



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Høgskulen
på Vestlandet

Helse- og omsorgsdepartementet
Postboks 8011 Dep
0030 OSLO

Dato 13.09.2018
Vår ref.: 18/07820-1

Høringsinnspill til ny folkehelsemelding fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Vi takker Helse- og omsorgsdepartementet og eldre- og folkehelseminister for muligheten til å gi innspill til ny folkehelsemelding. Vi vil med dette gi innspill på vegne av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet på hvilke områder vi mener krever en forsterket innsats og nye virkemidler.

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, ved Høgskulen på Vestlandet, har i oppdrag å synliggjøre og formidle sammenhengen mellom barn og unges helse og læring, herunder bidra til samordning mellom ulike aktører innenfor utdanningssektoren og helsesektoren. Vi arbeider med å styrke barnehagens og skolens rolle som helsefremmende og inkluderende arena, med fokus på fysisk aktivitet, mat og måltider. Vårt mål er å redusere sosial ulikhet gjennom universelle tiltak og tilpasset opplæring.

Gjennom erfaringer vi har gjort i arbeidet med barnehager og skoler og den kunnskap vi har tilegnet oss i dette arbeidet, ser vi noen helt klare behov og utfordringer som vi ønsker å løfte fram i forbindelse med at ny folkehelsemelding skal utarbeides. Dette knytter seg til både barnehage og skole, og til arbeidet med **mat og måltid** og **fysisk aktivitet**. Relevant her er også skolefagene **mat og helse** og **kroppsøving**, som i tillegg til å være viktige fag i skolen og betydningsfulle for det totale læringsutbytte til elevene, også er viktige fag for folkehelsen.

Vi anser oss for å være en viktig aktør i arbeidet med å implementere nye virkemidler for å bedre folkehelsen hos barn og unge, og vi bidrar allerede i flere av tiltakene som beskrives i vårt innspill.

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Høgskulen på Vestlandet

National Centre for Food, Health and Physical Activity

Western Norway University of Applied Sciences

Telefon | Phone: +47 55 58 71 50

E-post | E-mail: postmottak@mhfa.no

Web: mhfa.no

Org. nr: 917641404

Post

Postboks 7030

N-5020 Bergen

Faktura | Invoice

Fakturamottak

Postboks 363 Alnabru

N-0614 Oslo

Barnehage

Mat og måltid i BHG

Over 90 % av barn i Norge går i barnehage. Halvparten av maten de spiser, spiser de i barnehagen. Barnehagen er nettopp derfor en viktig arena for tidlig innsats for å nå målet om utjevning av sosial ulikhet i helse. For å arbeide på en god måte med mat og måltid i barnehagen krever det imidlertid kompetanse hos barnehagepersonalet.

Høsten 2017 ble ny rammeplan for barnehagen iverksatt. Rammeplanen legger nå tydeligere føringer for livsmestring og helse, der blant annet mat og måltid er løftet frem. Barnehagene har behov for kompetanse og tilrettelegging for å nå kravene i rammeplanen.

Dette kan oppnås ved at det utvikles ressurser som bistår implementering av den nye rammeplanen:

- **Informasjonsmaterieil**
- **Verktøy for kompetanseheving og gjennomføring av tiltak i barnehagene**
- **Kurs og konferanse, midler til regionale samlinger**
- **Etter- og videreutdanning for de som jobber i barnehage**
- **Midler til utstyr og annen tilrettelegging**
- **Kompetanseguide for hva som inkluderes i undervisning i mat og måltid for barnehagelærerutdanninger**

Det er også viktig at barnehagelærerutdanningen som nå er under revidering møter de nye kravene i rammeplanen. På den måten kan vi sikre at nyutdannede barnehagelærere har den kompetansen som kreves for å jobbe i tråd med rammeplanen.

Flere av tiltakene nevnt over jobber vi med allerede. Det er likevel behov for

- **en styrket innsats og tildeling av ressurser til utviklings- og implementeringsarbeid, i tillegg til at kommunene nå prioriterer å bruke ressurser til å utvikle kompetansen til ansatte i barnehagene på arbeidet med mat og måltid.**

Fysisk aktivitet i BHG

I barnehagen er også fysisk aktivitet en viktig del av hverdagen for barna. Lavt fysisk aktivitetsnivå er en stor folkehelseutfordring. Selv om mange små barn er naturlig i mye bevegelse og fysisk aktivitet, vet vi også at svært mange barn er i for lite fysisk aktivitet og at mange ikke når de nasjonale anbefalinger for daglig fysisk aktivitet.

En barnehage som tilrettelegger for fysisk aktivitet for alle barn hver dag, kan gi barna et godt utgangspunkt for et fysisk aktivt liv og en optimal utvikling. Studier viser også at fysisk aktivitet er bra for motorisk og kognitiv utvikling.

- Et viktig tiltak her er å utvikle gode modeller for mer fysisk aktivitet i barnehagen, slik at aktivitetsnivået til barna øker. Gode modeller som utvikles og identifiseres bør deretter spres og implementeres i barnehagene.
- Et viktig virkemiddel i denne sammenheng vil også være å utvikle etter- og videreutdanningstilbud for barnehageansatte som blant annet fokuserer på arbeidet med fysisk aktivitet,
- Utforme og implementere sentrale insentiver for at barnehageeiere- og ledere skal prioritere kompetanseheving av personalet på dette området.
- I tillegg til etter- og videreutdanning vil også flere av de foreslåtte tiltakene ført opp for arbeidet med mat og måltid, også være relevante når det gjelder fysisk aktivitet.

Skole

Skolemåltid

Ernæring og kosthold er viktig for folkehelsen og vi vet at livsstilssykdommer, overvekt og feilernæring øker blant norske barn og ungdommer. Tidlig innsats og fokus på gode matvaner også i skolen vil kunne bidra til sosial utjevning og fremme god helse.

Helsedirektoratet ga ut ny Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen i 2015. Retningslinjene sier blant annet noe om sunn mat, om pris og tilgjengelighet og den sier en del om gjennomføringen av skolemåltidet (tid, trivsel etc.). Dette er retningslinjer som også matvarebransjen bør følge, fordi retningslinjene også er basert på kostrådene. Mange barn og unge ønsker å spise sunt, men ofte er ikke tilbudet godt nok. Basert på arbeidet vårt med å innhente eksempler på måltidsordninger i hele landet har vi sett utfordringene ved at det generelt er lite sunne produkter som lages for blant annet kantinedrift, og at det heller ikke er mange sunne produkter som er tilpasset ungdommer. Erfaringene særlig fra videregående skole er at det finnes lite produkter som følger retningslinjene.

- **Et viktig virkemiddel for å flere barn og unge til å spise sunt er at det produseres produkter som er sunne og som appellerer til ulike aldersgrupper og som er prisgunstige**
- **Det bør utvikles og produseres sunne og prisgunstige mellommåltid/måltid alternativer for elever som handler på butikk**

I Bergen kommune er det nå nylig innført felles smøremåltid i SFO, og alle videregående skoler i Hordaland for tilbud om gratis frokost. Dette er noen eksempler på måltidsmodeller som gjennomføres i skoler, og flere ulike tilbud og tiltak ser vi blir gjennomført flere steder i landet. Det er behov for å følge opp implementeringen av slike tiltak for å sikre at de er bærekraftige og bidrar positivt til folkehelsen. Et viktig tiltak vil her være å evaluere ulike måltidsordninger i skolen, dokumentere suksesskriterier for gjennomføring i skolene og

hvilke modeller som gir positive utslag på kosthold, trivsel, konsentrasjon og læring, og på sosial utjevning hos elevene.

- **Læren om kosthold, måltid og helsefremmende arbeid i skolen bør inngå som en viktig del i ny femårig GLU (Grunnskolelærerutdanning) i tillegg til tilrettelegging for fysisk aktivitet. Dette er kompetanse som alle lærere bør ha og ikke kun de som underviser i mat og helse og kroppsøving.**

Fysisk aktivitet

Det anbefales en times daglig fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet. Nasjonale kartleggingsstudier på fysisk aktivitet hos barn og unge viser imidlertid at aktivitetsnivået faller mye de første årene barna går i skolen, og at så mye som 42 % av 15-årige gutter og 57 % 15-årige jenter ikke oppfyller de nasjonale anbefalingene (Hdir, 2012). Vedtaket om en times daglig fysisk aktivitet daglig i skolen, som det er fremmet som forslag i Stortinget, er derfor ønsket svært velkommen av mange.

- **Vi trenger imidlertid mer kunnskap om hvordan fysisk aktivitet bør implementeres i skolen slik at flere barn og unge øker aktivitetsnivået og samtidig gi et godt grunnlag for trivsel og læring i skolen.**

Den nye femårige lærerutdanningen (som skal inneholde femårig utdanningsløp) har som mål at elevene i norsk skole skal lære mer. De nyutdannede skal ha med seg nok faglig tyngde til å kunne være kritiske, stille spørsmål og reflektere over egen undervisning, samt være oppdatert på relevant forskning, og være i stand til å utforske nye undervisningsmetoder i klasserommet.

- **I studieløpet til nye 5-årige GLU bør det fokuseres på at alle lærere får kunnskap og erfaring om viktigheten av fysisk aktivitet i hverdagen og hvordan dette best kan implementeres i undervisningen. Det bør også utvikles og tilbys etter- og videreutdanningstilbud slik at nåværende lærere å få den nødvendige kompetansen for å kunne tilrettelegge for fysisk aktivitet i skolen på en god måte.**
- **Å kunne bruke fysisk aktivitet som en del av undervisningen både som et didaktisk metodevalg, men også for aktivitetens skyld, vil også være en viktig kompetanse for lærerne. Det bør legges en strategi hvor det fokuseres på veiledning og opplæring av lærere og ansatte i skolen.**

Et av tiltakene som er blitt gjort, med støtte fra Gjensidigestiftelsen, er SEFAL – Senter for fysisk aktiv læring. Det er et utviklingsprosjekt som i en femårsperiode skal drive skolebasert kompetanseutvikling i partnerskap med skoler som ønsker å utvikle kompetanse, verktøy, metoder og utstyr for fysisk aktiv læring i skolen. SEFAL vil bidra til å utvikle fysisk aktivitet som et didaktisk metodevalg i den norske skolen slik at elever får mer aktiv, praktisk og

variert undervisning. Utvikling av et slikt kvalitetssikret metodevalg skal medvirke til bedre læring, bedre folkehelse og større trivsel for barn og unge.

- **Det må sikres at kompetansen i SEFAL blir videreført etter at prosjektperioden utløper ved hjelp av statlige ressurser.**

Fysisk skolemiljø: Opplæringsloven slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk læringsmiljø. Et godt fysisk læringsmiljø påvirkes av mange ulike forhold, som uteanlegg, læringsarenaer, energi og miljøforhold, inneklima, lyd- og lysforhold. Skolemiljø er en av mange faktorer som påvirker helse og fordelingen av god helse. Sammenheng mellom pedagogiske plattformer, undervisningsformer, kompetanse og det fysiske læringsmiljøet gir opplevelse av felleskap, mestring og bidrar til å utvikle og opprettholde vennskap og sosiale nettverk.

Utemiljøet kan stimulere til fysisk aktivitet, lek og samhold med andre barn og unge. Vi vet at uteområdet ved skolen og tilgang til fasiliteter virker inn på hvor mye fysisk aktivitet som finner sted i skolegården. Vi vet også at aktivitetsmønsteret i skolegården endres med alder og at det er forskjeller mellom jenter og gutter i hva som fremmer fysisk aktivitet når de er ute.

- **Nye skoleanlegg bør derfor bygges på en slik måte at de legger til rette for at fysisk aktivitet integreres som en naturlig del av elevenes skolehverdag; ikke bare som friminuttaktivitet, men (og som en del av elevenes undervisningsrom der fysisk aktivitet er integrert som et didaktisk metodevalg.**

Aktiv skolevei: Tiltakene som er knyttet opp mot Nasjonal transportplan 2018-2027 ved å legge til rette for bevegelse til fots og på sykkel er en av flere veier i riktig retning mot en aktiv hverdag. Tryggere skolevei bør være sentralt for å sikre at barn og unge kan sykle og gå i områder med mindre biltrafikk og tryggere stopp- og hentesoner.

- **Kommunene bør vektlegge i sine planer at det iverksettes lokale tilpassete tiltak slik at alle skoler bidrar til at flere går eller sykler til skolen.**
- **Skolene bør gi opplæring til elevene om trafiksikkerhet og oppfordre dem til å gå eller sykle til skolen. Dette gjenspeiler arbeidet til Trygg Trafikk gjennom engasjement i Hjertesone.**

Mat og helse og kroppsøving

Mat og helse-faget og kroppsøving er to viktige fag i skolen både for det totale læringsutbyttet for elevene og for deres utvikling og allmenndannelse. Disse to fagene er også betydningsfulle for at barn og unge skal få nødvendige kunnskaper og ferdigheter som fremmer god helse og gjør dem i stand til å håndtere ulike utfordringer i livet. Sosial ulikhet i kosthold viser seg i både ernæring og matlagingsferdigheter. Gjennom arbeid med praktisk

matlaging, gode valg og kritisk vurdering av kostholdsinformasjon, kan vi med mat og helse-faget gi elevene nødvendig kompetanse for deres helse og livsmestring. Også læren om kropp og helse, og opplevelser av mestring i kroppsøvningsfaget er viktig. Slik kan elevene bli bedre i stand til å mestre livet og de kan få større glede av å bruke kroppen også på lang sikt.

Når kunnskap og ferdigheter innen disse fagene er så sterkt knyttet til folkehelse og livsmestring og faktorer som i stor grad er knyttet til sosial ulikhet i samfunnet, er det et paradoks at det ikke stilles krav til faglig fordypning og kompetanse hos dem som underviser i disse fagene. Under halvparten av lærerne som underviser i disse to fagene har faglig utdanning og fordypning i dem. Dette påvirker kvaliteten på undervisningen, som igjen vil kunne påvirke utbyttet elevene har av disse fagene. Vi opplever for eksempel at ungdom ønsker å ha et sunt kosthold, men at de mangler kunnskap og ferdigheter for å få det til. Samtidig er frafallet i kroppsøvningsfaget økende og blir ofte sett på som et av de tidlige tegnene på frafall i skolen.

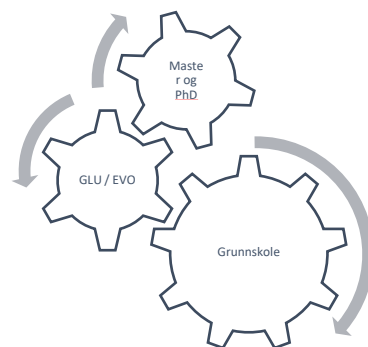
Vi ser behov for kompetanseheving og økt satsing på fagene i skolesektor.

Under følger spesifikke tiltak som forslås for de to fagene.

Mat og helse-faget

Skolen er premissleverandør for UH sektor. Behovet for utdannede mat og helse-lærere må oppstå i skolen for å skape incentiver for å tilby studiet i UH-sektor og stimulere studenter til å ta utdanningen. En slik satsing vil nok også medføre flere master- og ph.d.- prosjekter og en utvikling av faget.

Figuren viser hvordan vi ser for oss de ulike driverne for at kompetanse i UH og i grunnskolen skal være tilfredsstillende og kunne opprettholdes.



Figur 1: Mat og helse i grunnskolen, grunnskolelærerutdanningen og høyere utdanning henger sammen og er avhengig av hverandre.

Dersom en av faktorene ikke drives frem (grunnskoler, GLU/EVO, master og ph.d.) vil fagets utvikling stagnere. Vi er særlig bekymret for den lave andelen studenter som går ut med høyere utdanning innen mat og helse. Som et eksempel kan vi trekke frem at det i år kun er to masterstudenter i mat og helse ved HVL som er en av to institusjoner som tilbyr denne utdanningen på landsbasis. For å utvikle faget videre og utdanne gode lærere, er vi avhengig av økt rekruttering til høyere utdanning og forskning i mat og helse. For å møte utfordringene og motvirke negativ utvikling foreslår vi følgende tiltak:

- **Etter- og videreutdanningskurs som tilbys gjennom UH-sektor må prioriteres av kommunene via sentrale insentiver.**
- **Dette kan kombineres med økte krav om fagkompetanse for lærere som skal undervise i mat og helse-faget.**
- **Det er behov for å styrke utdanningen i faget på grunnivå med økt studietilbud og økt rekruttering til 30 og 60 studiepoeng.**
- **Det trengs en strategi og virkemidler for å øke rekrutteringen til grunnutdanning og masterutdanning i mat og helse for å unngå at mat og helse gradvis forsvinner ut av lærerutdanningen.**

Grunnskole

- **Sette krav til utdanning i mat og helse**
- **Premissleverandør for UH**
- **Gjøre mat og helse til trekkfag til eksamen på ungdomstrinn**
- **Tilby lærere etter- og videreutdanning**

GLU /EVO

- **Tilby mat og helse 30 og 60 studiepoeng flere steder i landet, ev. samlingsbasert**
- **Tilgjengeligheten kan styrkes gjennom samarbeid om mat og helse i lærerutdanningen på tvers av institusjoner i UH-sektor. Sentrale insentiver kan bidra i dette samarbeidet.**
- **Etter- og videreutdanningstilbud**
- **Opprette tilbud om arbeidsplassbasert master**

Master og Ph.d.

- **Nødvendig for å utdanne mat og helse lærere som kan bidra i UH sektor**
- **Forskning driver faget fremover**
- **Tilby studiet ved flere institusjoner ev. samlingsbasert**

Andre virkemidler for å styrke mat og helse-faget i skolen:

- **Styrke mat og helse-lærerens rolle som fagperson for skolemåltid**
- **Utvikle gode læreverker og støttemateriell til lærere som underviser i faget**
- **Faget må prioriteres når det gjelder timer, lokaliteter og utstyr**

- Stimulere til forskning på faget
- Helsesøsters kompetanse i kosthold benyttes i arbeidet med skolemåltid og i mat og helse-faget
- Viktig konsept og ressurser til bruk i skolen slik, som Fiskesprell og Matjungelen, opprettholdes, videreutvikles og utvides
- Etablering av lokale eller regionale fagnettverk som samarbeider om bruk av læringmateriell, opplærings-innhold, opplærings- og vurderingsmetoder.

Kroppsøvingsfaget

- Som for mat og helse-faget bør det stilles krav til at lærere som underviser i kroppsøving må ha minimum 60 studiepoeng for å undervise i faget. Ved bruk av lærere med slik faglig kompetanse i faget vil flere elever danne godt grunnlag for videre læring, bevegelse, motorikk, helse og livslang glede av å være i fysisk aktivitet.
- Det må satses mer på kompetanseheving i kroppsøvingsfaget, og at det legges en strategi for at flere lærere i grunnskolen har tilstrekkelig kompetanse
- Det bør det bevilges mer ressurser til skolene for etter- og videreutdanning av lærere og sentrale insentiver for at kompetanseheving i disse fagene prioriteres i skolene og hos skoleeiere
- Gi føringer mot at kommunene prioriterer etterutdanning av lærere i kroppsøving, samt at det opprettes kontakt med aktuelle UH-institusjoner som kan tilby denne etterutdanningen.
- Faget må prioriteres med ressurser i skolen både når det gjelder timer, lokaliteter og utstyr (øremerkede midler til innkjøp og drift av utstyr).
- Stimulere UH til å gi etterutdanningstilbud i kroppsøving, midler som det kan søkes om.
- Stimulere til forskning på faget
- Mer praktiske og estetiske fag i lærerutdanningene, flere skoler med kroppsøving master på GLU 5-10.

Vennlig hilsen

Ingrid Leversen

Assisterende instituttleder, Institutt for idrett, kosthold og naturdag, HVL
Leder, Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, HVL