



Nyborg
KOMMUNE

SAMMEN om det sunde liv

Strategi for tidlig indsats vedrørende børn og unges overvægt



Vi skal gøre mere og lidt til

Overvægt er et stigende folkesundhedsproblem. Det gælder også i Nyborg Kommune, hvor ca. hvert tiende barn, der starter i skole og ca. hver femte ung, der går ud af skolen er overvægtige.

Det er kendt, at overvægt hos børn og unge kan have psykiske og fysiske konsekvenser. Med overvægt følger ofte mobning, drilleri, lavt selvværd og dårlig trivsel. Børn med svær overvægt kan allerede i barndommen udvikle Type-2 diabetes, forhøjet blodtryk og ledsmerter.

Vi ved, at gode vaner grundlægges i barndommen. Forældre har hovedansvaret for deres børns kostvaner og fysiske aktivitetsniveau.

Men vi har alle et medansvar for at forebygge at børn og unge i en tidlig alder udvikler overvægt. Det kan vi gøre ved at sætte fokus på sund kost og bevægelse gennem fx leg, læring, oplysning, inspiration og undervisning. Samtidigt skal vi hjælpe de børn og unge, der har behov for at tabe sig.

Vi gør allerede noget. Men vi skal gøre mere og lidt til. Sundhedsplejen kan fx tilbyde en livsstilssamtale med familien, når barnet er ca. 3 år. Dagtilbud og skoler kan have endnu mere opmærksomhed på kost og bevægelse. Hallerne kan gøre det sunde valg let, ved kun at udbyde sunde retter og snacks. I fritidslivet kan omgivelserne indbyde til mere bevægelse og i boligområderne kan der sættes spot på sunde aktiviteter.

Strategien viser retningen for, hvordan vi på kort sigt kan bremse udviklingen af overvægt og på længere sigt kan sikre en sundere generation af børn og unge.

Vi ønsker, at give et klart politisk budskab om, at forebyggelse af overvægt er et fælles ansvar og en fælles opgave.

Tak til alle, som har bidraget med viden, erfaring og idéer til indsatser.

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget
Skole- og Dagtilbudsudvalget
Social- og Familieudvalget
Kultur- og Fritidsudvalget

Viden og samarbejde som fundament

Strategien "Tidlig indsats vedr. børn og unges overvægt" er et politisk prioriteret indsatsområde og en del af kommunens sundhedspolitik og nuværende kerneydelser.

Viden og samarbejde skal danne grundlag for arbejdet med forebyggelse af børn og unges overvægt.

Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker bidrager til at styrke folkesundheden gennem en kommunal forebyggelsesindsats af høj kvalitet. Pakkerne indeholder veldokumenterede faglige anbefalinger til Mad & Måltider, Fysisk aktivitet og Overvægt, som også bygger på erfaringer og bedste praksis.

Borgere, frivillige foreninger, sundhedsprofessionelle og samarbejdspartnere har været inddraget ved at bidrage med viden og erfaringer samt idéer og forslag til indsatser. Elever og forældre har tillige givet deres besyv med i forhold til deres ønsker og behov. Alle forslag er samlet i et idékatalog.

Samarbejde er et vigtigt fundament for implementering af strategien. En effektiv forebyggende indsats over for overvægt opnås ved at samarbejde på tværs i kommunen og ved at samarbejde med almen praksis, foreningslivet, frivillige, vidensinstitutioner mv.

Sundheds- og Forebyggelsesudvalget har det overordnede ansvar vedr. strategiens udmøntning. Sundhedsafdelingen koordinerer indsatserne på tværs af fagområder og øvrige samarbejdspartnere. Der udarbejdes en handleplan for et år ad gangen med specifikke mål for indsatserne, som løbende evalueres.



VISION

Nyborg Kommune har en vision om at være foregangskommune for sundhed.

Vi ønsker sunde børn og unge, der trives i en hverdag, hvor sund mad og bevægelse er det lettilgængelige og oplagte valg.

Overvægtige børn og unge og deres familier, som har behov for at tabe sig, får den nødvendige støtte og hjælp.

I 2020 vil vi kunne måle et fald i andelen af overvægtige børn og unge, hvor højst 9 pct. af børn i 0. klasse og højst 17 pct. af de unge i 9. klasse er overvægtige.

Fire veje til sunde børn og unge samt færre overvægtige

Forældrene har hovedansvaret for deres børns kost- og motionsvaner.

Vi har et medansvar for at skabe sunde rammer for børn og unges sundhed samt støtte og hjælpe overvægtige børn og unge, der ønsker at tabe sig.

Fire veje skal bidrage til at realisere visionen og nå målene:

1. Børn og unge i mere bevægelse
2. Sunde måltider
3. Tidlig opsporing
4. Tilbud til overvægtige børn og unge



Børn og unge i mere bevægelse

Et højt aktivitetsniveau i hverdagen er med til at udvikle aktive børn og unge og forebygge overvægt. Samtidig styrker fysisk aktivitet både psykisk og socialt velvære og giver øget livsglæde, trivsel og selvtillid.

Aktive børn og unge har ofte bedre motoriske færdigheder og lettere ved at indgå i sociale og fysiske aktiviteter. Fysisk aktivitet i hverdagen kan både være mere bevægelse i dagtilbud, skole, i hjemmet og ved aktiv transport fx ved at flere børn cykler.

Det er derfor vigtigt, at bevægelse bliver en naturlig del af hverdagen og at der er fokus på bevægelsesvenlige miljøer som udfordrer, stimulerer og motiverer til leg og mere bevægelse for børn og unge.

Vi vil derfor bl.a.

- » udarbejde en fælles bevægelsespolitik, som overordnet ramme for en fælles grundholdning til mere bevægelse.
- » udarbejde et idékatalog med inspiration til aktiviteter og mere bevægelse, herunder forslag til fysisk aktivitet og øvelser for børn med motoriske vanskeligheder.
- » integrere fysisk aktivitet i de tiltag, der bliver igangsat.
- » tilbyde uddannelse af bevægelsespædagoger/lærere.
- » tilbyde oplæg til forældre og medarbejdere om den fysiske aktivitets betydning for bl.a. kroppen, trivsel og indlæring.
- » styrke samarbejdet med foreninger om aktiviteter og tilbud, målrettet overvægtige børn og unge.
- » søge projektmidler til bevægelsesvenlige miljøer for at øge tilgængeligheden.
- » deltage i motionskampagner for børn og unge fx cykle til skole-kampagne.





Sunde måltider

Sund og ernæringsrigtig kost har stor betydning for at få den nødvendige energi til en aktiv dag. Det samlede indtag af mad i løbet af dagen har i samspil med fysisk aktivitet, stor betydning for at fremme og bevare et godt helbred og for at forebygge overvægt og livsstilssygdomme.

Foruden maden er det vigtigt at have fokus på den atmosfære som måltidet indtages i.

Vi vil derfor bl.a.

- » udarbejde en fælles mad- og måltidspolitik, som overordnet ramme for en fælles grundholdning til at fremme sunde madvaner, gældende for dagtilbud, skoler, haller mv.
- » udarbejde et idékatalog med inspiration til sunde madpakker og snacks mv.
- » tilbyde oplæg til forældre og medarbejdere om ernæringsanbefalinger og kostens betydning for krop og trivsel.
- » tilbyde uddannelse af kostpædagoger/lærere.

Tidlig opsporing

Tidlig opsporing af overvægt har til formål at identificere børn og unge i særlig risiko for at udvikle overvægt. Sundhedsplejersken ser alle familier med små børn og skolebørn på udvalgte klassetrin. Hun vejleder og rådgiver familier til en sund livsstil og holder sundhedssamtaler med børn og unge, hvor de også vejes og måles. Alle medarbejdere skal have en særlig opmærksomhed på at opspore børn i risiko for at udvikle overvægt. Børn og unge med overvægt henvises til sundhedsplejersken med henblik på en sundhedsfaglig vurdering, herunder vurdering af familiens behov for hjælp.

Tidlig opsporing og en tidlig indsats hjælper til, at forebygge og behandle overvægt.

Vi vil derfor bl.a.

- » screene børn i 3½ års alderen med henblik på at vurdere risikoen for at udvikle overvægt samt tilbyde en livsstilssamtale med fokus på familiens sundhed og trivsel.
- » skærpe opmærksomheden på tidlig opsporing ved at udarbejde en handlevejledning for medarbejdere.
- » udarbejde en oversigt over henvisningsmuligheder og kommunens tilbud.
- » tilbyde oplæg om fysiske, psykiske og sociale konsekvenser af overvægt hos børn og unge.





Tilbud til overvægtige børn og unge

Der skal gøres mere, når det gælder om at hjælpe overvægtige børn og unge. Der er behov for at kunne henvise til tilbud, som har vist god effekt og høj brugertilfredshed.

Erfaringer viser, at barnet eller den unge og forældrene skal være motiverede for en livsstilsændring, der tager udgangspunkt i en individuel behandlingsplan. Den motiverende Samtale er en evidensbaseret samtaleteknik, der inddrager hele familien til at være aktive og ansvarlige for udvikling og forandring i livsstilen.

Vi vil derfor tilbyde en motivationssamtale til familier med overvægtige børn og unge med henblik på at afdække familiens behov og skræddersy et tilbud, som bl.a. kan indeholde:

- » et program for individuel behandling af overvægt
- » inspirationsoplæg om overvægt og væggtab
- » løbende opfølgning
- » kost- og/eller motionsvejledning
- » madkurser og guidede indkøbsture
- » foreningstilbud
- » frivillig motionsven
- » en livsstilsintervention til overvægtige 10-14-årige børn (projektsamarbejde med Syddansk Universitet)

