



Ernærings- og Motionsrådet

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



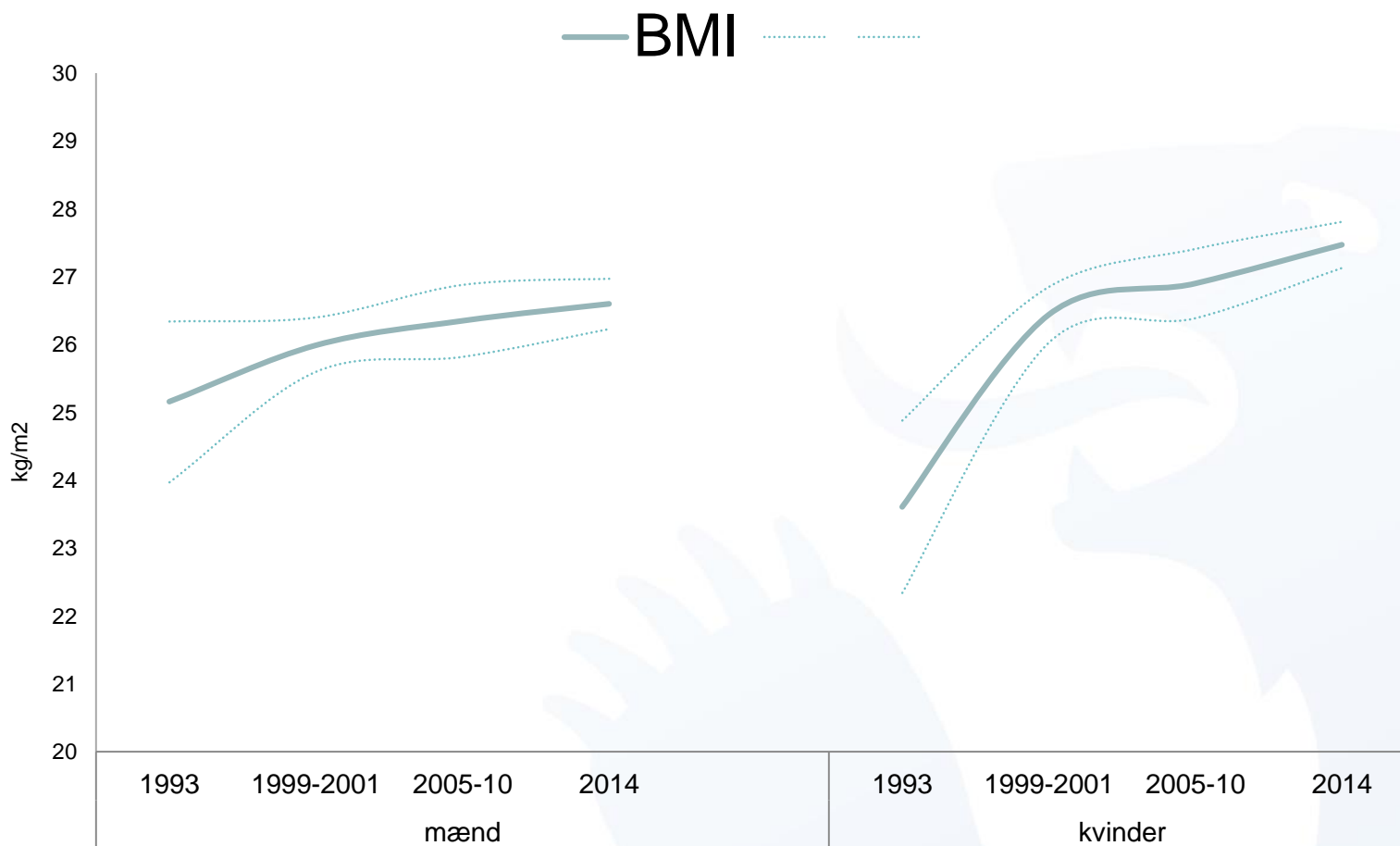
# 'Fremtidens idræt i Grønland'

## 17.-19. august 2016

- **PLENUM: MERE SUNDHED GENNEM IDRÆT**
- **Gert Mulvad, formand for Ernærings- og Motionsrådet:**
- Mål og strategier for den samlede indsats i Grønland for fysisk aktivitet. Hvor mange lever op til anbefalingerne i dag, og hvordan skaber men en positiv udvikling fremadrettet?



## Udviklingen i overvægt siden 1993



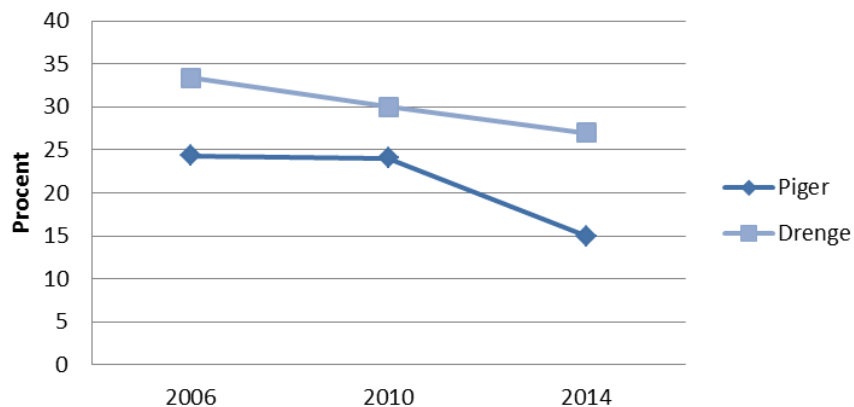
Kilde: Befolkningsundersøgelsen i Grønland, 2014



## Færre børn og unge lever op til anbefalingerne om at bevæge sig en time dagligt

- Elever, der efterlever anbefalinger om en times bevægelse dagligt, er faldet fra 29% i 2006 til 21% 2014.
- Flere drenge end piger er regelmæssigt fysisk aktive
- Særligt piger er blevet mindre fysisk aktive

Procent af børn og unge der bevæger sig en time dagligt 2006-2014





# Ernærings- og Motionsrådet



## Nyt Råd, navn, kommissorium og forretningsorden

- I 2012 skiftede Ernæringsrådet navn til Ernærings- og Motionsrådets
- Det er EMR's opgave både at initiere og understøtte projekter vedr. fysisk aktivitet. Endvidere har EMR en opgave i at synliggøre og udbrede anbefalingen vedr. fysisk aktivitet. Et tæt og bredere samarbejde med GIF – jf. samarbejdsaftalen fra dec. 2012.



# Ernærings- og Motionsrådet



## Medlemmer af Ernærings- og Motionsrådet

- Gert Mulvad, lægekonsultationen (fokus på grønlandsk kost).
- Uiloq Slettemark Departementet for Sundhed (fokus på Inuuneritta II).
- Tina Sørensen, Departementet for Sundhed (praktikant med fokus på kost).
- Ledende veterinær, Veterinær og Fødevarer Myndigheden I Grønland (VFMG)
- Dennis Lund, Inuili (uddannet kok og procesteknolog med fokus på kost, motion og uddannelse).
- Aviaaja Geisler, Grønlands Idrætsforbund GIF.
- Bent Mortensen, Inerisaavik.
- Anna Rask Lyng, LivstilsGruppen, Grønlands Sundhedsvæsen
- Inger Dahl-Petersen, SIF (ansat hos center for grønlandsk forskning og har fokus på fysisk aktivitet blandt børn og voksne samt befolkningsundersøgelserne i Grønland).
- Kim Godtfredsen, Udpeget af Landsstyremedlemmet, Fysisk aktivitet.
- Uthilie Heilmann: Konkurrence- og forbrugerstyrelsen



# Initiativer og indsatser i Grønland

- Fysisk aktivitets år (2015)
- Idékatalog med idéer til at fremme bevægelse i hverdagen
- Livstilsambulatorier:  
Skridttællere på recept
- Indsatser der har fokus på at fremme bevægelse i skoleregi er stadigvæk i sin begyndelse her i landet. Som eksempler kan nævnes:
  - "Sport, sund mad og undervisning" der er et nyt tiltag på Piareersarfik i Narsaq,
  - en udendørs fitnesspark i Sisimiut
  - inspirationskursus for lærere og ledere i Sisimiut omkring idræt og fysisk aktivitet i samarbejde med Grønlands Idrætsforbund ([www.nalunng.skoleintra.gl](http://www.nalunng.skoleintra.gl)).





# Ernærings- og Motionsrådet

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



## National handleplan for fysisk aktivitet 2015-2019

Handleplan fysisk aktivitet DOK1494084 - Microsoft Word

1 Indledning 1

### Indhold

1 Indledning.....	3
2 Formål.....	4
3 Fakta .....	4
3.1 Definition af fysisk aktivitet.....	4
3.2 Anbefalinger for fysisk aktivitet .....	4
3.4 Gevinster ved fysisk aktivitet.....	6
3.5 Fysisk aktivitet i Grønland .....	6
3.5.1 Børn.....	6
3.5.2 Voksne .....	6
3.6 Samfundsmæssige konsekvenser af fysisk inaktivitet .....	7
3.6.1 Årsager til sygdom.....	7
3.6.2 Tab i midlertid .....	7
3.6.3 Dødelighed .....	7
3.7 Social ulighed i sundhed .....	8

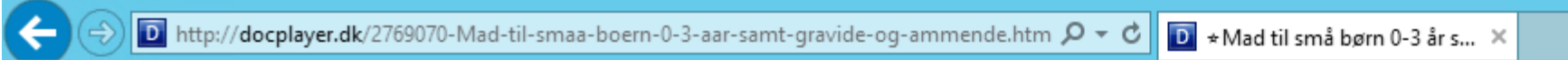
Sider: 1 af 32 Ord: 9.600 Dansk 120% 14:24 31-07-2016





# Ernærings- og Motionsrådet

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



https--www.doktor.gl-An...

DOCPLAYER

Søgning...

## Mad til små børn 0-3 år samt gravide og ammende

Side: 6 af 47

Sidebrede

lems ansigt, stemme og åbne arme fortæller barnet, at det er alle anstrengelserne værd at øve sig. Det samme gælder, når barnet er parat til at tage sine første skridt.

### Forslag til lege og aktivt samvær

Spædbarnet har, som allerede omtalt, mest behov for gode fysiske rammer og en familie, der kan drage kærlig omsorg og samtidig lege med opmærksomheden rettet mod barnets næste udviklingstrin.

Når barnet begynder at blive sikker på sine egne ben, opdager det, at verden er meget større end de hjemlige omgivelser, og det er meget spændende at udforske.

Barnet vil elske at få lov til *at gå frem for at blive transporteret*, når familien skal på ture. Lad barnet gå korte ture i sit eget tempo, så der er tid til at undersøge en blomst, en sten eller andet interessant.

Barnet har også brug for at øve sig i at kravle op/ ned ad store







# Grønland på verdenskortet

## Global Observatory for Physical Activity - GoPA!

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



Greenland Greenland Greenland Greenland Greenland  
Greenland Greenland Greenland Greenland Greenland Greenland

### Physical Activity Country Card: Greenland

Capital ..... Nuuk  
Inhabitants (2013) ..... 56,483  
Life expectancy .....  
GINI inequality index .....  
Human Development Index .....  
Literacy rate (2001) ..... 100%  
Deaths by non-communicable diseases .....



### Deaths related to physical inactivity

» ... of all deaths in Greenland are due to inactivity.



### Surveillance and policy status

#### Physical activity plan

Yes  No

» Name:  
Inuuneritta II 2013-2019

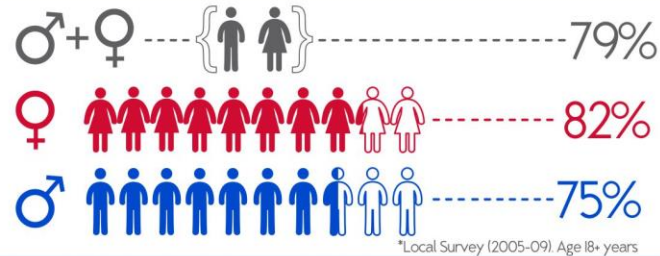
#### National survey

Yes

First survey: 2006  
 Most recent survey: 2014  
 Next survey: 2018

No

### Prevalence of Physical Activity | Age 18+ years\*



\*Local Survey (2005-09). Age 18+ years

### Research metrics (PubMed search in 2013)

Articles related to Physical Activity and Public Health = 3

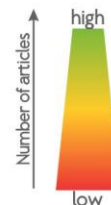
Number of active researchers = 8

Average connections (shared papers) among authors = 3.3

Articles per thousand people = 0.053

Researchers per thousand people = 0.141

Identified publishing groups = 2



51<sup>st</sup> Position in the Ranking

» Contribution of 0.14% to physical activity research worldwide in 2013.

For description of the indicators and data sources:  
[www.globalphysicalactivityobservatory.com/appendix](http://www.globalphysicalactivityobservatory.com/appendix)

kons by Freepik

#### Contact information

Name:  
Inger Dahl Petersen

Institution:  
Centre for Health Research in Greenland National Institute of Public Health University of Southern Denmark, Copenhagen, Denmark.





INUUMMARIK



## Inuummarik

- Inuummarik er et pilotprojekt og et tilbud for overvægtige indskolingsbørn og deres familier, som sker i et samarbejde mellem Sundhedsplejen og LivsstilsGruppen.
- En af de vigtigste elementer i projektet er tilbuddet om at børnene kan deltage i Leg & Bevægelse og svømning.
- Inuummarik har ansat to instruktører, som står for aktiviteterne.



## Leg & Bevægelse

Tirsdag eftermiddag er der  
2 timers Leg & Bevægelse



NAALAKKER





## Svømning

Fredag eftermiddag er der 2 timers leg i svømmehal



NAALAKKERSS





## Udsagn fra forældre

*”Må lige fortælle hvor store fremskridt vores søn har gjort. Vi var i svømmehallen i går og han svømmede selv rundt i den lille pool ;)  
Fra vandkræk til vand hund ;)”*



## Udsagn fra forældre

*"Stor ROS og Tusind tak til instruktørerne for jeres tålmodighed, ihærdighed og vedholdenhed, Vores søn begyndte at "tø" lige så stille og roligt op og deltog endelig i nogle af legene sammen med de andre børn og faktisk så sagde han her til morges at han hellere foretrækker at være med om tirsdagen istedetfor gymnastik der foregår på hans egen skole fordi han synes det er sjovere at være på Inuummarik gymnastik hold"*





## Udsagn fra forældre

*”Meeqqanaasit nuannisaqaat. Panipput qilanaalereertarpoq tullissaanimut ;) <3 qujanaq ilisseqarmat”*

*”Børnene havde det igen rigtig sjovt. Vores datter glæder sig altid til næste gang. Tak fordi i er der.”*



## Udsagn fra forældre

*”Vores søn siger tusind tak for sidst, han var særlig begejstret for den sjove og kraftige hvirvel strøm alle var med til at lave i det varme bassing”*



# Ernærings- og Motionsrådet



## Uddrag af referater

- Trænerkursus
- Handicap Idræt, Kursus for støttepersoner
- Ældreidræt
- GUX linie i Gymnasiet
- Skridttælling i folkeskolen
- Fysisk træning med omsorgssvigtede unge
- Skolefrikvarter
- Fremtidens Idræt i Grønland
- Arctic Winter Games



# Ernærings- og Motionsrådet



## Bevægelse

- Gør Maj Sund
- Byplanlægning og fysisk aktivitet
- Tværfagligt samarbejde omkring Ernæring og Motion, eks: Spis mere fisk
- Familien i Centrum
- Natur og bevægelse
- Kommunal økonomi til Idræt for alle.
- Kommunal økonomi til arbejdsløse, social førtidspension og til familier der mistrives.