

**Anette
Sams**

*Byg fundamentet
til et sundt liv*

Ud børn smarter sukkeret

– der kan og vil selv

Gyldendal

INDHOLD

Forord	8
Introduktion: PLIGT ER SUNDT, NYDELSE ER USUNDT	12
Kap. 1: DET KOMPETENTE MENNESKE I DEN KOMPETENTE KROP	22
Kap. 2: DET SKAL BØRN OG VOKSNE VIDE OM KROPPEN	68
Kap. 3: DET SKAL BØRN OG VOKSNE VIDE OM MADEN	104
Kap. 4: GØR DIN VIDEN TIL HVERDAG	140
Kap. 5: LAV JERES UNIKKE SUNDHEDSSTRATEGI	158
Kap. 6: SUKKERSMARTE BØRN KAN OG VIL SELV	180
Aktivitetsforslag	184
Tak	196

Introduktion

PLIGT ER SUNDT, NYDELSE ER USUNDT

Pigen gik i 7. klasse, og hun mente selv, at hun havde knækket koden for sund og usund mad.

'Alt det, der smager godt eller spises i smug, er usundt, mens alt det, man spiser, fordi man skal, er sundt.'

Med andre ord: Pligt er sundt, nydelse er usundt – og måske endda lidt skamfuldt.

Jeg var ude på en af mine mange foredrag, og pigen var ikke det første barn – eller den første voksne, for den sags skyld – der udlagde forskellen på sund og usund mad på den måde.

Og hun er heller ikke den sidste.

Desværre.

Bogen her er mit opgør med den tankegang og også mit forsøg på at lære dig som forælder, bedsteforælder eller professionel på børneområdet, hvordan du kan give børn indsigt i samspillet mellem mad og krop, om forskellen på basiskost, energitilskud og nydelsestilskud og om det voksne menneskes ret til at træffe bevidste og fordomsfrie valg på alle hylder.

Det interessante er nemlig, at da jeg efterfølgende bad pigen og hendes klassekammerater om at inddele forskellige råvarer i sundt og usundt, så opdagede de, at sundhed og nydelse ikke nødvendigvis er som lys og mørke. De fandt også ud af, at deres nydelse var individuel: Drengen på forreste række elskede broccoli med lidt salt og olie, mens hans sidekammerat syntes, at det var ren helvedesmad. Det, den ene elsker, kan den anden ikke fordrage.

Siden jeg udgav min første bog, 'Sandheden om sukker' i 2017, har jeg holdt massevis af foredrag, både her i landet og i udlandet. Her fortæller jeg faktabaseret og videnskabeligt, hvordan sukker virker i kroppen. Ofte går der et lys op for deltagerne – de opdager, at det, der er sundt i den ene situation, kan være usundt i den anden. Selvom langt de fleste naturlige, uforarbejdede råvarer næsten altid er sunde for alle.

Og så er der det med mængder: Hvor meget 'må' man spise af det ene (det usunde), og hvor meget 'skal' man spise af det andet (det sunde)? Når jeg efter et kort foredrag har bedt de større børn om at komme med deres egne svar, viser det sig hurtigt, at de fleste har overrasken-

de godt styr på, hvordan de bør spise. Og hvordan de vil spise. Kun få ting er så livsbekræftende som at se et ungt menneske tage ansvar for sine egne valg – især når vi ved, at det samme skønne unge menneske ville have modarbejdet de samme rammer, hvis disse var blevet sat af forældrene. Så lidt groft sagt handler det om at lytte til børnene, lade den løftede pegefinger blive i lommen og – når det handler om sundhed – tale til børnenes naturlige nysgerrighed, mens vi tror på deres intentioner.

Ja tak, tænker du måske og spekulerer på, om noget så naturligt som at spise nu også skal være en videnskab i flere faglige retninger? Skal vi ikke bare spise, hvad vi kan lide, og så lade resten ske af sig selv?

Jo, det skal du ... men du bør også gøre dig bevidst om kroppens biologi, om fødevarerne og deres samspil med kroppen, med dine vaner og præferencer og med det ocean af oversete sundhedsmuligheder, som vi mennesker bærer rundt på, helt uden at anerkende det. Kortere sagt: Du skal have indsigt. Indsigt, så du kan give dine børn (og dig selv) frihed. For indsigt giver barnet friheden til at spise uden bekymringer.

Med indsigten vil du opdage, at barnets spisning over tid skal ændres fra at være en instinktiv og eksternt reguleret handling til – med alderen – at blive en bevidst og internt reguleret handling. Eller med andre ord bliver barnet, i takt med at indsigten stiger, bevidst om, hvad hun spiser for sin sundheds skyld, og hvad hun spiser for sin nydelses skyld – og hvad der tilfredsstiller begge behov på en og samme gang. Samtidig giver indsigten også bevidsthed om, at forskellige livssituationer kalder på forskellige sundhedshandlinger.

Her kommer bogens titel ind i billedet: SukkerSmart handler selvfølgelig ikke om, at barnet skal lære, hvor man kan købe de billigste vingummibamser og fråse hvidt brød med Nutella. Nej, at være sukkersmart handler om at kende sin krop og vide, hvornår kroppen kan klare at få lidt mere sukker end normalt, og hvornår man giver kroppen en hjælpende hånd ved at undgå sukker – og hvornår urhjernen spiller os et puds.

Flere gange har jeg mødt mennesker, der indigneret siger til mig, at det er forkert at reflektere over sin mad eller lave skrappe regler for, hvad man må og ikke må spise. Det fører til spiseforstyrrelser, må jeg forstå.

Ingen mennesker er tjent med spiseforstyrrelser, det skal jeg være den første til at skrive og sige. Hvad de velmenende mennesker glemmer – eller måske ikke forstår – er, at mange trives med at opstille skrappe regler for sig selv. Vi er nemlig nødsaget til at lave strategier, der sætter os ud over kun at følge den kortsigtede urhjernes akutte behov. Simpelthen fordi vi lever i en verden, hvor usunde fristelser konstant passerer forbi næsen på os. Fristelser, der i bestemte mængder og situationer kan vedligeholde sygdomsprocesser, hvis vi ikke er opmærksomme på, hvilken modgift der er behov for.

Skrappe regler eller ej er der omvendt ikke noget forkert i at bryde reglerne fra tid til anden. For det at spise bør ikke handle om, hvad man må og ikke må. I stedet bør det handle om de ting, man vælger til, og det, man vælger fra.

Den gode nyhed er, at det hele er meget lettere, end du tror!

Du skal være barnets mad-sensei

Bogen her henvender sig til alle voksne mennesker, der påvirker børn i alle aldre. Til forældre, bedsteforældre, professionelle på børneområdet – eller alle andre, som holder af børn! Bogen henvender sig til dig, der gerne vil være en mad-sensei og dele ud af din stoiske visdom. Dig, der på din helt egen måde vil give dine sundhedsfærdigheder videre til næste generation. Som med de gamle kampsystemer leder bogen dig ikke i retning af hurtige løsninger eller modetrends. Bogen holder sig til de ting, der virker. Ting, der er videnskabeligt bevist.

Min definition på sundhed

Verden er fyldt med sund mad, der er en ren nydelse at spise. På den anden side findes der også meget nydelse, der reelt set intet har med mad at gøre. Og så kan både sundhed og nydelse i øvrigt gradbøjes og være situationsbestemt.

Gennem tiden er sundhed blevet defineret meget forskelligt. For eksempel konkluderede verdenssundhedsorganisationen WHO i sit stiftelsesår i 1948: 'Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og social velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse.' Her er det vigtigt at huske på én ting: Ingen lover dig et godt liv, selvom du spiser sundt, dyrker effektiv motion, undgår at ryge, går tidligt i seng og lader alkoholen blive stående i barskabet det meste af tiden. Men mental og fysisk sund levevis øger chancen for et langt liv uden sygdom.

Min definition på sundhed er alt, der øger chancerne for et langt, energisk og sygdomsfrit liv. Mit faglige fokus er på kostens biologi som oversat sundhedsfremmer.

I forlængelse af sundheden kommer helt naturligt vores sundhedsfærdigheder – evnen til at navigere i fødevarerlands-kabet og bevidst vælge sundhed og nydelse til og fra i situationer, hvor du enten ønsker at forblive sund eller at blive sund igen. Det er evnen til reflekteret handling baseret på viden, erfaringer, kultur, instinkter, følelser og ikke mindst vilje. Når disse bliver kombineret, opnår du evnen til at indfri dit fulde sundhedspotentiale.

For når du og børnene har sundhedsfærdigheder, er I sukkersmarte. Ikke smarte som i moderne, men smarte som i kloge og vidende mennesker, der bruger viden til at skabe fordele for sig selv! Her vil jeg gerne med syvtommersøm slå fast, at selvom forklaringerne her i bogen tager udgangspunkt i sukker, er sukker selvfølgelig ikke den eneste ene, når det gælder sundhed. Bogen kommer hele vejen rundt om mads biologien, så I bliver sundhedssmarte, når I er sukkersmarte.

FORMÅLET MED
AT UNDERVISE
ET BARN ER AT
GØRE DET MULIGT
FOR BARNET AT
KUNNE KLARE SIG
UDEN SIN LÆRER.

*- Elbert Hubbard,
amerikansk forfatter og filosof*

På autopilot

Hverken jeg eller bogen her forlanger, at du skal være perfekt. Du skal blot være autentisk, bevidst og tydelig, mens du tager stilling til dine egne sundhedsværdier og valg. Værdier og valg, som du afslapper, nuanceret, vidensbaseret og fordomsfrit giver videre til næste generation. Og det er præcis derfor, bogens første del hedder 'Det kompetente menneske i den kompetente krop'. Det er nemlig dig, når du har læst bogen færdig.

Børneopdragelse, uddannelse og dannelse er en glidende proces fra et punkt til et andet. Også når vi ønsker at skabe en nuanceret og positiv sundhedsbevidsthed hos børn og unge. Rejsen går fra at servere mælk, grød og mos for det lille barn til langsomt at give barnet mulighed for at vælge mellem flere forskellige fødevarer på elefanttallerkenen, i madkassen, fra fadene på spisebordet derhjemme og menukortet på en restaurant.

For når vi glidende slipper vores suveræne beslutninger om, hvad barnet skal spise, ender barn og voksen med at dele ansvaret, hvilket i sidste ende gør det muligt at give den sundhedskompetente unge det fulde ansvar.

Vi har altså kun et begrænset tidsvindue til at forklare, spørge, lytte og reflektere om kroppen og om fødevarerne sammen med vores børn.

Og det vindue skal udnyttes.

Derfor hedder bogens anden del 'Det skal børn og voksne vide om kroppen'. I denne del forklarer jeg simpelt og letfordøjeligt kroppens vigtigste funktioner, så det bliver lettere for dig at tale med børnene.

Bogens tredje del er 'Det skal børn og voksne vide om maden'. Her lærer I om de virkninger, maden har på kroppen. Her finder du også eksempler på lege og hjemmeksperimenter, der illustrerer, hvordan forskellige måltider påvirker os.

Når I er nået igennem det faglige fundament, beskriver jeg, hvordan I bygger jeres liv på det nye fundament. Det sker i bogens fjerde del, 'Gør din viden til hverdag'.

Bogens næstsidste del hedder 'Lav jeres unikke sundhedsstrategi'. Her får du lette redskaber til at lave en videns- og værdibaseret sundhedsstrategi til hjemmet, børnehaven eller skolen. En sundhedsstrategi er ikke Karnovs Lovsamling, der udløser en sigtelse eller påtale, når nogen forbryder sig mod den. Tværtimod. Det er en sti, som du følger, når du kører på autopilot – og det er også den sti, du bevidst kan afvige fra i forskellige situationer.

Bogen her er altså ikke et forsøg på at pådutte dig noget som helst. Vi er ikke på vej mod kålsmoothie i sutteflasken, sukkerfri børn eller veganske ketofamilier. Nej, vi arbejder mod at blive mere bevidste, så vi ikke længere vælter rundt i en forvirring mellem følelser, instinkter, kultur, fornemmelse, må/må ikke, berøringsangst, frygt for at skabe børn med spiseforstyrrelser, belønning og undskyldninger.

Vi skal arbejde på at gøre næste generation bevidst om, hvilken mad de spiser – og ikke mindst hvorfor de spiser den.

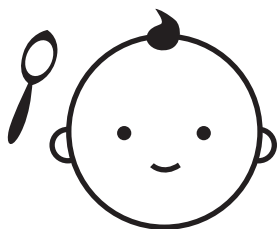
TRE FASER PÅ REJSEN MOD SUKKERSMARTE BØRN

DE SMÅ BØRN

Måltiderne for de mindste børn skal være hyggestunder, så barnet langsomt vænner sig til, at måltider skaber ro og mulighed for at gå på opdagelse i smagsoplevelsernes univers.

Du ved bedst, og derfor serverer du kun den mad med de næringsstoffer, som barnet har brug for. Her bør du følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger til småbørn. Anbefalingerne serveres for dig på et sølvfad fra sundhedsplejen, når du træder dine første skridt som forælder.

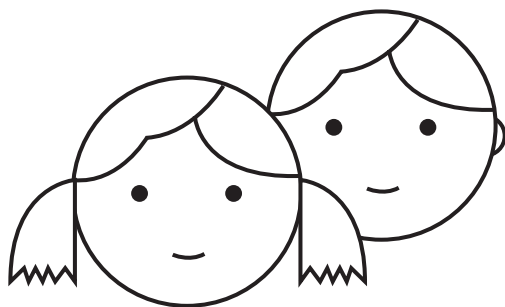
I takt med at barnet bliver ældre, kan du give det nogle få muligheder for selv at vælge, hvad der skal serveres.



DE REFLEKTERENDE BØRN

Her kan du begynde at tale med barnet om maden og madens samspil med kroppen. Det gør du ved at opdele maden i tre grupper:

- Basis – mad, der gør kroppen og tarmfloraen stærkere
- Energitilskud – mad, der får kroppen til at vokse og klare ekstra hård træning
- Nydelse – mad, der bliver spist ved særlige lejligheder



En måde at lære barnet om grupperne er ved at finde på sjove historier. I kan for eksempel sammen fodre bakterierne i maven, så de kan hjælpe barnet til at blive både stærk og rask.



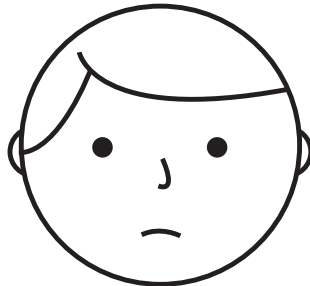
Det er også her, I køber ind og laver mad sammen. Sammen lærer I alt om råvarerne, mens I hygger jer og smager på tingene. Samtidig fodrer I jeres kritiske sans, når I taler om, hvordan reklamer forsøger at få jer til at købe usund mad.

DE SELVKØRENDE UNGE

Når barnet bliver ældre, ligger madvalget suverænt hos den unge. Du bør have fokus på tre ting:

- At det letteste madvalg altid er det sundeste
- At du er nysgerrig og rummelig over for den unges valg
- At du er tydelig omkring dine meninger og intentioner i forhold til mad

Følger du de tre råd, bliver det lettere at undgå, at I ender i magtkamp, hvor urhjerne råder.



Er du en af de mange voksne, der ønsker at give næste generation de sundhedsfærdigheder, den fortjener? Leder du efter alternativer til den løftede pegefinger i forsøget på at få børn og unge til at spise sundt? Kan du acceptere, at alle skal vide det samme om sundhed, men at børn og voksne skal gøre noget forskelligt? Ønsker du at undgå, at næste generations spisevaner tjener detailhandlens og reptilhjernens behov fremfor børnenes? Så vil denne bog hjælpe dig med at nå dit mål.

I bogen får du:

- Den viden, som børn skal have om kroppen (inkl. Sukkers ABC i børnehøjde)
- Viden og overblik, som børn og unge skal have om mad
- Indsigt i forskellen mellem basiskost, energitilskud og nydelsestilskud
- Klar besked om, hvordan du undgår berøringsangst overfor noget så naturligt som mad og sundhed
- Et opgør med den løftede pegefinger og hjælp til at erstatte den med sundhedsfascination
- Guide til at lave jeres unikke sundhedsstrategi – hjemme hos jer, i klassen eller i institutionen
- Gode ideer til sjove aktiviteter, der gør børn og unges nye viden til færdigheder

Viden, fascination og nysgerrighed skal erstatte den løftede pegefinger og gøre vores børn til sundhedsbevidste livsnydere. Og det er faktisk ikke så svært, når både voksne og børn opdager forskellen på viden, holdninger, følelser og handlinger omkring egen sundhed.

Bogen er skrevet til forældre og professionelle på børne- og ungeområdet.

Anette Sams (f. 1971) er farmaceut og ph.d. fra Københavns Universitet. Efter 20 år som lægemiddelforsker i metaboliske sygdomme og kredsløbssygdomme (Københavns Universitet og Novo Nordisk A/S) skiftede Anette fra fokus på sygdom til fokus på oversete sundhedsmuligheder. Hun er desuden forfatter til bestselleren 'Sandheden om sukker'.

Gyldendal



9 788763 865654