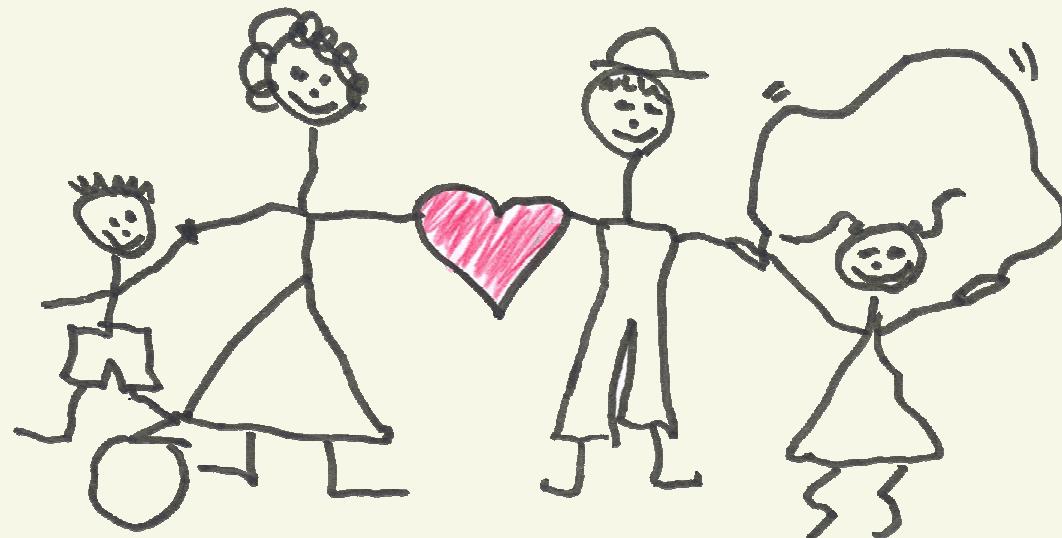




1



Projekt Sund Start

-Fysisk aktivitet og kost

Mina Händel og Jeanett Pedersen

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

Program

- Baggrund
- Resultater fysisk aktivitet i Sund Start
- Resultater kost i Sund Start
- Fremtidig forskning
- Spørgsmål

Baggrund

- Forekomsten af overvægt, fedme og inaktiv livsstil blandt danske børn er stigende
- Forekomsten er ulige fordelt i socioøkonomiske grupper.
- Kost og bevægelsesmønstre har en tendens til at overføres fra barndom til voksenlivet.
- Derfor bør en indsats ske så tidligt i livet som muligt.





Fysisk aktivitetsresultater

Baseline

**Research Unit for Dietary Studies
Institute of Preventive Medicine
Centre for Health and Society
Denmark**

Fysisk aktivitet anbefalinger (SST)

Børn under 18 år:

- er moderat fysisk aktive mindst 60 min/dag.
- træner med høj intensitet i 20-30 min. to gange om ugen.
- muligt at akkumulere den daglige motion.

(Sundhedsstyrelsen, 2006)

Fysisk aktivitet anbefalinger (NASPE)

Førskolebørn (3-5 år):

- mindst 60 min *struktureret* fysisk aktivitet pr. dag.
- mindst 60 min *ustrukturerede* aktiviteter pr. dag.
- max 60 min inaktivitet af gangen med undtagelse af søvn.

(National Association for Sport and Physical Education)

Oversigt

- Metode til måling af fysisk aktivitet i Sund Start
 - spørgeskema
- Struktureret fysisk aktivitet i Sund Start
 - Ustruktureret fysisk aktivitet i Sund Start
 - Udendørsliv i daginstitution
 - Forældres fysiske aktivitet sammen med barnet
 - Forældres fysiske aktivitetsniveau

Metode –måling af fysisk aktivitet

- Spørgeskema, udfyldt af forældre til barnet.
- Registrering af barnets aktiviteter indenfor den sidste uge
 - Ja-Nej svarkategorier, med tilhørende tidsangivelse.

I nedenstående skema skal du angive hvilke aktiviteter dit barn har lavet de sidste **7 dage** (*udover tid i institution/dagpleje*).

Skriv venligst inden for hvilke 7 ugedage aktiviteterne er angivet (eks. Fra **torsdag** til **onsdag**):

Fra _____ dag til _____ dag

Har dit barn lavet nogle af følgende aktiviteter de sidste syv dage?		MANDAG – FREDAG		LØRDAG – SØNDAG	
		Hvor mange gange man-fredag?	Total timer/minutter man-fredag?	Hvor mange gange lør-søndag?	Total timer/minutter lør-søndag?
EKSEMPEL: Cykling	Nej <input checked="" type="radio"/> Ja	2	40 min.	1	15 min.
SPORTS AKTIVITETER					
Håndbold	Nej Ja				
Dans	Nej Ja				
Fodbold	Nej Ja				
Gymnastik	Nej Ja				
Kampsport	Nej Ja				
Svømning	Nej Ja				
Svømning for sjov	Nej Ja				
Ridning	Nej Ja				
Rytmik / musik og bevægelse	Nej Ja				

(Corder et al., 2009)

Metode –måling af fysisk aktivitet(forsat)

- Supplerende spørgsmål med lukkede svarkategorier, vedr.:
 - Fritidsaktiviteter, strukturerede
 - Infrastruktur – f.eks. grønne områder i lokal området
 - Transport til og fra daginstitution
 - Udetid i daginstitution
 - Forældres samvær med børnene om fysisk aktivitet
 - Forældrenes fysiske aktivitetsniveau

Supplerende spørgsmål

Spørgsmål 7

Har barnet fritidsaktiviteter i sportsklubber eller lignende efter det har været i institution eller i weekenden (fodbold, svømning, dans eller andet)?

- ¹ Nej
- ² Ja, en gang om ugen
- ³ Ja, to eller tre gange om ugen
- ⁴ Ja, mere end tre gange om ugen

Forældres fysiske aktivitetsniveau

Spørgsmål 63

Hvilken af følgende kategorier beskriver bedst dit fysiske aktivitetsniveau i fritiden, set over det seneste år? Sæt ét kryds.

Træner hårdt og dyrker (konkurrence)idræt regelmæssigt og flere gange om ugen.....	1 <input type="checkbox"/>
Dyrker motionsidræt, cykler til arbejde, eller udfører tungt havearbejde el.lign. mindst 4 timer om ugen	2 <input type="checkbox"/>
Spadserer eller har anden letttere motion mindst 4 timer pr. uge (medregn også søndagsture, letttere havearbejde eller gang til arbejde).....	3 <input type="checkbox"/>
Har anden stillesiddende beskæftigelse (eks. læser, ser fjernsyn).....	4 <input type="checkbox"/>

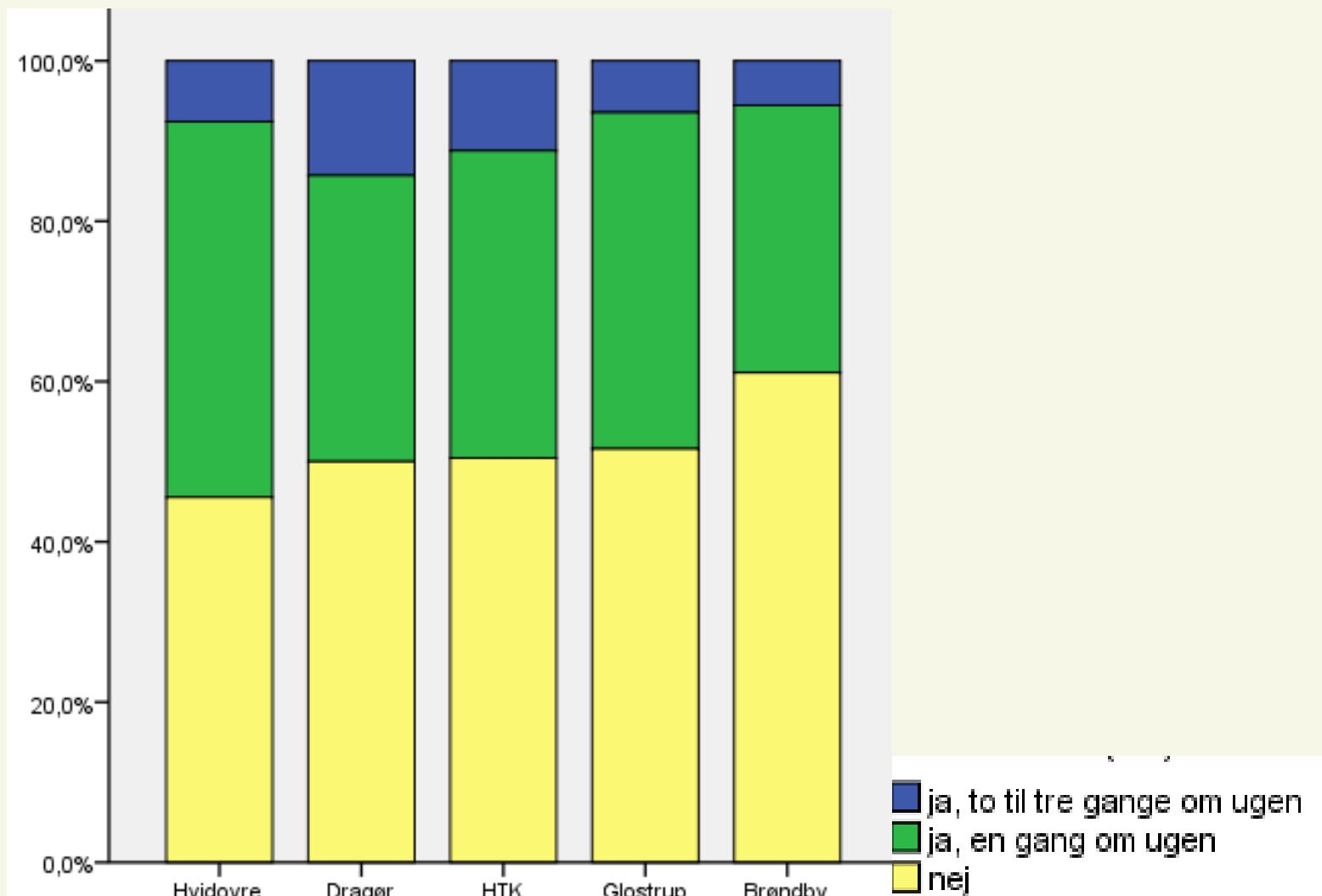
Strukturerede aktiviter

Går de 2-6 årige til struktureret fysisk aktivitet?

- 47 % går ikke i sportsklub.
- 40 % går 1 gang om ugen.
- 12.5 % går 2-3 gange om ugen.
- 0.5 % går > 3 gange om ugen.

Der er ikke forskel på drenge og piger.

Fritidsaktivitet i sportsklub



Strukturerede aktiviter(forsat)

Populære sportsgrene hos de 2-6 årige (top 5):

1. Rytmik, musik og bevægelse: 26 %
 - gennemsnitligt 1.7 time/uge
2. Fodbold: 20 %; primært drenge
 - gennemsnitligt 1.6 time/uge
3. Svømning for sjov: 20 %
 - gennemsnitligt 5.1 time/uge
4. Gymnastik: 20 %; primært piger
 - gennemsnitligt 2.1 time/uge
5. Svømning: 17 %
 - gennemsnitligt 1.2 time/uge

Ustrukturerede aktiviter

- Hvad er ustruktureret aktivitet?

- Uplanlagt
- Inaktivt vs. aktivt
- Indendørs vs. udendørs
- Transport.

Ustruktureret indendørs inaktivitet

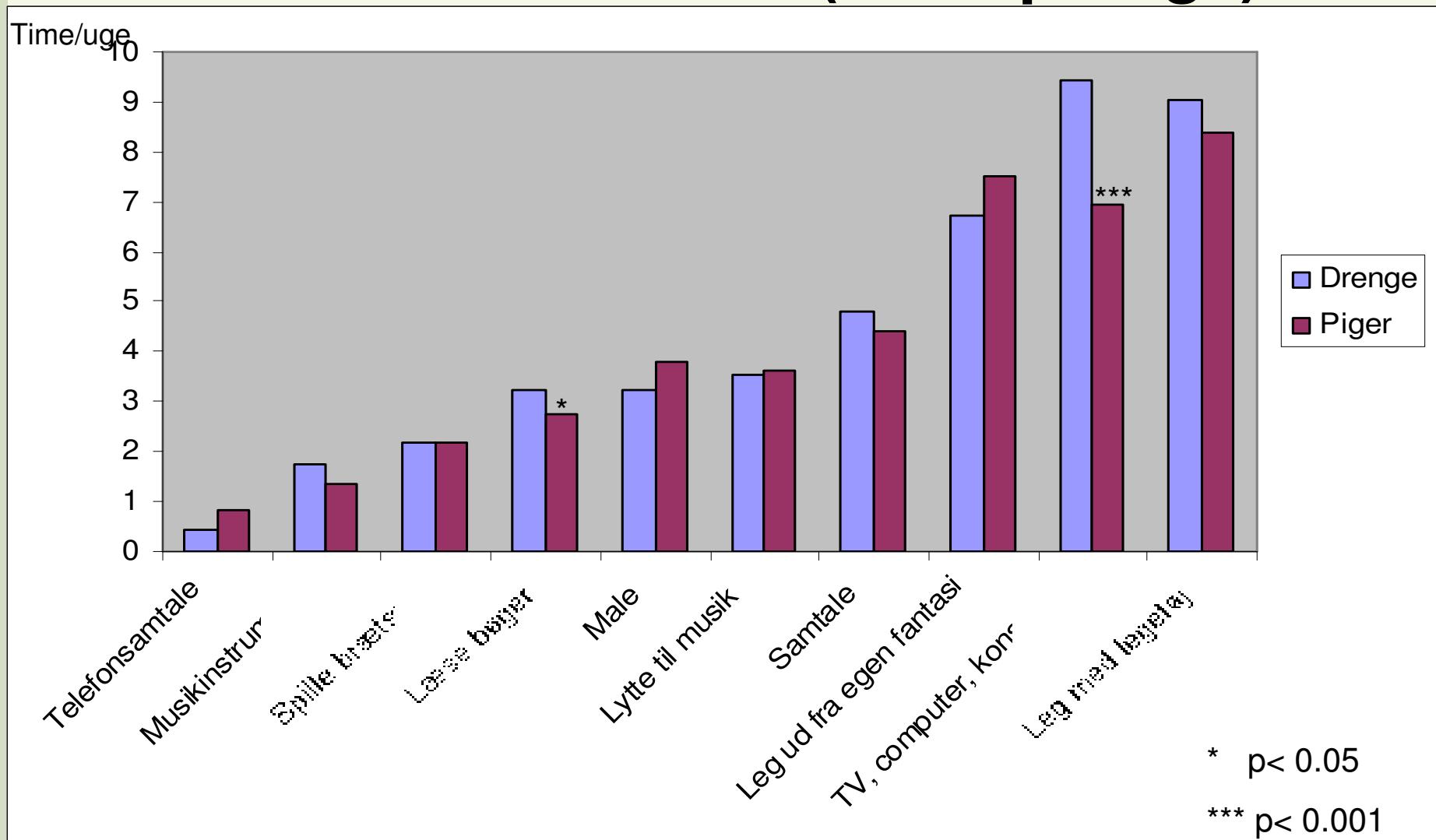
Inaktivitet og skærmtid er positivt associeret med overvægt blandt førskolebørn.

TV-forbrug er den mest undersøgte variabel i f.bm. inaktivitet og der efterspørges en skelnen mellem positiv vs. negativ inaktivitet:

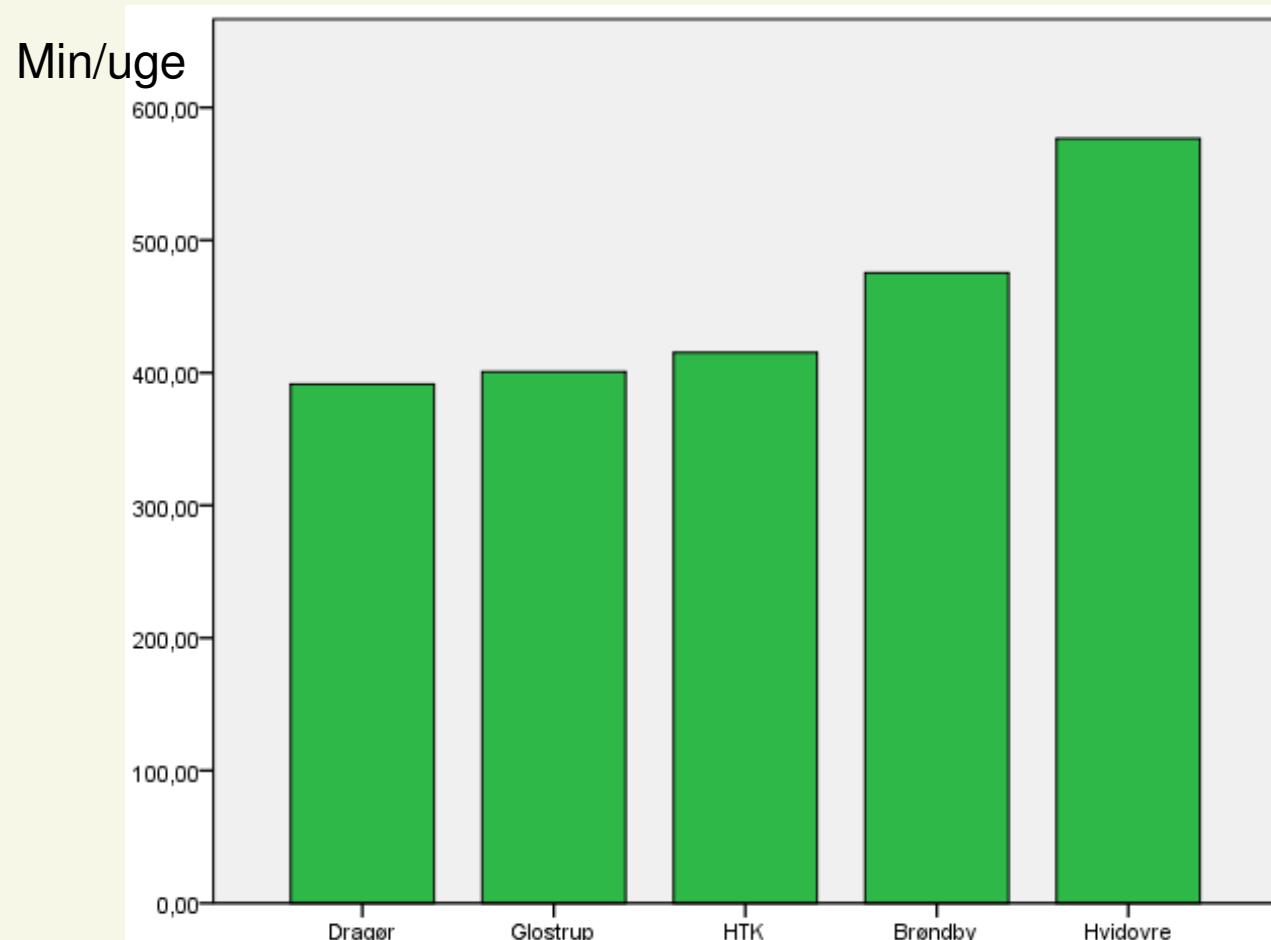
- Eks. på positiv inaktivitet: læsning, tegning, rolig leg
- Eks. på negativ inaktivitet: TV, computerspil, spillekonsoller

(Hinkley et al., 2008; Hinkley et al., 2010)

Indendørs inaktivitet (timer pr. uge)



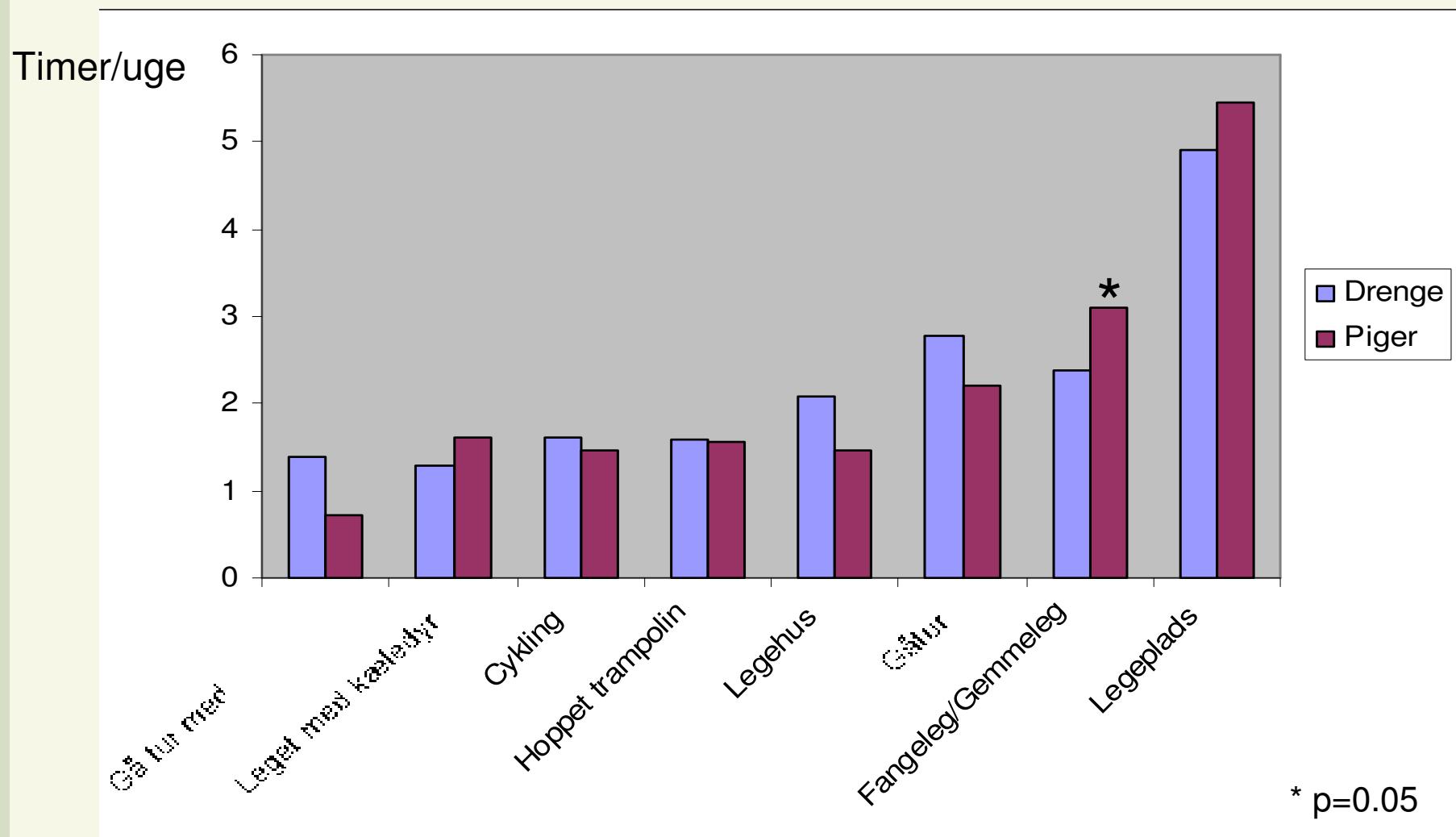
Ustruktureret inaktivitet – forbrug af TV, computer og konsoller



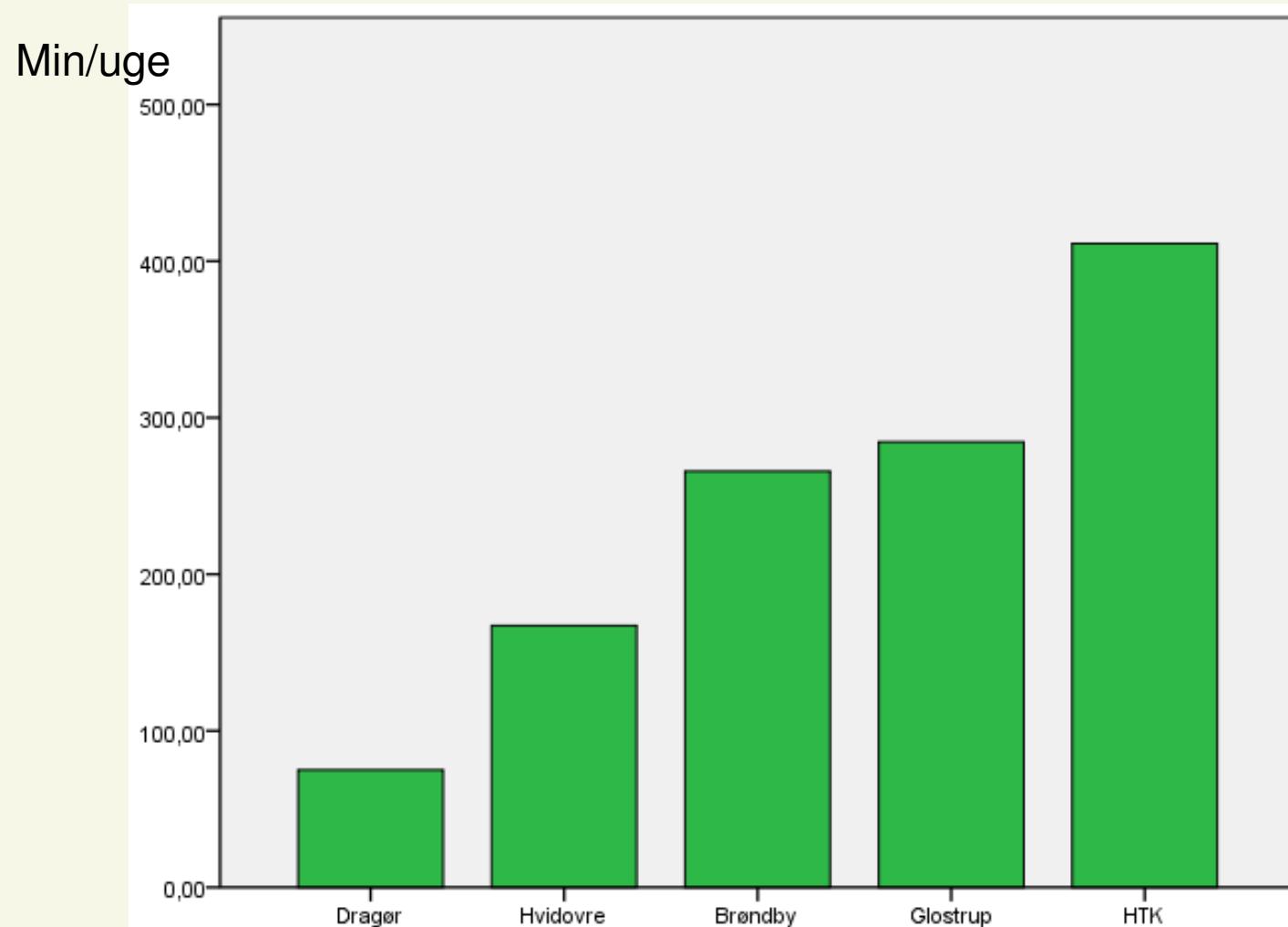
Ustruktureret udendørsaktiviteter

- Udendørs aktiviteter i fritiden
 - Rekreative områder: legeplads, grønne områder
 - Transport til og fra daginstitution
 - Udendørsliv i daginstitution

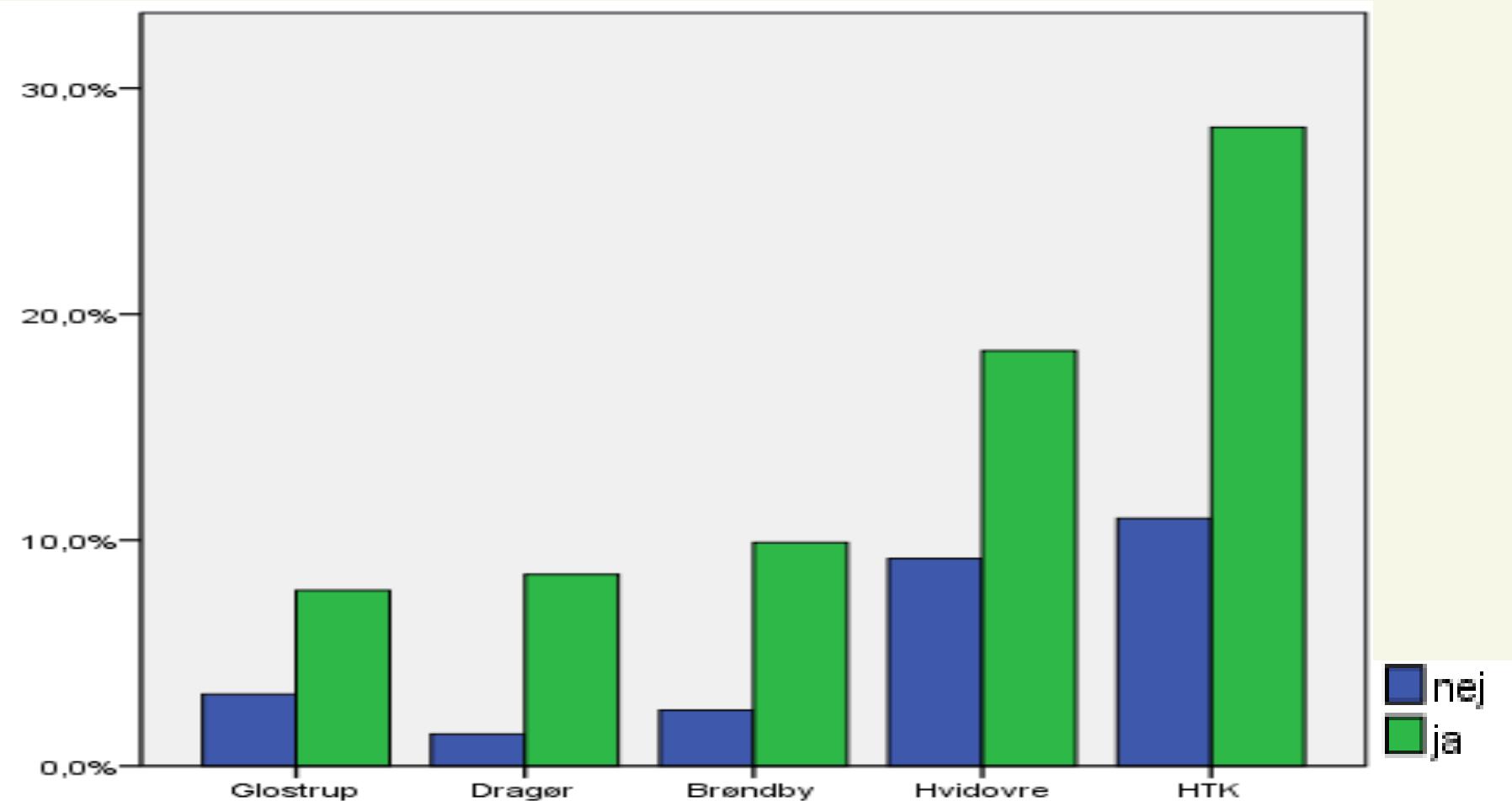
Udendørs i fritiden (timer pr. uge)



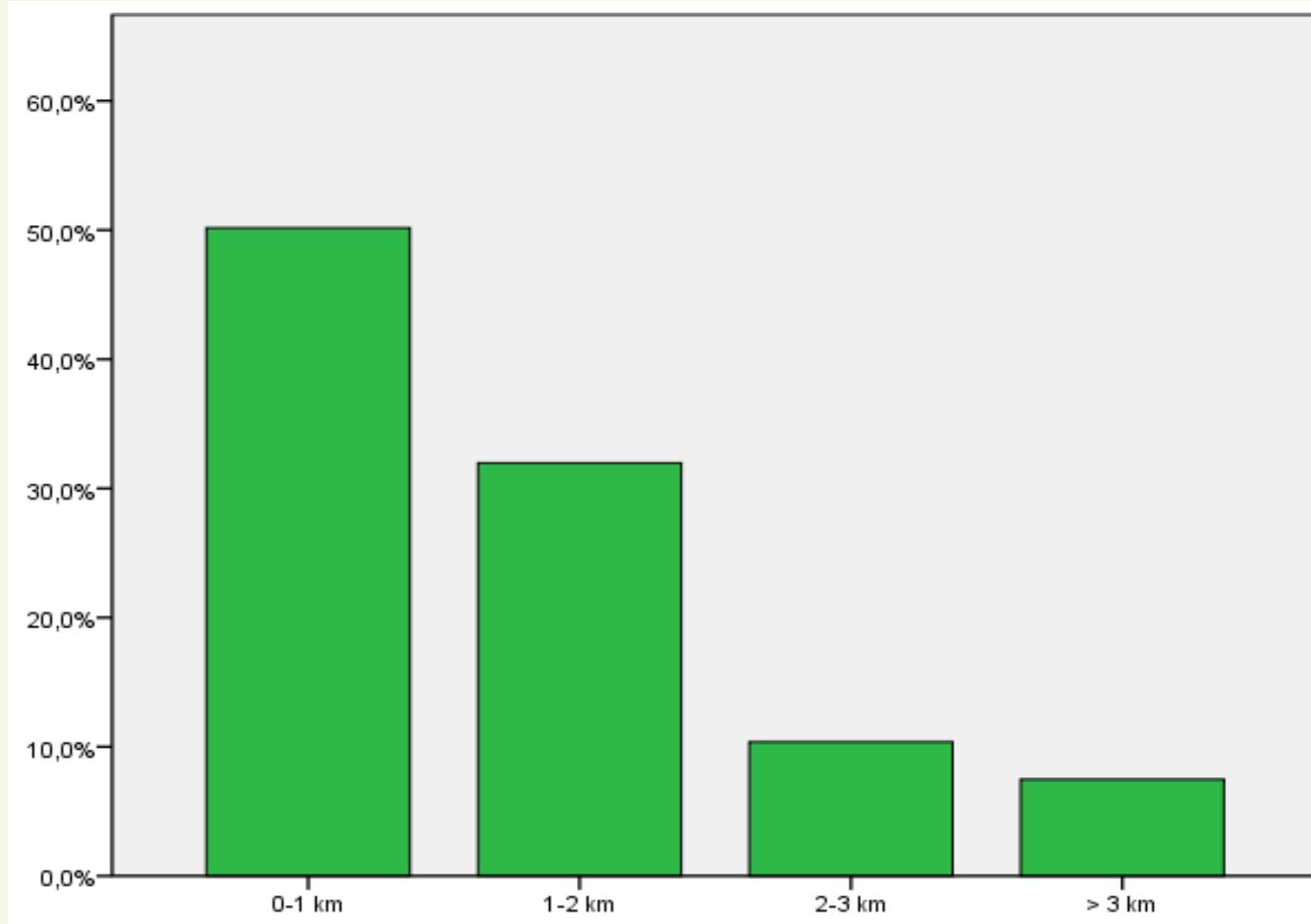
Legepladsforbrug min/uge



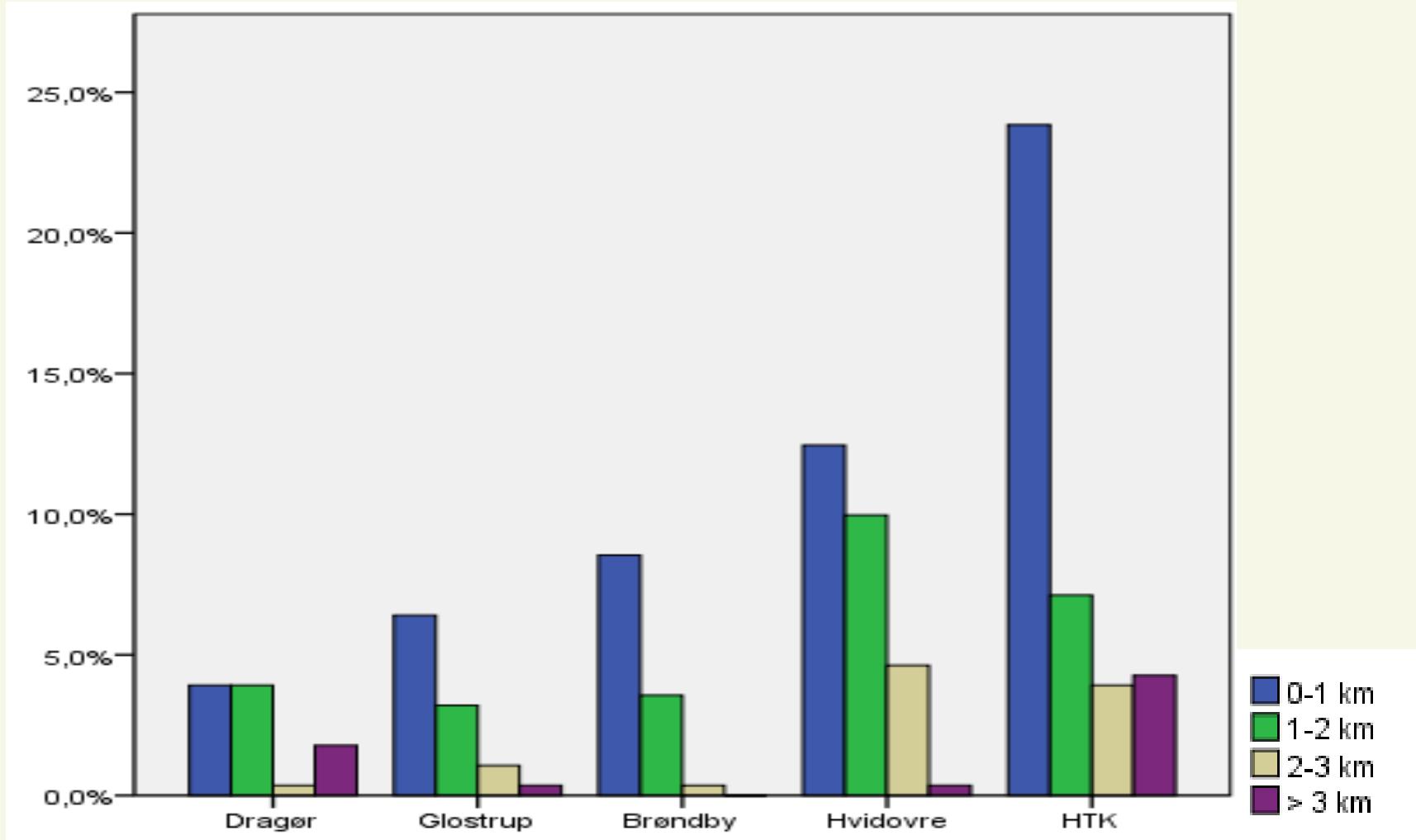
Bruger familien tit grønne områder tæt på hjemmet?



Afstand til daginstitution



Afstand til daginstitution

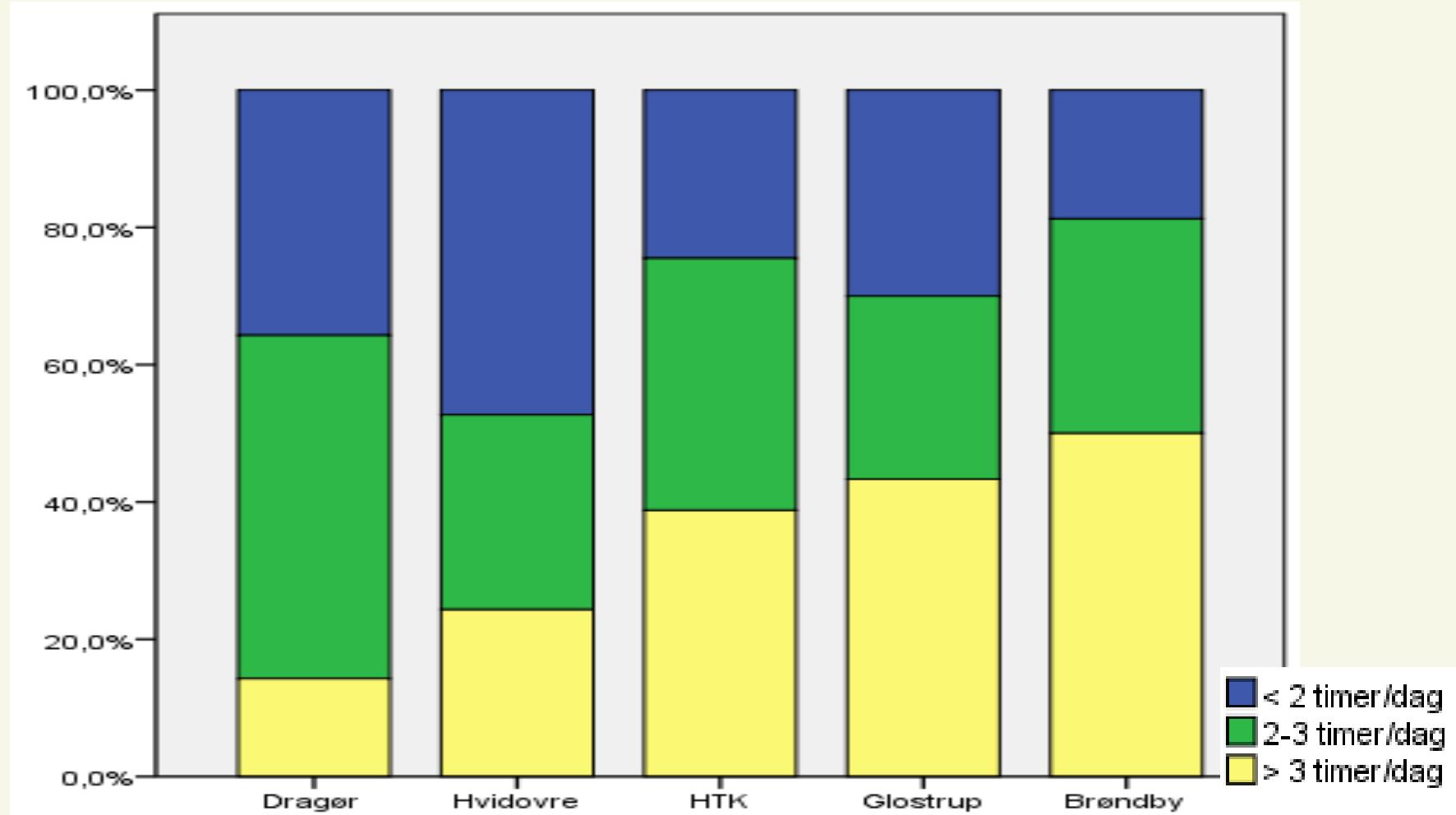


Udendørsliv i daginstitution

Hvor mange timer er barnet udendørs i sin daginstitution pr. dag?

- < 1 t/d: 4 %
- 1-2 t/d: 26 %
- 2-3 t/d: 32 %
- 3-4 t/d: 17 %
- 4 t/d: 15 %
- **Ved ikke:** 6 % (fordelt på få kommuner, bl.a. HTK og Brøndby)
- *Ikke forskel på piger og drenge*

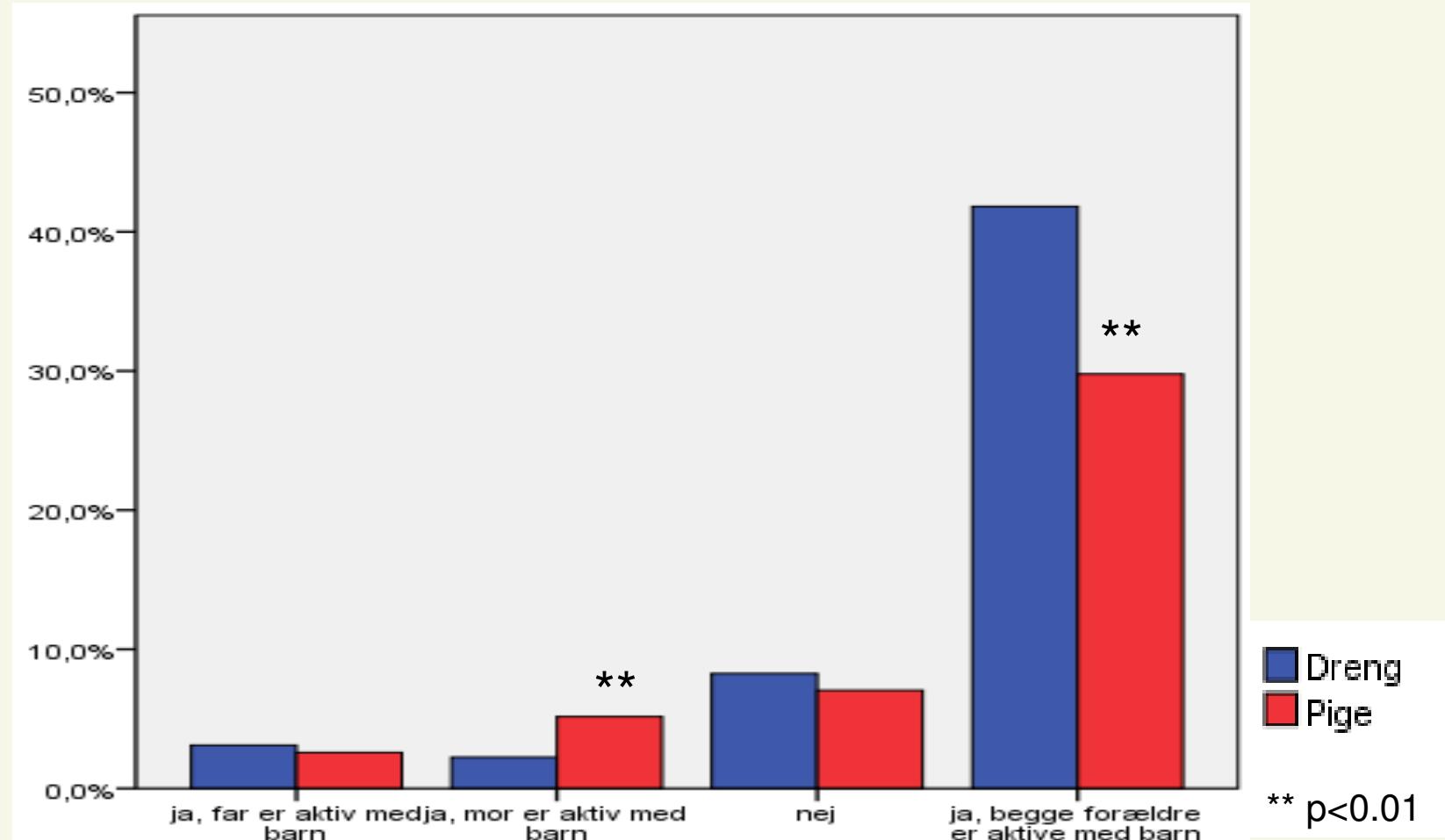
Udendørsliv i daginstitution



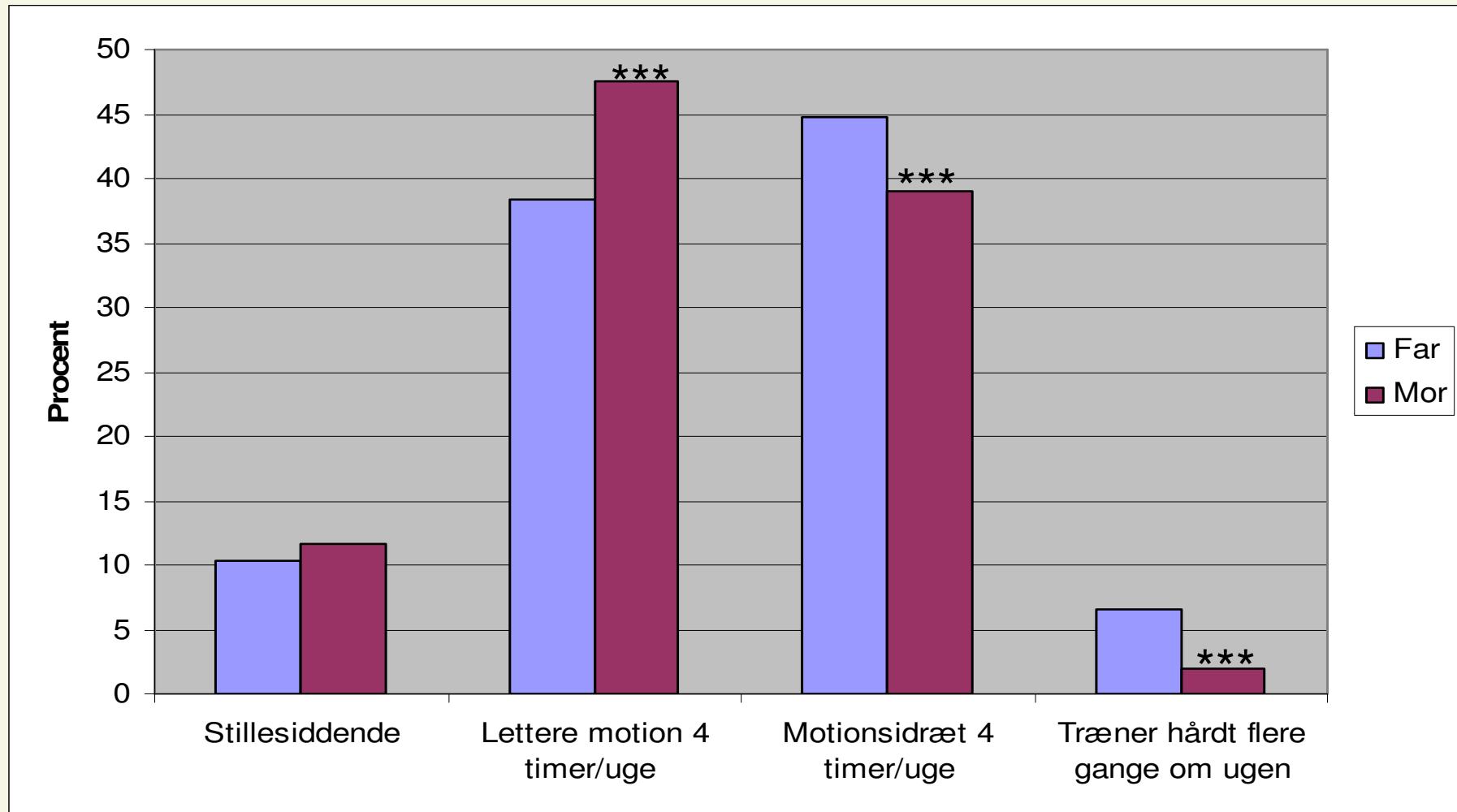
Forældre fysisk aktive med barnet

- 72 % angiver, at begge forældre er fysisk aktive med barnet
- 15 % angiver, at ingen af forældrene er fysisk aktive med barnet
- 7 % angiver, at mor er fysisk aktiv med barnet
- 6 % angiver, at far er fysisk aktiv med barnet

Forældre er fysisk aktive med barnet



Mors og fars fysiske aktivitetsniveau



Opsamling –fysisk aktivitet

- Halvdelen af børn fra 2-6 år går *ikke* til struktureret fritidsaktivitet.
- De mest populære former for struktureret fritidsaktivitet er rytmik, fodbold, svømning og gymnastik.
- Leg med legetøj og TV-kigning er de mest populære indendørsaktiviteter -begge aktiviteter i ca. 1½ time pr. dag.
- Drenge har et højere forbrug af TV, PC og elektroniske spil end piger.

Opsamling –fysisk aktivitet

- Legeplads,gemmeleg og gåture er de mest populære udendørs fritidsaktiviteter. Stor forskel på kommuner, som muligvis kan forklares med forskelle i infrastruktur.
- 2/3 af alle daginstitutioner er ude mere en 2 timer/dag. Ændringer kan ske via politikker, hvor de sociale og materielle i rammer i institutionerne medtænkes.

Opsamling –fysisk aktivitet

- 72 % angiver, at begge forældre er fysisk aktive med barnet.
- Begge forældre er mest aktive med barnet, hvis barnet er en dreng.
- Både mor og far dyrker lettere motion og motionsidræt mindst 4 timer pr. uge.
- Fædre dyrker dog mere motions- og konkurrenceidræt end mødre



Kostresultater Baseline

**Research Unit for Dietary Studies
Institute of Preventive Medicine
Centre for Health and Society
Denmark**

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



Kostanbefalinger

Makronærringsstoffer samt D-vitamin (2-5 årige)

- **Energiindtag:** 5,3MJ
- **Protein:** 10-20E%
- **Fedt:** 25-35E%
 - *Her af max. 10E% mættet fedt, 10-15E% enkeltumættet fedtsyre og flerumættet fedtsyre 5-10E%*
- **Kulhydrat:** 50-60E%
 - *Her af max. 10E% sukker og min. 10g Kostfibre*
- **D-vitamin:** 7,5 µg/d

Kilde: Nordic Nutrition Recommendations (NNR)

Barnets kostmønstre og familiens måltider

Her forældrene blevet stillet spørgsmål omkring:

- Barnets appetit.
- Antal dage om uge hvor hele familien spiser morgenmad sammen.
- Antal dage om uge hvor hele familien spiser aftensmad sammen.
- Hvordan måltidet med barnets opfattes.
- Hvor højt de prioriterer grøntsager og frugt til måltiderne.
- Hvem øser normalt grøntsager op til barnet.
- Hvordan forældrene vil beskrive barnets måde at spise på.



Spørgsmål 1

Hvordan vil du beskrive dit barns appetit?

- 1 For stor appetit
- 2 God appetit
- 3 Almindelig appetit
- 4 For lille appetit
- 5 Ved ikke

Spørgsmål 2

Hvor mange dage om ugen spiser hele familien morgenmad sammen?

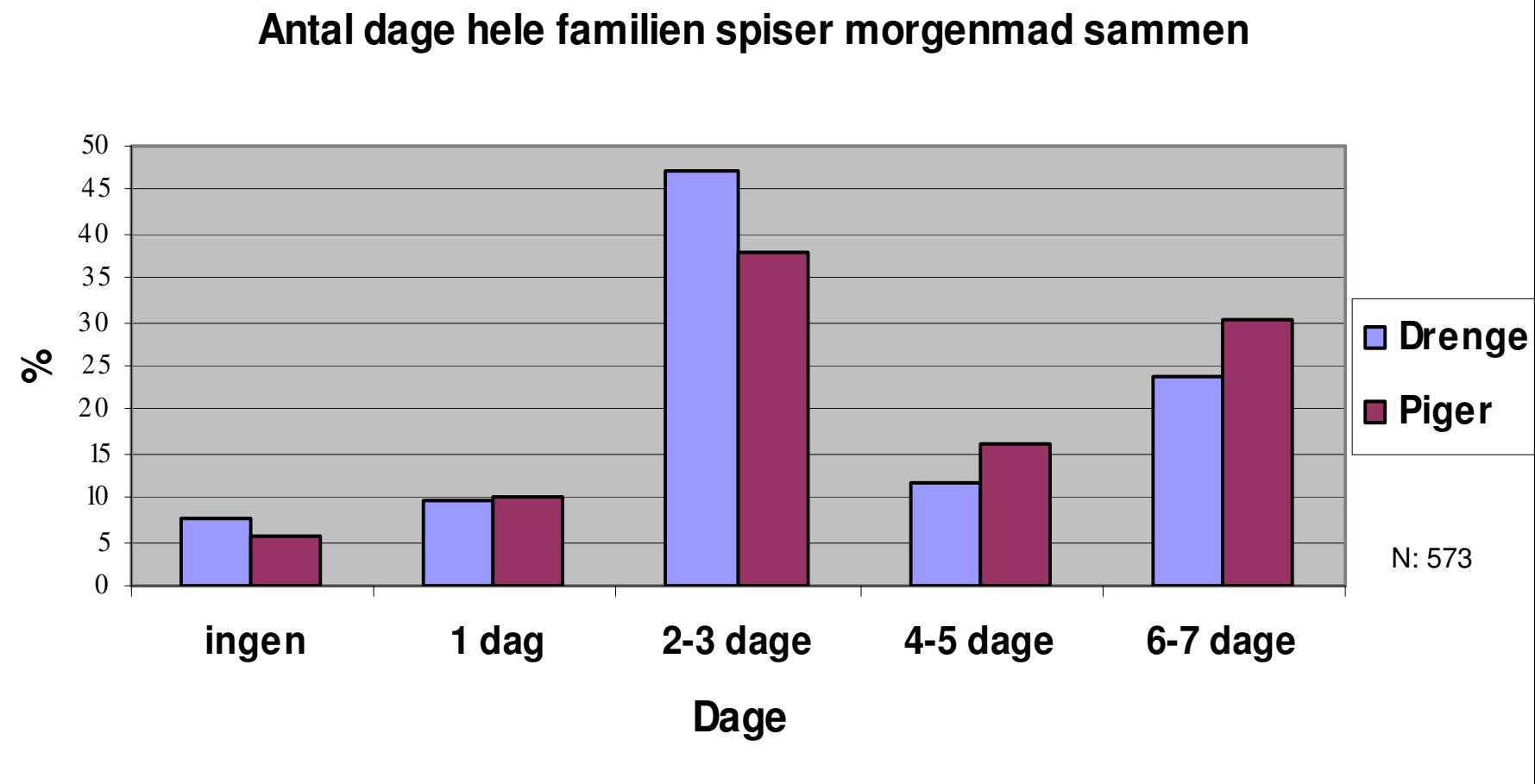
- 1 Ingen
- 2 1 dag
- 3 2-3 dage
- 4 4-5 dage
- 5 6-7 dage

Spørgsmål 3

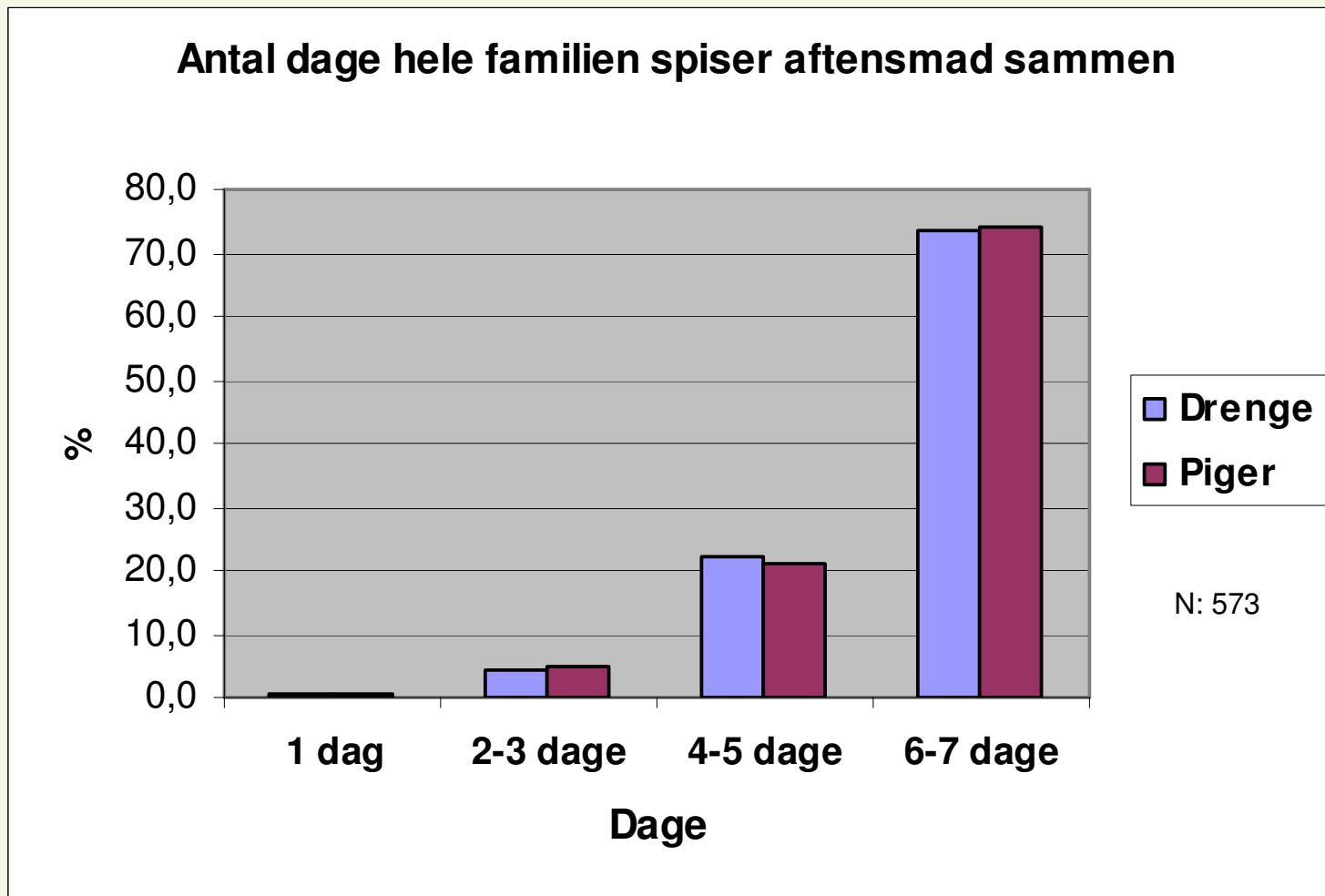
Hvor mange dage om ugen spiser hele familien aftensmad sammen?

- 1 Ingen
- 2 1 dag
- 3 2-3 dage
- 4 4-5 dage
- 5 6-7 dage

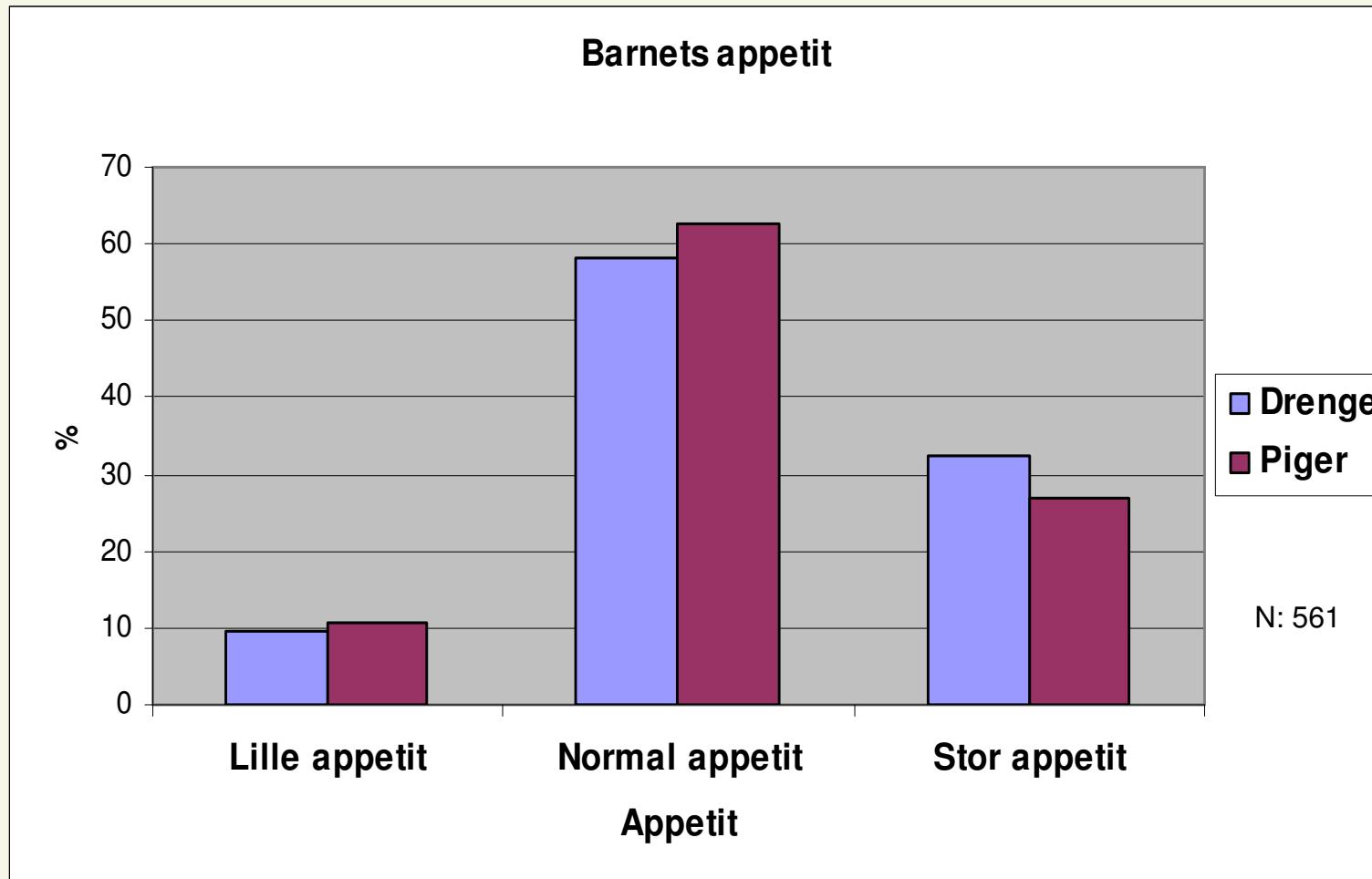
Morgenmad sammen som familie



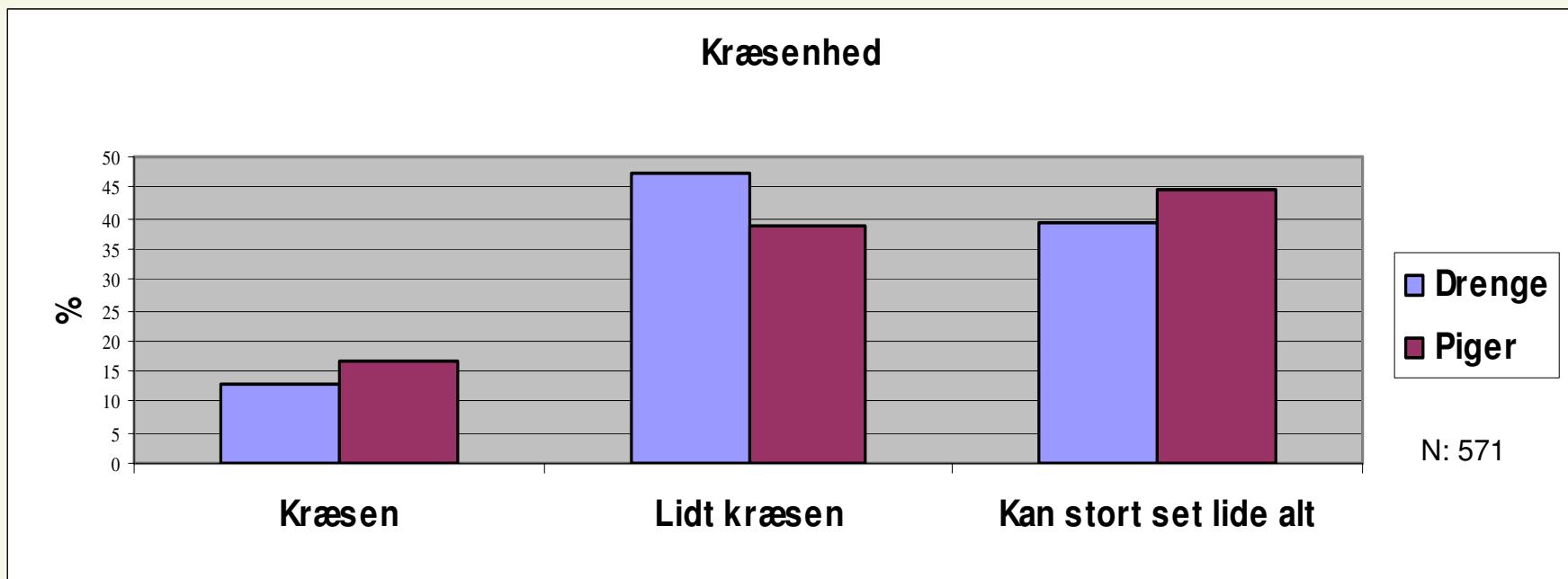
Aftensmad sammen som familie



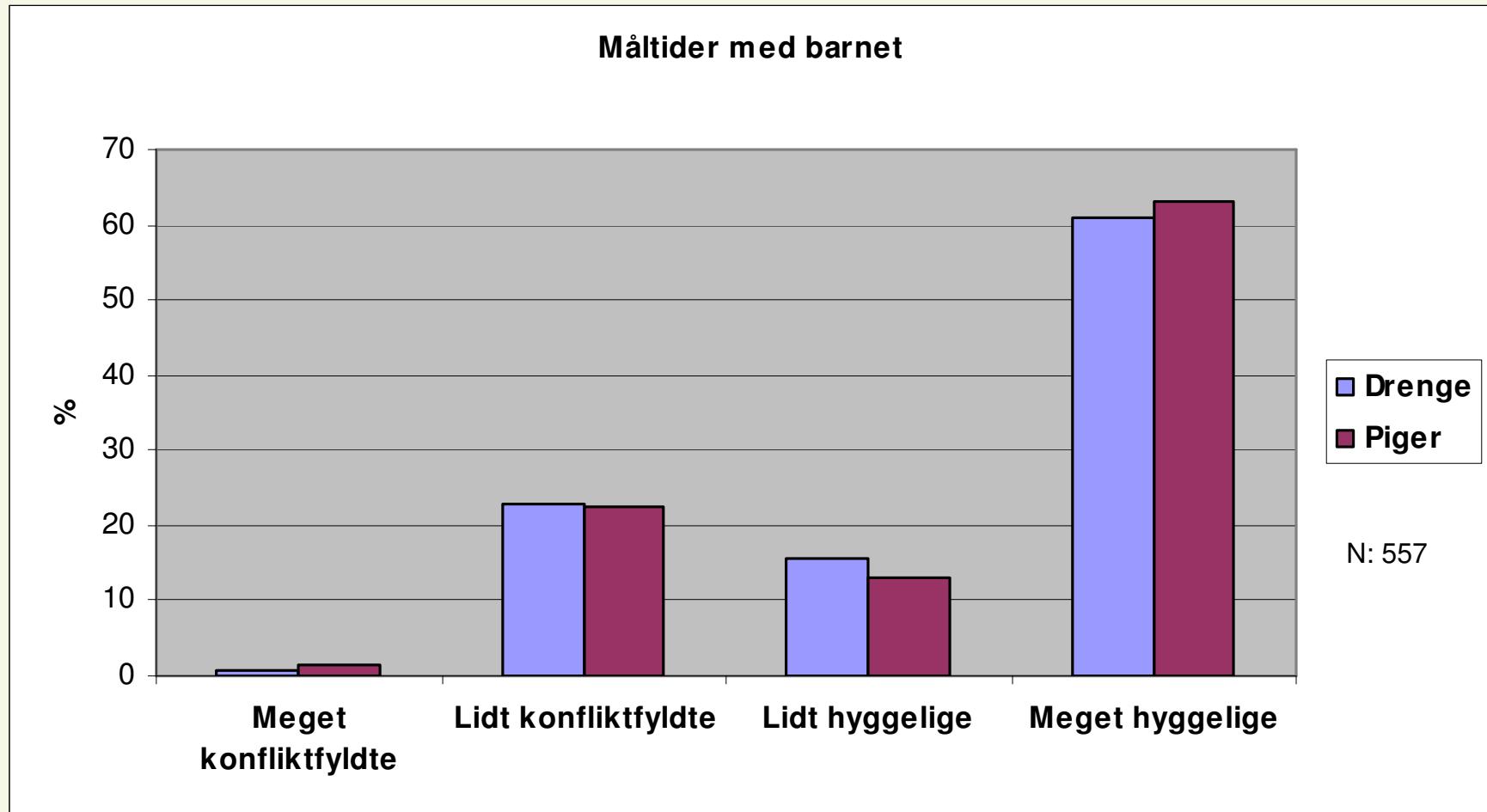
Barnets appetit



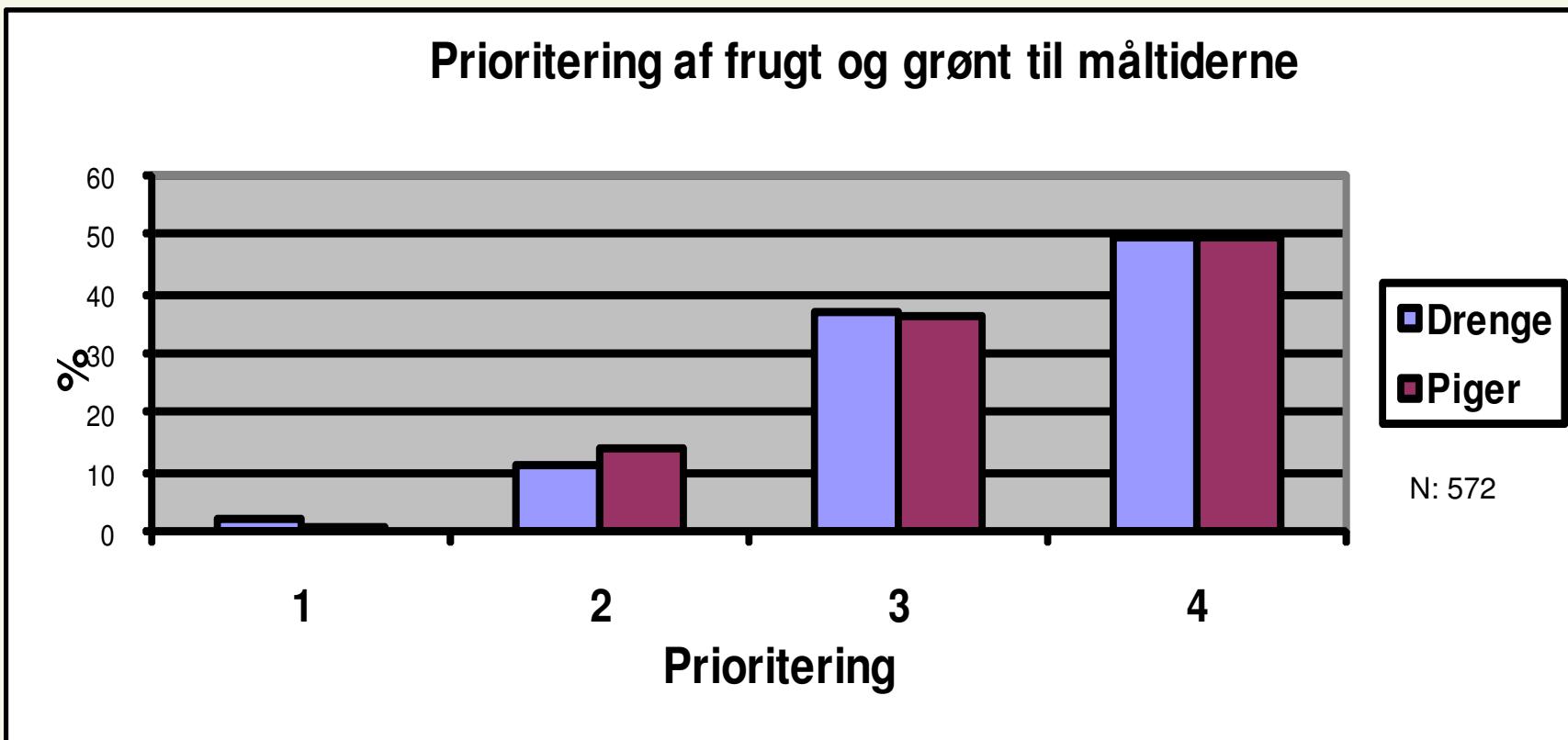
Kræsenhed



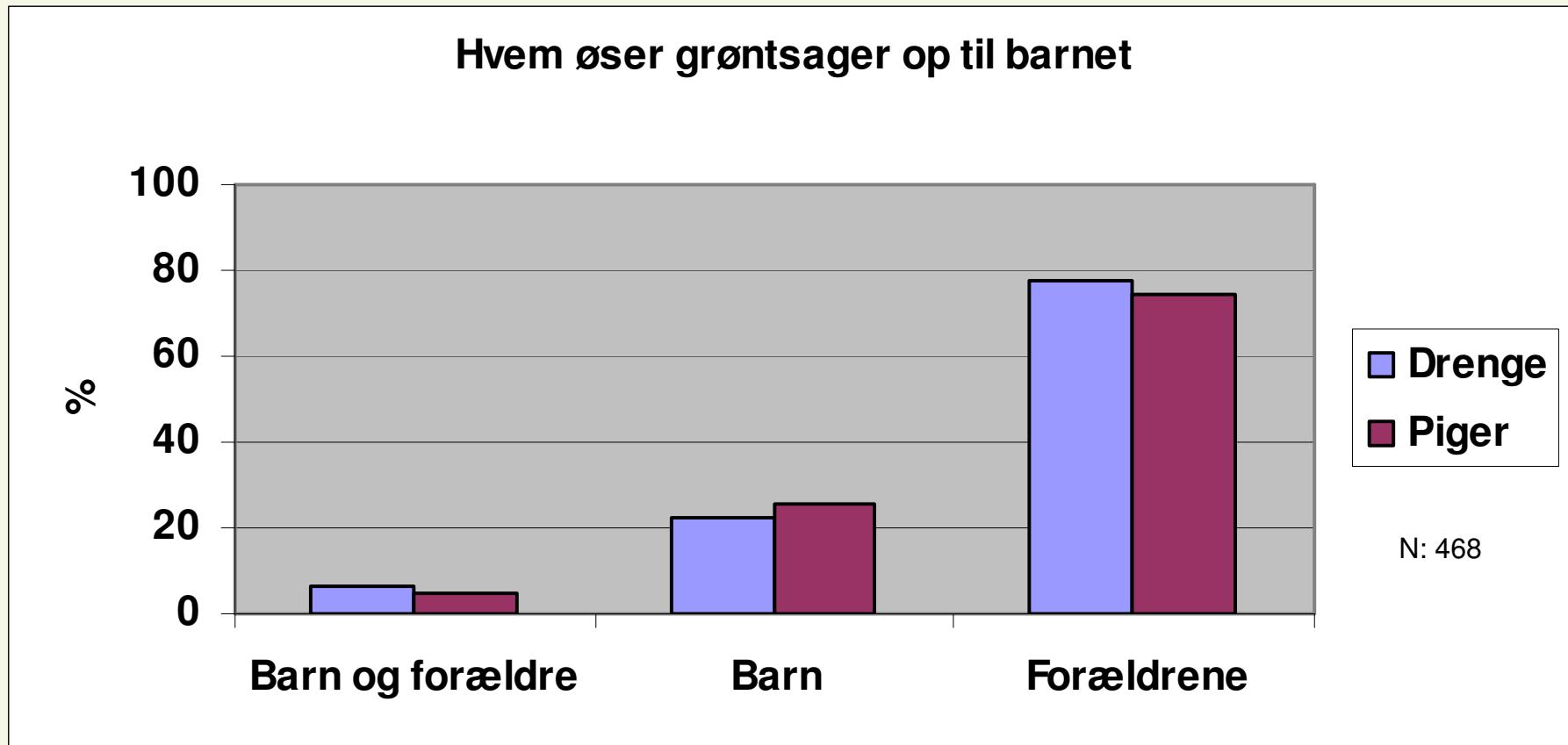
Måltider med barnet



Prioritering af frugt og grønt til måltiderne



Hvem øser grøntsager op til barnet?





Opsamling

- Børnene i undersøgelsen lever generelt op til anbefalingerne hvad angår makronærringsstoffer.
- Indtaget af mættet fedt ligger en smule højere end anbefalet.
- Lavt indtag af flerumættet fedt og D-vitamin.
- Størstedelen af børnefamilierne i undersøgelsen spiser morgenmad sammen 2-3 gange om ugen og aftensmad 6-7 dage om ugen.



Opsamling

- Forældrene i undersøgelsen prioriterer frugt og grønt højt ved måltiderne.
- Oftes er det forældrene der øser grøntsager op til barnet ved måltiderne.
- Forældrene beskriver at de har nogle hyggelige måltider med barnet.
- De fleste forældre mener at deres barn har en normal appetit og at deres børn stort set kan lide alt. Der er dog stadig en del forældre som beskriver deres børn som lidt kræsne.

Fremtidig forskning

Interventions-
effekten på kost

Er effekten afhængig af
udvælgelseskriterierne

Hvilke er relationer er der
mellem kost og stress

Interventionseffekten på PA

Hvilke er relationer er der
mellem PA og stress



Tak for opmærksomheden

Nogen spørgsmål?

