

Kilder til forældreguiden 2025

- Ager, R. (2024). *Bæredygtig sundhedsledelse*. Content Publishing.
- Ledertoug, M. & Paarup, N. (2025). *Gør en forskel. Trivselsfremme for alle i skolen*. Dafolo.

Kost og overvægt

- Fødevarestyrelsen; Alt om kost
<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad>
- <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hormoner-og-stofskifte/sygdomme/overvaegt-og-kost/overvaegt-hos-boern/>

Rygning og nikotin

- Sundhedsstyrelsen; Flere unge starter på nikotinprodukter, 26. februar 2025
<https://www.sst.dk/da/nyheder/2025/Flere-unge-starter-paa-nikotinprodukter>
<https://www.sst.dk/da/nikotin>
<https://www.sst.dk/da/Nikotin/Fakta-om-forbrug>
- Gratis hjælp til rygestop og nikotinafhængighed.
Bliv fri af nikotinafhængighed. Ring til telefonrådgivningen Stoplinien.dk, eller kontakt kommunen. Er du ung, så send en SMS BREAKUP til 1231 og bliv ringet op i løbet af 1-5 hverdage.

Alkohol

- www.cancer.dk/forebyg-kraeft/alkohol/unge/#Fakta_om_unge_og_alkohol
- Forældreoplysning
www.sst.dk/da/nyheder/2023/foraeldre-skal-laere-deres-boern-mange-ting-men-ikke-at-drikke-alkohol
- www.fuldafliv.dk
- Sundhedsstyrelsens udmeldinger om indtag af alkohol
www.sst.dk/da/faellesomungelivet/Tre-principper/Beskyttende-faktorer
www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/psyke/sygdomme/alkohol/alkohol-fakta/
www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/generelt/symptomer-og-tegn/alkohol-overforbrug/

Motion

- Kroppen på toppen www.kroppenpaatoppen.dk/kroppen-paa-toppen/
www.sst.dk/-/media/Fysisk-aktivitet/Rapport-5-til-17-aar-SST-Boern-og-unge.ashx

Søvn

- www.bornsvilkar.dk/cfb-artikel/soevn-og-boerns-laering/
- www.sst.dk/da/nyheder/2024/sover-mobilen-sammen-med-dit-barn

Skærm

- Skærmguiden www.bornsvilkar.dk/skaermguiden/
- STU; Børn sidder for meget foran skærm i forhold til anbefalingerne www.sdu.dk/da/sif/ugens_tal/ut_24_smaa_boern_sidder_for_meget_foran_en_skaerm

Kobling til mistrivsel og psykiatri

- www.psykiatrifonden.dk/viden/temaer/boern-unge-med-psykisk-sygdom/flere-boern-unge-faar-psykisk-lidelse
- Sundhedsstyrelsen; Tal og fakta om mental sundhed blandt børn og unge: www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaaende-indsatser/Mental-og-digital-sundhed/Mental-sundhed/Mental-sundhed-blandt-boern-og-unge/Tal-og-fakta

Sundhed i skole og pædagogisk praksis

- Skole og Forældre; Sundhed i folkeskolen www.skole-foraeldre.dk/artikel/sundhed-i-folkeskolen
- Sundhedsstyrelsen; Sundhed i pædagogisk praksis www.sst.dk/da/udgivelser/2005/~media/C872962F30F54C35889FF96629853D6F.ashx

Flere kilder

- Danskernes sundhedsprofil 2024 – midtvejsundersøgelsen 2023 www.sst.dk/da/udgivelser/2024/danskernes-sundhed---den-nationale-sundhedsprofil_-midtvejsundersoegelsen-2023-centrale-udfordringer
- Sunde Skolelivs hjemmeside <https://sundeskoeliv.dk/vidensbank>
- Skolevægning koster 1,8 mia. kr. i tabt arbejdsfortjeneste <https://www.folkeskolen.dk/citat-fravaer-ppr/skolevaegning-koster-knap-to-milliarder-kroner-om-aret-i-tabt-arbejdsfortjeneste/4724458>