



# Status for projekt Børneliv i sund balance til politiske udvalg



## Kort om projekt børneliv i sund balance

Børneliv i sund balance handler om at fremme børns sundhed og trivsel ud fra tre gennemgående målsætninger: Leg og bevægelse sammen, Sund mad og drikke sammen og Oplevelser og nærhed sammen. Målgruppen er børn i alderen 0-10 år og målet er, at alle relevante voksne i lokalsamfundene – herunder forældre, sundhedspleje, dagtilbud, skole, lokale idrætsforeninger og erhvervsliv – arbejder sammen og tager et fælles ansvar for at styrke sundheden og trivslen hos børnene.

Aalborg Kommune, Albertslund Kommune og Frederikssund Kommune deltager med i alt 10 lokalområder i projektet, som er forankret i Center for forebyggelse i praksis i KL. Projektet er 5-årigt, fra 2020 til 2024, og kommunerne har forpligtet sig til at arbejde med projektets målsætninger i yderligere 5 år. Nordea-fonden har støttet projektets gennemførelse med 22,7 mio. kr. Novo Nordisk Fonden har desuden netop bevilliget 6,4 mio. kr. til, at der kan forskes i erfaringerne fra Børneliv i sund balance.

## Vidensgrundlaget, som projektet bygger på

Den nationale sundhedsprofil, der netop er udkommet, viser en stærkt bekymrende udvikling i dårlig mental sundhed og svær overvægt blandt voksne. Undersøgelsen viser også stor social ulighed i, hvordan sundhedsudfordringerne berører forskellige befolkningsgrupper. En forebyggende indsats allerede i barndommen er en del af løsningen for at modvirke denne udvikling.

En god trivsel og sundhed i barndommen er afgørende for børns muligheder for at lære, udvikle sig og klare sig godt senere i livet. Der er også for børn en stor social ulighed i sundhed og trivsel, og børn af forældre med kort uddannelse og løsere tilknytning til arbejdsmarkedet har oftere sundhedsudfordringer og mindre sunde vaner. Det gælder fx i forhold til overvægt, usunde madvaner, fysisk inaktivitet, skærmtid og manglende deltagelse i foreningslivet.

Eksisterende indsatser i sundhedspleje, dagtilbud, skoler og foreningsliv bidrager i høj grad til at fremme børns muligheder for at spise sundt, være fysisk aktive, trives i fællesskaber og holde en vægt i balance. Der er dog udfordringer i forhold til at nå børn og familier med færre sociale og økonomiske ressourcer, og det er derfor nødvendigt både at tænke nyt og at styrke rammer og indsatser lokalt, for at flere børn får en god og sund start på livet.

Vidensråd for Forebyggelse samlede i 2021 vidensgrundlaget for forebyggelse af overvægt blandt børn og unge og konkluderede, at der er behov for langvarige, multikomponente indsatser.

- **Leg og bevægelse sammen**
- **Sund mad og drikke sammen**
- **Oplevelser og nærhed sammen**



Børneliv i sund balance bliver i rapporten flere gange nævnt som en sådan lovende indsats, sammen med internationale lokalsamfundsprojekter bl.a. fra Amsterdam. Disse projekter bygger alle på, at inddragelse og motivation fra alle dele af et lokalsamfund er meget vigtig for at lykkes med en forandring.

I Børneliv i sund balance flyttes fokus fra det enkelte barn til, hvordan lokalsamfundet og de voksne omkring børnene kan tage et fælles ansvar for at gøre det let og attraktivt at spise sundt, bruge kroppen aktivt og være en del af fællesskabet. De enkelte indsatser i projektet tager afsæt i anbefalinger til kommuner fra Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker og særligt pakkerne om Mental sundhed, Fysisk aktivitet og Mad og måltider. Projektet inddrager også viden fra international forskning og erfaringer fra andre kommuner til, hvordan man fremmer børns sundhed og trivsel og styrker sammenhængskraft og ressourcer i lokalsamfund.

## Overordnet status for projektet

I foråret 2022, lidt over 2 år inde i projektet, er Børneliv i sund balance godt i gang med at blive implementeret i alle 10 lokalområder, og projektet følger stort set den oprindelige tidsplan. Sundhedsplejen, dagtilbud og skoler arbejder med, at projektets indsatser bliver til en del af børnenes hverdag og i forældresamarbejdet. Der har trods udfordringen med covid de sidste år være et godt engagement, navnlig blandt dem, der har deltaget i arbejdet med den endelige udvikling af projektets indsatser.

Fremadrettet er opgaven at fastholde engagementet og sikre udbredelse af indsatser og aktiviteter blandt alle relevante ledere og medarbejdere i kommunerne. Der vil også i projektet være et øget fokus på i højere grad at engagere forældrene og flere ikke-kommunale aktører fra lokalområderne til at tage medansvar for et Børneliv i sund balance. På denne måde vil børn og forældre opleve at deres hverdag i lokalsamfundet byder flere gode muligheder for leg, bevægelse, sund mad og drikke, sjove oplevelser og nærhed.





## Kort status på de enkelte indsatser i projektet

### En sund start for alle børnefamilier – indsatsen i sundhedsplejen

I alle lokalområderne har sundhedsplejen et styrket fokus på projektets tre målsætninger ved hjemmebesøget, som alle familier får, når barnet er 4-6 måneder. Det betyder, at der i dialogen med forældrene er fokus på tumlelege, måltidet og skærmvaner samt nærvær og oplevelser i lokalområdet. Sundhedsplejen er også i gang med at opstarte en ekstra indsats til sårbare familier i lokalområderne. Her får familierne, når barnet er 0-6 måneder, tilbudt ekstra telefonrådgivning for at støtte op om amning. Sårbare familier får også, når barnet er 1 år tilbudt telefonsamtale, og når barnet er 1,5 år et ekstra hjemmebesøg for at støtte familien til en hverdag med sunde vaner.

### Mad, bevægelse og brug af naturen i dagtilbud

Alle 27 dagtilbud i projektet arbejder med 7 fælles principper, der beskriver, hvad det betyder at være en del af Børneliv i sund balance. Principperne er udviklet i samarbejde mellem dagtilbuddene, er bygget op efter projektets tre målsætninger og tager afsæt i den styrkede pædagogiske lære-plan og vidensbase-rede sundhedsindsatser. Hverdagen i institutionerne byder derfor på øget fokus på at være nysgerrige på, hvor maden kommer fra og hvordan den smager. På at børnene hver dag kommer udenfor og oplever glæde ved at udfordre kroppen og få pulsen op. Nogle Institutionen er også opsøgende i samarbejder med lokalsamfund og forældrene om sjove og gode oplevelser for børnene. Der har fx været besøg af den lokale cykelhandler, der hjalp med at give børnenes cykler et servicetjek, sprogfitness i samarbejde med biblioteket, og der er blevet plantet løg i haven på det lokale museum, hvor børnene har fået et skattekort med hjem, for at de sammen med deres forældre her i foråret kan finde frem til deres blomst.

### Bevægelse i en sundhedsfremmende skole og SFO

Alle 10 skoler og SFO'er har formuleret en handleplan for, hvordan de vil arbejde med projektets tre målsætninger og er nu i gang med at omsætte handleplanerne til konkrete indsatser og aktiviteter. Skolerne arbejder fx med mere bevægelse i skoledagen som en del af undervisningen, bevægelsesbånd eller bra-inbrakes. Skolerne arbejder også med sunde madpakker, skolehaver og mad- og måltidspolitikker. Nogle samarbejder også ud i lokalområdet med besøg fra frivillige fra Ældresagen, der lærer eleverne at cykle



eller besøg fra lokale idrætsforeninger, som giver eleverne mulighed for at prøve at fægte, bryde eller spille basket. Ikke alle skoler er dog lige langt. Dem, der er længst, har udbredt arbejdet med projektet i hele indskolingen, og har de tre målsætninger med som en integreret del af planlægningen af skolens aktiviteter.

### Flere aktive børn i et styrket foreningsliv

Målet med indsatsen er at inkludere flere foreningsuavante børn i et aktivt fritidsliv. Indsatsen er på grund af covid ca. 1 år forsinket i forhold til den oprindelige tidsplan. I marts 2022 lykkedes det at holde den første fysiske workshop sammen med kultur- og idrætsområderne på tværs af de tre kommuner. Her blev det klart, at alle tre kommuner har et godt og varieret foreningsliv, som det vil være meningsfuldt at inddrage i Børneliv i sund balance. På baggrund af workshoppen bliver der nu udviklet en konkret indsats der kan afprøves på tværs af de tre kommuner. Indsatsen skal give børn, der i dag ikke er aktive i en forening, mulighed for at opleve glæde ved at bruge kroppen igennem et foreningsfællesskab.

### Flere sunde fællesskaber i et styrket lokalsamfund

I lokalsamfundene er især projektlederne opsøgende for at finde lokale aktører, der gerne vil tage et medansvar for et Børneliv i sund balance. Der er derfor allerede begyndende samarbejder i gang med boligsociale foreninger, kulturinstitutioner og foreninger. I nogle lokalområder er der etableret tværgående netværk, og i andre er Børneliv i sund balance inddraget i eksisterende lokale netværk.

Den første Børneliv i sund balance festival blev holdt i 2021 i uge 22 i Aalborg og i uge 41 i Frederikssund og Albertslund. Projektets plakater, klistermærker, forældrebreve, vanddunke mv. skabte synlighed om projektets tre målsætninger lokalt. Festivalen var også anledning til, at nogle dagtilbud og skoler selv tog kontakt og samarbejde med aktører i lokalområdet. Festivalen bliver gentaget hvert år, og der er allerede nu god gang i forberedelserne til festivalen i 2022. Målet er, at der igen i år i løbet af ugen gennemføres en masse sjove aktiviteter for børnene og familierne. Men målet er også, at ugen igen vil være opstarten på flere nye varige samarbejdsrelationer i lokalområderne, som betyder, at aktiviteterne bliver en del af børnenes hverdag og bidrager til et børneliv i sund balance fremover.

## Vil du vide mere

Du kan læse mere om Børneliv i sund balance på [kl.dk/bornelivisundbalance](https://kl.dk/bornelivisundbalance)

Du er også altid meget velkommen til at kontakte os.

#### KL

Karen Karlsson Eriksen  
Projektkoordinator  
[kae@kl.dk](mailto:kae@kl.dk)  
tlf. 2383 1928

#### Albertslund Kommune

Caroline Buskov  
Projektleder  
[caroline.buskov@albertslund.dk](mailto:caroline.buskov@albertslund.dk)  
tlf. 2177 4003

#### Aalborg Kommune

Kristina Thitgaard Poulsen  
Projektleder  
[kristina.thitgaard@aalborg.dk](mailto:kristina.thitgaard@aalborg.dk)  
tlf. 2520 0927

#### Frederikssund Kommune

Anja Sørensen  
Projektleder  
[asoer@frederikssund.dk](mailto:asoer@frederikssund.dk)  
tlf. 5132 4465