

20. oktober 2015

Healthy Kids – Kirke Saaby Skole

Mere bevægelse og bedre mad og trivsel blandt danske skoleelever

Kirke Saaby Skole deltager dette skoleår i forskningsprojektet Healthy Kids. Forskningsprojektet er et samarbejde mellem DTU Fødevareinstituttet, Steno Diabetes Centers Sundhedsfremmeforskning og Fødevarestyrelsen.

Formålet med projektet er at fremme skolebørns sundhed med fokus på fysisk aktivitet, kost og trivsel, da sunde børn lærer bedre. Dette sker dels via et formålstilpasset undervisningsforløb integreret i dansk, matematik, natur og teknologi og sundheds-, seksualundervisning og familiekundskab dels ved en proces, hvor sundhedsfremmetiltag igangsættes på skolen. Forløbet er målrettet elever i 5./6. klasse.

Undervisningsforløb med IMOVE og IEAT

I undervisningsforløbet skal eleverne kortlægge deres vaner inden for bevægelse og mad og måltider ved at registrere indholdet i deres madpakker og måle skridt med skridttællere i skoletiden. Derudover skal de arbejde med opgaver indenfor disse emner. Som en del af undervisningsforløbet vil der være nogle få hjemmeopgaver, som eleverne skal løse, gerne med støtte fra Jer. Desuden vil de i forbindelse med undervisningen udarbejde en pjece til Jer, der handler om sund mad og måltider i skolen. Undervisningsforløbet afsluttes med et visionsværksted, hvor eleverne arbejder med ideer og visioner for, hvordan deres skole kan blive en sundere skole med mere bevægelse og bedre mad og måltider samt trivsel for eleverne.

Sundhedsfremmetiltag på skolen

Efter undervisningsforløbet igangsættes en proces, hvor eleverne sammen med lærerne og repræsentanter fra skoleledelsen skal finde ud af, hvilke ideer og visioner for sundhedsfremmetiltag, der kan arbejdes videre med på deres skole. Denne proces understøttes i projektet, og arbejdet med de sundhedsfremmende tiltag kan i sidste ende føre til, at skolen bliver en skole med mulighed for mere bevægelse og bedre mad og måltider.

Healthy Kids APP til forældrene

DTU Fødevareinstituttet har udviklet en APP, med retningslinjer for sunde madpakker og mellemmåltider til skolebørn. Den kan du som forælder lade dig inspirere af, og den giver også mulighed for, at du kan dele dine erfaringer med andre forældre, hvis du har lyst. Du får information om, hvornår og hvordan denne APP kan downloades.

Forskningsmålinger

For at kunne vurdere effekten af tiltaget foretages målinger af elevernes kost, fysiske aktivitet og trivsel før tiltaget går i gang (mandag og onsdag-fredag i uge 44 2015 og tirsdag i uge 49).

Efter interventionen er gennemgået gentages målingerne (uge 19 2016). Det er vigtigt, at Jeres barn får den mad med, som han/hun plejer ved disse målinger.

Målingerne bliver indsamlet på følgende måde:

Kost

Data vedrørende kosten indsamles vha. en fotometode. Vi tager således billeder af den mad, eleverne spiser i løbet af skoledagen.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet registreres vha. pedometre (skridttællere). Eleverne bliver udstyret med et pedometer, når de kommer om morgenen, og dette indsamles, når de går fra skolen.

Trivsel

Elevernes trivsel bestemmes vha. et spørgeskema.

Højde og vægt

Elevernes højde og vægt registreres i de to måleuger. Dette sker således, at eleverne ikke får oplysninger om hinandens mål.

Forskningsprojektet er godkendt af Datatilsynet. Alle data vil blive behandlet fortroligt, og elevernes navne, klasse og skolens navn vil ikke fremgå i præsentationen af resultaterne fra projektet. Hvis du har nogle spørgsmål til ovenstående eller projektet, eller hvis du ikke ønsker, at dit barn deltager i undersøgelsen, kan du rette henvendelse til nedenstående på tlf.: 40 21 53 77.

Med venlig hilsen

Marianne Sabinsky
Projektleder, PostDoc