



Projekt Sund Start

- Metode

Louise Mai Østergaard og Tine Buch-Andersen

LMO@ipm.regionh.dk

TBA@ipm.regionh.dk

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

Program

- Indrolleling
- Konsultationerne
- Materialer
- Den motiverende samtale
- Standardisering
- Dataindsamling
- Erfaringer

Indrolleing

- Invitationer sendes ud til familierne
- Spørgeskema
- Kostdagbog
- Billedebog
- Vejledning til udfyldelse af kostdagbog

Ovenstående medbringes udfyldt til den første konsultation

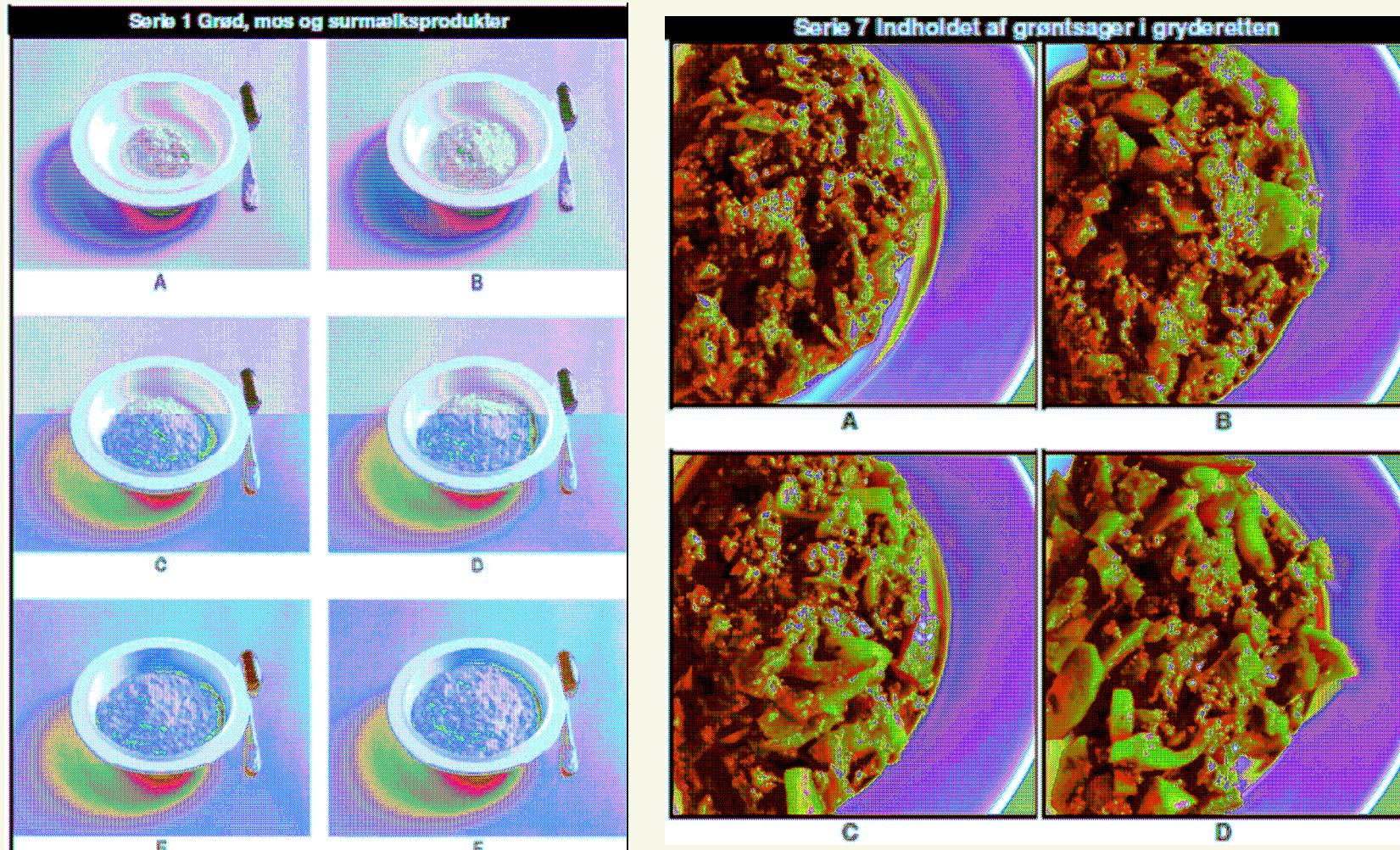


Kostdagbog

Dag 1: Onsdag (forsat)

Husk at angive det
fedtstof, som du steget i.

Billedebog



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

Spørgeskema

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

Konsultationerne

Forløb 1. konsultation

- Introduktion af projekt Sund Start
- Måleseance
- BMI-kurve
- Spørgeskema og kostdagbog gennemgås
- Gennemgang af de 8 kostråd
- Samtykkeerklæring underskrives
- Evt. aftale indgås
- Ny tid aftales for interventionsgruppen

Konsultationerne

Forløb ved de efterfølgende konsultationerne

- Der følges op på aftale fra sidst
- Vægt og højde måles
- BMI indtegnes på kurven
- Fokus på et af interventionsområderne (mad, bevægelse, søvn, stress)
- Ny aftale indgåes med familien
- Ny tid til næste konsultation

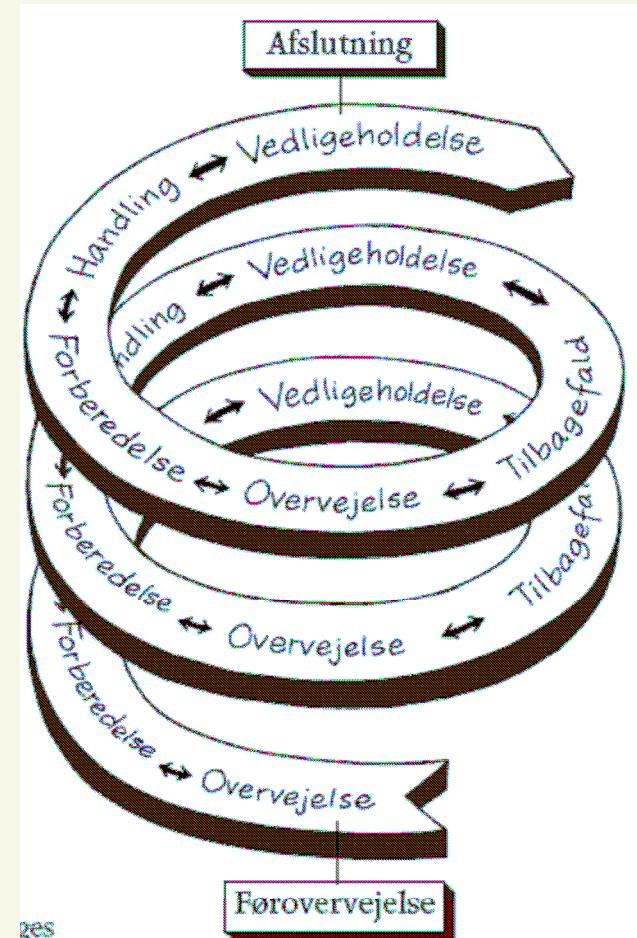
Materialer

- Undervisningsmateriale om de 8 kostråd
- Leg dig sund
- Y-tallerkenen
- 2 gange om ugen (opskrifthæfter)
- Vidste du, at...



Den motiverende samtale

- Vejledningsmetode
- Familiens egne forslag
- Erfaringer med at anvende metoden



Standardisering

Manualer til forebyggelseskonsulenter

- Første konsultation
 - Måleinstruktion
 - Vejledninger
- Opfølgende konsultationer
 - Vejledning til den motiverende samtale
 - Bilag for hvert interventionsområde
- Sidste konsultation
 - Måleinstruktion
 - Vejledninger



Konsultationsrummene

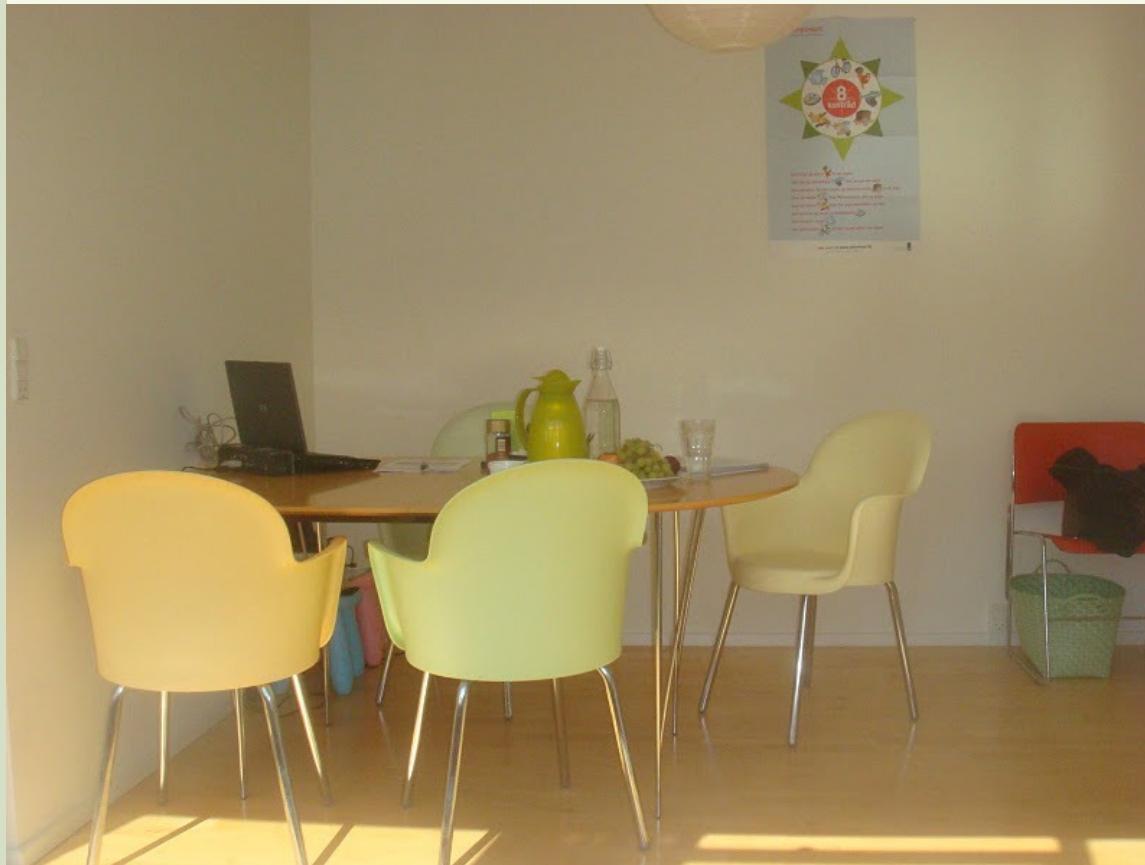
Høje-Taastrup



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

Konsultationsrummene

Brøndby



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

Konsultationsrummene

Instituttet



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

Udstilling i konsultationsrum



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

Dataindsamling

- Antropometri
 - Højde og vægt
 - BMI (Body Mass Index)
 - Hudfoldstykke
 - Talje og hofte omkreds
 - Fedtprocent målt med bioimpedansapparat
- Andre målinger
 - Actigraphy
 - Kindskrab
- Erfaringer med at måle på børn

Højde og vægt



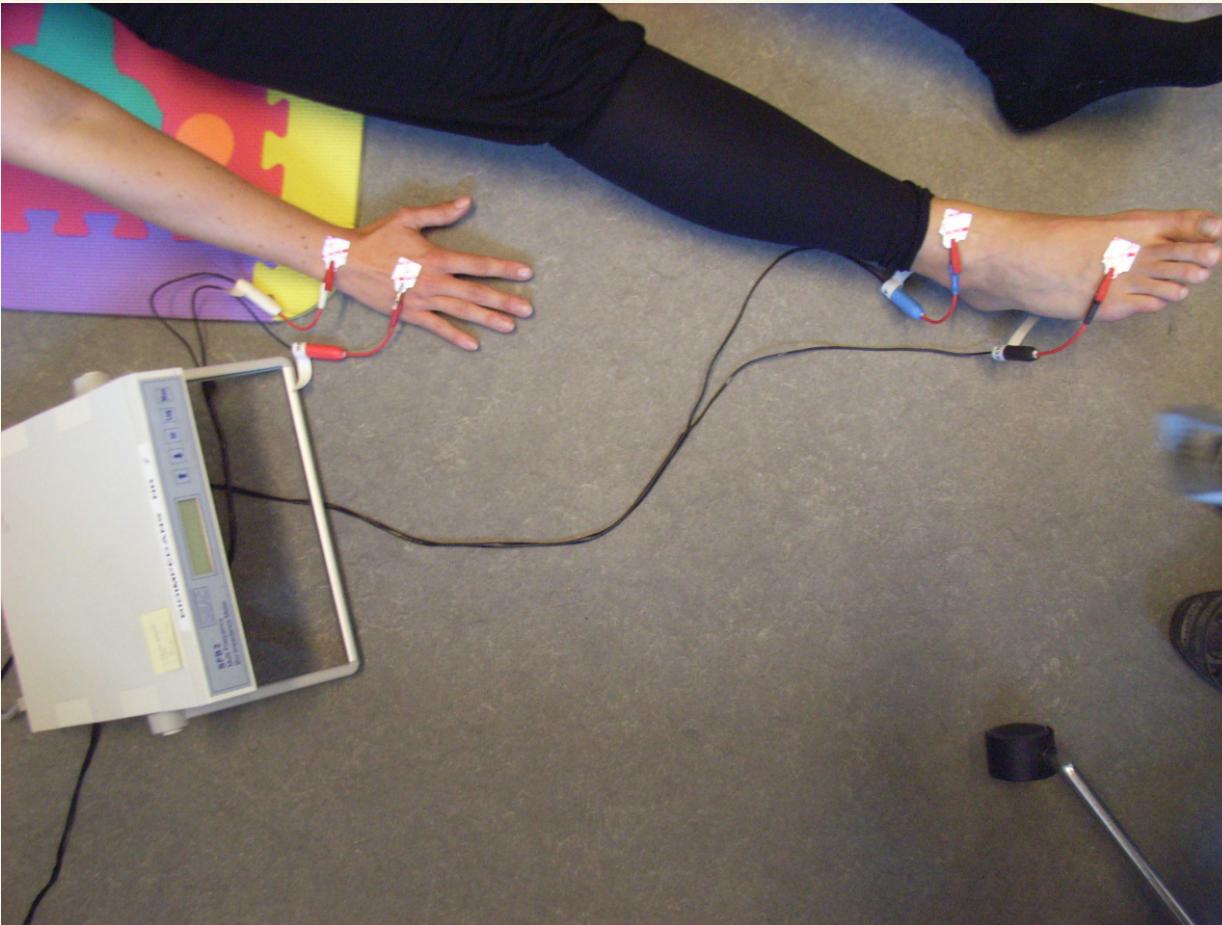
**Research Unit for Dietary Studies
at Institute of Preventive Medicine**
www.kostforskning.dk

Hudfoldsmåling



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

Bioimpedansmåling

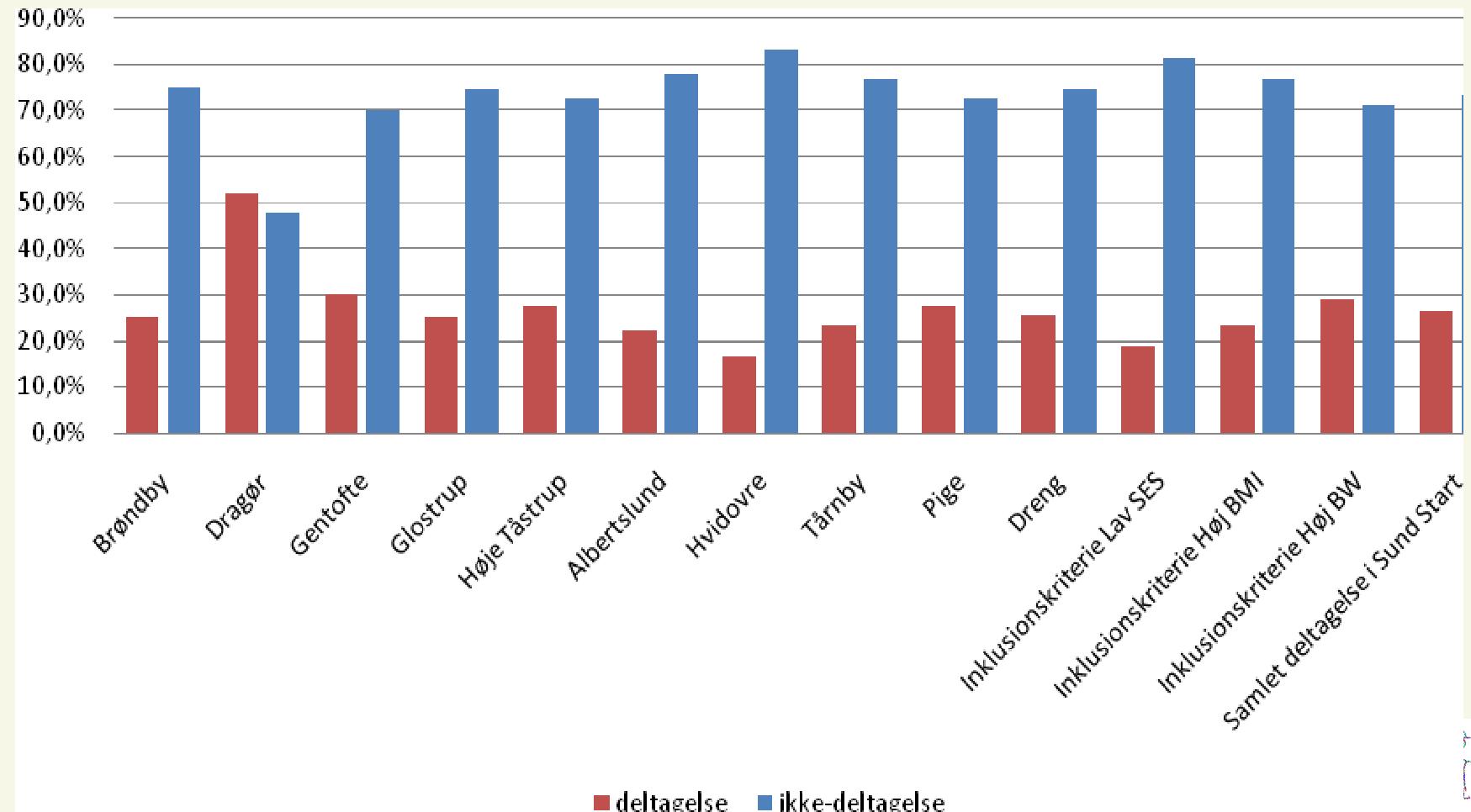


**Research Unit for Dietary Studies
at Institute of Preventive Medicine
www.kostforskning.dk**

Indtastning af data

- Antropometriske målinger og spørgeskema
 - Indtastes af forebyggelseskonsulenter i Epidata
- Kostdagbog
 - Indtastning i Dankost på instituttet
 - Varetages af én person

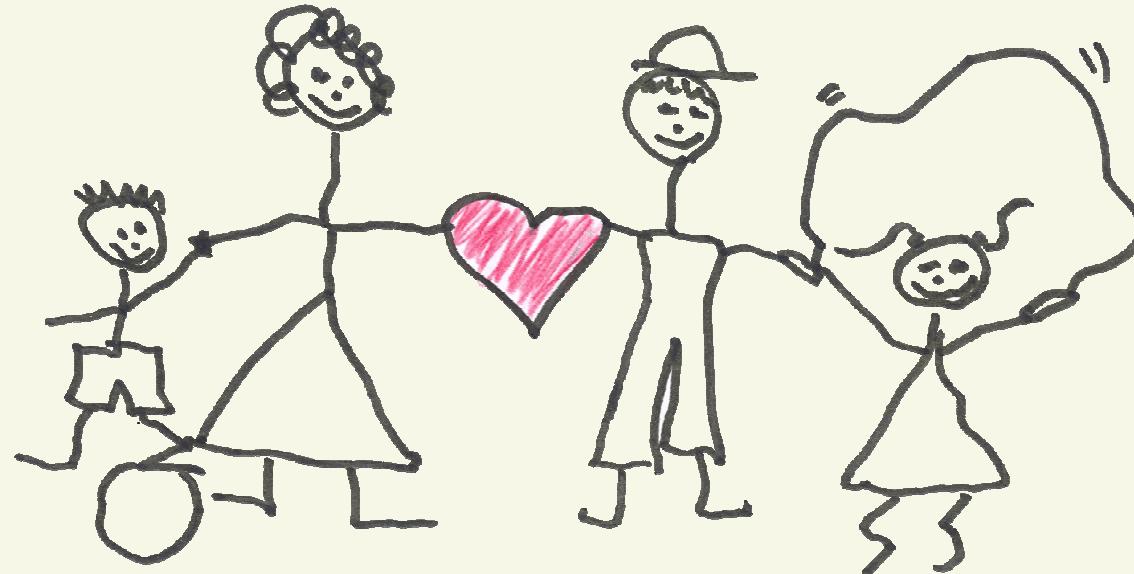
Familiernes fremmøde



■ deltagelse ■ ikke-deltagelse



Spørgsmål og pause



Hvordan intervinerer vi?

– mad og bevægelse

Louise Mai Østergaard og Tine Buch-Andersen

Program

- Interventionen generelt
- Interventionen - mad
- Interventionen - bevægelse
- Erfaringer

Interventionen

- Involverer hele familien
- Står på over 1½ år
- Gratis for de deltagende familier
- Løbende vejledninger
- Gennemsnitligt 4-5 vejledninger med forebyggelseskonsulent pr familie
- Madlavningskurser ca. 6 x årligt
- Legearrangementer ca. 10 x årligt



Sundstart.nu

The screenshot shows the homepage of the Sundstart.nu website. At the top left is a yellow box containing a stick figure illustration of a family and the text "Sund Start" followed by "Forebyggelsesprojekt for børn". To the right is a photograph of two children running joyfully on a grassy hill under a blue sky with white clouds. Below the header is a green navigation bar with links for "FORSIDEN", "OM PROJEKTET", "OM TEAMET", and "NYHEDER". To the right of the navigation bar is a search input field with a "Søg" button. The main content area has a breadcrumb trail "Forside / Forside". The main text on the page welcomes visitors to the project's website and provides information about the Sund Start project, its target group (children aged 2-5), and its purpose (preventing overweight). It also mentions that the website contains general information about the project and specific information about the participating municipalities. The text concludes with a friendly greeting: "God fornøjelse." Below the text are six small images showing children engaged in various activities like swinging, playing with a hula hoop, and swimming.

[Forside](#) /

Forside

Velkommen til projekt Sund Starts hjemmeside.

Sund Start er et forskningsprojekt målrettet normalvægtige børn i alderen 2-5 år, der har en forhøjet risiko for at udvikle overvægt.

På hjemmesiden kan du både finde generelle informationer om hele projektet og specifikke informationer om projektet i de deltagende kommuner. Herudover kan du bl.a. finde nemme, lækre og inspirerende madopskrifter og gode ideér til lege, som hele familien kan deltage i.

God fornøjelse.

[Albertslund](#)

[Brøndby](#)

[Dragør/Tårnby](#)

[Frederiksberg](#)

[Gentofte](#)

[Glostrup](#)

[Hvidovre](#)

[Høje Taastrup](#)

[Rødovre](#)

[Vallensbæk](#)

[Legeforslag](#)

[Opskrifter](#)

[Pjecer](#)

[Sund Start skylder tak til...](#)

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

De 8 kostråd for børn

Spis frugt og grønt 3-5 om dagen



flere gange om ugen

Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød hver dag



Spar på sukker især fra sodavand, slik og kager



Spar på fedtet især fra mejeriprodukter og kød



Spis varieret og bevar normalvægten



Sluk tørsten i vand



Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen



De 8 kostråd

The graphic features a yellow star logo with the number '8' in the center, surrounded by icons of a bicycle, a person, a bowl, a fork, a spoon, a leaf, and a flower. To the right, the text 'Ugentligt råderum til tomme kalorier for børn 3–6 år' is displayed in red. In the top right corner, there is a logo for 'Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri' with a green crown icon. Below the text, a variety of snacks are arranged on a light gray surface: a glass of red juice, a green popsicle, popcorn, small candies, a piece of marble cake, and two pieces of chocolate.

4.3

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

Madvaner

Spørgeskema

- Hvor højt prioriteres grøntsager
- Hvem øser grøntsager op
- Hvor ofte spiser I sammen

Kostdagbog

- Udlevering af resultater

Fordelingen af makronæringsstoffer:		
Faktisk indtag	Anbefaling	
Energi MJ	5,3 MJ	
Protein E%	10-20 E%	
Fedt <i>Mættet fedt</i> E%	25-35 E%	
<i>Enkeltumættet fedt</i> E%	max. 10 E%	
<i>Flerumættet fedt</i> E%	10-15 E%	
<i>n-3</i> E%	5-10 E%	
	1 E%	
Kulhydrat: <i>Sukker</i> E%	50-60 E%	
<i>Kosfiber</i> g	max. 10 E% min. 10 g	

Vitamin/mineral	Kilder	Anbefaling (NNR)	Faktisk indtag	Dæknings procent
C-vitamin:	<ul style="list-style-type: none"> • Citrusfrugter • Bær • Tomater • Blomkål • Kartofler • Grønne bladgrøntsager 	30 mg/d	mg/d	%
A-vitamin:	<ul style="list-style-type: none"> • Animalske produkter: især i lever, fisk, æg, berigede margariner og mejeriprodukter. • Desuden også i frugt og grønt, især med orange og mørkegrønne farver, for eksempel gulerødder, spinat, grønkål, abrikoser og meloner. 	350 RE/d	RE/d	%
D-vitamin:	<ul style="list-style-type: none"> • Solllys • Æg • Fede fisk • Mælk og ost • Fedtstoffer (margarine, smør, 	7,5 µg/d	µg/d	%

60 min. om dagen



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

Sved på panden



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

Spørgeskema - bevægelse

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 aktivitetene 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 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				

Spørgeskema - bevægelse

- Supplerende spørgsmål til skema:
 - Udetid i institution
 - Forældres samvær med børnene om fysisk aktivitet
 - Transport
 - Forældres opfattelse af deres barns fysiske aktivitet
 - Forældrenes fysiske aktivitetsniveau

Vejledning – bevægelse

- Fokusområder: Udetid og forældres rolle

Table 2 - Overview over correlating variables (Hinkley et al., 2008).

Positive association	Association**
Gender	++
Parent PA / familial interaction	++
Time outdoors / in play spaces	++
Preschool attended	+
Convenient play spaces	+

Erfaringer

- Udlevering af skema over kostresultater
- Gennemgående udfordringer for familierne
 - Sukker
 - Fisk
 - Kræsenhed
 - Samvær om motion
- Etnicitet
 - Manglende succes med fastholdelse af familier
- Aftenarrangementer

Legearrangementer

- Aldersspredning
- Forældres deltagelses-niveau



Madarrangementer

- Gode evalueringer
- Ny inspiration



Spørgsmål?