



HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENTET

# Fysisk aktivitet og måltider i skolen

---

*Erfaringskonferanse, Oslo 7. mai 2007*

*Innlegg v/statssekretær Arvid Libak*



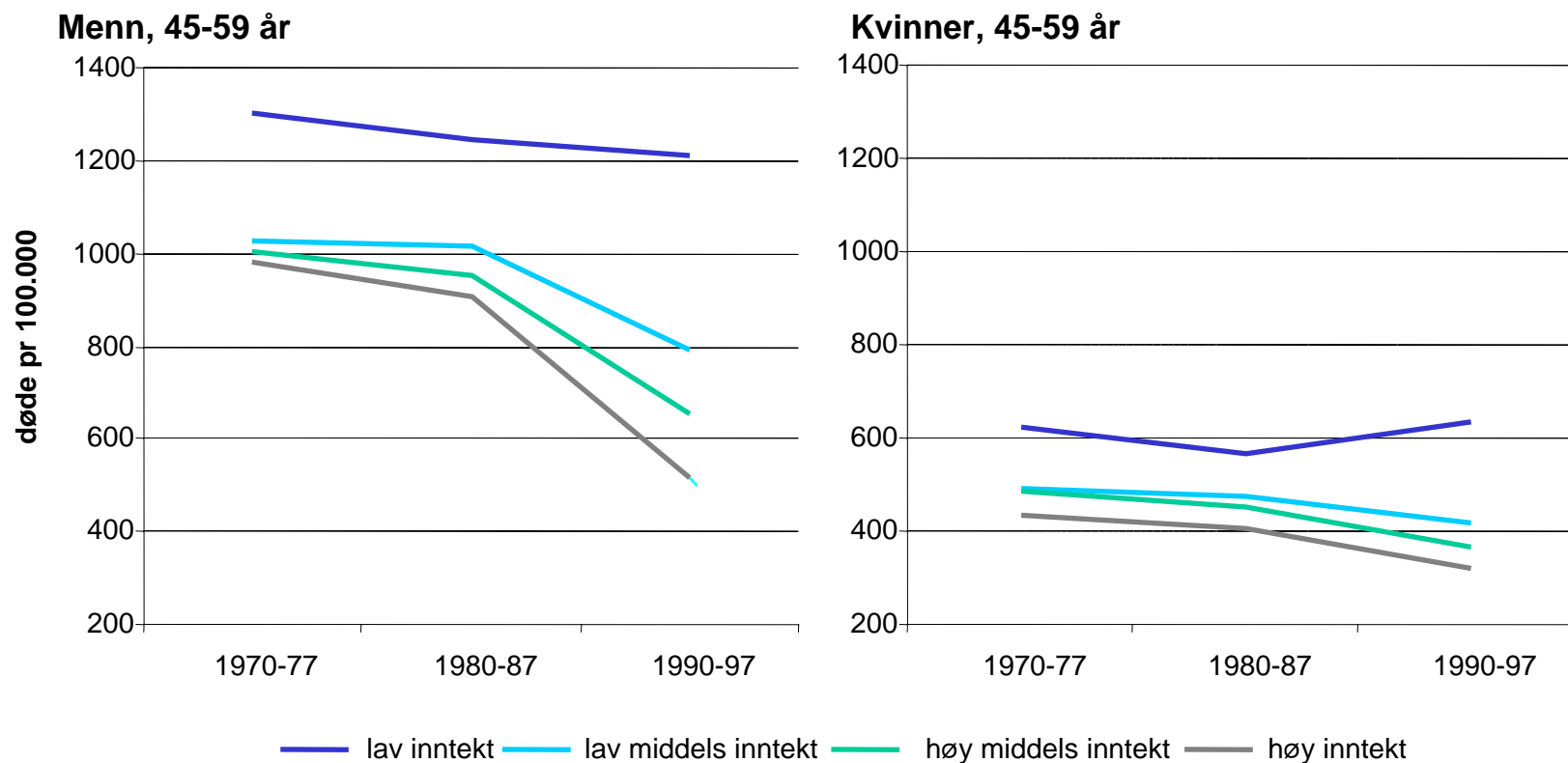
Mål:

**Redusere sosiale helseforskjeller,  
uten at noen grupper får dårligere helse**

**Nasjonalt strategi for å  
utjevne sosiale  
helseforskjeller**

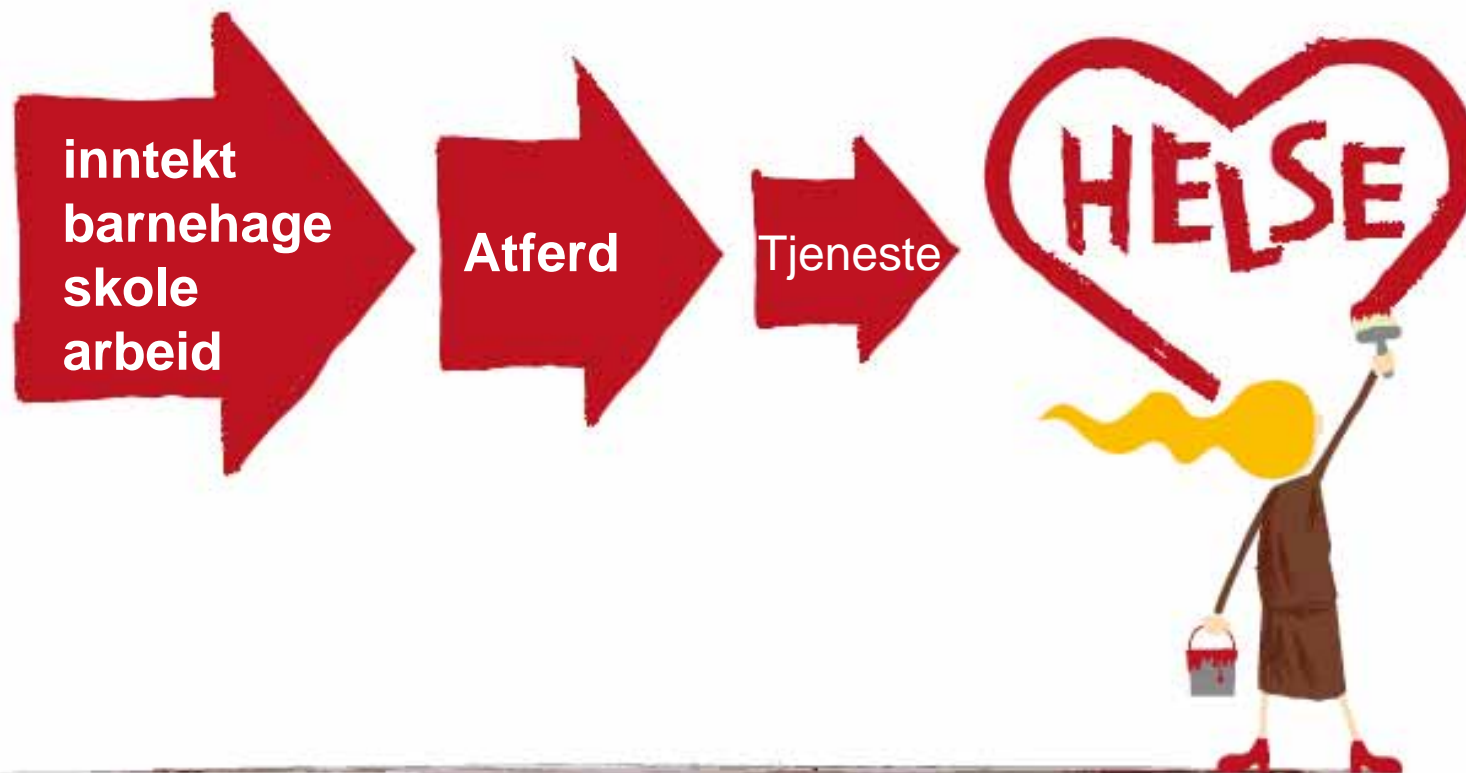


# Dødelighet etter inntekt. Aldersjustert, døde pr. 100.000

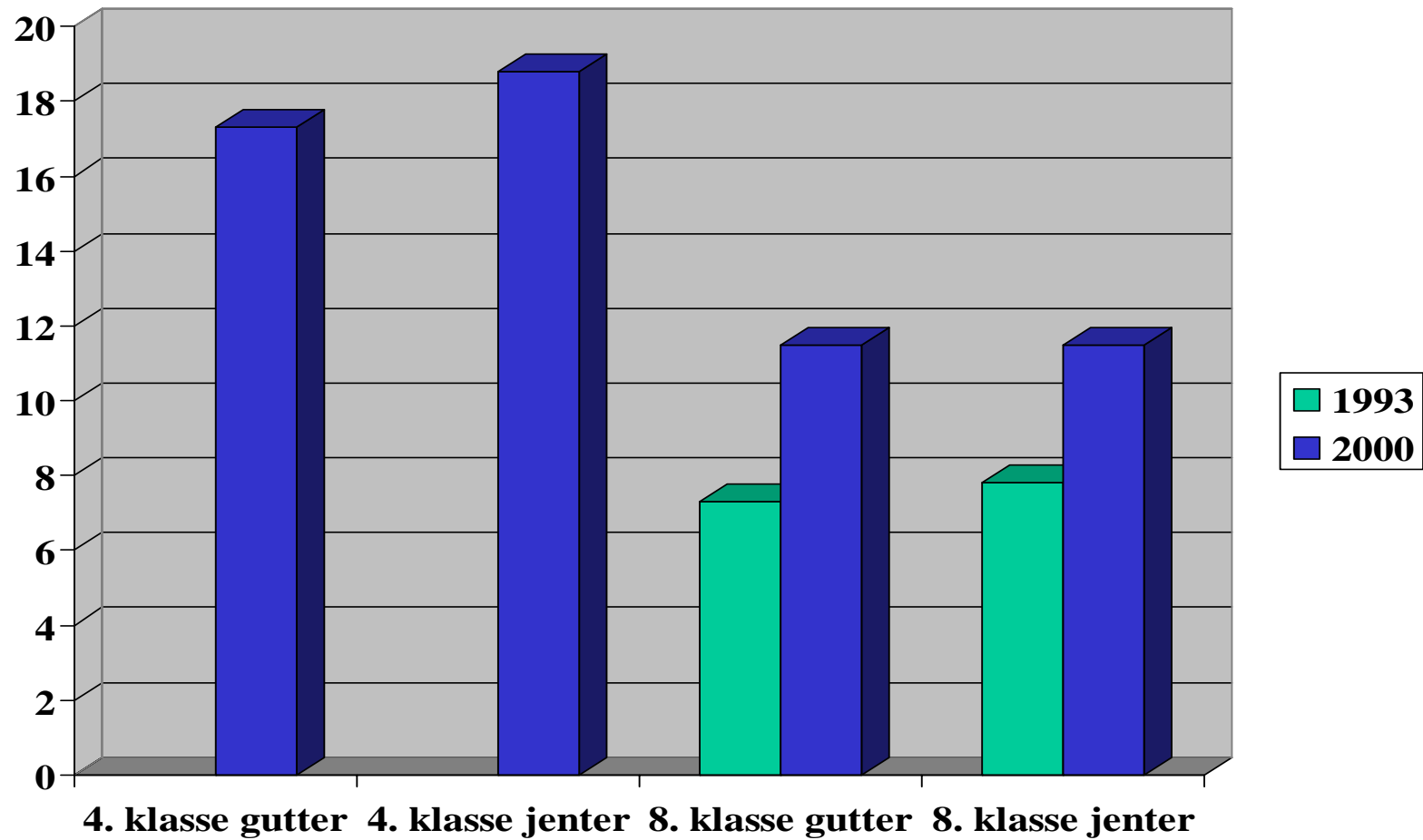


Kilde: Nasjonalt folkehelseinstitutt

## En kjede av årsaker som påvirker sosiale helseforskjeller



Andel (%) overvektige 4. og 8. klassinger  
Ungkost 1993 & 2000. (Andersen 2004)



# Skolen som arena for å utjevne sosiale helseforskjeller

Regjeringen vil

- legge til rette for daglig fysisk aktivitet og gode rammer for måltider i grunnskole og videregående skole
- Innføre en ordning med frukt og grønt i skolen

St meld.nr.20 (2006-2007)

- Barn som er fysisk aktive som barn legger et godt grunnlag for å være fysisk aktiv som voksen
- Barn som spiser mye frukt og grønnsaker spiser også mye av dette som voksne
- Barn som drikker mye brus og spiser mye godteri har høyt inntak av dette også som voksne



# Fysisk aktivitet



- Kilde til glede, livsutfoldelse og mestringsopplevelser
- Avgjørende for normal vekst og utvikling
- Nødvendig for god muskel- og skjeletthelse og for funksjonsevne gjennom hele livsløpet
- Gir viktige helsefordeler fysisk, psykisk og sosialt
- Positiv effekt på lese- og skriveferdigheter

# Fysisk aktivitet i skolen



60 minutter hver dag!



## Kosthold – betydning av skolemåltid

- Ernæring
  - vekst og utvikling, tannhelse
  - forebygging av livsstilsrelaterte sykdommer
  - overskudd til aktivitet
- Sosialt
  - Trivsel, psykososialt miljø
- Læringsmiljø
  - Konsentrerte og opplagte elever

Barn og ungdom bør spise

- mer frukt og grønnsaker
- mer fisk
- mer grove brød- og kornvarer
- mindre tilsatt sukker og mettet fett



## Tilrettelegging for måltid

- Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole
  - Tid
  - Tilbud
    - Kantine/matbod
    - Fukt og grønt
    - Kaldt drikkevann
    - Melk
    - Frokost
  - Tilsyn



## Partnerskap for folkehelse

- Samarbeid på regionalt og lokalt nivå som koordineres av Fylkeskommunen
- Sikrer systematisk arbeid
- Alle fylker kan nå bli med
- Fysisk aktivitet og ernæring viktige innsatsområder
  - forankre fysisk aktivitet og måltider i skolen i lokale planer
  - befolkningsstrategier: arenaer som når alle
  - høyrisikostrategier: skreddersydde lavterskeltiltak i lokalmiljøet



Lykke til med konferansen og oppfølgingen videre!

