

University of Southern Denmark

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Resultater fra de nyeste danske epidemiologiske studier omhandlende børn, unge og fysisk aktivitet – hvor aktive er de?

Karsten Froberg
 Institut for Idræt og Biomekanik
 Syddansk Universitet

DASFAS møde den 14. november 2005

University of Southern Denmark

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Fedme: fråds eller dovenskab?

Prentice & Jebb, BMJ: 1995;311,437-9

Kost

Overvægt

Inaktivitet

Det gennemsnitlige energi indtag for en 14-årig pige er faldet fra 2,600 kcal/dag til 1,800 kcal/dag i de sidste 50 år - og fra 3,100 kcal/dag til 2,400 kcal/dag hos 14-årige drenge (England).

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Obesity Trends* Among U.S. Adults

BRFSS, 1991, 1996, 2004

* Definitions:
 Obesity: having a very high amount of body fat in relation to lean body mass, or Body Mass Index (BMI) of 30 or higher

Legend: No Data, <10%, 10%–14%, 15%–19%, 20%–24%, ≥25%

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Der er allerede fundet fedtphobning (fedtstriber) i arterielle blodkar hos børn i 3 års alderen, og ophobningen øges gennem barndommen op i voksenalderen.

Berenson et al. (Bogalusa Heart Study, Am J Cardiol 1992;70:851-8)

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Oversigt:

- European Youth Heart Study
- Objektive metoder til måling af fysisk aktivitet
- Tracking
- Hvor aktive er børn og unge?
- Fysisk aktivitet og sundhedsmæssige risikofaktorer
- Livsstmæssige determinanter relaterede til risikofaktorer
- Anbefalinger ... og 'noget du kan gøre' ...

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Medarbejdere - samarbejdspartnere

Danmark: Lars Bo Andersen, Niels Wedderkopp, Niels Chr. Møller, Peter Lund Kristensen, Charlotte Leboeuf-Yde, Berit Heitmann.
Norge: Sigmund Anderssen, Lars Bo Andersen
Estland: Maariko Harro
Portugal: Luís Sardinha
Island: Erlingur Jóhannsson
Spanien: Susana Aznar
England – Bristol: Chris Riddoch, Angie Page, Ashley Cooper, Debbie Lawlor
England – Cambridge: Søren brage, Ulf Ekelund, Nick Wareham

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

European Youth Heart Study

Et multinationalt studie hvis hovedformål er at måle faktorer, der har betydning for udvikling af hjertekarsygdomme og sukkersyge (diabetes II) hos børn og unge.

Det er indtil nu gennemført i Danmark, Norge, Island, Portugal og Estland- Spanien og England er i gang.

Danmark har netop gennemført 2. undersøgelsesrunde – Norge er i gang. Estland har lavet del undersøgelser igen, og Portugal søger om midler.

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Antal børn og unge i EYHS I: 4031

	9 år		15 år	
	Dreng	Piger	Dreng	Piger
Danmark	279	310	206	225
Estland	277	303	261	335
Madeira	281	297	254	246
Norge	212	198	167	180
I alt	1049	1108	888	986
Danmark II	253	245	235	224

(368 fra 1st samble)

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Skematisk præsentation af risikofaktorer for hjerte kar sygdomme og deres indbyrdes sammenhænge

```

    graph TD
      A["Omgivelsernes indflydelse  
Familie/venner  
Socio-økonomisk status  
Fritidsmuligheder m.m."] --> B["Livsstil  
Fysisk (in)aktivitet  
Kost, rygning og alkohol"]
      C["Personlige  
Alder  
Køn  
Fødselsvægt m.m.  
Selvverd  
Stress  
Barrierer m.m."] --> B
      B --> D["Fysiologiske risikofaktorer  
Fysisk form  
Blodtryk  
Insuli/glykose  
Kolesterol og fedt i blodet  
Fedme og overvægt m.m."]
  
```

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Hvad er fysisk aktivitet?

Begrebet fysisk aktivitet dækker ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen.

Motion bruges både i forbindelse med ustruktureret aktivitet og mere bevidst, målrettet, regelmæssig træning.

Træning er planlagt og struktureret fysisk aktivitet, der gennemføres jævnligt for at vedligeholde og/eller forbedre fysisk form og velbefindende.

I modsætning hertil er begrebet **inaktivitet**, som betegner en tilværelse uden bevægelse. Inaktive personer indgår ikke i nogen form for fysisk udfoldelse, hverken struktureret eller ustruktureret.

Sundhedsstyrelsen 2005

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Børn og unge skal være aktive mindst en time om dagen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge i skolealderen er aktive mindst en time om dagen. Aktiviteten kan godt stykkes sammen af flere korte perioder.

Hvis børn er fysisk aktive 30 minutter kontinuerligt er det tilstrækkeligt, men erfaringen viser, at børns lege og aktiviteter foregår mere ujævnt. Derfor regner man hele den tid med, som barnet har leget i f.eks. skolegården, dvs. inklusiv pauserne.

Børn og unge som i øjeblikket er fysisk inaktive, bør starte aktivitet af mindst moderat intensitet i en halv time om dagen.

Mindst to gange om ugen bør aktiviteterne fremme og vedligeholde muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed.

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Hvorfor skal børn bevæge sig?

To ud af tre 11-15 årige bevæger sig for lidt, og flere børn bliver overvægtige. Cirka hver 7. barn er overvægtigt. Det er problematisk, fordi det betyder, at disse børn har stor risiko for at udvikle forskellige sygdomme som f.eks. sukkersyge og hjertekredsløbssygdomme.

Fysisk aktivitet styrker:

- Motorikken
- Udholdenhed
- Muskelstyrke
- Knogler og bindevæv
- Stofskiftet
- Reaktionsevnen
- Modvirker overvægt, som bl.a. kan medføre forhøjet blodtryk
- Samvær med andre

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK



Læs mere på www.sst.dk/60minutter **FAKTA - BØRN OG BEVÆGELSE**

Sundhedsstyrelsen, 2005, oplag 100.000. Design La Familia. Foto: Anne Li Engström, Mikael Rieck. Flere eksemplarer kan bestilles, så længe lager haves hos J.H. Schultz Information A/S. Tlf: 70262636, www.schultz.dk

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Metoder til måling af fysisk aktivitet

- SELF RÆPOT METHODS
 - Questionnaires
 - Recall interviews
 - Activity diaries
- OBJECTIVE METHODS
 - Activity monitors (accelerometry)
 - Heart rate monitoring
 - Indirect Calorimetry
 - The Doubly labelled water method
 - Calorimetry

Observation

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Aktivitetens målere baseret på accelerometry

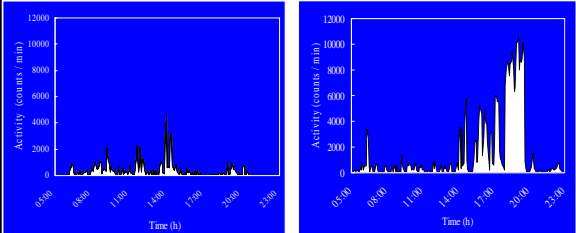


Princip:
Når en person bevæger sig, accelereres kroppen i forhold til den muskulære kraft der er ansvarlig for accelerationen af kroppen og i teorien for energi forbruget (EE).
Accelerationen kan måles i én (vertikalt), to (vertikalt + medio-lateralt) eller tre (vertikalt + medio-lateral+anterior-posterior) retninger.

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Fysisk aktivitet målt ved hjælp af CSA aktivitets måleets



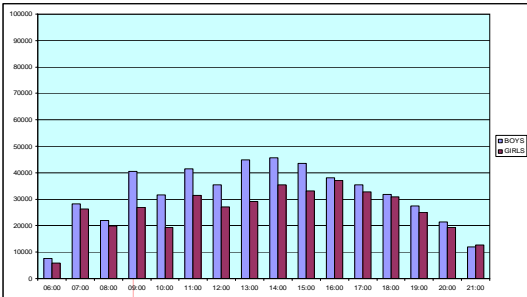
Aktivitetens 'counts' hos en person på en dag med høj grad af inaktivitet

Aktivitetens 'counts' hos en person på en dag, der inkluderer 80 min jogging

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

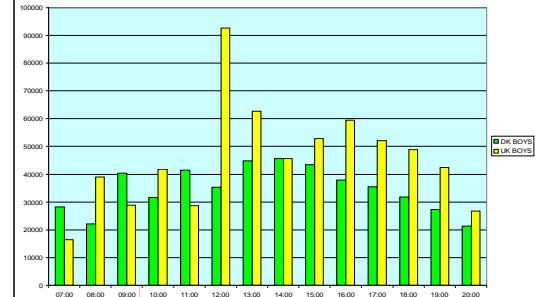
En ugedags aktivitets mønster



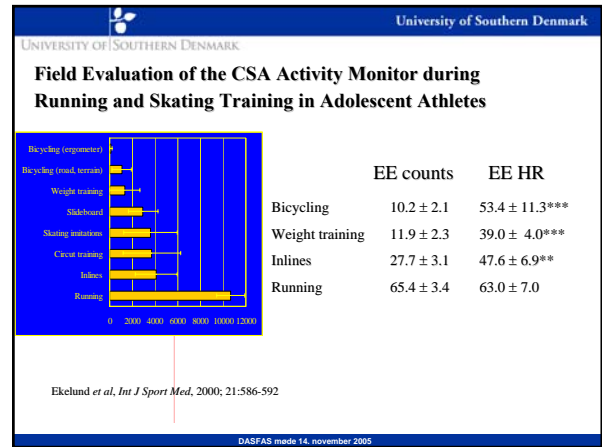
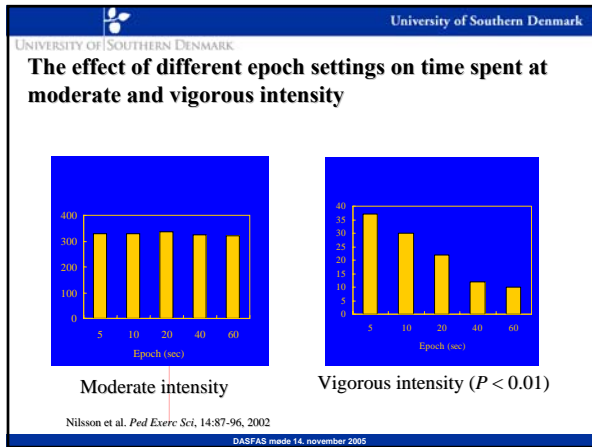
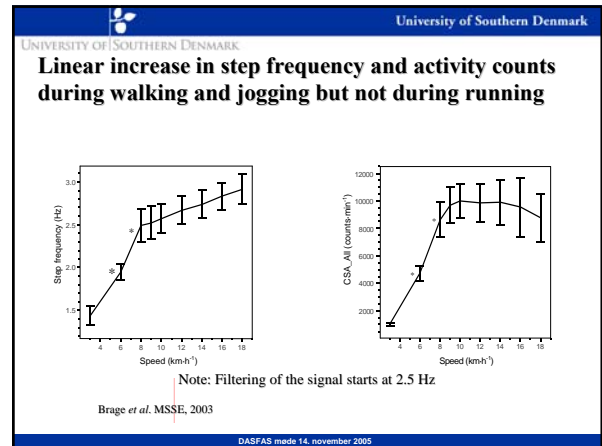
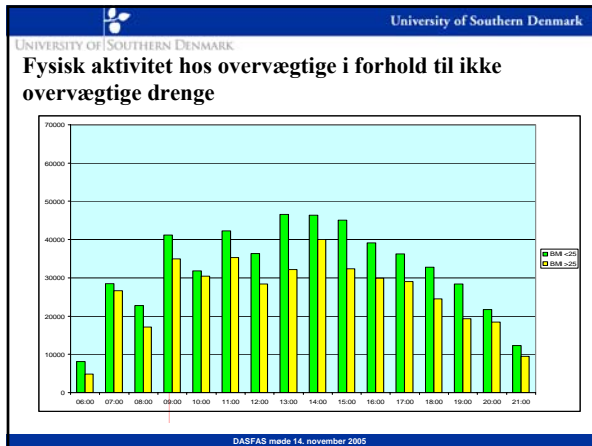
DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Sammenligning af danske og engelske drenges aktivitet på en ugedag



DASFAS møde 14. november 2005



University of Southern Denmark

Tracking

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Tracking of Physical Activity Behaviour (The Iowa Bone Development Study)

Table 2. Spearman rank-order correlation coefficients between same activity measure at baseline and follow-up (n = 176 boys and 202 girls)

	Boys	Girls
Overall activity (counts · minutes ⁻¹)	0.52***	0.58***
Vigorous activity (minutes · day ⁻¹)	0.50***	0.50***
Moderate activity (minutes · day ⁻¹)	0.40***	0.50***
Inactive (minutes · day ⁻¹)	0.41***	0.44***
5-minute bouts vigorous (events · day ⁻¹)	0.50***	0.52***
5-minute bouts moderate (events · day ⁻¹)	0.27**	0.53***
5-minute bouts inactive (events · day ⁻¹)	0.50***	0.57***
Morning activity (counts · minutes ⁻¹)	0.18*	0.21**
Mid-day activity (counts · minutes ⁻¹)	0.23**	0.26**
Evening activity (counts · minutes ⁻¹)	0.41***	0.51***
TV viewing (minutes · day ⁻¹)	0.46***	0.52***
Video playing (minutes · day ⁻¹)	0.18*	0.37***

*p<0.025; **p<0.005; ***p<0.0001.
6 to 9 y children

Janz et al. Am J Prev Med 2005

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Nyeste resultater fra EYHS II

Hos drenge og piger er 'trackingen' moderat til stærk (0.55-0.7) af såvel kondition som BMI fra 9 til 15 årsalderen, og den er ens i forskellige SE grupper fra.

I gruppen af 15-årige unge, der kommer fra forældre med lavere uddannelse, er risikoen for at udvikle dårlig kondition og overvægt mere end dobbelt så stor, end for de der kommer fra forældre med højere uddannelse.

P.L. Kristensen. Article submitted

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Tracking fra 16 til 24 års alderen

"The relationship between an exposure like physical fitness (physical activity) and CVD risk factors is stronger when **clustering of risk factors** are analysed compared to the relationship to **single risk factors**. The stability over time in multiple risk factors analysed together is strong. It should be seen in the light of moderate or weak tracking of single risk factors".

Lars Bo Andersen et al. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2004, 1:6

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Hvor aktive/inaktive er børn og unge?

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

Børn er ikke syge selvom de er inaktive

... tykke børn er heller ikke syge

... og det er voksne rygere heller ikke

... i starten

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark

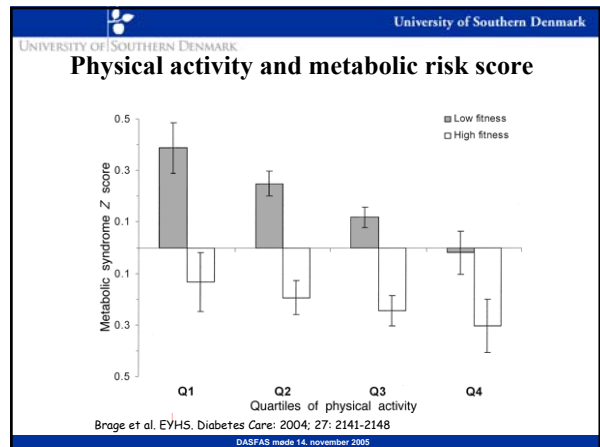
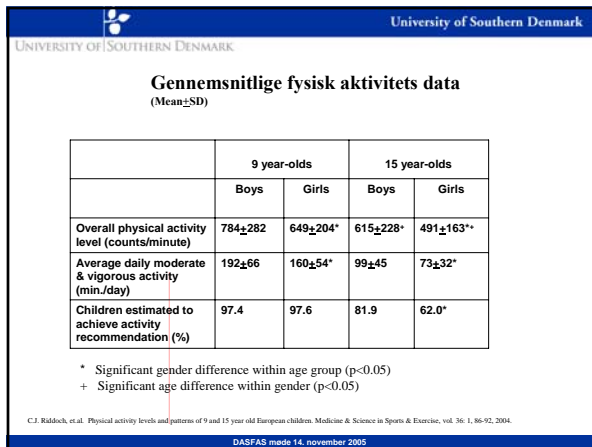
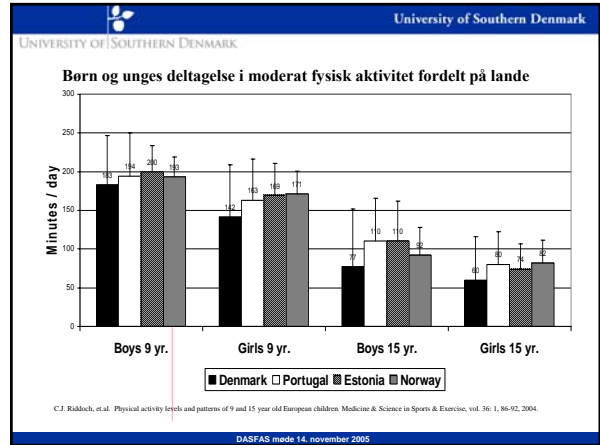
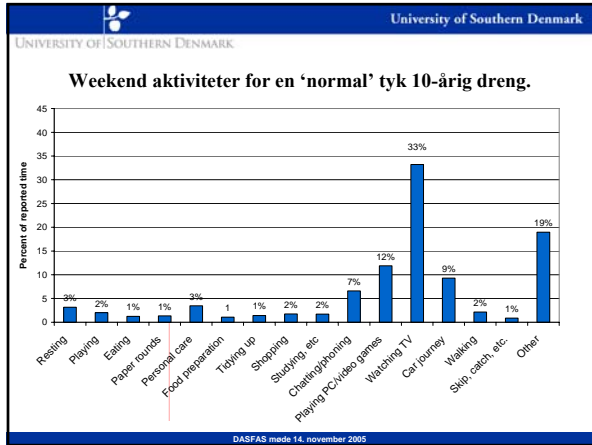
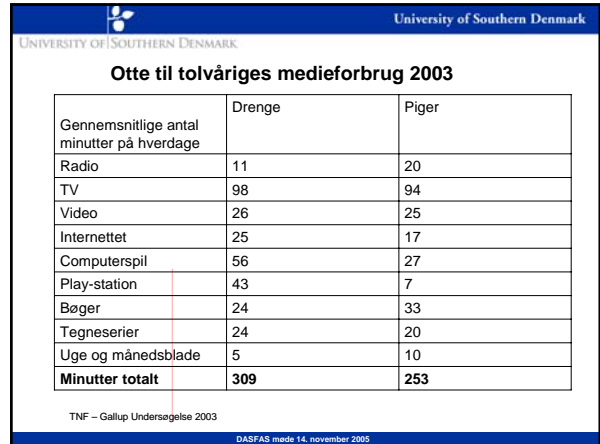
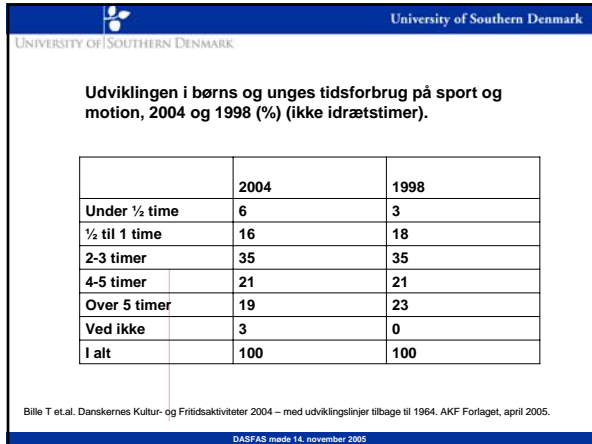
Andele af børn og unge, der regelmæssigt dyrker sport eller motion, opdelt på alder, 1998 og 2004.

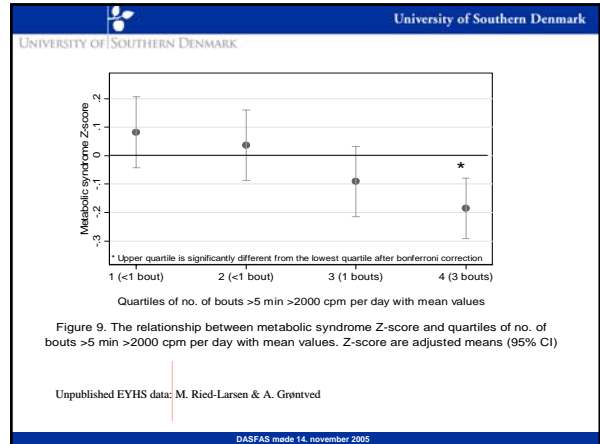
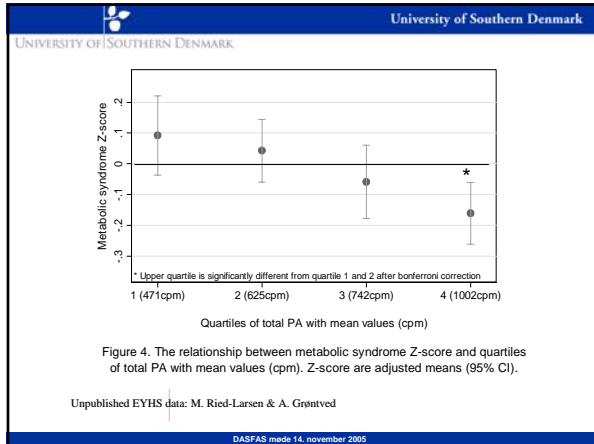
Procent	7-9 år	10-12 år	13-15 år	Total
2004	91	90	80	88
1998	86	93	88	89

I 2004 er der 6% af børnene, som bruger under ½ time på sport/motion. 16% bruger mellem ½ og 1 time om ugen, 35% bruger mellem 2 og 3 timer og 40% bruger over 4 timer (fraregnet idrættimer i skolen). Der er en tendens til at drengene bruger længere tid end pigerne på at dyrke sport. 26% af de piger der dyrker sport eller motion bruger mindre end 1 time om ugen på det.

Bille T et al. *Danskernes Kultur- og Fritidsaktiviteter 2004 – med udviklingslinjer tilbage til 1964*. AKF Forlaget, april 2005.

DASFAS møde 14. november 2005





University of Southern Denmark

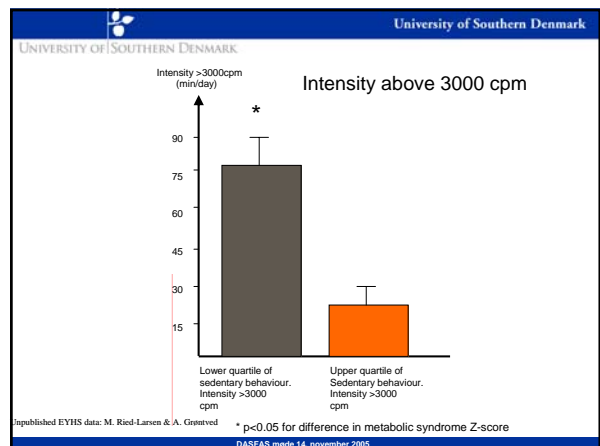
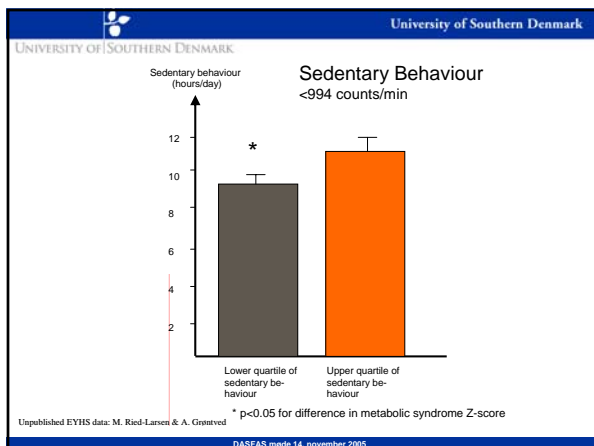
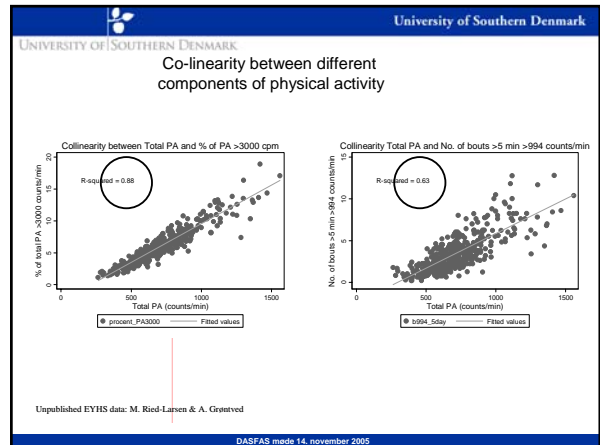
Association between components of physical activity and metabolic syndrome z-score after adjustment for age, gender, puberty, and socioeconomic position.

	Metabolic syndrome z-score			
	B-regression coefficient	95% CI	p-value	R ²
Model I (Total Physical activity)	-0.0005	-0.00075 ; -0.00026	0.000	0.13
Model IIa (% PA >3000 cpm of total min PA)	-0.045	-0.069 ; -0.021	0.000	0.14
Model IIb (% PA >4500 cpm of total min PA)	-0.079	-0.12 ; -0.039	0.000	0.14
Model IIIa (Bouts >994 cpm > 5 min per day) *	-0.048	-0.078 ; -0.018	0.002	0.13
Model IIIb (Bouts >994 cpm > 10 min per day) *	-0.066	-0.11 ; -0.019	0.007	0.12
Model IIIc (Bouts >2000 cpm > 5 min per day) *	-0.073	-0.14 ; -0.0041	0.038	0.10

* Further adjusted for total minutes of registered PA per day

Unpublished EYHS data: M. Ried-Larsen & A. Grøntved

DASFAS made 14. november 2005



UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK University of Southern Denmark

Konklusioner

Et lavt niveau i alle de forskellige målelige komponenter af fysisk aktivitet: *omfang, intensitet and kontinuitet* er forbundet med en øget risiko for udviklingen af metabolisk syndrom.

Børn i den laveste kvartil af alle komponenter af fysisk aktivitet har en signifikant øget risiko for udvikling af metabolisk syndrom sammenlignet med børnene i den øverste kvartil af fysisk aktivitet.

Det er ikke klart om det er en enkelt eller flere enkelte komponenter af fysisk aktivitet, der har en afgørende effekt på risikoen for udviklingen af det metaboliske syndrom på grund af den høje grad af co-linearity mellem komponenterne ...

... og børn i den højeste kvartil af inaktivitet har en signifikant øget risiko for udvikling af det metaboliske syndrom sammenlignet med børnene i den laveste kvartil af inaktivitet.

DASIFAS møde 14. november 2005

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK University of Southern Denmark

Den potentielle dose response relation?

Physical Activity

Sedentary Behaviour

Low risk Clustered CVD risk High risk

DASIFAS møde 14. november 2005

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK University of Southern Denmark

Hvilke livsstilmæssige determinanter er relaterede til sundhedsmæssige risikofaktorer?

DASIFAS møde 14. november 2005

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK University of Southern Denmark

Børn og Computerspil (17% bruger mere end 1 time pr. dag)

Odds ratio med 95% CI for at være blandt de 10% tykkeste i forhold til tid brugt på computerspil hver dag.

DASIFAS møde 14. november 2005

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK University of Southern Denmark

Sum of 5 skinfold thicknesses (mm)

Physical Activity Level	n	Sum of 5 skinfold thicknesses (mm)
< 60 min/d	277	~45.5
60-90 min/d	253	~43.5
90-120 min/d	167	~43.0
> 120 min/d	121	~39.5

Tid brugt på fysisk aktivitet hos 9-10 årige børn i forhold til hudfoldstykkelse. Børn med mest hudfold (de tykkeste) var mindre aktive end børn med mindst hudfold. Data fra 1292 børn fra Danmark, Estland, Norge og Madeira.

Fitchard U, et al. Association between objectively assessed physical activity and indicators of body fitness in 9- to 10-year-old European children: a population-based study from 4 distinct regions in Europe (the European Youth Heart Study). *Am J Clin Nutr.* 2004 Sep;80(3):584-90.

DASIFAS møde 14. november 2005

UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK University of Southern Denmark

Fysisk aktivitet på en ugedag for drenge med forskellig transport til skole.

Accelerometer counts per hour

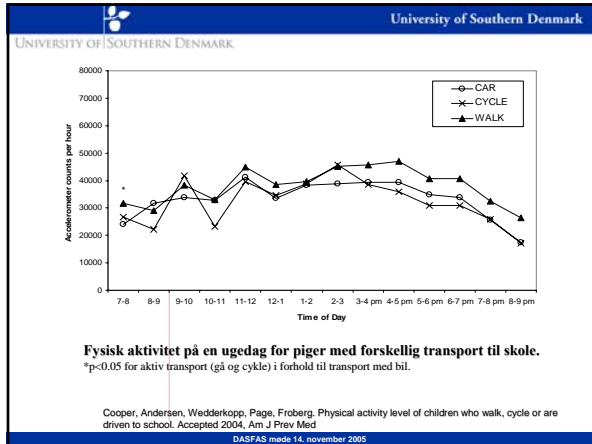
Time of Day

Legend: ○ CAR, × CYCLE, ▲ WALK

Fysisk aktivitet på en ugedag for drenge med forskellig transport til skole. *p<0.05 for aktiv transport (gå og cykle) i forhold til transport med bil.

Cooper, Andersen, Wedderkopp, Page, Frøberg. Physical activity level of children who walk, cycle or are driven to school. *Accepted 2004. Am J Prev Med*

DASIFAS møde 14. november 2005



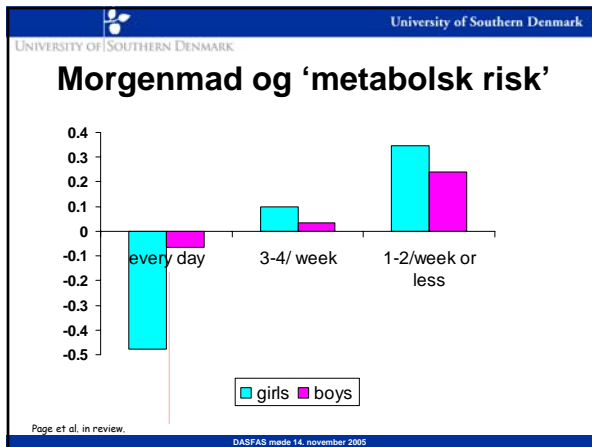
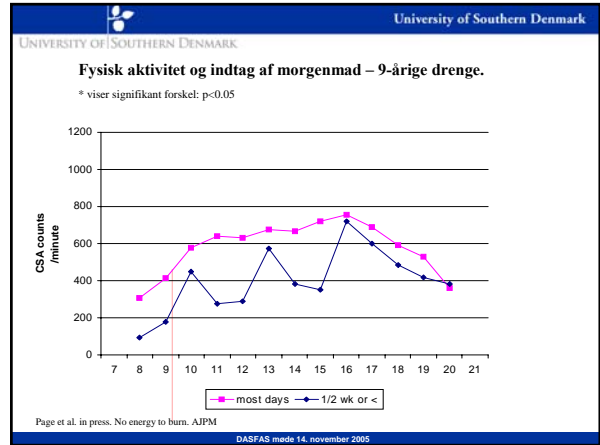
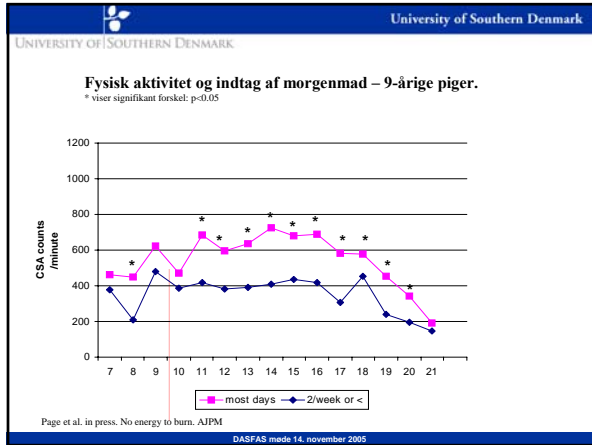
University of Southern Denmark

Odds ratios (95% CI) for belonging to quartiles of fitness. The lowest quartile and the transported subjects for the travel mode are comparison groups. Values are adjusted for age, gender, body composition, pubertal status and physical activity level.

	Passive transport (reference group)	Walking	Bicycling
Odds ratios for being in the 4th quartile of fitness	1	1 (0.6, 1.8)	4.8 (2.8, 8.4)

Unpublished Danish EYHS data – 1000 children and adolescents

DASFAS møde 14. november 2005



University of Southern Denmark

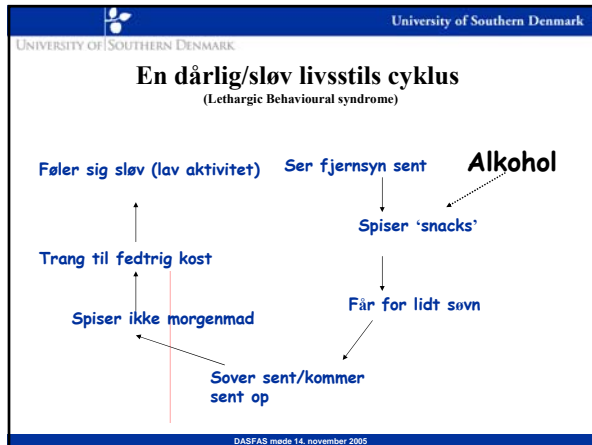
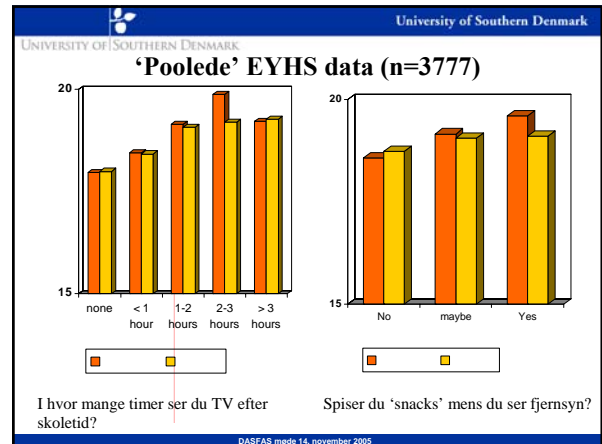
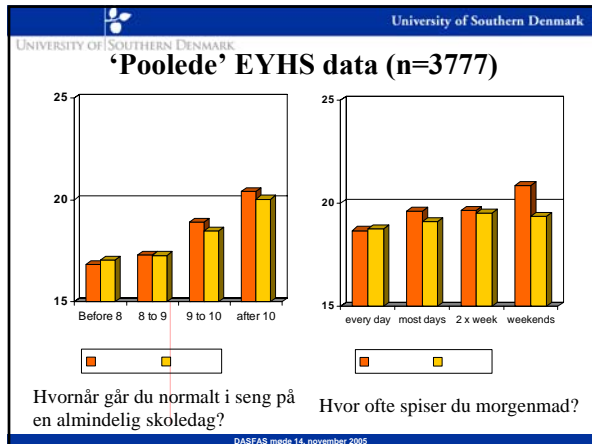
Morgenmad og kvalitet af kost

	Morgenmad hver dag (n=474)	Morgenmad de fleste dage (n=24)	To gange eller mindre/uge (n=40)
Energy (KJ)	8905	9203	7740*
Carbohydrate (g)	281.4	286.4	227.9*
Fat cont energy	32.7	34.1	35.3*
Fibre (g)	18.5	18.6	12.4*
Magnesium (mg)	280.7	226.5	203.1*
Iron (mg)	9.94	8.89	7.32*

* To gange om ugen eller mindre er signifikant forskellig fra 'hver dag' (P<.05)

Danish girls (children and adolescents)

DASFAS møde 14. november 2005



- University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK
Forebyggelse af fedme og andre risikofaktorer hos børn !!
(simpelt "view")
- Få en god nats søvn
 - Spis morgenmad
 - Gå/cykle til skole
 - Få en langt aktiv middagspause
 - Blev ved med at være aktiv .. også efter skoletid
 - Bevæg jer ... også i weekenden
 - Lad være med at gå hjem!!!!
-
- DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK
Resultater fra EYHS har vist at:

Inaktive børn og børn og unge i dårlig form har stor risiko for ophobning af risikofaktorer, der kan medføre udvikling af hjertekarsygdomme og sukkersyge.

De 8-10-årige børns fysiske form (kondition) var lavere i slutningen af halvfemserne, end den var i midten af 80'erne, og der var en større afstand mellem børnene i god kondition og børnene i dårlig kondition

Det samme gør sig gældende i forhold til overvægt og fedme.

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Der var omvendt sammenhæng mellem forældres uddannelsesniveau og flere af risikofaktorerne for hjertekarsygdomme, sukkersyge samt for at have ondt i ryggen.

Der var sammenhæng mellem hjerte-kar sygdomme hos forældre og hjerte-kar risikostatus hos børnene (genetik).

En stor procentdel af børnene og de unge (ca. 40%) havde haft rygproblemer inden for den sidste måned.

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Børn der cykler og/eller går til og fra skole er mere aktive, end børn der bliver transporteret til skole med bil eller bus. Det gælder specielt for drengene. De der cykler har bedre kondition.

Børn og unge der spiser morgenmad hver dag, er mere aktive end børn og unge, der ikke gør det. Det gælder specielt for pigerne.

De mest aktive børn og unge har mindre ondt i ryggen, end de mindst aktive børn og unge (selvrapporterede).

Lav fødselsvægt og/eller hurtigt vægttilvækst efter fødsel er associeret med øget insulin resistens og øget systolisk blodtryk i barndommen.

DASFAS møde 14, november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Andre nye resultater fra EYHS II

Ni-årige piger havde lavere kondition i 2003-2004 end 9-årige piger havde i 1997-98 (ca. 3%). Der er en tendens til en stigning i BMI.

Der er sket en signifikant øgning i overvægt hos piger med forældre med lav uddannelse.

Hos de ni-årige drenge var konditionen steget ca. 4,5% og BMI faldet ca. 3% i gruppen af børn der kom fra forældre med højere uddannelse.

BMI er steget ca. 5% hos drenge der har forældre med lavere uddannelse.

N.C. Christensen. Article submitted

DASFAS møde 14, november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

De første resultater fra Ballerup Tårnby projektet ...

BMI er steget hos 6-7 årige danske børn siden 1986/87, hvorimod blodtrykket er faldet siden 1979.

Der ses en svag sammenhæng mellem risikofaktorer for hjerte-kar sygdomme - og kondition og fedme.

Men ... der ses kun en meget svag 'clustering' af risikofaktorer, i forhold til den, der er fundet hos de 9-årige ... og i endnu højere grad hos de 15 årige drenge og piger med lav kondition.

S.E. Hansen, H. Hasselstrøm, V. Grønfeldt, K. Frøberg, L.B. Andersen. Preventive Medicine 2004

DASFAS møde 14, november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Fakta

En ekstra idrætstime pr. dag kan øge mængden af fysisk aktivitet hos børn med 3% hos de mest aktive og med 30% hos de mindst aktive.

(Kemper H. PWP- symposium, Rome 1999)

Tre ekstra idrætstimer i skolen kan medføre en bedre fysisk form og et lavere blodtryk hos børn før puberteten.

(Hansen, Frøberg, Hyldebrandt, Rokkedal, British Medical Journal 1991; 303:682-5)

DASFAS møde 14, november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Anbefalinger

Baseret på de nyeste, og også på endnu ikke offentliggjorte resultater, bør anbefalingerne måske ændres til at:

Børn og unge bør være aktive i mindst **1,5 timer om dagen** med mindst moderat fysisk aktivitet – gerne mere.

Mindst to gange om ugen bør aktiviteterne fremme og vedligeholde muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed.

DASFAS møde 14, november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Så.....

Forøg antallet af idrætstimer i folkeskolen. Det er dér vi møder alle børn.

Stimulér og gør kvaliteten af idrætsundervisningen bedre gennem bedre uddannelse og flere kurser.

Sørg for at skolen får et sundhedsprogram, som inddrager fysisk aktivitet og kost – gerne i samarbejde med skolefritidsordningen, Dansk Skoleidræt og/eller lokale klubber.

DASFAS møde 14, november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Det er ikke kun i idrætstimerne, at børnene skal være aktive .

Derfor er det utrolig vigtigt at såvel byens som skolens miljø lægger op til, at børnene kan være det ...

Arbejd for sikre skoleveje, så det bliver naturligt at gå eller cykle til skole og til fritidsaktiviteter ...

Vær sikker på at 'sundhedspolitikken' er centreret om børnenes ønsker og behov. Børn er ikke 'mini voksne'...

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Lav gode aktivitetsmiljøer i samarbejde med børnene og de unge

Giv mulighed for aktiviteter hele familien kan deltage i ... eller som involvere familien.

Forældre støtte er utrolig vigtig ... ligesom også kammeraternes støtte er det.

Snak sammen ... også om brugen af computeren ...

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Noget du kan gøre som forældre ...

Lad være med at føle dig 'skyldig'

Prøv at agere som en rollemodel for dine børn

- Begræns fjernsynsbrug på fornuftig vis
- Lav familieaktiviteter ... specielt i weekenden
- Lad være med at 'transportere' dit barn mere end nødvendigt
- Køb og spis kvalitets produkter

Hold dine 'budskaber' klare og præcise

Gør dit hjemmemiljø aktivt og indbydende

- Måltider
- TV og sengetid
- Udendørs områder

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Noget du kan gøre når du arbejder i skolen

Gør indendørs- og udendørsmiljøerne 'aktive' og 'velholdte'

'Fremelsk' aktiv transport for både, ansatte, børn og forældre

Snak om og skaf adgang til sund kost

Sikre at antallet af idrætstimer fastholdes .. meget gerne udvides

Gør fysisk aktivitet mulig for alle

Engager børnene i udformningen af muligheder

Engager forældrene i udformningen af muligheder

Fasthold sundhedsbudskaberne konsistente ... og sjove

- Integrer i stedet for at 'konkurrere' med de andre fag
- Brug eksisterende materiale (f.eks. fra Sundhedsstyrelsen, Dansk Skoleidræt og Idrætsforbundene)
- Udnyt den offentlige opmærksomhed på området

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Noget du kan gøre, når du arbejder den offentlige sundhedssektor

Gør prævention i forhold til sundhed til et prioriteret område for børn og unge

Drag fordel af eksempler på 'best practice' både fra danske indsatser, men også fra udenlandske

Arbejd sammen med andre sektorer – f.eks. uddannelses og transport sektorerne

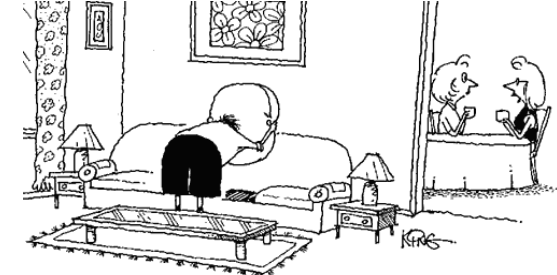
Lobby regional og centrale myndigheder for 'funding'

Sikre effektiv evaluering af igangværende projekter

Mere strategisk planlægning

DASFAS møde 14. november 2005

University of Southern Denmark
UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK



The doctor said he needed more activity. So I hide his T.V. remote three times a week.

DASFAS møde 14. november 2005