

Lokalsamfundsarbejdet i Generation Sunde Børn

INSPIRATIONSHÆFTE TIL SKOLER, ORGANISATIONER OG FORENINGER,
DER ARBEJDER MED BØRNS SUNDHED OG TRIVSEL



Udarbejdet af:

Didde Høeg
Maja Vilhelmsen
Louise Thirstrup Thomsen
Ida Foxvig
Thomas Amløed
Ulla Toft

Indhold

Forord | [side 3](#)

Læsevejledning | [side 3](#)

Hvilke lokalsamfund har vi arbejdet i? | [side 4](#)

Kapitel 1: Baggrund, rationale og metode | [side 6](#)

Hvordan har vi involveret lokale aktører? | [side 6](#)

Hvem har været involveret? | [side 7](#)

Kapitel 2: Involvering af børneperspektiver | [side 8](#)

Hvordan involverede vi børnene? | [side 8](#)

Hvordan præsenterede vi børnenes perspektiver for de voksne lokale aktører? | [side 9](#)

Kapitel 3: Beskrivelse af udvalgte initiativer | [side 11](#)

Tema 1: Mad og måltider | [side 11](#)

Tema 2: Skole, fritidsliv og brobygning | [side 15](#)

Tema 3: Kommunikation og synlighed | [side 21](#)

Tema 4: Lokale faciliteter | [side 23](#)

Tema 5: Lokale rammer og infrastruktur | [side 24](#)

Kapitel 4: Idebank | [side 27](#)

Kapitel 5: Samarbejde med dagligvarebutikker i Generation Sunde Børn | [side 31](#)

Hvorfor involvere dagligvarebutikker i sundhedsfremme? | [side 31](#)

Hvilke dagligvarebutikker deltog? | [side 31](#)

Hvilke aktiviteter blev gennemført? | [side 31](#)

Evaluerings | [side 34](#)

Gode råd til samarbejder med dagligvarebutikker om sundhedsfremme for børn | [side 34](#)

Referencer | [side 36](#)

Forord

Generation Sunde Børn var et skole- og lokalsamfundsaseret forskningsprojekt, hvis overordnede formål var at fremme sund vægtudvikling, sundhed, læring og trivsel hos børn i alderen 6-11 år.

Dette inspirationshæfte udspringer af samarbejdet med lokalsamfundene og er udviklet til dig, der som skole, forening, frivillig eller kommunal medarbejder ønsker at fremme børns sundhed og trivsel ved at iværksætte lokale handlinger. Inspirationshæftet bygger på projektets samarbejde med en række lokale aktører fra seks lokalsamfund i Danmark. En **lokal aktør** er en person fra et lokalsamfund, som har indflydelse og kan få aktiviteter til at ske i lokalsamfundet – det kan være alt fra en lærer, pædagog eller frivillig i en idrætsforening til en butikschef, en forælder eller en fritidskonsulent fra kommunen.

I Generation Sunde Børn lagde vi stor vægt på **samskabelse** – det vil sige, at lokale løsninger på sundheds- og trivselsudfordringer blev udviklet i fællesskab med børn, forældre og fagpersoner. Samtidig arbejdede vi i skolen og lokalsamfundet overordnet set med **strukturel forebyggelse**, hvilket handler om at ændre de fysiske og sociale rammer, der påvirker og former børnenes hverdag. Ved at ændre på de lokale omgivelser omkring børnene, kan det blive lettere at støtte dem i at leve sunde og gode liv – fx ved at få flere børn ud i de lokale sportsklubber og øvrige foreningsliv eller ved at påvirke fødevaremiljøet omkring dem.

Vi håber, at hæftet vil inspirere dig til nye måder at tænke sundhed og trivsel på i dit lokalområde – og give dig konkrete idéer til, hvordan I sammen kan gøre en forskel.

De videnskabelige evalueringer af Generation Sunde Børn vil blive tilgængelige på hjemmesiden www.generationensundeboern.dk, når de er blevet publiceret i videnskabelige tidsskrifter.

Læsevejledning

Hæftet er bygget op, så du nemt kan orientere dig og finde den inspiration, der passer til dit arbejde:

- ➔ **Kapitel 1** introducerer *Generation Sunde Børn* og beskriver, hvordan vi har samarbejdet med lokalsamfundene.
- ➔ **Kapitel 2** handler om, hvordan I kan inddrage børns perspektiver på lokale sundhedsinitiativer. Her får du indblik i, hvordan børn og unge er blevet involveret, og hvorfor det er vigtigt, at deres stemmer indgår i udviklingen af lokale løsninger.
- ➔ **Kapitel 3** præsenterer udvalgte initiativer, som er udviklet og implementeret i de forskellige lokalområder – opdelt i fem temaer, så du let kan finde inspiration, der matcher dine interesser og målgrupper.
- ➔ **Kapitel 4** er en idébank med forslag til indsatser og aktiviteter, som endnu ikke er færdigudviklede – men som rummer potentiale for nye samarbejder og handlinger i lokalområder.
- ➔ **Kapitel 5** sætter fokus på samarbejdet med dagligvarebutikker og på, hvordan man kan arbejde med fødevaremiljøet for at fremme sundhed hos børn og børnefamilier.
- ➔ Til sidst finder du **referencer**, hvis du vil læse videre eller fordybe dig i baggrundsviden og forskning.

Hæftet kan læses fra ende til anden – men du kan også bruge det som et opslagsværk eller inspirationskatalog. Brug det gerne aktivt i samtaler, planlægning eller samskabelsesprocesser.

Fakta om Generation Sunde Børn

- Projektet Generation Sunde Børn involverede børn i 1.-3. klasse på 23 skoler i Region Hovedstaden, Region Sjælland og i Region Syddanmark. Skolerne blev ved lodtrækning fordelt til at være enten indsats- eller kontrolskole i to skoleår fra august 2023 til juni 2025 [1].
- På de 12 indsatskoler blev der igangsat en række initiativer i både skolen, SFO'en og hjemmet med fokus på at skabe bedre rammer for sunde børneliv i trivsel, samt at fremme sunde vaner indenfor mad, bevægelse, søvn og digitale vaner. På indsatskolerne fik børnene blandt andet sund og gratis skolemad og ekstra bevægelse på skoleskemaet, mens både forældre og børn på en sjov og lærerig måde blev involveret i sunde søvn- og skærmvaner [2-4].
- De ca. 1.350 børn på indsats- og kontrolskolerne, hvis forældre gav samtykke til målinger, fik bl.a. målt deres kostindtag og ernæringsstatus, fysiske aktivitet, søvn, skærmvaner, vækst og vægtudvikling, kognitive og motoriske funktion, skolepræstation, trivsel og metaboliske sundhed.
- Generation Sunde Børn blev udført i et partnerskab mellem Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet, Institut for Idræt og Biomekanik samt Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse ved Frederiksberg og Bispebjerg Hospital samt Afdeling for Forebyggelse, Sundhedsfremme og Samfundet ved Steno Diabetes Center Copenhagen.
- Projektet blev støttet af Novo Nordisk Fonden med 80 millioner kroner.
- Du kan læse mere om projekt Generation Sunde Børn her: www.generationsundebørn.dk

Faktaboks 1: Fakta om Generation Sunde Børn.

Hvilke lokalsamfund har vi arbejdet i?

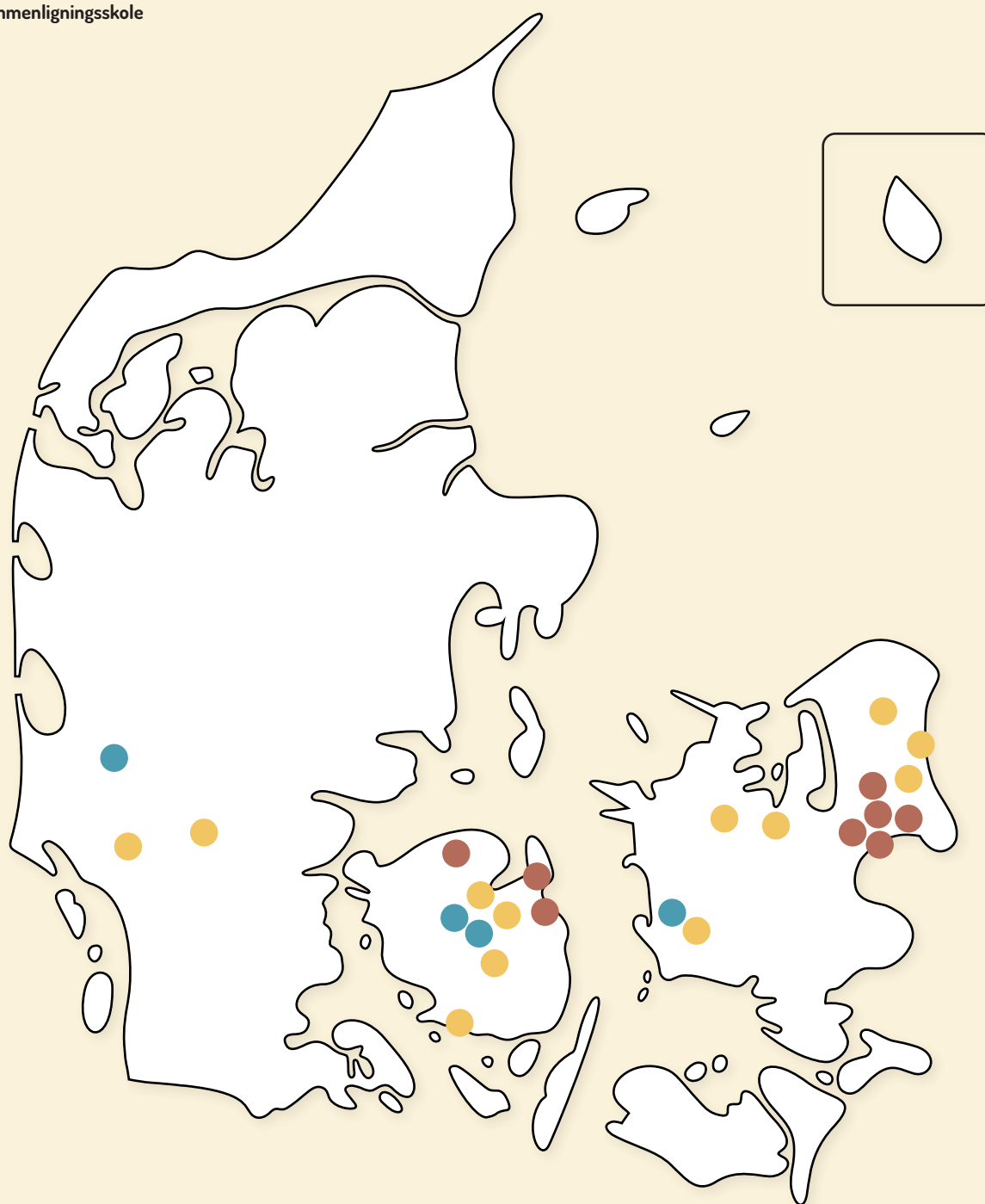
Udover indsætterne i skole, SFO og familie var der i Generation Sunde Børn et stort fokus på at samarbejde med lokalsamfundet rundt om de deltagende indsatskoler for at skabe sundheds- og trivselsfremmende indsatser for de lokale børn.

I lokalsamfundsindsatsen valgte vi at fokusere på otte ud af de i alt 12 indsatskoler i Generation Sunde Børn. Det skyldtes, at de resterende fire indsatskoler lå i samme kommune som en kontrolskole, og hvis vi gennemførte en lokalsamfundsindsats på disse skoler, kunne det derfor risikere at påvirke studiets kontrolgruppe.

Lokalsamfundsindsatsen i Generation Sunde Børn foregik derfor i nedenstående seks kommuner, med et særligt fokus på det nære lokalsamfund omkring otte indsatskoler (se Figur 1):

- Kerteminde (Munkebo Skole og Nymarksskolen)
- Nordfyn (Bogense Skole)
- Frederiksberg (Søndermarksskolen og Frederiksberg Friskole)
- Glostrup (Vestervangskolen)
- Høje Taastrup (Taastrup Realskole)
- Rødovre (Valhøj Skole)

- Indsatsskole med lokalsamfundsinvolvering
- Indsatsskole uden lokalsamfundsinvolvering
- Sammenligningsskole



Figur 1: Kort over Danmark med markering af de forskellige skoler, som var med i Generation Sunde Børn.

Kapitel 1: Baggrund, rationale og metode

Hvorfor involvere lokale aktører?

Sundhed og trivsel hos børn er influeret af et samspil mellem mange faktorer – både genetiske, sociale, kulturelle, økonomiske og politiske [5]. For at styrke børns sundhed og trivsel er det derfor vigtigt at se helhedsorienteret på de forhold, der påvirker dem i hverdagen – både nationalt og lokalt. På lokalt niveau spiller skoler, foreninger og kommuner en central rolle. Ved at inddrage dem kan man kortlægge, hvad der påvirker børns sundhed i det enkelte lokalsamfund, og finde løsninger, der passer til netop deres behov [6, 7]. Når lokale aktører engageres, skabes der initiativer, der giver mening i praksis. Det øger sandsynligheden for at skabe varige forandringer, som gør en reel forskel for børns sundhed og trivsel [8, 9].

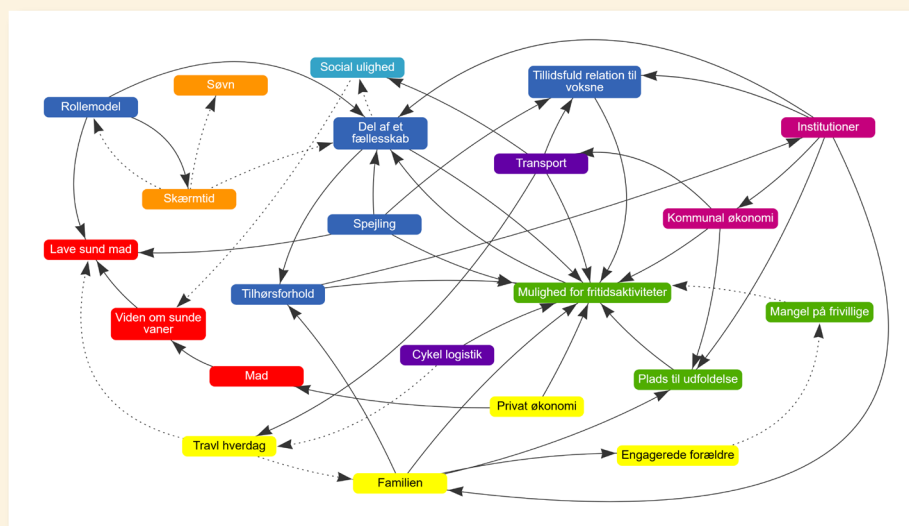
Hvordan har vi involveret lokale aktører?

I Generation Sunde Børn har vi aktivt inddraget lokale aktører gennem samskabelse og systemtænkning. Fra december 2023 til marts 2024 afholdt vi workshops i de seks lokalsamfund, hvor skoler, foreninger, kommuner og andre interessenter skabte en fælles problemforståelse, udviklede handlingsorienterede ideer og efterfølgende realiserede nogle af idéerne.

Indledningsvis lavede vi en såkaldt **stakeholder analyse** for hvert af de seks lokalsamfund for at identificere relevante aktører fra institutioner og organisationer med interesse for sundheds- og trivselsfremmende aktiviteter i deres lokalsamfund. Dette blev gjort via møder med nationale NGO'er om deres lokale aktiviteter, møder med de seks kommuner og de deltagende skoler, som hjalp med at identificere igangværende projekter, relevante foreninger og centrale lokale aktører. Analysen resulterede i en liste over potentielle aktører for hvert lokalsamfund, som vi derpå inviterede til workshops.

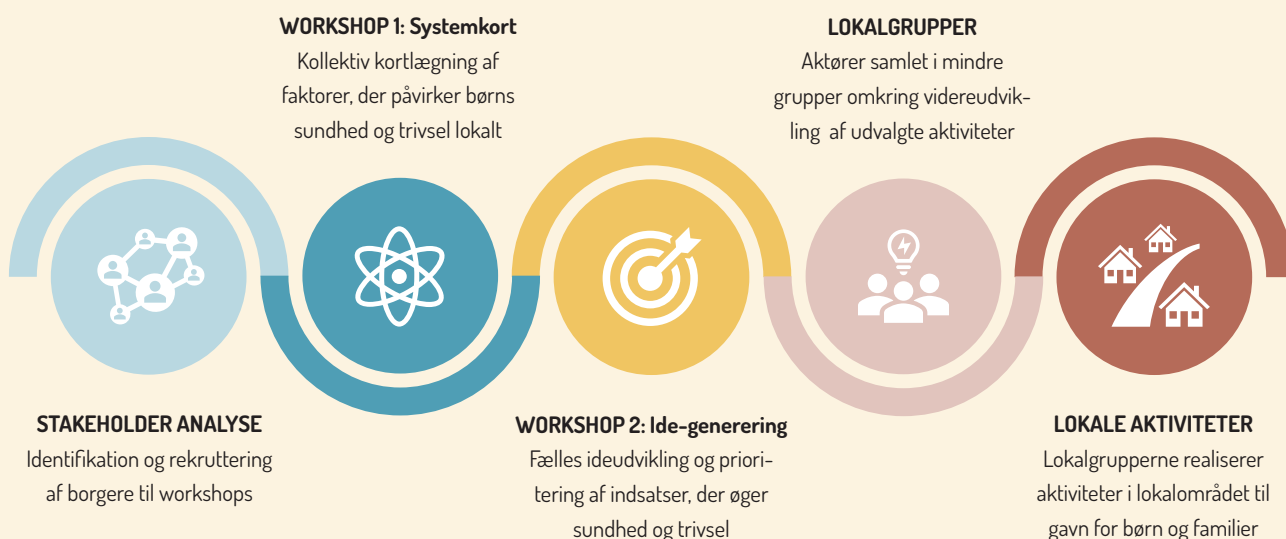
Den **første workshop** fokuserede på at identificere lokale faktorer, der påvirker børns sundhed og trivsel ved brug af softwareprogrammet STICKE [10, 11], der kan understøtte lokalsamfund i at arbejde med komplekse sundhedsudfordringer gennem en systemorienteret tilgang. Den systemorienterede tilgang handler om at se, hvordan samspillet mellem forskellige dele af lokalsamfundet påvirker børns sundhed og trivsel. Resultatet var et visuelt kort over de komplekse sammenhænge i lokalsamfundet, der kan påvirke børns sundhed og trivsel [Se figur 2]. I den **anden workshop** udviklede deltagerne, på baggrund af kortet, idéer til konkrete handlinger og initiativer, der kan fremme sundhed og styrke børns trivsel.

Grøn handler om fritidsaktiviteter
Gul er familie.
Bordeaux er kommunal økonomi/
institutioner.
Lilla er transport og logistik.
Blå er menneskelige relationer.
Orange er skærm og søvn.
Rød er kost og madvaner.



Figur 2: Eksempel på systemkort.

Efter de to workshops blev **lokale arbejdsgrupper** nedsat, hvor aktørerne fortsatte arbejdet med at omsætte idéerne til praksis i de forskellige lokalsamfund i resten af projektperioden frem til juni 2025 (se involveringsforløbet illustreret i figur 3). Der blev løbende afholdt **lokalgruppemøder**, hvor de lokale aktører kunne planlægge og videreudvikle deres idéer. Samtidig fik aktørerne **løbende støtte** fra medarbejdere i Generation Sunde Børn, som bidrog med sparring samt konkret hjælp til koordinering, opfølgning og afvikling af aktiviteter.



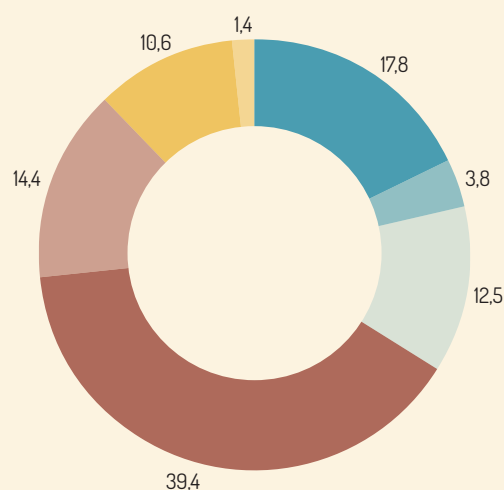
Figur 3: Illustration af involvering af lokale aktører.

Hvem har været involveret?

Over 200 lokale aktører har på forskellig vis været involveret i lokalsamfundsindsatsen. De har repræsenteret 110 lokale organisationer, herunder idræts- og sportsorganisationer, sociale organisationer, kulturorganisationer, kommuner, skoler, forældre og dagligvarebutikker (se Figur 4). I alt blev der afholdt 11 workshops og 17 lokalgruppemøder, og der er blevet arbejdet med at udvikle og igangsætte mere end 50 lokale initiativer på tværs af lokalområderne.

Fordeling af aktører i lokalsamfundsindsatsen

- Skole
- Forældre
- Kommune
- Idræts- og sportsorganisation
- Kulturorganisationer
- Sociale organisationer
- Dagligvarebutikker



Figur 4: Fordeling af aktører i lokalsamfundsindsatsen. Uddybning af kategorierne: "Skole" indbefatter skoleledelse, lærere, pædagoger og skolebestyrelse. "Forældre" indbefatter forældre til børn på indsatsskolerne. "kommune" indbefatter kommunalt ansatte såsom fritidsvejledere, lokalpolitikere og sundhedshuse. "Idræts- og sportsorganisationer" indbefatter lokale idrætsforeninger, DGI og DBU. "Kulturorganisationer" indbefatter bl.a. Musik- og kulturskoler, filmklubber, biblioteker og spejdergrupper. "Sociale organisationer" indbefatter bl.a. beboerforeninger, Røde Kors og udsatteråd. "Fødevaremiljø" indbefatter supermarkeder.

Kapitel 2: Involvering af børneperspektiver

Undervejs i Generation Sunde Børns samarbejde med lokalsamfundene ytrede de lokale aktører ønske om at høre, hvad børnene ønskede sig i deres lokalsamfund. Det ønske stemmer overens med børns ret til at blive hørt i sager, der vedrører deres dagligdag [12]. Forskning viser også, at der er flere fordele ved at involvere børn i udviklingen af lokale sundhedsfremmende initiativer, herunder en sundere overgang fra barndom til ungdom [13–15].

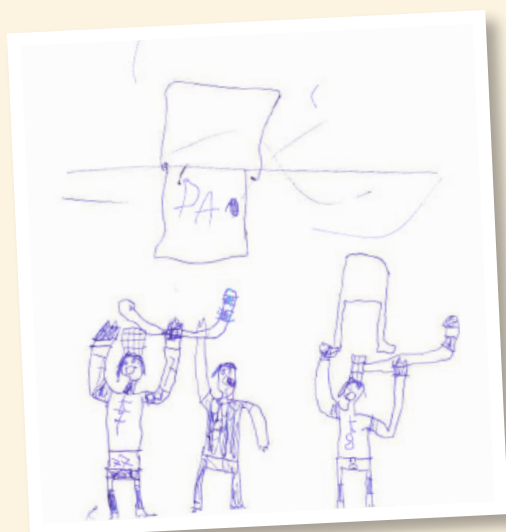
Med henblik på at inddrage de børn, som de lokale indsatser rettede sig mod, gennemførte vi derfor 15 børneworkshops. Workshopsene undersøgte børnenes perspektiver på 1) forhold og aktiviteter, der understøtter og/eller udfordrer et godt fritidsliv lokalt, og 2) hvordan konkrete lokale initiativer kunne forbedres ifølge børnene.

Hvordan involverede vi børnene?

I hvert lokalsamfund afholdtes to-tre børneworkshops med to-fem børn per workshop. Workshopsene blev faciliteret af to forskere fra Generation Sunde Børn. Der blev brugt kreative metoder til at lade børnene udtrykke sig gennem tre aktiviteter:

- 1 Først skrev børnene på post-it notes, hvad der kunne gøre dem henholdsvis glade eller kede af det i fritidslivet. De satte deres post-it på illustrationer af en glad eller ked af det sky og delte med resten af gruppen, hvad de havde skrevet og hvorfor.
- 2 Herefter hørte børnene en kort historie. Historien beskrev et lokalt initiativ, som lokale aktører gerne ville have børnenes input til. Det kunne fx være en foreningsdag eller et madværksted. Børnene blev spurgt, hvad de syntes om historien og blev bedt tegne, hvordan historien og initiativet kunne forbedres. Eksempler på tegninger kan ses nedenunder.
- 3 Til sidst byttede børnene tegninger og fortalte, hvad de så på hinandens tegninger, herunder hvad de godt kunne lide ved forbedringerne. Formålet var at få børnene til at sætte flere ord på det lokale initiativ.

Efter workshopsene samlede forskerne op på børnenes perspektiver i en analyse af, hvad børnene havde sagt, skrevet og tegnet. Formålet var at give indsigt i og overblik over, hvad børnene ønskede var til stede i et godt og aktivt fritidsliv. Fundene fra analysen blev brugt i en præsentation og en rapport til de lokale aktører i de seks lokalsamfund.



Tegning af ishockey som aktivitet i introduktionsforløb til foreningslivet.



Tegning af madlavningshold sammen med venner som fritidstilbud efter skole.

Hvordan præsenterede vi børnenes perspektiver for de voksne lokale aktører?

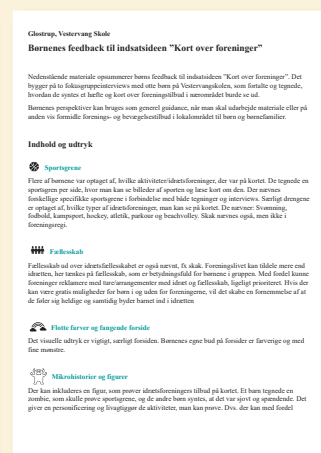
Børnenes perspektiver og input blev præsenteret på møder med de lokale arbejdsgrupper i hvert lokalsamfund. Målet var gennem drøftelser og gruppearbejde at engagere de lokale aktører i at bruge børnenes perspektiver til at optimere lokale indsatser, og dermed give børnene en stemme i de indsatser, som vedrører deres dagligdag i lokalsamfundet.

Børnenes input til de konkrete lokale initiativer blev endvidere samlet i en kort rapport, som blev uddelt til aktørerne i det pågældende lokalsamfund. Formålet var at give dem input til, hvordan initiativet kunne udvikles eller tilpasses for at imødekomme de lokale børns ønsker.

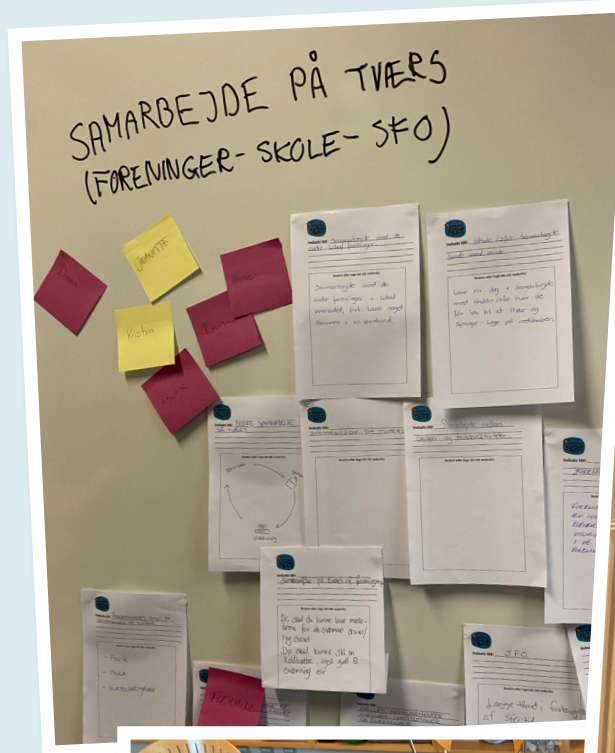
Andre projekter har haft gode erfaringer med at involvere børn i udviklingen af lokale initiativer gennem fx faste børnepaneller, samarbejde med skolens elevråd, eller via kontinuerlige børne-audits, hvor børn og voksne mødes, så de voksne lokalaktører selv kan indgå i dialog med børnene. Du kan finde mere inspiration til involvering af børn på CoC Playful Minds hjemmeside (www.cocplayfulminds.org) og i UNICEF's håndbog om Børnevenlige Kommuner (www.unicef.dk/national/bornevenlige-kommuner).

Ønsker du at høre mere om Generation Sunde Børns involvering af børn i lokalsamfundsinitiativer, er du velkommen til at kontakte ph.d. stipendiat Maja Vilhelmsen på maja.vilhelmsen@regionh.dk.

Billeder af feedbackrapporter



**Lokalsamfunds-
aktiviteter**



Kap 3: Beskrivelser af udvalgte initiativer

I dette afsnit finder du korte beskrivelser af udvalgte initiativer, som blev igangsat i de seks lokalsamfund under Generation Sunde Børn. Initiativerne kan give inspiration til, hvordan du kan arbejde med at fremme børns sundhed og trivsel i dit lokalområde. De er inddelt under temaerne Mad og måltider; Skole, Fritidsliv og brobygning; Kommunikation og synlighed samt Lokale faciliteter og rammer. Du kan læse om formål, målgruppe og indhold for hvert initiativ samt finde kontaktoplysninger, hvis du ønsker mere information.

Har du spørgsmål eller ønsker du at vide mere om et lokalt initiativ, kan du skrive til den lokale aktør, der har været involveret i initiativet. Du er også velkommen til at kontakte Generation Sunde Børn: maja.vilhelmsen@regionh.dk, didde.hoeeg@regionh.dk eller ida.foxvig@regionh.dk

TEMA 1: MAD OG MÅLTIDER

Madværksted for familier

Formål:

Formålet var at skabe et positivt fællesskab familier imellem, give forældre og børn gode oplevelser i køkkenet sammen samt give inspiration til nemme, sunde hverdagsretter, der udvikler madmod og køkkentechnikker.

Kort beskrivelse:

Madværkstedet blev etableret i et samarbejde mellem en lokal boligsocial forening, Søndermarksskolen og Generation Sunde Børn. Det bestod af fem kursusgange i efteråret 2024 for familier med børn i 2. og 3.klasse, som kunne have glæde af en anden måde at tilbringe tid sammen på og som ønskede at lære nemme, sunde hverdagsretter, som børn og voksne kunne lave sammen.



Undervisningen blev varetaget af studerende fra Professionsuddannelsen i Ernæring og Sundhed. Der var fokus på at skabe et trygt rum med plads til at hygge sig, lære og øve sig sammen samt opleve større tro på egne evner i køkkenet. Forløbet foregik i skolekøkkenet fra kl.16.30-19.30, inkl. introduktion, madlavning, fællesspisning og oprydning. Hver madlavningsgang blev afsluttet med fællesspisning kl.18.30, hvor den resterende familie kunne inviteres med, hvis der var behov (fx medforældre og søskende).

Kontakt:

Karen Gram, boligsocial koordinator Frederiksberg Forenede Boligselskaber: kgr@kab-bolig.dk

Generation Sunde Børn og ØJN: Opskrifthæfte

Formål:

Skabe større synlighed af Generation Sunde Børns skolemad. Et hæfte med letlæselige og børnevenlige opskrifter, hvis mål er at få flere børn og familier i køkkenet sammen.

Kort beskrivelse:

Opskrifthæftet er udviklet på baggrund af et ønske fra forældre på Bogense skole. De ville styrke Generation Sunde Børns skolemadsindsats ved at give børnene ansvar og mulighed for at lave maden med og til deres familier. Opskrifthæftet består af 15 opskrifter fra skolemaden, to weekendopskrifter til de madmodige og inspiration til varieret snack grønt.

Håbet er, at indsatsen vil inspirere forældre og børn til at gå i køkkenet og få fælles madoplevelser sammen!

Kontakt:

Louise Thirstrup Thomsen

Generation Sunde Børn: louise.thirstrup.thomsen@regionh.dk



Bålmad i SFO

Formål:

At give SFO'en inspiration til at lave sund mad på bål og introducere børn i SFO'en for den lokale spejdergruppe.

Kort beskrivelse:

Denne aktivitet bestod i madlavning på bål til børnene i Taastrup Realskoles SFO. En gruppe på 14 børn lavede mad på bål til resten af deres klassekammerater sammen med voksne fra SFO'en, personale fra Generation Sunde Børn, samt en leder fra den lokale spejdergruppe. Menuen stod på dahl, og børnene var med til at snitte grøntsagerne, tænde bålet, blande ingredienserne, servere maden for deres venner og rydde op bagefter. Samtidig blev børnene præsenteret for, hvad det vil sige at være spejder og fik info med hjem om den lokale spejdergruppe. Madvarerne var sponsoreret af det lokale supermarked.

- Setting: SFO'en
- Målgruppe: Børn fra 2. klasse i Taastrup Realskoles SFO.
- Tidsrum og varighed: Aktiviteten foregik i SFO-tiden fra kl. 13-16.30.

Kontakt:

Louise T. Thomsen, Generation Sunde Børn: louise.thirstrup.thomsen@regionh.dk

Mariane Schmidt Thøgersen, Wagandoo Gruppe - Taastrup, DDS: kwanga@wagandoo.dk

**Bålmad på
Taastrup Realskole**



Sunde Madpakker – Oplæg for forældre

Formål:

At give forældre viden om sammensætning af sunde og nærende madpakker for at støtte familierne i at etablere gode madvaner fra skolestart.

Kort beskrivelse:

Aktiviteten bestod af et kort, informativt oplæg på ca. 20 minutter om sunde madpakker, målrettet forældre til børn i indskolingen, særligt 0. klasse. Oplægget var designet til at støtte forældre, der kan have brug for ekstra vejledning i forbindelse med deres barns skoleopstart og var en del af et længere møde om skoleopstart.

Oplægget blev holdt af en ernæringsekspert fra Generation Sunde Børn, som præsenterede forældrene for grundprincipper for sunde madpakker, praktiske tips til nem madpakkeforberedelse samt information om kostens (madpakkens) betydning for deres børns vækst og indlæringsevne. Forældrene var udvalgt og rekrutteret af indskolingslærerne, og de havde mulighed for at stille spørgsmål under oplægget.

Kontakt:

Karen Gram, boligsocial koordinator Frederiksberg Forenede Boligselskaber: kgr@kab-bolig.dk

Madpakkeværksted
på Vestervang Skole i
Glostrup





TEMA 2: SKOLE, FRITIDSLIV OG BROBYGNING

Foreningsuge på Nymarksskolen

Formål:

Give skolens børn en hel uge med udelukkende fokus på lokale fritidstilbud, samt styrke samarbejdet mellem skole og det lokale fritidsliv.

Kort beskrivelse:

I stedet for de vanlige skolefag roterede alle elever i stedet mellem et hav af forskellige aktiviteter - lige fra fuglekassebyg, combat achery, håndbold og til madlavning. Alle aktiviteter fandt sted på skolens matrikel, faciliteret af lokale forenings- og fritidstilbud, samt skolens egne lærere.

Ideen med foreningsugen var at eksponere skolens elever for lokale tilbud, åbne deres øjne for nye aktiviteter, øge samarbejdet mellem skole og fritidsliv, samt bygge bro mellem elev og nye fællesskaber. Ugen sluttede af med skole-OL for indskoling og mellemtrin, samt duathlon for udskoling.

Kontakt:

Flemming Mahler Pedersen, skoleleder Nymarksskolen: flpe@kerteminde.dk

Lena Marie Bjergby, Kølstrup-Rynkeby Håndbold: Krhaandbold@gmail.com

Basket forløb i skoletiden af lokal basket klub.

Formål:

At få flere børn til at melde sig ind i den lokale basket klub.

Kort beskrivelse:

Basket-forløbet var arrangeret af Glostrup Basket og understøttet af Børnebasket Fonden. Det bestod af et 6-ugers forløb med ugentlig basket-undervisning i idrætstimen. Der blev i alt udbudt fire forløb for 1. klasser, hvoraf to af forløbene foregik i 1. klasserne på Vestervang Skole.

Forløbet afsluttedes med et "mini-stævne", hvor alle fire 1. klasser dystede mod hinanden og fik nogle sjove timer sammen. Ministævnet blev afholdt i basket klubben en lørdag, hvor forældre og søskende inviteredes som tilskuere. Formålet var at præsentere basket klubben for børnene og deres familier og dermed, på baggrund af både skoleforløbet og ministævnet, motivere flere børn til at melde sig ind i klubben.

Derudover afsluttedes basket-forløbet lokalt på Vestervang Skole ved et Fed Fredag-arrangement i SFO-tiden.



Her var basket klubben til stede og hjalp 1. klasserne (som havde deltaget i skoleforløbet) med at vise de andre børn og forældre, hvordan man spiller basket.

Kontakt:

Mehmet Meric, Glostrup Basket: forperson@glostrupbasket.dk

Sara Emborg, proffilærer, Vestervang skole og fritidskonsulent, Glostrup kommune: sara.emborg@glostrup.dk

Fed Fredag på Valhøj Skole i Rødovre

Formål:

At vise forældre, hvad børnene laver i SFO'en samt brobygge til foreninger.

Kort beskrivelse:

Fed Fredag er en eftermiddag med åbent hus i SFO'en. Børnene har mulighed for at vise deres forældre og familie, hvad de laver i SFO'en. Fed Fredag afholdes hvert kvartal med et tema, der matcher årstiden.

Som en del af skolens engagement i Generation Sunde Børn inviterede SFO'en også lokale fritids-, forenings- og kulturtilbud med, så de kunne præsentere deres tilbud for både børn og forældre og bidrage til eftermiddagens gode energi. På den aktuelle Fed Fredag deltog Orient Fodbold med to timers drop-in træning med fokus på samspil og teknik. Omtrent 25 af SFO'ens børn deltog, og det åbne og inkluderende format gav også plads til mange fodbold-uvante børn.

Vestervang Skolen i Glostrup kopierede ideen og lavede en Fed Fredag som afslutning på et basket-forløb.

Kontakt:

Sofie-Amalie Dollerup Olsen, Valhøj Skole og SFO: sofi128a@rkskole.dk



Valhøj SFO besøger skøjtehal i sommerferien

Formål:

Give børn fra Valhøj SFO mulighed for at prøve og opleve Rødovre Skøjte- og Ishockey Klubs, RSIK, foreningstilbud.

Kort beskrivelse:

RSIK fik overtalt Rødovre Kommune til at bevillige to ekstra dage med istid i den lokale skøjtehal. Samtidig understøttede Generation Sunde Børn et samarbejde mellem en række passionerede medlemmer i RSIK og Valhøj Skoles SFO, hvilket førte til, at 44 børn fik prøvet kræfter med ishockey og skøjtet på den glatte is hen over de to dage. Besøget i skøjtehallen resulterede i, at seks børn efterfølgende skrev sig op til en prøveperiode efter sommerferien. Desuden resulterede samarbejdet i bedre kontakt og forståelse for hinandens aktiviteter mellem skole, SFO og forening - samt øget mulighed for samarbejde i fremtiden.

Kontakt:

Rødovre Skøjte- og Ishockey Klub (RSIK): formand@rsik.dk

Sofie-Amalie Dollerup Olsen, Valhøj Skole og SFO: sofi128a@rkskole.dk



Foreningsaktiviteter ved skolearrangementer

Formål:

At formidle lokale tilbud til forældre og børn i forbindelse med arrangementer på skoler.

Kort beskrivelse:

I Generation Sunde Børn afholdt vi i sensommeren 2024 festlige arrangementer på alle indsatsskoler. Her forsøgte vi på udvalgte skoler at engagere lokale fritidstilbud i at deltage og derved have muligheden for at eksponere deres aktivitet, tilbud eller forening, for en masse børn og deres forældre. På Munkebo skole var det Munkebo Taekwondo klub, der stillede op med sparkepuder, udstyr og dygtige undervisere. På Bogense skole var både Nordfyns softball klub og Bogense-Søndersø 4H til stede og medvirkede til, at børn og forældre fik en fantastisk og oplevelsesrig eftermiddag og aften.

At bygge bro mellem lokale tilbud og skolen via forskellige arrangementer kan øge potentialet for, at flere børn deltager i lokalsamfundets idrætter, fritidstilbud og fællesskaber.

Kontakt:

Anne-Mette Lykkegaard, Nordfyns softball klub: formand@nordfynssoftball.dk

Eva Hansen, Bogense-Søndersø 4H: evafinn@hotmail.com

John Paarup, Munkebo Taekwondo klub: john-paarup@mail.tele.dk

Brobygning til fritidslivet: Et 10-ugers forløb for SFO børn på Frederiksberg

Formål:

At give alle børn en positiv oplevelse af foreningslivet og inspirere dem til at deltage aktivt i lokale fritidsaktiviteter.

Kort beskrivelse:

”Brobygning til Fritidslivet” er en indsats, der introducerer skolebørn i indskolingen til forskellige fritidsaktiviteter gennem et struktureret 10-ugers forløb. Programmet starter med, at pædagoger fra SFO’en kortlægger, hvilke elever der ikke er aktive i foreningslivet og inviterer dem med til forløbet. Herefter får børnene mulighed for at prøve kræfter med forskellige aktiviteter: en holdsport, et musikforløb og en individuel sportsgren – alle ledet af lokale foreninger og kulturinstitutioner.

For at skabe trygge rammer deltager to faste pædagoger fra SFO’en gennem hele forløbet, og aktiviteterne afholdes på skolens matrikel. Forældre involveres aktivt gennem informationsmøder og invitationer til at overvære aktiviteter. Derudover er fritidsvejledningen tilknyttet forløbet, så familierne kan få vejledning om fx fritidspas eller indmeldelse i en forening efterfølgende. Indsatsen har ét klart mål: At give flere børn adgang til fællesskaber gennem et aktivt fritidsliv ved at fjerne barrierer og styrke samarbejdet mellem skole, SFO og lokalt fritidsliv.

Kontakt:

Marianne Hovmand Skov, Bevæg dig for livet, Frederiksberg Kommune: mask05@frederiksberg.dk

Vestervang IF – Idrætsforening forankret på skolen

Formål:

At hjælpe forenings- og idrætsuvante børn ind i foreningslivet.



Kort beskrivelse:

En forening forankret på Vestervang Skole med forskellige hold for forenings- og idrætsuvante børn. Holdene foregår efter skole i SFO-tiden og starter op efter efterårsferien, så børn, der ikke deltager i andre aktiviteter, lettere kan identificeres af de lærere, som kan invitere dem med på et hold i Vestervang IF.

Undervisningen på holdene varetages af ældre elever med kompetencer inden for en særlig aktivitet, mens de superviseres og understøttes af de organiserende lærere. Aktuelt er der et krea-/tegnehold og et bold- og bevægelsehold, mens der arbejdes på at opstarte et fodboldhold og et basket-hold.

De organiserende lærerne for Vestervang IF har samtidig en funktion som fritidskonsulenter i kommunen, hvilket giver dem et godt netværk til lokale klubber og foreninger samt mulighed for at uddele fritidspas til børnene, så de bedst muligt støttes i at få fodfæste i det lokale foreningsliv.

Kontakt:

Sara Emborg, proffillærer, Vestervang skole og fritidskonsulent, Glostrup kommune: sara.emborg@glostrup.dk

Nye veje til fritidsfællesskaber: Et fritidsforløb for børn i SFO-alder, Kerteminde Kommune

Formål:

Få flere børn i Kerteminde til at deltage i fritidstilbud, styrke lokalsamfund og skabe netværk mellem skole, SFO og lokalt fritidsliv.

Kort beskrivelse:

Nye veje til fritidsfællesskaber henvender sig til børn i SFO-alder i Hindsholm, Munkebo og Nymarken, Kerteminde Kommune. Formålet er at fremme børns sundhed og trivsel ved at tilbyde fem utraditionelle fritidsaktiviteter gennem samarbejde mellem skoler, SFO'er og lokale foreninger.

Projektet fokuserer på at engagere børn, der er fysisk inaktive eller ikke deltager i fritidstilbud, via mindre traditionelle tilbud som rugby, teater og krea. Der lægges vægt på at støtte små, lokale foreninger og skabe et bæredygtigt fællesskab.

Kontakt:

Nikolaj Viktor Pallisgaard Thomsen, Plads til alle, Kerteminde Kommune: nvth@kerteminde.dk



Bueskydnings- og combat archery brobygningsforløb mellem Nyborg Skytteforening og Nymarksskolens SFO

Formål:

Flere børn fra Nymarken får øjnene op for bueskydning og combat archery i håbet om, at de opstarter som nye medlemmer i løbet af eller efter forløbet.

Kort beskrivelse:

Projektet Combat Archery- og Bueskydningsforløb i Kerteminde skal brobygge børn i SFO-alderen fra Nymarksskolen ind i foreningsidrætten og dets fællesskab gennem gentagne introduktioner til combat archery og bueskydning. Gennem et struktureret 1-årigt forløb, i samarbejde mellem Nymarksskolens SFO, Nyborg Skytteforening, DGI og forskningsprojektet Generation Sunde Børn, vil børnene deltage i fire aktiviteter i SFO'en og fire besøg i Nyborg Skytteforening.

Formålet er at give børnene både trygge rammer i SFO'en og autentiske oplevelser i foreningen, så flere får mod på at starte i foreningsidrætten. Projektet giver samtidig mulighed for at opbygge et mere varigt netværk mellem SFO, skole og forening, som kan gavne fremtidige samarbejder.

Kontakt:

Thomas Bech Andersen, Nymarksskolen: toan@kerteminde.dk

Kristian Pedersen, Nyborg Skytteforening: kristian@nyborgskytteforening.dk



Parring af skolens årgange og lokale idrætsstilbud i idrætsundervisningen

Formål:

At skabe struktur for skolens idrætsundervisning og sikre, at eleverne får oplevelser med og møder lokale idrætsstilbud, samt øger deres kendskab til de lokale fritidstilbud.

Kort beskrivelse:

Med målet om at skabe struktur for skolens 1.-9. årgang, således at der sikres en alsidig og lokal eksponering til lokale idrætsstilbud, udarbejdes der af skolens idrætsteam en plan for de idrætsdiscipliner, som skal indgå i hver årgang i idrætsundervisningen. Fokus er ikke kun på at få så bred en vifte af tilbud præsenteret, men også på det netværk, skolen har til det lokale idrætssliv, og derved styrke samarbejdet mellem skole og foreningsliv. Forhåbningen er, at en gentagen og struktureret plan vil brobygge flere børn og unge ud i idrætsforeningerne og derved være med til at styrke børns sundhed og trivsel, samt være med til at opbygge et stærkt lokalsamfund for børns sundhed og trivsel.

Kontakt:

Nikolaj Viktor Pallisgaard Thomsen, Plads til alle, Kerteminde kommune: nvth@kerteminde.dk



**TEMA 3:
KOMMUNIKATION
OG SYNLIGHED**

Formel:

Få flere af skolens elever til at deltage i de omliggende foreningers idrætter og aktiviteter.

Kort beskrivelse:

At skabe et overskueligt og visuelt overblik over de idrætsforeningstilbud, som er tættest på skolen. Kortet har til formål både at informere børn og forældre om de mest lokale tilbud, give en visuel fornemmelse af hvilke muligheder der er, samt overskueliggøre for skolens elever, at de selv kan transportere sig til en række gode idræststilbud og aktiviteter efter skoletid. Kortet blev udviklet af DGI og præsenterede seks lokale idrætsforeninger med tilhørende kontaktinformation. Det er hensigten løbende at opdatere kortet og med tiden inkludere fritidstilbud, som ikke kun arbejder med idræt.

Kontakt:

Didde Høeg, Generation Sunde Børn, didde.hoeeg@regionh.dk

Formål:

At starte børn i fritidstilbud samtidig med de starter i skolen. Få tilbudt flere børn at blive en del af et meningsfuldt fællesskab i deres fritid.



Kort beskrivelse:

Kort beskrivelse:

I Kerteminde er de opmærksomme på, at når man starter i skole, starter der også en unik mulighed for at deltage i det lokale fritidsliv. Derfor udviklede kommunen, grundet efterspørgsel fra skolebestyrelsen i Munkebo, en folder der samler alle kommunens fritidstilbud. Ved opstart af skoleåret fik alle 0. klassesforældre folderen i indbakken via AULA og andre kommunikationsveje. Det er herefter blevet en del af Kultur- og Fritids opgaver, at denne folder opdateres og sendes ud løbende og årligt til skolestarterer.

Kontakt:

Malene Hansen, Plads til alle, Kerteminde Kommune: mne@kerteminde.dk

Nikolaj Viktor Pallisgaard Thomsen, Plads til alle, Kerteminde Kommune: nvth@kerteminde.dk

Oversigt og formidling af feriecamps på Frederiksberg

Formål:

At gøre det nemmere for forældre at få overblik over ferieaktiviteter og -camps i lokalområdet samt tilmelding ved at etablere en side på Frederiksberg Kommunes hjemmeside.

Kort beskrivelse:

I et samarbejde mellem studerende fra Københavns Universitet og Frederiksberg Idrætsunion blev der udarbejdet en tredelt indsats med fokus på tilgængelighed og inklusion. Indsatsen bestod af 1) en oversigt over alle ferieaktiviteter og -camps i lokalområdet, som blev gjort tilgængelig på kommunens hjemmeside, 2) et opdateret og nemmere ansøgningsskema til forældrene, og 3) en række anbefalinger til foreninger til hvordan de kan inkludere flere inaktive børn.

Kontakt:

Karina Ildor Jacobsgaard, Idrætskonsulent, FIU: karina@fiu-frederiksberg.dk



TEMA 4: LOKALE FACILITETER

MOVE YOUR BODY

Formål:

Fremme fællesskaber efter skoletid for børn i 0.-5. klasse.

Kort beskrivelse:

MOVE YOUR BODY er et lokalt forankret initiativ, som tilbyder børn og unge et sted at deltage i forskellige fællesskaber, heriblandt tegning, brætspil, fotografering og danseundervisning. Det er Musik- og Kulturskolen, Kerteminde, som står bag forløbet, der finder sted én gang om ugen i kulturhuset "Oasen", Munkebo. Det er gennem deres deltagelse i Generation Sunde Børn, at Musik- og Kulturskolen har fået opmærksomhed på lokale børns behov for præstationsfrie og fysisk aktive væresteder, hvis sundhed og trivsel skal imødekommes.

Kontakt:

Ole Vels Poulsen, Musik- og kulturskolen, Kerteminde: opz@kerteminde.dk

Malene Hansen, Plads til alle, Kerteminde Kommune: mne@kerteminde.dk



Aktivitetsdag på ny aktivitets- og legeplads på Nordens Plads, Frederiksberg

Formål:

Formålet med aktivitetsdagen var at gøre lokalområdet familier opmærksomme på pladsen og dens muligheder for leg og fysisk aktivitet.

Kort beskrivelse:

Aktivitetsdagen blev holdt på en nylig anlagt aktivitets- og legeplads i lokalområdet. Målgruppen for dagen var områdets børn og familier, og dagen skulle bidrage til, at flere fik lyst til at bruge pladsen og dens faciliteter (legeplads, træningsmaskiner, svævebane). På dagen kunne familier komme forbi uden tilmelding og deltage i forskellige aktiviteter på pladsen, bl.a. fælles lege og konkurrencer, som blev afholdt af en ekstern legekonsulent fra Go Play. Legene inddrog pladsens faciliteter som inspiration til, hvordan de kunne bruges. Aktivitetsdagen blev afholdt på en helligdag over tre timer. Dagen blev arrangeret i et samarbejde mellem en social boligforening og det lokale bibliotek og medborgercenter.

Kontakt:

Medborgercentret Nordens Plads, Frederiksberg, medborgercentret@frederiksberg.dk

Karen Gram, boligsocial koordinator Frederiksberg Forenede Boligselskaber: kgr@kab-bolig.dk

TEMA 5: LOKALE RAMMER OG INFRASTRUKTUR

Sikker cykelvej

Formål:

Undersøge og øge sikkerheden for elevers cykelruter til og omkring Bogense skole.

Kort beskrivelse:

Med ønsket om at børn og afleverende forældre kunne færdes mere sikkert ved og på skolens matrikel, blev denne indsats udviklet til at undersøge, hvordan forholdene kunne forbedre. Skolepatruljen lavede optællinger, og indsatsgruppen lavede droneoptagelser af morgentrafikken samt lagde pres på kommunen omkring behovet for øget cykelsikkerhed. Alt dette resulterede i, at teknik, erhverv og kulturudvalget i Nordfyns kommune har godkendt opsætningen af vigepligt (hajtænder) på et sikkerhedsudfordret sted tæt på skolen.

Kontakt:

Annette Larsen, Skolebestyrelsen, Bogense Skole

Lise-Lotte Nielsen, Forælder, Bogense Skole: o_l_nielsen@hotmail.com



Brobygningsinitiativ i Glostrup Kommune

Formål:

At fremme brobygning internt i kommunen (bl.a. mellem lokale foreninger og skoler).

Kort beskrivelse:

Initiativet er forankret i kommunen og består af flere indsatser, som alle skal fremme og understøtte brobygning i kommunen. Der vil blive udviklet en model for, hvordan samarbejdet mellem f.eks. foreninger og skoler kan se ud. En mulig model kunne være, at en lokal forening står for undervisningen i skolen (fx i idrætstimerne), og at forløbet afsluttes med et ministævne i foreningens faciliteter og/eller en Fed Fredag i SFO'en – afhængigt af, hvad der giver mening for den enkelte forening og skole.

For at klæde foreningerne bedre på til at gennemføre brobygningsforløb med skolerne, vil der blive udbudt et kursus eller en workshop målrettet foreningerne. En videre vision omfatter muligheden for at oprette en kommunal pulje, som skoler og foreninger kan søge til dækning af udgifter i forbindelse med brobygningsforløb.

Derudover er der fokus på, hvordan lokale tilbud bedst formidles til børn og forældre med et langsigtet ønske om at oprette en digital foreningsoversigt. Her kan lokale foreninger registrere deres tilbud til børn og unge – samt til skoler i relation til brobygningsforløb.

Endelig arbejdes der også med at afdække, hvordan kommunen, skolerne, de lokale foreninger og andre relevante aktører bedst kan samarbejde om at henvise børn og familier til fritidsvejledningen. Derudover er der fokus på, hvordan der kan etableres et netværk mellem de brobyggere, der allerede findes internt i kommunen.

Kontakt:

Sara Emborg, proffillærer, Vestervang skole og fritidskonsulent, Glostrup kommune: sara.emborg@glostrup.dk



Kap 4: Idebank

Dette afsnit præsenterer en samlet oversigt over de idéer, som seks lokalsamfund udviklede under de to workshops. Idéerne samles her i en idébank, der kan fungere som inspiration til fremtidige lokale initiativer for at styrke børns sundhed og trivsel.

Idébanken er struktureret efter overordnede temaer, som afspejler idéernes formål og indhold.

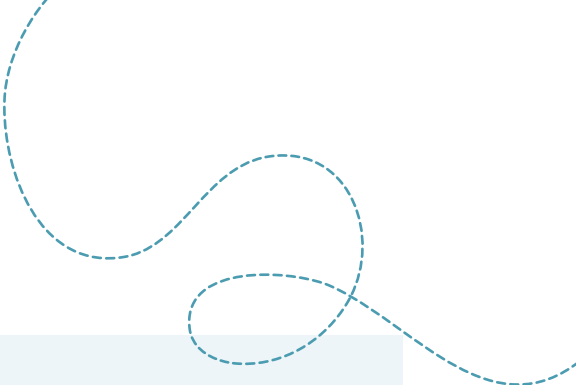
Mad og måltider

- ➔ **Madlavningstilbud efter skole:** Opret et fritidstilbud, hvor børn og unge kan deltage i madlavningsaktiviteter eller madskole efter skoletid, fx i skolens køkken. Her får de mulighed for at lave mad sammen med venner, lære om sund kost og styrke fællesskabet gennem fælles madoplevelser.
- ➔ **Fællesspisning i foreninger:** Arranger fællesspisning i lokale foreninger, fx efter sportstræning, i hallen eller kantinen, hvor der serveres nem og sund aftensmad. Fokus er på socialt samvær og at skabe et hyggeligt fællesskab omkring måltidet, så alle får mulighed for at spise sammen og styrke relationerne i lokalområdet.
- ➔ **Venskabsfamilie:** Opret små netværk af familier eller venskabsfamilier i lokalområdet, hvor familier med overskud i perioder kan støtte familier, der har mindre overskud. Det kan fx være hjælp med at hente og bringe børn eller følge dem til idrætsaktiviteter. Initiativet kan starte med et fælles opstartsarrangement med fællesspisning, så familierne lærer hinanden at kende og får skabt trygge relationer. Man kan også undersøge mulighederne for at blive en del af Røde Kors' familienetværk.



Skole, fritidsliv og brobygning

- ➔ **Foreningsbazar og åbent hus:** Arranger en fælles informationsdag i den lokale hal, hvor alle områdets foreninger præsenterer deres tilbud. Her kan børn og unge prøve aktiviteter uforpligtende, mens forældre får mulighed for at tale med trænere og få information om tilmelding og ugeskemaer. Inviter evt. kommunens frivilligkonsulenter til at informere om fritidspas og alternative muligheder, hvis der er ventelister.
- ➔ **Netværk på tværs af frivillige:** Skab et netværk, hvor frivillige fra forskellige foreninger og institutioner mødes og deler erfaringer, fx om træningsmetoder, forældreopbakning, frivillighed og emner som mad og søvn. Foreningerne kan udveksle aktiviteter, så fodboldholdet prøver sprinttræning hos atletikforeningen, og atletikholdet deltager i gymnastik, hvilket styrker samarbejdet og giver inspiration på tværs.
- ➔ **Familiehold i fritidslivet:** Tilbyd familiehold, hvor både barn og forældre kan træne sammen på en sjov og inkluderende måde, med fokus på leg og flere sportsgrene.

- 
- ➔ **Kommunal fastholdelse af unge trænere:** Styrk fastholdelsen af unge trænere i klubberne ved fx at give økonomisk støtte til instruktører og hjælpere i alderen 13-17 år. Arranger fælles møder, hvor unge trænere kan møde hinanden og udveksle erfaringer, og tilbyd opkvalificering gennem kurser samt vejledning i, hvordan de kan bruge erfaringerne i deres CV.
 - ➔ **Klippekort til fritidslivet:** Børn kan prøve flere aktiviteter i foreninger med et klippekort, fx i starten af sæsonen. De får en smagsprøve uden at forældrene skal betale fuldt kontingent.
 - ➔ **Senior idrætsvenner:** Pensionister fra området hjælper børn med at komme til og fra idræt. Senioren kan evt. også deltage under træning. Samarbejdet kan ske med den lokale seniorklub.
 - ➔ **Træn og opkvalificer SFO/klubmedarbejdere:** Sæt kurser op for SFO- og klubmedarbejdere, så de får bedre redskaber og får øget selvtillid til at undervise i forskellige sportsgrene i SFO-tiden. Kurserne kan give medarbejderne konkrete øvelser, inspiration til leg og træning, samt tips til at skabe en tryk og inkluderende stemning. Samarbejd med organisationer som DGI eller FitFirst, som tilbyder færdighedskurser til pædagoger og frivillige.
 - ➔ **Børneambassadører:** Børn, der allerede deltager i fritidsaktiviteter, kan blive udpeget som ambassadører for deres sport eller hobby. Ambassadørerne får til opgave at fortælle om deres aktivitet til venner og klassekammerater, samt lokke nye børn med til prøvetræning. SFO-personale og frivillige trænere kan sammen udvælge børn, der har lyst til at være ambassadører. De kan hjælpe ambassadørerne med at præsentere deres sport, fx ved at lave et "prøvehold" eller en "følgegruppe", hvor nye børn kan opleve aktiviteten sammen med ambassadøren.
 - ➔ **Promover aktiv transport til og fra skole:** Lav kampagner og arrangementer, der opfordrer børn til at vælge aktiv transport til og fra skole. Det kan fx være cykelkampagner, hvor børnene får belønninger for at cykle, eller "gåbusser", hvor børn mødes på faste steder og går sammen til skole. Voksne eller ældre elever kan lede små grupper af børn, der går sammen til skole.
 - ➔ **Tilpas foreningsforløb:** Støt foreninger i at udvikle aktivitetspakker, der matcher indskoling, mellemtrin og udskoling, så aktiviteterne passer til børnenes alder og udvikling.
 - ➔ **Fællesskab og velkomst:** Styrk foreningslivets ansvar for et inkluderende fællesskab ved at prioritere en god velkomst og sørge for plads til flere børn, så alle føler sig velkomne.





Kommunikation og synlighed

- ➔ **Fritidstilbud på skolens hjemmeside:** Skolen kan oprette en fane på sin hjemmeside om fritidsliv på og omkring skolen, så tilbud bliver tydelige og nemme at finde. Inkluder gerne et link til kommunens hjemmeside om kultur- og fritidsliv samt fritidspas.
- ➔ **Præsentationer til forældremøder:** Der kan holdes oplæg på forældremøder om, hvorfor det er vigtigt, at børn deltager i fritidslivet samt information om tilmelding, tilskudsordninger, prøveordninger, samkørsel, m.m.
- ➔ **Fritidsfolder til nye borgere:** Distribuer folder om det lokale fritidsliv og lokale arrangementer til de kommunale medarbejdere, der tager imod tilflyttere, så nye familier inviteres direkte ind i lokalsamfundets aktiviteter.
- ➔ **Frivilligrekruttering af forældre:** Kommunale frivillighedskonsulenter eller frivillige fra foreningerne kan tilbyde træning til forældre, mens de venter på børn under foreningsaktiviteter – samtidig kan der informeres om mulighederne for at bidrage ind i foreningslivet.
- ➔ **Oplysning og tolk til ikke-etniske danskere:** Synliggør foreningstilbud for ikke-etniske børn og tilbyd tolk-tilkaldevagt, så sprogbarrierer ikke bliver en hindring.
- ➔ **Fælles portal for kommunens idrætstilbud:** Opret en fælles digital portal, hvor kommunens idrætstilbud gøres nemt tilgængelige for alle.



Lokale faciliteter

- ➔ **Åben hal med fællesspisning:** Åben hal til leg og aktiviteter efter skole og i weekenden faciliteret af foreninger og forældre i rotation. Slut af med fællesspisning og børnevenlige retter fra lokal café.
- ➔ **Aktivetskort til parken:** Lav et børnevenligt kort over den lokale park eller andre grønne udeområder med idéer til leg og aktiviteter (fx boldspil, klatring, rundbold). Del ud på forældremøder.
- ➔ **Samarbejde mellem skole og bibliotek:** Etabler kontakt mellem skole og bibliotek. Gør børn bekendt med bibliotekets tilbud, fx lektiecafé, læse-hygge grupper, familiearrangementer, m.m.
- ➔ **Voksne legeagenter ved udeområder:** Sørg for at nære voksne (pædagoger, forældre, lærere) er til stede og deltager i aktiviteterne på legepladser og udeområder, fx hjælper med at sætte gang i og facilitere lege i/på lokale faciliteter.
- ➔ **Åben skole katalog:** Skoler lancerer et katalog, hvor foreninger præsenterer forløb og events til eleverne.
- ➔ **Åben SFO:** Kortlæg foreninger i nærheden af skoler og SFO. Undersøg, om foreninger kan tilbyde hold til SFO eller lige efter skoletid. Kommuniker tilbud ud til forældre via skole/SFO og digitale kanaler.



Kap. 5: Samarbejde med dagligvarebutikker i Generation Sunde Børn

Hvorfor involvere dagligvarebutikker i sundhedsfremme?

Et vigtigt element i Generation Sunde Børn var at etablere samarbejder med lokale dagligvarebutikker i de deltagende lokalsamfund.

I Danmark og andre vestlige lande køber forbrugerne, herunder børnefamilier, en høj andel af deres mad i dagligvarebutikker [16]. Det er velkendt, at vores valg under indkøbsturen i høj grad bliver påvirket af faktorer som butikens indretning, placering af varerne i butikken, reklamer og markedsføring samt varernes pris [16–18]. Dagligvarebutikker spiller derfor en afgørende rolle for befolkningens indkøbsvaner og sundhed, herunder børns sundhed. Tidligere projekter, bl.a. et dansk lokalsamfundsprojekt på Bornholm og i Odsherred [19], har vist gode erfaringer med at inddrage dagligvarebutikker i sundhedsfremmende indsatser. Dette projekt erfarede bl.a., at det var muligt at engagere og involvere de lokale butikker i at implementere sundhedsfremmende initiativer til gavn for lokalbefolkningen [19].

På den baggrund ønskede vi i Generation Sunde Børn at involvere lokale dagligvarebutikker i at udvikle og implementere initiativer, der kunne fremme tilgængeligheden og salget af sunde fødevarer, fx frugt og grønt, i de lokale butikker. Målet var at understøtte sundere indkøbsvaner i lokalområdet og derigennem ultimativt bidrage til projektets overordnede mål om at fremme børns sundhed og trivsel.

Hvilke dagligvarebutikker deltog?

Indledningsvist kortlagde vi alle dagligvarebutikker i indsatsområderne via besøg i lokalområderne, Google Maps, samt Fødevarestyrelsens Smiley register [20]. Alle dagligvarekæder, der var repræsenteret i områderne, blev inviteret til projektet. To kæder – REMA 1000 og COOP – sagde ja til at deltage. Fra de to kæder deltog i alt ni lokale dagligvarebutikker i hhv. Taastrup, Glostrup, Rødovre, Frederiksberg, Munkebo og Bogense (Fem REMA 1000 butikker, en SuperBrugsen, en Kvickly, to 365discount).

Hvilke aktiviteter blev gennemført?

Indledende møder: Indledningsvist holdt vi en række møder med dagligvarekæden og de deltagende butikker for at udvikle indsatserne i fællesskab og sikre, at de foreslåede tiltag blev opfattet som relevante og implementerbare i praksis. De enkelte butikker fik mulighed for at deltage i projektet i forskelligt omfang, afhængig af muligheder, ressourcer og interesse i den enkelte butik.

Efter de indledende møder blev følgende aktiviteter gennemført i projektperioden:

1

Smagsstande med frugt- og grønt (8 butikker):

I otte butikker afholdt vi smagsstande, hvor kunderne kunne smage lækre, børnevenlige smagsprøver på frugt og grønt.

Hvem gjorde hvad:

Smagsstandene var bemandet af projektpersonale fra Generation Sunde Børn, mens varerne blev sponsoreret af butikken.



2

Skattejagt og tegningsudstillinger (5 butikker):

I samarbejde med den lokale SFO blev der i fem butikker gennemført skattejagter, hvor børn fra den lokale SFO gik på skattejagt efter ingredienser til en sund ret, som de efterfølgende tilberedte i SFO'en, bl.a. grøntsagssuppe, dahl og frugtsalat. Samtidig havde børnene fra den lokale SFO tegnet deres yndlingsfrugt, og tegningerne blev ophængt i butikken.

Hvem gjorde hvad:

Aktiviteterne blev faciliteret af SFO-personale og projektpersonale fra Generation Sunde Børn, mens varerne blev sponsoreret af butikken. Butikkerne fik materialer til skattejagten udleveret, og enkelte butikker valgte efterfølgende selv at tilbyde skattejagten til deres kunder.



3

Madpakkeinspiration (1 butik):

I en enkelt butik gennemførte vi en madpakkeudstilling med inspiration til sunde, nemme og billige madpakker baseret på Fødevarestyrelsens koncept "Madpakkehånden" [21].

Hvem gjorde hvad:

Projektpersonale fra Generation Sunde Børn udviklede materialerne, mens butikken opsatte udstillingen og vedligeholdte den.



4

Salgsfremmende indsats for frugt og grønt (placering, markedsføring, pris) (4 butikker):

Fire butikker gennemførte over en periode på ni uger en intensiv indsats for at øge salget af frugt og grønt i deres butik. Dette omfattede bl.a. fokus på at placere frugt og grønt mere fremtrædende i butikken (fx ved kasselinjen), at sætte frugt og grønt på tilbud, samt at reklamere mere intensivt for frugt og grønt på butikkens Facebook side.

Hvem gjorde hvad:

Generation Sunde Børn udviklede et idékatalog til købmanden med forslag til salgsfremmende indsatser. Den enkelte købmand besluttede, hvilke tiltag han ønskede at implementere i sin butik. Vi holdt løbende møder for at følge op på de implementerede indsatser.



5

Sponsorater (5 butikker):

Fem butikker bidrog i projektperioden med sponsorater til arrangementer og aktiviteter på Generation Sunde Børn indsatssskoler, fx madværksteder og andre madrelaterede aktiviteter i SFO'erne samt forældrearrangementer.

Hvem gjorde hvad:

Generation Sunde Børn planlagte og gennemførte aktiviteterne i samarbejde med skole og SFO.



Evaluering

Generation Sunde Børns indsats i dagligvarebutikker bliver evalueret via tre datakilder:

- 1 Analyse af hyldemeter:** Via opmålinger undersøger vi, om frugt og grønt blev placeret mere fremtrædende i butikkerne i løbet af indsatsperioden, sammenlignet med udvalgte kontrolbutikker, der ikke deltog i Generation Sunde Børn.
- 2 Analyse af salgstal:** Vi undersøger, om salget af frugt og grønt steg i indsatsbutikkerne, sammenlignet med udvalgte kontrolbutikker, der ikke deltog i Generation Sunde Børn.
- 3 Interviews med udvalgte købmænd:** Gennem interviews med fire af de deltagende købmænd undersøger vi deres oplevelser, motivation og barrierer for at deltage i et sundhedsfremmende projekt som Generation Sunde Børn.

Resultaterne af evalueringen bliver publiceret i en videnskabelig rapport samt på Generation Sunde Børns hjemmeside, når de foreligger.

Gode råd til samarbejder med dagligvarebutikker om sundhedsfremme for børn

Ønsker du som repræsentant for skole, SFO, lokal forening eller kommune at samarbejde med en lokal dagligvarebutik om sundhedsfremmende aktiviteter for jeres lokale børn? I så fald har vi samlet nogle råd på baggrund af vores erfaringer fra Generation Sunde Børn:

- 1 Tag højde for butikkernes kommercielle virkelighed:** Dagligvarebutikkerne befinder sig en skarp konkurrencesituation, og de har få mandskabsressourcer og begrænset tid, især i discountbranchen. Aktiviteter skal derfor så vidt muligt være enkle at implementere, uden at det kræver for mange ressourcer for butikken. Den mest enkle samarbejdsform er, at butikken tilbyder sponsorater til lokale begivenheder, mens mere komplekse aktiviteter, som madstande eller besøg af børn i butikken, kræver flere ressourcer af butikkens personale. I større supermarkeder er der ofte lidt flere ressourcer, fx i form af frivillige medlemsbestyrelser, der kan bidrage til at arrangere og/eller afholde aktiviteter.
- 2 Fokuser på gevinsten for begge parter:** Motivationen for butikkerne til at deltage i sundhedsfremmende indsatser kan fx være at styrke deres brand som en børnevenlig butik, at tiltrække børnefamilier som kunder i butikken, og/eller at gøre en forskel for lokalområdets børn.
- 3 Afklar hvad der kan besluttet lokalt vs. på kædeniveau:** Forskellige dagligvarekæder har forskellige rammer for, hvad der kan besluttet lokalt i den enkelte butik, versus hvad der besluttet på kædeniveau. Afklar derfor rammerne for jeres samarbejde tidligt, så I har en gensidig forventningsafstemning om, hvad der er muligt for den enkelte butik.

Vil du vide mere? Kontakt:

Louise T. Thomsen – forsker i Generation Sunde Børn: louise.thirstrup.thomsen@region.dk

Jeppe Friis – CSR-koordinator i REMA1000: jfn@rema1000.dk.

Referencer

1. **Thomsen LT, Schmidt-Persson J, Damsgaard CT, et al. (2024).** Generation Healthy Kids: Protocol for a cluster-randomized controlled trial of a multi-component and multi-setting intervention to promote healthy weight and wellbeing in 6-11-year-old children in Denmark. PLoS One; 19: e0308142.
2. **Larsen MN, et al. (2024).** Fitfirst10. Idræt og bevægelse i indskolingen. Koncept med højintense og involverende aktiviteter fra 10 idrætsgrene. Tilgængelig her: <https://www.dif.dk/raadgivning-og-stoette/mere-idraet-i-folkeskolen/fit-first> (Tilgået 17. juni 2025).
3. **Energilaboratoriet.** Undervisningsmaterialer om søvn, skærmvaner og et aktivt fritidsliv. <https://www.just-human.com/projekt/energilaboratoriet/> (Tilgået 17. juni 2025).
4. **Ulrikkeholm L, Kristensen K, Damsgaard C. (2025).** Skolemadsordningen i Generation Sunde Børn. Koncept, Evidens og Rationale. Tilgængelig her: https://www.sdu.dk/-/media/files/om_sdu/institutter/iob/samarbejde/skolemadsrapport_april-2025.pdf (Tilgået 26. juni 2025).
5. **Bruun L.G.; Due, P.; Heitmann, B.L.; Høy, T.V.; Kierkegaard, L.; Michaelsen, K.F.; Morgen, C.S.; Olsen, N.J.; Sørensen, T.I.A.; Toft, U.; Østergaard, J.N. JM; B. (2021).** Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge. København,: Vidensråd for Forebyggelse. 1-220.
6. **Bagnall AM, Radley D, Jones R, et al. (2019).** Whole systems approaches to obesity and other complex public health challenges: A systematic review. BMC Public Health; 19: 1–14.
7. **Public Health England (2019).** Whole systems approach to obesity A guide to support local approaches to promoting a healthy weight; 1–104.
8. **Bolton KA, Kremer P, Gibbs L, et al. (2017).** The outcomes of health-promoting communities: being active eating well initiative—a community-based obesity prevention intervention in Victoria, Australia. International Journal of Obesity; 41:7 2017; 41: 1080–1090.
9. **Frerichs L, Lich KH, Dave G, et al. (2016).** Integrating Systems Science and Community-Based Participatory Research to Achieve Health Equity AJPH PERSPECTIVES. Public Health; 106: 215–222.
10. **Hayward J, Morton S, Johnstone M, et al. (2020).** Tools and analytic techniques to synthesise community knowledge in CBPR using computer-mediated participatory system modelling. NPJ Digit Med; 3: 1–6.
11. **Steno Diabetes Center Aarhus, Steno Diabetes Center Copenhagen, Steno Diabetes Center Sjælland.** Systemtænkning. Skab bæredygtige løsninger på komplekse udfordringer. Tilgængelig her: https://www.stenoaarhus.dk/globalassets/generel-overflytning/steno-fagfolk---overflytning/01-forskning/tvars/3.-forebyggelse-af-overvagt-og-diabetes/sticke/sticke_a5_2023.pdf (Tilgået 17. juni 2025).
12. **Bäckström K. (1989)** Convention on the rights of the child. International Journal of Early Childhood; 21:2 1989; 21: 35–44.
13. **Clark H, Coll-Seck AM, Banerjee A, et al. (2020).** A future for the world's children? A WHO–UNICEF–Lancet Commission. The Lancet; 395: 605–658.

14. **Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, et al. (2016).** Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*; 387: 2423.
15. **Suleiman AB, Soleimanpour S, London J. (2012).** Youth action for health through youth-led research. *Youth Participation and Community Change*; 125–146.
16. **Sacks G, Chan J, Robinson E, et al. (2021).** UNICEF NBIM initiative on nutrition and children's rights in the food retail sector. Evidence review of food retailer actions to support healthier supermarket food environments for children. Tilgængelig her: <https://www.unicef.org/media/141911/file/Evidence%20Review.pdf> (Tilgået 17. juni 2025).
17. **Slapø H, Schjøll A, Strømgren B, et al. (2021).** Efficiency of in-store interventions to impact customers to purchase healthier food and beverage products in real-life grocery stores: A systematic review and meta-analysis. *Foods*; 10. DOI: 10.3390/FOODS10050922.
18. **Hollands GJ, Carter P, Anwer S, et al. (2019).** Altering the availability or proximity of food, alcohol, and tobacco products to change their selection and consumption. *Cochrane Database of Systematic Reviews*; 2019. DOI: 10.1002/14651858.cd012573.pub3.
19. **Foxvig I, Toft U, Reinbach H, Bloch P. (2016).** Projekt Sundhed og Lokalsamfund (SoL). Tilgængelig her: https://nordeafonden.dk/sites/nordeafonden.dk/files/media/rapport_-_projekt_sundhed_og_lokalsamfund_-_sol.pdf (Tilgået 17. juni 2025).
20. **Fødevarestyrelsen (2025).** Find smiley. Tilgængelig her: <https://www.findsmiley.dk/Sider/Forside.aspx> (Tilgået 17. juni 2025).
21. **Fødevarestyrelsen (2021).** Madpakkehånden. Tilgængelig her: <https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2021/madpakkehaanden> (Tilgået 17. juni 2025).

Lokalsamfundsarbejdet i Generation Sunde Børn

INSPIRATIONSHÆFTE TIL SKOLER, ORGANISATIONER OG FORENINGER, DER ARBEJDER MED BØRNS SUNDHED OG TRIVSEL

Generation Sunde Børn var et forsknings- og lokalsamfundsprojekt, hvis overordnede formål var at fremme sund vægtudvikling, sundhed, læring og trivsel hos danske børn.

Generation Sunde Børn blev udført i et partnerskab mellem Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet, Institut for Idræt og Biomekanik samt Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse ved Frederiksberg og Bispebjerg Hospital og Afdeling for Forebyggelse, Sundhedsfremme og Samfundet ved Steno Diabetes Center Copenhagen.

Projektet blev støttet af Novo Nordisk Fonden med 80 millioner kroner.

Læs mere om projektet på www.generationsundebørn.dk

