



SLUTRAPPORT FOR MAD I BEVÆGELSE *RESUMÉ*

Kræftens Bekæmpelse
Simon Rask, oktober 2007



Kræftens Bekæmpelse

MAD  Bevægelse

Og sporten kort –

Hvad har vi lært af projektet?

Projekt Mad i Bevægelse handlede først og fremmest om at ændre madkulturen i børneidrætten. Formålet med projektet har været at finde ud af, hvordan der kan skabes blivende muligheder for sundere mad og drikke til børn og unge i idrætten.

I samspil med en række samarbejdspartnere har fokus i den 3-årige projektperiode derfor været at udvikle praktiske løsninger direkte anvendelige i idrætsverdenen.

Projektets væsentligste resultater er 1) en afklaring og formidling af hvad børn og unge i idrætten har brug for at spise, 2) et koncept for salg af udskåret frugt og grønt ved stævner og kampe (stævnesnack) og 3) et koncept for sundere mad ved stævner med inkluderet forplejning. Hertil kommer en anbefaling om 4) at kommunerne formulerer konkrete sundhedskrav i deres forpagtningsaftaler med idrætscafeterier og 5) at kommunerne ved renovering og etablering af idrætsfaciliteter etablerer kølede vandposter tæt på børnene.

Projekt Mad i Bevægelse slutter ved udgangen af 2007. Kræftens Bekæmpelse vil dog i 2008 fortsat formidle erfaringer fra projektet, herunder bidrage til en yderligere forankring af arbejdet med stævnesnack i regi af DIF, og forankringen af arbejdet for sundere stævнемad i regi af DGI. I 2008 vil Kræftens Bekæmpelse desuden bistå kommuner, der ønsker erfaringsudveksling om formulering af sundhedsfremmende og målbare krav til sortiment og udbud i forpagtningsaftaler for idrætscafeterier. Endelig håber Kræftens Bekæmpelse at skaffe midler til en indsats for bedre adgang til koldt drikkevand i idrætten.

I det følgende uddybes kort de vigtigste positive og negative erfaringer fra projekt Mad i Bevægelse.

Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke?

Danmarks Fødevarerforsknings rapport "Kostanbefalinger til idrætsaktive børn og unge - faglig baggrund" slår fast, at børn og unge, der er aktive mellem en til tre gange om ugen i 1-1½ time, bør spise efter de generelle kostanbefalinger. Deres råderum for tomme kalorier er *ikke* større end angivet i de generelle anbefalinger.

Det øgede energibehov i forbindelse med fysisk aktivitet skal dækkes af sunde og varierede hoved- og mellemmåltider.

Rapporten er efterfølgende blevet bearbejdet til en pjece til trænere, ledere og forældre om, hvad idrætsaktive børn og unge bør spise. Pjecen bidrager samtidig med forslag til, hvordan madkulturen kan ændres. De første ca. 80.000 eksemplarer er blevet delt ud, og Fødevarerstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse er lige nu ved at genoptrykke den.

Børn og unge spiser sundt til træning og bruger ikke cafeteriet meget i hverdagen

Syddansk Universitet har for Mad i Bevægelse gennemført en undersøgelse af, hvad børn og unge spiser og drikker. Den første del af undersøgelsen har fokus på mad og drikke i forbindelse med træning. Der indtages generelt meget lidt mad og drikke i forbindelse med træning og kun i meget begrænset omfang benytter børn og unge sig af cafeteriernes udbud af slik, sodavand og usund fast food. Der indtages primært postevand, frugt og grønt ved træning. På den baggrund valgte Mad i Bevægelse at fokusere mere på stævner.

Formulering af en madpolitik – en vanskelig proces

I et modelprojekt har 12 idrætsforeninger været i gang med at udarbejde madpolitik og en plan over aktiviteter i foreningen. Erfaringerne herfra er, at formuleringen af en kostpolitik er en besværlig og unødvendig omvej for idrætsforeningerne i arbejdet med sundere madkultur. Politikformuleringen har ikke den ønskede effekt med at skabe forankring i foreningerne. Idrætsforeningerne har lagt et stort stykke arbejde i de konkrete aktiviteter, men denne energi er formodentlig mulig at opnå uden udarbejdelse af en madpolitik. Det er således gennem praksis og nye traditioner, at forankringen af en sundere madkultur kan ske i idrætsforeninger.

Stævnesnack sælger - sørg for at det er der!

Stævnesnack har ved mange stævner vist, at det er muligt at sælge udskåret frugt og grønt til aktive børn og unge. Idrætsforeninger har desuden formået, at tjene penge på, at sælge frugt og grønt. Der er derfor gode muligheder for, at der kan skabes en ny kultur i idrætten, hvor frivillige forældre involveres i arbejdet med at udskære og sælge stævnesnack. Udfordringerne består blandt andet i, at motivere forældre, få mere praktisk erfaring, herunder ved eksempelvis at lære foreningerne, hvor meget frugt og grønt der skal bestilles samt naturligvis at få udbredt den nye kultur.

Danmarks Idræts Forbund har været med til at afprøve og videreudvikle konceptet. DIF har derfor særligt gode muligheder for at udbrede og integrere en ny madkultur, hvor børn og unge får mulighed for billigt at købe udskåret frugt og grønt ved stævner. Kræftens Bekæmpelse lægger op til, at erfaringer og kompe-

tencer overdrages til DIF i 2008. Kræftens Bekæmpelse har til dette arbejde afsat personalemæssige og økonomiske ressourcer i 2008.

Sundere stævnemad bliver spist i stor stil - når den tilbydes

Når stævnearrangører beslutter, hvad der skal serveres, har de en afgørende indflydelse på, hvad børnene spiser. Mad i Bevægelse har opstillet en række tommelfingerregler for god stævne- og lejrmad. Med udgangspunkt i disse tommelfingerregler, kan der påbegyndes en dialog med cafeterier om, hvordan sundere mad skal sammensættes. Det har vist sig let at indføre sunde mellemmåltider og frugt til alle måltider.

Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger har været med i afprøvningen af koncepterne for sundere stævnemad. DGI har derfor særligt gode muligheder for, at implementere dem bredt ved de mange stævner og lejre, DGI selv afholder. Kræftens Bekæmpelse lægger op til, at erfaringer og kompetencer overdrages til DGI i 2008. Kræftens Bekæmpelse har til dette arbejde afsat personalemæssige og økonomiske ressourcer i 2008.

Move'n eat – sundere fastfood

Move'n eat er et selvstændigt projekt finansieret af Direktoratet for Fødevareerhverv og kørt sammen med Mad i Bevægelse. Move'n eat er et koncept med sundere fastfood udviklet for at få et sundere alternativ til de pølser og pomfritter, der er det fremherskende udbud i idrætscafeterier i Danmark.

Move'n eat har vist, at sundere cafeteriamad ikke kun skal leve op til sundhedsmæssige krav, men også opfylde en række kulturelle krav for at kunne afsættes hos børn og unge. Maden skal også kunne håndteres under de forhold, som i dag er almindelige i idrætscafeterier.

Der er et stykke vej til en reel udbredelse af Move'n eat som et alternativ til den eksisterende mad. Rapporterne bag Move'n eat konceptet er et godt udgangspunkt for at arbejde videre med udvikling af sundere madkoncepter.

Vandposter tæt på hvor aktiviteten foregår

Familie og Forbrugerministeren og sundhedsministeren vil anbefaler en genstandsgrænse på max ½ liter sukkerholdige drikke om ugen. Skal disse anbefalinger følges, er der brug for lettere adgang til koldt drikkevand - også i de danske idrætshaller.

Mad i Bevægelse har lavet en undersøgelse af drikkevandtemperaturer i 89 idrætshaller, der viser, at gennemsnitstemperaturen på det kolde drikkevand er 19 grader efter 30 sekunder, og temperaturen falder kun to grader, efter vandet har løbet i tre minutter.

På baggrund af denne undersøgelse anbefaler Kræftens Bekæmpelse, at koldt drikkevand gøres tilgængeligt i alle idrætshaller, ved at placere kølede vandposter i nærheden af selve aktivitetsstedet.

Kræftens Bekæmpelse håber at skaffe midler til en kampagne for bedre adgang til koldt drikkevand i idrætten.

Forpagtningsaftaler er et udviklingsområde

Det er først efter kommunalreformen og kommunernes overtagelse af forebyggelsen, at enkelte kommuner har skrevet sundhed ind i kontrakterne med forpagtere af sportscafeterier. Dette er dog med så vage formuleringer, at det ikke har konsekvenser for praksis. Mad i Bevægelse opfordrer derfor alle kommuner til at tænke sundhed ind ved at skrive specifikke krav og målbare mål om sundhed ind i fremtidige forpagtningsaftaler for idrætscafeterier.

Kræftens Bekæmpelse ønsker i 2008, at bistå kommuner der ønsker erfaringsudveksling på dette område. Interesserede kommuner opfordres til at kontakte Simon Rask på skr@cancer.dk.