



Bag projektet

PROJEKTANSVARLIG

Bodil Just Christensen, postdoc
DTU Fødevareinstituttet

FORSKNINGSLEDER

Anja Bilot-Jensen, seniorforsker
DTU Fødevareinstituttet

YDERLIGERE INFORMATION

I kan læse mere om projektet på
www.erduforsod.dk

Ved yderligere spørgsmål er I meget velkomne til
at kontakte os på projekttелефonen: 2151 8276
(man-tors kl. 11-13) eller på erduforsod@food.dtu.dk

ØKONOMISK STØTTE

'Er du for sød?' er støttet af Nordea-fonden og
udviklet af DTU Fødevareinstituttet i samarbejde med
Sundheds- og Tandplejen i Hvidovre Kommune



INVITATION

til at deltage i forskningsprojektet

**Er du
for
sød?**

**Vi har brug for DIG og DIN FAMILIE
til et projekt, der har til formål at
skabe en sundere hyggekultur**

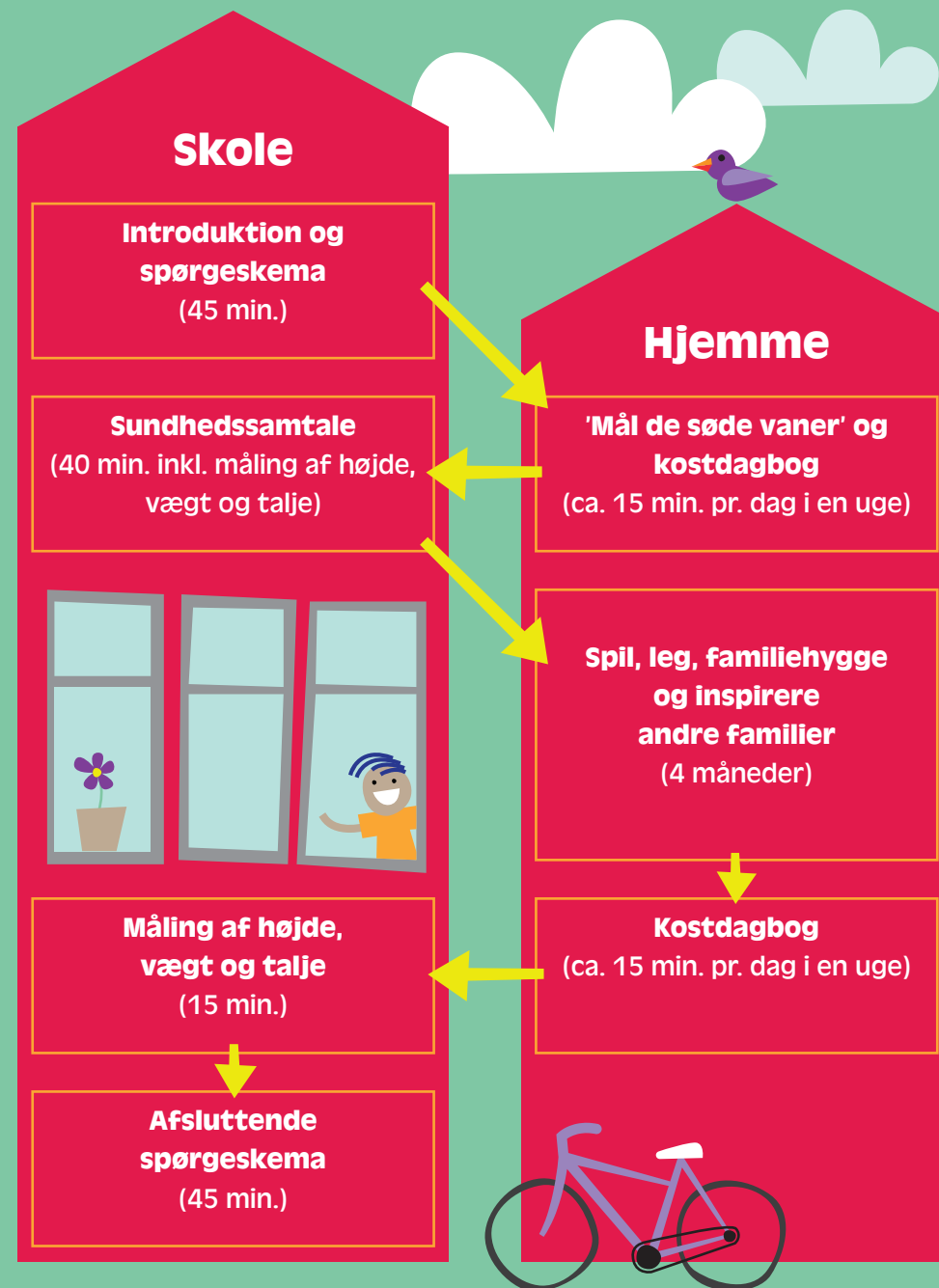
Projektet er støttet af Nordea-fonden

Formålet med projektet

Danske børn indtager generelt for mange søde sager og søde drikke, og det går ud over deres sundhed. Slik, kage, sodavand, is og saftevand tager pladsen fra den sunde mad. Det øger risikoen for overvægt og huller i tænderne.

Formålet med projekt 'Er du for sød?' er at hjælpe danske børnefamilier med at skrue ned for de søde sager og søde drikke, samtidig med at hyggen bevares!

Som deltager i projekt 'Er du for sød?' får du og din familie mulighed for at teste forskellige spil, tips og andre materialer – og blive klogere på, hvordan I eventuelt kan ændre jeres søde vaner.



Dine data, bivirkninger og risici

Alle indsamlede oplysninger behandles naturligvis fortroligt og i overensstemmelse med gældende lovgivning. Der er ingen bivirkninger forbundet med deltagelse i 'Er du for sød?'. Til gengæld er der en risiko for, at I bliver inspireret og motiveret til at bruge en masse hyggelige familietimer sammen.

Samtaler hos sundhedsplejen

Projektet er et samarbejde med sundhedsplejen på jeres barns skole og vil være en del af den sundheds-samtale, som alle skolebørn i Hvidovre Kommune inviteres til.

Børn, der deltager i **'Er du for sød?'** vil ud over højde og vægt også få målt talje.



I bidrager med værdifuld viden!

Alle familier, der deltager i **'Er du for sød?'**

- er med til at skabe vigtig viden, som skal bruges til sikre børns sundhed bedst muligt.
- får SØD-kassen og dermed interaktive spil, bøger mv. Efter projektet må I naturligvis beholde det hele.
- får mulighed for at blive klogere på egne vaner – og måske ændre dem.
- vil bidrage til vigtig forskning til gavn for andre børnefamilier – i dag og fremover.

Hvem kan deltage?

Familier fra Hvidovre Kommune med børn, der starter i 0. klasse på udvalgte skoler sommeren 2020, kan melde sig til projektet.

I kan blive enten test- eller kontrolfamilie. Testfamilierne skal afprøve spil og materialer, mens kontrolfamilierne er det grundlag, vi sammenligner testfamilierne med for at se, om de forskellige initiativer virker. Juni 2020 vil der blive trukket lod om, hvilke familier der skal være hhv. test- og kontrolfamilier.



Hvad indebærer det at deltage?

Projektperioden strækker sig over fire måneder fra efteråret 2020 til foråret 2021. Både som test- og som kontrolfamilie vil I:

- Udfylde et spørgeskema i begyndelsen og et spørgeskema i slutningen af projektet (2×45 min.)
- Gennem to uger notere i en kostdagbog, hvad deltagerbarnet spiser (15 min./dagen)
- Komme til en ekstra vejning hos sundhedsplejersken (15 min.)

Deltagelse som testfamilie

Som testfamilie vil I få foræret en SØD-kasse, som indeholder et familiespil, en sjov børnebog, en række gode råd til at skrue ned for de søde sager og søde drikke og nogle andre spændende ting for hele familien, som I opfordres til at teste, spille og læse.

Derudover vil I sammen med de andre familier i projektet blive inviteret til at deltage i en online familie-challenge med sjove konkurrencer.

Som testfamilie skal I desuden udfylde et skema om deltagerbarnets søde vaner. Det tager ca. 10 minutter.



Deltagelse i kontrolgruppen

Kontrolfamilierne får også SØD-kassen, men først efter afprøvningen. Kontrolfamilierne er meget vigtig for evalueringen af projektet og spiller derfor en lige så vigtig rolle som testfamilierne.

Introduktion og spørgeskema (2×45 minutter)

Efter sommerferien vil I blive inviteret til en introduktion af projektet, hvor I efterfølgende vil blive bedt om at udfylde et spørgeskema om jeres families vaner i hjemmet. Medarbejdere fra projektgruppen står for introduktionen, som vil foregå om eftermiddagen på jeres barns skole på et tidspunkt, der passer jer.

Ved projektets afslutning vil I desuden blive inviteret til at udfylde et opfølgende spørgeskema. Deltagelse i projektet indebærer derfor to besøg af 45 minutters varighed.



Kostdagbog (15 min. pr. dag)

Som en del af projektet beder vi jer notere i en kostdagbog, hvad deltagerbarnet spiser og drikker i to af forløbets uger – en uge i begyndelsen og en uge i slutningen. Kostdagbogen udfyldes online, og I får naturligvis grundig instruktion.