

<b>Forord .....</b>	<b>3</b>
Hvem henvender dette oplæg sig til? .....	3
Formål .....	3
Læsevejledning .....	3
<b>1. Indledning.....</b>	<b>4</b>
Baggrund .....	4
Budskab .....	4
Har de unge et reelt valg? .....	5
Hvordan kan skolen være forgangsbillede? .....	5
Forslag til konkrete tiltag på skolen.....	6
Projektforslag .....	7
Faktiske resultater .....	7
<b>2. Hvad kan man lave i de enkelte fag? .....</b>	<b>8</b>
Biologi.....	8
Dansk/Grønlandsk .....	8
Formning .....	9
Hjemkundskab .....	9
Idræt .....	9
Matematik.....	10
Samfundsfag.....	10
Sløjd .....	10
Forslag til generelle elevaktiviteter .....	11
<b>3. Tanker bag tegneserien ”Rekkus’ mareridt” .....</b>	<b>12</b>
<b>4. Energi skal der til for at kunne lære! .....</b>	<b>14</b>
Grundlæggende viden .....	14
Anbefalinger .....	14
Forslag til dialog .....	14
<b>5. Sukker – lærernes fjende! .....</b>	<b>16</b>
Grundlæggende viden .....	16
Anbefalinger .....	17
Det faktiske indtag – er eleverne for søde?.....	17
Sukker og tænder.....	18
Light-produkter – er de sunde? .....	18

Forslag til dialog .....	18
<b>6. Frugt og grønt .....</b>	<b>20</b>
Grundlæggende viden .....	20
Anbefalinger .....	20
Det faktiske indtag – spiser vi nok? .....	20
Forslag til dialog .....	21
<b>7. Grønlandske fødevarer – er de sunde? .....</b>	<b>22</b>
Grundlæggende viden .....	22
Det faktiske indtag.....	22
<b>8. Fedt – alt fedt feder!.....</b>	<b>24</b>
Grundlæggende viden .....	24
Anbefalinger .....	24
Det faktiske indtag.....	25
Forslag til dialog .....	25
<b>9. Fysisk aktivitet .....</b>	<b>26</b>
Grundlæggende viden .....	26
Anbefalinger .....	26
Det faktiske aktivitetsniveau .....	26
Forslag til dialog .....	27
<b>10. Knogler .....</b>	<b>28</b>
Grundlæggende viden .....	28
<b>11. Livsstilssygdomme.....</b>	<b>29</b>
Overvægt.....	29
Type 2 diabetes.....	30
Hjertekarsygdomme.....	31
Kræft .....	32
<b>12. Links til hjemmesider og litteratur .....</b>	<b>34</b>

Bilag 1: Beregning af hvor lang tid det tager at forbrænde maden

Bilag 2: Hvor findes vitaminer, mineraler og kostfibre i kosten?

Bilag 3: ”De 10 kostråd”

# Forord

## Hvem henvender dette oplæg sig til?

Primært lærere som underviser 11-16-årige (tegneseriens målgruppe), samt andre der må finde emnet 'sund livsstil' i forhold til unge, interessant og relevant.

## Formål

Formålet er at inspirere lærere til at implementere emnet 'sund livsstil' i undervisningen, samt at "ruste" lærere, som føler sig usikker på emnet, til en dialog med de unge. Dialog med eleverne er nødvendig, således at budskabet i tegneserien "Rekkus' mareridt" styrkes. Samtidig er dialogen vigtig for at undgå, at "Rekkus' mareridt" ikke blot bliver brugt som fritidslæsning og kasseres uden nærmere refleksioner over budskabet. Når de unge selv arbejder med emnet 'sund livsstil', er de nødsaget til at reflektere over deres egne handlinger.

PAARISA 2005

Rikke Avlund Andersen og Helle Molter Andersen

## Læsevejledning

Oplægget er ment som inspiration og som opslagsværk til lærere og forebyggelseskonsulenter, til at arbejde med emnet 'sund livsstil'.

Kapitel et indeholder indledende informationer om baggrund for oplægget, samt hvorfor skolen har et ansvar og hvordan dette gribes an.

Kapitel to indeholder konkrete forslag til aktiviteter indenfor de enkelte fag.

Kapitel tre omhandler tanker bag tegneserien "Rekkus' mareridt"

Kapitel 4-11 indeholder faglige informationer, hvor hvert afsnit afsluttes med forslag til uddybende litteratur, så lærere selv kan fordybe sig yderligere efter behov.

Afslutningsvis (kapitel 12) er der en liste med links til aktuelle og relevante hjemmesider og litteratur om sundhed.

# 1. Indledning

## Baggrund

Det er ikke tilstrækkeligt kun at fokusere på envejskommunikation, som en tegneserie alt andet lige er. Vi mener, den bør understøttes af en tovejskommunikation i klasserne, både mellem lærer og elev og eleverne indbyrdes.

Denne vejledning er udarbejdet på baggrund af nyere undersøgelser og litteratur samt observationer i butikker og besøg i flere klasser i Nuuk og Sisimiut. Desuden har vi holdt møder med lærere på skoler i Nuuk og Sisimiut.

Grunden til at Paarisa vælger at målrette tegneserien direkte til de 11-16-årige er, at det er i denne alder de unge selv får penge til rådighed. De unge administrerer pengene som de selv ønsker uden forældres indblanding, og derfor er det vigtigt, at de unge er beviste om konsekvenserne ved deres valg. Ofte vælger de unge at købe sodavand, slik og mad fra bageren eller usunde lune retter, da det symboliserer at man er ”voksen” og fri til at vælge selv. Det kan give et sejt image, hvor kontrasten er madpakke som i højere grad symboliserer uselvstændighed og at være afhængig af forældrene. Hvad de unge vælger at købe og indtage i skolens pauser afhænger meget af, hvad den klike de unge ønsker at identificere sig med, køber. De unge er i en livsfase, som ofte kan virke usikker og fremmed og hvor det er vigtigt for dem, at de føler, de indgår i et fællesskab. De unge søger sikre rammer, hvilket de ofte finder ved at følge jævnaldrenes handlinger.

Det er vigtigt at der målrettet sættes ind overfor de 11-16-åriges livsstil, idet det er i barndommen og ungdommen vaner grundlægges. Disse vaner følger ofte den enkelte livet igennem. Jo tidligere de unge stifter bekendtskab med sunde og fornuftige kost- og motionsvaner, desto større er sandsynligheden for, at vanerne vil hænge ved.

Det er vigtigt at gøre eleverne opmærksomme på deres livsstil, og skabe debat omkring emnet, og derigennem gøre dem bevidste om konsekvenser af en eventuel uheldig livsstil.

Desuden skal der fokuseres på, at de unge har et valg, og at dette valg ikke er ligegyldigt. Det er deres krop – de skal leve længe med den, og de skal derfor passe på den.

## Budskab

- Sund kost er et vigtigt fundament for læring.
- Det er vigtigt at lærere går i dialog med eleverne så de forstår vigtigheden af ’sund livsstil’.
- Videreformidl til eleverne: ”Det er dit valg! Og det er dig selv, der skal tage konsekvenserne af dine handlinger.”

Dette oplæg fokuserer på 'sund livsstil' og hvilke konsekvenser 'usund livsstil' har for de unge. På kort sigt er en konsekvens, at ukorrekt kost er medårsag til koncentrationsbesvær i undervisningen, mens det på længere sigt har udseende- og helbredsmæssige konsekvenser.

Lærere bør derfor forstå vigtigheden ved 'sund livsstil' og videreformidle dette til de unge. De unge skal gøres opmærksomme på at deres krop skal holde i mange år og de er derfor nødt til at passe på sig selv. I tegneserien "Rekkus' mareridt" er budskabet ligeledes "Det er dit valg!" og det er vigtigt at det understøttes af en dialog, for at sikre at eleverne reflekterer over dette budskab. I tegneserien fokuseres der udelukkende på at begrænse indtaget af læskedrikke, mens dette oplægget har et bredt fokus – 'sund livsstil'. Dette skyldes at oplægget bl.a. skal "ruste" lærere til en dialog, med udgangspunkt i tegneseriens budskab, men idet at en dialog kan gå i mange retninger, har vi valgt et bredt perspektiv i oplægget.

### **Har de unge et reelt valg?**

Eller afhænger det mere af den mad- og sundhedskultur forældrene ofte ubevidst opdrager barnet til? Det er samtidig problematisk, at en relativ stor gruppe unge har forældre, som ikke magter at give omsorg og at sørge for mad. Dette resulterer i at de unge får penge til at købe frokost, men forældrene blander sig oftest ikke i hvad pengene bliver brugt til. Vigtigheden af at skolen tager ansvar og handler, påvirkes yderligere af, at det er skolen der har problemerne i undervisningen, når eleverne er ukoncentrerede og rastløse pga. forkert kost.

Skolen er et vigtigt samlingssted for unge, da de bruger mange timer dagligt her. Bl.a. derfor er det vigtigt, at skolen præger de unge i en sundere retning, hvilket stemmer overens med den nye skolereform; "den gode skole".

Mange voksne, som egentlig bør være forbilleder, tænker ikke over deres handlinger, hvilket er uheldigt, idet børn og unge ofte kopierer de voksnes livsstil: Hvad de voksne gør, er det rigtige. Det gør de desværre ikke altid, og derfor må de unge selv være frontløbere for den sunde livsstil – Det er dit valg!

### **Hvordan kan skolen være forgangsbillede?**

Det er vigtigt, at alle niveauer, der har indflydelse på skolens politikker, inddrages i tiltag vedrørende sund livsstil. Det er vigtigt, at der er enighed mellem lærere og skolebestyrelse, således at reglerne ikke vedtages uden lærernes opbakning, da det er lærerne, der skal håndhæve reglerne.

- Lærerniveau

Det er vigtigt, at lærere spørger sig selv: Har jeg oplevet problemer med uoplagte og ukoncentrerede elever? Er det en udfordring at få eleverne til at sidde stille især sidst på dagen? Er der til gengæld ofte problemer med elever, der larmer og laver ballade i undervisningen? Eller elever der ødelægger lege og aktiviteter for andre? Hvis man kan svare ja til ovenstående, er fokus på en sund livsstil relevant.

Engagement er vigtigt ved nye tiltag i forbindelse med sund livsstil! Hvis lærerne udadtil ikke står sammen om tiltagene, vil eleverne nemt miste respekten for de nye regler og gøre som det passer dem.

- **Skolebestyrelsesniveau**

Det er vigtigt, at bestyrelsen spørger sig selv: Hvordan kan vi på skolen, give de unge alternativer til usunde læskedrikke og madvarer? Hvordan kan vi som skole påvirke de unges livsstil i en sundere retning?

Ved at bestyrelsen diskuterer disse spørgsmål, kan der fremkomme ideer til tiltag vedrørende sund livsstil.

- **Kommuneniveau**

Kommunen har ligeledes et ansvar for skoleelevers velvære, og derfor er kommunen en relevant aktør i forbindelse med fokusering på sund livsstil. Det er vigtigt, at kommunen sætter en sundhedsstandard og fx medtager kost i sin børne-ungepolitik.

Desuden kan kommunen være med til at sponsorere forskellige sundhedsfremmende aktiviteter og projekter.

## **Forslag til konkrete tiltag på skolen**

- Lav en skolebod/kantine med billige varer så de unge har et nemt alternativ. Hvis eleverne kan købe et sundt alternativ på skolen, i stedet for at skulle gå hen i en butik, vil mange gøre det. I forbindelse med en skolebod kan der fx laves aftaler med lokale butikker om udbringning af sunde alternativer til salg i boden. Dette kan gøre det mere overskueligt at etablere en skolebod. Man skal desuden kunne købe vand.

Hvordan kan der bedst reklameres for skoleboden, så eleverne får solgt mest muligt og tjent penge. Overskuddet kan fx gå til klassens studietur, hvilket kan virke som motivationsfaktor for de elever, som bruger tid på at stå i skoleboden.

Konkurrence: Hvem kan finde på det bedste navn til skoleboden?

- For at hjælpe eleverne til en sundere livsstil, er det en god ide, at der på de enkelte skoler laves regler for, hvad der må indtages i timerne, fx at læskedrikke, slik og chips er forbudt. Det er vigtigt at disse regler følges af ALLE lærere.  
Desuden kan der i de enkelte klasser udformes regler for, hvad der er tilladt at medbringe i forskellige situationer, såsom ved fødselsdage.
- Alle skal være ude i mindst et frikvarter om dagen.
- Start dagen med fælles morgenspisning idet det er et problem at flere elever kommer i skole uden at have spist morgenmad, Jf. ”Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002”, Schnohr et al, 2004. Dette påvirker deres indlærings- og koncentrationsevne.
- Lærerne kan med fordel inddrage elevernes forældre i sundhedsproblematikken, eksempelvis i forbindelse med et forældremøde, hvor der skabes grundlag for debat. Forældrene har også et ansvar for de unges livsstil.

### **Projektforslag**

- Tværfaglige emneuger og temadage med sund livsstil.
- Projektforløb med iørefaldende slogans, fx: ”Det er dit valg!”
- Skolernes motionsdag er en oplagt mulighed til samtidig at tage fysisk aktivitet op i undervisningen. Man kunne fx få lokale butikker til at sponsere en ½ L vand til alle elever.

### **Faktiske resultater**

- Nogle skoler har allerede forbudt sodavand og slik/chips i timerne og det smides ud, hvis eleverne indtager dette i undervisningen – kun vand er tilladt. De fleste elever har accepteret forbudet, men det tager naturligvis tid at implementere sådanne restriktioner.

## 2. Hvad kan man lave i de enkelte fag?

Emnet 'sund livsstil' bør implementeres i forskellige fag, idet der skabes en større sammenhæng og forståelse hos eleverne af emnet.

### Biologi

- Klip ud af blade/aviser/reklamer: Hvad er sundt? Hvad er usundt?  
Lav drikkepyramider og/eller madpyramider.
- Sukker; hvordan påvirker det trivslen og indlæringssevnen?  
Hvordan påvirkes kroppen af for meget sukker?  
Hvor meget sukker må man max. indtage?  
Undersøg hvor meget sukker de enkelte elever egentlig indtager.
- Illustrer pointer; bl.a. hvor meget fedt eller sukker forskellige varer indeholder, fx indeholder en ½ L sodavand 25 sukkerknalder.  
Test sukkerindtag på sukkerspionen, [www.forbrug.dk/tema/test-dig-selv-med-sukkerspionen](http://www.forbrug.dk/tema/test-dig-selv-med-sukkerspionen)  
Tjek måltider på [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)

### Dansk/Grønlandsk

- Arbejd med reklamer: Lav en reklamekampagne på skolen for "drik vand" – gør det til en trend at købe vand. Hvordan sælges budskabet? Hvad er succeskriteriet? Lav spørgeskemaundersøgelse?  
I og med eleverne arbejder med at påvirke skolens elever til at nedsætte læskedrikindtaget, vil de forhåbentligt selv tænke over det, næste gang de selv får lyst til en læskedrik, idet det ikke ser godt ud foran de andre elever, at købe læskedrik.
- Undersøg de lokale butikkers reklamer over nogle uger: Tegner der sig et billede? Hvilke virkemidler anvendes der? Lave reklame for skoleboden.
- Undersøg hvilke virkemidler producenter i reklamer bruger? Fx coca cola, danisco, Faxe kondi. Nogle har den opfattelse at håndbold og Faxe kondi hører sammen – hvad skyldes det?
- Lad eleverne skrive stile om deres hverdag og hvad der betyder meget for dem, deres livsstil, fritidsinteresser, kostens betydning for dem etc. Giv dem mulighed for at reflektere over deres valg og hvilke konsekvenser valgene har.

## Formning

- Lad eleverne tegne et drømmebillede af, hvordan de gerne vil se ud – tegn de konsekvenser som sukker har – lad dem tegne hvordan de forestiller sig man vil komme til at se ud, hvis man indtager sukker i store mængder.
- Lad klassen lave deres egen tegneserie.

## Hjemkundskab

- Lav en skolebod med billige, sunde varer så eleverne har et nemt alternativ til butikkerne. Hvor meget skal en gulerod koste? Mange unge går alligevel rundt med lommen fuld af småmønter, som ikke er nok til at kunne købe en sodavand.
- Sammensæt en sund menu: Hvordan ser ”en korrekt sammensat kost” ud?  
Lad eleverne søge på internettet efter sunde opskrifter.  
Lav sunde burgere; Hvordan er den anderledes end den fedtede købeburger? Bliver man ligeså hurtigt sulten efter at have spist den?
- Diskuter madens symbolik; Hvilke drikke- og madvarer er ”in” at købe? Er der varer der er ”yt” at købe til frokost?

Links til sunde opskrifter

<http://www.madogsundhed.dk/?page=opskrifter>

[http://www.madklassen.dk/om\\_dig\\_og\\_din\\_mad/opskrifter/forside.htm](http://www.madklassen.dk/om_dig_og_din_mad/opskrifter/forside.htm)

<http://www.15opskrifter.dk/>

<http://www.aarstiderne.com/>

<http://www.opskrifter.dk/>

Ernæringsrådet; ”Sunde Råd 4-10 år”, 2005

## Idræt

- Afprøv hvor lang tid skal man bevæge sig, for at forbrænde fx en sodavand eller juice (Bilag 1).
- Arranger aktivitetsbesøg; En klasse kan arrangere nogle aktiviteter, som andre klasser på skolen kan komme og prøve.
- Få ”gæstelærere” på besøg, fx en sygeplejerske som kan måle blodsukker, blodtryk osv., eller af en sportsudøver fra den lokale sportsforening, der kan fortælle om egne oplevelser og erfaringer.

## Matematik

- Hvor mange drikker sodavand og andre læskedrikke dagligt? Hvordan ser indtaget ud efter en uge? to uger? Lav statistik over indtaget ved at udregne procentdele og opstille ligninger. Hæng grafer over udviklingen op på skolen, så de er synlige.
- Beregn hvor lang tid man skal bevæge sig for at forbrænde div. varer (Bilag 1).  
Lav en liste over forskellige varer, som kan sammenlignes på forskellige niveauer: Hvidt brød/rugbrød/knækbrød. Sodavand/saftevand/juice/kakao/saft light/sodavand light osv.
- Undersøge forskellige drikke- og madvarer:
  - Hvilke varer indeholder mest kulhydrat/sukker og hvilke indeholder mest fedt?
  - Hvor meget sukker og fedt indtager den enkelte elev pr. dag/uge/år?
  - Hvad er elevens behov egentligt – for kulhydrat, protein, fedt og sukker?
  - Undersøg reklameblade: Hvad er sundt og usundt? Kategoriser og beregn procentdele.  
Besøg evt. [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) hvor man kan tjekke sine måltider.

## Samfundsfag

- Arbejde med primære og sekundære netværk samt rollemodeller – hvor meget har forældrene at skulle have sagt? Hvem lytter de unge til? I hvilke situationer lytter de til forældrene og hvilke situationer ignorerer de forældrenes holdning? Hvem bestemmer derhjemme? Hvad har eleverne indflydelse på derhjemme? Har de indflydelse på hvilke madvarer der købes.
- Vaner; Hvor meget betyder de vaner man er opvokset med?
- Hvad er årsagen til den stigende udvikling af livsstilssygdomme, såsom overvægt og diabetes.  
Det grønlandske samfunds ændring gennem de sidste 50 år.
- Hvad med resten af verden – hvordan er sundhedstilstanden der? Fedmeepidemi og hungersnød bl.a. pga. skæv fordeling af verdens ressourcer. Det politiske aspekt mm.
- Lad eleverne sammenligne den grønlandske sundhedstilstand med andre lande. Hvordan står det til i andre lande? Hvad kan årsagen være til forskellene/lighedene? Undersøg tilgængelighed af råvarer i forhold til sundhedstilstanden i forskellige lande.

## Sløjd

- Hvordan kan skolegården gøres sjov og skabe forskellige muligheder for fysiske og sociale aktiviteter? Hvilke ting kan eleverne selv bygge? Skal der fx bygges en vippe?  
Indsamle ideer blandt eleverne – hvordan ser den sjoveste skolegård se ud?

## Forslag til generelle elevaktiviteter

- Undersøg på nettet og på biblioteket om fx sukkerholdige drikke og hvad konsekvenserne er af for højt indtag af disse. Undersøge hvor meget sukker man må indtage om dagen og hvad det svarer til i drikkevarer.

Hjemmesider eleverne selv kan gå ind på:

- [www.boernmadogbevaegelse.dk](http://www.boernmadogbevaegelse.dk)
  - [www.komigang.com](http://www.komigang.com)
  - [www.bevaegdignu.com](http://www.bevaegdignu.com)
  - [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk)
- Lav quiz udfra hvad eleverne har lært i undervisningen, eller udfra hvad de har fundet af informationer om emnet.  
Ellers på [www.madklassen.dk](http://www.madklassen.dk) kan quiz-spillet Max og Munjo bestilles gratis.
  - Lav sketcher.
  - Beregn energiindhold i forskellige varer. Eleverne kan medbringe tomme kartoner/ flasker af deres yndlingsdrikke. Beregn hvor meget energi de indeholder og hvor længe man skal bevæge sig for at forbrænde indholdet. Lad eleverne bevæge sig i den udregnet tid, så de kan føle på egen krop hvor hårdt det er (Bilag 1).

### **3. Tanker bag tegneserien ”Rekkus’ mareridt”**

Paarisa har udarbejdet oplysningsmateriale til 11-16-årige som en tegneserie. Vi mener dette er et medie som appellerer til målgruppen, og at det derfor er den bedste måde at fange målgruppen på. Samtidig er det et medie, som de unge ofte forbinder med humor, og som de allerede er bekendt med fra deres fritid. Mediet er utraditionelt at benytte til oplysningsmateriale, og vi mener, at de unge derfor ikke er ”mættet” i samme grad, som hvis materialet blev udformet som fx en pjece. Vi har især lagt vægt på at tegneserien skal være humoristisk og farverig, da vi mener, det er meget vigtigt for at fange de unges opmærksomhed og få dem til at tænke over, hvad de drikker.

Det grundlæggende budskab i tegneserien er, at de unge forstår at deres valg af livsstil har konsekvenser både nu og i fremtiden: ”Det er dit valg!”

I tegneserien benyttes de unges egne argumenter for deres valg af livsstil, idet vi formoder, at de unge således kan identificere sig med tegneseriefigurene. Argumenterne modholdes med facts og argumenter om konsekvenser af usund livsstil uden en moraliserende pegefinger. Ved at undlade at karakterisere Qemi som en moraliserende figur og i stedet karakterisere ham som en kæk og sej fyr, som Rekkus ser op til, mener vi, at de unge lettere tager handlingen og budskabet til sig. I tegneserien vil vi gerne kommunikere ung til ung, da vi ved, at det er i denne aldersgruppe de unge lærer at stå på egne ben og prøver sig frem på ofte ukendte områder, i forbindelse med at danne egen identitet. Dette betyder, at de er meget påvirkelige overfor deres omgivelser og sociale relationer, hvor især den sociale interaktion med kammeraterne er af stor betydning, og kammerater har derfor stor indflydelse. Desuden er det i denne aldersgruppe at kæresten, og generelt det andet køns holdning om én, begynder at få betydning, og derfor vælger vi at have en tegning af en sød pige, der smiler til Rekkus, da han har købt vand.

I tegneserien fokuseres der kun på sukkerholdige drikke og ikke usund mad. Vi har valgt denne prioritering, da vi ved, at de unge indtager alt for store mængder læskedrikke, og vi mener samtidig, det er vigtigt med en simpel og klar pointe. Det er vigtigt at fokusere på én enkelt parameter i deres livsstil, hvilket i dette tilfælde er indtaget af sukkerholdige drikke, som skal erstattes med vand. Fokus på en enkelt parameter er mere overskuelig for de unge, frem for at forsøge at ændre flere ting på en gang, hvilket vi mener ikke vil være realistisk. I stedet risikerer vi, at de unge bliver trodsige og måske opgiver på forhånd, og dermed ikke tænker nærmere over tegneseriens budskab. Når det er blevet en vane for de unge at vælge vand i hverdagen, kan man begynde at fokusere på andre parametre af deres usunde livsstil, såsom deres frokost.

I tegneserien hedder hovedpersonerne Rekkus og Qemi, hvilket stavet bagfra betyder henholdsvis sukker og vand. Figureerne repræsenterer hver deres livsstil Rekkus – den usunde og Qemi – den sunde, og vi mener derfor disse navne giver relevante associationer.

Vi har desuden lagt vægt på, at figurene i tegneserien har nogle navne, som de unge næppe har, da vi ikke vil være årsag til at der startes drillerier blandt de unge, hvis en af de unge tilfældigvis hedder det samme som en af figurene.

Titlen ”Rekkus’ mareridt” henleder læserens tanker på det mareridt, han har om natten, hvilket er meget naturligt. Samtidig lægger titlen også op til, at hvis Rekkus fortsatte sin ’usunde livsstil’, vil hans mareridt ikke kun være en enkelt nat, men i stedet resten af hans liv, idet ’usund livsstil’ har konsekvenser nu og i fremtiden!

Vores succeskriterium er at de unge kan huske tegneseriens budskab, efter at de har lagt den fra sig. Derfor har vi også valgt at udarbejde plakater og skilte-reklamer med en af tegningerne fra tegneserien, da vi mener at de unge jævnligt skal påmindes tegneserien for at huske dennes budskab!

### **Forslag til dialog**

Hvad betyder Rekkus? Hvad betyder Qemi?

Hvad er der sket med Qemi’s søster?

Er det overhovedet en realistisk handling og realistiske figurer?

Gør I i højere grad hvad vennerne gør, end hvad jeres forældre siger?

Hvor meget betyder fællesskab med venner for dig? Hvorfor?

### **Uddybende litteratur**

Bjerregaard, Peter; ”Folkesundhed i Grønland”, INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1, 2004, s. 94

Schnohr, Christina et. al. ”Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002”, s. 15-17

## 4. Energi skal der til for at kunne lære!

### Grundlæggende viden

Kroppen har brug for energi til at kunne fungere samt for de unges vedkommende til at vokse. Kroppen bruger energi hele tiden – når man bevæger sig, såvel som når man sidder stille og koncentrerer sig. Dog har kroppen brug for mere energi, jo mere man bevæger sig.

Som hovedregel kan det siges, at man skal indtage samme mængde energi, som kroppen bruger, og hvis indtaget er højere end forbruget, bliver man overvægtig.

Kosten består af tre energigivende stoffer: Kulhydrat, fedt og protein. Alkohol er det fjerde og sidste energigivende stof, men det vil ikke blive nærmere omtalt.

- Kulhydrat

Der findes forskellige typer kulhydrat, hvor groft brød og grove grøntsager er blandt den type, som er bedst for kroppen, bl.a. fordi det giver mæthedsfølelse og maven får samtidig noget at arbejde med pga. indholdet af kostfibre (Bilag 2). Kartoffler, ris og pasta er også gode for kroppen. Derimod tilhører fx sukker og lyst brød de hurtige kulhydrater, som kun mætter i en kort periode og giver et højt blodsukkerudsving, jf. kapitel 5 og bilag 2.

- Fedt

For meget fedt er ikke sundt, men man skal dog have noget fedt (min. 20%), da det bl.a. hjælper med at optage og transportere vigtige vitaminer og mineraler, jf. kapitel 8.

- Protein

Protein kaldes for kroppens ”byggesten”, og kroppen har brug for protein til at opbygge og vedligeholde muskler mm. Derfor skal protein ikke indtages for at få energi, men af hensyn til kroppen.

### Anbefalinger

55-60% af energien fra kosten bør stamme fra kulhydrat

Max. 30% af energien fra kosten bør stamme fra fedt

10-15% af energien fra kosten bør stamme fra protein

### Forslag til dialog

Er der forskel på den energi man indtager? Hvilken?

Er jeres kost ensidig eller varieret? Hvilke konsekvenser har ensidig kost?

I hvilke varer findes henholdsvis protein, fedt og kulhydrat?

Hvad sker der hvis man spiser for meget fedt?

Fedt har også positive sider. Hvilke?

Hvad er sunde kulhydrater? Og hvad er usunde?

### **Uddybende litteratur**

Astrup, Arne et al; "Menneskets ernæring – fra molekylærbiologi til sociologi", Munksgaard, 2. udgave, 2005

Nedergaard, Gustav; "Human ernæring - Grundbog i ernæringslære", Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002

Pedersen, Hans; "Det moderne Grønland", s. 73, miljøministeriet, 2002

Sandström, Brittmarie et al; "Nordiska Näringsrekommendationer, Nord, 1. udgave, 2. oplag, 1996

## 5. Sukker – lærernes fjende!

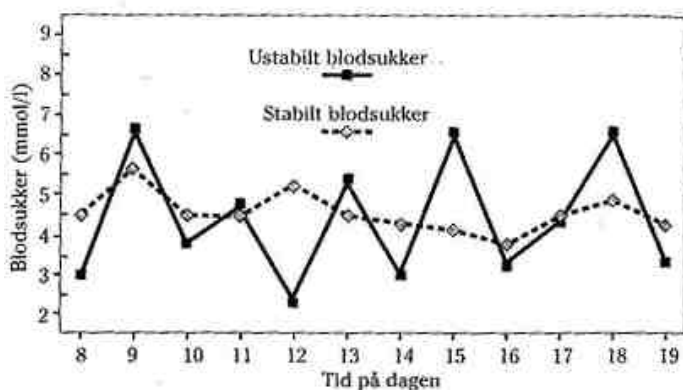
- Børn og unge indtager for ofte og for store mængder sukker.
- Drik vand!
- Caries er udbredt blandt alle aldersgrupper.
- Light-produkter er ikke nødvendigvis sunde.
- Unge vænner sig til den søde smag og derfor kan sukker betragtes som vanedannende.

### Grundlæggende viden

Sukker indeholder meget energi men ingen vitaminer og mineraler og kaldes derfor tomme kalorier.

Hvis indtaget af sukker er for højt, påvirker det resten af kostens sammensætning, idet det optager plads i maven, for fødevarer som indeholder livsvigtige vitaminer og mineraler. Dette svækker immunforsvaret.

En anden ulempe ved et højt sukkerindtag er, at det medfører et ustabil blodsukker med store udsving. Dette vil sige at blodsukkeret først overstiger det hensigtsmæssige niveau, for derefter at falde til under ”grænseværdien” (se figur 1). Dermed opleves perioder med ubehag og træthed, hvilket især kan have konsekvenser i et læringsperspektiv, idet det tyder på at det kan forårsage koncentrationsbesvær og rastløshed.



Billedligt set kan et stort indtag af sukkers påvirkning på blodsukkeret sidestilles med, at man fyrer op i en kakkelovn med benzin – ilden vil blusse kraftigt op og hurtigt gå ud igen. For at holde gang i ilden, skal man hele tiden hælde benzin på. De unge, der har et stort forbrug af sukkerholdige varer og andre hurtige kulhydrater er derfor nødt til med korte mellemrum at indtage hurtige kulhydrater, for at undgå at ”ilden dør ud” (kapitel 4). Man kan næsten fristes til at betegne de unge som ”sukkernarkomaner”.

Desuden har de vænnet sig til den søde smag, hvilket gør det yderligere svært for dem at nedsætte det store og hyppige sukkerindtag.

Et højt sukkerindtag kan medføre overvægt, idet man hurtigt indtager mere energi end kroppen har behov for. Kroppens foretrukne energikilde er sukker (glukose) som derfor forbrændes først, og derefter forbrændes fedt, hvis kroppen har behov for ekstra energi. Den evt. resterende mængde fedt vil blive lagret i kroppen.

Det er desuden videnskabeligt dokumenteret, at sukker i flydende form feder mere end sukker i fast form, idet flydende sukker ikke skaber mæthedfølelse i samme grad, som hvis sukkeret blev indtaget i form af slik el. lign. Dermed ikke sagt at man hellere skal spise chokolade og lign., idet disse varer ikke blot indeholder sukker, men samtidig ofte en stor mængde mættet fedt og dermed indtager man mere energi samlet set.

### **Anbefalinger**

Sukker bør svare til max. 10 % af det daglige energiindtag.

Det svarer til ca. 40-50 g/dag for børn 6-12 år og ca. 60 g/dag for voksen, men det afhænger som nævnt af energiindtaget.

### **Det faktiske indtag – er eleverne for søde?**

I 2002 blev der importeret sukker til Grønland, svarende til 100 g indbygger/dag, som primært anvendes til fremstilling af sodavand og andre læskedrikke. De 100 g/dag inkludere ikke sukkerindtaget gennem slik, kager osv.

Børn og unges indtag af sodavand og slik er blevet undersøgt gennem spørgeskemaer og resultaterne er sammenholdt i rapporten "Sundhed og helbred i hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002". Rapporten viser, at andelen af unge med et dagligt indtag af sodavand er således steget fra 44% i 1994 til 51% i 1998. Dette tal er dog i 2002 faldet til 36%. I denne forbindelse er det de ældste skoleelever, som har det højeste indtag, idet 45% af de 15-17-årige har et dagligt indtag af sodavand. På trods af at antallet af indtaget sodavand er faldet fra 1994 til 2002 er den indtagte mængde højest sandsynligt steget, idet der i denne periode er lanceret ½ L sodavandsflasker.

Derudover påviser samme rapport at det daglige slikindtag er faldet siden 1994, idet 44% af de 11-17-årige spiste slik dagligt, hvilket "kun" var 36 % i 2002. 43 % af de ældste skoleelever har et dagligt indtag af slik.

21% af de unge rapporterer yderligere, at de både har et dagligt indtag af slik og af sodavand.

Ovenstående viser, at alt for mange unge dagligt indtager for store mængder sukker, samlet set.

## **Sukker og tænder**

Et stort og hyppigt sukkerindtag påvirker børns tandsundhed negativt, idet der er øget risiko for udvikling af caries, hvilket vil sige udvikling af huller i tænderne. Det der er afgørende for udviklingen af caries er frekvensen af sukkerindtaget og ikke mængden. Dermed er det et konstant forbrug af sukker der skader, mens et dagligt enkeltindtag ikke medfører tandskader i samme grad.

Rapporten ”Udviklingen i oral sundhed hos børn, unge og voksne i Grønland” viser, at blandt børn og unge, er forekomsten af caries 80-90%. Indtaget af læskedrikke bidrager især til caries og derudover forårsager disse drikke syreskader på tandemaljen, som kan ætse væk. Konsekvensen heraf kan være at tandemaljen forsvinder og dermed bliver tænderne meget følsomme. Emaljen kan ikke gendannes. Udviklingen af caries kan minimeres ved ikke at indtage sukker konstant, og ved tandbørstning to gange dagligt, eller lige efter et sukkerindtag. Unge har generelt et lavt niveau for regelmæssig tandbørstning, hvilket gør det høje sukkerindtag endnu mere problematisk.

Det anbefales derfor, at indtaget af sukkerholdige læskedrikke begrænses og at der i stedet drikkes vand, hvilket desuden understøtter tegneseriens budskab.

## **Light-produkter – er de sunde?**

Når en vare må defineres som light, betyder det, at fedtindholdet er halveret eller at sukkerindholdet er reduceret med 30% i forhold til den ”originale” vare. Dvs. et light produkt er mindre usundt end det originale produkt, men det er utrolig vigtigt at understrege, at light produkter sjældent er sunde!

Der vil nedenfor kun fokuseres på læskedrikke.

Fordelen ved sukkerholdige drikke som benævnes light er, at de indeholder mindre energi. Dermed vil energiindtaget mindskes, hvis man drikker samme mængde og vælger light-udgaven frem for originalen.

Derfor er det altid en god ide at vælge et light-produkt frem for originalen!

En af ulemperne ved light-produkter er, at mange drikker mere af varen end de ellers ville gøre, da mange fejlagtigt tror light er sundt. Samtidig skal man være opmærksom på, at light sodavand indeholder samme mængde syre, som den originale sodavand, og er derfor stadig ligeså skadelig for tænderne.

Derfor er det bedste råd at drikke vand i hverdagen, mens sukkerholdige drikke er noget der kun bør nydes en til to gange om ugen.

## **Forslag til dialog**

Hvor meget sodavand drikker I? Hvor meget sukker indtager I om dagen?

Er I tit trætte og ukoncentrerede?

For at sætte dette i perspektiv, svarer en ½ L sodavand til 50 g sukker.

Hvor tit børster I tænder? Hvor tit anbefales det at man børster tænder? Hvor tit går I til tandlægen?

Hvad er konsekvensen af for meget sukker?

## **Uddybende litteratur**

[www.altomdiabetes.dk/view.asp?ID=1150](http://www.altomdiabetes.dk/view.asp?ID=1150) Informationer om light

[www.brk.dk/BRK/site.asp?p=6444](http://www.brk.dk/BRK/site.asp?p=6444) Syreskader på tænderne

Bjerregaard, Peter; "Folkesundhed i Grønland", INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1, 2004

Bräuner, Frede; Kost, adfærd og indlæringsevne, forlaget Klim, 2. udgave, 2. oplag, 2004.

Grønlands Hjemmestyre, Direktoratet for erhverv, Landbrug og Arbejdsmarked, "Fødevarerpolitisk redegørelse 2004"

Hwang, Keun, et al, Grønlands Hjemmestyre, "Grønlands statistik 2004", Forlaget Atuagkat ApS

Mølgaard, Christian, Ernæringsrådet; "Sukkers sundhedsmæssige betydning", Grafisk produktion: Boje og Mobeck as, 2003.

Nedergaard, Gustav; "Human ernæring - Grundbog i ernæringslære", Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002

Petersen Erik Poul og Christensen Bøge Lisa, "Udviklingen i oral sundhed hos børn, unge og voksne i Grønland", tandlægenes nye tidsskrift 12, 2004, årgang 19

Schnohr, Christina et. al. "Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002", s. 38-39

## 6. Frugt og grønt

- Spis frugt og grønt hver dag.
- Lidt er bedre end intet.
- Der bruges fire gange så mange penge på slik, chips og læskedrikke, end på frisk frugt og grønt.

### Grundlæggende viden

Et indtag af frugt og grønt kan mindske risikoen for udvikling af livsstilssygdomme.

En af årsagerne til dette er, at de indeholder livsvigtige vitaminer og mineraler, som hjælper med at styrke kroppens immunforsvar. Desuden skaber frugt og grønt mæthedsfornemmelse, og kan dermed være med til at nedsætte indtagelsen af usunde varer såsom læskedrikke og slik.

Som hovedregel kan siger man at et stykke frugt (fx æble, pære, appelsin) vejer ca. 100 gram, men det varierer naturligvis efter frugtens størrelse. Desuden kan man regne med, at en håndfuld svarer ca. til 100 g. Selvom man måske ikke spiser 400 gram frugt og grønt hver dag som det anbefales, skal man ikke give op og helt undlade at spise det – lidt frugt og grønt er bedre end intet! Ernæringsrådet foreslår i det 3. Kostråd at man skal gøre det til en vane at: ”ta’ et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole” (Bilag 3).

Det er vigtigt at nævne, at man med fordel kan udnytte naturens tilgængelige råvarer ved at indsamle sæsonens bær og lign. Disse kan man drage nytte af i madlavning og som mellemmåltid, som et alternativ til de oftest dyre importerede friske frugt og grøntsager. Et andet sundt alternativ er at købe frosne, tørrede og andre konserverede produkter.

### Anbefalinger

Det anbefales at der indtages min. 400 g frugt og grønt dagligt.

Indtaget behøver ikke nødvendigvis bestå af frisk frugt og grønt, men kan sagtens bestå af både frosne, tørrede og andre konserverede produkter. Alt tæller!

### Det faktiske indtag – spiser vi nok?

På baggrund af importtal fastlægges det daglige indtag af frugt og grønt at være ca. 100-120 g/dag/indbygger, i perioden 1998-2002, hvilket er langt under anbefalingerne.

Under en tredjedel af alle 11-17-årige spiser grøntsager hver dag i 2002, hvilket faktisk var en lille stigning fra 1994. Med hensyn til indtaget af frugt, viser det sig at en fjerdedel i 2002 spiser frugt

dagligt, hvilket desværre er et fald fra 41% i 1994. Det kan formodes at det lave indtag af frugt og grønt kan hænge sammen med de høje priser på importeret frisk frugt og grønt, men idet der generelt bruges fire gange så mange penge på slik, chips og læskedrikke, kan det økonomiske aspekt ikke være den altafgørende årsag. Der må i højere grad være tale om den enkeltes prioritering!

### **Forslag til dialog**

Nævn eksempler på frugt og grønt.

Nævn eksempler på tørret frugt.

Hvor tit spiser I frugt og grønt?

Hvilke slags frugt og grønt spiser I?

### **Uddybende litteratur**

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk) Vitaminer – hvor får man hvilke slags fra, og hvad er de gode for?

[www.helsenyt.com](http://www.helsenyt.com) vitaminer og mineraler

Ernæringsrådet; ”Sunde Råd 4-10 år”, 2005

Nedergaard, Gustav; ”Human ernæring - Grundbog i ernæringslære”, Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002, s. 104 + 117

Grønlands Hjemmestyre, Direktoratet for erhverv, Landbrug og Arbejdsmarked, ”Fødevarepolitisk redegørelse 2004”, s. 34-35, 37

## 7. Grønlandske fødevarer – er de sunde?

- Spis grønlandske fødevarer!
- Spis højst én gang om ugen indvolde og spæk fra pattedyr, som er sidste led i fødekæden.

### Grundlæggende viden

Grønlandske fødevarer indeholder mange positive og gavnlige stoffer, som er vigtige for menneskets krop, såsom vitaminer og livsvigtige fedtstoffer. Især enkelt- og flerumættet fedt er rigt repræsenteret i marine fødevarer, som er med til at begrænse udvikling af livsstilssygdomme, jf. kapitel 11.

Dog er det vigtigt at være opmærksom på, at dele af denne kost kan indeholde giftige tungmetaller. Det drejer sig hovedsageligt om spæk og indmad fra sæler og indmad og kød fra pattedyr i det sidste led af fødekæden, såsom tandhvaler og isbjørne. Derfor anbefales det at man højst spiser dette én gang om ugen.

Hermed ikke sagt at man bør stoppe med at spise traditionelle madvarer, da koncentrationerne af giftstofferne ikke overskrider grænseværdierne, idet det er påvist, at lave niveauer af de skadelige stoffer i kroppen ikke er giftige. Disse fødevarer skal blot spises med omtanke.

Der er en tendens til et faldende indtag af disse fødevarer, hvilket er meget uheldigt set i forhold alle de gavnlige effekter disse har på mennesket. Ydermere er det uheldigt, da grønlandske fødevarer ofte erstattes med importeret fødevarer af dårligere kvalitet og med højere indhold af mættet fedt.

Vigtigheden af indtaget af grønlandske fødevarer underbygges desuden af det 2. kostråd: ”Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg” (Bilag 3).

### Det faktiske indtag

I gennemsnit kommer 25% af energiindtaget fra grønlandske fødevarer, mens 75% af energiindtaget kommer fra importerede fødevarer.

### Uddybende litteratur

[www.si-folkesundhed.dk/forskning/befolkningens%20sundhedstilstand/Gr%c3%B8nland.aspx](http://www.si-folkesundhed.dk/forskning/befolkningens%20sundhedstilstand/Gr%c3%B8nland.aspx)

Grønland og arktisk sundhed

Bjerregaard, Peter; ”Folkesundhed i Grønland”, INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1, 2004, kap. 6

Ernæringsrådet; Botulisme: Er en sygdom som opstår når man spiser madvarer, der indeholder giftstof  
*Clostridium botulinum*

Ernæringsrådet; Er vores traditionelle mad den bedste?

Ernæringsrådet; Trikinose: Er sygdom som kan overføres fra dyr til mennesker

## 8. Fedt – alt fedt feder!

- Max 30% af energien bør komme fra fedt.
- Kroppen har behov for fedt, for at kunne transportere vigtige fedtopløselige vitaminer.
- Alt fedt feder – men der er en sundhedsmæssig forskel på fedttyperne.
- Begræns indtaget af mættet fedt, som findes i bl.a. chips og chokolade.
- Enkelt- og flerumættet fedt hæmmer udvikling af livsstilssygdomme.

### Grundlæggende viden

Det anbefales at det daglige indtag af fedt udgør max 30 % af energiindtaget, men mange af os spiser mere og vi bør derfor spare på fedtet. Flere vitaminer er fedtopløselige, og dermed kan disse vitaminer kun transporteres og optages i kroppen, når der er fedt tilstede.

Fedt indeholder meget energi, og et stort indtag øger risikoen for overvægt. Sundhedsmæssigt er der dog forskel på, hvilken type fedt man indtager.

Der findes tre fedttyper: mættet, enkeltumættet og flerumættet fedt.

Mættet fedt anses som ”det dårlige” fedt, og skal så vidt muligt begrænses. Man kan genkende mættet fedt, idet det har fast form ved stuetemperatur (smør, margarine). Mættet fedt findes primært i mejeriprodukter såsom yoghurt og ost samt wienerbrød, chips, chokolade og fedt fra landlevende dyr. Mættet fedt fremmer udvikling af livsstilssygdomme jf. kapitel 11.

Enkelt- og flerumættet fedt anses som ”det gode” fedt. Enkelt- og flerumættet fedt findes i flydende form, fx i vegetabiliske olier såsom olivenolie, rapsolie samt fedt fra marine levnedsmidler, såsom hellefisk, laks og hval.

Der er flere fordele ved enkelt- og flerumættet fedt. Blandt andet hæmmer disse fedttyper udvikling af livsstilssygdomme såsom hjertekarsygdomme.

#### **Anbefalinger**

Det anbefales at mættet fedt max. udgør 10%

At enkeltumættet fedt udgør mellem 10-15 %

At flerumættet skal udgøre 5-10 %

### **Det faktiske indtag**

Det faktiske fedtindtag er ikke undersøgt grundigt, men en undersøgelse foretaget blandt voksne viser at 32-35% af energien i kosten stammer fra fedt.

### **Forslag til dialog**

Hvad spiser I?

Hvilket fedt får I mest af?

Hvilke fødevarer indeholder hvilken type fedt?

### **Uddybende litteratur**

Grønlands Hjemmestyre, Direktoratet for erhverv, Landbrug og Arbejdsmarked, "Fødevarepolitisk redegørelse 2004", s. 16

Nedergaard, Gustav; "Human ernæring - Grundbog i ernæringslære", Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002. S. 57, 104, 117

## 9. Fysisk aktivitet

- Bevæg dig mindst én time om dagen.
- Fysisk aktivitet styrker kroppen og hæmmer udvikling af livsstilssygdomme.
- Fysisk aktivitet er mange forskellige ting bl.a. holdsport, leg i skolegården, cykle/gå til skole.

### Grundlæggende viden

Fysisk aktivitet har mange fordele for alle, men især for børn og unge, idet det bl.a. sikrer en normal udvikling af motoriske færdigheder og til en vis grad udholdenhed og muskelstyrke. Desuden styrker fysisk aktivitet knogler, sener og ledbånd, hvilket har stor betydning i voksenlivet. Ydermere mindsker fysisk aktivitet risikoen for udvikling af livsstilssygdomme såsom overvægt og type 2 diabetes.

Fysisk aktivitet indebærer mange ting, og man behøver ikke nødvendigvis melde sig ind i en idrætsforening for at få motion. Fysisk aktivitet er også at lege og spille fodbold i skolegården, stå på snowboard og at gå tur med vennerne. Medlemskab af en idrætsforening har dog flere fordele, som fx det motiverende aspekt, ved at man skal møde op på et bestemt tidspunkt. Samtidig skabes der mulighed for fællesskab og udvikling af venskaber. Det er vigtigt at have for øje, at det skal være sjovt at dyrke motion og ikke en kedelig tvang. Det er vigtigt at huske på, at alle de små ting i hverdagen også medregnes som fysisk aktivitet, bl.a. at cykle eller gå, frem for at tage skolebussen eller blive kørt af forældre fra sted til sted. Det tæller alt sammen!

### Anbefalinger

Ernæringsrådet anbefaler at alle bevæger sig mindst en time om dagen.

### Det faktiske aktivitetsniveau

Rapporten ”Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002” viser, at det generelle aktivitetsniveau er faldende, proportionelt med stigende alder. Rapporten viser yderligere at piger er mindre aktive end drenge i 2002. 44% af de 11-12-årige piger er dagligt fysisk aktive, mens det falder til 31% blandt 15-17-årige piger, mens aktivitetsniveauet hos drenge i samme alderstrin er faldet fra 50% til 35%. Desuden bliver næsten fire gange så mange piger fysisk inaktive, fra 11-12- års alderen til 15-17-års alderen. Ved fysisk inaktivitet menes, at man bevæger sig mindre end en gang om ugen, i en time.

Desuden bliver der brugt flere og flere timer på computer og fjernsyn.

## **Forslag til dialog**

Hvor tit og i hvor lang tid bevæger I jer dagligt?

Nævn de aktiviteter I har lavet i dag (fx gået i skole, leget udenfor i frikvarteret, spillet fodbold, skovlet sne mm.)

Hvilke typer fysiske aktiviteter synes I er sjove? Hvorfor?

Hvilke synes I er kedelige er kedelige? Hvorfor?

## **Uddybende litteratur**

[www.cancer.dk/cancer/motion/index.asp](http://www.cancer.dk/cancer/motion/index.asp) Fakta og gode råd om fysisk aktivitet

[www.gomotion.dk](http://www.gomotion.dk) Nyttig viden om sundhedsstyrelsens kampagner

[www.pub/uvn.dk/2004/sundmad/kap05.html](http://www.pub/uvn.dk/2004/sundmad/kap05.html) Bevægelse i skolen

[www.fysio.dk/sw6364.asp?query=fysisk+aktivitet&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint](http://www.fysio.dk/sw6364.asp?query=fysisk+aktivitet&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint)

Fysisk aktivitet

Ernæringsrådet; "De 10 kostråd" (Bilag 1)

Grønlands Hjemmestyre, Direktoratet for erhverv, Landbrug og Arbejdsmarked, "Fødevarerpolitisk redegørelse 2004", s. 51-52

Schnohr, Christina et. al. "Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002", s. 44-45

## 10. Knogler

- Spis og drik kalkholdige fødevarer
- Kalk er særligt vigtigt for børn og unge

### Grundlæggende viden

Stærke knogler er vigtigt, da det mindsker risikoen for at brække arme og ben, samt at få sygdommen knogleskørhed senere i livet. For at opbygge stærke knogler, er det vigtigt at dyrke fysisk aktivitet og at spise kalkholdige fødevarer (fx mælkeprodukter), da det styrker knoglerne.

Især børn og unge har brug for et højt indtag af kalk, da de vokser og da knogler opbygges. Ved 25-30-års alderen stopper kroppen med at opbygge knogler, men kalken vedligeholder stadig knoglernes stabilitet.

Erfaringer tyder på at sukker indirekte påvirker knoglers indhold af kalk i negativ retning. Kalkniveauet afhænger nemlig af mængden af indtagelsen af kalkholdige fødevarer, og dermed er et højt sukkerindtag problematisk, da det ofte sker på bekostning af bl.a. kalkholdige fødevarer.

### Uddybende litteratur

[www.netdoktor.dk/vitaminer/calcium.htm](http://www.netdoktor.dk/vitaminer/calcium.htm) Generelt om calcium: Hvad bruges det til i kroppen og fra hvilke produkter får man calcium?

Nedergaard, Gustav; ”Human ernæring - Grundbog i ernæringslære”, Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002

## 11. Livsstilssygdomme

- Livsstilssygdomme er et stigende problem, hvilket især hænger sammen med, at hverdagen i høj grad er præget af mere stillesiddende arbejdsformer, end tidligere. Desuden består maden hovedsageligt af importerede fødevarer, som ofte er sukker- og fedtrige.
- En livsstilssygdom kommer sjældent alene, idet livsstilssygdomme øger risikoen for udvikling af andre.
- For at nedsætte risikoen for udvikling af livsstilssygdomme bør man ofte spise fisk og havpattedyr, spise frugt og grønt hver dag og mindske indtaget af mættet fedt. Desuden bør man være i bevægelse mindst en time hver dag (Bilag 3).
- Meget tyder på at grønlandere er genetisk sårbare over for diabetes, hvilket øger risikoen for udviklingen heraf.
- Overvægt har ikke blot negative helbredsmæssige konsekvenser, men også sociale konsekvenser, idet overvægt kan medføre mobning, med lavt selvværd og isolation til følge.

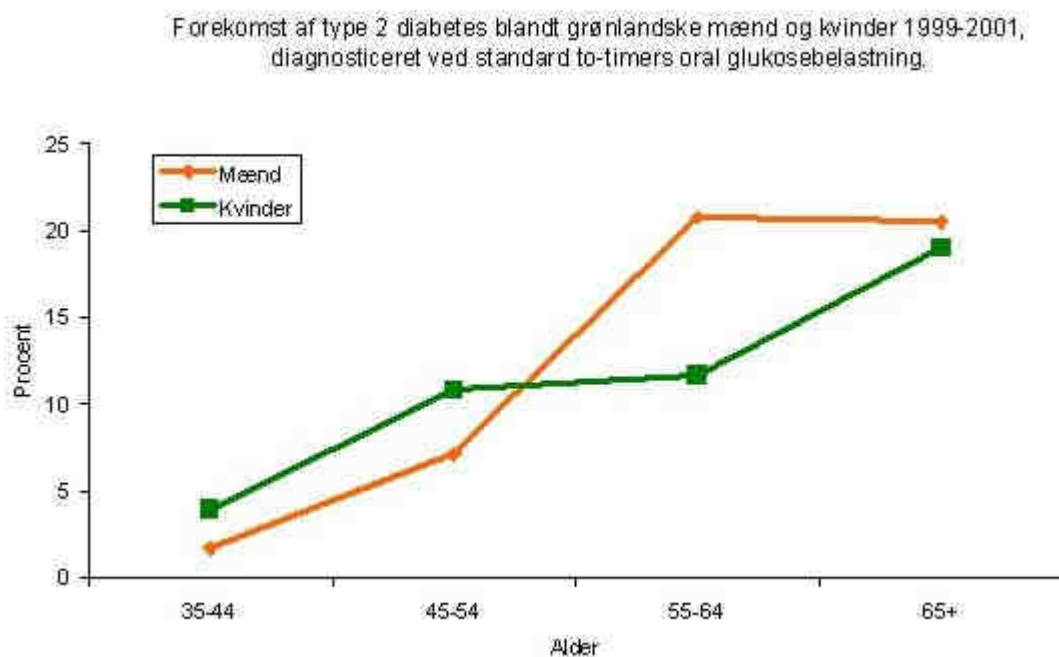
Udbredelsen af forskellige livsstilssygdomme er især en konsekvens af manglende motion og uhensigtsmæssig kost med højt indtag af mættet fedt og sukker samt et lavt indtag af frugt og grønt. Der vil i nedenstående afsnit sættes fokus på følgende livsstilssygdomme: overvægt, type 2 diabetes, hjertekarsygdomme og kræft.

### Overvægt

Selvom overvægt ikke tidligere har været et problem i Grønland, viser nyere undersøgelser at det er ved at blive det. Blandt skolebørn er der mere end 20% overvægtige, hvoraf størstedelen bor i bygderne. Det er vigtigt at understrege, at BMI, som er et alment kendt mål til at beregne forekomst af overvægt og fedme, ikke kan anvendes i forbindelse med børn og unge, idet de endnu ikke er færdigudviklet. Overvægt kan medføre sygdomme som diabetes, forhøjet blodtryk og skader på led og knogler. Desuden kan det virke mere anstrengende at gå, cykle, lege samt klare hverdagen generelt. Overvægt har ikke blot negative helbredsmæssige konsekvenser, men i høj grad også sociale konsekvenser. Overvægt medfører ofte mobning, med lavt selvværd og isolation til følge. Unge er en særligt udsat gruppe overfor overvægt, idet de er i den alder, hvor kroppen næsten er færdigudviklet og derfor ikke mere har behov for samme mængde energi. Samtidig er det i denne alder, at mange unge stopper med at dyrke idræt. Begge faktorer udgør en risiko for overvægt, hvis ikke energiindtaget reduceres i takt med faldende energibehov.

## Type 2 diabetes

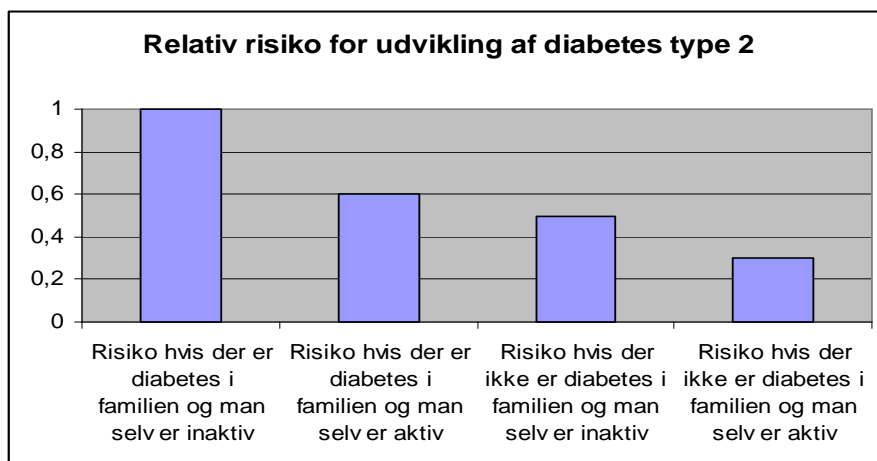
Type 2 diabetes kaldes også gammelmandssukkersyge, men på trods heraf bliver sygdommen mere og mere udbredt blandt yngre aldersgrupper. I 1962 var type 2 diabetes ikke en kendt sygdom i Grønland, hvilket i høj grad hænger sammen med samfundsstrukturen. Dengang var den dominerende livsstil et fysisk hårdt krævende fangersamfund. Derimod er samfundet i dag præget af meget stillesiddende arbejdsformer samt en kost hovedsageligt bestående af importerede fødevarer, som ofte er mere sukker- og fedtrige, end den traditionelle grønlandske mad. Denne samfundsudvikling har medført, at forekomsten af type 2 diabetes nu er så udbredt i Grønland, at 10% af befolkningen har type 2 diabetes, samt 12% har forstadiet til sygdommen. Figur 2 viser, at forekomsten af type 2 diabetes hænger sammen med stigende alder, og at procentdelen af mænd med sygdommen stiger markant fra 45-54 års alderen. Derimod stiger antallet af tilfælde først markant ved 55-års alderen, for kvinders vedkommende.



Figur 2

Nogle årsager til udvikling af type 2 diabetes er bl.a. overvægt og alkohol, hvorimod motion samt en kost indeholdende grøntsager, frugt og umættet fedt virker forebyggende. Faktisk har motion vist sig at forbedre insulins evne til at lukke sukker ind i cellerne med 30%. Desuden tyder meget på at grønlandere er genetisk sårbare over for udviklingen af diabetes, hvilket øger risikoen for udviklingen af diabetes. Figur 3 viser ligeledes, at hvis man dyrker motion og samtidig er genetisk disponeret for at

udvikle type 2 diabetes, er man cirka i samme risikogruppe som en fysisk inaktiv og ikke-disponeret person.



Figur 3

Når man spiser, nedbryder kroppen kulhydrat til glukose. Glukose er den mest nedbrydelige form for sukker, og dermed er glukose den form for kulhydrat, kroppen bedst kan optage. Glukose bliver under fordøjelsen ført rundt i blodet, og bliver herfra optaget af de enkelte celler, der bruger glukosen som brændstof for at kunne fungere.

Ved indtagelse af mad rig på kulhydrater stiger koncentrationen af glukose i blodet dermed automatisk, men det er ikke hensigtsmæssigt hvis stigningen bliver for høj. Dette forhindres af hormonet insulin, som afgives fra bugspytkirtlen, når man spiser. Insulin kontrollerer den måde glukose bruges og oplagres på, men hos type 2 diabetikere fungerer denne kontrol ikke, som den skal. Ved denne type diabetes er kroppen ikke i stand til at udnytte glukose (sukker) optimalt, og det kan der være to grunde til; Enten er diabetikere ikke i stand til at producere insulin i tilstrækkelig mængde, eller også er cellerne hos en diabetiker ikke i stand til at reagere på insulin. Når glukosen ikke kan komme fra blodet og ind i cellerne, vil koncentrationen af glukose i blodet stige og blive for høj og desuden er der risiko for, at cellerne ikke får tilstrækkelig brændstof.

## Hjertekarsygdomme

Hjertekarsygdomme er en samlet betegnelse, der dækker over bl.a. iskæmisk hjertesygdom (IHS) og andre typer åreforkalkning, som kan medføre blodpropper. IHS er særlig livsfarlig da der er tale om manglende blodtilførsel til hjertet pga. blodprop eller forkalkning. Åreforkalkning skyldes ophobning af fedt på indersiden af blodkarrene. Denne ophobning kan med tiden løsrive sig og efterfølgende sætte

sig fast et andet sted og danne en blodprop. Jo mere mættet fedt man indtager, des større er risikoen for udvikling af hjertekarsygdomme, idet blodets indhold af mættet fedt har stor betydning for udviklingen af åreforkalkning.

Mange mennesker har et forhøjet kolesterol. Det høje kolesterol skyldes mængden og typen af fedt man spiser, og ikke den mængde kolesterol man indtager via kosten.

Et øget indtag af frugt og grønt samt fedt fra fisk og et begrænset indtag af mættet fedt nedsætter risikoen for udvikling af åreforkalkning.

Undersøgelser viser desuden at graden af fysisk aktivitet også forebygger udvikling af hjertekarsygdomme og den maksimale effekt af motion, halverer risikoen for udvikling af hjertekarsygdomme. Den maksimale effekt kan fx opnås ved at cykle en halv time, fem gange ugentligt samt at løbe en halv time, to gange ugentligt.

## **Kræft**

Kræft er en sygdom, som endnu ikke er fuldstændigt klarlagt, men man ved, at kræft kan opstå i alle kroppens organer og væv mm.

Kosten anses for at være den vigtigste faktor bag forekomsten af mange forskellige kræfttyper, såsom tarm- og brystkræft. Frugt og grønt betegnes "kræfthæmmere", bl.a. pga. indholdet af kostfibre samt vitaminer og mineraler som fremmer og styrker vores immunforsvar (Bilag 2). Desuden understøttes et dagligt indtag af frugt og grønt af "De 10 kostråd" (Bilag 3). Vitaminer og mineraler som er særlig kræfthæmmende er: Vitamin A, C og E samt mineralerne selen, kobber, zink og mangan (Bilag 2).

Derudover tyder det på at fedt fra fisk har en positiv, forebyggende effekt på kræft.

Mættet fedt, alkohol og rygning betegnes derimod som "kræftfremmere".

## **Forslag til dialog**

Hvad betyder "livsstilssygdomme"?

Kender I nogen, som har type 2 diabetes?

Hvad kender I til sygdommen generelt?

- Fx:
- hvor udbredt er den?
  - hvordan får man den?
  - hvordan sygdommen behandles?
  - hvilke konsekvenser har sygdommen for den fremtidige livsstil?

Hvad kan man gøre for at mindske risikoen for udviklingen af livsstilssygdomme?

Hvad øger risikoen for udviklingen af livsstilssygdomme?

## Uddybende litteratur

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk) Søg efter sygdomme i alfabetisk rækkefølge bl.a. Kræft og hjertekarsygdomme

[www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk) Diabetes

[www.altomdiabetes.dk](http://www.altomdiabetes.dk) Stil spørgsmål til eksperter om diabetes. Oplysninger om diabetes henvendt til henholdsvis forældre, børn og unge

[www.diabetes-debat.dk](http://www.diabetes-debat.dk) Debat for unge med diabetes

[www.fysio.dk/sw6364.asp?query=diabetes&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint](http://www.fysio.dk/sw6364.asp?query=diabetes&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint) Diabetes

[www.fysio.dk/sw6364.asp?query=overv%20E6gt&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint](http://www.fysio.dk/sw6364.asp?query=overv%20E6gt&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint)

Overvægt

[www.fysio.dk/sw6364.asp?query=kr%20E6ft&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint](http://www.fysio.dk/sw6364.asp?query=kr%20E6ft&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint) Kræft

[www.fysio.dk/sw6364.asp?query=hjertekarsygdomme&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint](http://www.fysio.dk/sw6364.asp?query=hjertekarsygdomme&category=&issue=&volume=&doctype=&dateint) Hjertekarsygdomme

[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk) Hjertekarsygdomme, blodpropper og lign.

[www.si-folkesundhed.dk/Aktuelt/Ugens%20tal/Folkesundhed%20i%20Arktis.aspx](http://www.si-folkesundhed.dk/Aktuelt/Ugens%20tal/Folkesundhed%20i%20Arktis.aspx) Grønlandere er arveligt disponeret overfor diabetes

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk) Hjertekarsygdomme, blodpropper og lign.

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) Sygdomme i alfabetisk rækkefølge; herunder både hjertekarsygdomme, blodpropper, kræft, overvægt og type 2 diabetes.

[www.helsenyt.com/frame.cfm/cms/sprog=1/grp=8/menu=12/](http://www.helsenyt.com/frame.cfm/cms/sprog=1/grp=8/menu=12/) Kræft

Bjerregaard, Peter; "Folkesundhed i Grønland", INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1, 2004, s. 44, 588

Jørgensen, Eika, Marit; "Glucoseintolerance and it's relation to cardiovascular riskfactors among greenland Inuit", The Greenland population Study, Steno Diabetes Center, 2004

Nedergaard, Gustav; "Human ernæring - Grundbog i ernæringslære", Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002, s 36-38, 44, 61, 108, 113, 117

Pedersen, Bente Klarlund; "Recept på motion – motion som forebyggelse"; Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S; 2003, s. 45

Schnohr, Christina et. al. "Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002"

## 12. Links til hjemmesider og litteratur

[www.fdir.dk](http://www.fdir.dk) Fødevarerdirektoratet, generel information om fødevarer og ernæring

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) Fødevarerdirektoratets side om ernæring, sund mad, sund mad i skolen

[www.fi.dk](http://www.fi.dk) Forbrugerinformation. Bl.a. Undervisningsmaterialer for lærere og elever og forældreplejer om sund mad, madpakker mm.

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk) Kræftens Bekæmpelse. Links til sundhed, motion mm.

[www.6omdagen.dk](http://www.6omdagen.dk) Sundhed generelt

[www.madogbevaegelse.dk](http://www.madogbevaegelse.dk) Projekt "Mad/kultur/måltider og Krop/motion/bevægelse" Amt

[www.projekt-madpakke.dk](http://www.projekt-madpakke.dk) Mejeriforeningens undervisningsmateriale om madpakker

<http://maddag.nu/start.shtml> Gode råd til børn såvel som voksne om mad

[www.nordicplate.org](http://www.nordicplate.org) Sunde opskrifter, test dig selv, et link specifikt til lærere

[www.madogsundhed.dk](http://www.madogsundhed.dk) Mad og sundhed generelt

[www.15opskrifter.dk](http://www.15opskrifter.dk) Sundhed og ernæring, sunde opskrifter

[www.dfvf.dk](http://www.dfvf.dk) Danmarks fødevarerforskning. Fremme af sunde kostvaner, vitaminer, mineraler mm.

[www.pub.uvm.dk/2004/sundmad](http://www.pub.uvm.dk/2004/sundmad) Inspirationsmateriale fra undervisningsministeriet om sund mad

[www.forbrug.dk/mad/](http://www.forbrug.dk/mad/) Mad og sundhed

[www.si-folkesundhed.dk](http://www.si-folkesundhed.dk) Statens institut for folkesundhed. Relevant forskning

[www.sst.dk](http://www.sst.dk) Sundhedsstyrelsen. Ernæring og overvægt mm.

[www.cancer.dk/cancer/for+skoler/index.asp](http://www.cancer.dk/cancer/for+skoler/index.asp) Kræftens bekæmpelse. Sunde skoler

[www.unggesund.dk](http://www.unggesund.dk) Kost, motion og sundhed generelt. Til lærere og til elever

Astrup, Arne et. al; "Menneskets ernæring – fra molekylærbiologi til sociologi", Munksgaard, 2. udgave, 2005

Bjerregaard, Peter; "Folkesundhed i Grønland", INUSSUK, Arktisk forskningsjournal 1, 2004

Ernæringsrådet; "Sunde Råd 4-10 år", 2005

Grønlands Hjemmestyre, Direktoratet for erhverv, Landbrug og Arbejdsmarked, "Fødevarerpolitisk redegørelse 2004"

Hwang, Keun, et al, Grønlands Hjemmestyre, "Grønlands statistik 2004", Forlaget Atuagkat ApS

Jørgensen, Erika, Marit; "Glucoseintolerance and it's relation to cardiovascular riskfaktors among greenland Inuit", the Greenland population study, Steno Diabetes Center, 2004

Nedergaard, Gustav; "Human ernæring - Grundbog i ernæringslære", Nucleus, 3. udgave, 1. oplag, 2002

Mølgaard, Christian, Ernæringsrådet; "Sukkers sundhedsmæssige betydning", Grafisk produktion: Boje og Mobeck as, 2003

Pedersen, Hans, "Det moderne grønland", Miljøministeriet, 2002

Petersen Erik Poul og Christensen Bøge Lisa, "Udviklingen i oral sundhed hos børn, unge og voksne i Grønland", tandlægenes nye tidsskrift 12, 2004, årgang 19

Sandström, Brittmarie et al; "Nordiska Näringsrekommendationer", Nord, 1. udgave, 1. oplag, 1996

Schnohr, Christina et. al. "Sundhed og helbred hos skolebørn i Grønland fra 1994 til 2002"

## Bilag 1: Beregning af hvor lang tid det tager at forbrænde maden

### Hvor meget forbrænder man ved de enkelte sportsgrene?

Badminton: 20kJ/min.

Cykling (fritidstempo): 27 kJ/min.

Fodbold: 30kJ/min.

Gang: 17 kJ/min.

Gymnastik: 18 kJ/min.

Håndbold: 52kJ/min.

Leg i vand eller børne-svømning: 32 kJ/min.

Løb: 45 kJ/min.

Sjipning: 45 kJ/min.

Skiløb alpint, generelt: 30kJ/min.

Skiløb alpint, konkurrence: 35kJ/min.

Skiløb langrend (4 km/h) : 30kJ/min.

Skiløb langrend (8-13 km/h): 39 kJ/min.

Snowboard: 30 kJ/min.

### Udregningseksempel 1:

100 ml. juice indeholder 231 kJ og 1 minut alm. løb svarer til 45 kJ

Dvs. for at forbrænde 100 ml juice skal man løbe  $231 \text{ kJ} / 45 = 5,1 \text{ min}$

	Løb:
100 ml. juice	5.1 min.
100 ml. saft (opblandet)	4,2 min.
100 ml. saft light (opblandet)	0,8 min.
100 ml. sodavand fx. Faxekondi	3.7 min.
100 ml. sodavand light	0.1 min.
100 ml. Cocio	6.4 min.
100 ml. vand	0.0 min.

### Udregningseksempel 2:

Udregningsmetoden kan naturligvis også bruges til udregning af andet, end sukkerholdige drikke.

Fx en Mars bar på ca. 80 g indeholder 1481 kJ og 1 minut alm. løb svarer til 45 kJ.

Dvs. for at forbrænde en Mars bar på 80 g, skal man løbe  $1418 \text{ kJ}/45 = 33 \text{ min}$ .

### **Læskedrikkes indhold af energi og sukker**

100 ml juice	= 231 kJ,	indeholder 12 g sukker
100 ml saft	= 190 kJ,	indeholder 42 g sukker
100 ml saft light	= 40 kJ,	indeholder 1 g sukker
100 ml sodavand	= 170 kJ,	indeholder 10 g sukker
100 ml sodavand light	= 1 kJ,	indeholder kunstige sødestoffer
100 ml sødmælk	= 266 kJ,	indeholder 4,6 g sukker

Det skal nævnes, at der er meget forskel på safts energi- og sukkerindhold.

## **Bilag 2: Hvor findes vitaminer, mineraler og kostfibre i kosten?**

### **Vandopløselige vitaminer**

Vitamin B<sub>1</sub>: Lever, æg, fuldkornhvedemel, grøntsager, magert kød

Vitamin B<sub>2</sub>: Kød, grøntsager, mælk, kornprodukter

Vitamin B<sub>6</sub>: Lever, kød, fisk, fjerkræ, æg, fuldkornsmel

Vitamin B<sub>12</sub>: Lever, fjerkræ, kød, æg, fisk, mælk

Vitamin C: Kål, tomater, solbær, citrusfrugter, kartofler, grøntsager

### **Fedtopløselige vitaminer**

Vitamin A: Grøntsager, kød, lever, mælk, fisk, smør, frugt

Vitamin D: Mælk, æg, fede fisk (samt dannes i huden ved UV-lys)

Vitamin E : Planteolier, frugt, grøntsager, nogle typer fisk, æg

Vitamin K: Grøntsager, æg, svinelever, tomater (samt dannes af bakterier i tarmen)

[www.netdoktor.dk/vitaminer/oversigtvitaminer.htm](http://www.netdoktor.dk/vitaminer/oversigtvitaminer.htm)

### **Mineraler**

Fosfor: Mælkeprodukter, kød, fjerkræ og fisk

Jern: Kød, indmad, linser og kornprodukter.

Jod: Mælkeprodukter, fisk, æg

Kalk: Mælkeprodukter, chokolade, spinat og havregryn

Kobber: Skaldyr, nødder, rosiner, lever og champignon.

Krom: Kød, ost, skaldyr, nødder, gær, mandler og tørret frugt.

Mangan: Fuldkornsprodukter, grøntsager, frugt og nødder.

Magnesium: Mælkeprodukter, fuldkornsprodukter, havregryn, grøntsager, kød og nødder

Selen: Kød, fisk, indmad, mælkeprodukter og æg.

Zink: Kød, mælkeprodukter, fuldkornsprodukter

[www.netdoktor.dk/vitaminer/oversigtmineraler.htm](http://www.netdoktor.dk/vitaminer/oversigtmineraler.htm)

## **Kostfibre findes i**

Grove kornprodukter: Rugbrød, brød med højt indhold af gramhamsmel/fuldkornsmel, groft knækbrød, havregryn, byggryn, fuldkornsmüsli, fuldkornspasta

Grove grøntsager: Hvidkål, grønkål, gulerødder, selleri, pastinak, persillerod, ærter, majs, løg, porrer og grønne bønner mm

Tørrede bælgfrugter: Linser, alle slags bønner, kikærter og gule ærter

Alt frugt: Frisk – frossen – tørret – eller på anden måde konserveret.  
I nødder og olieholdige frø såsom hørfrø, og sesamfrø.

## **Bilag 3: ”De 10 kostråd”**

### **1. Spis varieret.**

Det første og det vigtigste råd.

### **2. Spis grønlandske fødevarer; ofte fisk og fiskepålæg.**

Følg årets gang og skift mellem hav og landdyr.

Brug landets bær og grøntsager.

Benyt også fiskepålæg til frokost.

### **3. Spis frugt og grøntsager hver dag.**

Ta' et stykke frugt eller grønt med på arbejde eller i skole

Gør det til en regel altid at få grøntsager til den varme mad.

Frugt og grønt fra frost er lige så godt som det friske.

### **4. Spis groft brød og gryn hver dag, ofte kartofler, ris eller pasta.**

Rugbrød mætter bedre end hvidt brød som f.eks. franskbrød. Groft knækbrød er også godt.

Skift i mellem ris, pasta og kartofler til de varme måltider.

### **5. Spis fedt med omtanke.**

Spar på fedtet: Skrab fedtstof på brødet

Vælg mælk og ost samt kød og pålæg med lavt fedtindhold.

Brug plantemargarine eller planteolie i madlavningen.

### **6. Spis mindre sukker, slik, chips og kager.**

Drik kaffe og the uden eller med mindre sukker.

Frugt og brød mætter bedre end slik, chips og kager.

Spis kun slik og chips 1 dag om ugen.

### **7. Drik vand - drik mindre saft og sodavand.**

Nyd det friske kolde vand fra elven eller hanen.

Saft- og sodavand indeholder meget sukker og anbefales kun til særlige lejligheder.

## 8. Spis ofte, men ikke meget.

Spis 3 hovedmåltider om dagen.

Morgenmad er den bedste start på dagen.

Spis også små måltider i løbet af dagen, et stykke frugt eller grønt, knækbrød eller tørfisk.

## 9. Vær i bevægelse mindst en time om dagen.

Bevægelse kan være at gå/cykle til og fra arbejde, gå på jagt, gøre rent, dyrke sport, spille bold og meget andet.

## 10. Tænk over, hvad du spiser.

Dine madvaner starter ved indkøbene. Køb sundt ind.

Lav mad sammen med dine børn.

Gør aftensmaden til familiens samlingspunkt.