

# Hvad er sundhed?



Kilde: pexels.com

Er du sund? Hvordan definerer man egentlig sundhed? Hvordan hænger sundhed sammen med mad? Hvordan lever man sundt?

Har du nogensinde hørt, at det er usundt at spise is, slik og burgere? Har du hørt, at du skal spise grøntsager og dyrke motion for at være sund? Det er også en meget almindelig opfattelse af sundhed. Men sundhed er ikke kun mad og motion. Det handler faktisk om hele vores liv.

Inden vi lærer mere om, hvordan man kan definere sundhed, skal du lige prøve at lave din egen forklaring af, hvad sundhed er.

**Hvad er sundhed for dig?**

**Hvordan lever man et sundt liv?**

# Det brede positive sundhedsbegreb

Sundhed handler om din livsstil, dine levevilkår, og hvordan du har det indeni – både fysik og mentalt.

Din livsstil er fx dine vaner inden for motion, kost og søvn.

Dine levevilkår er de forhold, du lever under. Det er fx økonomi, familie og det fysiske miljø. Levevilkårene har også stor betydning for, om du kan leve et sundt liv. Det er fx sværere for en hjemløs at leve sundt end for en velhavende person.

Ofte er der stort fokus på ting som kalorier og kropsvægt. Det er ting, som kan måles og vejes. Hvor lang tid skal man eksempelvis løbe for at forbrænde en marsbar? Nogle områder så som social og mental sundhed bliver ofte overset og glemt, når man taler om sundhed. Disse ting kan ikke måles. Det er noget, som ikke kan ses af andre og ikke kan vejes. Bliver du glad af at spise en is engang imellem? Så er det godt for din mentale sundhed. Derfor er det slet ikke så usundt, som mange gør det til. Der skal blot være en balance.

Hvad hvis kroppen er sund, man ikke er fysisk syg, men man har det skidt mentalt? Er man så stadig sund? Eller hvis man er overvægtig, er glad og har det godt med sig selv, er man så sund? Eller hvad, hvis man være kronisk syg, men have det godt med sig selv og spiser sund kost, er man så sund?

WHO definerede i 1947 sundhed på følgende måde: *” Sundhed er et fuldstændigt stadium af fysisk, mentalt og socialt velvære og ikke blot fravær af sygdom og svaghed”* Dette bliver også kaldt *Det brede positive sundhedsbegreb*.

På næste side, kan du se en model, der definerer sundhed på fire forskellige måder. Det er henholdsvis det negative og positive syn på sundhed, og det snævre og brede syn på sundhed.

	Negativt Fravær af sygdom	Positivt Livskvalitet og fravær af sygdom
Snævert Livstil	1	2
Bredt Livstil og levevilkår	3	4

I felt nummer 1 har man et snævert, negativt syn på sundhed. Her handler det om at være rask og indtage en sund kost og dyrke motion, og en sund livstil er udgangspunktet for et sundt liv.

I felt nummer 2 har man et snævert, positivt syn på sundhed. Her handler det om at være rask og indtage en sund kost og dyrke motion, men man skal også have det godt med sig selv og sine omgivelser, og en sund livstil og en god livskvalitet er udgangspunktet for et sundt liv.

I felt nummer 3 har man et negativt bredt syn på sundhed. Her handler det om at være rask og indtage en sund kost og dyrke motion. Derudover har man også fokus livsvilkår, og hvordan disse påvirker sundhed.

I felt nummer 4 har man et bredt positivt syn på sundhed. Her handler det både om at være rask, spise sundt og dyrke motion. Men det handler også om, hvordan man har det med selv og andre mennesker. Her handler det altså om at have en balance mellem kost, motion, kropsvægt, sygdomme, venner og sig selv, og det, der gør én glad.

### **Kig på Verdens kostråd**

**Hvilket felt befinder Danmarks kostråd (de gamle) sig inden for? Hvorfor?**

**Hvilket felt befinder Japans kostråd sig inden for? Hvorfor?**

**Hvilket felt befinder New Zealands kostråd sig inden for? Hvorfor?**

**Hvilket felt befinder Brasiliens kostråd sig inden for? Hvorfor?**

**Kig på de nyeste kostråd fra Danmark, Hvilket felt befinder de sig inden for?**

Lav jeres eget bud på kostråd herunder, der tager udgangspunkt i det brede positive sundhedsbegreb

## Vores kostråd

Kig på billederne på de næste sider, og snak i gruppen om, hvorfor det kan være eksempler på sundhed, mens I spiser.









