



Áherslur og verkefni á sviði næringar barna

Málstofa
27. september 2013

Hólmfríður Þorgeirsdóttir, næringarfræðingur
Embætti landlæknis

Af hverju að vinna að næringarmálum inni í skólum?

- Skólinn er kjörinn vettvangur fyrir heilsueflingu á sviði næringar
- Næringin gegnir veigamiklu hlutverki í öllu skólastarfi
 - Vel nærð börn eiga betra með að einbeita sér og mataræðið getur haft áhrif bæði á hegðun, lærdómsgetu, námsárangur og dregið úr brottfalli í framhaldsskólum.
 - Sænsk rannsókn (2011) sýndi að mikil neysla á hollum mat og lítil neysla á óhollum mat var tengd betri einkunnum hjá 15 ára unglingum.
- Mikilvægt að skapa aðstæður í skólum sem hvetja til heilbrigðra lífnaðarháttanna
 - Þannig má hafa jákvæð áhrif á heilsu og líðan nemenda og starfsfólks og auka jöfnuð til heilsu.
- Auðveldara að móta hegðun en breyta
 - Það sem ungt fólk temur sér á yngri árunum getur mótað heilsuhegðun þess til lengri tíma.

Sögulegt yfirlit

1989 - Þingsályktun um manneldis- og neyslustefnu: Nemendur í grunn- og framhaldsskólum eigi kost á hollu fæði í skólum.

1995 - Grunnskólalög: nemendur eigi kost á málsverði á skólatíma.

2000 - Stefna Manneldisráðs um næringu og aðbúnað barna í grunnskólum: Öll börn eigi kost á hollri máltíð í skóla.

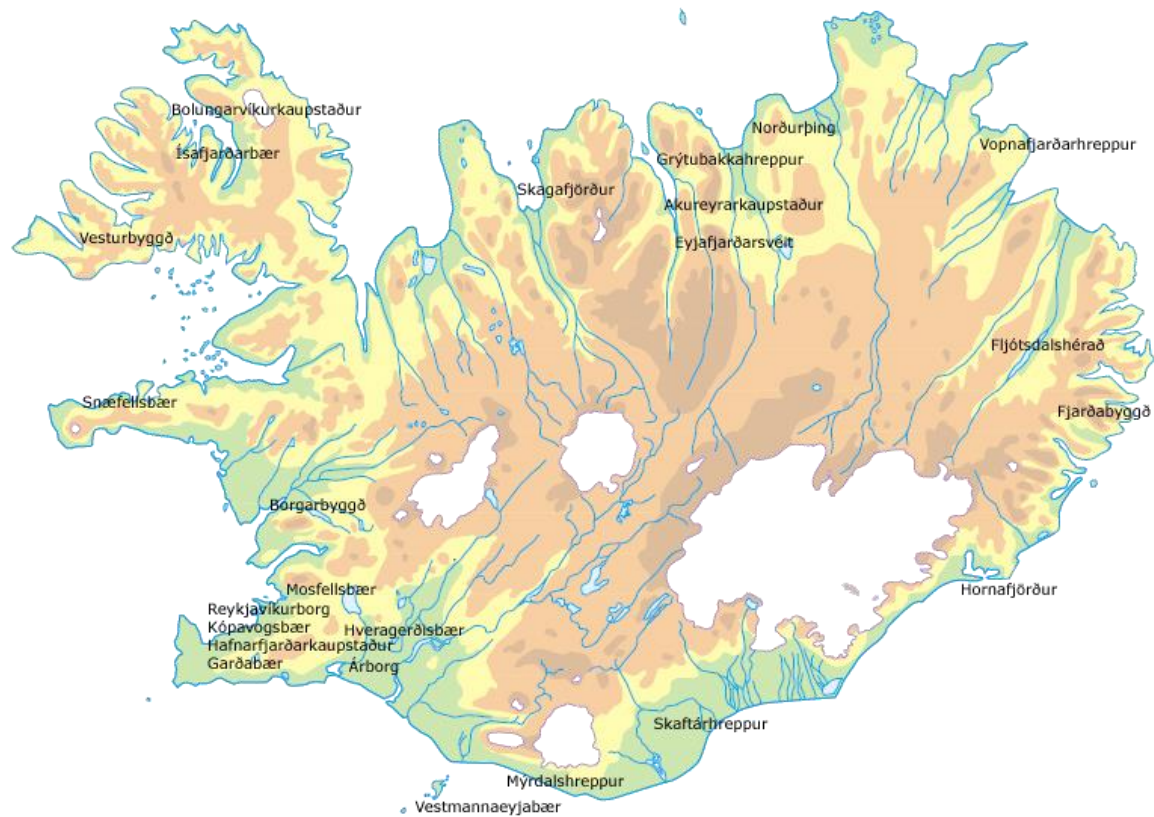
2003 – Handbók fyrir skólamötneyti gefin út.

2008 - Lög um grunnskóla: Nemendur eigi kost á málsverði á skólatíma í samræmi við opinber manneldismarkmið. Lög um framhaldsskóla.

2011 - Aðalnámskrár leik-, grunn- og framhaldsskóla. Heilbrigði og velferð verður einn af 6 grunnþáttum í menntun á öllum skólastigum.

Allt hefur áhrif – einkum við sjálf

- Samstarfsverkefni Lýðheilsustöðvar og 25 sveitarfélaga .
- Fór fram á árunum 2005-2010

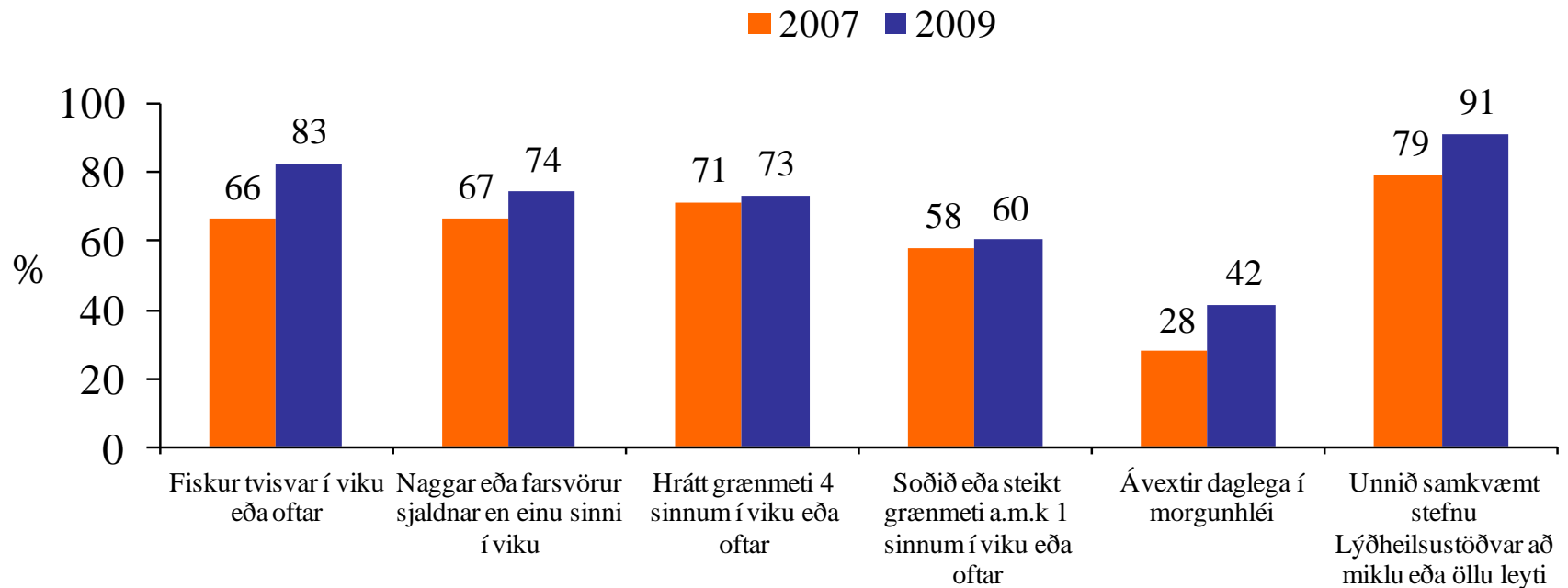


Allt hefur áhrif – einkum við sjálf

- Markmið verkefnisins
 - að stuðla að heilbrigðum lifnaðarháttum barna og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði
- Sveitarfélögin mörkuðu sér stefnu á sviði næringar og hreyfingar undir leiðsögn LHS.
- Boðið var upp á fræðslufyrirlestra fyrir starfsfólk leikskóla- /skólamötuneyta, sem byggðu á ráðleggingum og handbókum Lýðheilsustöðvar.
- Lýðheilsustöð mat árangur verkefnisins.



Hlutfall skóla sem fylgja ráðleggingum LHS

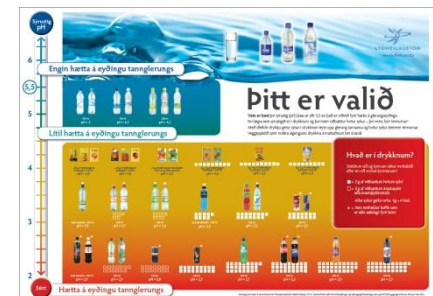


6 H heilsunnar –fræðsluefni

- Samstarfsverkefni Lýðheilsustöðvar og skólaheilsugælsunnar.
- Fræðsluefni sem skólahjúkrunarfræðingar taka inn í bekkina.
- Fréttabréf sent foreldrum eftir hverja fræðslu.
- www.6h.is



Efni tengt næringu barna



Heilsueflandi verkefni á vegum Embættis landlæknis



Í þróun



Heilsueflandi
grunnskóli



Í þróun



Heilsueflandi skólar

- Skólar setji sér stefnu á sviði heilsueflingar sem er samtvinnuð öllu skólastarfi.
 - Heilsueflandi skóli = heildræn nálgun
- Samræmi sé milli þess sem kennt er í skólanum og þess sem er á boðstólnum í mötuneyti skólans.
- Tengja fræðslu um hollt mataræði við sem flestar greinar í þannig að námið verði lifandi og tengist daglegu lífi.
- Líta á matartímann og framreiðslu heilsusamlegs matar sem hluta af náminu.
- Viðhorf og breytni kennara og annars starfsfólks skólans skiptir miklu máli.

Hvernig eru heilsueflandi skólaverkefni byggð upp?

- Innan húss stýrihópur
- Faghópur og vinnuhópur skipaður ýmsum aðilum.
- Handbækur fyrir heilsueflandi skóla
 - Kafli um næringu/mataræði í handbókum
 - Viðmið og gátlisti um næringu/mataræði
- Fyrirlestrar og málstofur
 - Fyrirlestrar fyrir nemendur og starfsfólk í framhaldsskólum.
 - Málstofur fyrir kennara og starfsfólk mötuneyta annarra skólastiga þegar við á, t.d. á ráðstefnu um heilsueflandi grunnskóla og á kennaraþingum víðs vegar um landið.

Heilsueflandi grunnskóli



- Verkefnið hófst árið 2008.
- 52 grunnskólar (um 30%) taka þátt.
- Egilstaðaskóli er frumkvöðlaskóli.
- Átta þættir: Nemendur, nærsamfélag, **mataræði** og tannvernd, hreyfing og öryggi, lífsleikni, geðrækt, heimili og starfsfólk.
- Handbók um heilsueflandi grunnskóla gefin út árið 2010, endurskoðuð 2013.
 - Viðmið um næringu
 - Gátlisti um næringu
 - Verkfærakista
- Handbók fyrir skólamötuneyti og annað efni tengt næringu.
- Náms efni um næringu: Ávextir og grænmeti.
Unnið af RÍN við HÍ og LSH.



Heilsueflandi framhaldsskóli



- Verkefnið hófst formlega árið 2009.
- Allir framhaldsskólar landsins eru þátttakendur (31).
- Flensborgarskóli er frumkvöðlaskóli, hefur ávallt verið ári á undan öðrum með að prófa efni frá Embætti landlæknis.
- Fjórir þættir: **Næring**, hreyfing, geðrækt, lífsstíll.
- Flensborg byrjaði með næringu haustið 2010, margir skólar hófu næringarár haustið 2011.
- Handbók um mataræði í framhaldsskólum gefin út árið 2010.
 - Heilsuskilaboð til nemenda
 - Matarframboð í framhaldsskólum
 - Gátlisti um næringu – gull-silfur-brons – skólarnir setja sér sjálfir markmið
- Rafrænt námsefni um næringu, unnið í samstarfi við Menntavísindasvið HÍ.



Heilsueflandi leikskóli



- Verkefnið er tilraunaverkefni á vegum Embættis landlæknis.
- Nokkrir tilraunaleikskólar hófu þátttöku haustið 2013. Þeir vinna með drög að handbók og gátlista og gefa Embætti landlæknis endurgjöf.
- Átta þættir: **Mataræði**, hreyfing, Geðrækt, tannvernd, öryggi, starfsfólk, fjölskylda, nærsamfélag.
- Drög að handbók um heilsueflandi leikskóla fyrir tilraunaskóla
 - Viðmið um næringu
 - Gátlisti um næringu
 - Verkfærakista
- Handbók fyrir leikskólaeldhús og annað efni tengt næringu.

Heilsueflandi samfélag

