



Dansk Selskab for Folkesundhed

Den Nationale Folkesundhedskonference 2025

15. - 16. september 2025 - Nyborg Strand Hotel og Konferencenter

**Fra ekkokammer til handling:
Hvordan kan vi ændre kursen for folkesundheden i Danmark?**



Abstractssamling

Session 5

Børn og sundhedsfremme

Moderator: Signe Smith Jervelund

5.1.	Børns komplekse digitale liv: Implikationer for trivsel og folkesundhed	2
5.2.	Et børneperspektiv på sundhedsfremme i dagtilbud: Betydningen af børns egen kultur og leg	3
5.3.	Indtag af vand og søde drikke blandt børn og unge i Danmark – Hvem drikker hvad og hvor meget?	4



5 Børn og sundhedsfremme

Moderator: Signe Smith Jervelund

5.1 Børns komplekse digitale liv: Implikationer for trivsel og folkesundhed

TV Høy¹, SK Wehner¹, M Toftager², C Pawlowski², AK Gejl², SO Slater², D Grabowski³, D Danielsen¹

¹, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

², Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

³, Forskningsgruppen for Børn og Unge, Steno Diabetes Center Copenhagen

Primært budskab

Børns skærmbrug rummer både øjeblikke af resonans, hvor de føler sig forbundne, og fremmedgørelse, hvor de oplever afhængighed, hvilket afspejler de komplekse dynamikker i deres digitale liv.

Implikationer for praksis

Rosas begreber bidrager til en nuanceret forståelse af børns skærmbrug, som kan informere praksis og udviklingen af strategier, der fremmer børns trivsel og sundhed i digitale og analoge kontekster.

Baggrund

Børn bruger i dag en stor del af deres fritid på digitale aktiviteter, og forskningen peger på både fordele og ulemper ved skærmbrug i relation til deres sundhed og trivsel. I de senere år er emnet kommet i stigende fokus i forskning og offentlig debat, hvor holdningerne er delte: Nogle ønsker at begrænse eller forbyde skærmbrug, mens andre advarer mod, at for restriktive tilgange kan gøre mere skade end gavn. For at nuancere og supplere den eksisterende viden er det vigtigt at inddrage børns egne perspektiver og erfaringer med digitale aktiviteter i deres hverdag.

Formål

Studiet har til formål at udforske 9-11-årige børns oplevelser og perspektiver på deres brug af digitale aktiviteter i fritiden med inddragelse af Hartmut Rosas teoretiske begreber om resonans, fremmedgørelse og social acceleration.

Metode

Studiet anvender kvalitative metoder i form af deltagerobservationer, fokusgruppeinterviews med tredivende børn samt Fremtidsværksteder (Jungk 1989).

Resultater

Børnene har et komplekst og modsætningsfuldt forhold til deres skærmbrug i fritiden, hvilket kommer til udtryk gennem tre ambivalenser: 1) skærmene giver ubegrænset underholdning, men leder samtidig til kedsomhed; 2) skærmene tilbyder frihed og selvbestemmelse, men skaber også en følelse af afhængighed; 3) selvom skærmene giver hurtig adgang til venner digitalt, reducerer de samtidig mulighederne for ansigt-til-ansigt-samvær. Rosas begreber kan belyse, hvordan digitale aktiviteter, især dem der involverer sociale interaktioner eller er tæt forbundne med andre aspekter af børns liv, kan skabe øjeblikke af resonans, men også, hvordan de i andre situationer kan bidrage til følelser af fremmedgørelse gennem oplevelser af kedsomhed og afhængighed.

Konklusion

Børns skærmbrug kan ikke entydigt forstås som enten positivt eller negativt, men må anskues som en kompleks praksis præget af både resonans og fremmedgørelse. Ved at anvende Rosas begreber tydeliggøres behovet for en mere nuanceret forståelse af børns digitale liv, som kan informere både forskning og praksis i at fremme børns trivsel og sundhed med og uden digitale aktiviteter.



5.2 Et børneperspektiv på sundhedsfremme i dagtilbud: Betydningen af børns egen kultur og leg

Dina Danielsen, A. Jacobsen, J. A. M. Rosing & S. K. Wehner
Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

Primært budskab

Børns egen kultur og selv-initierede leg er sundhedsfremmende, hvis de får mulighed for at udforske deres evner og grænser og det fysiske miljø og dermed udvikle deres fysiske, mentale og sociale evner.

Implikationer for praksis

Sundhedsfremmende indsatser kan med fordel støtte børns egen kultur og leg ved at integrere mere fleksibilitet og frivillighed og udfase unødvendig organisering, strukturering og regler i hverdagen.

De fleste danske børn i 0-5-års alderen bruger adskillige dage og timer i dagtilbud. Meget af børns udvikling og læring finder sted her spontant eller på baggrund af pædagogisk tilrettelagte aktiviteter. Børns udvikling af deres sanser, bevægelse og motorik hænger sammen med de muligheder for udvikling, der er til stede i omgivelserne – både i form af fysiske rammer, men også de sociale interaktioner, som de indgår i. De fysiske udfoldelsesmuligheder i dagtilbud har således stor betydning for børns kropslige erfaringer, udvikling og sundhed.

Projektet er baseret på 37 dages feltnoter i to dagtilbud, 20 gående interview and 15 foto-eliciterede interview med børnehalebørn i alderen 4-6 år og anvender teoretiske perspektiver fra Den nyere barndomssociologi og kropsfænomenologi samt teori om børns legekultur til at undersøge 3-6-årige børns perspektiver på bevægelse og leg i børnehalebverdagen.

Analysens fund viser hvordan børns selv-initierede leg og bevægelse i sig selv er sundhedsfremmende ved at indebære forskellige kropslige erfaringer og sociale interaktioner, risikotagning og afprøvning af egne evner og grænser og en kreativ brug af de tilgængelige fysiske rum. Fundene viser også, at den pædagogiske rammesætning, når der arbejdes med sundhedsfremmende tiltag, indebærer pædagogstyrede rutiner og aktiviteter, som ofte bryder ind i og afgrænser børnenes lege til at kunne foregå indenfor specifikke tidsrum, steder/rum og indebære specifikke måder at bevæge sig på. Dette begrænser børnenes muligheder for at indgå i selv-initierede lege og måder at bevæge sig på og dermed for at udvikle vigtige fysiske, sociale og mentale erfaringer og færdigheder.

I forbindelse med udvikling og implementering af sundhedsfremmende initiativer i dagtilbud understreger studiet derfor vigtigheden af at være opmærksom på børnenes muligheder for selv-initierede lege og måder at bevæge sig på i hverdagen.



5.3 Indtag af vand og søde drikke blandt børn og unge i Danmark – Hvem drikker hvad og hvor meget?

A B Almstrup, L W Ringgaard, C Wimmelmann, N R W Geiker, Center for Sundt Liv og Trivsel

Primært budskab

Mange børn/unge drikker over anbefalingerne for søde drikke, der kan øge risiko for overvægt. Det tyder på, at øget indtag af vand og adgang til vandposter muligvis kan reducere indtag af søde drikke.

Implikationer for praksis

Resultaterne fra undersøgelsen kan være med til at målrette fremtidige tiltag og initiativer for sundere drikkevaner blandt børn og unge.

Overvægt blandt børn og unge er et stigende folkesundhedsproblem. 14 % af 6-7-årige danske børn har overvægt og 19 % blandt de 14-15-årige. Et højt forbrug af sukkerholdige drikke er en kendt risikofaktor, mens vandindtag ser ud til at være beskyttende. Alligevel kendes kun lidt til, hvordan vandindtaget er i relation til demografiske og socioøkonomiske karakteristika blandt danske børn og unge.

Formålet var at undersøge vandindtaget blandt børn og unge baseret på alder, køn, bopælsregion, urbaniseringsgrad, forældres uddannelsesniveau, indtag af søde drikke og adgang til vandposter. Data er indsamlet i efteråret 2024, hvor i alt 3.000 børn og unge i alderen 3-20 år besvarede et fødevarerfrekvensspørgeskema om drikkevaner (ikke alkohol), hvor de oplyste deres typiske indtag af vand, mælk, juice, saftvand, sodavand og energidrikke gennem den seneste måned.

Spørgeskemaet blev udviklet i samarbejde mellem Center for Sundt Liv og Trivsel og Epinion. I denne analyse blev børnene inddelt i tre grupper ud fra deres selvrapporterede vandindtag: <500 ml, 500-1000 ml og >1000 ml per dag. Forskellen mellem grupperne blev analyseret ved hjælp af χ^2 -test og Kruskal-Wallis test.

Omkring 1/5 drak under 500 ml vand dagligt, og kun 1/3 følger anbefalingerne for søde drikke. Blandt 16-20-årige drikker 1/3 mindst 350 ml energidrik om ugen. Signifikante forskelle blev fundet ift. alder ($p<0.001$) og forældrenes uddannelsesniveau ($p=0.008$) på tværs af vandindtag. Børn og unge med højere vandindtag er typisk ældre og har oftere forældre med længerevarende uddannelse, hvorimod der er ingen signifikante forskelle for køn, region eller urbaniseringsgrad.

Der er en signifikant sammenhæng mellem et lavere vandindtag og et højere indtag af søde drikke ($p<0.001$), mens adgang til vandposter i skolen indikerede en sammenhæng mellem et højere vandindtag og adgang til vandposter i skolerne ($p=0.012$). Supplerende analyser af søde drikke og energidrikke vil blive præsenteret på konferencen.