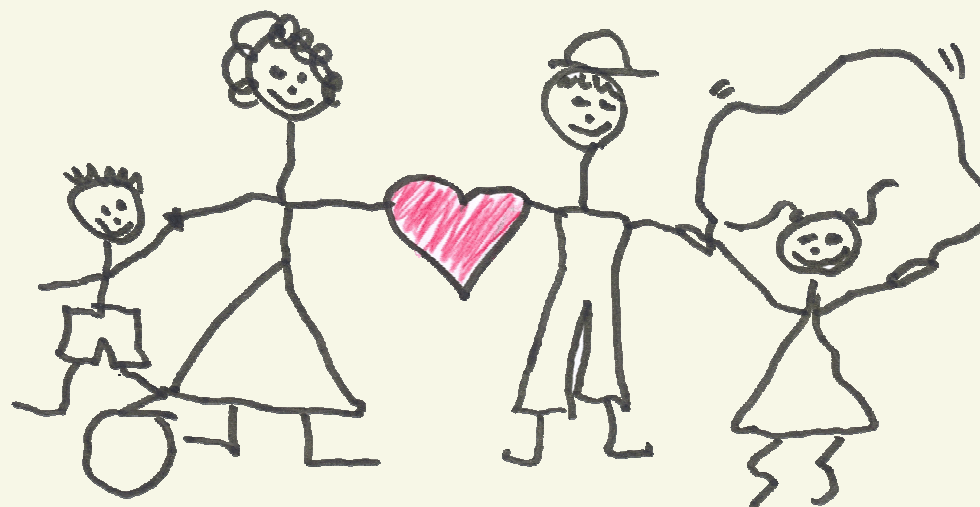




Hvad har vi lært og hvad kan I bruge det til?

Maria Trærup & Maria Stougaard

**Research Unit for Dietary Studies
at Institute of Preventive Medicine
www.kostforskning.dk**

Program

- Forskningsprojekt
- Kostregistreing
- Spørgerskema
- Fastholdelse
- Undersøgelsesstationen
- Aftenarrangementerne
 - Mad
 - Leg
- Opsummering



Forskningsprojekt

- Deltagelse pga. forskning
 - “i den gode sags tjeneste”
 - manglede motivation
 - svært at ændre på livsstilen



Kostregistrering

Dag 2: Torsdag

Dato... 30 dec.

Husk at angive det fedtstof, som du steger i.

Sted	Tid	Dette har mit barn spist eller drukket	Fedt-indhold	Tilberedning/beskrivelse	Billedbogen		Mængde (gram, deciliter, spiseskeer, teskeer, styk, cm)	Produkt-mærke
					Antal (stk.)	Billede		
		Angiv en fødevarer, en madret eller en drikkevarer per række		F.eks. Stegt i olie, kogt med salt				
Hjemme	10	Bolle	2 g	Kørgården	1/2	serie A2	39 g	Levebrød
-11-		mælk	0,1 g				1/4 L	Summe Arla
-11-	12	Rugbrød	2 g		1	serie 4 B	50 g	Levebrød
-11-	-11-	Kylling	2 g		2 skiver	serie 4 B	28 g	
-11-	18 ³⁰	Kylling filet		Ama		serie 6 A		Danbo
-11-	-11-	Ris		Kogt m. salt		serie 10 C		
-11-	-11-	Karrysors	0,1 g	mælk Ama		serie 12 C		Arla Summe



Kostregistreing

Dag 2: Torsdag (forsat)

Husk at angive det
fedtstof, som du steger i.

Sted	Tid	Dette har mit barn spist eller drukket	Fedt-indhold	Tilberedning/beskrivelse	Billedbogen		Mængde	Produkt-mærke
		Angiv en fødevarer, en madret eller en drikkevarer per række		F.eks. Stegt i olie, kogt med salt	Antal (stk.)	Billede	(gram, deciliter, spiseskeer, teskeer, styk, cm)	
Hjemme	18.30	Spæribis						
		Rød peberfrugt						
		salat, bl. grøn						
		Vand						
Hjemme	21.00	bolle, grøn						
		Smør						
		ost						



Spørgeskemaet

Har dit barn lavet nogle af følgende aktiviteter de sidste syv dage?		MANDAG-FREDAG Total timer/minutter	LØRDAG-SØNDAG Total timer/minutter
EKSEMPEL: Se TV/video	Nej ☒ Ja	15 timer	6 timer 30 min.
INDENDØRS AKTIVITETER			
Været kreativ (f.eks. tegnet, malet, leget med ler)	Nej ☒ Ja	3 timer.	2 timer
Leget ud fra egen fantasi	Nej ☒ Ja	2 timer	3 timer
Lyttet til musik	Nej ☒ Ja	4 timer	4 timer
Leget indendørs med legetøj	Nej ☒ Ja	4 timer.	5 timer.
Spillet brætspil/kort	☒ Nej ☐ Ja	0	
Spillet computerspil (f.eks. playstation / gameboy)	Nej ☒ Ja	30 min	0-30 min
Spillet på et musikinstrument	☒ Nej ☐ Ja	0	



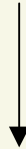
Spørgeskemaet

Har dit barn lavet nogle af følgende aktiviteter de sidste syv dage?		MANDAG-FREDAG Total timer/minutter	LØRDAG-SØNDAG Total timer/minutter
EKSEMPEL: Se TV/video	Nej ☒ Ja	15 timer	6 timer 30 min.
INDENDØRS AKTIVITETER			
Været kreativ (f.eks. tegnet, malet, leget med ler)	Nej ☒ Ja		
Leget ud fra egen fantasi	Nej ☒ Ja		
Lyttet til musik	Nej ☒ Ja		
Leget indendørs med legetøj	Nej ☒ Ja		
Spillet brætspil/kort	Nej ☐ Ja		
Spillet computerspil (f.eks. playstation / gameboy)	☒ Nej ☐ Ja		
Spillet på et musikinstrument	Nej ☒ Ja		

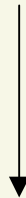


Fastholdelse

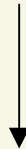
Invitation



Mail, telefonopkald, sms



Påmindelsesbrev (hjemmebesøg)



Hjemmekit



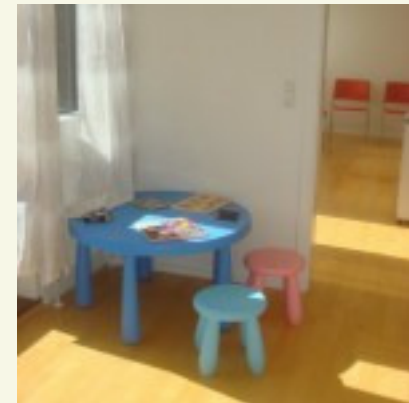
Invitationen

- Formål: At skabe motivation for at deltage
- Målrettet målgrupper
- Reaktioner
 - Citater:
 - "det er ikke relevant for os",*
 - "det har vi ikke behov for"*
 - "vi lever sundt i forvejen"*
 - "vi synes ikke barnet er i risiko"*
 - "vi har ikke tid"*

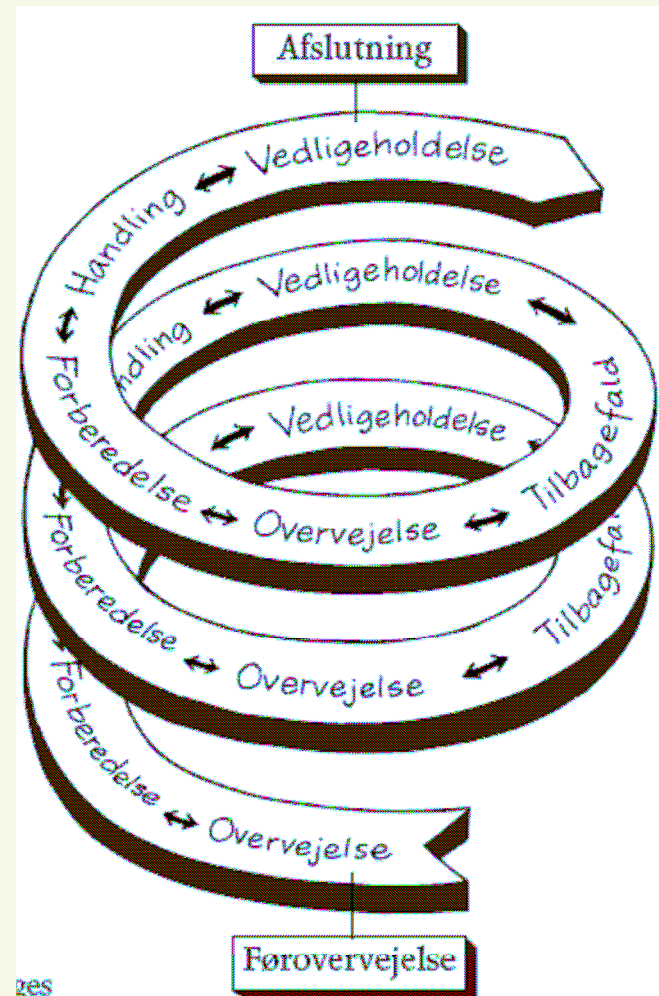


Undersøgelsesstationen

- Tryghed
- Visualisering
- Familieprojekt



Den motiverende samtale



(Prochaska, Norcross, DiClemente, 1994)



Hjemmekonsultation

- Anden mulighed
- Tidsbesparende for deltagerne
- Indsigt i hjemmet



Hjemmekit



Aftenarrangementerne

- Konsultationerne kombineres med praktiske arrangementer
- Mad
 - Stor succes
 - Temaer
- Leg
 - Programmer
- For hele familien



Aftenarrangementer

Citatér fra evalueringerne - Mad:

"Opskrifterne var rigtige lækre"

"Det var rigtig hyggeligt"

"Det skal afprøves igen"

"Mere styr på, hvor tingene er i køkkenet"

"Skabe dialog mellem os og dem"



Aftenarrangementer

Citatér fra evalueringerne - leg:

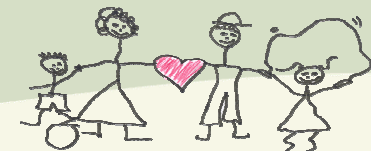
"Lærerigt om fysisk udfoldelse og aktiviteter til fremad forebyggelse"

"Alders inddel det lidt"

"Ungerne er glade for det"

"Brug mere musik"

"Sjov i gaden, gode muligheder for fysisk udfoldelse"



Opsummering

- Familien i centrum
- Forskellige tilbud
- Kombinere med praktiske arrangementer



Tak for jeres opmærksomhed

Spørgsmål?

