man må spise på en uge, hvis man ellers spiser sundt
 - o Ved de godt at det ikke anbefales at spise mere end dette
 - o Er de klar over hvor meget sukker der er i de ting de går og spiser
 - o Tror de at de spiser mere eller mindre end det der anbefales

Dette er for at få et indtryk af hvad de egentlig spiser, om det er meget mere/lidt mere/mindre eller meget mindre portioner end det der er vist, og om de har en fornemmelse af hvordan de selv spiser.

Bilag 5a**Samlet data - Forældre**

Spg. 1: Har du hørt om projekt 'Mad i Bevægelse'? Ja ___ Nej ___

- Hvis ja: Hvor har du hørt om det? På nettet ___ Fra mit barn ___ Fra en træner ___ Andet ___

- 1: Ja, fra en træner
- 2: Ja, fra mit barn
- 3: Nej
- 4: Ja, fra mit barn
- 5: Ja, fra mit barn og fra en træner
- 6: Ja, fra en træner
- 7: Ja, fra en træner
- 8: Ja, andet
- 9: Nej
- 10: Ja, andet USU sam...
- 11: Ja, andet
- 12: Ja, fra mit barn, fra en træner og andet
- 13: Ja, andet
- 14: Ja, fra en træner
- 15: Ja, fra mit barn
- 16: Ja, fra mit barn og fra en træner

Spg. 2: Hvad tænker du når du hører sætningen 'Mad i Bevægelse'?

- 1: Sund mad + bevægelse
- 2: Hvorledes det kan forenes
- 3: -
- 4: Sport og sundhed
- 5: Frugt og den udleverede drikkedunk
- 6: Noget med sund mad og motion
- 7: At mad og bevægelse går hånd i hånd, og er en forudsætning for sundheden
- 8: Motion og sunde kostvaner
- 9: Hvad der er godt at spise når man dyrker sport
- 10: Sund mad. Sund mad og motion hører sammen
- 11: At det er vigtigt at få en sund kost, især når man er meget idrætsaktiv
- 12: At når man bevæger sig meget, skal man huske at spise
- 13: Maden skal bevæge sig i kroppen, forbrændes. Og dette gøres ved bevægelse
- 14: Sund mad er vejen frem. Sund mad og motion hører sammen.
- 15: Sundhed
- 16: Motion/sundhed

Spg. 3: Hvilke tilbud kender du til under projekt 'mad i bevægelse'?

- 1: Bl.a. frugtordning og drikkedunke
- 2: Spring- og styrketræning
- 3: Trampolin
- 4: Ingen
- 5: Udskåret frugt, drikkedunk og at der kommer kostpolitik
- 6: -
- 7: Oplysning
- 8: Frugt i forbindelse med sportsaktiviteter, GSB
- 9: Ingen
- 10: Greve Badminton
- 11: Frisk frugt efter holdkampe
- 12: Frugtordning og drikkedunke, DBF's pjecer
- 13: Ingen
- 14: Frugt efter holdkampe
- 15: Frugt efter kampe
- 16: Frugt efter holdkampe

Spg. 4: Er dit barn/dine børn begyndt at fokusere mere på frugt og grønt efter uddelingen af frugt på holdet er startet? Ja _____ Nej _____

- Hvordan kommer det til udtryk?

- 1: Ja, nyder at få frugten
- 2: Ja, hun spiser meget frugt når hun kommer hjem fra skole, og også på andre tidspunkter
- 3: Nej
- 4: Ja, spørger tit om vi skal købe frugt når vi handler
- 5: Ja, nægter at spise hele frugter! Vil have alt udskåret i små lækre stykker!!!
- 6: Nej, min datter har altid været meget glad for frugt
- 7: Nej, det har altid fyldt meget hjemme hos os!
- 8: Ja, hellere 1 stk. frugt end guf til kampen
- 9: Ja, Vi spiser meget frugt og grønt hos os hver dag, og spiser meget magert generelt
- 10: Ja, spiser mere end 1 stk. om dagen
- 11: Ja, For dem er det helt naturligt at det er frugt og ikke kage de får, når de skal hygge sig i klubben
- 12: Ja, de tænker over hvad de spiser også når de dyrker meget sport
- 13: Nej, har altid spist frugt
- 14: Nej, vi har altid spist meget frugt/grønt
- 15: Nej, er en stor frugt og grøntspiser
- 16: Nej

Spg. 7: Hvor meget frugt og grønt spiser dit barn i gennemsnit pr. dag _____ stk.

- 1: 1-2
- 2: 3
- 3: 2
- 4: 4
- 5: 4-6
- 6: 2-3
- 7: 3-4
- 8: 2
- 9: 5
- 10: 1-2
- 11: 2-3
- 12: 4 + salat og grøntsager
- 13: 1-2
- 14: 3-4
- 15: mindst 6
- 16: 3-4

Spg. 8: Hvad ville få dig og/eller dit barn til at spise mere?

- 1: ved ikke, spiser meget frugt og grønt i forvejen
- 2: forskellige arter
- 3: -
- 4: Det er den ”lange bane” hvor vi tænker mere og mere på sund mad
- 5: Jeg tror ikke mit barn kan tåle mere!
- 6: Det er altid lettere at spise frugt når frugten er skraldet eller skåret i både
- 7: Vi er ikke så gode til frugt og grønt om vinteren, da vi synes det er mere spændende om sommeren. Et større kendskab til årstidens frugt og grønt vil nok hjælpe
- 8: Prisen
- 9: Måske prisen, frugt er jo ikke billigt
- 10: -
- 11: Der bliver helt klart spist mere frugt herhjemme, hvis frugten bliver skåret i mindre stykker
- 12: -
- 13: Mere frugt på skolen, og til kampe må sport
- 14: Ved f.eks. at variere sit indkøb af frugt/grønt. Prøve noget nyt og spændende
- 15: -
- 16: ?

Spg. 9: Eventuelt/Andre kommentarer

1: -

2: -

3: -

4: -

5: -

6: -

7: -

8: Fortsæt det gode arbejde.

9: Nej.

10: -

11: Før projektet startede var vores børn gjort opmærksomme på hvor vigtig sund mad er for vores præstationer. Madpakken til f.eks. stævner har altid bestået af grovboller, pasta, frugt og grønt og der er selvfølgelig drukket vand til. Når stævnet er slut har de så nogle gange fået en is eller lidt slik. (helt hellige er vi ikke)

12: Det har været godt at der er fokus på spise/drikkevaner

13: Jeg/vi mener dog at man SKAL lære børn at frugt hører til dagligdagen. Det vil sige lære det hjemmefra

14: -

15: -

16: -

Bilag 5b

Samlet data – trænere

Spg. 1: Hvad tænker du på når du hører sætningen ”mad i bevægelse”?

- 1: Sund mad man kan spise i forbindelse med bevægelse/motion
- 2: Let mad
- 3: Det projekt som er startet i år i Greve (Håndbold)
- 4: Sund kost, trænet krop
- 5: Sund mad kombineret med motion. At man spiser den sunde mad samtidig med at man dyrker motion og/eller før og efter
- 6: Projektet som har kørt både i Greve og Karlslunde Idrætsforeninger i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse og støttet af Greve Kommune

Spg. 2: Hvilke tilbud kender du til under projekt ’mad i bevægelse’?

- 1: Trampolin
- 2: -
- 3: At vi kan få frugt og grønt til hjemmekampe
- 4: Frugt efter holdkampe
- 5: Støtte til frugtordning til klubber, mulighed for at købe en frugtkasse, sund mad til kantiner og cafeteriaer, diverse foldere om mad og idræt
- 6: pjecer om bedre kost til idrætsudøvere. Der har været givet penge til at sportsudøvere i en periode har fået frugt til træning. Der er blevet arbejdet på at sælge sundere mad og frugt i stedet for slik i kantine i sportshallen. Der er blevet solgt/delt frugt ud i forbindelse med sportsarrangementer. Der er blevet sendt spørgeskemaer ud til nogle forældre, derved er de blevet gjort opmærksom på projektet og på deres børns spisevaner

Spg. 3: Hvilken aldersgruppe underviser du?

- 1: 9 år og opefter
- 2: Junior, 15-16 år
- 3: 13-18 år
- 4: 8 år og opefter
- 5: 9-13 år
- 6: 8-12 år

Spg. 4: Er dem du underviser begyndt at fokusere mere på at spise frugt og grønt efter projektet er startet?

- Hvordan kommer det til udtryk?

1: Ja, de er også begyndt selv at have frugt med til træning

2: Ja, mere fokuserede på at spise frugt

3: Ja, de har noget selv med til ...

4: Ja, det er især pigerne fra 12 år og opefter. De går generelt mere op i hvad de spiser, drikker.

5: Ja, når der er fødselsdag eller andet hvor der er grund til at dele ud så er det ikke længere flødeboller eller slik, men i stedet frugt og grønt. Ligesom at de til stævner altid har frugt snacks i tasken i stedet for slik

6: Ja, fx når vi skal dele ud i forbindelse med fødselsdage o.l. ved de, at de skal tage frugt med frem for slik/kager. De går op i det, og de synes det er sjovt at vi spiser frugt og at det smager godt

Spg. 5: Hvordan tror du, at man får dem du underviser til at spise mere frugt og grønt i fremtiden?

1: Jeg synes at projektet 'Mad i Bevægelse' er en rigtig god start og at sportssteder og skoler er det rigtige sted at starte

2: Det er vigtigt at de unge lærer det tidligt (i 10 års alderen)

3: Skal have det i deres rutiner i en tidlig alder

4: Ved hele tiden at gøre opmærksom på hvad der er sundt at spise. Men vigtigst er det forældrene man skal nå. Foredrag eller kurser om ernæring + træning.

5: Ved at blive ved med at holde fokus på hvor vigtigt det er at spise sundt, og hvor snakke om det med både forældre og de aktive.

6: Man kunne lave en ordning med at springerne på skift skulle tage frugt med en gang om ugen/måneden. Eller fortsat søge om støtte fra fx kommunen til at have frugt til sportsarrangementer/træninger. Jeg tror også, det er vigtigt at informere om, hvor vigtigt det er at spise sundt. Endvidere skal vi som trænere for så vidt muligt være gode eksempler for springerne og motivere dem til at spise sundt. Man kunne måske gøre det til en leg/en konkurrence for dem – hvem spiser frugt nok? Afkrydsning på et papir, hvem har husket at spise 6 om dagen? Og så et slags pointsystem med belønning en gang om måneden – en ekstra legetur el. lign.

Spg. 6: Har det påvirket dig at der er fokus på frugt og grønt til træning/kamp? Ja ___ Nej ___

- Hvis ja: Hvordan har det påvirket?

1: Ja, jeg kan enormt godt lide frugt og nu da der er kommet fokus på det har jeg også oplevet at jeg selv har haft lyst til at spise mere frugt

2: Ja, større koncentration til kampene, ved frugt i pausen

3: -

4: Nej

5: Ja, som træner er man også selv blevet gjort opmærksom på hvor vigtigt det er at spise sundt – da man jo helst skal være det "gode" eksempel

6: Ja, Man tænker mere over, at man især i forbindelse med hård fysisk aktivitet bør spise ordentligt. Og det gælder både store og små.

Spg. 7: Hvor meget frugt og grønt spiser du i gennemsnit pr. dag _____ stk.

- 1: ca. 2
- 2: 2-3
- 3: 1-2
- 4: 2-3
- 5: 4-6
- 6: 5-7

Spg. 8: Hvad ville få dig til at spise mere?

- 1: Mere tid
- 2: -
- 3: jeg husker at købe det
- 4: ?
- 5: Hvis f.eks. mit arbejde havde en frugt ordning... så man ikke skulle betale for det. Så ville tilgangen til frugt og grønt være nemmere og jeg ville også få spist mere.
- 6: At det var let tilgængeligt – vasket/skrællet/skåret ud osv.. At det var varieret

Spg. 9: Eventuelt/Andre kommentarer/Forslag til at optimere projektet

- 1: Jeg synes det er et fedt projekt og jeg glæder mig til at se om det vil hjælpe i fremtiden, hvilket jeg håber.
- 2: -
- 3: -
- 4: At gøre mere for at nå ud til forældrene
- 5: Jeg synes projektet har været rigtig godt – og jeg tror også på at det vil have stor succes hvis man prøvede igen. Jeg tror at for at få endnu større effekt så skal projektet også køres med skoler og fritidsordninger. Da de aktive opholder sig der flere timer end i idrættens verden.
- 6: Godt initiativ...