

## TEMA: OVERVÆGT

- Sundhedsstyrelsens indsats omkring svær overvægt
- Kræftens Bekæmpelse kommende indsats: "Bevar normalvægten"
- Fit for Kids

## OM TEMAGRUPPEN

I Sund By Netværkets temagruppe Mad og Måltider er formålet at dele og få ny viden, der kan bruges i det kommunale arbejde med at skabe sundere mad og måltider for alle borgere. Temagruppen er optaget af i fællesskab at finde frem til metoder, der hjælper den enkelte borger til at kunne træffe det sunde valg. Dette foregår både via erfaringsudveksling og ved at inviterer relevante oplægsholdere ind til hvert temamøde. Temagruppen har et naturligt fokus på de borgere der har en uhensigtsmæssigt måltidsmønster, for her igennem at arbejde for sundt mad og gode måltider til alle borgere. Desuden arbejder temagruppen meget bredt med mad og måltider – herunder strukturelle tiltag som eksempelvis mad- og måltidspolitikker.

## Kommende møder i Sund By Netværket

Herunder findes et par af de kommende relevante temamøder. Tilmeld dig de kommende møder ved at følge linkene nedenfor.

### • [Temagruppemøde: Fysisk aktivitet](#)

Temaet for dagen er "Implementering i praksis – hvad virker, for hvem og hvor" & "Temagruppens fremtid". Mødet afholdes d. 27.09.17 kl. 09.30-15.00 i KL-Huset.

### • [Temagruppemøde: Mad og Måltider.](#)

Temaet for dagen er "Mad til sårbare borgere." Gruppen afholdes d. 27 november kl. 10.00-15.00 i Vejle.

## NYT SIDEN SIDST!

### • FØDEVARESTYRELSEN

1. Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt
2. Bag om måltidsmærket - indtag af energi og mængde i kantine. Seminarer om måltidsmærket uge 43 - 45
3. Kampagne vedr. "Det økologiske spisemærke" til efteråret
4. Guide til daginstitutioner om måltidsmærket

### • CENTER FOR FOREBYGGELSE I PRAKSIS

1. Der kommer flere temadage - mere ernæringsrettede
2. Temadag i november vedr. kommunale sundhedspolitikker

### • KRÆFTENS BEKÆMPELSE

1. Fokusområde: Bevar normal vægten
2. Fokus på kost-området: rødt kød og at forarbejdet kød indebærer risiko for kræft
3. Projekt med erhvervsskoler: "Sunde erhvervsskoler"
4. Større indsats på vej vedr. sukker, særligt flydende sukker



Pelle Plesner fortæller om organisationen Fit for Kids herunder opstart af virksomheden, hvad Fit for Kids tilbyder og hvordan de aktivt kan bruges af kommunerne. (Foto: Camilla Thrysoe)

## Sundhedsstyrelsens indsats omkring svær overvægt

[Sundhedsstyrelsens indsats omkring svær overvægt](#) (PDF) - v. Lisa Von Huth Smith, SST

### Hvad?

- Sommeren 2018 kommer der nye anbefalinger vedr. tilbud om livsstilsintervention til børn og voksne med svær overvægt til kommuner og regioner.
- Statens Institut for Folkesundhed har stået for kortlægning. Derudover bygger anbefalingerne på litteratursøgning, arbejdsgruppe og faglig følgegruppe.

### Status?

- Er i fuld gang og litteratursøgningen er påbegyndt og har netop nedsat en arbejdsgruppe. Målet er at ende med noget der minder om Forebyggelsespakkerne.

## Kræftens Bekæmpelse: Bevar normal vægten

[Bevar normalvægten](#) (PDF) - v. Susanne Tøttenborg, Kræftens Bekæmpelse

### Hvad?

- 47 % af den danske befolkning (voksne) er overvægtige. Kræftens Bekæmpelses mål for 2025 er 10 % færre overvægtige - det kræver vi gør noget drastisk.
- Et skifte fra "Undgå overvægt" til "Bevar normalvægten" samt fokus på forebyggelse
- Spis og drik mindre! Fremfor fokus på kostens sammensætning
- Pointe: I 2035 vil vi have løst problemet med rygning, men det vil være overvægt der fylder.

### Hvordan?

- I dialog med detailhandlen - et paradigmeskifte; gør det populært at sælge små portioner.
- "Less is more"
- Forebyggende strategi

### Resultat:

- Vil gerne høre kommunernes mening om indsatsen.



Pointe fra Susanne Tøttenborg oplæg om "Bevar normalvægten": paradigmeskifte om at gøre det populært at sælge mindre portioner

## Fit for Kids

[Fit for Kids](#) (PDF) - v. Pelle Plesner, CEO Fit for Kids

### Hvad?

- Landsdækkende vægttabsprogram for børn
- 27 hold - fordelt på 20 kommuner landet over, 250 instruktører / frivillige, 47 teamleder, +600 børn og familier
- Pointe: attraktivitet vs. Effektivitet - det skal også være attraktivt at gå til fx Fit for Kids

### Hvordan?

- Sæt brugeren i centrum - hvad ville de ønske af et program? Består af 5 ben:
  1. Involver forældrene + 2 gange træning pr. uge
  2. Livsstils- og kostvejledning i hjemmet
  3. Forældre-guide og hjælp til konflikthåndtering ift. brok fra børn
  4. Motivationsprogram for børn og forældre: vandrepokaler, præmier for resultater, sms
  5. Sociale events for både børn og forældre herunder motionsløb

### Hvad kræver det?

- Det må ikke være en byrde for kommunen - Fit for Kids levere materiale
- Sundhedsmedarbejder kan tage kontakt til Fit for Kids, hvis en familien kunne have gavn af tilbuddet eller familien kan også selv ringe
- En gymnastiksal m. anlæg.