

Mere vand – færre søde drikke

Sunde Børn konference, 18. juni 2025
Lene Winther Ringgaard, projektchef
Center for Sundt Liv og Trivsel



Hvem er vi i Center for Sundt Liv & Trivsel?

- Vi er et selvstændigt og uafhængigt center, der skal **fremme sundt liv og trivsel blandt børn og unge** i Danmark
- Vi er et resultatet af et samarbejde mellem Indenrigs- og Sundhedsministeriet og Novo Nordisk Fonden
- Vi er **faciliterende** og danner **partnerskaber** med mange aktører fx kommuner og civilsamfund



De officielle Kostråd

- > Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- > Spis flere grøntsager og frugter
- > Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk
- > Spis mad med fuldkorn
- > Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- > Spis mindre af det søde, salte og fede
- > Sluk tørsten i vand

Fødevarerstyrelsens anbefalinger om max indtagelse af søde drikke pr. uge





Udfordring: For mange søde drikke

3 ud af 4 børn og unge drikker flere søde drikke, end Fødevarestyrelsen anbefaler

Halvdelen af de 13-20-årige er **storforbrugere**.
Dvs., at de drikker mere end to liter søde drikke om ugen

Kilde: Børn og unges drikkevaner 2024, Epinion for Center for Sundt Liv og Trivsel



Udfordring: For lidt vand

3 ud af 4 børn og unge drikker **under én liter vand** om dagen

15 procent af de unge **drikker ikke vand** hver dag

Kilde: Børn og unges drikkevaner 2024, Epinion for Center for Sundt Liv og Trivsel



Konsekvenser

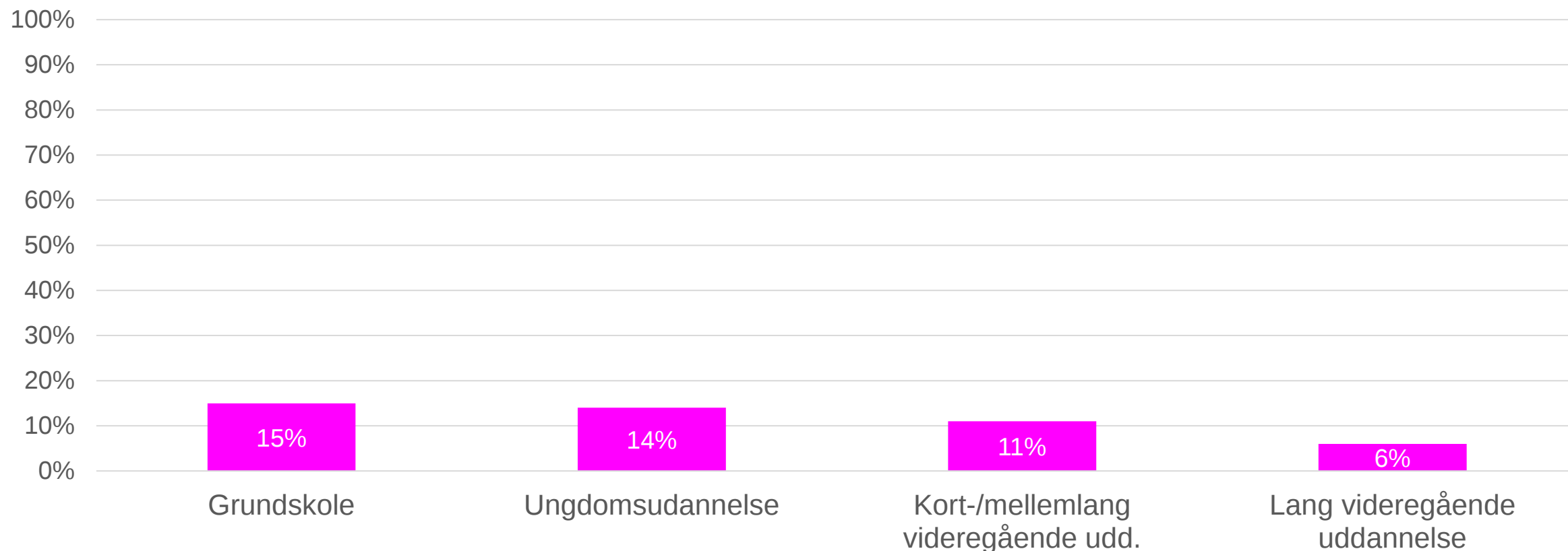
Søde drikkevarer **fortrænger vigtige næringsstoffer**, som børn og unge har brug for

Sukkersødede drikke øger risikoen for **overvægt og andre folkesygdomme** både for børn og voksne

Det tyder på, at indtaget af søde drikke **påvirker indlæringen og trivslen**

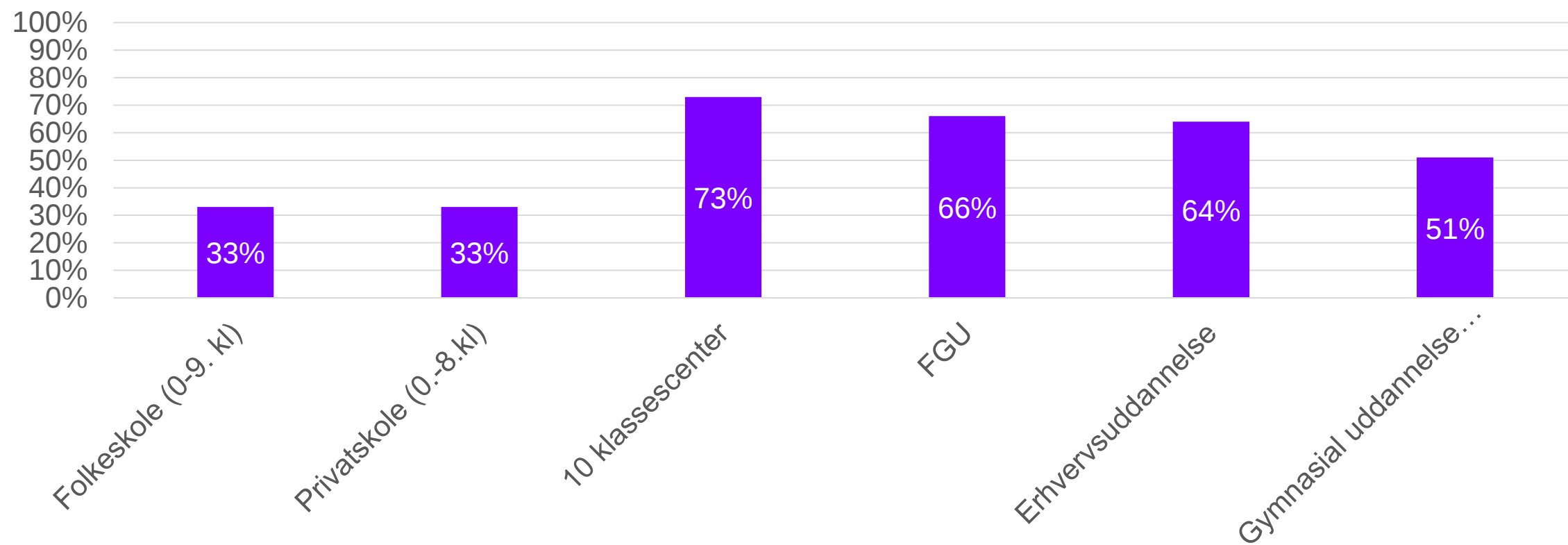
Søde drikke øger risikoen for **syreskader på tænderne**

Andel, der **ikke** drikker vand hver dag, fordelt på forældres højeste uddannelse



Kilde: Børn og unges drikkevaner 2024, Epinion for Center for Sundt Liv og Trivsel

Andel, der er **storforbrugere** af søde drikke (mere end 2 liter/uge), fordelt på skoletype





Inspiration fra udlandet

Internationale erfaringer tyder på, at indsatser, der tilskynder børn til at drikke vand, kan **sænke indtaget af søde drikke**

- og dermed muligvis forebygge forskellige folkesygdomme
- og muligvis fremme trivsel og indlæring

Hvorfor drikker de ikke bare vand?

Omkring **en fjerdedel** må hente vand **på toiletterne**, når de er væk fra hjemmet

Knap **en femtedel** siger, at der er **problemer** med 'deres' vandposter - fx lunkent vand eller kø ved vandposten.

Kilde: Børn og unges drikkevaner 2024, Epinion for Center for Sundt Liv og Trivsel



Vision for partnerskab:

At alle børn og unge har sunde
drikkevaner for herved at fremme trivsel
og sundhed

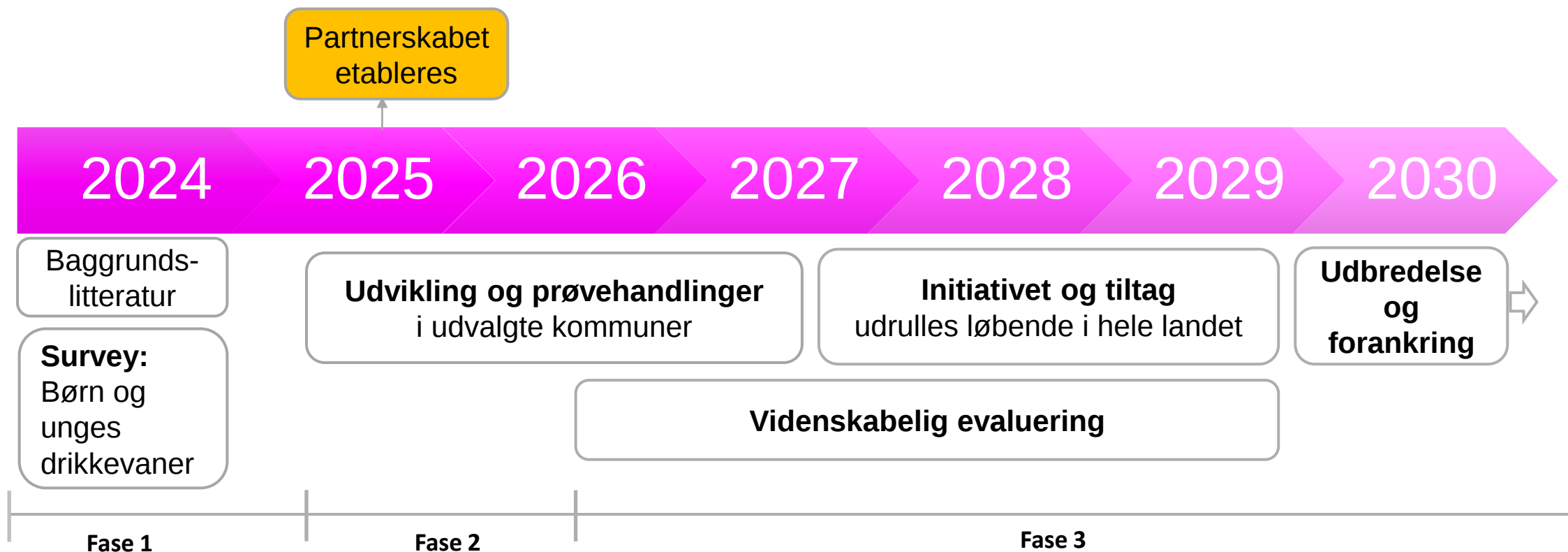


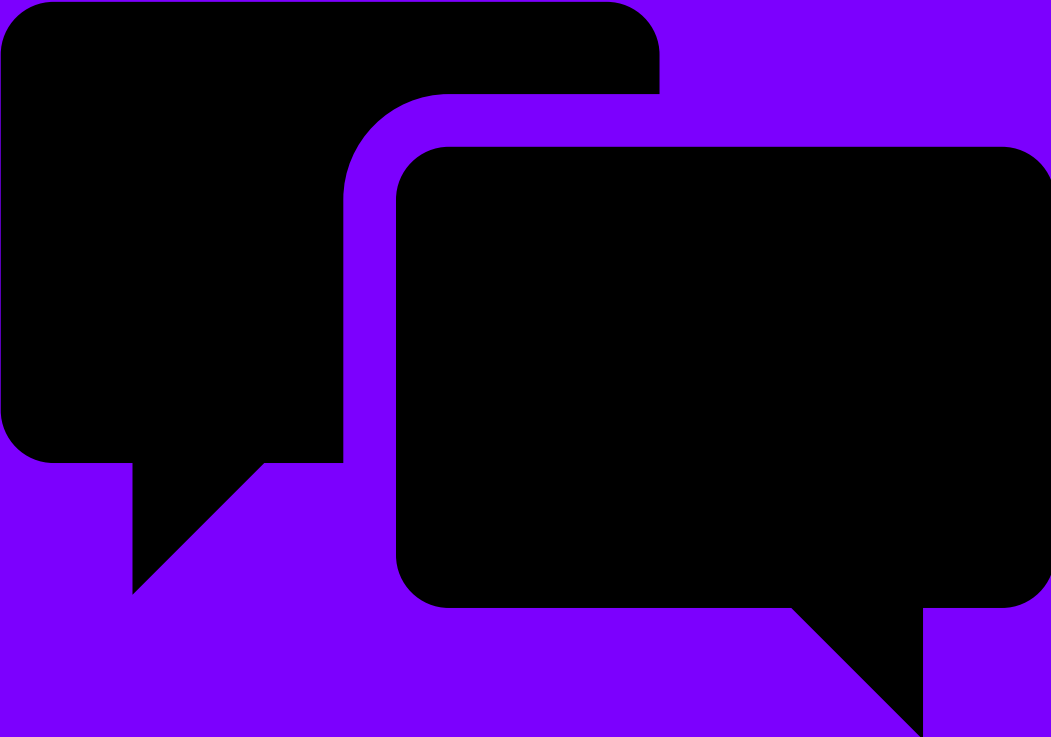
Tre indsatsområder

- **Øget tilgængelighed:** Koldt og frisk vand i de arenaer, hvor børn og unge færdes, samt høj brugervenlighed af vandposter
- **Kultur og policy:** Sociale normer og identitet samt strukturelle rammer, som fx politikker
- **Kommuner:** Indsatser i fx dagtilbud, skoler, haller, skoletandpleje og hjemmene



Hvordan vil vi gøre det?





Hvad siger fagfolk og forskere?

"Kommunerne har en central rolle for indsatser"

"Der er brug for lokale politikker på institutioner og skoler"

"Ungdomsuddannelserne er vigtige at få med"

"Vand skal gøres cool og promoveres, som et modsvar til den massive markedsføring af søde drikke"

"Det er vigtigt at komme bredt ud. Derfor skal mange forskellige arenaer og settings involveres"

"Forældrene er afgørende for de mindre børns indtag af drikkevarer. Børn og unges drikkevaner dannes ofte i hjemmene"

"Inspirerende med nogen, der vil noget nyt"

"Dejligt, at I ikke starter med at tænke i forbud"

Forslag til initiativer: Let tilgængelighed af vand og nudging, brug af influencere og sociale medier, landsdækkende kampagne, viden om drikkevaner og kroppen

Tak for i dag!

