

# Projekt 'Er du for sød?'

## For en sundere hyggekultur i danske børnefamilier

### Slutrapport 2022



## **Projekt 'Er du for sød?' For en sundere hyggekultur i danske børnefamilier. Slutrapport 2022.**

Projektgruppen fra DTU Fødevarerinstitutionen har bestået af seniorforsker og projektleder Anja Biltoft-Jensen; seniorrådgiver Jeppe Matthiessen; seniorforsker Anne Dahl Lassen; seniorforsker Ellen Trolle; ph.d.-studerende Sidse Sidenius Bestle; videnskabelig assistent Sarah Jegsmark Gibbons, postdoc og projektkoordinator Bodil Just Christensen. Desuden har videnskabelig assistent Mie Agermose Gram, Amanda Cramer-Nielsen og Jan Bernhards-Werge også deltaget i kortere perioder. Hanne Vibeke Seidler Jacobsen har desuden været tilknyttet som projektets kommunikationsansvarlige

Rapport  
2022

Af

Anja Biltoft-Jensen, Sidse Sidenius Bestle, Sarah Gibbons, Bodil Just Christensen, Ellen Trolle, Anne Dahl Lassen, Jeppe Matthiessen

Copyright: Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse  
Forside foto: Serious Games Interactive, FRIDAY  
Udgivet af : DTU, Fødevarerinstitutionen, Kemitorvet, Building 201, 2800 Kongens Lyngby  
Denmark. [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

ISBN: 978-87-7586-003-6 (elektronisk udgave)

Citering: Biltoft-Jensen A, Bestle SS, Gibbons SJ, Christensen BJ, Trolle E, Lassen AD, Matthiessen J (2022).  
Projekt 'Er du for sød? For en sundere hyggekultur i danske børnefamilier.  
Slutrapport 2022, DTU Fødevarerinstitutionen 2022

# Forord

DTU Fødevarerinstitutionen har gennem *De nationale undersøgelser af danskernes kost og fysiske aktivitet* (DANSDA) samt andre data set, at danskernes forbrug af slik, kage og sodavand er meget højt og det går ud over sundheden. Særligt fredag og i weekenden spiser vi meget slik, kage og drikker store mængder sodavand som en del af familiehhyggen, ikke mindst børn og unge. I modsætning til andre sundhedsudfordringer er indtaget af søde sager højt og stort set ens blandt børn i alle socialgrupper. Det er derfor relevant med en forebyggende indsats, der kan nå alle børn. Det fik DTU Fødevarerinstitutionen mulighed for gennem støtte fra Nordea-fonden til det 3-årige projekt "Er du for sød?", der startede i september 2019. Projektet er gennemført i samarbejde med Sundhedsplejen, Tandplejen og børnefamilier i Hvidovre Kommune samt kommunikationsbureauet FRIDAY, spiludviklerfirmaet Serious Games Interactive og DTU Fødevarerinstitutionen.

Denne slutrapport beskriver målopfyldelsen i projektet over den 3-årige projektperiode. Rapporten skal ses i sammenhæng med andre publikationer fra projektet, som er nævnt undervejs.

DTU Fødevarerinstitutionen vil gerne takke Hvidovre Kommunes Sundheds- og Tandpleje og alle børn og deres familier, der har deltaget i projektet. Uden deres deltagelse ville projekt "Er du for sød?" ikke kunne gennemføres.

Desuden et stort tak følgegruppen, som igennem hele projektperioden har bidraget med faglig sparring. Følgegruppen har bestået af:

- Fødevarerstyrelsen (Emil Steen Steensen)
- Sundhedsstyrelsen (Tatjana Hejgaard)
- Ansatte Tandlægers Organisation (ATO) (Pernille Hess)
- Komitéen for Sundhedsoplysning (Charan Nelander)
- Fagligt Selskab for Sundhedsplejersker (Susanne Rank Lücke)
- Hvidovre Kommune (Flemming Lunde Østergaard Hansen og Nina Andersen)

Forskningsgruppen for ernæring, bæredygtighed og sundhedsfremme  
DTU Fødevarerinstitutionen, oktober 2022

# Indholdsfortegnelse

Sammenfatning .....	5
1. Om projekt "Er du for SØD?" .....	7
1.1 Målsætninger .....	8
2. Fagligt funderede retningslinjer for indtag af søde sager og søde drikke .....	9
3. Udarbejde et idékatalog af handlemuligheder og budskaber til at gøre hyggen sundere ved at inddrage børnefamilier i idégenereringen .....	12
3.1 Kortfilm med tips og tricks .....	14
4. Materialer og redskaber til børnefamilier samt sundheds- og tandplejen, der kan klæde familierne på til at lykkes med at ændre deres søde vaner .....	15
4.1 Materialer og redskaber til sundhedsprofessionelle og sundhedssamtalen .....	15
4.1.1 SØD-måleren .....	15
4.1.2 Undervisningsmateriale .....	16
4.1.3 Samtaleark .....	17
4.1.4 Plakater .....	17
4.2 SØD-kassen og materialer til familierne .....	18
4.2.1 Portionspladen .....	19
4.2.2 Inspirationsbogen .....	19
4.2.3 Monsterspillet .....	19
4.2.4 Det Søde Læringsunivers - "Er du for sød?"-app'en .....	20
4.2.5 Hvidovre-oplevelser .....	21
4.2.6 Facebook-gruppen 'Hvidovres Søde Venner' (familie-challenge) .....	22
5. Intervention blandt børn og børnefamilier i Hvidovre .....	23
6. Evaluering og resultater .....	24
6.1 Fokusgrupper med sundhedsplejersker .....	25
6.2 Familiernes brug af materialer, aktiviteter samt barrierer og forældrestrategier .....	26
6.2.1 Kvalitative interviews .....	26
6.3 Kvantitative mål fra kostregistreringen .....	27
6.4 SØD-forankringsprojektet .....	28
7. Forankring, events, konference og presse .....	30
7.1 Events og konference .....	30
7.1.1 Kick-off event .....	30
7.1.2 Forankringsevent 'Fra pilotprojekt til samfundsforandring' .....	30
7.1.3 Afslutningskonference .....	31
7.2 Udbredelse og national forankring af projekt "Er du for sød?" i flere kommuner .....	32
8. Opsummering .....	34

# Sammenfatning

DTU Fødevarerinstitutionen har med støtte fra Nordea-fonden udviklet materialer, redskaber, strategier og budskaber, der kan hjælpe børnefamilier med at nedsætte forbruget af det søde og skabe en sundere hyggekultur. Materialerne er afprøvet i Hvidovre Kommune i samarbejde med Sundhedsplejen blandt 95 børn og deres familier i skoleåret 2020-2021. Ved sundhedssamtalen med sundhedsplejersken fik familierne i interventionsgruppen personlig vejledning om familiens søde vaner på baggrund af en registrering af søde sager og søde drikke for det enkelte barn i den såkaldte SØD-måler. Familierne fik også udleveret en SØD-kasse med en portionsplade, en inspirationsbog, en højtlysningsbog om tandsundhed ('Anton og Sukkerdillen'), en QR-kode til download af en app med et digitalt læringsunivers (Det Søde Læringsunivers), et kortspil (Monsterspillet) og adgang til Facebook-gruppen 'Hvidovres Søde Venner', hvor de kunne udveksle erfaringer. Børnene i interventionsgruppen blev sammenlignet med en kontrolgruppe med 58 børn, der fik en sundhedssamtale uden særligt fokus på det søde. Alle familier i både interventions- og kontrolgruppen registrerede børnenes kost i en uge både i starten og i slutningen af projektet. Afprøvningen viste, at børnene i interventionsgruppen havde et 13% lavere indtag af søde sager og søde drikke ved projektets afslutning. Samtidig svarede fire ud af ti forældre, at hjemmeskoleundervisningen og COVID-19 gjorde det oplagt at ty til et øget forbrug af søde sager og søde drikke, og gjorde det ekstra udfordrende for familierne at gennemføre afprøvningen succesfuldt.

Evalueringen viser, at sundhedsplejerskerne overordnet synes, at de udviklede materialer er gode til at formidle de nye maksimumgrænser for søde sager og søde drikke. Resultaterne fra SØD-måleren gjorde, at vejledningen kunne tilpasses individuelt, så sundhedsplejerskerne kunne møde familien med udgangspunkt i deres specifikke situation. Derudover fremhævede de materialernes visuelle karakter som noget positivt, der gjorde det konkret og nemmere at forholde sig til vejledningen om familiens søde vaner.

Familierne fortæller i evalueringen, at de har fået ny viden om maksimumgrænserne, og at det også var nyttigt at få nogle konkrete anvisninger for, hvad der skal regnes med som søde sager og søde drikke samt hvordan det kan forvaltes i praksis. Forældrene var generelt glade for materialerne og budskaberne. De peger på, at projektet har været en hjælp til at få et fælles sprog og en fælles forståelse for, hvorfor det kan være en god idé at skrue ned for det søde. Familierne har brugt materialerne forskelligt.

Undersøgelsen peger på, at sundhedsplejerskerne spiller en nøglerolle i forhold til at nå ud til børnefamilierne. De ses som en autoritet og kan bringe nye forståelser i spil samt være med til at skabe motivation for forandring og faktiske ændringer ude i hjemmene.

DTU Fødevarerinstitutionen har på baggrund af Hvidovre Kommunes beslutning om at forankre flere materialer og redskaber fra projekt "Er du for sød?" efter afprøvningen var afsluttet, evalueret forankringen og implementeringen på udvalgte skoler blandt familier med børn i 0. klasse, der har været til sundhedssamtaler i skoleåret 2021-2022. Evalueringen af SØD-forankringsprojektet viser, at det i høj grad er lykkedes for en engageret kommune som

Hvidovre at implementere flere af materialerne og redskaberne i sundhedsplejens daglige praksis til gavn for familierne. Både børnefamilier og sundhedsplejersker er generelt glade for de nye materialer og redskaber, som blev udviklet i "Er du for sød?".

# 1. Om projekt "Er du for SØD?"

Slik og andre søde sager er lig med hygge i Danmark, og danskerne er verdensmestre i at spise slik – det går bl.a. ud over børns sundhed. Danske børn indtager op til fire gange så mange søde sager (fx slik, chokolade og kage) og søde drikke (sodavand, energidrikke og saftvand), som der er plads til i en sund kost. Undersøgelser viser, at indtaget især i weekenden er højt. På kort sigt risikerer det at give dårlige tænder og overvægt. Overvægten kan senere i livet øge risikoen for diabetes, hjerte-karsygdomme og kræft. Samtidig tager søde sager og søde drikke pladsen fra den sunde mad som frugt, grønt, fuldkornsprodukter, fisk og mælk. Det betyder, at børn med søde vaner risikerer ikke at få nok af den sunde mad og dermed for lidt vitaminer, mineraler og andre sunde indholdsstoffer fra kosten. Projekt "Er du for SØD?" har haft som målsætning at klæde børnefamilier på til at skabe en sundere hyggekultur samtidig med at hyggen bevares.

Projektet er gennemført i samarbejde med Sundheds- og Tandplejen i Hvidovre Kommune, spiludviklerfirmaet Serious Games Interactive og kommunikationsbureauet FRIDAY. Sundhedsplejerskerne har motiveret familierne og sat dem i gang med at ændre de søde vaner. Sundheds- og Tandplejen har stor ekspertise i at rådgive danske børnefamilier, de har en høj troværdighed og er regelmæssigt i kontakt med alle børnefamilier fra en tidlig alder. Sundheds- og Tandplejen har derfor været de centrale samarbejdspartnere i projektet. I projektperioden er der udviklet en række indsatskomponenter bestående af undervisnings- og inspirationsmaterialer, redskaber og en social kommunikationskanal, der havde til formål at understøtte Sundhedsplejens rådgivning og hjælpe børnefamilierne til at ændre deres søde vaner. Sundhedsplejen i Hvidovre Kommune har afprøvet projektets koncept og dets materialer og redskaber i en intervention med 94 børnefamilier og yderligere 56 børnefamilier som kontrolgruppe.

Læs mere om den faglige baggrund for projekt "Er du for sød?" her:

- Bestle SMD, Trolle E, Lassen AD, Christensen BJ, Gibbons SJ, Matthiesen J, Bilstoft-Jensen AP. De videnskabelige grunde til at anbefale børn at indtage færre søde sager og søde drikke. E-artikel, DTU Fødevareinstituttet, nr. 3, 2020.
- Bilstoft-Jensen AP, Gibbons SJ, Kørup K, Bestle SMS, Christensen BJ, Trolle E, Lassen AD, Matthiessen J. Danskerne er verdensmestre i slikindkøb. E-artikel DTU Fødevareinstituttet, nr. 1, 2021.
- Matthiessen J, Bilstoft-Jensen A. Danskerne har det højeste slikforbrug i verden. Geografisk Orientering. Marts 2022; 52. årgang, Nr. 1: s. 18-24



## 1.1 Målsætninger

For at hjælpe danske børnefamilier med at skrue ned for de søde sager og søde drikke og skabe en sundere hyggekultur i Danmark, er der i projektet lagt vægt på at skabe rammer for:

- Social støtte og forankring (via sundhedsplejerskerne)
- Information (hvor meget af søde sager og søde drikke er for meget)
- Samvær i familien (spil, højtlesning og aktiviteter)
- Tips og tricks (til at støtte op om gode vaner i hjemmet)

Det har været de overordnede målsætninger at:



Udarbejde fagligt funderede retningslinjer og tommelfingerregler for indtag af det søde til familier med børn i 0-3 klasse og til sundhedsprofessionelle.

Udarbejde et idékatalog af handlemuligheder og budskaber til at gøre hyggen sundere, og gøre det konkret og relevant ved at inddrage børnefamilier i idégenereringen.

Udvikle materialer og redskaber til børnefamilier samt Sundheds- og Tandplejen, der kan klæde familierne på til at lykkes med at ændre deres søde vaner.

Afprøve konceptet og materialerne i samarbejde med Sundheds- og Tandplejen i Hvidovre Kommune blandt 100 børn og familier i 0. klasse. Ambitionen var at nedsætte indtaget af det søde med 25% hos de deltagende børn, sammenlignet med 100 andre kontrolbørn fra Hvidovre Kommune, som fik tilbudt det sædvanlige besøg hos Sundhedsplejen.

Evaluere afprøvningen vha. selvadministrerede spørgeskemaer og kostdagbøger før og efter interventionen (alle deltagere), interviews blandt udvalgte familier og fokusgrupper blandt sundhedsplejersker.

Arbejde for at forankre og udbrede projektet hos centrale forankringsaktører, herunder Fødevarestyrelsen og kommuner i hele landet, samt evt. via en national kampagne.



## 2. Fagligt funderede retningslinjer for indtag af søde sager og søde drikke

Hvis danskerne skal begrænse deres indtag af søde sager og søde drikke, er det vigtigt, at de ved hvilke mad- og drikkevarer der hører til søde sager og søde drikke og "hvor meget der er for meget".

Ved hjælp af en ernæringsprofileringsmodel der rangordnede mad- og drikkevarer i forhold til deres næringsstoftæthed og energitæthed, blev det besluttet hvilke mad- og drikkevarer, der hører til hhv. søde sager og søde drikke, såkaldte råderumsfødevarer. Råderumsfødevarer bidrager med "tomme kalorier" og kan indgå i den mængde energi, der er "tilovers" i en sund kost, som dækker næringsstofbehov og lever op til De officielle Kostråd – også kaldet "råderummet til tomme kalorier".

Mad- og drikkevarer som indgår i råderummet til tomme kalorier. Detaljerede eksempler i parentes.

Madvarer	Drikkevarer
<b>Slik</b> (lakrids, vingummi, bolcher, skumsluk, tyggegummi)	<b>Sodavand</b> inkl. kunstigt sødende drikke
<b>Sukkerfrit slik</b>	<b>Saftevand</b> inkl. kunstigt sødende drikke
<b>Chokolade</b> (chokoladebar, flødebolle, marcipan/konfekt, pålægschokolade/smørepålæg)	<b>Energidrikke</b> inkl. kunstigt sødende drikke
<b>Kager</b> (gærkage, formkage/skærekage, wienerbrød, tørkage, trøfler/romkugler, flødeskumskager, småkage/cookie, pandekage, tærte)	<b>Sportsdrikke</b> inkl. kunstigt sødende drikke
<b>Kiks</b> (kiks, saltkiks, chokoladekiks)	<b>Søde te- og kaffedrikke</b> inkl. kunstigt sødende drikke (fx iste, iceblend)
<b>Snackbars</b> (müslibar, energibar, proteinbar, mælkesnitte)	<b>Alkoholiske drikke</b> (øl, vin, hedvin, spiritus, shots, drinks, alkopops, cider)
<b>Is</b> (flødeis/mælkeis, sodavandsis)	
<b>Desserter</b> (chokolademousse, fromage)	
<b>Snacks</b> (chips, flæskesvær, popcorn)	

DTU Fødevareinstituttet beregnede herefter størrelsen af råderummet til tomme kalorier for seks køns- og aldersgrupper (4-6 år, 7-9 år, 10-13 år, 14-60 år mænd, 14-60 år kvinder og 61-75 år) med forskelligt gennemsnitligt energibehov. DTU Fødevareinstituttet startede med at

modellere en anbefalet kost, der dækker behovet for næringsstoffer og lever op til De officielle Kostråd.

Den anbefalede kost tog udgangspunkt i, hvordan kosten for den pågældende gruppe ser ud i befolkningen, for at være tro mod danskernes kostvaner. Den anbefalede kost er mere næringsrig og klimavenlig og har en lavere energitæthed end en dansk gennemsnitskost. I en anbefalet kost har danskerne plads til at bruge 4-6% af energibehovet på søde sager og søde drikke – såkaldte råderumsmad- og drikkevarer.

DTU Fødevareinstituttet har foreslået nye maksimumgrænser for søde drikke på maks. ¼ liter om ugen for 4-6-årige, maks. ⅓ liter for 7-9-årige og 61-75-årige og maks. ½ liter om ugen for 10-60-årige. Begrænsningen på søde drikke skyldes, at et nulindtag eller så lavt et indtag som muligt af sukkersødede drikke anbefales internationalt for at forebygge udvikling af overvægt.

Kunstigt sødede drikke indgår på linje med sukkersødede drikke i råderummet til tomme kalorier. Et højt indtag af kunstigt sødede drikke kan give syreskader pga. lav pH-værdi og er derfor ikke gode alternativer til vand. Desuden mangler der dokumentation for sundhedseffekter specielt hos børn (herunder på næringsstofindtag, kostvaner, risikofaktorer for udvikling af livstilssygdomme) ved et længerevarende regelmæssigt indtag af kunstigt sødede drikke. DTU Fødevareinstituttet anbefaler derfor i overensstemmelse med udmeldinger fra the American Heart Association og Recommendations from Key National Health and Nutrition Organizations i USA, at børn men også voksne begrænser deres indtag af kunstigt sødede drikke og højest indtager den mængde som der er plads til i råderummet.

DTU Fødevareinstituttet har valgt, at råderummet til tomme kalorier formidles som et maksimalt antal ugentlige portioner. Mad- og drikkevarer i råderummet til tomme kalorier er opgjort i to forskellige portionstørrelser: En lille portion (450 kJ) for 4-13-årige og 61-75-årige og en almindelig portion (700 kJ) for 14-60-årige. Portionsstørrelserne afspejler i nogen grad de portioner, som danskerne typisk spiser af råderumsfødevarerne, ud fra DANSDA 2011-2013.

### Eksempler på det ugentlige råderum til forskellige køns- og aldersgrupper

	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion	1 portion
<b>4-6-årige</b> (små portioner)								
<b>7-9-årige</b> (små portioner)								
<b>10-13-årige</b> (små portioner)								
<b>14-17-årige</b> ♂ (almindelige portioner)								
<b>14-17-årige</b> ♀ (almindelige portioner)								
<b>18-60-årige</b> ♂ (almindelige portioner)								
<b>18-60-årige</b> ♀ (almindelige portioner)								
<b>61-75-årige</b> (små portioner)								

Læs mere om udviklingen af maksimumgrænserne for søde sager og søde drikke her:

- Biloft-Jensen A, Ygil KH, Christensen T, Matthiessen J (2021). Råderummet til tomme kalorier - og en ernæringsprofileringsmodel til at klassificere næringsfattige og energitætte fødevarer. 79 sider. Rapport fra DTU Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet.
- Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Hess Ygil K, Christensen T (2022). Defining Energy-Dense, Nutrient-Poor Food and Drinks and Estimating the Amount of Discretionary Energy. *Nutrients*, 14, 1477.
- Matthiessen J, Hess Ygil K, Christensen T, Biloft-Jensen A. Nye maksimumgrænser for søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke. E-artikel DTU Fødevareinstituttet, nr. 2, 2021.
- Fakta om nye maksimumgrænser for søde sager, snacks, søde drikke og alkoholiske drikke (2021). <https://www.food.dtu.dk/publikationer>

### 3. Udarbejde et idékatalog af handlemuligheder og budskaber til at gøre hyggen sundere ved at inddrage børnefamilier i idégenereringen

Et bærende element i formidlingen af projekt "Er du for sød?" er projektets budskaber og forslag til handlemuligheder. Hovedformålet med budskaberne er at give familierne strategier til at balancere det søde med det sunde. Budskaberne skal således motivere familierne til at ændre deres søde vaner i en sundere retning. Udviklingen af budskaberne har været igennem flere faser, og har involveret fagpersoner samt inputs fra den danske befolkning via tips og tricks uploadet på projektets hjemmeside (www.erduforsoed.dk).

Projekt "Er du for sød?" har sin egen hjemmeside, der er bygget op om den visuelle identitet i projektet. Hjemmesiden indeholder baggrundsviden om projekt "Er du for sød?", henvisninger til centrale artikler, rapporter m.m. om ernæring og sundhed, fakta om sukker og søde sager, tips og tricks til at reducere indtaget af det søde indsamlet fra den danske befolkning via en influencer-kampagne samt en test, hvor børnefamilier kan teste deres egne søde vaner samt en quiz om danskernes søde vaner.

Den første fase i udviklingen af budskaberne var en influencer-kampagne som havde til formål at indsamle 100 idéer, strategier, tips og tricks til at reducere indtaget af søde sager og søde drikke i den danske befolkning og som kunne danne baggrund for budskaber. Kampagnen foregik på bl.a. det sociale medie Instagram. Influencer-kampagnen resulterede i en bruttoliste på 543 idéer, strategier og tips og tricks. Efter udeladelse af dubletter, blev i alt 187 relevante idéer udvalgt. Disse blev efterfølgende systematiseret og kategoriseret. Kategorierne dannede grundlag for temaerne i budskaber og materialer.



I anden fase i udviklingen af budskaber blev der afholdt en workshop med tre mad- og måltidsprofessionelle, som blev udvalgt på baggrund af deres faglighed og erfaring med mad og måltider, sundhedsrelateret vejledning og adfærdændringer i børnefamilier. De mad- og måltidsprofessionelle skulle bidrage til at kvalificere de indsamlede idéer yderligere.

I den tredje fase blev der afholdt en intern workshop mellem FRIDAY og DTU Fødevarerinstitutionen. Fokus til workshoppen var at kvalitetssikre budskaberne fra de mad- og måltidsprofessionelle så de 1) signalerede balancen mellem det søde med det sunde, og samtidig støttede op om fællesskab, 2) var motiverende, 3) ikke gav dårlig samvittighed, og 4) var humoristiske og engagerende.

I den fjerde fase blev der afholdt to fokusgruppeinterviews, hvor udvalgte udgaver af budskaberne blev testet. Deltagerne syntes bedst om budskaber med ordspil, som er nemme at

forstå for både børn og voksne, fx "Klar, parat, haps!", og flere nævnte, at det var vigtigt ikke at *hype* det søde ved at tale om at gemme det til særlige dage eller begivenheder. Fokusgruppeinterviewene gav efterfølgende anledning til revidering af de udformede budskaber. Bl.a. blev hovedbudskabet "Er du for sød?", revideret og efterfulgt af et underbudskab; 'Så er du ikke den eneste' for at signalere, at mange danskere har et højt indtag af søde sager og søde drikke.

Budskabernes formål var at inspirere til strategier til at reducere indtaget af det søde:

- Drop depoterne – du spiser, hvad du køber
- Klar, parat, haps! – Frem med det grønne
- Hygge er noget, vi gør – ikke noget, vi spiser
- Vand til hverdag
- Lidt men godt
- Tre søde regler – Hvilke vælger I?
- Små skåle, store glæder
- Du er sød nok – spis det halve

Tips og budskaber:

**Tips fra andre familier**

Vi har fået mange hundrede tips fra danske familier til at skru ned for søde sager og søde drikke. Her er nogle af dem – og nogle enkle huskeregler til at gøre jeres hverdag sundere.

**TIP #1 DROP DEPOTERNE**  
Du spiser, hvad du køber

**TIP #2 KLAR, PARAT, HAPS!**  
Frem med det grønne

**TIP #3 HYGGE ER NOGET, VI GØR**  
Ikke noget, vi spiser

**TIP #4 VAND TIL HVERDAG**

**TIP #5 LIDT MEN GODT**

**TIP #6 SMÅ SKÅLE, STORE GLÆDER**

**TIP #7 TRE SØDE REGLER**  
Hvilke vælger I?

**TIP #8 DU ER SØD NOK**  
Spis det halve

**TIP #9**  
Bananer med peanuttibutter! Det har altid været en klassiker herhjemme

**TIP #10**  
Vi spiser KUN søde sager om fredagen. Skal vi hygge med "guld" på andre tidspunkter, så er det frugtspyd eller sunde smoothies, der hitter – børnene elsker det!

Jeg tror, at det er vigtigt som familie at være fysisk aktive sammen. Gør det til noget sjovt!

Stik skærmene og tal sammen

Hav altid noget sundt på køl, som kan nydes, når sulten kommer. Jeg laver ofte et fad med grønt, frugt og nødder

Vi forsøger at have så lidt slik og kage i huset som muligt, så bliver man ikke fristet. Derudover skriver vi indkøbsliste og handler for flere dage ad gangen så bliver det nemmere at minimere impulskøb

Jeg laver ærtemos. Det kan laves i et hav af varianter og er godt som dip

Vær det forbillede, du gerne vil vise dine børn

Vi sørger for, at der er forskel på hverdag og weekend. ALT, hvad der hedder kage, desserter, slik, chips, saftvand og sodavand, hører KUN til om lørdagen (for os voksne: vin og øl)

Allerhøjest hygger vi uden mad, så hygge ikke altid forbindes med mad/slik

Hovedbudskab og underbudskab, her på forsiden af projektets 'Inspirationsbog':

Inspiration til en sundere hyggekultur

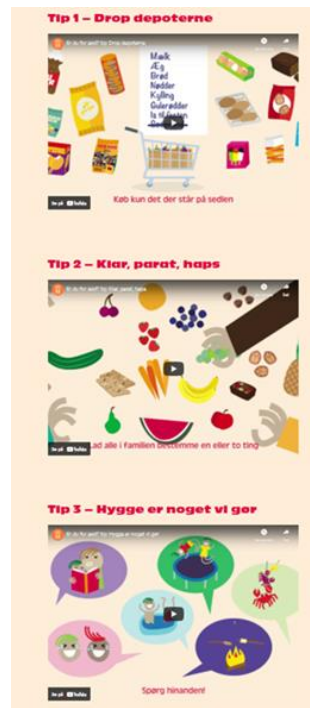
**Er du for sød?**

– så er du ikke den eneste!

9 ud af 10 børn i Danmark spiser for mange søde ting. Her får du tips og tricks til, hvordan vi sammen knækker kurven og skaber en sundere hyggekultur.

### 3.1 Kortfilm med tips og tricks

På baggrund af budskaberne blev der udviklet seks animerede kortfilm af ca. et minuts varighed hver. Filmene viser strategier til at ændre de søde vaner, og giver tips og tricks til, hvordan man fx kan hygge med mindre portioner eller hvordan man blander det søde med det sunde og hygger sig på sundere måder.



## 4. Materialer og redskaber til børnefamilier samt Sundheds- og Tandplejen, der kan klæde familierne på til at lykkes med at ændre deres søde vaner

### 4.1 Materialer og redskaber til sundhedsprofessionelle og sundhedssamtalen

Formålet med indsatskomponenterne til Sundhedsplejen var, at de skulle bidrage til at understøtte Sundhedsplejens rådgivning af børn i indskolingsalderen og deres familier. Undervisningsmaterialet var en af indsatskomponenterne, og skulle give baggrundsviden om anbefalinger for kost, fysisk aktivitet, skærmtid og søvn, samt viden om maksimumgrænserne til Sundheds- og Tandplejen. Ud over sundhedssamtalerne, havde sundhedsplejerskerne til opgave at introducere familierne for maksimumgrænserne, og introducere indsatskomponenterne til brug i hjemmet. Desuden var det en del af sundhedssamtalen at motivere familierne til at anvende materialerne, og deltage aktivt i projekt "Er du for sød?".

Til Sundhedsplejen blev der udviklet følgende indsatskomponenter til brug i sundhedssamtalen:

- Et online værktøj, SØD-måleren, hvor forældre kan registrere barnets indtag af søde sager og søde drikke forud for samtalen
- Et undervisningsmateriale med opdateret baggrundsviden og anbefalinger for kost, fysisk aktivitet, skærmtid og søvn til 5-16-årige børn og unge
- Et samtaleark til sundhedssamtalen med børn og forældre om barnets hverdag
- Plakater der formidler råderummet til tomme kalorier og introducerer et digitalt læringsunivers (Det Søde Læringsunivers) med fokus på kost og tandsundhed

Der blev i udviklingen af indsatskomponenterne lagt stor vægt på at involvere Sundhedsplejen og Tandplejen i Hvidovre Kommune, da ambitionen var at skabe indsatskomponenter, som var brugbare og kunne forankres i kommunen efter interventionen var afsluttet.

#### 4.1.1 SØD-måleren

I SØD-måleren indtaster forældrene barnets indtag af søde sager og søde drikke for den sidste uge. Resultatet bliver omsat til et antal portioner, som vises i det visuelle output kaldet SØD-diagrammet.

SØD-måleren er først og fremmest tænkt til brug i Sundhedsplejens sundhedssamtaler og ved Skoletandplejens klinikbesøg, hvor indskolingsbørn kommer med deres forældre. SØD-måleren udfyldes af forældrene umiddelbart inden en sundhedssamtale eller et klinikbesøg, og samtalerne kan efterfølgende tage udgangspunkt i det registrerede indtag. Registreringen bliver afsluttet med at familien får SØD-diagrammet (se figur 1b), der viser hvor stor en del af det ugentlige energibehov, der er brugt til søde sager og søde drikke. Sundheds- og Tandplejen får et mere detaljeret resumé på forældrenes indtastning i SØD-måleren, hvilket gør det muligt at se, hvilke søde sager og søde drikke, der er indtaget og i hvilken sammenhæng.



Figur 1a. SØD-målerens registreringsside



Figur 1b. SØD-diagrammet

#### 4.1.2 Undervisningsmateriale

Undervisningsmaterialet er udviklet til at give bl.a. sundhedsplejersker opdateret baggrundsviden om anbefalinger for kost, fysisk aktivitet, skærmtid og søvn til vejledning blandt elever i folkeskolen (5-16 år) samt forældre til indskolingsbørn. Sundhedsplejerskerne i Hvidovre Kommune har ikke tidligere haft et samlet materiale med baggrundsviden og anbefalinger for kost, fysisk aktivitet, skærmtid og søvn. Det var derfor relevant i forbindelse med projekt "Er du for sød?" at udarbejde et understøttende og vidensbaseret

baggrundsmateriale til bl.a. sundhedsplejerskernes sundhedssamtaler.



Undervisningsmaterialet bygger på en gennemgang af den nyeste litteratur af systematiske vidensopsummeringer fra reviews og metaanalyser samt udvalgte rapporter og anbefalinger fra 2008-2021. Undervisningsmaterialet er et opslagsværk med fem kapitler; 1) Kost, 2) Søde sager og søde drikke, 3) Fysisk aktivitet, 4) Skærmtid og 5) Søvn. Til kapitlerne

om kost, søde sager og søde drikke findes et stort bilagsmateriale med portionseksempler på søde sager og søde drikke, og anbefalede mængder for frugt og grønt, kød, bægfrugter, fisk, nødder og frø og fuldkorn. Bilagsmaterialet opfylder ifølge evalueringen sundhedsplejerskernes ønske om konkrete billeder at vejlede ud fra, som gør råderummet og anbefalingerne for kost mere håndgribelige og konkrete for familierne. Samtidig er det med til at understøtte sundhedsplejerskernes vejledning.





### 4.1.3 Samtaleark

Samtalearket illustrerer temaer for et barns hverdag. Med et dagsforløb kan barnet fortælle om sin dag, mens temaerne kost, fysisk aktivitet, skærmtid, søvn og trivsel indgår i samtalearket. Samtalearket er med til at strukturere sundhedssamtalen med indskolingsbørnene, men det er muligt at springe enkelte punkter/temaer over i arket, hvis vigtige nedslagspunkter opstår undervejs i samtalen. Samtalearket er således ikke et redskab, som i sig selv giver sundhedsplejersken viden om barnets liv og hverdag, men kræver støtte og styring fra sundhedsplejersken. Det er sundhedsplejerskens opgave at være opmærksom på nedslagspunkter, som er særlig vigtige for barnet, og springe de punkter/temaer over, som er mindre vigtige.

Samtalearket hænger sammen med undervisningsmaterialet, der bruges som baggrundsviden for samtalearket. På bagsiden af samtalearket er en oversigt over anbefalingerne for kost, søde sager og søde drikke, fysisk aktivitet, skærmtid og søvn.



### 4.1.4 Plakater

Plakaterne er udviklet til brug i sundhedsplejerskernes sundhedssamtaler, Tandplejens klinikbesøg (stor i A2-format) og børnefamilierne (mindre i A4-format). Formålet med plakaterne er at oplyse forældre og børn om:

- Hvad der sker i kroppen, når man indtager for meget af det søde.
- Hvor meget af det søde der er plads i en sund kost samt vigtigheden af at børste tænder.

"Er du for sød?"-plakaterne har til hensigt at øge både børns og forældres kendskab til hovedbudskaberne i projekt "Er du for sød?" og maksimumgrænser for søde sager og søde drikke.

"Er du for sød?"-plakaterne viser hhv. Sødmonsteret med maven fuld af mad og søde sager og søde drikke med budskaber om, at; "Det sunde giver kroppen næring og energi" og "Det søde tager pladsen fra den sunde kost", og Sødmonsterets mund og tænder med information om hvor meget af det søde der er plads til i en sund kost samt vigtigheden af at børste tænder. Nederst på plakaterne findes de visualiserede maksimumgrænserne for forskellige grupper af børn og unge. Plakaterne indeholder yderligere en QR-kode, og er dermed direkte forbundet med "Er du for sød?"-app'en og Monsterspillets AR-del ('Sødmonsteret flytter ind').



## 4.2 SØD-kassen og materialer til familierne

Familierne i projekt "Er du for sød?" har alle modtaget materialerne i en speciallavet SØD-kasse. SØD-kassen er en 230x230x70 mm rød æske med Sødmonsteret på forsiden, projektets logoer (DTU, Hvidovre Kommune og Nordea-fonden) på siden og et udsnit af illustrationerne fra den visuelle identitet på bagsiden. Familierne i interventionsgruppen modtog deres kasse ved sundhedssamtalen, som en del af interventionen, mens familierne i kontrolgruppen modtog deres kasse ved afslutningen af projektet.



SØD-kassen havde til formål at samle alle indsatskomponenterne ét sted, som familierne fx kunne sætte på en hylde i hjemmet og derved blive husket på deres deltagelse i projektet, men var også beregnet til at vække familiernes, og især børnenes, interesse for projektet.

SØD-kassen indeholdt følgende information og materialer til familierne:

- Velkomstbrev med introduktion til materialerne
- Portionspladen og genanvendelige klistermærker
- Inspirationsbogen
- Monsterspillet
- Plakater
- Invitation til Hvidovre-oplevelser (udviklet af Hvidovre Kommune)
- Informationsarket "Vidste du, at..." om tomme kalorier med dagskostforslag til 6-9 årige børn (udviklet af Landbrug & Fødevarer)
- Børnebogen "Anton & Sukkerdillen" om tandsundhed (redigeret af Komiteen for Sundhedsoplysning)
- Invitation til medlemskab i Facebookgruppen 'Hvidovres Søde Venner'

Det følgende beskriver kun de materialer, der er udviklet til projekt "Er du for sød?", hvorfor der ikke er en beskrivelse af "Anton & Sukkerdillen" og "Informationsark".

### 4.2.1 Portionspladen

Portionspladen er udviklet af DTU Fødevarerinstitutionen til at formidle råderummet til tomme kalorier til børn og børnefamilier på en konkret og håndgribelig måde. Portionspladen illustrerer portionsfelter til det søde, blandet med felter der giver inspiration til anden hygge. Portionsfelterne til det søde er baseret på størrelsen af og antallet af portioner i råderummet for hhv. 4-6-årige (4 portionsfelter illustreret på pladens ene side) og 7-9 årige børn (5 portionsfelter illustreret på pladens anden side).

Til portionspladen hører 30 genanvendelige klistermærker med eksempler på små portioner (å 450 kJ) af forskellige søde

sager, salte snacks og søde drikke, som alle hører til råderummet til tomme kalorier.

Klistermærkerne kan sættes på portionsfelterne for at markere enten en portion, der er spist, eller en portion, der er planlagt at skulle spises. På den måde er det muligt for familierne at holde regnskab med barnets indtag af det søde. Selvom portionspladen var tiltænkt familierne, har sundhedsplejerskerne også anvendt den i deres vejledning.



### 4.2.2 Inspirationsbogen

Inspirationsbogen indeholder råd, tips og strategier til vaneændringer samt konkrete handlemuligheder, forslag til familieaktiviteter og visualiseringer af maksimumgrænserne. De enkelte emner i inspirationsbogen er formuleret med en vidensdel, et budskab og idéer til konkrete handlemuligheder samt tjeklister, faktabokse og illustrationer.

Desuden indeholder inspirationsbogen tre sider med billedeksempler af små portioner (450 kJ) af forskellige søde sager og søde drikke, ligesom den også indeholder billeder af eksempler på ugentlige mængder af søde sager og søde drikke, der følger anbefalingerne.

Ligesom portionspladen var inspirationsbogen oprindeligt tænkt som et redskab til de deltagende familier, men den har i praksis vist sig også at være et nyttigt redskab for sundhedsplejerskerne i vejledningen af familierne. Sundhedsplejerskerne har blandt andet brugt billederne af det samlede råderum i en sund kost til at vise familierne maksimumgrænsen på de fire portioner pr. uge og portionsstørrelserne.



### 4.2.3 Monsterspillet

Monsterspillet er et læringsspil udviklet til at understøtte adfærsændringer i børnefamilier og består af flere aktiviteter i ét spil. Monsterspillet består af en analog og en digital del og kan

spilles på flere forskellige måder. Den analoge del er et kortspil, som kan spilles på to måder. Begge spil tager ca. 8-12 minutter at spille, og der er lagt vægt på, at det skal passe ind i en børnefamilies travle hverdag;

- 'Jagten på Sødmonsteret': Hvor familierne skal fange Sødmonsteret ved at sætte sunde fælder op (en form for huskespil/vendespil).
- 'Sødforklaringer': Hvor familierne gennem en sjov aktivitet eller historie finder ud af, hvad der lokker Sødmonsteret frem i deres familie, og hvordan de forhindrer det i at "tage magten", og får dem til at spise og drikke for meget af det søde.

Monsterspillet hovedfortælling tager udgangspunkt i det 'slikmonster', der bor inde i mange af os, og som kommer til udtryk i forskellige stadier, når vi har lyst til at indtage søde sager og søde drikke.



#### 4.2.4 Det Søde Læringsunivers - "Er du for sød?"-app'en

Det Søde Læringsunivers er en del af monsteruniverset sammen med Monsterspillet og "Er du for sød?"-plakaterne. Det overordnede formål med Det Søde Læringsunivers er at give børn en underholdende og engagerende aha-oplevelse om, hvad der sker i kroppen og med tænderne, når man indtager søde sager og drikker søde drikke.

Det Søde Læringsunivers har flere funktioner i én. Menupunktet 'Udforsk' i app'en er delt op i emnerne 'Krop' og 'Tænder'. Under 'Krop' kan barnet fodre Sødmonsteret med almindelig mad eller søde sager og søde drikke. Sødmonsterets mave er inddelt i to rum; ét til almindelig mad og ét til søde sager og søde drikke. Maveindholdet ændrer sig alt efter hvad Sødmonsteret fodres med, og det samme gør stadiet af 'sødhed' og dermed også Sødmonsterets kropsform, farve, horn og tænder.

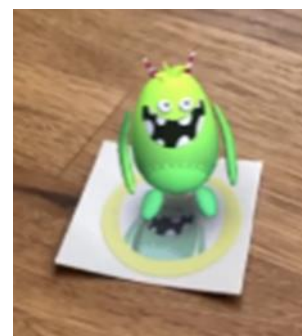
Når Sødmonsteret fodres med almindelig mad, udsendes stærke og sunde 'næringshelte', og når Sødmonsteret fodres med søde sager og søde drikke, udsendes sukkerkvalder (som symboliserer tomme kalorier) og en træt og slap version af 'næringshelten'

Under 'Tænder' kan barnet se, hvordan forskellige mad- og drikkevarer påvirker tandsundheden. Barnet kan selv vælge, hvad tanden skal udsættes for, fx 'Sød drik', 'Grøntsager', 'Is' eller tandbørsten. Bakterierne på tanden formerer sig over tid, og hvis



barnet ikke gør noget, vil bakterierne automatisk formere sig og langsomt danne huller. Hvis barnet kommer søde sager og søde drikke på tanden, formerer bakterierne sig hurtigere og danner hurtigere huller. Tandbørsten fjerner bakterierne.

Under menupunktet 'Sødmonsteret flytter ind' ligger app'ens AR-del, som er koblet sammen med de QR-klistermærker, der ligger i Monsterspillet. 'Sødmonsteret flytter ind' bygger på Augmented Reality-teknologi (AR), og giver mulighed for med smartphone eller tablet at optage små videoer og beskeder med Sødmonsteret, som knyttes til QR-klistermærkerne, så videoer eller beskeder afspilles når QR-klistermærkerne aflæses med telefonen. QR-klistermærkerne kan sættes på de steder, hvor Sødmonsteret ofte gemmer sig, fx i (slik)skabet, (slik)skuffen, ved fjernsynet eller tabletten. På den måde kommer beskeden fra SØD-monstret frem, når man nærmer sig SØD-monstrets gemmesteder. AR-delen har til formål at få familien til at tale om, hvor og hvornår de usunde vaner kommer frem på en sjov måde.



#### 4.2.5 Hvidovre-oplevelser

Formålet med invitationen til Hvidovre-oplevelserne var at motivere børnefamilierne til sunde og sjove oplevelser i kommunen under og efter interventionen. Hvidovre-oplevelserne var den indsatskomponent, hvor kommunen kunne øge opmærksomheden på aktiviteter i kommunen, som kunne være relevante for børnefamilierne. Hvidovre-oplevelserne var samlet i en kuvert i SØD-kassen sammen med de andre materialer. Hvidovre-oplevelser indeholdt turistfoldere med information om oplevelser i Hvidovre Kommune, en guide med oversigt over alle kommunens legepladser, en pjece med alle de fritidsaktiviteter, som kommunen tilbyder og 4 x rabatbilletter til en af kommunens svømmehaller. Herudover blev der i forbindelse med "Er du for sød?" planlagt to specialdesignede arrangementer til deltagerfamilierne:

- En bibliotekstur med fokus på at vise familierne, at biblioteket er andet og mere end udlån af bøger; fx spil, hyggekroge, legeområder, konkurrencer og kultur-oplevelser.
- En bustur for at øge opmærksomheden på Hvidovre Kommunes grønne udearealer til udflugter, idræts- og kulturoplevelser hvor familierne kan være aktive sammen og hver for sig.



#### 4.2.6 Facebook-gruppen 'Hvidovres Søde Venner' (familie-challenge)

Den lukkede Facebook-gruppe 'Hvidovres Søde Venner' var projektets kommunikationskanal til børnefamilierne i løbet af interventionsperioden og havde til formål at understøtte familierne i at balancere det søde med det sunde. Familierne kunne i Facebook-gruppen hente inspiration, dele erfaringer og føle sig som del af et fællesskab. Gruppen gav bl.a. mulighed for at dele tips og strategier. Gruppen var også et forsøg på at fastholde familierne som deltagere i projekt "Er du for sød?" og holde dem til ilden i brugen af indsatskomponenterne. Interventionsfamilierne i Hvidovre Kommune blev ved sundhedssamtalen informeret om Facebook-gruppen, samt fik



information i velkommbrevet vedlagt i SØD-kassen. I interventionen var der ikke et krav om deltagelse i Facebook-gruppen og heller ikke til graden af deltagelse i gruppen, hvor ca. 80 personer meldte sig ind. Det var således ikke alle interventionsfamilier, der deltog i Facebook-gruppen, og de modtog derfor ikke information via gruppen.

I december 2020 udsendte projektgruppen bag "Er du for sød?" et nyhedsbrev til alle deltagerfamilierne med udvalgte opslag fra Facebook-gruppen, så også dem uden en Facebook-profil blev informeret om indholdet i Facebook-gruppen. Nyhedsbrevet opfordrede familierne til at melde sig ind i 'Hvidovres Søde Venner'.

Der var planlagt 76 opslag/challenges med 20 forskellige temaer fordelt over seks måneder (oktober 2020 - marts 2021). Opslagene havde fokus på projektets budskaber, hyggelige familieaktiviteter og Hvidovre-oplevelser samt de andre indsatskomponenter i SØD-kassen, mens der også blev foretaget afstemninger og afholdt to konkurrencer med familiespil som præmie. For at skabe blikfang og genkendelighed indgik der i hvert opslag et billede eller en animationsfilm, som formidlede projektets budskaber.

Læs mere om udviklingen af indsatskomponenterne her:

- Gibbons SJ, Matthiessen J, Bestle SS, Lassen AD, Christensen BJ, Trolle E, Biloft-Jensen A (2021). Projekt 'Er du for sød?': De kreative processer bag udviklingen af indsatskomponenter til en familieintervention. DTU Fødevarerinstitutionen.
- Cramer-Nielsen A, Bestle SMS, Biloft-Jensen AP, Matthiessen J, Lassen AD, Christensen BJ, Gibbons SJ, Trolle E (2022). Comparison of Discretionary Food and Drink Intake Based on a Short Web-Based Sugar-Rich Food Screener and a Validated Web-Based 7-Day Dietary Record. *Nutrients*, 14,1184.

## 5. Intervention blandt børn og børnefamilier i Hvidovre

I projekt "Er du for sød?" er der i Hvidovre Kommune afprøvet metoder til at reducere indskolingsbørns indtag af søde sager og søde drikke. Forud for interventionen blev gennemført et pilotstudie blandt 8 familier for at vurdere arbejds gange, kostdagbøger, spørgeskemaer og andre indsamlingsinstrumenter, logistik og egnethed af interventionskomponenterne til målgruppen.

Selve interventionen blev gennemført som et parallelt, klynge-randomiseret kontrolleret forsøg med klynger defineret som to grupper af skoler inden for kommunen, hhv. interventions- og kontrolskoler. Interventionen undersøgte effekten af 3,5-måneders familiebaseret intervention holdt op imod en kontrolgruppe, der modtog en minimumsintervention. I alt deltog 153 børn fra seks skoler og deres familier i projektet, som blev inddelt i en interventionsgruppe og en kontrolgruppe.

Hvidovre Kommune inviterede kommende 0. classes-elever (5-7 år; n = 439) i foråret 2020 og deres familier fra seks skoler i Hvidovre til at deltage i "Er du for sød?"-interventionen. Hvidovre Kommune blev valgt, fordi kommunen repræsenterer gennemsnittet af Danmark, når man ser på fordelingen af socioøkonomisk status, uddannelse og etnicitet. 160 børn og deres familier tilmeldte sig interventionsundersøgelsen. 95 børn deltog i interventionsgruppen og 58 børn i kontrolgruppen, mens 7 børn faldt fra. Alle familier udfyldte før start af interventionen et spørgeskema om baggrund, familieaktiviteter, fysisk aktivitet, self-efficacy (mestringsevne), viden om maksimumgrænserne for søde sager og søde drikke og kendskab til anbefalinger for frugt og grønt til børn og voksne m.m. Herudover gennemførte alle interventions- og kontrolfamilier en 7-dages kostregistrering for barnet. Udfyldelsen af spørgeskema og kostregistrering blev gentaget i interventions- og kontrolfamilier efter interventionen. Efter udfyldelsen af 7-dages kostregistreringen og før sundhedssamtalen med sundhedsplejersken blev interventionsfamilierne bedt om at registrere barnets indtag af søde sager og søde drikke for den sidste uge i SØD-måleren til brug for sundhedssamtalen.

Grundlaget for projektet er de nye maksimumsgrænser for søde sager og søde drikke, som indgår i De officielle Kostråd 2021. "Er du for sød?"- interventionen omfatter tre hovedelementer rettet mod interventionsgruppen. Det første element bestod i at udfylde SØD-måleren, der anvendes til at få viden om barnets indtag af søde sager og søde drikke efterfulgt af en udvidet sundhedssamtale med sundhedsplejersken. Interventionsgruppen fik fem minutters ekstra sundhedssamtale med fokus på at tale om barnets indtag af søde sager og søde drikke i forhold til de nye maksimumsgrænser. Det andet element bestod i at modtage en SØD-kasse med materialer til hjemmebrug, der skulle engagere og inspirere familien til at mindske barnets og familiens indtag af søde sager og søde drikke, men samtidig bevare



hyggen og samværet i familien. Det tredje element bestod i at deltage i Facebook-gruppen 'Hvidovres Søde Venner', hvor deltagerne kunne udveksle erfaringer og idéer med andre familier og modtage information og samtidig blive mindet om deltagelse i projektet.

Kontrolgruppen modtog en minimumsintervention, idet alle sundhedsplejersker i projektet deltog i instruktionsmøder, modtog undervisningsmaterialer og samtaleark. Dette har sandsynligvis medvirket til, at forskellen mellem interventions- og kontrolgruppe er blevet mindre, end hvis der havde været tale om en "ren" kontrolgruppe. I en "real life" kommunal setting er det imidlertid vilkårene i et projekt som dette.

Læs mere om interventionen her:

- Bestle SMS, Christensen BJ, Trolle E, Bilstoft-Jensen AP, Matthiessen J, Gibbons SJ, Ersbøll BK, Lassen AD (2020). Reducing Young Schoolchildren's Intake of Sugar-Rich Food and Drinks: Study Protocol and Intervention Design for "Are You Too Sweet?" A Multicomponent 3.5-Month Cluster Randomised Family-Based Intervention Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 9580.

## 6. Evaluering og resultater

Evalueringen havde til formål at afklare, om interventionen eller dele af den var effektiv, og om den rummer potentiale til en fremtidig national udbredelse i flere kommuner. Evalueringen har omfattet:

- 2 fokusgrupper med sundhedsplejersker, der har haft samtaler med interventions- eller kontrolfamilier for at evaluere sundhedssamtalens nye fokus på søde sager og søde drikke, forslag til forbedringer af indsatskomponenter og sundhedsplejerskernes syn på fremtidige muligheder for at udbrede materialer og redskaber til andre kommuner.
- Kvantitative mål i spørgeskemaet efter interventionen om de aktiviteter, som børnefamilierne har testet, fx hvor mange gange familien har spillet Monsterspillet. Til evalueringen af Facebook-gruppen 'Hvidovres Søde Venner', blev der anvendt forskellige mål til at vurdere engagementet i gruppen, herunder antal "likes", samlede kommentarer og kommentarer til deling af oplevelser. Yderligere er deltagerne blevet bedt om at evaluere anvendeligheden af projektets hovedbudskaber.
- Kvalitative mål i form af 24 semistrukturerede interviews, der blev foretaget efter interventionen med 24 familier fra interventionsgruppen. Formålet var at få en mere uddybende evaluering af interventionskomponenterne og en bedre forståelse af fx motivationsfaktorer og barrierer for de ændringer, som familierne har foretaget ifm. interventionen.
- Kvantitative mål fra kostregistreringen fra børn i både interventions- og kontrolgruppen før og efter interventionen.



## 6.1 Fokusgrupper med sundhedsplejersker

Evalueringen viste, at sundhedsplejerskerne overordnet mener, at de udviklede materialer er gode redskaber til at formidle de nye maksimumgrænser for søde sager og søde drikke. De understregede materialernes positive tone. Desuden betød brugen af SØD-måleren, at vejledningen kunne tilpasses individuelt, og sundhedsplejerskerne oplevede, at de kunne møde familien med udgangspunkt i deres specifikke situation. Derudover fremhævede de materialernes visuelle karakter, som noget positivt, der gjorde det konkret og nemmere at vejlede familien om deres søde vaner.

Desuden fremhævede de portionspladen og de tilhørende klistermærker som gode redskaber til at illustrere råderummet. De var enige om, at det samlede undervisningsmateriale styrkede fagligheden i samtalerne og at samtalearket medvirkede til at skabe dynamik og inddrage børnene.

Sundhedsplejerskerne vurderede, at den udbyggede samtalekomponent om de søde vaner tog ekstra tid, men at det stadig var muligt at nå inden for den planlagte tid. Sundhedsplejerskerne fremhævede i deres tilbagemelding muligheden for at bruge forskellige materialer i deres vejledning og formidling af anbefalingerne om de søde sager og søde drikke som en positiv ting. De havde ikke nødvendigvis brugt de samme materialer, eller brugt materialerne på samme måde, men de var enige om, at det var godt at have alle materialer til rådighed i samtalen.

Det har været ambitionen i udviklingen af materialer og redskaber at skabe komponenter, der supplerer hinanden og udgør en større helhed, men som samtidig kan fungere uafhængigt af hinanden.



Læs mere om sundhedsplejens evaluering af materialer her:

- Christensen BJ, Gibbons SJ, Trolle E, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J, Bestle SS, Gram MA, Lassen AD (2021). Projekt 'Er du for sød?': Sundhedsplejens evaluering af materialer og aktiviteter målrettet familier med børn i indskoling. DTU Fødevareinstituttet.

## 6.2 Familiernes brug af materialer, aktiviteter samt barrierer og forældrestrategier

Inspirationsbogen og bogen om tandsundhed var de materialer, som var blevet anvendt af flest familier i interventionsgruppen (anvendt af hhv. 94% og 81% én gang eller mere). Inspirationsbogen blev mest brugt som samtalestarter i familierne (40%) eller til at få ny viden og inspiration (27%). Portionspladen med klistermærker og kortspillet (Monsterspillet) blev brugt af omkring to tredjedele af familierne (hhv. 59% og 63% én eller flere gange). Årsagen til *ikke* at prøve Monsterspillet var, at familier enten glemte (30%) eller ikke formåede at få det gjort (33%). Den mindst anvendte komponent var app'en Det Søde Læringsunivers, som blev brugt af ca. halvdelen af familierne (48%). Grunden til *ikke* at downloade appen var, at familier glemte det (62%), samt tekniske eller andre vanskeligheder med appen (18%).

Flertallet af familier, der brugte materialerne hjemme, gav udtryk for, at de var tilfredse eller meget tilfredse med dem (50-85%). Med hensyn til Facebook-gruppen 'Hvidovres Søde Venner' svarede 61%, at den ene eller begge forældre havde meldt sig ind. 40% af medlemmerne var hverken tilfredse eller utilfredse med Facebook-gruppen, og omkring en tredjedel gav udtryk for, at de enten var tilfredse eller meget tilfredse med den (37%). Under halvdelen (46%) havde "liket" eller kommenteret i gruppen. Når de blev spurgt om den manglende interaktion, vurderede medlemmerne indholdet som relevant (95%), men angav, at de ikke vidste, hvad de skulle kommentere eller skrive (31%), eller at de sjældent interagerer på Facebook.

### 6.2.1 Kvalitativ evaluering

Der blev fra de kvalitative interviews identificeret 3 forskellige praksisser omkring søde sager og søde drikke:

- Familiesødt: Slik, kage, is og sodavand fx fredagsslik/hygge og særlige lejligheder
- Hverdagssødt: Kiks, myslibarer og saftvand fx i madpakker og eftermiddags-snacks
- Sødt i sociale sammenhænge: Fx hos bedsteforældre, venner, i klassen eller fx til fritidsaktiviteter



Familierne udtrykte, at de opfattede det som nemmest at skære ned på hverdagssødt. De mest anvendte strategier til at skære ned var substitution dvs. udskifte med noget andet, servere mindre portionsstørrelser fx dele myslibar/mælkesnitte i to, så de kunne række til flere dage, begrænse det søde til særlige dage og/eller sætte en aktivitet eller lignende i stedet for noget sødt. De fleste familier anvendte 1-2 strategier.

Familierne fortalte, at projektet havde givet større opmærksomhed på det søde; både mængderne og hvad der 'tæller med' som sødt, fx myslibarer, kiks og saftvand

Materialerne understøttede viden og strategier til at skære ned på det søde og gav i nogle familier et fælles sprog, hvor barnet i højere grad blev inddraget. Dog var få forældre skeptiske over at inddrage børnene i at tælle portioner, da de ikke mente det var et ansvar de skulle have.

Evalueringen viste, at det er lykkedes at formidle hovedbudskabet om maksimumgrænserne. Mange blev overraskede over de få portioner i maksimumgrænserne, men tog godt imod tilgangen med et maksimum antal portioner pr. uge.

Den personlige vejledning fra sundhedsplejersken på baggrund af resultaterne fra SØD-måleren motiverede mange familier til at skruer ned for barnets indtag af det søde. Desuden viste resultaterne, at familierne brugte forskellige materialer og brugte dem på forskellige måder. Der var således ikke ét materiale eller ét redskab, der var særligt effektivt. De hyppigst anvendte materialer var dem, som sundhedsplejersken havde inddraget i sundhedssamtalen. En væsentlig barriere/frustration for familierne var, at de oplevede, at deres barn indtog en stor del af det søde uden for hjemmet, dvs. i situationer, som de ikke selv havde indflydelse på, fx i klassen, eller til fritidsaktiviteter.

Læs mere om familiernes brug og opfattelse af materialer her:

- Christensen BJ, Bestle SMS, Trolle E, Biloft-Jensen AP, Matthiessen J, Gibbons SJ, Lassen AD (2022). Evaluation of Parental Acceptability and Use of Intervention Components to Reduce Pre-School Children's Intake of Sugar-Rich Food and Drinks. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 7967.
- Christensen BJ, Bestle SMS, Trolle E, Biloft-Jensen AP, Matthiessen J, Lassen AD (2022). Qualitative Evaluation of Social Aspects of Sugar-Rich Food and Drink Intake and Parental Strategies for Reductions. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 11647

### 6.3 Kvantitative mål fra kostregistreringen

Til at måle forskellen i indtag af søde drikke og søde sager fra før til efter interventionen, anvendes resultater fra de 94 børn i interventionsgruppen. Resultaterne viste, at børn i interventionsgruppen havde et 13% lavere indtag af søde sager og søde drikke efter interventionen. Samtidig svarede fire ud af ti forældre, at hjemmeskoleundervisningen og COVID-19 gjorde det oplagt at ty til et øget forbrug af søde sager og søde drikke, og gjorde det ekstra udfordrende for familierne at gennemføre afprøvningen succesfuldt. Efter interventionen lå børns gennemsnitsindtag på næsten 14 portioner om ugen, hvor det før interventionen lå på ca. 17 portioner om ugen.

Maksimumgrænsen for søde sager og søde drikke er på 4-5 portioner om ugen for 5-7-årige. Så der er stadig et stykke vej til, at børnene holder sig inden for maksimumsgrænserne.



Weekendindtaget (fredag–søndag) af det søde var ca. 2,5 gange så højt som indtaget på hverdage (mandag-torsdag) før interventionen. Interventionsgruppen reducerede deres indtag med 25% mere end kontrolgruppen i weekenden.

Børn med det højeste indtag før interventionen reducerede deres indtag af søde sager og søde drikke mest efter interventionen. Det er positivt, at interventionen har gjort det muligt at reducere børns indtag af søde sager og søde drikke til trods for COVID-19 pandemien med mere hjemmehygge og skolenedlukning.

Der bliver publiceret 2 artikler yderligere i 2023, dels på de kvantitative mål på indtaget af søde sager og søde drikke fra kostdagbogen, dels omhandlende ændringer i forældres mestringsvner, viden og familiepraksisser.

#### **6.4 SØD-forankringsprojektet**

Hvidovre Kommune besluttede at videreføre projekt "Er du for sød?" i kommunalt regi i 2021-2023, efter interventionsprojektet var afsluttet. I praksis betød det, at der kom fokus på barnets indtag af det søde i sundhedssamtalerne blandt alle kommunens 500-600 0. klasses børn. Hvidovre Kommune har valgt at videreføre undervisningsmaterialet, samtaleark og SØD-måler i Sundhedsplejen, samt SØD-portionplade og inspirationsbog, som alle forældre får udleveret til sundhedssamtalen.

DTU Fødevarerinstitutionen har på baggrund af Hvidovre Kommunes beslutning om at forankre flere materialer og redskaber fra projekt "Er du for sød?" evalueret forankringen og implementeringen i en 'real-life setting' på udvalgte skoler blandt familier med børn i 0. klasse, der har været til sundhedssamtaler i skoleåret 2021-2022. Formålet med SØD-forankringsprojektet var at belyse og evaluere, om implementeringen af projekt "Er du for sød?" er lykkedes i Hvidovre Kommune, herunder hvordan børnefamilier og sundhedsplejerske tog imod de nye materialer og sundhedssamtaler med fokus på det søde.

Projektet var et kombineret kvantitativt og kvalitativt projekt til at evaluere SØD-forankringen. Den kvantitative del bestod af en evaluering af resultaterne fra SØD-måleren, som børnefamilierne skulle udfylde før og efter sundhedssamtalen. Flere af de deltagende børnefamilier udfyldte dog kun SØD-måleren én gang før sundhedssamtalen. I forbindelse med sundhedssamtalen spurgte sundhedsplejersken familierne, om de ville udfylde et spørgeskema og SØD-måleren yderligere en gang efter samtalen. Familierne fik ca. 14 dage efter sundhedssamtalen tilsendt et link til spørgeskema og SØD-måleren, som de skulle udfylde. Den kvalitative bestod af 2 fokusgrupper med sundhedsplejerskerne samt individuelle interviews med 14 forældre.

Resultaterne fra SØD-forankringsprojektet peger i samme retning som resultaterne fra "Er du for sød?"-interventionen. For de 39 børnefamilier, der udfyldte SØD-måleren to gange før og efter sundhedssamtalen, blev der fundet et fald i indtaget af søde sager og søde drikke fra 11 til 7 portioner om ugen.

Alle sundhedsplejerskerne er tilfredse med de implementerede materialer og føler, at samtalerne med børnefamilierne er blevet bedre, fordi materialerne engagerer børn og forældre mere, når der tages udgangspunkt i barnets konkrete indtag af det søde. Det er også sundhedsplejerskernes erfaring, at forældrene reagerer på de maks., anbefalede 4 portioner om ugen samt SØD-diagrammet med overraskelse. Sundhedsplejerskernes indtryk er, at nogle forældre synes SØD-måleren er besværlig at udfylde. 40% af deltagerne i SØD-forankringsprojektet evaluerede dog, at SØD-måleren er nem at bruge. Forskellen kan skyldes, at det var de mest motiverede børnefamilier, som deltog i SØD-forankringsprojektet.

Forældrene var generelt glade for sundhedssamtalen og betragtede sundhedsplejerskerne som en autoritet på sundhedsområdet. De fleste af forældrene havde brugt materialerne hjemme. Strategierne, som forældre brugte til at reducere deres børns indtag af det søde, var også i tråd med evalueringen af "Er du for sød?"-projektet, idet øget tilgængelighed af sunde alternativer som frugt og grønt blev fremhævet. Forældrene nævnte også substitution, især i madpakker fx som udskiftning af myslibarer med frugt.

Læs mere om SØD-forankringsprojektet:

Andersen SG (2022). An evaluation of the anchoring of project 'Are You Too Sweet?' among school health nurses and pre-school children and their parents in the municipality of Hvidovre. Master thesis, Institute of Nutrition, Exercise and Sports, Department of Nutrition, University of Copenhagen.

## 7. Forankring, events, konference og presse

### 7.1 Events og konference

Igennem projektforløbet er der blevet afholdt forskellige events med henblik på at gøre opmærksom på problemstillingen med danskerne søde hyggevaner, få udbredt projektets budskaber, materialer og hovedresultater. Herudover har målet med afholdelse af events været at skabe interesse for en national udbredelse og forankring af projektet.

#### 7.1.1 Kick-off event

I forbindelse med projektstart blev der afholdt et kick-off event i september 2019. For at skabe opmærksomhed om dette, blev der analyseret data fra Euromonitor, der dokumenterede, at danskerne er verdensmestre i indkøb af slik. Formålet med eventet var at præsentere projektet og projektets partnere samt at skabe opmærksomhed. Til kick-off eventet deltog fagpersoner, forskere, praktikere, fagforbund, NGO'er, influencere og kommunale nøglepersoner. Ud over oplæg fra Nordea-fonden, projektets partnere (Borgmesteren i Hvidovre Kommune og DTU Fødevareinstituttet) og influenceren Cecilie Hother, var der lavet to udstillinger af søde sager og søde drikke. Den ene udstilling var baseret på data fra Euromonitor 2018, som viste, at hver dansker i gennemsnit køber 35 kg slik, kager, is og desserter samt 127 liter søde drikke (sodavand, saftvand, energidrik m.m.) om året. Den anden var en udstilling af portionsstørrelser af søde sager og søde drikke i danske biografer. Udstillingerne gav anledning til samtaler i salen, hvor deltagerne var overraskede over mængderne af søde sager og søde drikke, som danskerne køber. De efterfølgende måneder fik projekt "Er du for sød?" mediebevågenhed, og blev i perioden efter kick-off eventet nævnt 30 gange i forskellige landsdækkende danske nyhedsmedier.



#### 7.1.2 Forankringsevent 'Fra pilotprojekt til samfundsforandring'

I april 2021 afholdt DTU Fødevareinstituttet et forankringsevent online pga. COVID-19. Formålet med eventet var at udbrede kendskabet til og starte en "forankringsproces" af de nye materialer og redskaber, som var udviklet og afprøvet igennem 2 år i samarbejde med Sundheds- og Tandplejen i Hvidovre Kommune. Den konkrete målsætning med eventet var at udbrede kendskabet til de udviklede indsatskomponenter og belyse, hvad der er afgørende for at få indsatskomponenterne ud at virke i praksis, så de kunne komme mange sundhedsprofessionelle og danske børnefamilier til gode.

Der var 230 deltagere til forankringseventet. Deltagerne til eventet var nationale og kommunale beslutningstagere inden for børne- og sundhedsområdet, praktikere som sundhedsplejersker, skoletandlæger og pædagoger og andre interessenter som kliniske diætister.

På eventet var der bred enighed om, at hvis projektets materialer og redskaber skal forankres i flere kommuner, skal de være let tilgængelige og nemme at implementere i praksis. Herudover vil det være godt, hvis det er muligt for kommunerne at kunne sætte deres eget præg på materialerne fx med eget logo, anden grundfarve m.m. Det er også vigtigt, at materialerne har et officielt ophæng, så der er overensstemmelse med, hvad der bliver kommunikeret fra myndighederne og i kommunerne. En forankring kræver desuden, at der er sat ressourcer af dels til det samarbejde i kommunerne, der er nødvendigt for at materialerne kan blive implementeret i praksis, dels til at de sundhedsprofessionelle kan blive oplært i brugen af materialerne. Efter forankringseventet blev alle materialer og redskaber på nær SØD-måleren lagt ud til gratis download på projektets hjemmeside, [www.erduforsoed.dk](http://www.erduforsoed.dk). Ydermere blev der udarbejdet korte instruktionsvideoer til, hvordan materialerne kan bruges i praksis. Mange sundhedsfaglige personer har efterfølgende downloadet materialerne fra projektets hjemmeside.

### 7.1.3 Afslutningskonference

I juni 2022 blev der afholdt afslutningskonference på DTU. Formålet med konferencen var at udbrede projektets hovedresultater, give deltagerne et indblik i danskernes søde vaner, og mulighed for at tale med personer bag projektet samt inspirere deltagerne til selv at bidrage til at løse udfordringen med danskernes høje indtag af søde sager og søde drikke.

Inden afslutningskonferencen havde DTU Fødevarerinstitutionen været i kontakt med Fødevarerstyrelsen (FVST) med et ønske om at forankre den nationale udbredelse af projekt "Er du for sød?" hos dem. FVST har det officielle ansvar for at kommunikere om sunde kostvaner til den danske befolkning og de står bag *De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima*. FVST havde inden konferencen givet udtryk for, at de ønsker at udbrede projektet og materialerne til flere kommuner, hvis der kan findes støtte til det. Derfor var konferencen også en mulighed for, at kommuner kunne tilmelde sig til den nationale udbredelse af projektet. FVST har valgt at implementere de nye maksimumgrænser for søde sager og søde drikke i *De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima*.



Konferencen omfattede følgende emner:

- Hvilke konsekvenser kan danskernes hyggekultur have for den enkelte?
- Muligheder for at reducere indtaget af søde sager og søde drikke i børnefamilier
- Betydningen af konkrete anbefalinger om det søde og støttende materialer og redskaber i sundhedsarbejdet med børnefamilier
- Hvad der skal til for at få engageret beslutningstagerne?

Til konference blev der genoptrykt materialer, så alle fremmødte deltagere kunne få et sæt med hjem.

Konferencen henvendte sig til både nationale og kommunale beslutningstagere inden for børne- og sundhedsområdet dvs. politikere, ledere og praktikere i den kommunale Sundheds- og Tandpleje, samt andre med interesse for at ændre den danske hyggekultur i en sundere retning. I alt deltog 219 på konferencen (98 fysisk og 121 online). Flere kommuner har indtil videre henvendt sig til FVST med ønske om at deltage i en national udbredelse af projektet.



Desuden har DTU Fødevareinstituttet fået henvendelse fra flere sundhedsplejersker og skoletandlæger, der har vist stor interesse i at kunne bruge de nye materialer i deres samtaler, undervisning og vejledning. DTU har henvist til hjemmesiden, da DTU ikke ligger inde med fysiske materialer.

## 7.2 Udbredelse og national forankring af projekt "Er du for sød?" i flere kommuner

DTU og FVST har været i dialog om en forankring og videreudvikling af projektaktiviteter og materialer med flere ledende sundhedsplejersker og skoletandlæger i hele landet. For at en kommende udbredelse til flere kommuner bliver en succes, er det vigtigt, at der er en tæt dialog med de deltagende kommuner. Målet for en national forankring af projekt "Er du for sød?" er, at 10-15 kommuner i forskellige regioner ønsker at deltage.

Der er større chance for succes, hvis borgere og familier præsenteres for samme budskab flere steder. Netop derfor er det relevant, at der i et nationalt forankringsprojekt samarbejdes med flere kommunale sundhedspraktikere som Sundheds- og Tandpleje, kommunens sundheds- eller udviklingskonsulent o. lign. som ved, hvor der ellers kan blive sat ind i kommunen. Et eksempel på andre støttende indsatser kunne være at lave forældremøder omhandlende danskernes høje indtag af søde sager og søde drikke eller at kommunen besluttede at udarbejde deciderede politikker på området.

Overordnet set har fokus i projekt "Er du for sød?" været at give forældre til børn i 0.-3. klasse råd og vejledning til, hvor mange søde sager og søde drikke, der er plads til i en sund kost samtidig med at hjælpe familierne med, hvordan det kan lade sig gøre i praksis at skære ned på det søde. Både sundhedssamtalen med sundplejersken og undersøgelser hos skoletandlægen er besøg, hvor alle familier bliver indkaldt. Dermed er potentialet stort for at udbrede projektets hovedbudskaber til alle danske børnefamilier. Udbredelsen af "Er du for sød?" vil tage udgangspunkt i de materialer og redskaber, der blev udviklet i pilotprojektet i Hvidovre Kommune. Nogle af materialerne vil blive tilpasset ud fra erfaringerne i Hvidovre Kommune, mens andre ikke vil indgå. For at SØD-måleren kan fungere optimalt i sundhedsplejerskernes og andre sundhedspraktikernes dagligdag, er det nødvendigt, at den bliver integreret med de



elektroniske journalsystemer, som bruges i den kommunale Sundheds- og Tandpleje, dvs. NOVAX og Solteq Sund samt i Solteq Tand og TK2, som Tandplejen anvender. I projekt "Er du for sød?" i Hvidovre blev resultaterne fra SØD-måleren overført manuelt, så sundhedsplejerskerne kunne se SØD-diagrammet. Det er derfor nødvendigt med en løsning, hvor overførslen af data foregår automatisk, da proceduren ellers bliver for besværlig og tung at administrere. Som følge heraf har der været afholdt møder med udbydere af de nævnte journalsystemer for at diskutere mulige løsninger.

Udover at udbrede projektet til 10-15 kommuner, vil det være relevant med en kampagneindsats for at udbrede kendskabet til råderummet til tomme kalorier og sundere alternativer til søde sager og søde drikke. Det er vigtigt, at en kampagne har et positivt budskab, som ikke er en løftet pegefinger, da indtag af det søde ofte opfattes som meget følelsesladet og er forbundet med hygge. Det vil også være relevant at bruge influencere til at udbrede projektets budskaber. Det ville også være oplagt at udvikle en version af SØD-måleren, der var tilgængelig online, så alle danskere hurtigt kan teste deres søde vaner evt. via Fødevarestyrelsens hjemmeside [Altomkost.dk](http://Altomkost.dk).

.

## 8. Opsummering

Samlet set er alle målsætninger opnået i projekt "Er du for sød?": 1) Udarbejde faglige retningslinjer for det søde til børnefamilier og sundhedsprofessionelle, 2) Udarbejde et idékatalog til at gøre hyggen sundere, 3) Udvikle materialer og redskaber om det søde til børnefamilier og Sundheds- og Tandplejen, 4) Afprøve materialer og redskaber blandt børnefamilier og sundhedspleje i Hvidovre Kommune, 5) Evaluere afprøvningen i Hvidovre Kommune kvantitativt og kvalitativt og 6) Arbejde for at forankre og udbrede projektet til kommuner i hele Danmark.

Ambitionen om at nedsætte indtaget af det søde med 25% hos børn i projektet er i nogen grad opnået med en 13% reduktion i interventionsgruppen. At målet ikke blev nået, kan delvis skyldes de udfordringer, der opstod grundet COVID-19-pandemien med mere hjemmehygge og skolenedlukning.

Målsætningen om at forankre og udbrede projekt "Er du for sød?" er i nogen grad opnået ved at Fødevarestyrelsen ønsker at stå for en udbredelse af "Er du for sød?" til flere kommuner. Fødevarestyrelsen har herudover valgt at implementere de nye maksimumgrænser for søde sager og søde drikke i De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima.

I forbindelse med "Er du for sød?" er der gennemført yderligere et projekt kaldet SØD-forankringsprojektet for at undersøge, hvordan det er gået med forankringen af projektet efter forskerne er væk og kommunen selv har stået for at videreføre det. Evalueringen af SØD-forankringsprojektet viser, at det i høj grad er lykkedes for en engageret kommune som Hvidovre at implementere flere af materialerne og redskaberne i sundhedsplejens praksis. Både børnefamilier og sundhedsplejersker er generelt glade for de nye materialer og redskaber, som blev udviklet i "Er du for sød?".

## Tak til

**Emil Steen Steensen, studerende, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet**

Emil udarbejdede sit speciale på DTU Fødevareinstituttet fra september 2019 til juni 2020. Specialet omhandlede udvikling og validering af en ernæringsprofileringsmodel. Dele af det arbejde er genanvendt i udviklingen af maksimumgrænserne.

**Sine Gulstad Andersen, studerende, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet**

Sine udarbejdede sit speciale på DTU Fødevareinstituttet fra november 2021 til juni 2022. Specialet omhandlede evalueringen af forankringen og implementeringen af "Er du for Sød?" på udvalgte skoler i Hvidovre blandt familier med børn i 0. klasse, der har været til sundhedssamtaler i skoleåret 2021-2022.

**Rasmus Lunde Hygum og Thorbjørn Kufahl, studerende, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet.** Rasmus og Thorbjørn udarbejdede deres speciale på DTU Fødevareinstituttet fra november 2020 til juni 2021. Specialet omhandlede næringsstoffortynding og tilsat sukker "Added Sugar: When Is It Too Much?". Rasmus og Thorbjørn bidrog til dataindsamlingen i projekt "Er du for sød?"

**Emma Thiesen Nielsen, studerende, Life Science og Teknologi, Danmarks Tekniske Universitet.** Emma gennemførte et specialkursus i "Kostmetodik i praksis: kostinterventioner og kostundersøgelser" fra september 2020 til december 2020, og bidrog til dataindsamlingen i projekt "Er du for sød?"

Fødevareinstituttet  
Danmarks Tekniske Universitet  
Kemitorvet  
Bygning 201  
2800 Kgs. Lyngby

Tlf.: 35 88 77 00  
ISBN: 978-87-7586-003-6

[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)