

Vand skal være det nemme valg for børn og unge

Som en del af Partnerskab for Vand bidrager [organisationens navn] til en fælles indsats for at gøre koldt drikkevand let tilgængeligt i børn og unges hverdag.

I disse uger er der blevet opsat 37 nye vandposter på skoler, i klubber og i idrætsfaciliteter i Roskilde, Halsnæs, Brønderslev, Lemvig og Herning Kommuner. Vandposterne skal være med til at gøre det sunde valg til det nemme valg dér, hvor børn og unge opholder sig hver dag.

Bag indsatsen ligger en tydelig udfordring: Tre ud af fire børn og unge i Danmark drikker flere søde drikke end anbefalet. Samtidig er adgangen til koldt drikkevand mange steder begrænset. Når vand ikke er synligt og let tilgængeligt, påvirker det de valg, børn og unge træffer i løbet af dagen.

Partnerskabet arbejder derfor med strukturelle løsninger frem for kampagner og løftede pegefingre. Erfaring og viden peger på, at de fysiske rammer har stor betydning for sundhedsadfærd. Når koldt drikkevand er lige ved hånden, bliver det naturligt at vælge vand – og dermed styrkes både sundhed, trivsel og læring.

Vandposterne er samtidig en del af et bredere program, hvor der også arbejdes med andre indsatser, som kan understøtte en sund vandkultur. Det kan fx være udvikling af lokale politikker, undervisning om postevand og søde drikke, normændrende tiltag og andre rammer, der gør det lettere at vælge vand i hverdagen.

De fem kommuner fungerer som forsøgskommuner, og indsatsen bliver løbende fulgt og evalueret. Erfaringerne skal bidrage med viden om, hvordan en enkel og skalerbar løsning kan udbredes bredere.

Partnerskab for Vand samler en række organisationer og aktører, der arbejder sammen om at fremme en sund vandkultur blandt børn og unge og skabe bedre rammer for sunde valg i hverdagen.

FAKTABOKSE:

Partnerskab for vand

Partnerskabet består af:

- [Madkulturen](#)
- [Steno Diabetes Center Copenhagen](#)
- [DANVA](#)

- [FGU Danmark](#)
- [Erhvervsskolernes ElevOrganisation](#)
- [Danske Skoleelever](#)
- [Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri](#)
- [KL](#)
- [Center for Sundt Liv og Trivsel](#)

Børns drikkevaner i Danmark

- 3 ud af 4 børn og unge drikker flere søde drikke, end Fødevarestyrelsen anbefaler.
- 40 % er storforbrugere, dvs. de drikker mere end fire gange den anbefalede mængde.
- Blandt 13-20-årige er halvdelen storforbrugere.
- Omkring 15 % af de 13-20-årige drikker ikke vand dagligt; på erhvervsuddannelserne er det cirka 30 %.
- Søde drikke fortrænger næringsrig mad og øger risikoen for høj vægt, diabetes og hjertekarsygdomme, syreskader på tænder og nedsat læring og trivsel.

Kilde: [Epinion-undersøgelse for Center for Sundt Liv og Trivsel](#)

De officielle anbefalinger

- Børn under 4 år: Ingen søde drikke
- Børn 4-6 år: Højst 1/4 om ugen
- Børn 7-9 år: Højst 1/3 liter ugen
- Større børn og voksne: Højst 1/2 liter om ugen

Anbefalingerne gælder sodavand, saftvand, iste, energidrikke mm. De omfatter også light-produkter.

Kilde: Fødevarestyrelsen <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/sluk-toersten-i-vand>