

Hvad er

# Generation Sunde Børn?

Generation Sunde Børn er et forskningsprojekt i skoler og lokalsamfund, der udvikler og afprøver en række indsatser, med det formål at skabe børneliv, hvor barnet er en del af trygge fællesskaber, og hvor der lægges et solidt fundament for et sundt, aktivt og udviklende liv.

I projektet forsker vi i, hvilke indsatser der fremmer sund vægtudvikling, trivsel og læring hos børn, samtidig med at vi gennemfører en række konkrete indsatser, der søger at modvirke social ulighed. Udgangspunktet er den nyeste viden indenfor børns bevægelse, ernæring, søvn og skærmvaner.

## ANTAL SKOLER OG BØRN

Generation Sunde Børn involverer omkring 2000 børn i 1. - 3. klasse på 23 skoler i Danmark i en periode på to år. De deltagende skoler er fordelt som 12 indsatsskoler og 11 kontrolskoler.

## Her finder du en oversigt over de deltagende skoler.

På de 12 indsatsskoler er der aktiviteter inden for mad, bevægelse, søvn, skærmvaner og i lokalsamfundet. Til forskel herfra er der ingen aktiviteter på de 11 kontrolskoler. På både indsats- og kontrolskoler gennemføres der i tre omgange en række målinger af børnenes sundhed og trivsel. Ved at sammenligne målingerne fra indsatsskolerne med målingerne fra kontrolskolerne, undersøger vi, om aktiviteterne har haft en effekt på børnene.

Pr. 1. februar 2024 er der i alt 47 personer fast tilknyttet til Generation Sunde Børn. Størstedelen af dem er forskere.

## BESKRIVELSE AF INDSATSERNE

Indsatserne er både individuelle, sociale og strukturelle. De fokuserer på familien, skolen, SFO'en, børnenes fritidsliv (fx idrætsforeninger) og det lokale erhvervsliv (fx lokale dagligvarebutikker).

Alle aktiviteter udvikles og tilpasses, så de harmonerer med skolens hverdag og rammer. På de 12 indsatsskoler gennemføres blandt andet følgende:

1. Gratis skolemad til børn i de involverede klassetrin i to skoleår
2. Ekstra fysisk aktivitet i 3 x 40 minutter om ugen (efter skoletræningskonceptet FIT FIRST 10)
3. Forældre-workshops om børns søvn- og skærmvaner
4. Tilbud om familieaftener og andre aktiviteter for børn og forældre.

## Indsatsområder

### SKOLEMAD

En sund skolemadsordning, hvor børnene er med i måltidet, er et centralt element i mad- og ernæringsindsatsen. Desuden har vi fokus på efteruddannelse og inddragelse af lærere og pædagoger. Skolemaden er baseret på de officielle, klimavenlige kostråd.

Med skolemadsordningen lægger vi vægt på, at måltidet fungerer som en ramme, der styrker fællesskab og trivsel i klassen, samtidig med at børnene får kendskab til sund mad, bliver aktive deltagere i madoplevelsen og mere madmodige.

Skolemaden leveres af **ØJN Skolemad**.

### BEVÆGELSE

Bevægelsesindsatsen består af 3 x 40 minutters fysisk aktivitet pr. uge. Der er sjove og inkluderende idrætsaktiviteter, der fremmer højintens, fysisk aktivitet med udgangspunkt i idrætsgrene, der også kan dyrkes i fritiden. Udgangspunktet er undervisningsforløbet FIT FIRST 10, der er udviklet til indskolingen i den danske grundskole.

I Generation Sunde Børn arbejder vi tæt sammen med lærere og pædagoger om at tilbyde bevægelses- og idrætsaktiviteter for alle i frikvarterer og SFO-tid. Vi inviterer også de lokale idrætsforeninger til at deltage i denne indsats.

Se **FIT FIRST 10** manual her.

### SØVN OG SKÆRM

Formålet med søvn- og skærmtidsindsatsen er at fremme god søvnpraksis hos skolebørn, fremme gode skærmvaner i den enkelte familie og i klassen, samt at mindske kløften mellem forældres og børns opfattelse af det digitale liv.

Det vil vi gøre gennem indsatser henvendt til både forældre og børn. Forældrene vil blive inviteret til workshops, samt modtage anbefalinger og inspirationsark. Børnene vil også deltage i undervisningsforløb i klassen, hvor de præsenteres for samme emner som til – blot i børnehøjde.

### LOKALSAMFUND

I seks udvalgte lokalsamfund (Kerteminde, Nordfyn, Høje-Taastrup, Glostrup, Rødovre og Frederiksberg) inviterer vi lokale aktører med ind i projektet. Det kan være repræsentanter for skolen, SFO'en, skolebestyrelsen, idrætsforeninger, dagligvarebutikker, sociale boligforeninger, kulturinstitutioner eller kommunen.

Formålet er at skabe lokalt engagement, ejerskab og initiativ for at fremme trivsel og sundhed hos lokalområdets børn og deres forældre. Vi samarbejder med dagligvarebutikkerne om at udvikle og afprøve indsatser til at fremme interessen for sunde varer, som fx frugt og grønt samt fuldkorn.





# Partnerne bag Generation Sunde Børn

Generation Sunde Børn er et partnerskab mellem:

- Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet
- Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet
- Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet
- Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse ved Frederiksberg
- Bispebjerg Hospital og Afdelingen for Forebyggelse, Sundhedsfremme og Samfund ved Steno Diabetes Center Copenhagen.

Generation Sunde Børn bliver gennemført i perioden april 2022 til april 2026, hvoraf selve indsatsen gennemføres i to skoleår fra august 2023 til juni 2025.

Generation Sunde Børn er støttet af Novo Nordisk Fonden med 80 millioner kroner.

---

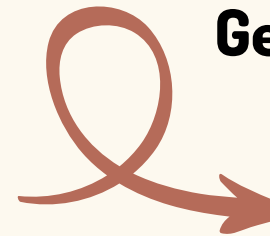
## KONTAKT

### **Kristian Levring Madsen**

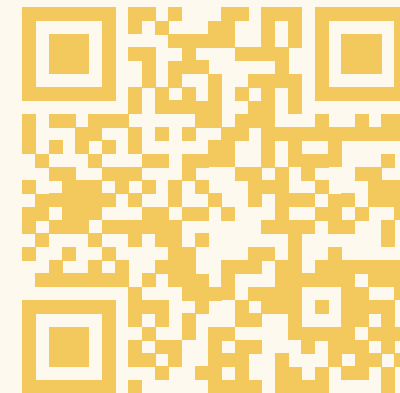
Kommunikation  
Institut for Idræt og Ernæring  
Københavns Universitet  
Mail: kma@nexs.ku.dk  
Tlf.: 4048 1684

### **Bo Kousgaard**

Kommunikation  
Institut for Idræt og Biomekanik  
Syddansk Universitet  
Mail: bkousgaard@health.sdu.dk  
Tlf.: 2323 8624



## Læs mere om Generation Sunde Børn



[www.generationsundebørn.dk](http://www.generationsundebørn.dk)