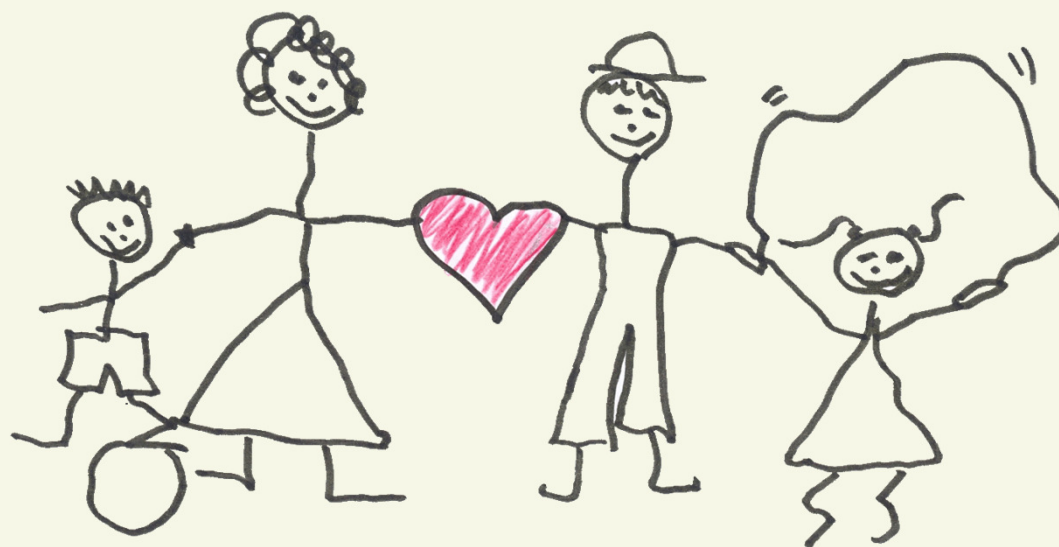




Projekt Sund Start

- Metode

Louise Mai Østergaard og Tine Buch-Andersen

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

Program

- Inrollering
- Konsultationerne
- Materialer
- Standardisering
- Den motiverende samtale
- Dataindsamling og dokumentation



Inrollering

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

Ovenstående medbringes udfyldt til den første konsultation



Overvægtige

- Interventioner – opbringninger
- Kontroller – tilsendt indbydelse til sidste konsultation



Kostdagbog

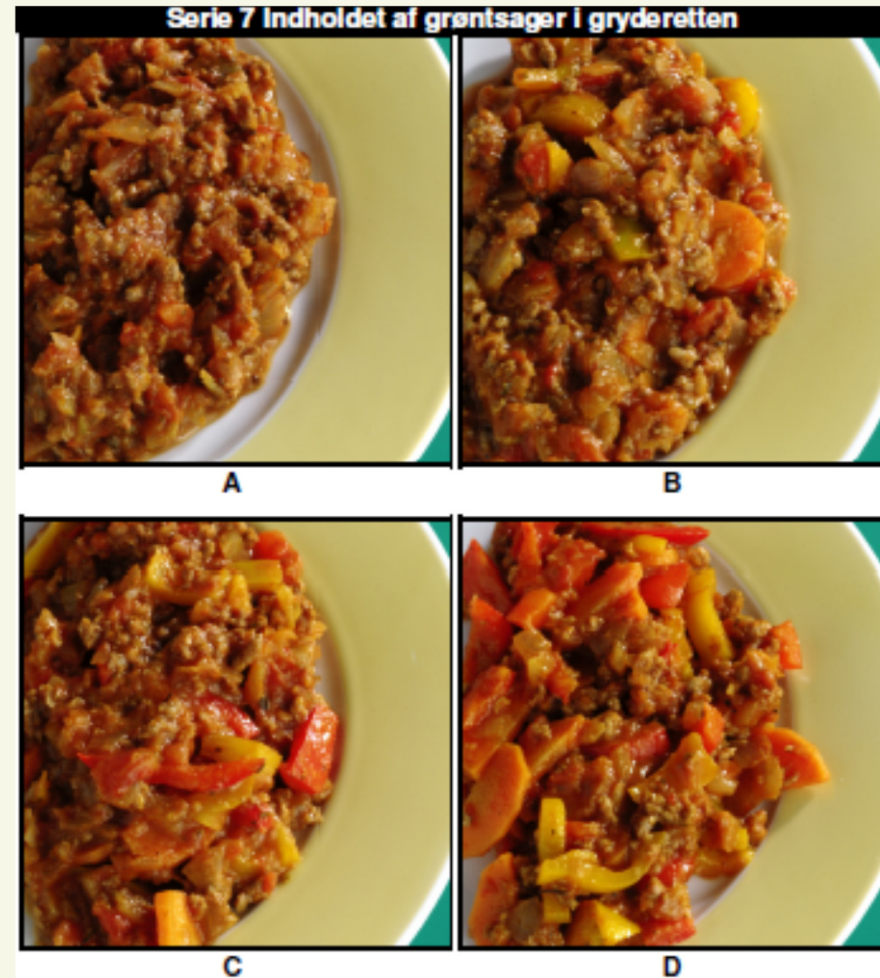
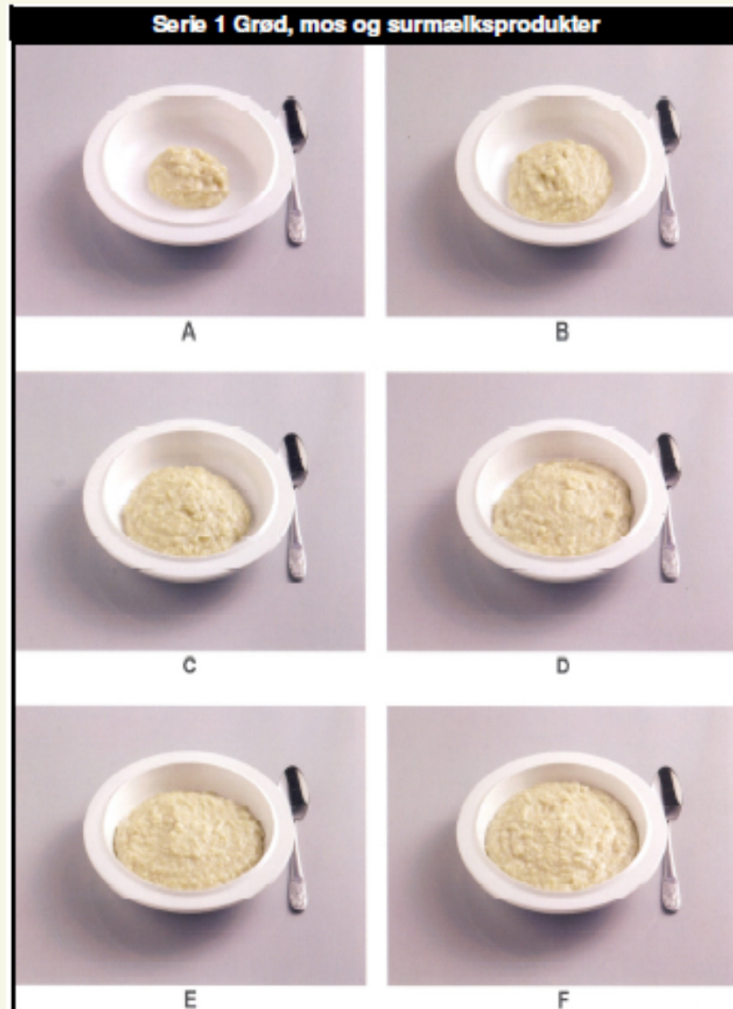
Dag 1: Onsdag (forsat)

Husk at angive det
fedtstof, som du steger i.

Sted	Tid	Dette har mit barn spist eller drukket	Fedt-indhold	Tilberedning/beskrivelse	Billedbogen		Mængde	Produktmærke
		Angiv en fødevarer, en madret eller en drikkevare per række		F.eks. Stegt i olie, kogt med salt	Antal (stk.)	Billede	(gram, deciliter, spiseskeer, teskeer, styk, cm)	



Billedebog



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
- Varighed ca 60-90 min.



Konsultationerne

Forløb ved de efterfølgende konsultationer

- 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 indgås 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...



Sidste konsultation

- Alle fremmødte ved baseline fik tilsendt en invitation til den sidste konsultation
- Målinger fra baseline gentages ved den sidste konsultation
- Resultatskema over målinger udleveres og gennemgås
- Hår- og spytp prøver
- Kostresultater eftersendes



Sidste konsultation

- Mulighed for hjemmebesøg
- Hjemmekits



Standardisering

Manualer til forebyggelseskonsulenter

- Måleinstruktion
- Vejledninger til forløb/tidsplan
- Vejledning til den motiverende samtale
- Guides for hvert interventionsområde

Vejledningen tager hensyn til den enkeltes families behov og ønsker



Den motiverende samtale

- Vejledningsmetode
(Miller & Rollnick 1991, Rogers 1951)
 - klient-centreret
 - Lytte
 - Stille åbne spørgsmål
 - Egne forslag



(Prochaska, Norcross, DiClemente, 1994)

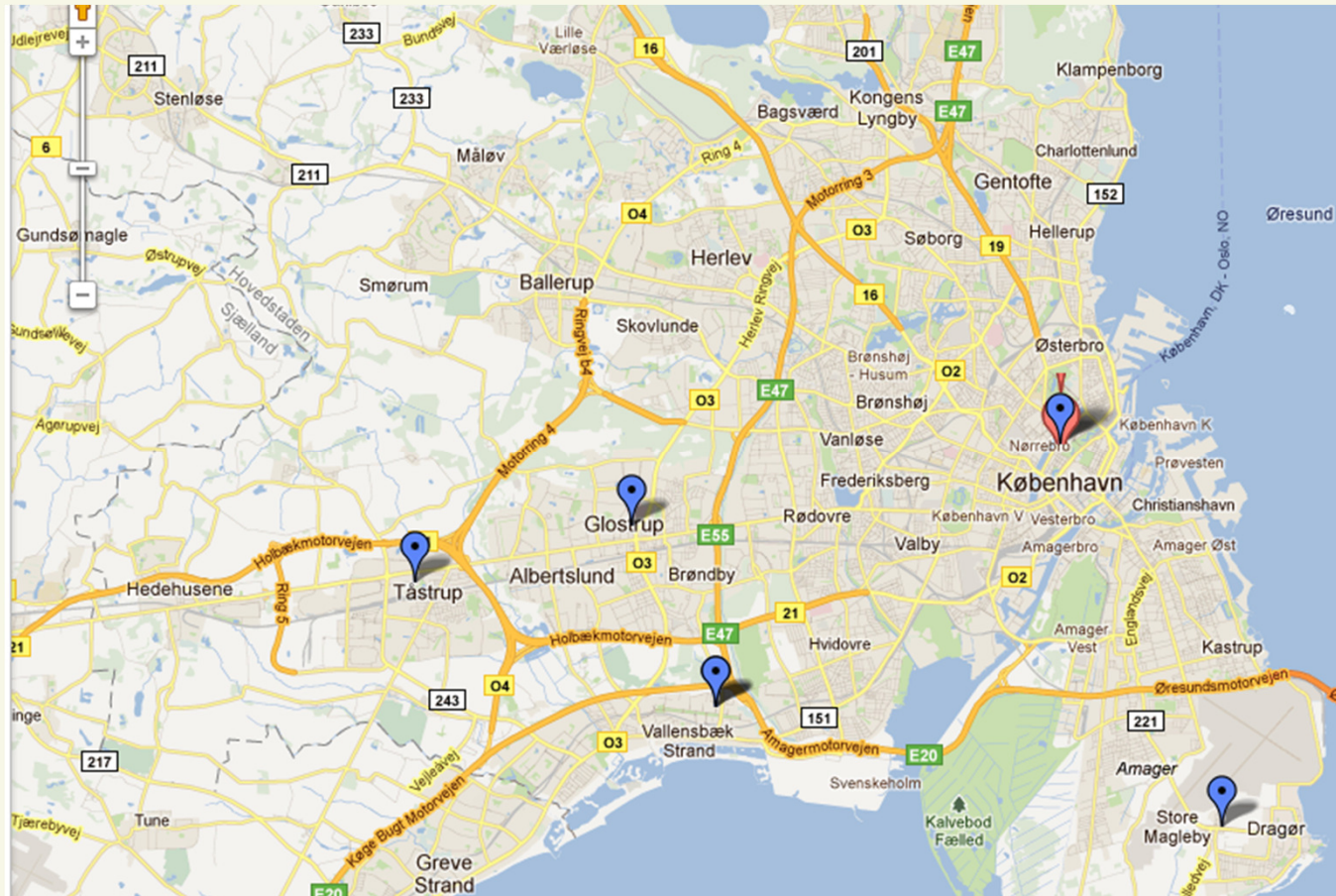


Dataindsamling og dokumentation

- Sund Start lokationer
- Målinger
- Dokumentation



Sund Start lokationer



Konsultationsrummene

Selsmoseskolen, Høje-Taastrup



Konsultationsrummene

Tranumparken, Brøndby Strand



Konsultationsrummene

Institut for sygdomsforebyggelse
København K



Dataindsamling og dokumentation

Dataindsamling

- Antropometri
 - Højde og vægt
 - BMI (Body Mass Index)
 - Hudfoldstykkelse
 - Talje- og hofteomkreds
 - Fedtprocent målt med bioimpedansapparat
- Andre målinger
 - Actigrafi – måling af søvn på en udvalgt gruppe af børn
 - Spytpøver – sidste konsultation
 - Hårprøver – sidste konsultation



Højde og vægt



Omfangsmåling



Hudfoldsmålinger



4 punkter

- Biceps
- Triceps
- Ryg
- Mave



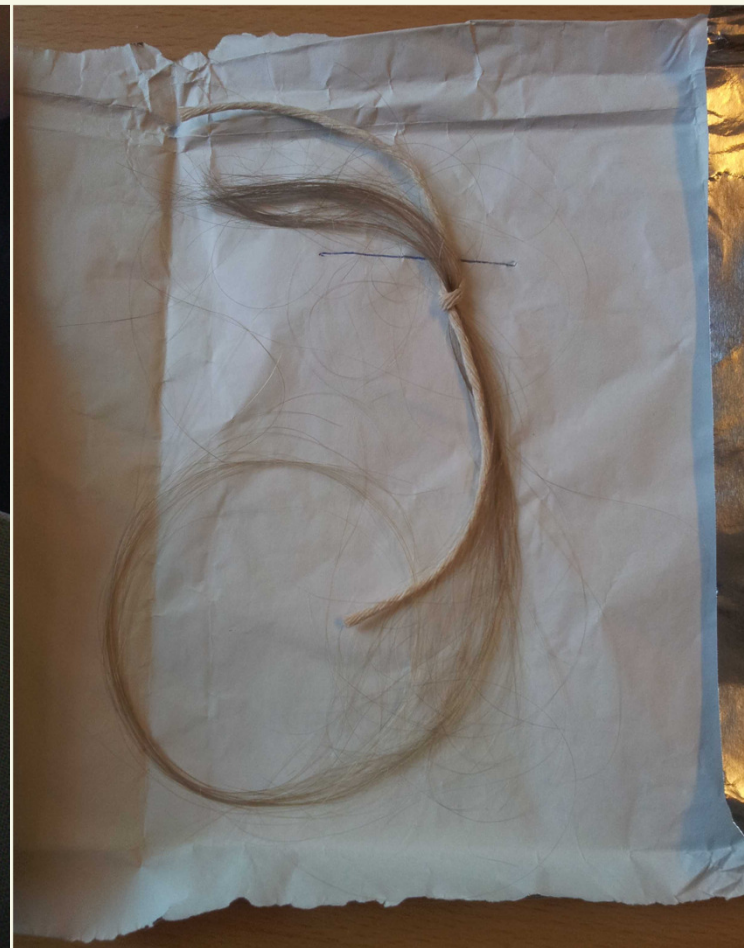
Bioimpedansmåling



Spytprøve



Hårprøve



Søvnmåling - actigrafi

GT3X Activity Monitor



- Udvalgt gruppe af børn
- Måling over 5 dage på håndled eller ankel
- Søvndagbog
- Søvnrapport



Dataindsamling og dokumentation

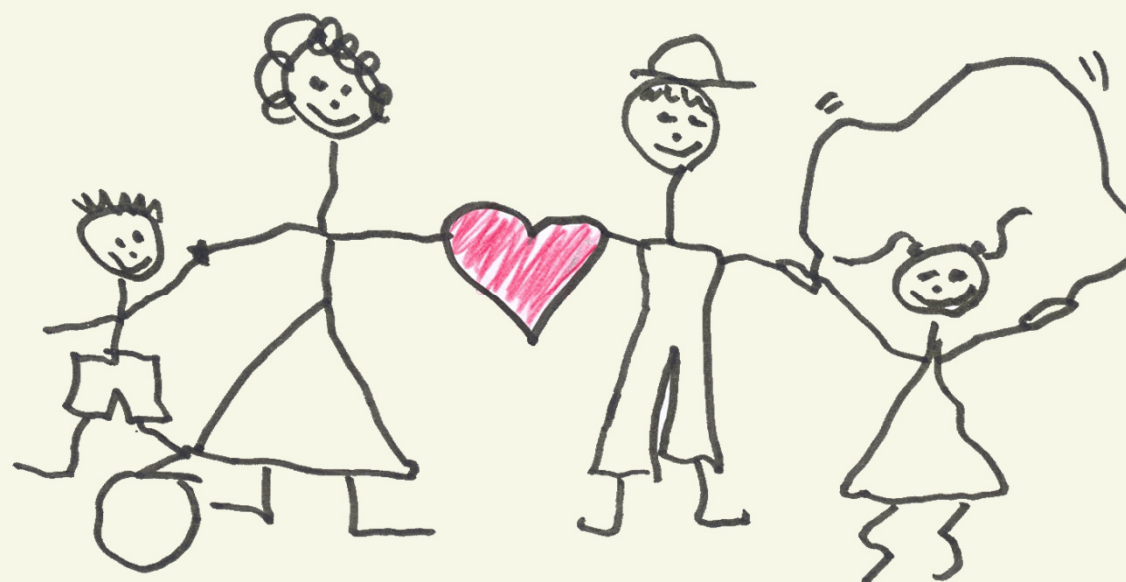
Dokumentation:

- Varighed af konsultation
- Fremmøde (mor, far, begge)
- Antal konsultationer og deltagelse i aftenarrangementer



Spørgsmål?





Hvordan intervenserer vi?

– mad og bevægelse

Louise Mai Østergaard og Tine Buch-Andersen

Program

- Interventionen generelt
- Interventionen – mad
- Interventionen – bevægelse
- Aftenarrangementer



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



www.sundstart.nu



The screenshot shows the homepage of the Sund Start website. At the top, there is a yellow banner on the left with a cartoon illustration of a family (two adults and two children) holding hands, with the text "Sund Start" and "Forebyggelsesprojekt for børn" below it. To the right of the banner is a large photograph of two children running through tall grass under a blue sky with clouds. Below the banner and photo is a green navigation bar with the links "FORSIDE", "OM PROJEKTET", "OM TEAMET", and "NYHEDER". To the right of these links is a search bar with the text "Søg". Below the navigation bar, the main content area is divided into two columns. The left column is titled "Forside" and contains the following text: "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 ideer til lege, som hele familien kan deltage i.", and "God fornøjelse.". Below this text is a row of five small photographs showing children playing. The right column is titled "Sider" and contains a list of links: "Albertslund", "Brøndby", "Dragør/Tårnby", "Frederiksberg", "Gentofte", "Glostrup", "Hvidovre", "Høje Taastrup", "Rødovre", "Vallensbæk", "Legeforslag", "Opskrifter", "Pjecer", and "Sund Start skylder tak til...".



De 8 kostråd for børn

- Spis frugt og grønt  3-5 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg  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



Ugentligt råderum til tomme kalorier
for børn 3-6 år

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



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

Vitamin/ mineral	Kilder	Anbefaling (NNR)	Faktisk indtag	Dæknings procent
C-vitamin:	• Citrusfrugter • Bær • Tomater • Blomkål • Kartoffler • Grønne bladgrøntsager	30 mg/d	mg/d	%
A-vitamin:	• 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:	• Sollys • Æg • Fede fisk • Mælk og ost • Fedtstoffer (margarine, smør,	7,5 µg/d	µg/d	%



Eftersendelse af resultaterne

Navn

Kostresultater

	Anbefaling (2-5 årige)	Indtag ved første konsultation	Anbefaling (2-5 årige)	Indtag ved sidste konsultation	kommentarer
Energi	5300 KJ	5319 kJ	5300 kJ	5437 kJ	OK
Protein	10-20 E%	14 E%	10-20 E%	14 E%	OK
Fedt	25-35 E%	35 E%	25-35 E%	37 E%	Det totale fedtindtag overskrider anbefalingerne på max 35%. Vælg fedtfattige mælkeprodukter, kød og pålægstyper
<i>Mættet fedt</i>	max 10 E%	16 E%	max 10 E%	14 E%	☹ Se ovenstående
<i>Enkeltumættet fedt</i>	10 -15 E%	13 E%	10 -15 E%	13 E%	☺
<i>Flerumættet fedt</i>	5-10 E%	4 E%	5-10 E%	3 E%	☹ Spis fiks flere gange om ugen – gerne som pålæg (fx laks, makrel, sild). Få inspiration på www.2gangeomugen.dk
<i>n-3 fedtsyrer</i>	1 E%	0,3 E%	1 E%	0,2 E%	Se ovenstående
Kulhydrat	50-60 E%	51 E%	50-60 E%	49 E%	Kulhydratindtaget ligger i underkanten, vælg fiberholdige produkter, så som grov pasta, brune ris og grove brødttyper (gerne rugbrød) Gå efter
<i>Sukker</i>	max. 10 E%	14 E%	max. 10 E%	10 E%	
<i>Kostfiber</i>	min. 10 g	8,5 g	min. 10 g	7,5 g	



Ordforklaring og grænseværdier

Ordforklaring:

- **Energi:** Maden indeholder det brændstof, som vores krop skal have. De energigivende næringsstoffer i maden er fedt, kulhydrat, protein og alkohol. Energien i maden angives i kiloJoule (kJ) eller kilokalorier (kcal), som i daglig tale hedder kalorier. 1 kilokalorie (kcal) = 4,2 kJ.
- **Mættet fedt:** Fedt er opbygget af forskellige fedtsyrer, hvoraf en type kaldes mættet fedt. Mættet fedt findes især i mejeriprodukter, hårde margariner og kød. Hvis madens indhold af mættede fedtsyrer er for højt, får det blodets indhold af kolesterol til at stige, og dermed øges risikoen for hjertekarsygdom.
- **Enkeltumættet fedt:** Fedt er opbygget af forskellige fedtsyrer, hvoraf en type kaldes enkeltumættet fedt. Enkeltumættet fedt findes især i olivenolie og rapsolie.
- **Flerumættet fedt:** Fedt er opbygget af forskellige fedtsyrer, hvoraf en type kaldes flerumættet fedt. Flerumættet fedt omfatter de livsnødvendige fedtsyrer, som vi ikke selv kan danne i kroppen (n-6 og n-3 fedtsyrer). Flerumættet fedt findes især i fede fisk, visse planteolier og nødder.
- **N-3 fedtsyrer:** N-3 fedtsyrer tilhører gruppen af fedtsyrer kaldet flerumættet fedt og kaldes også omega-3-fedtsyrer. N-3 fedtsyrer findes især i fede fisk.
- **Dækningsprocent:** Dækningsprocent angiver hvor meget dit barn har indtaget af et vitamin eller mineral i forhold til anbefalingen. En dækningsprocent på under 100% betyder, at dit barn indtager mindre end anbefalingen og omvendt for dækningsprocenter på over 100%. En dækningsprocent på over 100% vil i meget få tilfælde give anledning til bekymring, da man skal indtage meget høje værdier for at komme op på skadelige niveauer. Se nedenstående skema for øvre grænseværdier for indtag.

Næringsstof	Øvre grænseværdi
C-vitamin:	1000 mg/dag
A-vitamin:	3000 µg
D-vitamin:	50 µg
E-vitamin:	300 αTE
Calcium/kalk:	2500 mg
Jern:	25 mg
Selen:	300 µg



Smiley

OK – Det ser fint ud, I følger anbefalingerne

😊 Super godt! Det går i den helt rigtige retning!

☹ I skal være opmærksomme på, at I afviger fra anbefalingerne.



Anbefalinger fysisk aktivitet

- 60 min. om dagen



Børn – mindst 60 minutter hver dag



Anbefalinger fysisk aktivitet

- Pulsen op



Få sved på panden et par gange om ugen

Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Fødevarestyrelsen



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	+



Vejledning - bevægelse

- Leg dig sund
- Idekatalog
- Oversigter over kommunens tilbud



Legearrangementer

- Hele familien
- Gratis
- 1 time, 2 instruktører
- Gymnastiksal på den lokale skole
- Bevægelse i form af leg
- Inspiration til leg hjemme
- Socialt samvær



Madarrangementer

- Hele familien
- 2½ time, 2 instruktører
- Gratis
- Skolekøkkener
- Forskellige temaer
- Ny inspiration
- Børn med i madlavningen
- Socialt samvær



Spørgsmål?

