

+Camp Sundhedsmateriale

Indledning	3
Brugsvejledning.....	3
Ernæring.....	3
Energibehov	3
Eksempel – Udregning af basalstofskifte	5
Energifordeling.....	6
Udregning af energiprocent for protein, kulhydrat og protein.....	6
Eksempel – Beregning af E%	6
Makronæringsstoffer	7
Mikronæringsstoffer	9
De 8 kostråd	11
Hvorfor de 8 kostråd	12
Mere information.....	13
Måltiderne	13
Måltidsmønster.....	13
Y-tallerkenen	13
Morgenmad.....	13
Frokost – madpakke.....	14
Aftensmad.....	14
Mellemmåltider	15
Mere information.....	15
Usund mad og slik.....	15
Hvad er usund mad?	15
Eksempel – Energitæt kost.....	17
Eksempel – Et usundt måltid.....	17
Slik og søde sager	18
Eksempel – sukkerindtag per dag	19
Sukkerindhold i udvalgte fødevarer.....	19
Mere information.....	19
Alkohol og rygning	20
Risici ved alkohol og rygning	20
Mere information.....	20
Fordøjelse	20
Mere information.....	21
Fysisk aktivitet.....	21
Forbrænding og energi	22
Eksempel – Forbrænding	23
Motionstyper og eksempler.....	24
Aerob træning	24
Eksempler på aerob træning:.....	25
Anaerob træning	25
Eksempler på anaerob træning:.....	26
Eksempler på grundlæggende styrketræning:	27
Mere information og ideer til motion:	27
Motivation	27
Positive effekter af en sund livsstil	28
Eksempel – Udregning af BMI	28
Vægttab	28
Kost, søvn og indlæring.....	29
Det sociale liv	29
Venskab og mobning.....	30
Mere information.....	30
Sociale kompetencer.....	30
Litteratur	32

Indledning

Sundhedsmaterialet beskriver +Camps generelle sundhedsopfattelse og holdninger til fx slik, motion og venskaber. Overordnet bygger indholdet på myndighedernes anbefalinger, dokumenteret viden og sund fornuft. Eventuelle spørgsmål skal rettes til +Camp på kontakt@pluscamp.dk.




Sundhedsmaterialet afdækker +Camps opfattelse og holdning til sundhed i bred forstand. Samtidig er det obligatorisk læsning for vores instruktører og undervisere, så vi kan sikre, at de giver de samme informationer videre, samt at informationerne er faktisk korrekte.

Sundhedsmaterialet er delvist udarbejdet af professions bachelor i Ernæring og Sundhed, Sune Levy Thomsen, og idrætspædagog, Casper Rostgaard Hemmingsen. Og selvom det er virkelig godt, er sundhedsmaterialet et levende dokument, og vi vil være taknemmelige, hvis vi får besked om eventuelle fejl og mangler.


God læselyst!


Brugsvejledning

Sundhedsmaterialet er opdelt i tre sværhedsgrader, niveau 1, 2 og 3. Opdelingen er valgt, fordi det ikke er alle, der har behov for at gå i dybden med *alle* detaljer. Vi opfordrer naturligvis vores instruktører og undervisere til at læse *det hele*, men ellers bestemmer man helt selv.


-  Lyseblå er **niveau 1** (Obligatorisk læsning for alle +Camps medarbejdere)
-  Blå er **niveau 2** (Obligatorisk læsning for alle +Camps medarbejdere)
-  Mørkeblå er **niveau 3** (Obligatorisk læsning for +Camps undervisere i "Om sundhed")

Ernæring


 Hos +Camp anbefaler vi, at man følger de officielle vejledninger for kost og motion. Grundlaget for denne sundhedsforståelse er anbefalingerne fra myndighederne og de nordiske ernæringsanbefalinger. I de følgende afsnit fokuserer vi på energibehov, energifordeling, makro- og mikronæringsstoffer, de 8 kostråd, dagens måltider, usund mad og slik, alkohol og rygning samt fordøjelse.

 Der findes et utal af mere eller mindre populære slankekure, livsstilsændringer og fysiske aktiviteter. En fordel ved at følge de officielle råd er, at de bygger på en lang række undersøgelser, samt at det er nemt at søge supplerende informationer fra disse kilder. Vi vil understrege, at vi ikke er imod f.eks. diætister og andre saglige kostvejledere. Vi kan varmt anbefale, at man søger hjælp og støtte, hvis det er svært at finde eller fastholde motivationen, eller hvis man eksempelvis ikke aner, hvor man skal starte eller slutte.

Energibehov

 Menneskets energibehov varierer fra person til person, og det er afhængigt af en række faktorer som vægt, højde, alder og aktivitetsniveau.

BEMÆRK Energien måles i Joule (J) eller kalorier (cal). 1 kalorie svarer til 4,2 Joule.

-  Ved udregning af en persons energibehov/forbrug benyttes to grundlæggende enheder:
- **Basalstofskiftet**, der indikerer en persons forbrug af energi til generel vedligeholdelse og fornyelse af kroppen.
 - **Aktivitetsniveauet**, hvor alle personens øvrige fysiske aktiviteter indgår ved fx job, husarbejde og fritidsaktiviteter.

Formler til beregning af energibehovet findes i figur 3.

For at fremtvinge et vægttab skal energiforbruget overstige energiindtaget. Den mest effektive måde at forøge energibehovet/forbruget er ved at dyrke fysisk aktivitet.

I udregningen af **basalstofskiftet (BMR – Basic Metabolic Rate)** indgår:

- Alder: jo mere kroppen vokser og udvikler sig, jo mere energi er der behov for
- Vægt: højere vægt medfører generelt højere muskelmasse og knoglemasse, der forbruger energi ved aktivitet og fornyelse
- Køn: mænd og drenge har generelt et større energibehov end kvinder og piger (genetisk betinget)

Aktivitetsniveauet (PAL – Physical Activity Level) afhænger af personens daglige fysiske aktiviteter. Et stillesiddende arbejde er mindre energikrævende end et hårdt fysisk arbejde. En person der dyrker meget sport har behov for mere energi end en, der sidder foran computeren i fritiden. Aktivitetsniveauet varierer meget i løbet af en dag; fra meget lavt under søvn til meget højt ved eksempelvis konkurrenceidræt. Derfor er det nødvendigt at beskrive de forskellige aktiviteter varighed for at regne sig frem til et samlet aktivitetsniveau (en PAL værdi).

Gennemsnitligt basalstofskifte pr. 24 timer		
Køn	Alder (år)	Basalstofskifte
Mænd Drenge	3-9	0,095 * vægt i kg + 2,11
	10-17	0,074 * vægt i kg + 2,75
	18-29	0,064 * vægt i kg + 2,75
	30-59	0,0485 * vægt i kg + 3,67
	60-74	0,0499 * vægt i kg + 2,93
	75 -	0,035 * vægt i kg + 3,43
Køn	Alder (år)	Basalstofskifte
Kvinder Piger	3-9	0,085 * vægt i kg + 2,03
	10-17	0,056 * vægt i kg + 2,90
	18-29	0,0615 * vægt i kg + 2,08
	30-59	0,0364 * vægt i kg + 3,47
	60-74	0,0386 * vægt i kg + 2,88
	75 -	0,0410 * vægt i kg + 2,61

Figur 1 – Gennemsnitligt basalstofskifte

Aktivitetsfaktorer		
Aktivitetstype	Aktivitetsfaktor	Eksempel
Ligge	0,9	Søvn
Sidde roligt	1,2	Læse, se fjernsyn
Sidde aktivt	1,5	Spise, lave lektier, køre bil
Stående aktiviteter		
Mest stillestående	2	Skole (undervisning)
Nogen gang og bevægelse	2,5	
Periodevis hårdt arbejde	4	
Meget hårdt arbejde	7	
Gangformer		
Langsomt	2	
Normal gang	3	
Hurtig gang	4	
Hurtig gang, fx med oppakning	6	
Fritid og sport		
Let	3	Bordtennis, golf
Moderat	4	Cykle, dans, badminton
Hård	7	Basketball, fodbold, løb
Meget hård	10	Konkurrenceidræt

Figur 2 – Aktivitetsfaktorer

Eksempel – Udregning af basalstofskifte

Dreng, 15 år, 1,76 m, 70 kg

Først skal basalstofskiftet udregnes. Formlen, der skal bruges, aflæser man i tabellen "Gennemsnitlig basalstofskifte" (Figur 1). Formlen er: $0,074 \times \text{vægt i kg} + 2,75$.

Basalstofskifte for drengen i eksemplet er: $((0,074 \times 70 \text{ kg}) + 2,75) \times 1000 = 7930 \text{ kJ}$

Basalstofskiftet pr. time: $7930 \text{ kJ} / 24 \text{ timer} = 330,4 \text{ kJ/time}$

Herefter skal aktivitetsniveauet beregnes, og for at lave udregningen skal man tage udgangspunkt i alle aktiviteter på et gennemsnitligt døgn. I figur 2 kan man aflæse aktivitetsfaktoren for nogle af de mest traditionelle fysiske aktiviteter, man kan foretage sig på et døgn. Aktivitetsfaktoren ganges med mængden af aktivitet i timer. Delresultatet ganges derefter med basalstofskiftet pr. time. Udregningen viser energibehovet for den aktuelle aktivitet, og til sidst lægges energibehovet for alle døgnets aktiviteter sammen, hvorved drengens energibehov findes (se figur 3).

Energibehov - Dreng, 15 år, 70 kg				
Aktivitetstype	Aktivitetsfaktor	Timer	Basalstofskifte (kJ/time)	Aktivitetens energibehov
Sove	0,9	9	330,4	$0,9 \times 9 \times 330,4 = 2676,24 \text{ kJ}$
Gå til og fra skole	3	0,5	330,4	$3 \times 0,5 \times 330,4 = 495,6 \text{ kJ}$
Skole (undervisning)	2	5	330,4	$2 \times 5 \times 330,4 = 3304 \text{ kJ}$
Se TV	1,2	1,5	330,4	$1,2 \times 1,5 \times 330,4 = 594,72 \text{ kJ}$
Lave lektier	1,5	2	330,4	$1,5 \times 2 \times 330,4 = 991,2 \text{ kJ}$
Badminton	4	2	330,4	$4 \times 2 \times 330,4 = 2643,2 \text{ kJ}$

Afslapning	1,2	2	330,4	1,2 x 2 x 330,4 = 792,96 kJ
Spise (alle måltider)	1,5	2	330,4	1,5 x 2 x 330,4 = 991,2 kJ
Energibehov i alt		24		12489,12 kJ/døgn

Figur 3 – Energibehov

Den 15-årige dreng i eksemplet har altså et energibehov på 12489,12 kJ pr. døgn.

Energifordeling

Vores kost består primært af makronæringsstofferne, protein, kulhydrat og fedt, samt af mikronæringsstoffer, vitaminer og mineraler.

Protein bruges som byggeklodser i kroppen, primært til opbygning af muskler og knogler.

Kulhydrater bruges som energi til muskler, organer og hjerne.

Fedt bruges som energilager i cellerne og som hjernesmørelse.

Vitaminer og mineraler har vigtige funktioner i cellerne og i mange processer i kroppen.

Det er vigtigt at vores kost indeholder den optimale fordeling af de forskellige stoffer. Den anbefalede energifordeling i kosten varierer en smule mellem køn og aldersgrupper, men generelt lyder de:

Protein	10-20 E%
Kulhydrat	50-60 E%
Fedt	20-30 E%

E-værdien udtrykker den samlede energimængde fra det enkelte næringsstof. Man bør være opmærksom på at E-værdien ofte er væsentlig forskellig fra indholdet målt i gram.

BEMÆRK På varedeklarationer er det sjældent E%, der er nævnt. I stedet vises ofte mængde per 100 gram af varen. Det er energiprocenten, der tæller, og den varierer ofte væsentligt.

BEMÆRK Energifordelingen er et forhold, der umiddelbart relaterer sig til en udvalgt fødevarer, og det er det samlede energiregnskab over en periode, der tæller. Derfor er det vigtigt at holde regnskab med fordelingen af den samlede E% i kosten. Således er det ikke nødvendigt, at alt indtag i løbet af en dag har den perfekte energifordeling, men man bør være opmærksom på at det samlede regnskab går op.

Udregning af energiprocent for protein, kulhydrat og protein

- **Protein** frigør 17 kJ per gram ved forbrænding
- **Kulhydrat** frigør 17 kJ per gram ved forbrænding
- **Fedt** frigør 38 kJ per gram ved forbrænding

Ved udregning af energiprocent benyttes følgende formel:

$$E\% = ((\text{gram næringsstof} \times \text{frigjort energi [kJ/g]}) / \text{kJ per 100 gram}) \times 100$$

Eksempel – Beregning af E%

På en tilfældig frugtyoghurt kan man på næringsdeklarationen fx læse, at der er følgende indhold pr. 100 g:

Protein	3,5 g
Kulhydrat	13 g
Fedt	1,3 g

På frugtyoghurt fremgår det ligeledes, at der er 340 kJ energi i yoghurten pr. 100 g.

Udregning af energiprocent (E%)		
Protein	$E\% = ((3,5 \text{ g} \times 17 \text{ kJ/g}) / 340 \text{ kJ}) \times 100$	= 17,5 E%
Kulhydrat	$E\% = ((13 \text{ g} \times 17 \text{ kJ/g}) / 340 \text{ kJ}) \times 100$	= 65 E%
Fedt	$E\% = ((1,3 \text{ g} \times 38 \text{ kJ/g}) / 340 \text{ kJ}) \times 100$	= 14,5 E%

I frugtyoghurten kommer 65 E% altså fra kulhydrat, 17,5 E% fra protein og 14,5 E% fra fedt. Hvis vi sammenligner det med den anbefalede energifordeling i kosten, kan vi konstatere, at frugtyoghurt har en rimelig god fordeling af makronæringsstoffer. E% fra protein ligger fint imellem de anbefalede 10-20 %, mens der for de to andre makronæringsstoffer er lidt mere kulhydrat og lidt mindre fedt end anbefalet. I den aktuelle situation kan det altså anbefales, at frugtyoghurten suppleres med kost, der indeholder mere fedt og mindre kulhydrat. Det skal dog bemærkes at det er den samlede E% over en længere periode, der er interessant.

BEMÆRK I en given vare skal den fælles mængde af kulhydrat og fedt (målt i gram/100 gram) være mindst 5 gange så stor som mængden af fedt, for at fedt E% < 30 E%

Makronæringsstoffer

Makronæringsstoffer er protein, kulhydrat og fedt.

Protein

Proteiner er livsnødvendige byggesten for alle levende organismer og består af kæder af aminosyrer. Længden af kæderne varierer meget, og proteiner kan derfor bestå af fx 60 til flere tusinde aminosyrer. Der er identificeret ca. 25 forskellige aminosyrer, hvoraf ni ikke kan dannes i tilstrækkelige mængder hos mennesket. Disse skal således tilføres gennem kosten og benævnes essentielle aminosyrer (leucin, isoleucin, valin, phenylalanin, histidin, tryptofan, methionin, lysin og threonin).

Legemets proteiner kan efter funktion inddeles således:

- Strukturproteiner, f.eks. fiberproteiner, der især findes ekstracellulært og udgør hovedbestanddelen i hår, brusk, bindevæv og skelettets grundsubstans
- Enzymer, der udgør hovedparten af cellernes protein
- Transportproteiner, der cirkulerer i blod og ekstracellulærvæske og kan binde forskellige stoffer (vitaminer, hormoner, mineraler)
- Immunproteiner, der deltager i legemets forsvarsmekanismer mod bakterier, virus og deres produkter samt andre allergener

Desuden spiller proteiner en rolle som energikilde i forbrændingen.

BEMÆRK Undersøgelser tyder på, at et højt proteinindtag giver øget mæthedfølelse ift. et normalt proteinindtag

De vigtigste proteinkilder i den danske kost er de animalske, fx kød, mælk, ost og æg, mens fisk, kornprodukter og grøntsager udgør en mindre andel.

Kulhydrat

Kulhydrater er stoffer opbygget af kulstof, hydrogen og ilt, og de findes i kosten som simple sukkerarter (f.eks. sukrose – ren sukker eller laktose – mælkesukker), sammensatte sukkerarter eller som højmolekylære stoffer (f.eks. stivelse eller cellulose, herunder kostfibre).

I kroppen findes kulhydrat som glukose eller glykogen, der er et større molekyle sammensat af ca. 100.000 glukoseenheder. Kulhydrat transporteres i blodet som blodglukose (blodsukker), og opbevares i enten muskler (som glykogen) eller lever (som leverglykogen). Vores hjerne står for en femtedel af menneskets samlede energiforbrug, og den skal derfor have tilført en masse energi for at fungere. Blodglukosen er hjernens eneste energikilde, og 25% af

vores glukoseindtag går derfor direkte til hjernen, hvorimod musklerne kan anvende både glykogen, samt fedt og protein som energikilde.

- De simple sukkerarter er hurtigt optagelige og findes i fx juice, sodavand, bananer, hvidt brød og slik
- I frugt findes frugtsukker, der kan optages både hurtigt og langsomt
- Stivelse der optages langsommere findes i kartofler, pasta, ris og brød
- Kostfibre der findes i groft brød er uoptagelige, men vigtige for blandt andet tarmfunktionen.

Kulhydratrige fødevarer kan karakteriseres efter deres effekt i stigningen i blodglukose ved hjælp af det glykæmiske indeks (GI). Et højt GI indikerer, at kulhydraterne hurtigt optages i kroppen

BEMÆRK Komplekse kulhydrater og kostfibre giver en længere og øget mæthedfølelse og er således vigtige i en periode, hvor vægttab ønskes.

BEMÆRK Det anbefales at kosten ikke indeholder mere end 10 E% kulhydrat fra simple sukkerarter. Dette er "tomme kalorier", og det vil sige uden indhold af vitaminer og mineraler.

Hormonerne insulin og glukagon er med til at kontrollere kulhydratomsætningen og stabilisere blodglukosen. Diabetikere har problemer med denne styring, og skal således være ekstra opmærksom på kosten.

Fedt

Fedtstoffer (lipider) er en heterogen gruppe af stoffer, der har det fælles træk, at de er dårligt opløselige i vand. Ernæringsmæssigt er fedtsyrer, triglycerider og steroler de mest interessante grupper af lipider, hvortil kommer en gruppe fedtopløselige vitaminer.

I daglig tale er det dog langt overvejende triglycerider – eksempelvis smør, plantemargarine, spiseolier og svinefedt – der er væsentlige. Triglycerid udgør legemets hoveddepot for energi, da dets opbygning gør, at det kan pakkes tæt og derfor kan deponeres i store mængder i specielle fedtceller.

Fedtstoffernes har flere funktioner i kroppen:

- Energi (i forbrændingen)
- Varme- og stødisolering
- Som essentielle bestanddele af legemets cellemembraner
- Bærer af en række af fødens smagsstoffer – dog kan for meget fedt også sløre smagen, så madvarer kommer til at smage ens

Lipiderne kan efter antallet af dobbeltbindinger i molekylet opdeles i mættede (ingen dobbeltbindinger) og umættede (en eller flere dobbeltbindinger) fedtsyrer.

Mættede fedtsyrer forekommer i naturen i såvel vegetabiliske som animalske lipider. Triglycerider indeholdende mættede fedtsyrer kan pakkes tættere på grund af den molekulære struktur, hvorved de har et højt smeltepunkt og ofte er faste ved stuetemperatur fx smør.

Umættede fedtsyrer forekommer ligeledes i naturen i såvel vegetabiliske som animalske lipider. Fedtsyrer med to eller flere dobbeltbindinger kaldes polyumættede, og i denne gruppe findes de essentielle fedtsyrer (indeholdende n-3 (Omega 3) eller n-6 dobbeltbindinger), hvilke kroppen ikke selv kan danne og skal indtages med føden.

De umættede fedtsyrer kan ikke pakkes ligeså tæt som de mættede fedtsyrer, fordi dobbeltbindingen laver et knæk i strukturen. Det betyder at de umættede fedtsyrer har et lavere smeltepunkt, og således ofte er flydende ved stuetemperatur fx olie.

BEMÆRK Indtaget af de essentielle fedtsyrer bør være mindst 3 E% og højst 10 E%, og indtaget af n-3 fedtsyrer bør være mindst 0,5 E%. De essentielle fedtsyrer findes oftere i fiskeolier og i visse vegetabiliske olier.

Transfedtsyrer opstår ved industriel hærkning af fedtstoffer. Undersøgelse tyder på, at transfedtsyrer er fremmede for åreforkalkning. I Danmark må der ikke anvendes fedtstoffer med mere end 2% industrielt fremstillede transfedtsyrer til fremstilling af fødevarer.

BEMÆRK Rapsolie er den bedste olie til stegning og til retter, der skal have høj varme. Det skyldes, at rapsolie er den eneste olie, der ikke danner transfedtsyrer ved høj varme. Anvend derfor kun olivenolie til kolde retter.

Mikronæringsstoffer

Mikronæringsstoffer er vitaminer og mineraler.

Vitaminer

Vitaminer er organiske stoffer, der forekommer i naturen. De er nødvendige for metabolismen (forbrændingen) og må tilføres kroppen, da organismen ikke selv kan syntetisere stofferne i tilstrækkelige mængder. Nogle vitaminer har desuden betydning for kroppens optag af andre stoffer.

Vitaminerne opdeles i to grupper efter deres opløselighed:

- **Fedtopløselige:** Vitamin A, D, E og K
- **Vandopløselige** (Vitamin B-gruppen): Thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, pantotensyre, biotin, folacin, vitamin B12 og vitamin C

Herunder er de vigtigste opstillet (Figur 4).

Vitaminer	Forekomst i fødevarer	
Fedtopløselige	A	Mælk, æg, smør, fiskeolier Mørkegrønne bladede grøntsager, røde/orange frugter, gulerødder.
	D	Sol Fede fisk, margarine, D-vitamin beriget mælk
	E	Vegetabiliske olier, nødder, frø, nogle fede fisk, æggehvite, fuldkornscerealier.
Vandopløselige	Thiamin	Cerealier, kød, mælk, mælkeprodukter
	Riboflavin	Mælk, mælkeprodukter, kød
	Niacin	Kød, fisk, grøntsager
	B6	Fisk, kød, kartofler (kornprodukter, mælk, frugt)
	Folat	Cerealier, brød, grøntsager (specielt bladgrøntsager) (også mælkeprodukter og frugt)
	B12	Lever, kød, fisk, skaldyr, mælk, ost, æg
	C	Grøntsager, frugt, bær (mælk)

Figur 4 – Oversigt over vitaminer

Mineraler

Mineraler er uorganiske stoffer, der løbende tabes fra legemet, og derfor skal tilføres med føden som frit uorganisk stof eller bundet til organisk stof. Der er sandsynligvis tale om mere end 50 stoffer, hvoraf ca. 20 har en veldefineret funktion. Nedenfor er de væsentligste opstillet (Figur 5).

I følgende organer og væv har mineraler en veldefineret funktion:

- I knogler og tænder: Calcium og phosphor, samt små mængder magnesium og fluor
- I bruskvæv: Phosphor
- I vævsvæsker: Natrium, Kalium, Calcium, Chlor, m.fl.
- Som co-faktorer eller dele af vitaminer og enzymer: Calcium, Magnesium, Zink, Mangan, Jern, Cobolt, Selen

Mineraler	Forekomst i fødevarer
Calcium	Mælk, mælkeprodukter, kornprodukter (fisk, fiskeprodukter)
Phosphor	Ofte i forbindelse med protein, f.eks. i mælk, kornprodukter, kød)
Kalium	Frugt og grøntsager, kartofler, (mælk)
Magnesium	Cerealier, kornprodukter, grønne bladgrøntsager (specielt i mørk chokolade, samt nødder og kaffe)
Jern	Kornprodukter, kød
Zink	Kød, mælk, mælkeprodukter, grove kornprodukter
Kobber	Lever, indmad (næsten i alt undtagen mælkeprodukter)
Jod	Saltvandsfisk, skaldyr (æg, mælkeprodukter)
Selen	Fisk, skaldyr, æg, indmad (kød, mælkeprodukter, korn fra Nordamerika)

Figur 5 – Oversigt over mineraler

De 8 kostråd

De otte kostråd fra Fødevarestyrelsen er ment som hverdagshuskeråd til en sund balance i kosten og til fysiske aktiviteter.

Hvis man lever efter de otte kostråd, vil kroppen lettere få dækket sit behov for vitaminer, mineraler og vigtige næringsstoffer, samt få en bedre makronæringsstofbalance. Man nedsætter samtidig risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, type 2 diabetes og kræft. Sidst men ikke mindst hjælper de otte kostråd med at forebygge overvægt.

BEMÆRK Det er ikke nok at spise sundt, hvis man overspiser. Man kan også tage på ved at spise sund mad i for store mængder. Det er i sidste ende energiindtaget i forhold til energiforbruget, der afgør ens vægt.

BEMÆRK Næsten alle kan med fordel leve efter de 8 kostråd. Når det ikke kan lade sig gøre, er det ofte medicinske årsager eller allergi, der gør, at kosten skal sammensættes anderledes.

De 8 Kostråd

- 1) Spis frugt og grønt, 6 stykker om dagen
- 2) Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen
- 3) Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag
- 4) Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager
- 5) Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød
- 6) Spis varieret og bevar normalvægten
- 7) Sluk tørsten i vand
- 8) Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen

BEMÆRK 60 minutter for børn og unge under 18 år

Hvorfor de 8 kostråd

Spis frugt og grønt, 6 stykker om dagen

Fordi frugt og grønt...

- Indeholder mange vitaminer, mineraler og antioxidanter.
- Indeholder mange 'gode' komplekse kulhydrater, der giver længere mæthedsfølelse
- Indeholder mange kostfibre – specielt de grove grøntsager, rodfrugter, kål og bælgfrugter – der er godt for fordøjelsen og mæthedsfølelsen.
- Forebygger livsstilssygdomme som kræft, hjerte-kar-sygdomme, type 2 diabetes og overvægt.

Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen

Fordi fisk...

- Indeholder mange af de essentielle fedtstoffer n-3 og n-6
- Indeholder D-vitamin, jod og selen, som du ikke får mange andre steder i kosten

Spis kartofler, fuldkorns- ris eller pasta og groft brød hver dag

Fordi...

- Kartofler, ris, pasta og groft brød indeholder mange kulhydrater, som vi har brug for til energi
- Kartofler, ris, pasta og groft brød indeholder flere komplekse kulhydrater, der giver længere mæthedsfølelse
- Kartofler, ris, pasta og groft brød er fedtfattig kost.
- Kartofler indeholder kostfibre der er godt for fordøjelsen og mæthedsfølelsen, samt C-vitamin, thiamin og niacin.

Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager

Sukker, især fra sodavand, slik og kager...

- Er "tomme kalorier" – uden anden næring.
- Optager pladsen fra de sunde madvarer.
- Er simple kulhydrater der giver kort mæthedsfølelse.
- Indeholder meget energi (høj næringstæthed) i forhold til mæthedsfølelsen

Spar på fedtet, især fra mejeriprodukter og kød

Fordi fedt...

- Indeholder meget energi (høj næringstæthed).
- Fra mejeriprodukter og kød indeholder primært de 'usunde' mættede fedtsyrer.

Spis varieret og bevar normalvægten

Fordi...

- En varieret kost sikrer et bredt indtag af vitaminer og mineraler.
- En varieret kost hjælper til at få de nødvendige essentielle aminosyrer og fedtsyrer.
- Overvægt forøger risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme og type 2 diabetes.

Sluk tørsten i vand

Fordi...

- Vand ikke indeholder energi
- Kroppen har brug for vand for at vedligeholde væskebalancen og dermed mange processer i kroppen.

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen – (60 minutter for børn og unge under 18 år.)

Fordi fysisk aktivitet...

- Forbedrer kroppens funktioner, kroppen er beregnet til at bruge brugt.
- Formindsker risikoen for sygdomme, som diabetes, åreforkalkning og andre hjerte-kar sygdomme
- Giver velvære, glæde, en naturlig træthed og forbedret fysisk formåen.
- Gør det nemmere at bevare normalvægten.
- Modvirker stress og depression.

Mere information

- Kostkompasset - vejen til en sund balance (pjece). Fødevarestyrelsen, januar 2007 - www.fvst.dk/publikationer
- De 8 kostråd - Alt om kost Fødevarestyrelsen - www.altomkost.dk/Anbefalinger/De_8_kostraad/forside.htm
- 6 om dagen - www.6omdagen.dk

Måltiderne

Måltidsmønster

Det anbefales at det daglige energiindtag fordeles på de forskellige måltider som følgende:

Morgenmad	20-25 %
Frokost	25-35 %
Aftensmad	25-35 %
Mellemmåltider	5-30 %

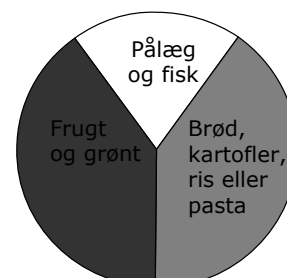
Et stabilt måltidsmønster, med tre faste hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider, anbefales for at undgå for mange usunde snacks, samt for at holde et jævnt blodsukker.

Y-tallerkenen

Y-tallerkenen illustrerer hvordan et sundt og varieret måltid kan sammensættes. Den gælder både for børn, unge og voksne og for alle dagens måltider. Den fortæller ikke hvor meget man bør spise, men er en huskeregel for, hvordan fordelingen af fødevarer generelt bør være.

Med Y-tallerkenen opdeles tallerkenen illustrativt i et "Y", så der er tre felter, der fylder hhv. 1/5, 2/5 og 2/5. I de tre felter skal maden fordeles på følgende måde:

- 1/5 – Pålæg (kød) og fisk (og fedtstof)
- 2/5 – Brød, kartofler, ris eller pasta skal udgøre 2/5 af tallerkenen.
- 2/5 – Grøntsager og frugt skal også udgøre 2/5 af tallerkenen.



Figur 6 – Y-tallerkenen

Morgenmad

Det anbefales, at man indtager et kulhydratrigt morgenmåltid indenfor 1-2 timer efter nattesøvnen. Dette fylder leverens glykogendepoter op og har positiv indflydelse på kulhydratindtaget resten af dagen.

Tips til et sundt morgenmåltid

Et sundt kulhydratholdigt morgenmåltid bør indehold...

<i>Cerealier</i>	Vælg et groft morgenmadsprodukt f.eks. müsli, havregryn e.l.
<i>Mælkeprodukter</i>	Mælk eller yoghurt. Vælg magre produkter
<i>Brød</i>	Vælg groft brød, gerne rugbrød
<i>Pålæg</i>	Vælg kulhydratrige, fedtfattige typer. F.eks. marmelade, kødpålæg, honning eller en tynd skive ost.
Evt. et æg.	
<i>Frugt</i>	Friske frugstykke til havregrynene, eller en smoothie
<i>Væske</i>	Vand eller evt. juice (indeholder kulhydrater)

TIP Det er ikke det hele, der behøver at indgå i alle morgenmåltider, blot der er variation og rigeligt med kulhydrater.

BEMÆRK En halv liter mælk om dagen er vigtigt for vores indtag af kalcium, og mælken indeholder samtidig andre vigtige næringsstoffer som phosphor, jod, og vitaminer B2 og B12

Frokost – madpakke

Det anbefales, at et større frokostmåltid indtages inden metabolismen rammer toppen om eftermiddagen. Cirka 1/3 af vores daglige kost bliver indtaget mens vi er i skole eller på arbejde. Derfor er madpakken og mellemmåltider meget vigtige. Hvis man spiser sundt i løbet af dagen, gavner det ens helbred og velbefindende, man får mere energi, bedre koncentrations- og indlæringssevne og en sundere fysik.

Tips til en sund frokost (madpakke)

En sund frokost bør indeholde...

<i>Grøntsager</i>	Kan bruges som pålæg, pynt, snack eller gnavegrønt.
<i>Brød</i>	Vælg helst rugbrød eller groft brød med fuldkornsmel, det mætter bedst.
<i>Pålæg</i>	Vælg gerne kylling, filet, skinke eller mager leverpostej. Drop helst fedtstof på brødet, men vælg plantemargarine eller minarine, hvis det skal på, og skrab brødet. Bruges der leverpostej, ost, mayonnaise eller remoulade, så bør fedtstof på brødet helt undlades. Brug kartofler fra aftenen før.
<i>Fisk</i>	Varier gerne mellem fede og magre fisketyper. Fede fisk er fx makrel – magre fisk er f.eks. tun. Færdigt fiskepålæg er benfri.
<i>Frugt</i>	Spis forskellige slags frugt. Tørret frugt og nødder tæller også med som frugt.
<i>Væske</i>	Vand eller evt. mælk
<i>Andet</i>	Varier eksempelvis med en pastasalat, en kartoffelsalat eller en rissalat

Aftensmad

Det anbefales, at et større aftensmåltid indtages ikke senere end 1-2 timer før sengetid. Måltidet bør indrettes efter Y-tallerkenen: omkring 1/5 kød eller fisk, 2/5 kartofler, ris eller pasta, og 2/5 grøntsager. Måltidet bør indeholde mange kostfibre og langsomt optagelige kulhydrater, der hjælper til en rolig mave, samt holder blodsukkeret stabilt gennem natten.

Tips til et sundt aftensmåltid

Sund og ernæringsrigtig aftensmad bør indeholde...

<i>Grøntsager, salater og råkost</i>	Vælg gerne grove grøntsager, som løg, broccoli og gulerod, der indeholder flere komplekse kulhydrater og kostfibre. Kogning af grøntsager formindsker indholdet af vitaminer og mineraler, så varier med dampning, stuvning, ovnbagning, ovnstegning eller lynstegning. Desuden er udkogte grøntsager kedelige, fattige på smag og har mistet sprødheden. Lav sammenkogte retter og kødsovs med mange grøntsager, her er det nemmere at "skjule" dem. Brug gerne frosne grøntsager, tabet af vitaminer og mineraler ved frysning er ubetydeligt.
<i>Kartofler, ris og pasta</i>	Voksne og større børn skal have ca. 250 g kartofler, ris eller pasta, samt 250 g brød og gryn. Vælg gerne brune ris, vilde ris og fuldkornspasta. De er bedre end hvide ris eller almindelig pasta, da de indeholder flere kostfibre, vitaminer og mineraler. Spis så vidt muligt uskrællede kartofler, skrællen holder på vitaminer og mineraler, samt indeholder selv gode kostfibre. Brug kartofler i salater eller i supper. Lav rigeligt så der er til madpakken næste dag.
<i>Fisk</i>	Vælg den fisk du kan lide, gerne frosne fisk eller fisk i færdigretter. Lad evt. fiskehandleren filetere

fisken for dig, så	undgår du ben.
<i>Fedstof</i>	Undlad at bruge stegefedtet til saucer e.a., og brug planteolier i stedet for smør og margarine. Brug så lidt som muligt fedstof til stegning, også ved gryderetter.
<i>Kød</i>	Vælg gerne magert kød, og skær synligt fedt væk fra kød.

Mellemmåltider

Man bør spise 2-3 små mellemmåltider på en dag udover morgenmad, frokost og aftensmad. Mellemmåltiderne skal være et supplement til hovedmåltiderne og kan med fordel indeholde eksempelvis frugt, grønt, groft brød, nødder, fisk eller gryn.

Tips til et sundt mellemmåltid

<i>Frugt og grønt</i>	Hav en skål med frisk frugt eller gnavegrønt stående fremme, så det er nemt at komme til.
<i>Nødder mv.</i>	Hav en skål med nødder, mandler, tørret frugt o.l. eller müsli stående fremme.
<i>Brød</i>	Vælg f.eks. knækbrød som variation.
<i>Drik vand</i>	Vi har brug for 1-1½ liter væske om dagen, og mere hvis man er meget fysisk aktiv. Fyld en flaske og stil den i køleskabet, så har du altid koldt vand, tilsæt evt. citronsaft, mynte e.l. for smagens skyld.

Øvrige tips til en sund dagskost

<i>Sukker</i>	Rørsukker, honning og andre typer sukker er ikke sundere end almindeligt hvidt sukker.
<i>Sødestoffer</i>	Sødestoffer i madvarerne vænner os til at maden skal smage sødt, hvilket gør at vi senere hen oftere vil spise søde madvarer.
<i>Væske</i>	Undgå for meget sodavand og saft. Der er meget sukker i.
<i>Te og kaffe</i>	Undgå at drikke for meget te og kaffe. Te og kaffe indeholder koffein, der i for store mængder kan medføre hovedpine, rystelser, nervøsitet og søvnbesvær.

Mere information

- Gi' madpakken en hånd (pjece) Fødevarestyrelsen, januar 2007 - www.fvst.dk/publikationer
- Frokostguide 11-15 år (pjece) Fødevarestyrelsen, januar 2007 - www.fvst.dk/publikationer
- Madpakker - <http://www.arla.dk/opskrifter/Sog/?q=madpakker#i%3DM%253aMadpakke%24p%3D1>

Usund mad og slik

Hvad er usund mad?

Mad kan være usund af flere årsager. Den kan have et højt fedtindhold, et højt indhold af rene sukkerarter, såkaldte "tomme kalorier", eller en høj næringstæthed. Dette gør dog ikke maden usund i sig selv. Ofte er maden kun usund hvis den indtages i for store mængder, eller i kombination med andre usunde fødevarer.

Højt fedtindhold

Et højt fedtindhold i en madvare forøger energiindholdet og næringstætheden i varen, samt optager pladsen for de vigtigere kulhydrater. Smagsmæssigt og i forhold til det nødvendige indtag af essentielle fedtstoffer, er det dog vigtigt, at vi får en vis mængde fedt.

Det anbefalede fedtindhold pr. 100 gram af varen er som følger:

- Mælk maks. 0,5 gram
- Mælkeprodukter maks. 1,5 gram
- Ost maks. 17 gram
- Kød og pålæg maks. 10 gram

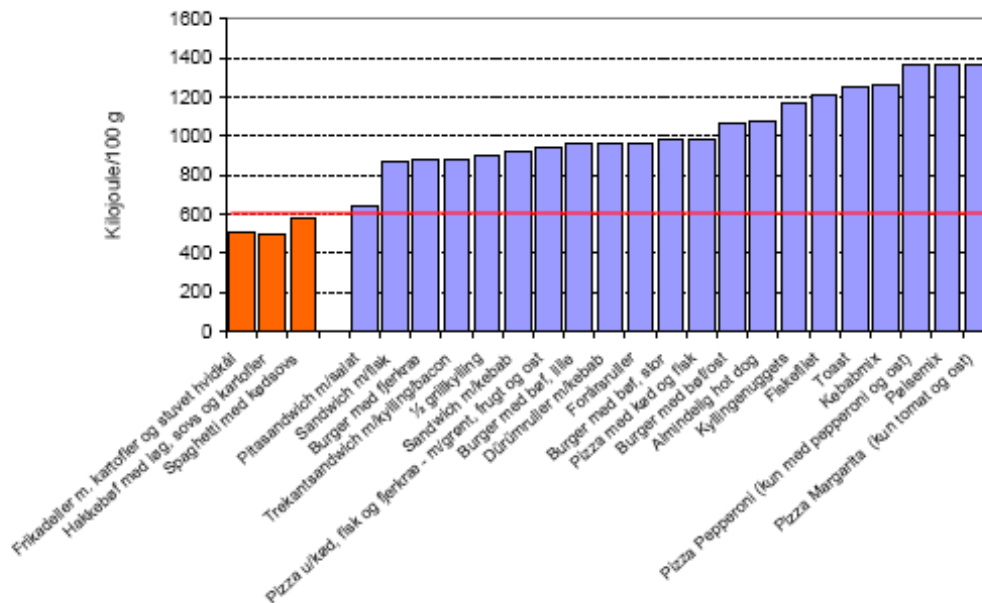
Højt indhold af rene sukkerarter - "Tomme kalorier"

Et højt indhold af rene sukkerarter forøger næringstætheden og optager pladsen for de mere komplekse kulhydrater. Energien er hurtigt optagelig, hvilket vil sige, at der skabes en umiddelbar stigning i blodsukkeret. Blodsukkeret skulle gerne ligge stabilt gennem dagen, hvilket opnås ved indtag af langsommere kulhydrater. De rene sukkerarter indeholder ingen vitaminer eller mineraler, det er ren energi, "tomme kalorier", der tager pladsen for mere næringsrige fødevarer, hvilket øger risikoen for vitamin- og mineralmangel.

BEMÆRK Hurtig energi kan være godt, eksempelvis i forbindelse med høj fysisk aktivitet og sport. Her kan det nemlig være nødvendigt at få genopfyldt energidepoterne lynhurtigt.

Høj næringstæthed

En høj næringstæthed i fødevarer betyder at den indeholder en stor mængde energi i forhold til dens vægt. Det drejer sig ofte om fedtholdige varer, eller varer med et højt sukkerindhold. Ved indtag af mad med en høj næringstæthed, er der større risiko for et for højt samlet energiindtag og dermed vægtforøgelse.



Figur 7 – Næringstæthed i fødevarer
Energi per 100 gram af varen. Normal for energitætte fødevarer: 600 kJ per 100 gram

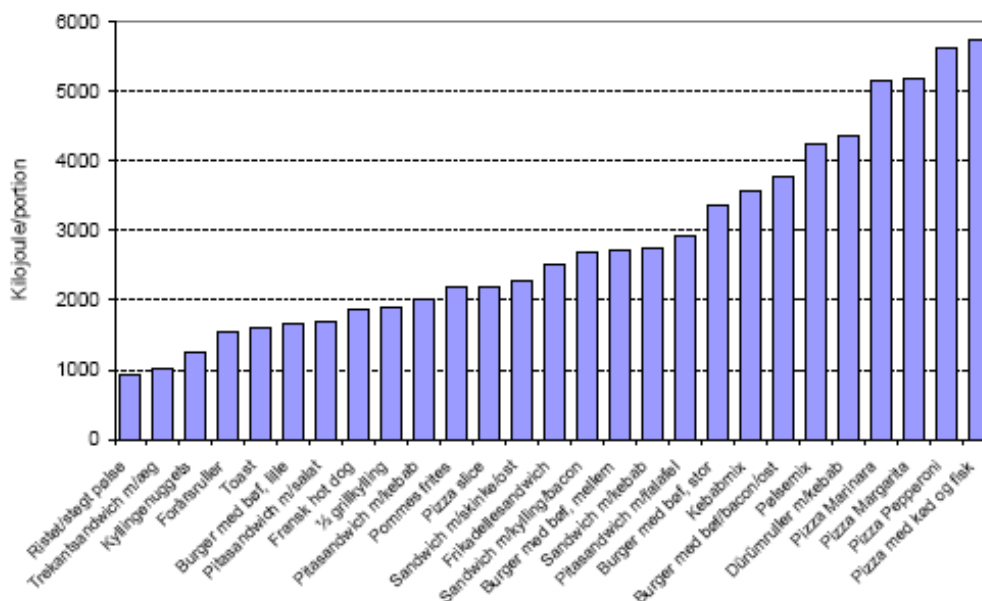
Eksempel – Energitæt kost

En pizza peperoni indeholder 5700 kJ jævnfør figur 8. I forhold til vores 15-årige dreng fra det tidligere eksempel med et energibehov på 12489,12 kJ pr. døgn, svarer dette til: $5700 \text{ kJ} / 12489,12 \text{ kJ} = 45,6 \%$ af hans daglige energibehov. Dette er væsentligt højere end de anbefalede 25-35 % for et aftensmåltid.

Eksempel – Et usundt måltid

McDonalds - Stor BigMac Menu (Cola, pommes fr., pommes fr. sauce)

- Energi: 5082 kJ = 40,7 % af 12489,12 kJ
- Protein: 34 g = 578 kJ = 11,4 E%
- Kulhydrat: 156 g = 2580 kJ = 50,8 E%
 - Kostfibre: 8 g
 - Sukker: 65 g = 1105 kJ = 8,8 % af 12489,12 kJ (<10 E%)
(55 g fra Cola)
- Fedt: 50 g = 1950 kJ = 38,4 E%
 - Mættet: 14 g = 4,3 % af 12489,12 kJ (<10 E%)
- Salt: 4,4 g (7 g/d)
- Energitæthed: 570 kJ/100 g



Figur 8 – Energi per portion

Slik og søde sager

Slik er en af den slags ting, der både kan gøre en glad og nedtrykt. Få stykker er godt – både for smagsløg og sjælen – mens for mange stykker ofte betyder dårlig samvittighed og rod i energiregnskabet.

Hos +Camp har vi generelt set ikke noget imod hverken slik, is eller kager, kodeordet er mådehold. For meget slik vil f.eks. ofte medføre overvægt, dårlige tænder og en generel usund livsstil.

Et godt alternativ til de klassiske søde sager kan i stedet være fx tørret frugt og nødder. Husk dog at selvom næringsindholdet (vitaminer og mineraler) ofte er bedre i naturligt slik end i fabriksfremstillet slik (vingummi, bolcher, lakrids osv.), så er begge varianter lige energiholdige og potentielt fedende.

Tips til din søde tand

- 1) Spis slik, is, chips og kage med måde. Både i forhold til hvor ofte og hvor meget, du indtager.
- 2) Som alternativ til de klassiske søde sager anbefaler vi (ikke prioriteret rækkefølge)
 - a) Nødder
 - b) Frisk frugt og grøntsager
 - c) Hjemmebagt kage (helst mager)
 - d) Smoothie
 - e) Tørret frugt som rosiner, abrikos etc.

BEMÆRK Maksimum 10% af madens energi bør komme fra sukker. Dette svarer til:

- 30 gram for 2-5 årige – svarer til 14 sukkerknalder
- 45 gram for 6-9 årige – svarer til 21 sukkerknalder
- 55 gram for 10-13 årige – svarer til 26 sukkerknalder
- 65 gram for 14-17 årige – svarer til 31 sukkerknalder
- 70 gram for mænd – svarer til 33 sukkerknalder
- 55 gram for kvinder – svarer til 26 sukkerknalder

Eksempel – sukkerindtag per dag

Maksimalt 10 E% svarer for den 14-17 årige til 65 gram (31 sukkerknalder)
Jævnfør nedenstående figur svarer dette til et af nedenstående eksempler:

- 0,7 L Cola
- En portion Frosties, en brik/glas juice og 5 mariekiks
- Et glas Fanta (0,25 L), en mælkesnitte, en håndfuld rosiner og 3 Digestive kiks

BEMÆRK Eksemplet forudsætter, at der ikke indtages yderligere sukker i løbet af dagen.

Sukkerindhold i udvalgte fødevarer



Figur 9 – Sukkerindhold i udvalgte fødevarer

Mere information

- Sundt slik, I form - www.iform.se/Crosslink.jsp?d=474&a=2220
- Børn og unges kostvaner, Alt om kost Fødevarestyrelsen - http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Boern_og_unge/forside.htm

Alkohol og rygning

Alkohol og rygning kræver ikke meget forklaring – *begge dele er usunde!* Det vi skal huske, er, at vi selv har været der, hvor de unge er (modenhedsmæssigt). Derfor skal voksne ikke være alt for hårde eller dømmende, men lytte og fortælle og selvfølgelig slå fast, at specielt rygning er utrolig usundt.

Risici ved alkohol og rygning

Et alkoholforbrug over det anbefalede (for voksne 14 genstande per uge for kvinder, og 21 genstande om ugen for mænd) giver en signifikant øget dødelighed. Det er påvist, at der er signifikant større risiko for skrumpeliver og kræft i de organer, der har kontakt med alkoholen. Alkoholindtaget påvirker desuden den centrale fedtfordeling i kroppen, ved en øget ophobning af bugfedt, hvilket er en risikofaktor for blodpropper i hjertet. Visse undersøgelser har dog også vist at et moderat alkoholindtag (især vin – en genstand om dagen – og til dels øl) har en positiv effekt over for udvikling af hjerte-karsygdomme. Dette kan måske forklares med tilstedeværelsen af flavonoider og fenolforbindelser i vin. Disse menes at have en antioxidant effekt.

Enhver form for rygning (også passiv) øger risikoen for en lang række sygdomme. Først og fremmest lungekræft, men også kræft mange andre steder i kroppen, fx munden. Desuden øges risikoen for luftvejssygdomme som Kronisk Obstruktiv Lungesygdom (KOL), hjerte-karsygdomme og mange andre sygdomme som paradentose og knogleskørhed.

Mere information

- Rygning, Dagens Sundhed - <http://dagenssundhed.dk/index.php/Table/Rygning/>
- Alkohol, Dagens Sundhed - <http://dagenssundhed.dk/index.php/Table/Alkohol/>

Fordøjelse

Kroppen har brug for mad og væske for at få byggeklodser og energi til vækst, vedligeholdelse og reparation af sig selv. Fordøjelsessystemet sørger for, at optagelsen af de livsnødvendige stoffer (makronæringsstoffer, vand, vitaminer, mineraler m.m.) foregår bedst muligt.

Fordøjelsessystemet består af et langt blødt rørsystem, der begynder i munden og fylder det meste af maveregionen. Selve fordøjelsen begynder allerede, når maden tygges i munden. Herefter nedbrydes maden gradvist til mindre og mindre stykker på dens vej igennem rørsystemet. De dele af maden som kroppen kan bruge føres med blodet rundt til de celler, hvor de gør gavn. De dele af maden, som kroppen ikke kan bruge, udskilles ved toiletbesøg.

Fordøjelsessystemet består af fordøjelseskanaalen, der er cirka 9 meter lang i udstrakt tilstand, samt forskellige hjælpeorganer (mundens spytkirtler, bugspytkirtlen, lever og galdeblære). hjælpeorganerne står hver især for deres del af fordøjelsen. I det følgende beskrives de enkelte dele af fordøjelses(rør)systemet.

Mundhulen

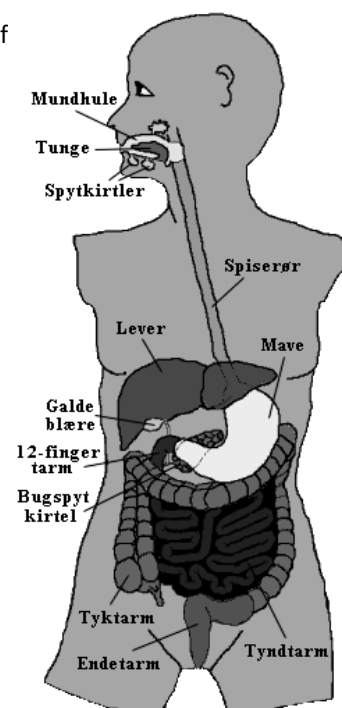
Fordøjelsesprocessen starter, når vi spiser. Maden tygges og blødgøres med spyt, som dannes af spytkitler i mundhulen. Spyt indeholder fordøjende stoffer (enzymer), der nedbryder maden til mindre dele, der gør maden lettere at synke og nemmere for kroppen at udnytte. Når maden har den rette konsistens formes den, med tungens hjælp, og synkes.

Spiserøret

Spiserørets primære opgave er at føre maden ned til mavesækken. Spiserøret er 25 cm langt, og det tager ca. 5-6 sekunder for maden at passere igennem det.

Mavesækken

I maven produceres mavesyre, hvilket sammen med andre



Figur 10 - fordøjelsessystemet

fordøjelsesenzymer gør at maden nedbrydes endnu mere. Når maden forlader mavesækken og fortsætter videre til tolvfingertarmen, er den helt flydende.

Tolvfingertarmen	Tolvfingertarmen er den øverste del af tyndtarmen. Den er ca. 25-30 cm lang og producerer stoffer, der neutraliserer mavesyren. Tolvfingertarmen producerer sine egne fordøjelsesenzymer, som i kombination med enzymer fra bugspytkirtlen og galdesyrer fra leveren fortsætter nedbrydningen af madens kulhydrater, proteiner og fedt.
Tyndtarmen	Tyndtarmen er et smalt rør der er ca. 4-6 meter langt. Enzymer fra bugspytkirtlen og tyndtarmen selv færdiggør fordøjelsesprocesserne, og de vigtige næringsstoffer optages i kroppen.
Tyktarmen	Det næstsidste stop igennem fordøjelseskanalen er tyktarmen. Den er ca. 1 meter lang. I tyktarmen optages vand i kroppen, bakterier laver gæringsprocesser, og der dannes afføring.
Endetarmen	Endestationen for afføringen.

BEMÆRK Energien, der frigøres fra vores kost, bør ikke være større end det behov, vi har. Når den frigivne energi overstiger kroppens behov, tager man på. Derfor er det vigtigt at lytte til sin krop og lære sin sult og sine mæthedssignaler at kende. Samtidig er det vigtigt at være fysisk aktiv, da det både hjælper på fordøjelsen og reguleringen af ens følelse af sult og mæthed.

BEMÆRK Fed, sød og kunstig mad forstyrrer kroppens fordøjelse og tarmfunktion, så man f.eks. bøvser, får halsbrand og/eller tynd og dårlig afføring. Er man fysisk aktiv, og følger man de 8 kostråd, vil kroppens fordøjelse og tarmfunktion ofte rette sig selv til (hvis den ellers er i ubalance).

BEMÆRK Det tager ca. 12-36 timer for et måltid at passere gennem fordøjelsessystemet.

Mere information

- Fakta om fordøjelsen, Dagens Sundhed - <http://dagenssundhed.dk/index.php/Kroppens-funktioner/Fakta-om-fordoejelsen.html>
- Lær biologi på nettet, Bioweb - <http://www.bioweb.dk/bioemner/fordoejelse/oversigt.html>

Fysisk aktivitet

Det anbefales, at alle børn og unge under 18 år skal være "moderat fysisk aktive" mindst 60 minutter om dagen. Moderat fysisk aktivitet er alle former for aktiviteter og motion, hvor pulsen kommer op, men hvor man fortsat kan samtale. Eksempler på moderat fysisk aktivitet er f.eks. cykling og gang til og fra arbejde, havearbejde, trapper, en løbetur og motionsidræt. Minimumsgrænsen for moderat fysisk aktivitet svarer til en gennemsnitshastighed på 4 km/t, og de anbefalede 60 minutter kan uden problemer spredes over en hel dag. Fysisk aktivitet udover 60 minutter kan anbefales.

Hertil anbefales det at børn og unge under 18 år fremmer og vedligeholder deres kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed mindst to gange om ugen. Træningen skal være af høj intensitet, og den skal vare 20-30 minutter. Fysisk aktivitet med høj intensitet betyder, at pulsen stiger til et punkt, hvor man bliver stakåndet og har svært ved at føre en samtale. Eksempler på fysisk aktivitet med høj intensitet kan være svømning, løb, spinning, styrketræning og boldspil mm.

BEMÆRK For overvægtige børn og unge er fitness ofte en særlig god træningsform, da det giver hurtige resultater og succesoplevelser. Overvægtige børn og unge er fx ofte en del stærkere end deres jævnaldrende.

BEMÆRK Det anbefales, at voksne skal være fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen.

BEMÆRK Fysisk aktivitet dækker over alle former for bevægelse, der øger energibehovet. For eksempel sport, bevægelse på arbejdspladsen, bevægelse i hjemmet, aktiv transport og indkøbsture mm.

Forbrænding og energi

Musklerne er kroppens forbrændingsmotorer. Vi består af ca. 500 muskler af forskellig størrelse og med forskellig funktion. Hver eneste bevægelse kræver energi, ligegyldigt om man nøjes med at knipse eller om man slår en saltomortale. Energien bruges i musklerne, og jo mere muskelmasse man har, desto mere energi bruger man i døgnet.

BEMÆRK Når man øger aktivitetsniveauet, forbrænder man flere kalorier og derfor også flere fedtkalorier.

BEMÆRK Når personer øger deres muskelmasse, øger de også deres forbrænding. Derved øges ligeledes farten for et evt. fedtvægttab markant.

Når man bevæger sig og udfører aktiviteter, forbrænder man energi. Nedenfor er udvalgt en række klassiske aktiviteter, så man kan se, hvor meget energi de kræver – eller med andre ord: hvor meget energi der forbrændes, når man udfører aktiviteten.

Forbrænding ved udvalgt aktiviteter	
Vægt 75 kg, bevægelse i 1 time	
Aktivitet	Forbrænding i kJ
Løb på rulleskøjter	3466 kJ
Brystsvømning	2836 kJ
Alm. løb (8 km i timen)	2206 kJ
Fodbold	1890 kJ
Cykling (16 km i timen)	1576 kJ
Badminton	1102 kJ
Danse	1102 kJ
Madlavning	316 kJ
Sidde og tale	158 kJ

Figur 11 – Forbrænding ved udvalgte aktiviteter

For fx. at vedligeholde sin ideelvægt, skal man ikke indtage mere energi, end kroppen kan forbrænde. Nedenfor er vist en række traditionelle fødevarer og deres energiindhold.

Energitablet udvalgte fødevarer, pr. 100 g. (Der er ikke taget højde for fedtfattige produktvarianter)	
Fødevarer	Energi i kJ
Mayonnaise	3150 kJ
Chokolade	2325 kJ
Nutella	2150 kJ
Kiks	1875 kJ
Pasta	1650 kJ
Cornflakes	1600 kJ
Pommes Frites	1550 kJ
Hakket oksekød	1300 kJ
Franskbrød	1175 kJ
Leverpostej	1150 kJ
Rugbrød	990 kJ
Is	850 kJ
Kylling u. skind	480 kJ
Banan	405 kJ
Juice	185 kJ
Kartofler	360 kJ
Kakaoskummetmælk	250 kJ
Grøntsager (generelt)	ca. 160 kJ
Skummetmælk	155 kJ

Figur 12 – Energitablet

Eksempel – Forbrænding

100 g chokolade = 63 minutter

Med udgangspunkt i figur 7 og 8, kan vi få en idé om, hvor aktiv man skal være, for fx at forbrænde mayonnaise, pasta, is, juice eller chokolade.

Lad os sige, at vi lige har spist 100 g chokolade. På energitabletten, figur 8, kan man se, at det svarer til et indtag på 2325 kJ. Energi som skal forbrændes ved fysisk aktivitet, og man kan fx vælge en løbetur i roligt tempo (ca. 8 km i timen). I figur 7 kan vi se, at man, ved en almindelig løbetur, forbrænder 2206 kJ. Ved nu at dividere de 2206 kJ, som løbeturen "koster", med 60, finder man, hvor meget løbeturen koster pr. minut. I vores regnestykke er det ca. 36,8 kJ/min. Da de 100 g chokolade indeholder 2325 kJ, dividerer vi 2325 med 36,8 og får resultatet 63. 63 minutter er altså den tid, det tager at forbrænde 100 g chokolade ved alm. løb (8 km i timen), hvis man vejer 75 kg.

$$\frac{2325}{(2206 / 60)} = 63 \text{ minutter}$$

energiindtag / forbrænding pr. minut = aktivitetstid i minutter

Motionstyper og eksempler

Alle former for fysisk aktivitet kan inddeles i følgende typer:

1. **Aerob træning** – der træner kroppens evne til at optage ilt, transportere ilt og udnytte ilt i musklerne

BEMÆRK Aerob træning er alt, der generelt indeholder længerevarende submaksimalt arbejde, med eller uden pauser. Det kan være aktiviteter som løb, cykling, svømning, rulleskøjteløb, eller diverse former for gang eller trekking.

2. **Anaerob træning** – der træner kroppens evne til hurtigt at frigøre stor energi, samt til at arbejde ved lave iltkoncentrationer

BEMÆRK Anaerob træning er alt, der generelt indeholder intervaltræning ved maksimal eller nær-maksimal intensitet. Det kan være løb, cykling, svømning eller rulleskøjteløb. Man bør dog være opmærksom på at det af tekniske årsager kan være vanskeligt at opnå maksimal intensitet i specielt svømning, rulleskøjteløb og til dels cykling.

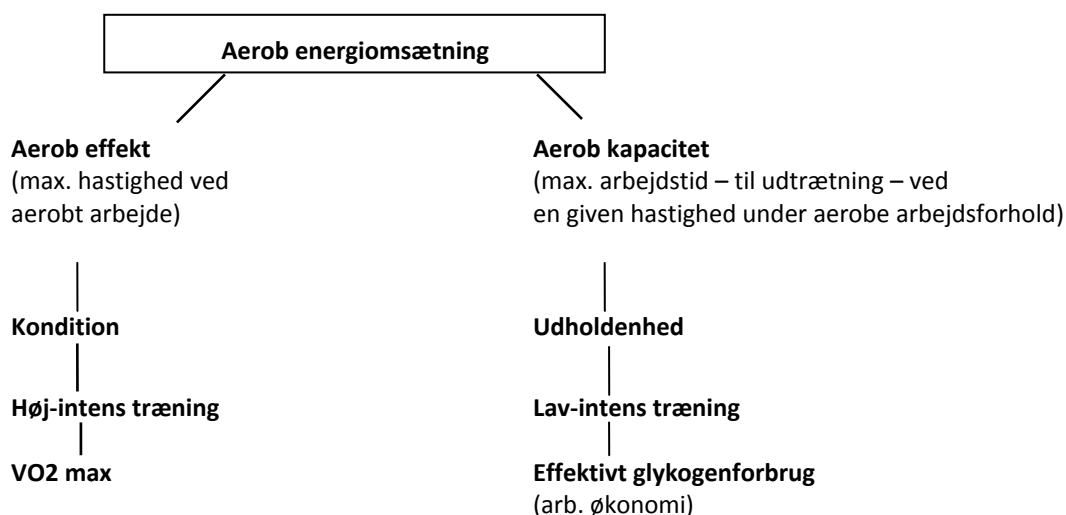
3. **Styrketræning / isoleret muskeltræning** – der træner musklernes styrke, størrelse, bevægelighed/smidighed og udholdenhed

BEMÆRK Styrketræning er generelt mere stillestående intervaltræning, mere isolerede og kontrollerede bevægelser, enten med kroppen som vægt, eller ofte med en ydre modstand (vægte). Styrketræningen kan dog også være mere funktionel og timings-specifik, hvor bevægelserne er mere komplekse og målrettede mod en hverdagsaktivitet eller en idrætsspecifik bevægelse.

Langdistanceløb er eksempelvis ren aerob træning, sprint ren anaerob træning, og vægtløftning ren styrketræning. Mange idrætter vil dog være en kombination af flere; i fodbold kræves f.eks., at man kan tage hurtige løb (anaerob træning), men også at man kan holde til en hel kamp i 90 minutter (aerob træning), og desuden, dog i mindre grad, at man har en vis springstyrke til hovedstød samt en vis fysik i nærkampene (styrketræning).

Det vigtigste er dog, at man er opmærksom på, hvad man træner i forhold til hvilken hensigt, man har. I starten er enhver form for fysisk aktivitet tilfredsstillende, men senere bør man blive mere målrettet. Herunder følger en skematisk oversigt over træningsformer, samt eksempler. VO2 max er den maksimale iltoptagelse.

Aerob træning



Figur 13 – Aerob energiomsætning

Inddeling af aerob træning efter intensitet:

	% af VO2 max
Høj-intens :	80-100
Lav-intens:	65-90
Restitution :	40-60

Udregning af belastning:

VO2 max ligger ved den maksimale puls (HR max), der kan udregnes således (med stor usikkerhed):

$$220 - \text{alder} = \text{HR max}$$

Derved kan den relative belastning beregnes som følger:

$$\frac{\text{HR arb} - \text{HR hvile}}{\text{HR max} - \text{HR hvile}} \times 100 = \text{Belastning \%}$$

Eksempler på aerob træning:

Konditionstræning

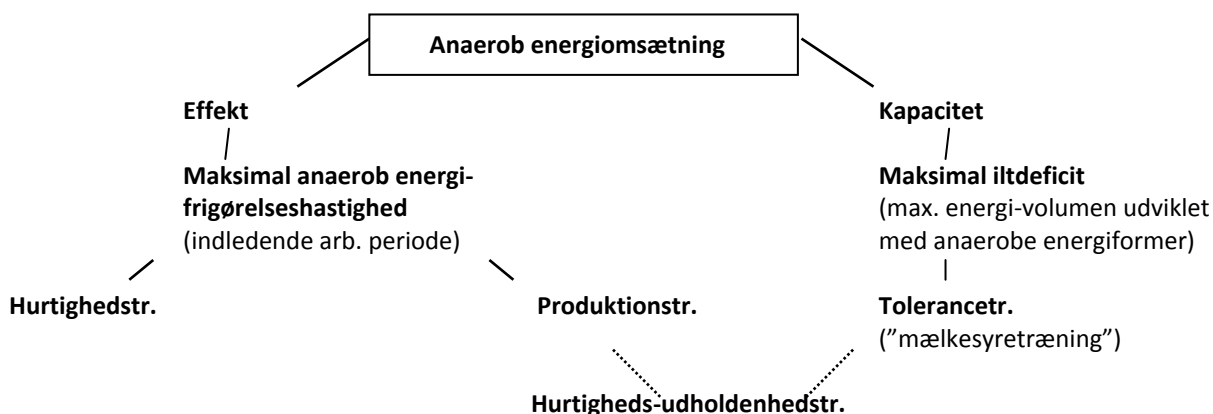
		Arbejde	Pause	Eksempel
Interval	Lange:	3-10 min	1-6 min	3/2 eller 6/5
	Korte:	30-180 sek	15-90 sek	30/15, 70/40
	Kort-kort:	5-30 sek	5-30 sek	15/15
Kontinuerligt	(distance)	15-30 min		

Udholdenhedstræning

Kontinuerligt eller interval (med kortere pauser fx 3-5 min arb, 1 min pause)

Ved aerob træning øges hjertets vægt, volumen og kontraktilitet, blodvolumen øges, åndedrætsmusklerne bliver stærkere, hvilket fører til en øget iltoptagelse. Samtidig bliver arbejdsøkonomien forbedret ved at en større del af det blod, der pumpes rundt, føres til de arbejdende muskler, og her er cellernes evne til at udnytte ilten også forbedret.

Anaerob træning



Figur 14 – Anaerob energiomsætning

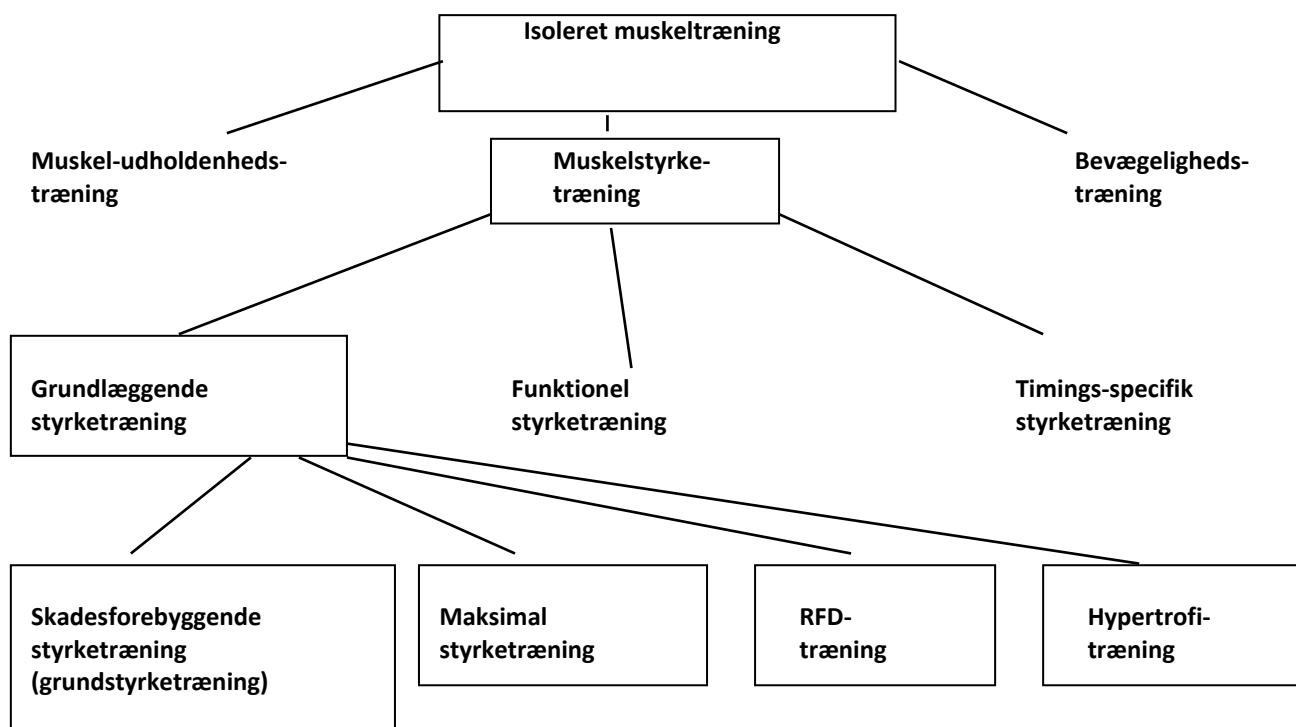
Eksempler på anaerob træning:

	Arbejde	Pause	Intensitet	Gentagelser
Hurtighedstræning	2-10	>10 x arb	100 %	2-10
Produktionstræning	5-40 (15!)	5-10 x arb	70-100 %	2-12
Tolerancetræning	5-120	1-5 x arb	45-100 %	2-20

BEMÆRK Intensiteten her er ikke % af VO2 max, men derimod den maksimale intensitet, dvs. alt hvad man kan (som f.eks. en 100 m sprint)

Ved hurtighedstræning bliver kroppens reaktionsevne, kraftudvikling og energiudvikling hurtigere. Ved produktionstræning bliver energiudviklingen ved anaerobe processer hurtigere og større, samt man bliver bedre til at restituere efter korte arbejdsperioder. Ved tolerancetræning bliver kroppen bedre til vedvarende at skaffe energi fra de anaerobe processer, bedre til at bortskaffe træthedstoffer (laktat f.eks.), samt bedre til at restituere fra kortvarigt, hårdt fysisk arbejde.

Styrketræning



Figur 15 – Isoleret styrketræning

Eksempler på grundlæggende styrketræning:

	Belastning (% af max)	Gentagelser	Sæt	Pause (min)
Grundstyrke	50-80	5-20	2-4	3-5
Maksimal styrke	85	5 (4-8 RM)	3-5	3
RFD (eksplosiv)	100	1 (1-4 RM)	4	3-5
Hypertrofi	60-80	10-12 RM	3-5	2

RFD = Rate of Force Development

Hypertrofi = forøgelse af muskelstørrelse (tværsnit)

RM = Repetition Maximum (det maksimale antal gentagelser der kan overkommes med denne vægt)

Effekten af styrketræning ligger i tre områder:

- **I muskelfibrene**, der bliver tykkere (hypertrofi), samt transformeres mod hurtigere fibertyper
- **I det neurale**, hvor det neurale drive, dvs. inputtet (antallet af impulser) til musklen bliver forøget
- **Øvrigt**; styrken i bindevæv, brusksamt knoglevæv forøges

Mere information og ideer til motion:

- http://www.altomkost.dk/Anbefalinger/Boern_og_unge/motion_til_boern_og_unge/Forside.htm
- Motionslog - www.workout.dk
- Fitness webshop - www.motion-online.dk
- Ideer til lege og fysiske aktiviteter - www.sjovide.dk

Motivation

For at motivere til yderligere og fortsat motion og fysiske aktiviteter, er der en række forhold, man bør tage i betragtning/forsøge at opnå:

- **Et godt træningsmiljø**: Et miljø hvor deltagerne føler sig godt tilpas og i trygge rammer, tager og får ansvar, samt udvikler sociale relationer vil være fordrende for træning og humør.
- **Vide acceptgrænser**: En vid accept-zone, hvor udøverne accepterer både gode og dårlige præstationer, vil have en motiverende effekt på træningen.
- **Balance mellem udfordringer og evner (flow)**: Et tilpasset niveau af øvelser til deltagerne, så de både udfordres men samtidig har gode muligheder for succesoplevelser vil være motiverende. Træningen må hverken være for nem eller for svær. Her stilles krav til træneren som må differentiere træningen mellem deltagerne afhængig af deres individuelle evner.
- **Konkurrence, leg og socialt indhold**: Konkurrence er en stor motivationsfaktor, hvis det vel at mærke ikke altid er de samme der taber. Leg er sjovt og får deltagerne til at glemme strabadserne. Og begge giver grobund for udvikling af sociale relationer da man ofte skal arbejde sammen, snakke sammen, lægge taktik, og er fælles om at vinde eller tabe.
- **Uddelegering af ansvar**: Medbestemmelse og at deltagerne i visse tilfælde selv får lov at styre legene, kan være en stor motivation. Det giver lettere en ejerskabsfølelse, individuelt engagement, samt forbedrer sammenholdet deltagerne imellem.
- **Musik som motivator**: Musik har indflydelse på deltagerens humør og kan bruges både til at stimulere, berolige og motivere med. Musik kan overdøve oplevelsen af træthed og udmattelse, og man kan yde op til 20 procent mere. Musik og rytme kan støtte indlæringen af fysiske færdigheder
- **Trænerengagement**: Træneren bør gå forrest og vise et godt eksempel både med hensyn til fællesskabsfølelse i gruppen, samt vilje og glæde ved træningen.

Positive effekter af en sund livsstil

En sund livsstil, med en hensigtsmæssig kost og rigelig motion, har mange positive effekter:

- Nedsat dødelighed
- Nedsat risiko for livsstilssygdommene:
 - Hjerte-karsygdomme, herunder åreforkalkning, blodpropper mm.
 - Kræft
 - Fedme
 - Type 2 diabetes
 - Forhøjet blodtryk
 - m.fl.
- Nedsat risiko for diverse andre sygdomme:
 - Knogleskørhed
 - Parodontose og andre tandsygdomme
 - m.fl.
- Forbedret immunforsvar
- Nedsat risiko for stress og depression
- Forhøjet livskvalitet og livsglæde
- Mere energi i hverdagen

En let måde at vurdere sin vægt og dermed risici for følgesygdomme er Body Mass Index (BMI), der beregnes som følger (vægt i kg, højde i m):

$$\text{BMI} = \text{Vægt} / \text{Højde}^2$$

Herunder følger en definition af BMI, samt dødelighedsfaktorer (Figur 16).

Body Mass Index	Definition	Morbidity and mortality
<18,5	Underweight	Slightly increased
18,5-24,9	Normal weight	Low
25,0-29,9	Overweight (overvægt)	Slightly increased
30,0-34,9	Grade I obesity (fedme)	Increased
35,0-39,9	Grade II obesity	Much increased
>40,0	Grade III obesity (svær fedme)	Very much increased

Figur 16 – BMI, definition og

dødelighed

BEMÆRK BMI bør kun bruges som rettesnor, og er kun præcis for folk over 19 år

Eksempel – Udregning af BMI

Dreng, 15 år, 1,76 m, 70 kg

$$\text{BMI} = 70 / 1,76^2 = \underline{22,6}$$

Denne dreng ligger i normalvægtgruppen med lav dødelighed. Husk dog at dette kun er en rettesnor, og at det ikke siger noget om, hvor sundt drengen i øvrigt lever.

Vægttab

Der findes et utal af forskellige slankekure og produkter. Mere eller mindre populære og succesrige. Hos +Camp anbefaler vi, at man følger de gældende anbefalinger og herunder en række generelle tips, hvis man ønsker at tabe sig. For at få et varigt vægttab skal der en livsstilsændring til. Denne ændring kan være lille eller stor, men er nødvendig, hvis vægten skal holdes nede.

BEMÆRK I sidste ende er det energiindtaget ift. energiforbruget, som bestemmer, om du taber dig eller tager på.

Tips til et varigt vægttab:

- Spis mindre portioner.
- Øg mængden af fysisk aktivitet, der forbrænder energi, og styrketræning der øger muskelmassen og derved energiforbruget på længere sigt (dyrk både aerob- og anaerobtræning).
- Følg de 8 kostråd.
- Spørg dig selv:
 - Får jeg 600g frugt og grønt om dagen?
 - Vælger jeg de grove typer brød?
 - Får jeg fisk en gang om ugen og bruger jeg tit fisk som pålæg?
 - Vælger jeg mælk, ost, kød og pålæg med et lavt fedtindhold?
 - Sparer jeg på fedt og sukker?
- Alt tæller i den fysiske aktivitet, så:
 - Tag cyklen oftere.
 - Brug trappen.
 - Giv havearbejdet en ekstra skalle.
 - Leg mere med børnene/vennerne.
- Meld dig fx ind i et fitnesscenter, en idrætsklub eller lav en aftale med nogle venner.
- Undgå meget næringstæt mad – det meste fastfood er eksempelvis meget næringstæt.
- Undgå sodavand og slik, det giver kortere mæthedfølelse og er ”tomme kalorier”.
- Lav en målsætning der er realistisk og har flere delmål.

Kost, søvn og indlæring

I et længere perspektiv vil et utilstrækkeligt indtag af en række vitaminer og mineraler medføre ændringer i hjernens funktionsevne, samt adfærd. På kort sigt vil ændringer i spisevaner måske have en effekt på indlæring, hukommelse, evnen til at behandle informationer og humøret.

Indtagelse af et fornuftigt morgenmåltid forbedrer præstationen i forbindelse med bl.a. hukommelse og opmærksomhed over længere tid. Undladelse af morgenmåltidet medfører forringelse af den kognitive funktion samt indlæring, og denne effekt er mere synlig hos fejlnærede end andre.

Faste gennem dagen medfører kognitiv langsomhed og længere reaktionstider. Samtidig bliver man hurtigere træt og søvngig om eftermiddagen. Effekten af sult og mangel på føde overgår langt den mindre nedgang i den mentale funktion der ofte ses umiddelbart efter frokost.

Meget sukkerholdig kost bør undgås. Søde sager får blodsukkeret til at stige meget hurtigt, hvilket medfører en overproduktion af insulin, hvilket igen medfører at blodsukkeret bruges eller lagres. Dette medfører træthed og i en vis grad trang til flere søde sager (så blodsukkeret kan stige igen). Et stabilt blodsukker er bl.a. vigtigt for indlæring.

Mangel på søvn påvirker ligeledes både kroppens immunforsvar og kognitive funktioner som indlæring og hukommelse. Det er således vigtigt, at man er udhvilet, når man står op.

Det sociale liv

Det sociale liv betyder ligeså meget for børn og unge, som det gør for voksne. Derfor er det naturligt at forholde sig til det. For børn og unge er den sociale kontakt imidlertid ofte drevet af materialistiske og forkerte forestillinger om, hvad der er cool, og hvad der ikke er – og ikke mindst hvem der er smart, og hvem der ikke er. Og i det spil kommer mange børn og unge i klemme, hvilket gør, at de ofte enten isolerer sig eller bliver mere pågående, når de skal vise, hvor ”seje” de er, med alkohol, grænseoverskridende adfærd, røverhistorier og andre dumheder. Voksnes rolle er at lytte, drage paralleller til egne oplevelser, afmystificere og forklare, hvorfor det kan være fornuftigt, at reagere/agere på en ny/anderledes måde.

Venskab og mobning

Venskaber er guld værd. Når man f.eks. er ked af det, føler sig ensom, mangler en at tale med eller bare ikke kan holde sig selv ud, er det meget vigtigt, at man har en ven/venner, man kan tale med. Samtidig står man stærkere over for mobning og andre drillerier, hvis man ikke er alene, og hvis dem omkring en i det hele taget er venligt stillede. Derfor må børn og unges venskaber selvfølgelig godt hjælpes på vej af voksne.

Samtidig mener vi, at voksne har en utvetydig pligt til at slå mobning ned! Det kan og må ikke accepteres. Mobning kan skade mennesker igennem hele livet – og i centrum er ofte overvægtige børn og unge.

Tips

- 1) Voksne skal hjælpe børn og unge med at skabe venskaber og forståelse
- 2) Voksne skal reagere uden tøven over for mobning og drillerier
- 3) Voksne skal lytte og vejlede og ikke bare lukke af og skælde ud

BEMÆRK Voksne bestemmer konsekvenserne ved forkert eller uacceptabel opførsel, fx mobning. Det er imidlertid vigtigt, at konsekvenserne ikke er ude af proportioner, og at de ikke er forskellige fra gang til gang. Hvis børn og unge kender konsekvensen af deres gerninger, og hvis de ikke er forskellige fra person til person, så kan de meget lettere forstå, hvad der er god adfærd, og hvad der ikke er. Hvis konsekvenserne samtidig falder prompte, og f.eks. ikke kan plages eller charmeres mildere, hjælper de ofte lynhurtigt.

Mere information

- Mobning, DR - www.dr.dk/Undervisning/mobning/forside.htm
- Mobning, skal ud af skolen, Undervisningsministeriet - <http://pub.uvm.dk/1999/mobning>

Sociale kompetencer

Man hører indimellem, at selvværd er noget, man er født med, og at man enten har det, eller ikke har det. Men selvværd kommer faktisk ofte af, at man tror på sig selv og har tro på sin egen indsats. Det kommer kort og godt ikke af sig selv, og det er ikke medfødt. Og det, vi hver især ser som en god egenskab, er ofte kulturelt bestemt, men nogen gode egenskaber er dog universelle, f.eks. mod, trofasthed, klogskab, humor, sympati, god hygiejne samt evnen og villighed til at hjælpe andre mennesker. Men det er klart, at det koster noget i indsats og personlig udvikling, at udvikle sådanne egenskaber. Den tidlige udviklingspsykologi afdækkede, hvor vigtige de første leveår er i forhold til at udvikle en fundamental tillid og tro på sig selv. Et barn, der ikke får ubetinget kærlighed og omsorg, kan lide stor skade på det følelsesmæssige område. Barnet vil få tidlige emotionelle skader, som vil gøre det svært at udvikle sig sund, rent psykisk. Samtidig vil barnet heller ikke blive stærkt og robust, så det kan lære at tage livet, som det kommer. Derfor er det vigtigt, at ethvert menneske fra starten af deres liv får udviklet en stærk kerne af selvværd og tro på sig selv. Som skrevet tidligere spiller robusthed en rolle i opbygningen af selvværd. Robustheden øges med blandt andet gode sociale færdigheder. Mange mennesker, der lider under lavt selvværd, klager over, at de aldrig har fået ros af deres forældre og som nævnt, spiller det en kæmpe rolle at fået ros, kærlighed, opbakning og positiv bekræftelse gennem sin opvækst og ungdom for at udvikle selvværdet.

Selvværd er dog mere end blot at have fået ros. Selvværd er direkte forbundet med det, du tænker og tror om dig selv. Og det er her, robusthed er ekstra vigtigt. Robusthed i sig selv kræver balance i det, man kan kalde negativ og positiv forstærkning i livet. Som voksen er man sin egen instruktør og sin egen forstærker, dvs. at man selv bestemmer rigtigt og forkert, træffer sine egne valg, og man ved nogenlunde hvornår en handling er god eller dårlig uafhængigt af hvad andre mener.

Selvtillid består konkret af to faktorer, en grundlæggende og en specifik. Den grundlæggende faktor afhænger af opvæksten i de første år i forhold til forældrene og kammeraterne. Den specifikke del af selvtilliden bygger på erfaringer, indsamlet i løbet af livet.

Udviklingen af selvtilliden kan forklares således:

- Du har følt dig ubetinget accepteret som person, både i modgang og medgang.
- Du har følt en grundlæggende omsorg fra dine forældres side.
- Du har fået lov til at tage et ansvar.
- Du har følt frihed inden for klare grænser.
- Du har følt, at dine forældre har troet på dine talenter og muligheder.

Har en eller flere af disse faktorer manglet under opvæksten, tyder meget på, at man kan have sværere ved at opbygge sin grundlæggende selvtillid.

Andre faktorer, som kan spille ind i opbygningen af den grundlæggende selvtillid, kan være:

- Du er usikker på, om du møder omsorg og accept som menneske, når du klarer dig dårligt i sport.
- Du føler hele tiden forældrenes autoritet som en skygge over din egen autoritet og værdighed.
- Du føler ikke tydelige grænser.
- Du er usikker på, om dine forældre tror på, at du har talent og forudsætninger nok til at klare din fremtid.

Selvtilliden er desuden en vigtig forudsætning for koncentrationen i den enkelte situation. Kommer man ind i en ond cirkel, f.eks. i skolen hvor manglende resultater resulterer i dårlig eller manglende koncentration og dermed dårlige erfaringer, kan det skyldes lav selvtillid. Manglende koncentration er således et symptom på manglende eller nedsat selvtillid, det er derfor selvtilliden der skal arbejdes med og ikke koncentrationen. Folk med megen selvtillid hader at fejle, men er ikke bange for at fejle. Der er en stor forskel på at fejle og turde fejle. En sådan indstilling hænger sammen med personens selvtillid. En person som er bange for at fejle, er efter situationen ekstremt skuffet samt deprimeret, og vil på den måde straffe sig selv, da chancerne for at klare sig bedre i næste situation er dårlige. I stedet bør "nederlaget" ved at fejle anvendes konstruktivt til at forstærke indsatsen i den næste situation, med en øget koncentration og motivation. Den der hader at fejle, vokser med "nederlaget", mens den der hader at fejle fordi han er bange for det, svinder for hvert "nederlag".

Selvtilliden opbygger man ved at træne tre faktorer:

- 1) Kontrol
- 2) Det at føle sig stærk
- 3) Det at føle sig tryk

Hvis disse 3 faktorer efterleves, har du lettere ved at koncentrere dig, lettere ved at motivere dig, formen påvirkes i positiv retning samt at nervøsiteten reduceres, og humøret stiger.

Sociale kompetencer er nødvendige for, at et barn kan indgå i jævnbyrdigt fællesskab med andre børn. Børn udvikler deres sociale kompetencer, når de knytter sig til andre mennesker, samarbejder og sætter sig i andres sted. De sociale kompetencer udvikles desuden ved at være aktiv og ved at være med, hvor det sker, dvs. at det gælder om at være med til at lege, spille, bygge hule osv. Ved at indgå i venskaber og gruppefællesskaber lærer børn at give og få respekt, samt omsorg, og de opnår færdigheder i at forhandle og argumentere deres sag.

Sociale kompetencer kan udvides og udvikles gennem hele livet, men i barndommen dannes basale sociale mønstre. Det sker gennem erfaringer med forskellige sociale processer såsom handlen og passivitet, ansvar og ansvarsfrihed, styrke og svaghed, magt og afmagt, nærhed og konflikt.

Børn færdes mange forskellige steder – i dagtilbuddet, i hjemmet, i venners hjem og til fritidsaktiviteter – og de skal lære at manøvrere i forskellige kulturer og erfare de muligheder og betydninger, de hver især giver. Herigennem lærer børn at se og analysere forskellige sociale samspil, og de lærer at indgå i dem, forandre dem eller forlade dem.

Ydermere bør pasningstilbud både udvise og kræve rummelighed, så hvert enkelt barn oplever sig selv som grundlæggende socialt kompetent. I omgivelser, hvor børn føler sig set, trykke og respekterede, vil en udvikling af deres sociale kompetencer være en naturlig del af deres hverdag igennem leg og samvær med andre børn og voksne.

Der kan støttes op omkring en udvikling af de sociale kompetencer hos børn eller grupper af børn, ved forskellige pædagogiske tiltag som:

- Høj prioritering af samarbejde
- Støt op om venskaber og legefællesskaber
- Lad børnene have indflydelse på deres hverdag
- Lad børnene fortolke hinandens udtryk og kropssprog, f.eks. i forbindelse med konflikter
- Lad børnene argumentere for deres meninger.

Litteratur

Astrup, Arne; Dyerberg, Jørn og Stender, Steen: *Menneskets ernæring* 2. udgave, 1. oplag. København, Munksgaard Danmark, 2005

Bangsbo, J. & Michalsik, L; *Aerob og anaerob træning*. 1. udgave, Danmarks Idrætsforbund, 2002

Burke, Louise & Deakin, Vicki (eds.). *Clinical Sports Nutrition*, 3rd edition, McGraw-Hill, 2006

Geissler, Catherine & Powers, Hilary. *Human Nutrition*. Eleventh edition. Elsevier Limited 2005

Gjerset, A. (Red.); *Idrættens Træningslære*. 2. udgave, 3. oplag (2007), Systime Academic, udgivet i samarbejde med Danmarks Idræts-Forbund

Illeris, Knud; *Læring*; 1. udgave, 3. oplag, Roskilde Universitetsforlag 2001

Illeris, Knud; *Voksenuddannelse og voksenlæring*; 1. udgave, Roskilde Universitetsforlag 2003

McArdle, W.D., Katch, F.I. & Katch, V.L.; *Exercise Physiology*, Williams & Wilkins, 1996

Motions- og Ernæringsrådet: *Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi*, 2007

Nedergaard, G. et al.: *Human ernæring – Grundbog i ernæringslære*; 3. udgave, Nucleus 2002

Nordic Council of Ministers: *Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity*. 4th edition, Copenhagen, Norden, 2004

Ritskes, R.; *Endorfiner*. 2. udgave, Bogan, Danmark, 2006

Wadden, Thomas A. og Stunkard, Albert J. (red): *Handbook of obesity treatment*. New York: The Guildford Press, 2002