

# Børnefamilier og deres sukkervaner

Mellem fornuft og følelse...



Sisse Fagt, DTU Fødevareinstituttet

[sisfa@food.dtu.dk](mailto:sisfa@food.dtu.dk)

# Børn spiser for meget sukker

Et højt indtag af sukker er forbundet med øget risiko for overvægt samt en dårligere kostkvalitet

Udvikling den rigtige vej, men stadig 6 ud af 10 får for meget.....

Derfor har vi undersøgt  
sukkerkulturen blandt børnefamilier

- og undersøgt hvordan forældrene  
påvirker børnenes sukkerindtag

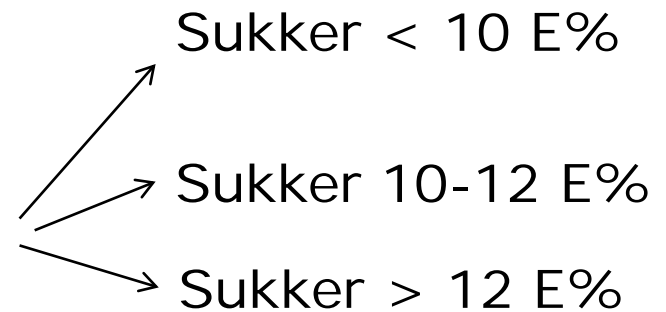


# Kombineret metodedesign

## Kvantitative data

Data fra *Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet 2005-2008*

16 børn i 4-12 års alderen med data fra primært 2007-2008 udvalgt på bl.a. deres indtag af sukker



**Kvalitative interviews** i 2010 med de 16 forældrepar om sukkerkulturen blandt disse børnefamilier

# Kvantitative data

Barnets sundhedsadfærd (vægtstatus, aktivitetsniveau i fritiden, tv- og computerforbrug, søvn)

Mor/fars sundhedsadfærd (vægtstatus, aktivitetsniveau i fritiden, rygevaner)

Barnets kost:

Sukker	Fødevaregrupper	Makronæringsstoffer
Sukkerindtag (E%)	Frugt og grønt (400 g/10 MJ)	Total fedt (E%)
Sukkerindtag (g/d)	Frugt (g/10 MJ)	Mættet fedt (E%)
Hovedkilder til sukkerindtag (%)	Grønt (g/10 MJ)	Kostfiber (g/10 MJ)
Fast råderum til "tomme kalorier" (g/10 MJ)	Fisk (g/10 MJ)	
Flydende råderum til "tomme kalorier" (g/10 MJ)		

# Fokusområder i de kvantitative interviews:

- Årsager til at forældre giver deres børn sukkerrige produkter
- Forældres indflydelse på deres børns sukkerforbrug
- Forældres barrierer ift. sunde alternativer til sukkerrige produkter
- Overensstemmelse mellem sundhedsbevidsthed og sundhedsadfærd
- Børnefamiliers indkøbsvaner, madlavningsvaner og måltidsmønstre

# Resultater

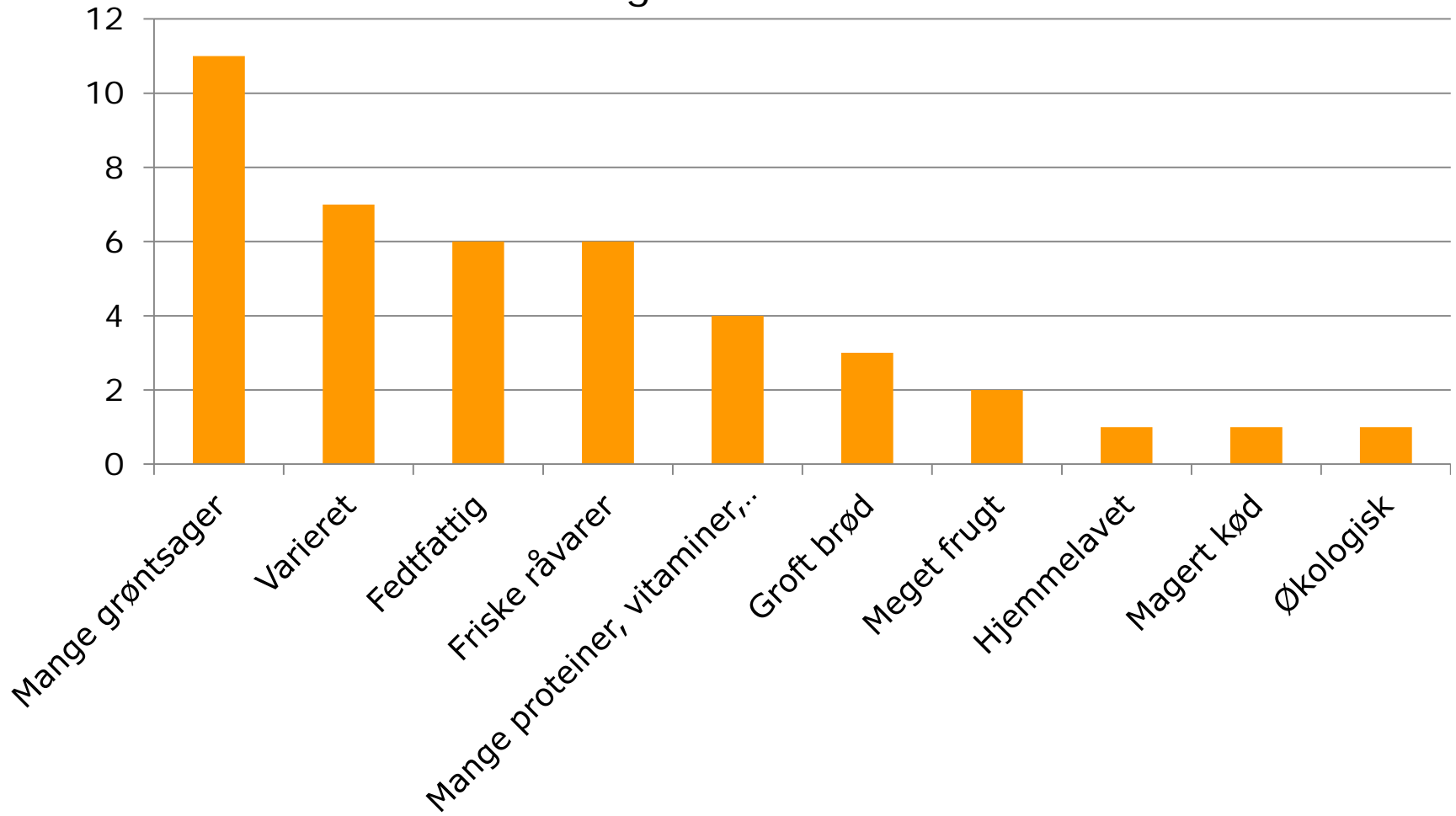
## Børnenes mellemmåltider bidrager med det meste af dagens sukker

- Daginstitutionen: frugt, knækbrød, rugbrød med pålæg, kiks, yoghurt
- Hjemmet: frugt, yoghurt, morgenmadsprodukter, slik, chokolade, kager, saftevand, sodavand

Det er i hjemmet at børnenes mellemmåltider er mest sukkerholdige!

# Forældrene har viden om sund mad på det overordnede plan

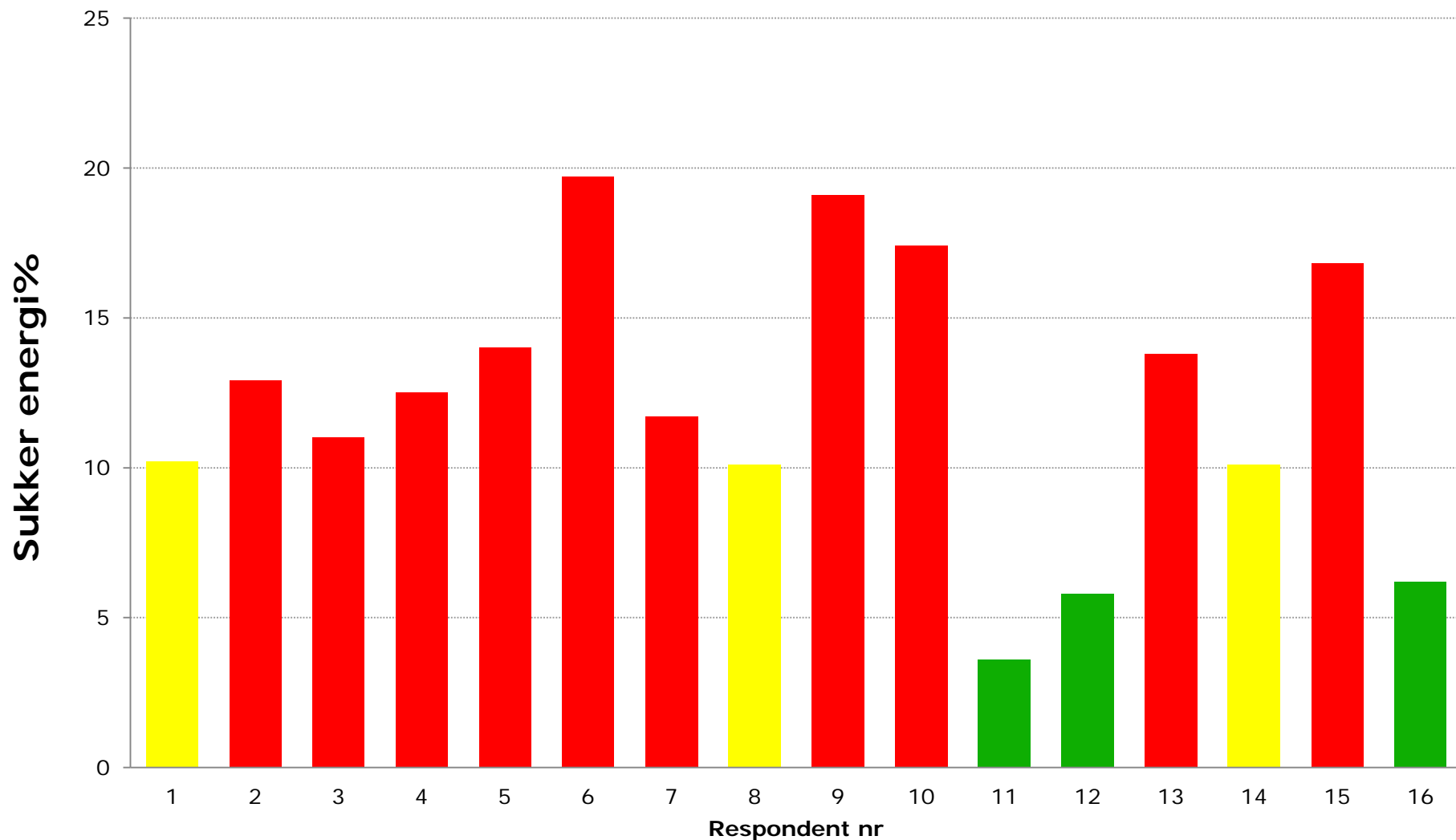
Kendetegn ved sund mad



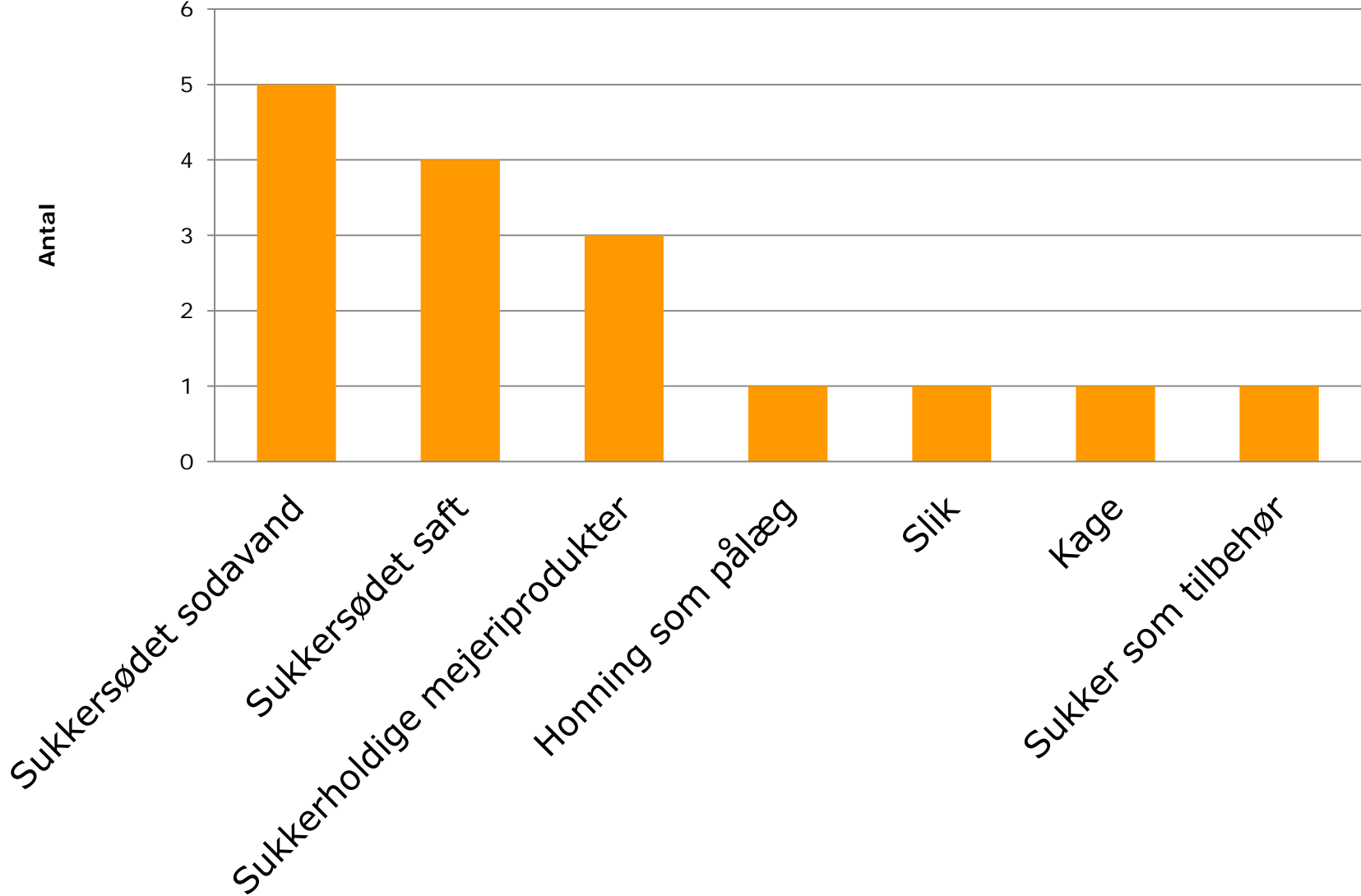
## Årsager til, at forældre giver deres børn sukkerrige produkter

- 13 af 16 forældrepar: Sukkerrige produkter forbeholdt til weekender (slik, chokolade eller is fredag /lørdag aften). Resterende 3 forældrepar forsøger konsekvent at undgå at børnene får sukkerrige produkter hverdag/weekend.
- Hverdagens sukkerkultur *fornuftsbestemt*. Weekendens sukkerkultur *følelsesbestemt*.
- De 13 forældrepar overbeviste om, at de kan kontrollere deres børns sukkerindtag.
- Men samtlige børns sukkerindtag ligger højere end de anbefalede 10 E%.

# Sukkerindhold i børnenes kost



# Primære sukkerkilder



## Tre forældretyper identificeret

Restriktive med lempelige sukkerregler (7 forældrepar)  
(10,1-12,9 E% sukker)

Principfaste med restriktive sukkerregler (3 forældrepar)  
(3,6-6,2 E% sukker)

Usikre med gode intentioner (6 forældrepar)  
(13-19,7 E% sukker)

# Fællestræk for samtlige forældretyper

- ***Børns sukkerindtag = forældreansvar***

Børns sukkerindtag og læring som sunde kostvaner opfattes som et forældreansvar. Daginstitutioner bærer til dels ansvaret, mens dagligvarebutikker ikke er ansvarlige

- ***Sunde vaner skaber plads til sukkerrige produkter***

Sukkerrige produkter er acceptable, fordi børnene ikke er overvægtige eller syge og samtidigt har en aktiv livsstil med idrætsaktiviteter og motion.

- ***Sundhedsbevidsthed***

Forståelse af sund kost og sund livsstil stemmer godt overens med officielle anbefalinger og forældrene har intentioner om at deres børn skal spise sundt

MEN 13 ud af 16 børn får for meget sukker!

## Restriktive med lempelige sukkerregler

*"Jeg synes, at det er vigtigt, at børnene får noget at spise som eksempelvis frugt til mellemmåltider i børnehaven og om eftermiddagen, når de kommer hjem [...]. Derfor forsøger vi også på ikke at forfalde til nemme løsninger som kage eller slik hver dag. Vi vil hellere give dem frugt eller rugbrød, fordi det naturligvis er sundere, men omvendt er vi heller ikke sukkerforskrækkede, så børnene får da også kage eller slik indimellem"*

# Principfaste med restriktive sukkerregler

*"Jeg kan ikke finde gode argumenter for, at børn skal have kage, slik eller sodavand som mellemmåltider, eftersom det er tomme kalorier, der ikke bidrager til barnets udvikling. Derfor giver vi ikke vores børn usunde mellemmåltider, men i stedet får de typisk alternativer som frugt, nødder, groft brød eller skårede grøntsager som gulerødder eller peberfrugter. Indimellem får de også kage, men kun hjemmebagt kage, fordi så kan jeg styre indholdet af chokolade, men så sørger vi for, at det er mørk chokolade med høje kakaoprocenter"*

## Usikre med gode intentioner

*"Altså, jeg tror alle forældre er klar over, at sodavand, slik og chokolade er usundt og bør begrænses til Disney Sjov fredag aften. Det ved vi jo også, så i stedet forsøger vi at give børnene eksempelvis yoghurt, hyldeblomstsaft eller frugtstænger i hverdagen, når de kommer hjem fra børnehaven eller skolen. Det kombinerer jo det sunde mellemmåltid med noget som børnene faktisk godt kan lide"*

# Hvorfor får børnene sukkerrige produkter?

"Hyggekultur", vane, tradition (fra egen barndom)

*"Det vil naturligvis være mere politisk korrekt at give børnene frugt frem for slik i weekenden, men det har jo bare udviklet sig til at være en vanesag, at vi giver børnene slik, fordi det hører sig til på en hyggelig aften. Derfor kan vi jo heller ikke bare lige ændre på vores vaner ved at skifte børnenes slik i weekenden ud med eksempelvis frugt. Det vil i hvert fald ikke blive modtaget godt af børnene."*

*".... når vi kommer til weekenden, er det i orden at synde lidt. Det er altså også hyggeligere at spise chokolade, is eller en god, hjemmebagt kage i stedet for frugt, som børnene og vi andre også får i hverdagen"*

# Hvorfor får børnene sukkerrige produkter?

Forældrene mener at børnenes sukkerindtag er rimeligt

- Sukker er forbeholdt weekenden
- Fravær af overvægt og sygdom, aktiv livsstil og idræt

*"Jeg har egentlig ikke lyst til at erstatte mine børns sukkerholdige produkter i weekenderne med sunde alternativer, fordi jeg synes, at de får sund mad i hverdagen, hvor vi også begrænser de sukkerholdige produkter, så når vi kommer til weekenden, er det i orden at synde lidt."*

# Hvorfor får børnene sukkerrige produkter

Manglende viden om at sukkerindtaget én weekenddag kan overstige max anbefalingen for en uge

*"Jeg tænker overhovedet ikke over, at selvom de ikke får meget sukker i hverdagen, så kan suktermængden i weekenden overstige det anbefalede ugentlige sukkerbehov. Det synes jeg egentlig slet ikke er nødvendigt at spekulere på, eftersom jeg synes vi er gode til at give børnene slik, chokolade osv. i begrænsede mængder. Jeg synes ikke det er vanskeligt at vide, hvornår de har fået for meget sukker på en uge, så jeg stoler på min egen intuition"*

# Manglende viden om anbefalingen for max indtag af sukker

Ingen forældre vidste hvor meget sukker børn maksimalt bør indtage ifølge kostrådene

*"Jeg kender ikke til forskellige anbefalinger om børns kost- eller sukkerforbrug, men jeg mener egentlig heller ikke, at det er relevant for mig, eftersom mine børn ikke får for meget sukker (...) Jeg stoler på mine intuitioner om, at jeg sagtens selv kan kontrollere deres sukkerforbrug, fordi jeg kan mærke på deres opførsel, når de har fået for meget sukker, så sådanne anbefalinger vil ikke påvirke mig alligevel"*

Barnet har det næsthøjeste sukkerindtag (19,1 E%)!

## Manglende viden om sunde alternativer

*"Altså, jeg tror alle forældre er klar over, at sodavand, slik og chokolade er usunde og bør begrænses til Disney Sjov fredag aften. Det ved vi jo også, så i stedet forsøger vi at give børnene eksempelvis yoghurt, hyldeblomstsaft eller frugtstænger i hverdagen, når de kommer hjem fra børnehaven eller skolen. Det kombinerer jo det sunde mellemmåltid med noget som børnene faktisk godt kan lide"*

## Forældrenes rolle

- Den største barriere: skaber tilgængeligheden
- Følger deres intuition
- Mener sukkerindtaget er kontrolleret
- Ønsker ikke at skære ned på børnenes sukkerindtag
- Manglende viden

## Andet:

- Forældrene ønsker børnene har et naturligt/sundt forhold til mad
- Pres fra omgivelser (3 ud af de 16 familier, de principfaste)

*" (...) jeg ønsker ikke at fremstå som en sukkerforskrækket mor, der ikke giver mine børn og deres kammerater sukkerholdige produkter. Hvis jeg ikke gav dem sukkerholdige produkter, så tror jeg, at jeg vil fremstå som fanatisk i andre forældres øjne (...)så jeg føler vel et form for pres for ikke at skille mig for meget ud i forhold til andre forældres sukkervaner"*

*"( ...)Vi har været nødt til at opstille regler for, hvornår børnene må få sukker hos bedsteforældrene (...) kun ved specielle lejligheder som fødselsdage osv. Jeg tror dog, at de får slik, kager eller sodavand indimellem alligevel og det irriterer mig"*

# Konklusion

## **Vil gerne men gør det ikke!**

Forældrene går op i at begrænse deres børns sukkerindtag, men alligevel får hovedparten af børnene for meget sukker

# Perspektivering

- Fokus på misforhold mellem børns sukkerindtag i hverdagen og weekenden
- Fokus på at sukkerindtaget sagtens kan overstige max anbefalingen
- Fokus på at hyggestunderne godt kan fyldes med sunde snacks i stedet for sukkerholdige produkter
- Børns fysiske aktivitetsniveau og råderum til sukkerholdige produkter – fokus på at vækst og udvikling kræver lødig ernæring samt at
- Råderummet til sukker ikke bliver meget større af fysisk aktivitet (fravær af overvægt og sygdom er ikke ensbetydende med en sund nok livsstil ift. kost og motion)

# Perspektivering

- Fokus på det varierede måltid
- Fokus på at frugt bør suppleres med grønt, fuldkornsbrød samt at yoghurt og kiks er IKKE sunde alternativer
- Forældrebehov for illustrative kampagner – illustrative kampagner med
  - et klart budskab frem for kampagner med uigennemskuelige budskaber (hellere "max ½ liter" end fx nøglehulsmærkningen der ikke opfattes som godt pejlemærke for sunde fødevareprodukter ved dagligvareindkøb!)

# Tak for opmærksomheden

## Spørgsmål?

