

Katrine Sidenius Duus
Louise Ayoe Sparvath Brautsch
Leif Staal Andersen
Arne Gårn
Rikke Fredenslund Krølner

Sund vægtudvikling hos skolebørn

Kom godt i gang med nye indsatser

Sund vægtudvikling hos skolebørn

Kom godt i gang med nye indsatser

Sund vægtudvikling hos skolebørn

Kom godt i gang med nye indsatser

Katrine Sidenius Duus, SIF
Louise Ayoe Sparvath Brautsch, SIF
Leif Staal Andersen, SDCO
Arne Gårn, SDCO
Rikke Fredenslund Krølner, SIF

Følgende har desuden bidraget til projektet, der ligger til grund for denne udgivelse: Julie Dyrgaard (SDCO) og Camilla Thørring Bonnesen (SIF)

Copyright © 2021
Center for Interventionsforskning,
Statens Institut for Folkesundhed (SIF), SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig gengivelse.

Grafisk design: Stig Krøger

Trykt udgave: ISBN 978-87-7899-540-7
Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-541-4

Forskning til praksis, 011

1. udgave, 1. oplag

SIFs Forlag
Statens Institut for Folkesundhed
Studiestræde 6
1455 København K

Projektet, bag udgivelsen, er foretaget i et samarbejde mellem Statens Institut for Folkesundhed (SIF), SDU og Steno Diabetes Center Odense (SDCO). Projektet *Sund vægtudvikling hos skolebørn* er støttet af Danske Regioners fællesregionale pulje til forskning i forebyggelse.

Center for Interventionsforskning er støttet af
TrygFonden, Kræftens Bekæmpelse og Nordea-fonden

Indhold

Forord	5
Derfor skal skolen arbejde med sund vægtudvikling	6
Motivation	8
Samarbejde på tværs	10
Undervisning i sundhed	13
Inddragelse af børn og unge	16
Inddragelse af forældre	18
Rammer for bevægelse og sunde mad- og måltidsvaner	20
Forskningsprojektet <i>Sund vægtudvikling hos skolebørn</i>	24
Find mere	28

Forord

Skolen anvendes ofte som udgangspunkt for indsatser, der har til formål at fremme børns sundhed og trivsel. Dog sker det, at mange projekter og indsatser ikke bliver implementeret efter planen på skolerne. Det kan skyldes, at kommunen eller den enkelte skole ikke har de rette muligheder eller forudsætninger for at implementere indsatserne.

Denne minirapport er baseret på projektet *Sund vægtudvikling hos skolebørn*, der er en kortlægning af kommuners nuværende muligheder og forudsætninger for at implementere indsatser målrettet sund vægtudvikling hos skolebørn. Kortlægningen har givet os viden om, hvordan man fremadrettet kan understøtte, at indsatser målrettet sund vægtudvikling hos skolebørn bliver implementeret. Det er på denne baggrund, at rapporten præsenterer inspiration til at komme godt i gang med indsatser i skolen, og den henvender sig til skoleledere og medarbejdere på skolen, der arbejder med sundhedsfremme og trivsel, samt medarbejdere i kommunalforvaltninger, der arbejder med skolebørns sundhed og trivsel.

Projektets undersøgelser er foretaget i Region Syddanmark og støttet af Danske Regioners fællesregionale pulje til forskning i forebyggelse.

Tak til skoleledere, elever og forældre på skoler i Region Syddanmark samt forvaltningschefer og konsulenter i kommunerne for stor velvilje til at deltage i projektet. Også tak til Dorte Ruge, UCL i Odense, og Rikke Vingaard Thrane, Nymarksskolen i Svendborg, for sparring på delen omhandlende mad og måltider.

Denne udgivelse er den 11. i en serie under navnet *Forskning til Praxis* fra Center for Interventionsforskning. Målet med serien er at tage grundtankerne fra vores evidensbaserede sundhedsinterventioner og -projekter, og præsentere dem på lettilgængelig vis for en bred målgruppe. Vores håb er, at erfaringerne og resultaterne således kan bringes i spil i praksis.

Morten Grønbæk
Direktør

Rikke Fredenslund Krølner
Centerleder

Derfor skal skolen arbejde med sund vægtudvikling

I Danmark har op mod hvert ottende barn overvægt eller svær overvægt allerede ved skolestart. Ved udskolingen er denne andel steget til næsten hvert femte barn. Derudover har knap én ud af ti børn i skolealderen undervægt. Vi ved, at børn og unge med over- eller undervægt trives dårligere end deres kammerater med en sund vægt. Samtidig ved vi, at vaner relateret til kropsvægt, såsom regelmæssig bevægelse og sunde mad-, måltids-, og søvnvaner, er vigtige for trivsel og læringsparathed hos alle børn, uanset kropsvægt. Måltidssituationen og bevægelsesaktiviteter er desuden oplagte veje til at skabe stærke fællesskaber blandt skolebørn. Det er derfor vigtigt, at der udvikles og implementeres effektive indsatser, der kan fremme sunde vaner, trivsel og læring, med en positiv sidegevinst på vægtudvikling.

Klar, parat, implementér!

Når man har valgt, eller er blevet pålagt at sætte gang i en indsats, så er det vigtigt at være parat. I forskning om implementering taler man om, at implementerings*parathed* er

en vigtig forudsætning for at lykkes med at implementere en ny indsats. Når kommuner og skoler vil sætte nye indsatser i gang, er det derfor vigtigt, at de rette muligheder og forudsætninger for at implementere indsatsen er til stede fra start. Gennem seks temaer beskriver vi i denne minirapport, hvordan man på skoleområdet kan blive mere parat, og hvordan man kommer godt i gang med indsatser, der fremmer en sund vægtudvikling hos skolebørn:

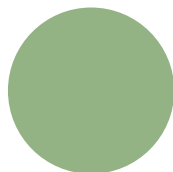
- Motivation
- Samarbejde på tværs
- Undervisning i sundhed
- Inddragelse af børn og unge
- Inddragelse af forældre
- Rammer for bevægelse og sunde mad- og måltidsvaner

Vi peger på forskellige områder inden for hvert tema, som man bør være opmærksom på at understøtte og styrke inden eller i forbindelse med implementeringen. Temaerne er udvalgt på baggrund af tidligere forskning på området, spørgeskemabesvarelser og interview med skoleledere, forvaltningschefer og konsulenter

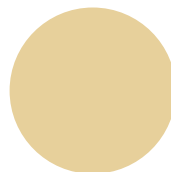
på skoleområdet. Undervejs giver vi konkrete eksempler på, hvordan man kan arbejde med områderne ud fra en række kommuners og skolars erfaringer. Eksemplerne skal ses som inspiration, da det vigtigste er, at I finder præcis de løsninger, der passer til jeres kommune og skole. På projektets hjemmeside¹ kan I finde links til videre inspiration.

En fælles opgave

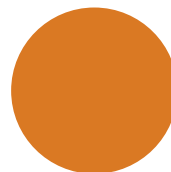
At sikre en sund vægtudvikling blandt skolebørn er en opgave, der kræver handling fra flere forskellige aktører. Både forældre, skolen, lokalsamfundet og den kommunale forvaltning spiller en rolle. Ofte vil et samarbejde mellem skole og forvaltning skabe de bedste indsatser på skolen. I rapporten indikerer vi undervejs med farverne grøn og orange, om de forskellige opmærksomhedspunkter er særligt rettet mod skolen eller forvaltningen, og med farven beige, når opmærksomhedspunktet er rettet mod et fælles samarbejde mellem skole og forvaltning.



Skolen



Fælles



Forvaltningen

1 www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/sund_vaegtudvikling_hos_skoleboern

Motivation

Motivation er et vigtigt udgangspunkt for at lykkes med at implementere nye indsatser. I dette afsnit fremhæver vi, hvordan denne motivation kan understøttes, og hvordan lærere, elever og forældre kan motiveres til at deltage i en indsats målrettet sund vægtudvikling.

En positiv dagsorden uden løftede pegefingre



For at skabe motivation blandt medarbejdere på skolen, elever og forældre bør indsatsen have fokus på positive gevinster, for eksempel mere energi og bedre læringsparathed, frem for at påpege, hvad der ikke gøres godt nok, såsom at eleverne sidder for meget ned eller får for meget sukkerholdig mad med i madpakken. En positiv dagsorden om vægtudvikling og sundhedsvaner kan også forebygge stigmatisering af børn og unge med over- eller undervægt. Når der anlægges en positiv vinkel på dette, er I nemlig med til at mindske negative fortællinger om, hvad over- eller undervægt skyldes.

Det kan godt være, at man skal hænge det op på at få nedbragt mængden af sukker eller ét eller andet, men der er det positive incitament så bare at vise, hvordan kan man spise godt og få mange gode oplevelser ud af noget mad, der i udgangspunktet er sundt.

(Forvaltningschef, om hvad der er vigtigt for nye indsatser målrettet sund vægtudvikling)

Den positive vinkel er også vigtig i undervisning om sundhed. Her kan man blandt andet have fokus på, at mad med mange kostfibre mætter mere, at bevægelse er med til at frigive endorfiner, der er et hormon, der får os til at føle glæde, og at søvn hjælper hjernen med at optage og bearbejde nye ting, man har lært og oplevet.²

Bæredygtige indsatser med plads til lokal tilpasning



For at sikre succesfuld implementering og bæredygtighed af kommunale indsatser er det vigtigt, at indsatserne kan tilpasses efter

skolernes behov og muligheder. Indsatserne bør både være langsigtede, have rod i forskningen og kunne integreres som en del af eksisterende arbejdsgange. Det kan være en god ide, at forvaltningen udstikker nogle overordnede principper, indsatsen skal imødekomme, frem for konkrete tiltag, sådan at skolen lokalt, kan definere tiltagene. Det kan være meningsfuldt at udvikle principperne for en indsats sammen med skolens medarbejdere, for eksempel via tværfaglige mødefora eller workshops. På den måde kan skolerne tidligt være med til at påvirke principperne, så de er forståelige og omsættelige. Nogle kommuner arbejder også med at sende idéer til indsatser i høring hos skolerne eller med at gå ud til de enkelte skoler for at præsentere idéer tidligt og få deres feedback.

at rekruttere ildsjæle/ressourcepersoner på skolen med særlig interesse for sundhed, for eksempel idrætslærere, til dette udvalg eller team. Ved at nedsætte en gruppe af flere personer kan I modvirke, at én person står alene med én eller flere indsatser, og dermed sikre, at sundheds- og trivselsindsatser fastholdes i tilfælde af, at personen stopper.

Udvalg eller teams, der arbejder med sundhedsfremme og trivsel



For at sikre et kontinuerligt arbejde med sundhed og trivsel på skolen er det en god idé at nedsætte et udvalg eller team på skolen, bestående af repræsentanter fra ledelsen, personalet, forældre og elever. Det er oplagt

Samarbejde på tværs

Gode samarbejder er vigtige for succesfuld implementering. Det gælder både interne samarbejdsrelationer og samarbejdsrelationer på tværs af niveauer og faggrupper.

Tværgående samarbejder er med til at få flest mulige kompetencer i spil og sikre, at indsatsen er meningsfuld for alle faggrupper.

Faglige netværksgrupper i kommunen



Ledelsen kan have fokus på at involvere flere faggrupper i arbejdet med sund vægtudvikling hos skolebørn. En syddansk kommune har god erfaring med at forankre tværfaglige netværk i teams om hver skole – teams, der går på tværs af bl.a. familieområdet, PPR og læring og i nogle tilfælde sundhedsområdet, og som har fokus på børnenes trivsel fra flere perspektiver og kender til den enkelte skole. For at sund vægtudvikling bliver en naturlig del af arbejdet med trivsel på skolerne – og for at udnytte kompetencer, der ligger hos sundhedsplejersken eller personale i sundhedsforvaltningen – bør disse være fast repræsenteret.

Vi var igennem sådan et faglig-vejleder-modul på fem uger, hvor vi [skolekonsulenten selv og én repræsentant fra hver folkeskole i kommunen] lærte hinanden at kende. Fordi ellers tror jeg, det har været svært, det der med at få startet noget op. Det kræver, at man har fået dannet et netværk og noget personligt kendskab.

(Skolekonsulent, som arbejder med trivsel og sundhed)

Tværgående udarbejdelse af sundhedspolitikker



For at sikre bred implementering af kommunale politikker, der inkluderer sund vægtudvikling hos skolebørn, herunder lokale politikker og regler på skolerne, er det en god idé at inddrage flere forskellige aktører i udarbejdelse af disse. Inddragelse af personale på skolerne, børn og unge samt forældre skaber større kendskab, ejerskab og accept af politikkerne.

Vi mødes i en mødeform, jeg kalder en spiralsamtale, hvor alle parter er repræsenteret, og hvor jeg er facilitator eller mødeleder, og hvor alle har et budskab eller et skud i bøssen. Og så kører det så på omgang, og hvis man så ikke lige har noget at bidrage med, så kan man bare sige pas, og så går den videre til den næste. Men der lavede vi faktisk ungdomspolitikken på den måde, at jeg satte det op ved at sige, "hvad er det gode i kommunen, og hvad er det, der er skidt? Hvad er det, vi gerne vil have af viden?", og så tog vi så en runde, hvor ungdomsrådet var med og nøglepersoner blandt de ansatte og så det politiske udvalg.

(Forvaltningschef)

Implementeringsstøtte og handleplaner

Forvaltningen har ofte gode muligheder og forudsætninger for at understøtte skolernes arbejde med sund vægtudvikling.

Forvaltningen kan for eksempel støtte skolerne ved at formidle og synliggøre eksisterende viden, herunder undervisningsmaterialer, skabe kontakt til forskellige aktører, det kunne være foreningslivet eller organisationer.

Forvaltningen kan også tilbyde hjælp til at implementere sundhedsfremmende indsatser, herunder udarbejdelse af langsigtede handleplaner, hvilket mange kommuner ikke har. Det er en god idé at besøge skolerne

fysisk for at gå i dialog med medarbejderne og på den måde hjælpe skolerne i gang.

Samarbejde med aktører i lokalområdet

Samarbejde om sundhedsfremme med aktører i skolens lokalområde, for eksempel foreninger, organisationer og detailhandlen, kan igangsætte konkrete aktiviteter på skolen og i lokalområdet.

Vi har en gang om året, i forbindelse med at vi tænker årshjul – forventninger til det kommende år – der har vi simpelthen foreninger inviteret med til et bestyrelsesmøde, hvor foreningerne plotter nogle dage ind, hvor de siger, der er bevægelse i form af fodbold, i form af gymnastik, i forhold til badminton dage, som der simpelthen bliver lagt ind i årshjulet.

(Skoleleder)

Vores ungdomsskole arbejder vi også sammen med. De har nogle forældre-foredrag i forhold til søvn. De har også noget, hvor de går ud til eleverne med, altså nogle forløb i forhold til at snakke med dem om, hvor vigtigt det er, at de får søvn.

(Forvaltningschef)

Inspiration fra andre kommuner



Andre kommuner kan være gode sparringspartnere og give inspiration til egen praksis, men det kan være ressourcekrævende at mødes med andre kommuner. Corona-nedlukningen 2020/2021 har vist, at virtuelle møder kan være et godt forum for videndeling mellem kommuner. Databasen www.sundeborgere.dk, Sund By Netværkets temagrupper (www.sund-by-net.dk) og de faglige netværk på www.folkeskolen.dk giver også mulighed for at finde inspiration og dele erfaringer.

Undervisning i sundhed

Undervisning i sundhed i skolen er obligatorisk som en del af emnet Sundheds-, seksualitetsundervisning og familiekundskab (SSF). Der er dog et behov for, at forvaltning og skoleledelse støtter, at undervisningen gennemføres og har den rette kvalitet.

Jeg er sikker på, at alle skoler gør noget, men jeg ved også, at vi har en svingende kvalitet af det. Det vil der være. Det vil være meget forskelligt.

(Forvaltningschef)

Større forvaltningsmæssigt ansvar



En central ansvarstagen på forvaltningsniveau for emnet og gennemførelsen af undervisningen vil modvirke, at enkelte skoler ikke kan prioritere emnet eller har de nødvendige ressourcer til at organisere og gennemføre undervisningen. Når ansvaret hviler på den enkelte skole, er der risiko for, at der skabes en ulighed i forhold til, om skoleelever modtager undervisningen,

og dermed til børnenes forudsætninger for at træffe sunde valg. Forvaltningens kvalitetssikring af emnet kan være med til at sikre, at undervisningen gennemføres på tilstrækkeligt niveau på alle kommunens skoler og har fokus på de rette områder for at nå kompetencemålene for emnet.

Vi har sådan nogle årlige kvalitetssamtaler for eksempel, hvor vi følger op på de nationale måltal og trivsel og sådan forskellige ting, og der er [undervisning i SSF] for eksempel ikke en del af det, men vi går jo heller ikke ind i alle mulige andre fagspecifikke ting. Det, vi kigger på, det er, hvordan går det med de 45 minutters fysisk aktivitet, hvordan går det med at lave Åben Skole, hvordan går det med de der lidt mere brede ting – understøttende undervisningen – som ikke er fagfaglige og ikke har en fagplan, kan man sige, men er noget, der skal ligge ved siden af og på tværs. Det følger vi lidt mere med i, fordi det er der jo stor risiko for, at det ikke bliver gjort.

(Forvaltningschef)

Bedre organisering

En ledelsesmæssig prioritering på skolen af SSF og fokus på en hensigtsmæssig organisering af emnet er med til at sikre, at undervisningen gennemføres og har fokus på de rette temaer for at nå kompetencemålene for emnet – herunder beslutte, hvilke fag SSF skal integreres i, samt hvem der har ansvaret for, at undervisningen i emnet gennemføres på de forskellige klassetrin.

Dét at kaste lys på undervisningen i SSF, sætte nogle rammer for, at det bliver gennemført, og sige, hvad er det for en viden, der skal tilføjes eller tilbydes skolen, for at de kan løfte opgaven, og hvordan får vi den viden ud på skolen, eller hvordan får vi den viden i spil, må jeg hellere sige. Det er jo uanset, hvad vi skal implementere, så er det det, der er vejen.

(Forvaltningschef, om hvad der ville kunne understøtte, at undervisningen i SSF bliver gennemført)

Jamen SSF er jo et emne, der ligger ude hos de enkelte lærere, klasse-teams, kan man sige. Men jeg synes, det er et emne, hvor vi mangler meget viden og systematik. Fordi det er svært, og lærerne har enormt forskellige forudsætninger til at gå ind i det. For i nogle fag forekommer det meget naturligt at have de her snakke og de her drøftelser, og for andre, vanskeligt. Det synes jeg er svært at styre.

(Skoleleder)

Kompetenceudvikling

Forvaltningen og skolens ledelse kan kortlægge behovet for og ønsker til kompetenceudvikling inden for SSF blandt personalet på skolerne. Ledelsen kan også have fokus på at muliggøre lærernes deltagelse i kompetenceudvikling inden for SSF. En måde at arbejde med kompetenceudvikling kan også være simpel sidemandsoplæring, hvor en konsulent eller kollega, helt eller delvist, varetager undervisningen sammen med klassens lærer.

Dét, vores projektansatte [i forvaltningen] på SSF gør nu, det er, at hun faktisk tilbyder at komme ud og hjælpe skolerne med at lave den her undervisning. Altså hun tilbyder sig selv lidt som gæstelærer ind i de her forløb og har også en sundhedsplejerske med i forhold til at få den faglige vinkel på det. Og det er som om, at det virker lidt bedre, når de får et tilbud om, at der faktisk kommer én ud til dem med noget, som er mere eller mindre færdigt, og hjælper dem med at gennemføre det.

(Forvaltningschef, om hvordan deres kommune arbejder med at løfte undervisningen i SSF)

For at skabe mere viden og bedre kompetencer blandt skolens personale til at varetage SSF anbefaler vi desuden, at tilgængeligheden af materialer til undervisningen styrkes.

Undervisningsmateriale til SSF

Både www.emu.dk og Dansk Skoleidræt har en række materialer til undervisning i SSF med fokus på sundheds- og trivselsmålene. På www.altomkost.dk findes yderligere materiale til undervisning i sundhed.

På projekt *Sund vægtudvikling hos skolebørns* hjemmeside kan du finde direkte links: www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/sund_vaegtudvikling_hos_skoleboern

Inddragelse af børn og unge

For at skabe meningsfulde og relevante indsatser i skolen er det vigtigt at inddrage børnene og de unge. Inddragelse af børn og unge i udvikling og implementering af skolebaserede indsatser kan give værdifulde nye input og løsningsforslag, og medføre større accept og efterlevelse af indsatsen.

Børn og unges medbestemmelse



Der er et uudnyttet potentiale i elevinddragelse, som kan gribes an på flere forskellige måder. Som forvaltning og ledelse på skolen kan I overveje, på hvilket niveau det er meningsfuld at inddrage børn og unge, hvilket kan afhænge af problemstillingen eller området, I ønsker at arbejde med. Det er også en god idé at høre børnene og de unge om, hvilke områder de mener, der bør være fokus på.

Handler det om, hvordan man skaber en god spisepause, så kan det være, at man skal tage en drøftelse i hver enkelt klasse, hvor man bliver enige om det. Handler det derimod om, hvordan frikvartererne skal

være, så kan det være, at disse drøftelser skal være med elevrådet. Ved udarbejdelsen af nye kommunale indsatser og politikker kan forvaltningen for eksempel invitere ungdomsråd og/eller elevrådsrepræsentanter med (læs mere i afsnittet Samarbejde på tværs på side 10-12).

Da vi lavede den der strategi for, hvor meget eleverne skulle bruge deres telefoner i skoledagen, så havde vi jo elevrådet med inde over. [...] De anbefalede os sådan set, at eleverne ikke skulle have telefonen i undervisningstiden, hvor man havde forestillet sig lidt noget andet i bestyrelsen og blandt medarbejderne. Så jeg oplevede faktisk, at eleverne selv tog ansvar og godt kunne mærke, at det var en svær distraktion at blive udsat for det der. Det synes jeg faktisk var meget fedt. At de var opmærksomme på det.

(Skoleleder)

Samtidig er det også vigtigt, at skolens medarbejdere er opmærksomme på alt det usagte. Hvordan reagerer børnene og de unge på skoledagen til hverdag – og tage det med i beslutninger om nye indsatser, så det ikke kun er dem, der råber højest, der bliver taget hensyn til.

Aktiv rolle i implementeringen



At bruge elever til at undervise andre elever kan medføre, at indsatsen bliver taget bedre imod, og at eleverne reagerer mere positivt på indsatsen. For de elever, der skal undervise eller levere en bestemt indsats, kan det i sig selv også blive en værdifuld læringsproces, hvor de oplever at få mere ansvar og bedre selvtillid. På Sydskolens i Odsherred uddannes de ældre elever i at undervise yngre elever ved skolens 15 minutters morgenmotion og til at stå for en 'Gåbus', hvor de henter og følger yngre elever i skole.³

Ønsker til undervisningsformer

Vores undersøgelse viser, at børn i indskolingen og mellemtrinnet selv fremhæver, at de er særligt glade for undervisning, der involverer:

1) Kreative og visuelle metoder, for eksempel film, billeder og tegninger, som ofte også medfører, at budskaberne huskes bedre.

2) Medbestemmelse

3) Aktiv brug af kroppen

På www.emu.dk er der et tema om inkluderende læringsfællesskaber, herunder hvordan man bedst inddrager børnenes perspektiver på, hvordan deres skoledag skal se ud.

3 Læs mere om Sydskolens indsatser her:
www.emu.dk/grundskole/varieret-undervisning/bevaegelse/case-1-rollemodeller-motiverer-elever-til-bevaege-sig

Inddragelse af forældre

Det er vigtigt, at forældre inddrages i udvikling og implementering af indsatser i skolen for at sikre opbakning til indsatsens målsætninger i hjemmet. Forskning viser, at der er bedre effekt, når forældre involveres aktivt, for eksempel gennem deltagelse i aktiviteter på skolen, frem for blot at være passive modtagere af information af blandt andet nyhedsbreve. Involvering af forældre omhandler både forældres medbestemmelse, men også at styrke forældres viden om sund vægtudvikling, så de kan agere som gode rollemodeller og støtte sunde vaner hos deres børn.

Det der helt traditionelle forældresamarbejde med møder og samtaler og så videre, der skal vi finde nogle andre former, og også nogle former, hvor vi skal samarbejde om noget. [...] Og det kunne jo sagtens være omkring sund vægtudvikling. Altså, hvordan kan vi lave en fælles indsats på mellemtrinene på vores skole for bevægelse, for søvn eller for et eller andet, og så få forældrene mere på banen i forhold til at løse selve opgaven.

(Forvaltningschef)

Forældre som en ressource



Der ligger potentielt en masse kræfter og energi til at understøtte implementering af nye indsatser og formulering af politikker og regler i forældresamarbejdet, det kan være i skolebestyrelsen eller forældredudvalg. Mange forældre ser et stort ansvar for deres børns sundhed, og det er derfor en prioritet for dem. En bred forældreinvolvering kan desuden sikre opbakning og accept af nye indsatser, politikker og regler på skolen.

Det der hvor man måske har en tendens til at kaste det ind i skolen, og så lander det på typisk lærernes skuldre. Så man må sætte en strategi, jamen hvad er der er i virkeligheden af understøttende faktorer på en skole. Så det er måske dér, man i lige så høj grad kaster indsatserne ind. Hvor det vi har nævnt her nu, jamen det er [for eksempel] skolebestyrelsen.

(Forvaltningschef)

Det er ikke alle, der har samme muligheder og forudsætninger for at deltage aktivt i skolens arbejde. Vær derfor opmærksom på, at I ikke taber nogen på vejen, og at alles synspunkter er repræsenteret.

Aktiviteter og arrangementer med børnene som omdrejningspunkt

Invitér forældrene med ind i skolen, så børnene kan vise dem, hvad de har lært, for eksempel i madkundskab, bevægelseslege i matematik eller noget helt tredje (familiefjernisering). Involveringen kan også ske gennem hjemmeopgaver, som skal løses som familie (familieopgaver). Familieopgaver kan være med til, at forældrene får en oplevelse af at være anerkendt i forhold til skolearbejdet, da man arbejder ud fra en filosofi om, at alle familier har værdifulde ressourcer, som kan understøtte barnets faglighed. Familieopgaverne kan have til formål at skabe en dialog mellem barn og forældre, om hvad man godt kan lide af mad og hvorfor, om man som familie lever op til officielle anbefalingerne for fysisk aktivitet og kostrådene, samt hvordan brugen af digitale medier påvirker familiens søvnvaner og familiefællesskabet.⁴

Oplæg og input fra fagprofessionelle

Mad-, måltids-, og søvnvaner er mere følsomme emner, der præget af forskellige værdier og holdninger. Dette medfører, at nogle forældre mener, at skolen ikke skal blande sig i dette. Skolerne kan, af samme årsag, være tilbageholdne med at blande sig for at opretholde et godt forældresamarbejde. Flere skoleledere understreger også, at man som lærer ofte ikke har den nødvendige viden om disse områder til at vejlede om det. Det kan derfor være en idé, at forvaltningen gør det muligt for skolerne at trække på de kompetencer inden for sundhed og trivsel hos skolebørn, som medarbejdere i forvaltningerne har, for eksempel til forældremøder og forældrearrangementer – også uden for normal arbejdstid.

4 Læs mere om metoderne og implementeringen af disse her: www.skole-foraelldre.dk/lmf

Rammer for bevægelse og sunde mad- og måltidsvaner

Bevægelse i undervisningstiden

Bevægelse i løbet af skoledagen er i stigende grad kommet på dagsorden efter Folkeskolereformen i 2014. Flere skoler oplever dog, at det er udfordrende at få koblet undervisning og bevægelse sammen.

Nytænkning af eksisterende faciliteter



De fleste skoler har faciliteter, der kan understøtte mere bevægelse, men der kan være brug for hjælp til, og nye øjne på, hvordan disse kan bruges til at øge bevægelse i skoletiden. Det kan være en medarbejder på skolen eller kommunens konsulenter, en lokal idrætsforening eller et eksternt firma, som har særlig viden om bevægelse og læring hos skolebørn. For at få de nye idéer visualiseret, bør faciliteterne og deres anvendelsesmuligheder gennemgås fysisk sammen med skolens medarbejdere. Brug også gerne eleverne til at komme med idéer til mere bevægelse i løbet af skoledagen. Lav for eksempel en kropslig

brainstorm, hvor de fysisk skal udforske, hvordan faciliteter på skolen kan bruges til at skabe mere bevægelse og mindre stillesiddende tid i undervisning.

Uderummet som læringsrum



Flere skoler har gode erfaringer med at få mere bevægelse ind i undervisningen, når uderummet involveres, da uderummet inviterer til mere bevægelse. Kommunen og ledelsen på skolerne kan derfor fremadrettet prioritere mere udeundervisning og at indrette flere og bedre læringsrum udendørs.

Inspiration til undervisning udendørs

På www.udeskole.nu og www.emu.dk kan I finde en masse inspiration og links til undervisning udendørs og udendørs læringsrum.

Det gode skolemåltid for alle

For at sikre, at børnene får spist mad, der kan give dem de bedste forudsætninger for at deltage i skoledagens mange aktiviteter, er det vigtigt, at der etableres gode rammer for sunde måltider på skolen.

Pauser til at spise ●

Skab rolige og hyggelige rammer for måltidet med god tid til at spise frokost (Fødevarestyrelsen anbefaler 30 minutter), men også formiddags- og eftermiddagsmad. Eleverne kan med fordel inddrages og inviteres til at komme med idéer til, hvordan de godt kunne tænke sig, at pauserne skal være i deres klasse. Skolen bør, sammen med elever og forældre, overveje at begrænse muligheden for skolens ældste elever for at forlade skolens område i pauserne – dette for at mindske købet af mere usunde mad- og drikkevarer i skoletiden.

Fem råd om måltidet

- 1) Skemalæg måltiderne, så der er tid til at spise.
- 2) Involvér eleverne i klassens regler og omgivelser for måltid.
- 3) Skab plads til hygge, med god plads, lys, akustik og luft.
- 4) Lærere og pædagoger bør deltage i måltidet. Elever og voksne er forbilleder for hinanden, og det gode måltid kan være med til at styrke relationer mellem børn og voksne, såvel som mellem børn.
- 5) Måltidet er et fælles projekt – fælles værdier på tværs af faggrupper styrker måltidkulturen. Principper og handleplaner kan bidrage til, at kommunale visioner for mad og måltider implementeres i skolens hverdag.

Inspireret af: Miljø- og Fødevareministeriet, Fødevarestyrelsen.
Faktaark: *Fem råd om måltidet*.
www.altomkost.dk

Hjælp til madpakken

De fleste skolebørn får i dag madpakke med. Mange børn oplever dog at være sultne i løbet af skoledagen. Det kan både skyldes, at børnene ikke har nok mad med, at det ikke er den rigtig mad, der er i madkassen, eller fordi de slet ikke har lyst til at spise maden i madkassen. Som skole kan I hjælpe med til, at børnenes medbragte mad holder sig frisk indtil frokostpausen ved at stille køleskabe til rådighed for eleverne. Forvaltningen og skolen kan også informere forældrene om, at det er vigtigt, at der er nok mad til flere måltider i løbet af dagen og formidle gode råd til sunde madpakker.⁵

Sundere madtilbud i skolen

For skoler, der har madtilbud, for eksempel skoleboder, kantiner eller frivillige madordninger, bør forvaltningen og skoleledelsen stille krav til den ernæringsmæssige værdi af madtilbuddene. På www.altomkost.dk kan I finde gældende anbefalinger for madtilbud i skolen.

Fælles skolemadsordninger

Fælles madordninger har potentiale til at sikre, at alle får et godt og sundt måltid i skolen. Forvaltningen kan undersøge muligheden for, og ønsker til, en fælles skolemadsordning på kommunens skoler, herunder mulighed for tilskud til særlige grupper ved egenbetaling (hvilket er i tråd med Folkeskolelovens §40 stk. 2). Skolemadsordninger kan indgå i flere af grundskolens fag, hvor eleverne inddrages i tilberedning, servering og oprydning, og derigennem opnår kompetencer inden for madlavning, fødevarebevidsthed, madkultur, sundhed, som samlet hører under madkundskab. Derudover kan en fælles madordning understøtte gode fællesskaber, samarbejde og planlægningsevner.⁶

5 Læs mere på: www.altomkost.dk/for-fagfolk/skoler-og-fritidsordninger/

6 Læs mere om, hvordan de på en LOMA-skole arbejder med fælles skolemadsordning: www.emu.dk/grundskole/sundheds-og-seksualundervisning-og-familiekundskab/maddannelse-i-praksis/loma-egen?b=t5-t32-t3631

Forskningsprojektet

Sund vægtudvikling hos skolebørn

Denne minirapport bygger på resultater og fund fra forskningsprojektet Sund vægtudvikling hos skolebørn. Projektet har haft til formål at undersøge og kortlægge kommuners implementeringsparathed, forstået som muligheder og forudsætninger for skolebaserede indsatser målrettet sund vægtudvikling. Vi har i kortlægningen haft fokus på at afdække implementeringsparatheden hos forvaltninger med ansvar for skoleområdet og skoler. Kortlægningen skal hjælpe med at udpege, hvilke former for implementeringsstøtte kommuner og skoler har behov for, for at sikre succesfuld implementering og ønsket effekt af skolebaserede indsatser. Projektets undersøgelser tog udgangspunkt i Region Syddanmark.

Implementeringsparathed

I udviklingen af spørgeskemaer og spørgeguides til interview (se metode) til projektet har vi benyttet os af begrebet

implementeringsparathed, som er inspireret af to forskellige modeller:

1) Scaccia og kollegaers model⁷ om *organisatorisk parathed* til at implementere en indsats, der beskriver, at organisatorisk parathed er defineret af tre områder; organisatorisk motivation, generel kapacitet og specifik kapacitet:

- *Organisatorisk motivation* omhandler forvaltninger og skolars forventninger til gevinster ved at deltage i en skolebaseret indsats målrettet sund vægtudvikling, deres prioritering af emnet, og om indsatsen opleves at være i tråd med eksisterende værdier og normer.
- *Generel kapacitet* henviser til, hvordan forvaltningen og skolen generelt fungerer og er forbundet med deres kapacitet til at gennemføre et hvilket som helst nyt tiltag, for eksempel et nyt IT-system. Den generelle kapacitet påvirkes af organisationens ressourcer og arbejds gange.

7 Scaccia JP, Cook BS, Lamont A, Wandersman A, Castellow J, Katz J, et al. A practical implementation science heuristic for organizational readiness: R = MC(2). Journal of Community Psychology. 2015;43(4):484-501.

- *Specifik kapacitet* omhandler forvaltninger og skolars viden om og kompetencer til at implementere den specifikke indsats (skolebaseret indsats målrettet sund vægtudvikling), samt tilstedeværelsen af medarbejdere, der kan og vil stå for implementeringen.

2) KL's implementeringscirkel⁸, udviklet af Center for Forebyggelse i praksis, KL (Kommunernes Landsforening), som har specifikt fokus på implementeringen af sundhedsfremmende indsatser i en dansk kommunal kontekst. Modellen benytter begrebet implementeringskapacitet, som består af seks områder: medarbejdernes *viden, motivation og kompetencer*, ledelsens *synlighed, opbakning og interesse*, målgruppens *motivation og ressourcer*, organisationsadfærd (*samarbejde på tværs, incitament*er samt *viden- og læringskultur*), fokus *politisk, i medierne og blandt borgerne* samt ressourcer (*penge, bemanding, fysiske rammer og samarbejdspartnere*).

Metoder

Vi benyttede flere forskellige metoder i projektet for at belyse formålet fra flere vinkler og skabe et nuanceret billede af

implementeringsparathed i Region Syddanmark.

Gennemgang af litteraturen

Eksisterende videnskabelig litteratur blev gennemgået for at belyse, hvilke tidligere indsatser der har haft en effekt på sund vægtudvikling hos skolebørn, samt for at skitsere kendetegn ved effektive indsatser målrettet bevægelse, mad-, måltids-, og søvnvaner. Fokus var på nationale og internationale studier fra lande, der minder om Danmark, blandt børn i alderen 6-16 år.

To spørgeskemaundersøgelser

Der blev udviklet to spørgeskemaer, ét til forvaltningschefer på skoleområdet og ét til skoleledere. Udformningen af spørgeskemaerne tog udgangspunkt i de to ovenstående modeller. I alt besvarede 111 ud af 219 skoleledere fra 21 kommuner og 22 ud af 23 forvaltningschefer fra 21 kommuner spørgeskemaerne. Vi kategoriserede alle skolars og forvaltningers implementeringsparathed efter en standardiseret udregning i kategorierne: Meget høj, høj, lav og meget lav.

8 Center for Forebyggelse i praksis, KL. Implementering af sundhedsfremme og forebyggelse i kommunerne. Tilgange og redskaber baseret på erfaringer fra samarbejde med kommuner. 2015.

Kvalitative undersøgelser

Vi gennemførte telefoninterview med forvaltningschefer/afdelingsledere/konsulenter og gruppeinterview med skoleledere og repræsentanter fra forskellige institutioner med tilknytning til skolen, for eksempel SFO og skolesundhedsplejen, med henblik på at få dem til at nuancere, uddybe og udfolde de forskellige aspekter af implementeringsparathed beskrevet i de to modeller, som spørgeskemaformatet ikke kunne give svar på.

For at undersøge nærmere, hvad der fremmer vellykket implementering af skolebaserede strukturelle tiltag, afholdt vi en virtuel workshop med skoleledere og konsulenter på skoleområdet. Workshopdeltagerne bidrog i øvrigt med input til, hvad der var vigtigt at få med i denne minirapport om opmærksomhedspunkter til vellykket implementering af indsatser.

Vi foretog desuden interview med børn i indskolingen og mellemtrinnet (det var ikke muligt at rekruttere unge fra udskolingen til interview) for at belyse, hvilke muligheder og barrierer børn selv oplever for deres sundhedsvaner, hvad de forstår ved sundhed samt deres ønsker til undervisningsformer. Derudover afholdt vi gruppeinterview med forældre til skolebørn for at belyse, hvilke muligheder og udfordringer de oplever i

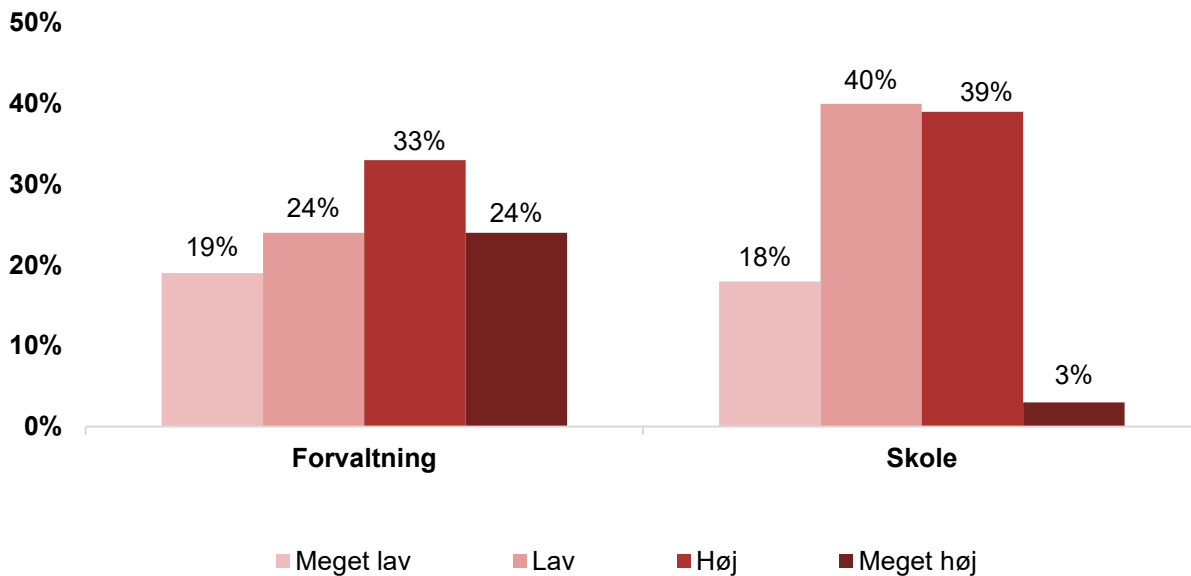
forhold til at støtte deres børn i sunde vaner, og hvordan forældre ønsker at blive inddraget i skolebaserede indsatser målrettet sund vægtudvikling.

I alt blev der gennemført 19 kvalitative interview og én workshop, med 51 informanter i alt, i perioden marts 2020 til februar 2021.

Resultater og fund

Alle projektets resultater og fund kan findes i hovedrapporten *Sund vægtudvikling hos skolebørn – en kortlægning af kommuners muligheder for at implementere skolebaserede indsatser i Region Syddanmark* (link og reference kan findes på side 28).

Figur 1 på modsatte side viser, hvordan forvaltninger og skoler i vores undersøgelse fordeler sig i forhold til graden af implementeringsparathed i Region Syddanmark. Lidt over halvdelen af forvaltninger (57%) vurderes som parate til at implementere en skolebaseret indsats målrettet sund vægtudvikling, mens det gælder under halvdelen (42%) af skolerne. Dermed finder vi umiddelbart, at skolerne i højere grad har brug for støtte ved implementering af indsatser målrettet sund vægtudvikling hos skolebørn.



Figur 1. Andel (%) af forvaltninger og skoler med en meget lav, lav, høj og meget høj parathed til at implementere indsatser målrettet en sund vægtudvikling hos skolebørn.

Find mere

På hjemmesiden www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/sund_vaegtudvikling_hos_skoleboern kan du læse mere om projektet. Du kan blandt andet finde videre inspiration til, hvordan jeres skole eller kommune kan arbejde med sund vægtudvikling blandt skolebørn. Du kan også finde links til netværk på området og undervisningsmateriale omkring sundhed og trivsel.

Du kan desuden finde konkret inspiration til at arbejde med bevægelse, mad og måltider og søvnvaner blandt skolebørn. På hjemmesiden er også links til inspiration til, hvordan I kan inddrage børn, unge og forældre i indsatser målrettet sund vægtudvikling.

På hjemmesiden kan du også finde et podcast og en kort video omhandlende projektet.

Hovedrapport

Duus K. S., Brautsch L. A. S., Bonnesen C. T., Krølner R. F. *Sund vægtudvikling hos skolebørn – en kortlægning af kommuners muligheder for at implementere skolebaserede indsatser i Region Syddanmark*. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2021. Kan hentes her:

<https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter>