



## To plakater om sukker

Plakaterne om sukker er fremstillet i et samarbejde mellem Tandlægeforeningen, De Offentlige Tandlæger og Fødevarestyrelsen.

Plakaterne er fremstillet som visuelle formidlingsmaterialer med hovedfokus på tilsat sukker suppleret med oplysning om fedt.

Formålet med samarbejdet har været at rette opmærksomhed på de mest spiste og sukkerholdige snackprodukter samt i den ene plakat at illustrere og inspirere til sundere alternativer.

Målgruppen for sukkerplakaterne er forældre, børn og unge samt andre voksne omkring børnene.

Professionelle indenfor tandpleje, sundhedspleje, kommunale sundhedsområder, i lægevirksomhed og undervisningsfeltet kan anvende plakaterne i deres dialog med forældre, børn og unge.

- **Plakaten ”Sukkerspionen”** er til børn og barnlige sjæle – hvor man kan gætte sig frem til mængden af tilsat sukker i form af sukkerknalder i forskellige produkter. Der lægges op til refleksion omkring mængden af sukker i produkterne, og at man kan afstemme sin egen vurdering med det reelle indhold i produkterne. Svaret finder man hurtigt, og plakats sukkeroplysninger er udelukkende tænkt som øjenåbnere for mængden af tilsat sukker i meget gængse produkter.

Plakaten kan hænges op der, hvor børn og forældre færdes og har et øjeblik til at standse op, være nysgerrige og gætte, fx i et venteværelse, på væggen i børnenes daginstitution, i et klasselokale mv.

- **Plakaten ”Hvad snack’er du?”** er en dialogplakat, som den sundhedsprofessionelle kan bruge som afsæt til at spørge lidt ind til, hvad der spises til mellemmåltider, og fortsætte snakken derudfra. Plakaten er visuelt inddelt i tre felter med de mest usunde snacks nederst, de mest usunde snacks vist i mindre mængder sammen med lidt sundere snack-alternativer i midten, og de sundeste snacks vist i det øverste felt. Grundtanken er, at det for mange forældre ikke er realistisk, at de kun vælger snacks til deres børn blandt de sundeste alternativer, særligt ikke hvis udgangspunktet er, at de overvejende giver deres børn de mest usunde snacks. Tanken med plakaten er således at vise mulighederne for at kunne vælge ”mellemløsninger” på vej til sundere snack-alternativer.

På begge plakater er der nederst en henvisning til [sukkerspionen.dk](http://sukkerspionen.dk), hvor man kan teste sine egne sukkervaner, og til hjemmesiden [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk). Her kan man læse mere om sukker og ernæring, herunder hvor meget plads, der er til sukker (tomme kalorier) ud over den samlede daglige ernæring, der anbefales i forskellige aldersgrupper.



## **Snak om produkterne**

Udgangspunktet for en snak med børn og/eller forældre kan være, at barnet har meget caries, at der er tegn på overvægt hos barnet, eller at barnet fx ikke spiser så meget til familiens almindelige hovedmåltider. Der er mange indgange til en samtale om snacks, og der er mange måder at snakke om familiens snackvaner på.

Hensigten med plakaten er at tage udgangspunkt i de vaner, familien har, ud fra et fordomsfrit perspektiv.

Alt efter hvad der spises, kan man snakke om mulighederne for at ændre lidt på nogle af de mere usunde vaner med udgangspunktet i det konkrete, man observerer omkring barnet – overvægt, caries mv. Hvad synes forældrene evt. selv, de kan ændre på? Hvad har de selv tænkt omkring den pågældende problematik? Ofte kan man trække på forældrenes egne forslag og ressourcer – måske har de haft ændret noget før og vil gerne forsøge igen osv.

Spiser familien meget fra det nederste felt, er det tanken, at forældrene selv finder vejen og bliver inspirerede til ændringer. Måske kommer de ikke til at spise fra det øverste felt. De kan måske bedst ændre noget til en mindre portion, mere fortyndet saft og måske noget frugt. Men så bevæger de sig, og det er sandsynligvis den bedste vej til mere varige ændringer.

Plakaten er tænkt så selvforklarende, at forældre godt kan afkode, hvad der er sundest. Derfor kan den sundhedsprofessionelle godt være tilbageholdende med gode råd, med mindre forældrene beder om det.

## **Bemærkninger om produkterne**

I den sundeste del er der forslag til smoothies, tørret frugt og nødder. Her vil det være naturligt at fortælle forældrene, hvor meget og hvor ofte det er godt at drikke og spise den slags produkter, når det gælder både tandsundhed og overvægt.

### **Smoothies**

En smoothie er et sundere alternativ til sodavand og saft, men kan indeholde en høj koncentration af syre, som kan give syreskader på tænderne. Derfor kan det anbefales, at smoothien tilsættes et mælkeprodukt, der neutraliserer syren fra frugten – og at smoothien i øvrigt drikkes nogenlunde hurtigt og evt. med sugerør.

### **Nødder og tørret frugt**

Nødder og tørret frugt er sundere alternativer til slik og andre søde sager, men skal spises med måde på grund af et højt energiindhold og tørret frugt har et højt naturligt sukkerindhold, som kan give huller i tænderne.

Det anbefales at snakke med forældrene om, at tørret frugt har gode næringsstoffer, og at det er OK at spise i begrænset mængde, især når det foregår sammen med brød. Dels tygges den tørrede frugt på den måde ret hurtigt væk fra tænderne, og dels giver brødet og frugten sammen en større og længerevarende mæthedsfølelse.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man maks. spiser 30 gram tørret frugt og maks. 30 gram nødder om dagen.

## **Hvis du vil vide mere om sukker**

Klik ind på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) eller test sukkervanerne på Sukkerspionen.dk