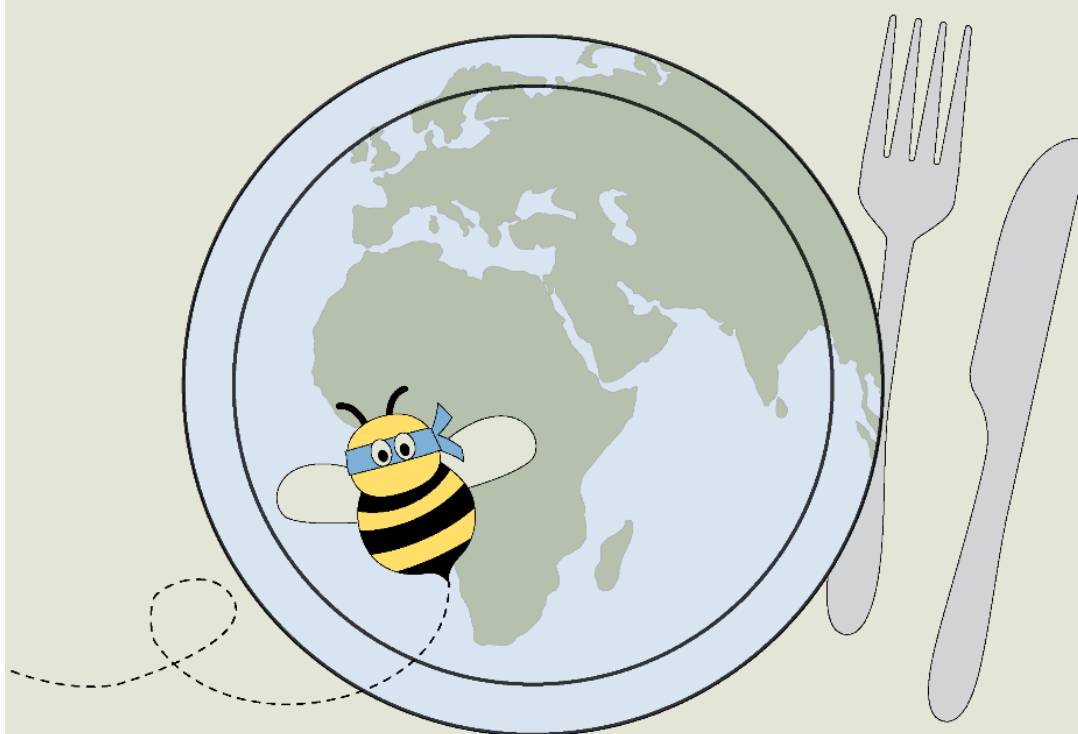


## Deltagerinformation til de unge voksne

Har du lyst til at være med?



# ONEPLATE



Økologisk mad, bæredygtighed og sundhed  
- samlet på én tallerken

Vi sørger børnefamilier til at deltage i et forsøg, der undersøger effekterne af at spise mere økologisk og planterigt i 6 uger

## Kære 15-17-årige

Du får dette informationsmateriale, da din familie har vist interesse for **OnePlate**, som er et interventionsforsøg, hvor familier bliver tilfældigt fordelt til enten at følge en økologisk, planterig kost i 6-uger (interventionsfamilie) eller spise som de plejer (kontrollfamilie).

En planterig kost er en kost rig på plantebaserede fødevarer, som grøntsager og bælgfrugter, men også med fisk, mejeriprodukter samt kød, dog i mindre mængder i forhold til, hvad de fleste danskere i dag spiser.

Hvis I alle vælger at deltage, vil du og din familie få støtte og mulighed for at afprøve velkendte hverdagsretter, som tomatsuppe, fiskefrikadeller og pizza, som alle har fået et kulinarisk twist. Målet med forsøget er at motivere og hjælpe børnefamilier med at spise mere planterigt og økologisk.

Dette skal gøres ved at:

- **Dokumentere effekten** af at spise efter OnePlate-konceptet på målte markører for sundhed og kostens bæredygtighed (ift. klimabelastning, areal-anvendelse, biodiversitet og pesticider) og acceptabilitet
- **Få indsigt** i husstandens/familiens muligheder, begrænsninger samt motivationsfaktorer for at ændre deres madvaner i en mere planterig og økologisk retning.

Det afgøres ved lodtrækning hvilken gruppe, familien kommer i. Lodtrækningen finder sted efter et indledende besøg. Det er altså ikke sikkert, at du og din familie kommer i interventionsgruppen og skal følge OnePlate-konceptet.

Hvis din familie er i interventionsgruppen, betyder det, at I skal spise efter OnePlate-konceptet i 6 uger. Før de 6 uger, er der en opstartsperiode, hvor familien vil blive instrueret i, hvordan madplanerne fungerer samt tips til genveje på de travle dage. I modtager desuden en startkasse med basisingredienser (fx olier, krydderier, nødder) samt OnePlate-bogen, som skal guide jer gennem OnePlate-konceptet.

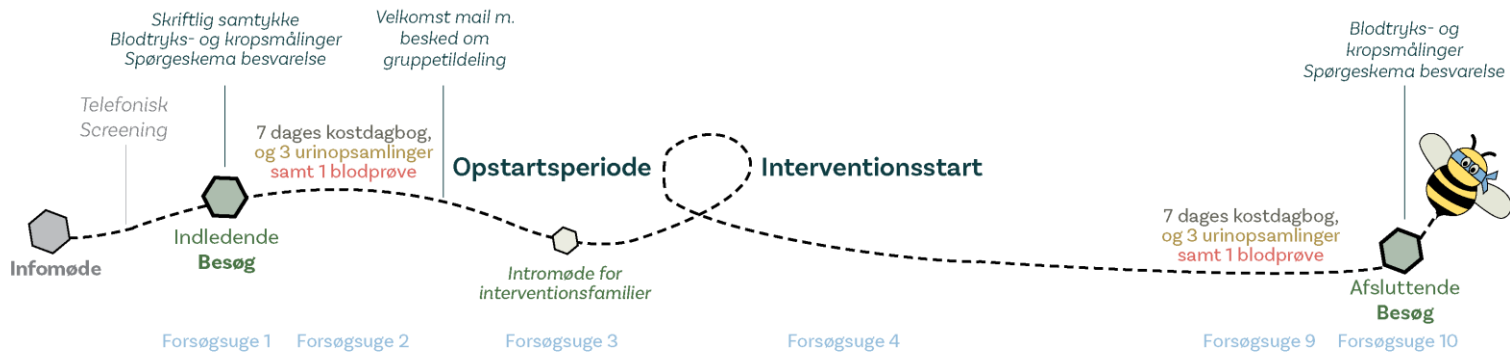
Kommer din familie i kontrolgruppen, skal I fortsætte med at spise, som I plejer. Den eneste ændring i hverdagen er, at familien skal beskrive ugens måltider og dokumentere madindkøb evt. ved primært at købe ind online på Nemlig.com.

### Hvad indebærer det at deltage?

- At din familie beskriver ugens måltider og dokumenterer madindkøb evt. ved at handle ind online på Nemlig.com (hvertil der gives rabat og gratis fragt på max. 10 bestillinger) i forsøgsperioden
- At din familie enten skal at følge OnePlate-konceptet eller at fortsætte med jeres sædvanlige kost
- at din familie to gange udfylder en 7-dags online kostdagbog
- at du eller et andet barn i din familie to gange opsamler morgenurinprøver derhjemme over 3 dage

Da du endnu ikke er fyldt 18, er det ikke alle dele af forsøget, du vil blive bedt om at være med til, fx skal du ikke afgive blodprøver eller have målt blodtryk.

I figuren kan du se en oversigt over aktiviteterne i forsøget. Din familie vil være en del af de mere end 85 familier, som skal deltage i forsøget. Som nævnt, er det ikke alt, som har betydning for dig, men du er velkommen til at læse om hele forsøget i den informationsfolder, din(e) forældre har fået.



Herunder kan du læse specifikt om de ting, som vedrører dig.

## Samtykke til deltagelse og behandling af personoplysninger

Din(e) forældre har fået tilsendt samtykkeerklæringer og brevet "Forsøgspersoners rettigheder i et sundhedsvidenskabeligt forskningsprojekt" med denne folder. Materialet kan ligeledes hentes på projektets hjemmeside: <http://food.dtu.dk/oneplate>, og vi anbefaler, du læser materialet igennem sammen med en forælder.

Som 15-17-årige skal du underskrive en fælles samtykkeerklæring sammen med en forælder. Dette gøres til det indledende besøg.

Alle de personoplysninger, vi indsamler, behandler vi strengt fortroligt og i overensstemmelse med gældende lovgivning, idet databeskyttelsesforordningen (GDPR) og databeskyttelsesloven overholdes. Læs mere om DTU's behandling af dine personoplysninger på: <http://food.dtu.dk/oneplate>.

## Indledende og afsluttende besøg

Ved starten af forsøget (indledende besøg) og i slutningen af forsøget (afsluttende besøg), møder du og din familie OnePlate-teamet for at få målt jeres højde og vægt. Målene bruger vi til at beregne jeres individuelle energibehov (hvor meget energi/kcal I må spise) samt til at måle evt. ændringer i kropssammensætning (højde og vægt) efter forsøget.

Ved besøget får I også forklaret, hvordan I udfylder kostdagbogen og indsamler jeres urinprøver. Der vil ligeledes være en masse information til dine forældre om fx indkøb på Nemlig.com og blodprøvetagning. Derudover kan I alle stille spørgsmål til undersøgelsen.

## Urinprøveindsamling

Én voksen og ét barn (dig eller en eventuel søskende) fra familien skal aflevere urinprøver inden forsøgets start samt i den sidste uge af forsøget. Urinprøverne skal indsamles om morgenen i tre dage og mindre prøver (50 ml/dag) opbevares i jeres egen fryser, indtil det afsluttende besøg, hvor de skal afleveres til en OnePlate-medarbejder. I får materialerne til opsamling af urin udleveret ved det indledende besøg. I urinprøverne måles pesticidrester, natrium og kalium.

## Biologisk materiale i biobank

Overskydende urin fra urinprøverne gemmes i en biobank på DTU i op til 5 år. Urinprøven kan i fremtiden bruges til at måle markører for indtag af specifikke fødevarer (fx fuldkorn), mineraler (fx jod) eller uønskede stoffer i kosten (fx andre pesticider eller forurening).

Ifølge databeskyttelsesreglerne skal overskydende biologisk materiale fra forsøget, som udgangspunkt, destrueres ved forsøgets afslutning. Vi ønsker dog fortsat at opbevare det overskydende materiale til brug for fremtidig forskning. Opbevaringen vil fortsat være underlagt databeskyttelsesreglerne. Et eventuelt nyt forskningsprojekt eller en ændring i dette forsøg vil blive anmeldt til den videnskabsetiske komité, medmindre forskningen sker i fuldstændigt anonymiseret materiale. Der skal ved tilladelse til ny forskning, som udgangspunkt, indhentes et nyt samtykke fra dig/forsøgspersonerne til forskningen. Komiteen kan dog tillade ny forskning uden indhentning af samtykke til forsøget, hvis der ikke er risiko for eller belastning af forsøgspersonen ved den nye forskning. Urinprøverne i biobanken vil ikke blive videregivet til andre forskere på DTU eller andre institutioner.

## Kostdagbog

I ugen efter jeres indledende besøg og i den sidste uge af interventionen, skal I alle udfylde en 7-dages kostdagbog online. Her skal I indtaste alt, hvad I har spist og drukket hver dag i 7 dage via et hjemmesidelink, som kan tilgås via computer, tablets og smartphones.

For det bedste resultat kan man udfylde dagbogen efter hvert måltid, men man kan også vente til om aftenen og udfylde hele dagen. Sidst på dagen kan det dog være svært at huske præcis, hvad man har spist og hvor meget. Det kan tage i alt op til 15 minutter at udfylde kostdagbogen pr. dag, men det vil gå hurtigere, når man har prøvet det et par gange.

## Hvad får du ud af at deltage?

### Indsigt i egen sundhed

Hvis du ønsker det, kan du efter forsøgets afslutning få feedback på urinprøver og kropsmål. Tilbagemeldingen giver et indblik i vægtstatus, kostindtag, samt pesticidrester i urinen.

## Biografbilletter

Alle familier får op til seks biografbilletter inkl. drikkevarer og popcorn ved afslutning af forsøgsperioden.

## Vigtigt bidrag til forskning

Vi håber, I kommer til at synes, det både er spændende og lærerigt at deltage i forsøget. I kan give jer selv et stort klap på skulderen. Jeres engagement i forskningen er et uvurderligt bidrag til at skabe ny viden, som kan hjælpe andre til at ændre vaner mod en mere bæredygtig fremtid. Det skal I have stor tak for.

## Risici ved deltagelse i forsøget

Der er meget få risici ved at deltage i forsøget, da det omhandler en sund kost, som følger De Officielle Kostråd. Kosten vil dække en alm. danskers næringsbehov både for børn og voksne. Kostfibre har en god indvirkning på mavefunktionen men nogle vil, i en periode, kunne opleve mere 'uro' i maven, som følge af den mere fiberrige kost ved øget indtag af bælgfrugter. Alle fødevarerne, som bruges i OnePlate-opskrifterne, kan fås i alm. danske supermarkeder.

Vi forventer ikke andre problemer, men vi kan selvfølgelig ikke udelukke uforudsete risici og belastninger forbundet med forsøget.

## Udelukkelse fra forsøget

Hvis en af de voksnes blodprøveresultater afviger fra visse referenceværdier (tegn på diabetes eller svær anæmi), kan den voksne desværre ikke deltage i forsøget, men resten af familien kan stadig være med. Hvis nogle familiemedlemmer undervejs ikke ønsker at følge madplanen i OnePlate-konceptet kan resten af familien også stadig deltage.

Den projektansvarlige kan til enhver tid også vælge at stoppe forsøget af forskellige årsager, hvis det skønnes, at forsøgsprotokollen ikke kan gennemføres, fx på grund af lav tilslutning, eller der optræder uventede og alvorlige gener. Alle deltagere vil i det tilfælde blive informeret hurtigst muligt.

Vi vil gøre opmærksom på, at det er frivilligt at deltage. Du og din familie kan til enhver tid træde ud af forsøget uden, at I behøver at angive en grund.

## Forsøgets resultater

Forsøgets overordnede resultater vil blive publiceret i fagfællebedømte videnskabelige tidsskrifter og i populærvidenskabelige artikler. Sidstnævnte vil kunne tilgås på DTU's og projektets hjemmesider. Der vil ikke blive publiceret data fra individuelle deltagere eller familier men udelukkende data på gruppeniveau.

## Projektets økonomi og projektpartnere

Projektet er finansieret af GUDP (Grønt Udviklings- og Demonstrations-program), som administreres af Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Interventionen er en

del af OnePlate-projektet, som udføres i samarbejde med Meyers Madhus, Økologisk Landsforening og Aarhus Universitet. DTU er projektansvarlig og har taget initiativet til projektet. Nemlig.com samarbejder på forsøget og sponsorerer rabat til indkøb samt gratis fragt. Der er ikke anden økonomisk tilknytning til virksomheder eller fonde med interesser i projektet. Den forsøgsansvarlige har ligeledes ingen økonomisk tilknytning til private virksomheder, fonde m.v., som har interesser i projektet.

## Kontakt

OnePlate-forskerne kan kontaktes på tlf. **+45 35 88 77 66** kl 9-15 mandag til fredag og på mail [oneplate@food.dtu.dk](mailto:oneplate@food.dtu.dk).

Tak for at du læste denne folder. Vi håber, at folderen har givet dig et godt indblik i OnePlate-forsøget, og hvad der kræves, hvis din familie deltager.

Hvis I har spørgsmål, er I meget velkommen til at kontakte os.

Med venlig hilsen



*OnePlate teamet*

*Forskningsgruppen for Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme*

Danmarks Tekniske Universitet

Henrik Dams Allé

Bygning 201, Rum 029

2800 Kgs. Lyngby

