

Sunde børn

– Sammen om sundhed



"Frederikssund Kommune ønsker, at alle børn i kommunen har en sund og aktiv hverdag, hvor de trives og har de bedste betingelser for at leve et sundt liv. Derfor vil vi i de kommende år sætte fokus på børns mad og måltider, bevægelse, søvn, skærm og nikotinformbrug – alle temaer, som har en stor betydning for børns sundhed."



Mad og måltider

Flere børn spiser sundere og har sundere måltidsvaner



Nikotin

Færre børn og unge bruger nikotin



Bevægelse

Flere børn bevæger sig mere



Skærm

Flere børn – og deres forældre – har sundere skærmvaner



Søvn

Flere børn sover mere og bedre



Handleplanen for Sunde børn er en af flere handleplaner under Frederikssund Kommunes sundhedspolitik "Sammen om sundhed 2022-2026". Med "Sammen om sundhed" ønsker vi, at alle borgere i Frederikssund Kommune får de bedste rammer og forudsætninger for at leve et godt og aktivt liv med bedre sundhed og flere gode leveår. Sundhedspolitikken sætter mål og retning for arbejdet med at forbedre borgernes sundhed med afsæt i tre temaer: Sundhedsfremme, Mental sundhed og Det nære sundhedsvæsen. Handleplanen for Sunde børn er en del af temaet Sundhedsfremme og gennemføres i 2025-2026. Handleplanen skal ses i sammenhæng med bl.a. kommunens børne- og ungepolitik, fritidspolitik, "Strategi for tidlig forebyggende indsats" og en ny handleplan for bevægelse i naturen.

Sundhedsfremme:

Det er nemmere at leve sundt, godt og længe

Mental sundhed:

Fællesskab og tidlig støtte i forbindelse med mistrivsel

Det nære sundhedsvæsen:

Sammenhæng og høj kvalitet i forbindelse med sygdom

SUNDE BØRN

I Frederikssund Kommune har de fleste børn et sundt og aktivt hverdagsliv, hvor de trives og udvikler sig. Men mange børn oplever også udfordringer med overvægt, bevægelse og søvn. Med denne handleplan vil vi styrke de sunde rammer og tilbud for kommunens børn (0-18 år) for at give dem de bedste betingelser for et godt og sundt voksenliv. Handleplanen implementeres i perioden 2025-2026.

Handleplanen fokuserer på fem centrale områder, som har stor betydning for børns sundhed, og hvor der – med udgangspunkt i lokale, regionale eller nationale data og erfaringer – er behov for at styrke kommunens indsats: mad- og måltidsvaner, bevægelse, søvn, skærm og nikotin. Vi arbejder med at styrke de fem områder parallelt for at opnå den bedste effekt. Samtidig ønsker vi at sætte en klar retning for vores arbejde med børns sundhed.

I handleplanen viderefører vi de gode erfaringer fra KL's projekt "Børneliv i Sund Balance" (gennemført med midler fra Nordea-fonden), hvor Sundhedsplejen og flere skoler og børnehuse har arbejdet målrettet med børns sundhed og trivsel. Handleplanen hænger desuden tæt sammen med kommunens øvrige strategier på børneområdet, særligt "Strategi for tidlig forebyggende indsats", som sikrer den nødvendige støtte til alle børn og unge.

Sundhedsplejen og Tandplejen spiller en central rolle i forebyggelse og sundhedsfremme, da de er sundhedsuddannede og ser børnene regelmæssigt op i gennem barndommen. Det gør det muligt at tilbyde brede, almene sundhedstilbud, som løfter alle børn og skaber gode rammer for en sund hverdag – både når det handler om samtalen om de søde vaner med familien og i undervisningen om nikotin, krop mv. Det giver et godt grundlag for også at mindske den sociale ulighed i sundhed, når alle børn er omfattet af indsatsen.

Samtidig arbejder Sundhedsplejen og Tandplejen på tværs af fagområder for at skabe de bedste betingelser for børns sundhed og trivsel. Derfor inddrager de andre fagområder i arbejdet med handleplanen, fx fysio- og ergoterapeuter på børneområdet og regionens sundhedstilbud til børn. Derudover vejleder og understøtter Sundhedsplejen og Tandplejen skoler og dagtilbud med sundhedsfaglig viden og vurdering, fx når et børnehus har brug for et forældreoplæg om betydningen af en sund madpakke.

Handleplanen er lavet med input fra bl.a. skoler, dagtilbud, SSP, PPR, sundhedspleje, tandpleje, kultur og fritid. Vi håber, at handleplanen vil bidrage til at skabe endnu bedre rammer og forudsætninger for, at børn i kommunen har en sund og aktiv hverdag, hvor de trives.



FOKUSOMRÅDE

Mad og måltider



– Flere børn spiser sundere og har sundere måltidsvaner

Skoler, SFO'er, klubber og børnehuse arbejder allerede i dag med mad og måltider, og flere har retningslinjer for kost og uddeling af søde sager.

Handleplanen skal styrke viden om sund mad og sunde måltidsvaner hos børn, forældre og institutioner med særligt fokus på søde sager.

PRIORITERING

- a. Sundhedsplejen og Tandplejen formidler viden til børn og forældre om betydningen af sunde mad- og måltidsvaner.
- b. Sundhedsplejen og Tandplejen sætter fokus på søde sager via Fødevarestyrelsens projekt "Sød Balance" (2024-2027), med midler fra Nordea-fonden, hvor børn og familier i 0.-3. klasse vejledes.
- c. Sundhedsplejen tilbyder børnehuse, skoler, SFO'er og klubber vejledning om sunde mad- og måltidsvaner med udgangspunkt i projekt "Børneliv i Sund Balance".

ANBEFALINGER OG UDFORDRINGER

Vi ved, at sunde måltider forebygger overvægt, sygdom og styrker trivsel, læring og tandsundhed (*Sundhedsstyrelsen, 2019*).

Sundhedsstyrelsen har særlige kostråd til børn op til 2 år. Børn fra 2 år anbefales at følge De Officielle Kostråd, men:

- Halvdelen af de 11-15-årige spiser ikke grøntsager dagligt, og hver femte 11-årige springer ofte morgenmaden over (*Skolebørnsundersøgelsen, 2022*).
- Ni ud af ti børn får for mange søde sager – i gennemsnit fire gange mere end anbefalet (*DTU Fødevarainstitutet, 2021*).

Bevægelse



– Flere børn bevæger sig mere

Børn i Frederikssund Kommune har gode muligheder for bevægelse gennem fritids- og foreningslivet samt i skoler og dagtilbud, hvor bevægelse er en integreret del af hverdagen.

Handleplanen skal både formidle viden om bevægelse og styrke samarbejdet på tværs af kommunen og med frivillige foreninger.

- a. Vi tilbyder mere viden til familier om muligheder for bevægelse i foreninger, natur og lokalområder. Kommunen vil også arbejde med bevægelse i det fri i en ny handleplan.
- b. Samarbejdet mellem Sundhedsplejen og fysio- og ergoterapeuter styrkes for at fremme børns motoriske udvikling.
- c. Vi undersøger muligheder for tværgående samarbejde om børns bevægelse med udgangspunkt i projekt "Børneliv i Sund Balance".

Vi ved, at:

- Bevægelse forebygger kronisk sygdom og fremmer trivsel, selvtillid og udvikling (*Sundhedsstyrelsen, 2019*).
- God motorik er vigtig for leg, bevægelse og sundhed. Børn der bevæger sig under én time dagligt har oftere motoriske vanskeligheder (*Sundhedsprofil for børn og unge, 2023*).

Sundhedsstyrelsen anbefaler mindst én time daglig bevægelse for 5-17-årige. Kun 42% af de 11-årige lever op til denne anbefaling, og aktivitetsniveauet falder med alderen – især blandt piger (*Sundhedsstyrelsen, 2022; Børnevægt i balance, 2024*).

Søvn

– Flere børn sover mere og bedre

Vi har ikke tidligere haft særlige indsatser målrettet børns søvn, men behovet for fokus på børns søvn er stigende, da mange sover for lidt.

Handleplanen skal formidle viden til faggrupper og forældre bl.a. via målrettede arrangementer.



- a. Sundhedsplejen og Tandplejen tilbyder forældre og fagpersoner viden om søvnanbefalinger og relevante tilbud. Sundhedsplejens søvnvejleder vil kvalificere indsatsen.
- b. Sundhedsplejen og kommunens kulturtilbud afprøver nye modeller for at nå flere forældre, bl.a. via de eksisterende barselscaféer på biblioteket og andre kulturtilbud.

Vi ved, at søvn er afgørende for børns sundhed, udvikling og trivsel. For lidt søvn kan påvirke opmærksomhed, indlæring, vægt og mental sundhed (Skolebørnsundersøgelsen, 2022; Sundhedsstyrelsen, 2024).

Sundhedsstyrelsen kom med nye anbefalinger til søvn i 2024. Fx anbefales børn på 1-2 år at sove 11-14 timer, mens børn på 6-13 år anbefales 9-11 timer.

Flere små børn har i dag søvnudfordringer (Sundhedsprofilen for børn og unge, 2023). Cirka halvdelen af de 15-årige sover maks. 8 timer/nat, og hvert femte barn sover dårligt eller uroligt (Skolebørnsundersøgelsen, 2022).

Nikotin

– Færre børn og unge bruger nikotin

Flere og flere unge bruger nikotinprodukter som nikotinposer, snus og e-cigaretter.

Handleplanen skal styrke kommunens indsats med både at forebygge nikotinbrug og støtte børn og unge i at stoppe.



- a. Sundhedsplejen, Tandplejen og Trivsel og Kriminalitetsforebyggelse formidler viden om nikotin til forældre, børn og fagpersoner via bl.a.:
 - Oplæg på forældremøder i 7. klasse og informationsbreve til udskolingsforældre.
 - Undervisning om nikotin i 7. klasse.
 - Introduktion af skole- og klubmedarbejdere til relevant materiale.
- b. Sundhedsplejen og Forebyggelse og Træning afprøver nikotinstopforløb for unge i udskoling og på ungdomsuddannelser som en del af et projekt i 2024-2027 finansieret af Sundhedsstyrelsen.

Vi ved, at:

- Nikotin skaber afhængighed og øger risikoen for andre rusmidler.
- Nikotin kan skade den unge hjerne og føre til angst, depression, stress og dårlig koncentration (Vidensråd for Forebyggelse, 2022).

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at forældre taler med børn om nikotin – dette reducerer risikoen for forbrug.

Flere unge bruger nikotin:

- En tredjedel af de 15-17-årige bruger nikotin eller tobaksprodukter.
- Forbruget stiger blandt både drenge og piger, uanset baggrund.
- Mange unge begynder med nikotin, selvom de ikke før har røget (Sundhedsstyrelsen, 2024).

FOKUSOMRÅDE

Skærm

– Flere børn – og deres forældre – har sundere skærmvaner

Brugen af skærme er steget markant blandt børn og voksne, og det kan påvirke deres udvikling og trivsel. Kommunens skoler og børnehuse arbejder allerede med digitale læremidler og mobilrestriktioner.

Handleplanen skal bidrage med øget vejledning til forældre om sund skærmbrug i hjemmet.



PRIORITERING

- Sundhedsplejen formidler viden til forældre om skærmvaner gennem samtaler og skriftligt materiale.
- Sundhedsplejen øger fokus på skærmbrug i småbørnsfamilierne for at imødekomme voksende behov og efterspørgsel.
- To sundhedsplejersker uddannes som certificerede vejledere i digital sundhed for at styrke indsatsen.

ANBEFALINGER OG UDFORDRINGER

Vi ved, at:

- Skærm kan reducere søvn og bevægelse, som har stor betydning for sundhed og trivsel.
- Forældres eget skærmbrug kan påvirke børns udvikling negativt, fx ved for lidt tæt kontakt mellem små børn og forældre.
- Skærmbrug kan påvirke børns trivsel både positivt og negativt, og derfor er nuancerne vigtige (*Sundhedsstyrelsen, 2024*).

Sundhedsstyrelsen udgav anbefalinger for skærm i 2023. Fx anbefales max 1 time skærm om dagen til børn på 2-4 år og max 1-2 timer dagligt for de 5-17-årige.

Både de små og større børn bruger skærm:

- 66% af de 2-årige bruger tablet/smartphone dagligt (*VIVE, 2021*).
- Hver tredje pige i 9. klasse bruger sociale medier mindst fire timer om dagen, og hver fjerde dreng i 7. klasse spiller mindst fire timer dagligt i hverdagene – mere i weekenden.
- Knap hver tredje elev i 9. klasse er på skærmen hver nat efter sengetid (*Skolebørnsundersøgelsen, 2022*).

NÆSTE SKRIDT

Handleplanen gennemføres i perioden 2025-2026, hvor Sundhedsplejen og Tandplejen sammen med medarbejdere på andre områder vil arbejde med handleplanens indsatser. Der laves en status på indsatser og aktiviteter under handleplanen medio 2026.

Vil du vide mere om indsatserne, eller har du gode idéer til, hvordan vi bliver endnu bedre til at arbejde med børns sundhed, er du velkommen til at kontakte Center for Sundhed, Forebyggelse og Ældre.

Du kan også læse handleplanen på **www.frederikssund.dk** eller ved at scanne koden

