



SLUTRAPPORT FOR MAD I BEVÆGELSE

Kræftens Bekæmpelse
Simon Rask, oktober 2007



Kræftens Bekæmpelse



Indholdsfortegnelse

Og sporten kort – Hvad har vi lært af projektet?	3
Erfaringer og resultater	7
1. Historien	7
2. Faglig baggrund for projektet	8
3. Madpolitik i idrætsforeninger	9
4. Stævnesnack	11
5. Sundere stævнемad.....	13
6. Move'n eat – sundere cafeteriaemad	15
7. Koldt drikkevand i idrætsverdenen	16
8. Forpagtningsaftaler	17
9. Ting vi ikke nåede	19
Publikationer	20
Foldere og pjecer.....	20
Faglig dokumentation	20
Rapporter/evalueringer fra SDU	21
Tilgængelighed af koldt drikkevand	21
Madpolitik i idrætsforeninger	21
Move'n eat	22
Hjemmeside mm.....	22
Styregruppe for Mad i Bevægelse.....	23
Litteraturliste.....	24

Og sporten kort –

Hvad har vi lært af projektet?

Projekt Mad i Bevægelse handlede først og fremmest om at ændre madkulturen i børneidrætten. Formålet med projektet har været at finde ud af, hvordan der kan skabes blivende muligheder for sundere mad og drikke til børn og unge i idrætten.

I samspil med en række samarbejdspartnere har fokus i den 3-årige projektperiode derfor været at udvikle praktiske løsninger direkte anvendelige i idrætsverdenen.

Projektets væsentligste resultater er 1) en afklaring og formidling af hvad børn og unge i idrætten har brug for at spise, 2) et koncept for salg af udskåret frugt og grønt ved stævner og kampe (stævnesnack) og 3) et koncept for sundere mad ved stævner med inkluderet forplejning. Hertil kommer en anbefaling om 4) at kommunerne formulerer konkrete sundhedskrav i deres forpagtningsaftaler med idrætscafeterier og 5) at kommunerne ved renovering og etablering af idrætsfaciliteter etablerer kølede vandposter tæt på børnene.

Projekt Mad i Bevægelse slutter ved udgangen af 2007. Kræftens Bekæmpelse vil dog i 2008 fortsat formidle erfaringer fra projektet, herunder bidrage til en yderligere forankring af arbejdet med stævnesnack i regi af DIF, og forankringen af arbejdet for sundere stævnemad i regi af DGI. I 2008 vil Kræftens Bekæmpelse desuden bistå kommuner, der ønsker erfaringsudveksling om formulering af sundhedsfremmende og målbare krav til sortiment og udbud i forpagtningsaftaler for idrætscafeterier. Endelig håber Kræftens Bekæmpelse at skaffe midler til en indsats for bedre adgang til koldt drikkevand i idrætten.

I det følgende uddybes kort de vigtigste positive og negative erfaringer fra projekt Mad i Bevægelse.

Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke?

Danmarks Fødevareforsknings rapport "Kostanbefalinger til idrætsaktive børn og unge - faglig baggrund" slår fast, at børn og unge, der er aktive mellem en til tre gange om ugen i 1-1½ time, bør spise efter de generelle kostanbefalinger. Deres

råderum for tomme kalorier er *ikke* større end angivet i de generelle anbefalinger. Det øgede energibehov i forbindelse med fysisk aktivitet skal dækkes af sunde og varierede hoved- og mellemmåltider.

Rapporten er efterfølgende blevet bearbejdet til en pjece til trænere, ledere og forældre om, hvad idrætsaktive børn og unge bør spise. Pjecen bidrager samtidig med forslag til, hvordan madkulturen kan ændres. De første ca. 80.000 eksemplarer er blevet delt ud, og Fødevarerstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse er lige nu ved at genoptrykke den.

Børn og unge spiser sundt til træning og bruger ikke cafeteriaet meget i hverdagen

Syddansk Universitet har for Mad i Bevægelse gennemført en undersøgelse af, hvad børn og unge spiser og drikker. Den første del af undersøgelsen har fokus på mad og drikke i forbindelse med træning. Der indtages generelt meget lidt mad og drikke i forbindelse med træning og kun i meget begrænset omfang benytter børn og unge sig af cafeteriaernes udbud af slik, sodavand og usund fast food. Der indtages primært postevand, frugt og grønt ved træning. På den baggrund valgte Mad i Bevægelse at fokusere mere på stævner.

Formulering af en madpolitik – en vanskelig proces

I et modelprojekt har 12 idrætsforeninger været i gang med at udarbejde madpolitik og en plan over aktiviteter i foreningen. Erfaringerne herfra er, at formuleringen af en kostpolitik er en besværlig og unødvendig omvej for idrætsforeningerne i arbejdet med sundere madkultur. Politikformuleringen har ikke den ønskede effekt med at skabe forankring i foreningerne. Idrætsforeningerne har lagt et stort stykke arbejde i de konkrete aktiviteter, men denne energi er formodentlig mulig at opnå uden udarbejdelse af en madpolitik. Det er således gennem praksis og nye traditioner, at forankringen af en sundere madkultur kan ske i idrætsforeninger.

Stævnesnack sælger - sørg for at det er der!

Stævnesnack har ved mange stævner vist, at det er muligt at sælge udskåret frugt og grønt til aktive børn og unge. Idrætsforeninger har desuden formået, at tjene penge på, at sælge frugt og grønt. Der er derfor gode muligheder for, at der kan skabes en ny kultur i idrætten, hvor frivillige forældre involveres i arbejdet med at udskære og sælge stævnesnack. Udfordringerne består blandt andet i, at motivere forældre, få mere praktisk erfaring, herunder ved eksempelvis at lære foreningerne, hvor meget frugt og grønt der skal bestilles samt naturligvis at få udbredt den nye kultur.

Danmarks Idræts Forbund har været med til at afprøve og videreudvikle konceptet. DIF har derfor særligt gode muligheder for at udbrede og integrere en ny madkultur, hvor børn og unge får mulighed for billigt at købe udskåret frugt og

grønt ved stævner. Kræftens Bekæmpelse lægger op til, at erfaringer og kompetencer overdrages til DIF i 2008. Kræftens Bekæmpelse har til dette arbejde afsat personalemæssige og økonomiske ressourcer i 2008.

Sundere stævnemad bliver spist i stor stil - når den tilbydes

Når stævnearrangører beslutter, hvad der skal serveres, har de en afgørende indflydelse på, hvad børnene spiser. Mad i Bevægelse har opstillet en række tommelfingerregler for god stævne- og lejrmat. Med udgangspunkt i disse tommelfingerregler, kan der påbegyndes en dialog med cafeterier om, hvordan sundere mad skal sammensættes. Det har vist sig let at indføre sunde mellemmåltider og frugt til alle måltider.

Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger har været med i afprøvningen af koncepterne for sundere stævnemad. DGI har derfor særligt gode muligheder for, at implementere dem bredt ved de mange stævner og lejre, DGI selv afholder. Kræftens Bekæmpelse lægger op til, at erfaringer og kompetencer overdrages til DGI i 2008. Kræftens Bekæmpelse har til dette arbejde afsat personalemæssige og økonomiske ressourcer i 2008.

Move'n eat – sundere fastfood

Move'n eat er et selvstændigt projekt finansieret af Direktoratet for Fødevareerhverv og kørt sammen med Mad i Bevægelse. Move'n eat er et koncept med sundere fastfood udviklet for at få et sundere alternativ til de pølser og pomfritter, der er det fremherskende udbud i idrætscafeterier i Danmark.

Move'n eat har vist, at sundere cafeteriamad ikke kun skal leve op til sundhedsmæssige krav, men også opfylde en række kulturelle krav for at kunne afsættes hos børn og unge. Maden skal også kunne håndteres under de forhold, som i dag er almindelige i idrætscafeterier.

Der er et stykke vej til en reel udbredelse af Move'n eat som et alternativ til den eksisterende mad. Rapporterne bag Move'n eat konceptet er et godt udgangspunkt for at arbejde videre med udvikling af sundere madkoncepter.

Vandposter tæt på hvor aktiviteten foregår

Familie og Forbrugerministeren og sundhedsministeren vil anbefale en genstandsgrænse på max ½ liter sukkerholdige drikke om ugen. Skal disse anbefalinger følges, er der brug for lettere adgang til koldt drikkevand - også i de danske idrætshaller.

Mad i Bevægelse har lavet en undersøgelse af drikkevandtemperaturer i 89 idrætshaller, der viser, at gennemsnitstemperaturen på det kolde drikkevand er 19 grader efter 30 sekunder, og temperaturen falder kun to grader, efter vandet har løbet i tre minutter.

På baggrund af denne undersøgelse anbefaler Kræftens Bekæmpelse, at koldt drikkevand gøres tilgængeligt i alle idrætshaller, ved at placere kølede vandposter i nærheden af selve aktivitetsstedet.

Kræftens Bekæmpelse håber at skaffe midler til en kampagne for bedre adgang til koldt drikkevand i idrætten.

Forpagtningsaftaler er et udviklingsområde

Det er først efter kommunalreformen og kommunernes overtagelse af forebyggelsen, at enkelte kommuner har skrevet sundhed ind i kontrakterne med forpagtere af sportscafeterier. Dette er dog med så vage formuleringer, at det ikke har konsekvenser for praksis. Mad i Bevægelse opfordrer derfor alle kommuner til at tænke sundhed ind ved at skrive specifikke krav og målbare mål om sundhed ind i fremtidige forpagtningsaftaler for idrætscafeterier.

Kræftens Bekæmpelse ønsker i 2008, at bistå kommuner der ønsker erfaringsudveksling på dette område. Interesserede kommuner opfordres til at kontakte Simon Rask på skr@cancer.dk.

Erfaringer og resultater

1. Historien

Mad i Bevægelse er et tre årigt projekt. Det er iværksat af Kræftens Bekæmpelse med støtte fra Indenrigs – og sundhedsministeriet.

Formålet med Mad i Bevægelse har primært været, at udvikle metoder, der skaber mulighed for et sundere madvalg for børn og unge i idrætten. Mad i Bevægelse har ønsket at stimulere udviklingen af sunde madkulturer for derigennem at medvirke til at forebygge livsstilssygdomme og fremme sundhed. Det har således ikke været projektets mål at skabe ændringer i hele idrætsverdenen, men derimod at udvikle brugbare metoder og strategier, som er mulige at implementere. Selve udbredelsen har ligget uden for projekts rammer og rækkevidde.

Sundhedsmæssigt har målet med Mad i Bevægelse været at få børn i idrætten til at indtage mindre sukker i mad og drikkevarer og i stedet prioritere at spise flere fibre, frugter og grønsager. Dette mål er søgt opnået ved at sætte fokus på de ydre omstændigheder i form af tilgængeligheden¹ af og muligheden for sundere mad valg.

Idræt og mad har en naturlig forbindelse til hinanden. Det er vigtigt for alle at få ordentlig mad, men særligt når idrætten kommer ind i billedet, er det vigtigt med mad, der giver energi. Maden har en afgørende betydning for den præstation, som idrætsudøvere skal udføre i træning og kamp. Madens betydning i idrætten begrænser sig dog ikke kun til den fysiske præstation. Maden er også med til at sende signaler om, hvem man er som person. Samtidig giver maden anledning til socialt samvær i idrætssammenhænge. Børn samles efter træning i cafeteriaet for at spise slik og tale sammen, og "maden" (fx slik, sodavand eller pomfritter) er med til at legitimere, at børnene samles efter træning.

Madkultur i idrætsverdenen er ikke et velbeskrevet emne. Mad i Bevægelse har derfor opbygget viden om, hvordan madkulturen² i idrætsverdenen³ ser ud i dag

1 Ved tilgængelighed forstås adgang til sunde produkter forarbejdet/tilberedt i en form, som børnene vil spise.

2 Ved madkultur forstås de indgroede vaner, der er for hvad, hvornår, hvordan og hvorfor børn spiser, som de gør inden for idrætsverdenen.

kvalitativt såvel som kvantitativt. En vidensindsamling der har dannet grundlag for arbejdet med at skabe nye madkulturer, der understøtter børnenes muligheder for sundere madvalg.

Forebyggelsesstrategisk har projektet arbejdet ud fra at øge tilgængeligheden af den sunde mad, som målgruppen i dag ikke får nok af (fx frugt og grønt, juice, fiberrige produkter). Endvidere har fokus været på at begrænse adgangen til produkter, som målgruppen får for meget af (fx sukker og fedt). Målet har været at skabe ændringer i børn og unges kostvaner og samtidig give dem nye anledninger til at indlægge sunde mellemmåltider i forbindelse med idræt. Endelig har madens kulturelle betydning været inddraget, når det har været relevant og muligt.

2. Faglig baggrund for projektet

Danmarks Fødevarerforskning lavede ved projektets begyndelse udredningsarbejdet "Kostanbefalinger til idrætsaktive børn og unge - faglig baggrund". Rapporten slår fast, at den store gruppe af børn og unge, der er aktive mellem en til tre gange om ugen i 1-1½ time bør spise efter de generelle kostanbefalinger, og at deres råderum for tomme kalorier ikke er større end angivet i de generelle anbefalinger. Det øgede energibehov i forbindelse med fysisk aktivitet skal dækkes af sunde og varierede hoved- og mellemmåltider. Børn der er aktive, har derfor ikke brug for hverken kosttilskud, sportsdrikke eller lignende.

Rapporten er efterfølgende blevet bearbejdet til en pjece henvendt til trænere, ledere og forældre om, hvad idrætsaktive børn og unge bør spise. Pjecen bidrager samtidig med forslag til, hvordan madkulturen kan ændres. En række samarbejdspartnere har medvirket til at udarbejde pjecen, der har været flittigt efterspurgt. De første ca. 80.000 eksemplarer er blevet delt ud, og Fødevarestyrelsen og Kræftens Bekæmpelse er lige nu ved at genoptrykke den.

En kostundersøgelse fra 2001⁴ viser desuden, at 80 % af danske børn⁵ får for meget sukker. I 2004 var 68 % af alle børn medlem af en idrætsforening⁶. Hvis vi antager, at den gruppe af børn, der ikke spiser for meget sukker, alle er

3 I projektbeskrivelsen forstås idrætsverdenen som den foreningsorganiserede del af idrætten. Ved idrætsverdenen forstås både de handlinger, der foregår i idrættens arena, og de situationer, hvor madvalget har baggrund i en kommende fysisk udfoldelse eller efter udfoldelsen.

4 Fagt, Sisse mfl. Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Danmarks Fødevarer- og Veterinærforskning 2004

5 4-14-årige børn.

6 Bille, Trine mfl. Danskernes kultur- og fritidsaktiviteter 2004 - med udviklingslinjer tilbage til 1964. AKF Forlag 2005.

idrætsaktive, betyder det stadigvæk, at ca. 70 % af alle børn, der er medlem af en idrætsforening, får for meget sukker.

Der er således et stort forebyggelsespotentiale, hvilket ikke bliver mindre, når man ser på det udbud af mad, der er til stede i idrætsverdenen i dag. Ved projektets begyndelse blev der foretaget en undersøgelse af udbuddet af mad i idrætscafeterier⁷. Undersøgelsens resultater viser, at der var slik, sodavand og chokolade i næsten alle idrætscafeterier. Undersøgelsen viser endvidere, at der var mange idrætshaller, hvor der slet ikke var mulighed for at købe frugt og grønt.

Undervejs i projektet foretog Syddansk Universitet desuden en undersøgelse af, hvad børn og unge spiser og drikker i forbindelse med træning. Her var konklusionen overraskende, at mad og drikke kulturen ser rimelig ud. Der indtages generelt meget lidt mad og drikke i forbindelse med træning og kun i meget begrænset omfang benytter børn og unge sig af cafeteriernes udbud af slik, sodavand og usund fastfood. Der indtages primært postevand, frugt og grønt ved træning.

De overraskende resultater betød, at Mad i Bevægelse valgte at fokusere mindre på sund mad og drikke til den daglige træning og mere på sund mad og drikke til stævner.

3. Madpolitik i idrætsforeninger

I starten af projekt Mad i Bevægelse var der stor fokus på, at få idrætsforeninger til at lave madpolitikker. Formulering af madpolitikken var tænkt som en metode til, at foreninger kunne træffe fælles beslutninger om sundere mad i foreningen. Tanken var, at formuleringen af en madpolitik ville give mulighed for en lokal involverende proces, hvor der blev taget stilling til hvorfor og hvordan idrætsforeningen skulle arbejde med emnet. Madpolitikken skulle derefter være rettesnor for trænere, ledere og forældre. At gennemføre processen samt skrive resultatet ned skulle samtidig være med til at rodfæste arbejdet bedre i foreningen.

Der blev udviklet en mappe⁸, som idrætsforeninger kunne tage udgangspunkt i, når de skulle lave madpolitik. Mappen indeholder en beskrivelse af, hvorfor foreninger skal lave madpolitik, en processuel beskrivelse af, hvordan de kan udarbejde en madpolitik og gode ideer til aktiviteter som foreningerne konkret kan gå i gang med.

7 TNS Gallup. Pejling af røg, mad og drikke i sportshaller og idrætsklubber 2004. Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse 2004.

8 Sylow, Mine og Rask, Simon. Maden i idrætten - Inspiration til holdning og handling i idrætsforeningen. Kræftens Bekæmpelse og Mad i Bevægelse 2005.

Der blev indgået aftale med fire kommuner om at oprette lokale puljer med støtte til idrætsforeninger, der ville sætte maden på dagsordenen. Endvidere blev der lavet aftale med DGI og DIF om at bidrage med konsulenthjælp til processen.

Foreningerne begyndte med stor energi og megen debatlyst. I alle de 12 involverede foreninger, blev der igangsat aktiviteter og mange fik rigtig gode oplevelser ud af det.

De aktiviteter der blev sat i gang var:

Aktiviteter i de 12 idrætsforeninger

Uddeling af gratis vandflasker	9 foreninger
Uddeling af gratis stævnesnack	8 foreninger
Uddeling af gratis frugt efter træning	9 foreninger
Foredrag om mad og idræt	7 foreninger
Salg af nye sunde varer i cafeteriet	7 foreninger
Salg af nye sunde varer ved stævner	6 foreninger
Prisdifferentiering	4 foreninger
Madkuponer	1 forening
Køb af redskaber og hvidevarer	8 foreninger

Den efterfølgende evaluering af madpolitik viser imidlertid, at det er en vanskelig model.

At lave politikker er ikke en måde, foreninger er vant til at arbejde på. Samtidig er det i foreninger ikke almindeligt, at træffe fælles kollektive beslutninger om emner, som ikke omhandler selve aktiviteten. Det er fx vanskeligt at træffe en fælles beslutning om, at alle trænere ikke må give børnene sodavand, eller at alle hold skal have frugt eller grønt efter træning. Den enkelte træner må gerne sætte gang i sådanne initiativer, men det er vanskeligt at stille fælles krav fra foreningernes side.

Det er heller ikke let at finde frivillige til de opgaver, der skal løses. Erfaringerne er, at det i vid udstrækning er den nedsatte arbejdsgruppe, der alene står for arbejdet med at gennemføre aktiviteterne. Det har været svært at involvere andre trænere, ledere og forældre.

De positive elementer, der kan fremhæves fra evalueringen af madpolitik initiativet er at:

- Trænerne er blevet mere opmærksomme på, at børn ikke har behov for ekstra sukker i forbindelse med træning.

- Der er i løbet af projektet sket en stigning i andelen af trænere, der mener at frisk frugt, grøntsager og koldt vand altid bør være tilgængeligt for børn i foreningen.
- Trænerne giver børnene mere frugt, efter projektet har kørt i foreningen
- Trænerne uddeler mere vand og mindre sodavand, saftvand og sportsdrik
- Børnene spiser mere frugt, mens de er i foreningen
- I de foreninger som selv driver cafeterier, enten med frivillige eller ansat personale, er der gode muligheder for, at lave ændringer i udbuddet. Det er ikke muligt for foreningerne, at skabe ændringer i cafeterier med forpagtere.

Der er ingen tvivl om, at der i de 12 foreninger blev brugt mange gode kræfter på at ændre madkulturen i en mere sundhedsmæssig ønskelig retning. Forhåbningerne om, at madpolitikken kunne være med til at fastholde og forankre dette arbejde i foreningen, ser dog ikke ud til at lykkes.

Set i lyset af at foreningerne samtidig har svært ved at få udarbejdet politikkerne, er konklusionen, at madpolitik ikke er det rigtige redskab for at få idrætsforeninger til at skabe en sund madkultur i idrætsforeninger i Danmark.

Perspektiver

Foreningernes lyst til at springe direkte til at ændre praksis, frem for at udvikle generelle madpolitikker, bør udnyttes bedre fremover. Det er vigtigt, at anerkende og være opmærksom på den store energi mange frivillige i foreningerne lægger i projektet med at få sundere mad. Sammenfattet er erfaringen, at der skal udvikles metoder til, hvordan foreningerne kan arbejde med sund mad i praksis.

På baggrund af den løbende feedback fra evalueringsteamet har Mad i Bevægelse i det sidste år fokuseret på sund mad i praksis. Dette har været i samarbejde med DIF og DGI om henholdsvis Stævnesnack og Sundere stævne­mad.

4. Stævnesnack

Mad i Bevægelse har i det seneste år arbejdet på at udbrede Stævnesnack som koncept ved en række idrætsstævner.

Tanken med Stævnesnack er, at idrætsforeninger får et simpelt og håndterbart koncept for, hvordan de kan sælge frugt og grønt ved idrætsstævner. Samtidig er intentionen, at gøre det let for foreningerne at bestille og organisere selve arbejdet. Da børnene er interesseret i at købe udskåret frugt kan idrætsforeningerne, udover at sende et positivt signal til omgivelserne, skabe en god fortjeneste på det sunde alternativ.

Målet har været at vise, at det i praksis kan lade sig gøre at sælge frugt og grønt til idrætsaktive børn og unge, og at idrætsforeningerne faktisk kan tjene penge på det. Samtidig har målet været, at så mange som muligt af de aktive børn og unge skulle smage og opleve Stævnesnack. Og at forældre og trænere skulle opleve, at børnene gerne vil købe og spise frugt og grønt – når bare det er skåret ud og præsenteret lækkert.

Det er i dag via Internettet⁹ muligt at bestille frugt og grønt til Stævnesnack i det meste af Danmark. Ved bestilling af frugt og grønt får idrætsforeningerne leveret plasticbægre og udskærings-anvisninger og kan ydermere bestille redskaber til udskæring. Ved at tilbyde en samlet pakke med alt, hvad der skal bruges til salg af Stævnesnack, er det gjort nemt for foreningerne at indføre konceptet.

Mad i Bevægelse har haft et godt samarbejde med DIF i forhold til at udbrede Stævnesnack ved deres stævner. Mad i Bevægelse og DIF har i fællesskab udarbejdet materialer der beskriver, hvordan Stævnesnack kan blive en succes i foreninger samt en folder til børn om at spise sundt.

Mad i Bevægelse og DIF har været involveret i 15 stævner, hvor over 28.000 børn har haft mulighed for at købe Stævnesnack. Der er solgt over 8.000 portioner Stævnesnack til 10 kr. stykket. Råvareprisen for en portion er ca. fire kroner.

De foreninger, der har været med i forbindelse med samarbejdet med DIF, har fået leveret frugt svarende til 10-20 % af deltagerne. Flere steder har efterspørgslen dog været så stor, at det har været nødvendigt at skaffe ekstra frugt.

Derudover har Mad i Bevægelse samarbejdet med Jysk Boldspil Union om, at lave et koncept for sunde rammer til deres nye stævnekoncept Jyske 3-bold. Jyske Bank har støttet med frugt og vand, mens lokale idrætsforeninger har stået for udskæring og salg. Foreningerne har fået overskuddet ved salget. Det har været en så stor succes med salg af både vand og udskåret frugt, at Jyske Bank og Jysk Boldspil Union planlægger at gentage succesen.

Mad i Bevægelse har også samarbejdet med Brian Laudrup og Lars Høgh om et sundt madkoncept til Laudrup og Høgh Street Soccer League 2007. Her blev konceptet sammensat med Stævnesnack, sunde sandwich med meget grønt og fiberholdigt brød samt tomatsuppe med pasta. Derudover blev der på stævnepladsen solgt koldt vand. Erfaringerne med udelukkende at have et sundt udbud af mad og drikke til stævnerne har vist sig at være en stor succes. Ved stævnerne, hvor der var ca. 80 aktive børn, blev der lavet ca. 120 sandwich og

⁹ www.mad-i-bevaegelse.dk/snack

ca. 50 portioner Stævnesnack. Ved fire ud af fem stævner blev der udsolgt. Sandwich og Stævnesnack er beskrevet på Mad i Bevægelses hjemmeside og tomatsuppen er fra Move'n eat konceptet.

Perspektiver

Erfaringerne fra udbredelsen af Stævnesnack er generelt meget positive. Det er et praktisk koncept, der er tæt på aktiviteterne.

Erfaringerne viser dog også, at det kræver mere af de frivillige at sælge Stævnesnack end at sælge sodavand og slik. Udfordringen er, at det tager tid at skære frugt og grønt ud. Til gengæld viser erfaringerne, at de frivillige får meget positive tilbagemeldinger for deres indsats fra både forældre, trænere og ledere. Dette kan øge motivationen for at fortsætte.

Erfaringerne med Stævnesnack viser desuden at det er en udfordring at vurdere, hvor meget frugt og grønt der skal bestilles til et stævne. Her viser erfaringerne fra samarbejdet med DIF, at det er bedre at bestille for lidt end for meget frugt og grønt. Hvis foreningerne sørger for at bestille ekstra plastbægre, kan de som regel finde ekstra frugt lokalt, mens stævnet står på. Oplevelsen af udsolgt frugt giver den bedste oplevelse af succes.

Blandt praktiske råd er desuden, at det er vigtigt at placere boderne tæt på der, hvor idrætsaktiviteten finder sted. Et godt eksempel på optimal placering kan være ved udgangen af hallen eller ude mellem fodboldbanerne. Flere foreninger har endvidere haft gode erfaringer med at bringe Stævnesnack ud mellem banerne. Det har enten været på cykel eller i en kurv.

Fremadrettet er perspektiverne for Stævnesnack, at DIF har vist stor interesse i at bringe erfaringerne fra første runde ud til endnu flere foreninger. En udbredelse Kræftens Bekæmpelse gerne vil bakke op. Derudover vil det være oplagt at inddrage flere specialforbund i arbejdet med at vise Stævnesnack i praksis, så de ved deres egne stævner sikrer mulighed for at købe Stævnesnack.

5. Sundere stævнемad

Sundere stævнемad er et koncept om at servere sund mad som en del af en samlet stævнеpakke. Når maden er inkluderet i stævнеprisen, giver det nogle ekstra muligheder for at støtte børnene i det sunde madvalg ved at stille krav til maden, der serveres.

I samarbejde med DGI har Mad i Bevægelse udviklet en række tommelfingerregler for sund stævнемad. Disse kan anvendes som grundlag for aftaler med de involverede cafeterier.

Tommelfingerreglerne er udarbejdet på baggrund af Danmarks Fødevarerforsknings rapport om sund mad til skoler og institutioner¹⁰. Tommelfingerreglerne kan ses på Mad i Bevægelses hjemmeside¹¹.

Konceptet Sundere stævнемad er afprøvet ved fem DGI badmintonstævner, hvor der blev stillet krav til den mad, der blev serveret for stævnedeltagerne.

Erfaringerne fra stævnerne viser, at tommelfingerreglerne for kostens sammensætning er et godt udgangspunkt for dialog og fortsat forbedring af maden. Det er en fordel at udvælge reglerne afhængig af situationen. Det kan være svært at håndtere alle tommelfingerregler på én gang og svært for cafeterierne blot at få udleveret dem alle på en gang. De tommelfingerregler der har fungeret bedst ved stævnerne er; at der ved alle måltider er frisk frugt tilgængelig, og at der skal være to mellemmåltider om dagen. Til stævnerne blev der for eksempel som mellemmåltid serveret gulerods- og agurkestave, og om eftermiddagen en grovbolle med fedtfattigt pålæg. Tiltagene blev flittigt brugt af børnene og er nemme at indføre, når de på forhånd er inkluderet i prisen og beskrevet i tilbuddet.

Der ud over viser erfaringerne, at det er en fordel, at afvikle flere stævner samme sted, så der kan være en løbende dialog og cafeterierne oplever, at det rent faktisk nytter at præsentere sundere mad og foretage forbedringer. Det betyder meget, at cafeterierne oplever, at børnene faktisk har lyst til at spise den sunde mad.

Perspektiver

Sundere stævнемad har vist sig som et stærkt koncept for sundere mad som idrætsorganisationer og -foreninger kan anvende, når de afholder træningslejre og stævner, hvor maden er en del af stævnebetalingen. Det er en mulighed for, at stille krav til at cafeterierne om at servere sund mad.

En anden mulighed er, at kommuner støtter op om dette arbejde ved i forpagtningsaftaler at stille krav om, at cafeterier skal have menuer som for eksempel "God energi til træningslejeren 1" og "God energi til træningslejeren 2", som lever op til nogle kriterier, som kommunen og cafeteriet bliver enige om.

10 Bilot-Jensen, Anja mfl. Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner. Danmarks Fødevarerforskning 2005.

<http://dfvf.dk/Admin/Public/DWSDownload.aspx?File=Files%2fFiler%2fErn%3%a6ring%2fKostanbefalinger%2fForslagRetningslinjerKostSkolerInstitutioner.pdf>

11 [http://mad-i-](http://mad-i-bevaegelse.dk/Ny_halmad/Forpagtning/kriterier_sundmad_traeningslejre_staevner.pdf)

[bevaegelse.dk/Ny_halmad/Forpagtning/kriterier_sundmad_traeningslejre_staevner.pdf](http://mad-i-bevaegelse.dk/Ny_halmad/Forpagtning/kriterier_sundmad_traeningslejre_staevner.pdf)

Udfordringen er, at sikre at forpagterne hele tiden kan se en forretning i arbejdet, og at det skal passe til deres hverdag og deres nuværende arbejds gange. Den tætte dialog og en løbende udvikling er derfor vigtige redskaber ud over selve forpagtningsaftalen.

6. Move'n eat – sundere cafeteria mad

Move'n eat er et selvstændigt projekt, der har kørt sammen med Mad i Bevægelse og var finansieret af Direktoratet for Fødevareerhverv. Move'n eat er et koncept udviklet for at få et sundere alternativ til de pølser og pomfritter, der er de fremherskende tilbud i idrætscafeterier i Danmark.

Som led i udvikling af produkterne blev vilkårene for tilberedning og salg af mad og drikke i sportscafeterier undersøgt¹². Undersøgelsen viser, at top fem over køkkenmaskiner i idrætscafeterier er: frituregryde, toaster, pølsesteger, mikroovn og ovn. Cafeterierne foretrækker desuden at få varer på frost, da det er med til at minimere risikoen for svind. Med hensyn til produkter, der hyppigst kommer over disken, er top fem: pølser, pomfritter, boller med pålæg, toast og burger. På sjette pladsen kommer hapsdog/fransk hotdog.

I forbindelse med Move'n eat konceptet iværksatte Mad i Bevægelse desuden et antropologisk studie af børnenes madkultur i idrætsverdenen¹³. På baggrund af undersøgelserne er der opstillet en række kriterier for, hvad ny og sundere cafeteria mad bør leve op til.

Krav til ny og sundere cafeteria mad

Krav ifølge markedsanalyse:	Krav ifølge kulturanalyse:	Sundhedsmæssige krav:
<ul style="list-style-type: none"> • Simpelt at tilberede • Lang holdbarhed (frost) • Fokuserer på de 13-16 årige • Bestå af 5 snack-/catermenuer • Konkurrere med eksisterende udbud 	<ul style="list-style-type: none"> • Respekt for unges selvstændighed • Elementer af deling • Nemt at spise • Mobilt - spises 'on the move' • Varieret og overraskende 	<ul style="list-style-type: none"> • E-fordeling ifølge NNA • Mindre sukker • Mindre energitæt • Mere frugt og grønt • Flere fibre • Mere fisk

12 Flyger, Hanne Vig. Sportshalscafe terier som marked for nye, sunde cateringprodukter. Kræftens Bekæmpelse 2004.

http://mad-i-bevaegelse.dk/Publikationer/PDFfiler/Markedsanalyse_sportshalscafe terier.pdf

13 Sylow, Mine. Tredje halvleg - En undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller. Kræftens Bekæmpelse 2004.

<http://mad-i-bevaegelse.dk/Publikationer/PDFfiler/2005Sporthalsrapport.pdf>

=> positiv bundlinie		
----------------------	--	--

Move'n eat konceptet blev præsenteret på Halinspektørernes Årsmøde, hvor der var en meget positiv modtagelse. Det efterfølgende arbejde har betydet, at mere end 100 haller har afprøvet hele eller dele af Move'n eat konceptet. Konceptet er dog ikke blevet en udbredt succes i danske idrætshaller. I evalueringen fra Syddansk Universitet¹⁴ er kommentarerne bla., at produkterne ikke smager af nok, at kvaliteten ikke er god nok og at salget er for dårligt. Endelig er der nogen, der forkaster konceptet, fordi det er industrifremstillet og ligner anden fastfood.

En af de vigtige erfaringer fra Move'n eat konceptet er, at det er svært at markedsføre et produkt som "sundere". Enten vælges der "sunde produkter" eller også vælges "usunde produkter". Lidt firkantet er konklusionen, at produkter der ligger midt imellem vælges fra.

På baggrund af move'n eat er der et godt udgangspunkt for at arbejde videre med udvikling af sundere madkoncepter, men der er et stykke vej til en reel udbredelse af produkterne som et alternativ til den eksisterende mad.

Perspektiver

Fremadrettet er anbefalingen at benytte sig af enkle produkter i konceptet. En mulighed for at Move'n eat kommer bedre ud i cafeterierne er, at kommunerne begynder at stille sundhedsmæssige krav til, hvad der sælges i cafeterierne. Samtidig kan det være med til at øge interessen fra andre producenter og få dem til at udvikle sundere fastfood produkter.

Vigtigst fra Move'n eat er rapporterne bag konceptet, som er et godt udgangspunkt for at arbejde videre med udvikling af sundere madkoncepter.

7. Koldt drikkevand i idrætsverdenen

Familie og Forbrugerministeren og Sundhedsministeren vil anbefaler en genstandsgrænse på max ½ liter sukkerholdige drikke om ugen. Hvis det skal lykkes, er der behov for attraktive alternativer – også i idrætsverdenen. Tilgængeligheden af koldt drikkevand skal øges.

14 Andreassen, Pernille. Food in motion: An Evaluation. Mad i Bevægelse 2007.

Mad i Bevægelse har gennemført en undersøgelse i 89 danske idrætshaller¹⁵. Undersøgelsen viser, at der er for dårlig tilgængelighed af koldt postevand i de danske haller. For det første er postevandet ofte for varmt og langt fra de anbefalede 12 grader. Gennemsnitstemperaturen på det kolde vand i de besøgte idrætshaller var efter 30 sekunder med rindende vand på 19 grader. For det andet udgør tilgængeligheden af sodavand en stor risiko for, at børnene vælger det lunkne vand fra. Næsten halvdelen af de besøgte haller har opstillet iøjefaldende sodavandsautomater, og 50 procent af disse automater har kortere eller samme afstand til hallerne som vandposterne. Samtidig sørger sodavandsautomaterne for, at de sukkerholdige drikke har den helt rette temperatur.

På baggrund af denne nye undersøgelse anbefaler Kræftens Bekæmpelse, at koldt drikkevand gøres tilgængeligt i alle idrætshaller. Vandposterne bør placeres i nærheden af selve aktivitetsstedet.

Der er endnu ikke mange konkrete erfaringer med at opstille drikkevandskølere i idrætshaller. I Glostrup Idrætscenter er der opstillet vandkølere og efter kommunens udsagn bliver disse flittigt brugt. Mad i Bevægelse har sammen med Ebeltoft Kommune været med til at støtte opstillingen af en vandpost med umiddelbart positivt resultat.

Perspektiver

Det er oplagt, at kommuner og idrætshaller forholder sig til, om de helst vil betale for at køle drikkevand, eller om de vil betale for at køle sodavand. Begge dele koster strøm. Ud fra et folkesundhedsperspektiv er det selvfølgelig vigtigt, at der bliver arbejdet for at øge tilgængeligheden af koldt drikkevand.

I forbindelse med nybyggeri og renovering af idrætsfaciliteter bør det være helt naturligt, at der opstilles vandposter centralt placeret i idrætsanlæggene.

Kræftens Bekæmpelse forventer også fremadrettet at støtte tilgængeligheden af koldt drikkevand samt opsamle erfaringer og udarbejde dokumentation for betydningen af tilgængeligheden af koldt drikkevand.

8. Forpagtningsaftaler

Mad i Bevægelse har også sat fokus på kommunernes forpagtningsaftaler med idrætscafeterier som en mulig vej til sundere mad.

15 Rask, Simon mf. Vand til idrætsaktive? - En undersøgelse af tilgængeligheden af koldt drikkevand i 89 idrætshaller. Mad i Bevægelse 2007. http://mad-i-bevaegelse.dk/Publikationer/PDFfiler/Vandrapport_endelig.pdf

Mad i Bevægelse har arbejdet med, at kommuner skal udnytte, at de i kraft af deres forpagtningsaftaler har en god mulighed for at påvirke og stille krav til udbuddet af mad i idrætscafeterier. Det kan for eksempel være krav om, at nogle produkter skal findes i udbuddet, eller at andre ikke skal indgå. Der kan være krav om prisdifferentiering, så prisen på de usunde varer hæves samtidig med, at priserne på det sunde sættes ned, eller at reklamer for de usunde madvarer så vidt muligt begrænses. Det kan være krav om, at der sælges stævnesnack på dage, hvor der er over 100 mennesker i hallen. Gratis isvand og rene glas er ligeledes en god og billig idé. Endelig foreslår Mad i Bevægelse, at der stilles krav om, at forpagteren tilbyder menuer i forbindelse med træningslejre og stævner med forplejning.

Forslag til forskellige formuleringer i forpagtningsaftaler kan ses på Mad i Bevægelses hjemmeside¹⁶.

De konkrete erfaringer i projektperioden er sparsomme. Der er først efter kommunalreformen og kommunernes overtagelse af forebyggelsen, at enkelte kommuner har skrevet sundhed ind i kontrakterne med forpagtere af idrætscafeterier. De har dog gjort det med meget vage formuleringer om sundhed. Den første kommune der skriver konkrete mål for sundheden ind i forpagtningsaftalen forventes først endeligt underskrevet i oktober 2007. Det er således for tidligt at sige noget om erfaringerne.

Mad i Bevægelses erfaring er, at forpagtere ikke forventer at kunne opretholde samme avance ved salg af sund mad. Der er derfor behov for at indbygge økonomiske incitamentter i forpagtningsaftalerne. Det kan være i form af øget eller sænket forpagtningsafgift, alt afhængig af om cafeteriet sælger mest af det usunde eller af det sunde. Erfaringer med brug af økonomiske incitamentter har vist, at det ikke er nok i sig selv. Det er vigtigt løbende at have en dialog med forpagteren om, hvad der er muligt. Det er vigtigt, at forpagterne kan se fornuften i den incitamentstruktur, der opbygges og ser muligheder frem for begrænsninger.

Endelig kan forpagtningsaftalen være med til at forventningsafstemme således, at kommunen får valgt den rigtige forpagter til opgaven.

Perspektiver

Mad i Bevægelse opfordrer alle kommuner til at tænke sundhed ind i forpagtningsaftalerne ved at skrive specifikke krav eller mål om sundhed ind i aftalen.

16 http://mad-i-bevaegelse.dk/Ny_halmaid/forpagtning.shtml

Der er fortsat behov for at få afprøvet en række løsninger i forhold til at fremme sundhed via forpagtningsaftaler. Kræftens Bekæmpelse ønsker i 2008 at bistå kommuner, der ønsker erfaringsudveksling på dette område. Interesserede kommuner opfordres til at kontakte Simon Rask på skr@cancer.dk.

9. Ting vi ikke nåede

Mad i Bevægelse har sat gang i og afprøvet en række koncepter og muligheder for bedre mad i idrætsverdenen. Som altid med projekter er der mange gode ideer, der ikke alle når at blive gennemført. En af de ting, som ikke er gennemført til trods for, at det står i den oprindelige projektbeskrivelse, er at udvikle et kursusmodul for nuværende og kommende instruktører. En af årsagerne er, at et sådan kursus vurderes at have begrænsede effekter. Forventningerne fra idrætsorganisationerne er, at det bliver svært at få indarbejdet et sådan modul i de i forvejen tætpakkede programmer på instruktørkurserne. Samtidig forventes effekten ikke at være så stor, da mange børnetrænere ikke kommer på kursus. Endelig er der ingen, der har henvendt sig - ej heller efter direkte invitationer til udvalgte aktiviteter i DGI og DIF. Der er dog ingen tvivl om, at det vil være hensigtsmæssigt for en langsigtet ændring af madkulturen i idrætsverdenen.

Publikationer

Alle publikationer findes som PDF-filer på Mad i Bevægelses hjemmeside:
<http://mad-i-bevaegelse.dk/Publikationer/>

Foldere og pjecer

[Spis godt - Stævnesnack \(8 sider\)](#)

Pjecen er til forældre, trænere og ledere der ønsker at lave stævnesnack ved deres næste stævne. Den beskriver hvordan man får en succes med at sælge udskåret frugt og grønt ved idrætsstævner. Samtidig giver den gode ideer til hvordan man kan øge salget.

Pjecen er udgivet af Mad i Bevægelse og Danmarks Idræts-Forbund.

[Spis godt \(4 sider\)](#)

Folderen er til stævner, hvor der sælges stævnesnack. Folderen fortæller om, hvordan unge stjerner spiser. Samtidig gør den opmærksom på, at man kan købe stævnesnack ved stævnet.

Folderen er udgivet af Mad i Bevægelse og Danmarks Idræts-Forbund.

[Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke? \(12 sider\)](#)

Pjecen er skrevet til forældre, trænere og ledere i idrætsforeninger og beskriver sunde valg i forhold til mad og drikke. Samtidig giver den anvisninger til konkrete initiativer, som forældre, trænere og ledere hver især kan gøre for at fremme en sund madkultur hos børn og unge, der dyrker idræt.

Pjecen er udarbejdet i et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse/Mad i Bevægelse, Fødevarestyrelsen, Danmarks Fødevareforskning, DGI, DIF, Sundhedsstyrelsen og Halinspektørforeningen. Den er udgivet af Fødevarestyrelsen og Mad i Bevægelse.

Faglig dokumentation

[Kostanbefalinger til idrætsaktive børn og unge - faglig baggrund \(72 sider\)](#)

Danmarks Fødevareforskning har på opfordring fra Mad i Bevægelse udarbejdet en rapport, der dokumenterer hvad fysisk aktive børn og unge skal spise og drikke. Rapporten er udgivet af Danmarks Fødevareforskning.

Rapporter/evalueringer fra SDU

[Food in Motion: An Evaluation](#) (137 sider)

Rapporten, der er på engelsk, er en del af den eksterne evaluering af Mad i Bevægelse. Den beskriver erfaringer fra 12 foreningers arbejde med at udarbejde madpolitik samt gennemføre konkrete aktiviteter. Evalueringen ser på ændringer i holdninger og handlinger hos de voksne, som der omgiver børnene i foreningen. Endelig beskrives de udfordringer, som foreninger har haft med at ændre på udbuddet i idrætsskolerne.

[Børns kostindtag i idrætssammenhænge på hverdage og til stævner](#) (43 sider)

Rapporten er en del af den eksterne evaluering af Mad i Bevægelse. Den beskriver hvad, hvornår og hvor meget idrætsaktive børn og unge spiser og drikker i forbindelse med fysisk aktivitet i idrætsforeninger. Undersøgelsen har både fokus på hvad der indtages til dagligt, og hvad der indtages i forbindelse med stævner.

[Mad og foreningskultur - mellem træghed og rummelighed](#) (24 sider)

At ændre danskernes madvaner gennem idrætsverdenen rummer både muligheder og problemer. På baggrund af et ekspertseminar er der skrevet et sammendrag med de vigtigste konklusioner. Rapporten kommer til sidst med seks hypoteser om "god mad" i idrætsforeningen.

Tilgængelighed af koldt drikkevand

[Vand til idrætsaktive - en undersøgelse af tilgængeligheden af koldt drikkevand i 89 idrætshaller](#) (26 sider)

En afprøvning i 89 danske idrætshaller, som Kræftens Bekæmpelse står bag, viser, at den gennemsnitlige temperatur på postevandet er mellem 17 og 19 grader. Denne temperatur er langt fra de anbefalede 12 grader. 'Mad i Bevægelse' anbefaler på baggrund af undersøgelsen, at idrætshallerne gør koldt drikkevand tilgængeligt.

Madpolitik i idrætsforeninger

[Maden i idrætten - Inspiration til holdning og handling](#) (40 sider)

Idemappen er tænkt som en hjælp og støtte til forældre, trænere, ledere eller andre, der vil arbejde for en sundere madkultur i idrætsforeningen. Med sine ideer, eksempler og forslag giver idemappen inspiration og konkrete redskaber.

Move'n eat

Tredje halvleg - En undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller (72 sider)

Undersøgelsen har fokus på børn og unges sociale og kulturelle forståelse af det, de køber og spiser i forbindelse med idræt. Den er baseret på feltobservationer i sportshalscafeterier. Undersøgelsen er udarbejdet i forbindelse med udvikling af de nye cateringprodukter til sportshallerne. Her har den dannet baggrund for udviklingen af de kriterier, som produkterne skulle opfylde.

Move'n eat - Slutrapport (17 sider)

Move'n eat var et to-årigt udviklingsprojekt, der havde til formål at udvikle sundere fast food målrettet børn og unge i idrætsverdenen. I rapporten beskrives processen for udviklingen samt de undersøgelser som har dannet baggrund for udviklingen af selve konceptet.

Sportshalscafeterier som marked for nye, sunde cateringprodukter (35 sider)

Rapporten omhandler børn og unges økonomiske muligheder samt de vilkår og betingelser, der er gældende for tilberedning og servering af mad i sportshalscafeterier. Rapporten definerer retningslinier, som produkterne skal leve op til mht. holdbarhed, tilberedningsform, emballage, pris, størrelse m.m.

Hjemmeside mm

www.mad-i-bevaegelse.dk

Mad i Bevægelse har opbygget en hjemmeside der samler viden og erfaringer med at skabe en sundere madkultur i idrætsverdenen. På hjemmesiden er det muligt at læse om idrætsforeningers konkrete erfaringer med at lave madpolitik og igangsætte konkretet aktiviteter. Der er også mulighed for, at downloade de rapporter som er blevet udarbejdet som en del af projektet.

Mad i Bevægelse Nyhedsbreve

Mad i Bevægelses elektroniske nyhedsbrev har haft over 500 modtagere. Der er udarbejdet ni nyhedsbreve med beskrivelser af ny viden om mad og idræt samt gode erfaringer med at fremme en sundere madkultur.

Styregruppe for Mad i Bevægelse

Der har været en styregruppe i forbindelse med Mad i Bevægelse. Styregruppens formål har været at:

- komme med forslag til aktiviteter
- være med til at formidle kontakter i idrætsverdenen
- være med til at sikre at aktiviteterne har høj kvalitet
- være med til at sikre formidlingen af budskaber i idrætsverdenen
- koordinere med lignende initiativer inden for idræts- og sundhedsverdenen

Styregruppen har været samlet fire gange i løbet af projektets tre år. Der skal lyde en stor tak for medspil og modspil, både ved møderne og i forbindelse med de aktiviteter hvor organisationerne har været involveret i det konkrete arbejde. Styregruppens organisationer og medlemmer har været:

Indenrigs- og Sundhedsministeriet
Fødevarestyrelsen
Sundhedsstyrelsen
Kulturministeriet
Danske Gymnastik og
Idrætsforeninger
Danmarks Idræts-Forbund
Syddansk Universitet
Halinspektørforeningen
Kræftens Bekæmpelse
Kræftens Bekæmpelse / H:S
Institut for sygdomsforebyggelse
Kræftens Bekæmpelse
Kræftens Bekæmpelse
Kræftens Bekæmpelse
Kræftens Bekæmpelse

Margit Ulmer
Else Molander og Hanne Hansen
Regitze Siggard
Søren Willeberg og Michael Winding
Steen Tinning og Henriette Bjerrum

Helle Carlsen
Bjarne Ibsen og Pernille Andreassen
Karl-Åge Søltøft
Mine Sylow
Ida Husby

Hanne Vig Flyger
Simon Rask
Morten Strunge Meyer
Hans Storm

Litteraturliste

Andreassen, Pernille. Food in motion: An Evaluation. Mad i Bevægelse 2007.

Bille, Trine mf. Danskernes kultur- og fritidsaktiviteter 2004 - med udviklingslinjer tilbage til 1964. AKF Forlag 2005

Biltoft-Jensen, Anja mf. Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner. Danmarks Fødevarerforskning 2005

Fagt, Sisse mf. Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Danmarks Fødevarer- og Veterinærforskning 2004

Flyger, Hanne Vig. Sportshalscafeterier som marked for nye, sunde cateringprodukter. Kræftens Bekæmpelse 2004

Rask, Simon mf. Vand til idrætsaktive? - En undersøgelse af tilgængeligheden af koldt drikkevand i 89 idrætshaller. Mad i Bevægelse 2007.

Sylow, Mine og Rask, Simon. Maden i idrætten - Inspiration til hodning og handling i idrætsforeningen. Kræftens Bekæmpelse og Mad i Bevægelse 2005

Sylow, Mine. Tredje halvleg - En undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller. Kræftens Bekæmpelse 2004

TNS Gallup. Pejling af røg, mad og drikke i sportshaller og idrætsklubber 2004. Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse 2004.