

## Innspill til ny folkehelsemelding

Opplysningskontoret for egg og kjøtt (OEK) og Opplysningskontoret for brød og korn (OBK) takker for muligheten til å komme med innspill til ny folkehelsemelding. Vi ønsker å benytte anledningen til å fremheve viktigheten av å prioritere tiltak og satsninger rettet mot barn og unge sitt kosthold.

### **Etablere gode vaner tidlig**

Kostvaner er noe man i stor grad tar med seg fra barndommen og videre i voksenlivet. Et næringsriktig og balansert kosthold bidrar til å opprettholde god helse og forebygge sykdom. God ernæring i barne- og ungdomsårene er avgjørende for vekst og kognitiv utvikling, og kombinert med god måltidsrytme bidrar det også til å opprettholde konsentrasjon gjennom dagen og gi godt læringsutbytte.

Sett opp mot offentlige kostholdsanbefalinger har dagens barn og unge generelt et for høyt inntak av tilsatt sukker og mettet fett, og et for lavt inntak av grønnsaker, grove kornprodukter og fisk. I tillegg får flere i seg for lite vitamin D og jern.

I Folkehelse rapporten 2018 anslås det at om lag 1 av 6 barn er overvektige eller har fedme, og rundt 22 og 26 % av ungdommer på henholdsvis ungdomsskole og videregående skole er overvektige eller har fedme. Forekomst av overvekt og fedme blant barn virker til å ha stagnert, mens andel ungdom med overvekt og fedme er økende. Kosthold er en av de viktigste faktorene for å forebygge overvekt/fedme og flere kroniske sykdommer. Det er og slik at overvektige barn har større sannsynlighet for å bli overvektig som voksne. Derfor er det viktig å etablere gode vaner tidlig i livet.

Verdens Helseorganisasjon (WHO) anbefaler at vi retter oppmerksomheten mot barn og unges kosthold og aktivitetsnivå for å forebygge overvekt og fedme. En vesentlig årsak til økende andel personer med overvekt og fedme i befolkningen er at vi i dag vokser opp og lever i et miljø som fremmer vektøkning. Fete, søte og energitette matvarer er lett tilgjengelige, samtidig som mye tid benyttes til stillesittende aktiviteter. For å angripe det såkalte «*obesogenic environment*» er en rekke tiltak nødvendig, både strukturelle og individrettede.

Barnehagen og skolen, inkludert skolefritidsordningen/aktivitetsskolen, er en sentral og viktig arena for å etablere gode og sunne vaner og holdninger til mat og kosthold fra ung alder. Barn og unge tilbringer store deler av hverdagen sin her, og spiser ett eller flere av dagens måltider her. Potensialet er stort for å kunne påvirke kunnskapsnivå, holdninger og vaner knyttet til kosthold i den oppvoksende generasjonen.

### **Utjevning av sosiale ulikheter i helse**

Det er betydelige sosiale ulikheter i både kosthold og helse i Norge. Trenden er at barn og unge med foreldre med lavere utdanning spiser mindre sunt enn barn og unge av foreldre med høyere utdanning. Disse har dermed større risiko for å utvikle overvekt og kroniske sykdommer senere i livet.

Ved både å prioritere økt kunnskap og kompetanse om mat og ernæring hos barn og unge samt bedre måltider i barnehage og skole, vil man kunne ha stor innvirkning på kostholdet, og således også folkehelsen. Dette vil i tillegg bidra til å utjevne sosiale forskjeller i kosthold og helse, fordi vi her kan nå mer eller mindre alle barn og unge.

### **Prioriter måltidene**

Måltidene i skole og barnehage skal sørge for god ernæring og påfyll av energi for å få best mulig læringsutbytte, men gir også muligheter for læring i seg selv. Både i barnehage og grunnskole bør måltidene brukes som en pedagogisk arena, for eksempel gjennom å fokusere på god måltidsskikk. I barnehage kan måltidet være en arena for å bli kjent med smaker og lukter, samt språkutvikling. I grunnskolen kan måltidene understøtte læringen i fag som mat og helse, natur- og samfunnsfag. Måltider er både en kultur- og tradisjonsbærer. Dermed er det også en plass for læring om og formidling mellom ulike kulturer og religioner. Det må også nevnes at måltidet har viktig sosial funksjon og kan bidra til trivsel, felleskap og tilhørighet i barnehagen og på skolen.

Helsemyndighetene har utarbeidet gode retningslinjer for mat og måltider i både barnehage og skole. Måltidet som en pedagogisk arena er for øvrig forankret i disse retningslinjene. Det er imidlertid nokså ulikt i hvilken grad disse er kjent hos ledelsen og implementeres. I 2013 ble det rapportert at bare om lag halvparten av skoleledere kjente til forskrift om miljørettet helsevern i barnehage og skole og retningslinjer for mat og måltider i skole.

Dette gjenspeiles i at dagens tilbud av mat og måltidsorganisering i barnehager og skoler er svært varierende, betinget av blant annet helse- og ernæringskompetanse blant ansatte, om ledelsen vil prioritere dette, økonomi og miljømessige fasiliteter. Det finnes flere barnehager og skoler som er flinke på mat og måltidsorganisering, men det er fortsatt rom for forbedring hos flertallet.

Å iverksette tiltak som sørger for at retningslinjene i større grad følges vil bidra til å etablere gode kostholds- og måltidsvaner hos barn og unge.

### **Øke kunnskap og kompetanse om mat hos barn og unge**

Barnehage og skole skal bidra til å gjøre den oppvoksende generasjon i stand til å mestre sine liv. På kostholdsområdet innebærer dette å utruste barn og unge med adekvat kunnskap og kompetanse til å bli bevisste forbrukere som er i stand til å ta helsefremmende kostholdsvalg. Unge blir eksponert for mange, og ofte motstridende budskap om kosthold, kropp og helse. Dette kan bidra til å skape et anstrengt forhold til mat og egen kropp. Opplæring knyttet til kritisk tenkning og kildevurdering bør på dette området være sentralt.

Å bygge kunnskap og kompetanse om mat, kosthold og helse blant barn og unge bør oppprioriteres, spesielt innenfor mat og helse-faget. Vi mener at timetallet bør økes, faget bør tildeles øremerkede midler, det må tilbys oppdaterte og gode læremidler, samtidig som lærere som underviser i faget bør tilbys adekvat opplæring.

Av de totalt 7800 samlede timene i grunnskolen, er det i skoleåret 2018/2019 satt av 197 timer til faget mat og helse: kun 2,5 % av samlet undervisningstid. Vi mener at dette er uheldig, da praktiske ferdigheter er av like stor betydning som teoretisk kunnskap for fremtidig livsmestring og god folkehelse.

Mat og helse er definert som et av de praktiske og estetiske fagene. Dette innebærer, i henhold til læreplanen, at elevene skal stimuleres til å lage mat, skape arbeidsglede og gode arbeidsvaner. Praktisk matlaging står med andre ord sentralt. Vi mener at kunnskap og kompetanse på området vil

bidra til matglede, mestringsfølelse og ikke minst sosial læring og bedre samarbeidsevner. Det kan også ha positiv innvirkning på kostholdsvaner.

MatStart er en nettside for barn mellom 7 og 14 år utviklet av OEK med oppskrifter spesielt tilrettelagt for denne aldersgruppen, der matglede og mestringsfølelse står i sentrum. Her ønsker vi å skape lyst til å lage mat og formidle grunnkunnskaper om mat og matlaging. Oppskriftene er pedagogisk oppbygd med trinn-for-trinn bilder og tilpasset språk. Dette er et verktøy som er utviklet for å hjelpe barn til å lage mer mat hjemme, men det også kan brukes i skolesammenheng som støtte i undervisningen og kan være et verktøy for tilpasset opplæring.

Videre mener vi at det er nødvendig å avsette adekvate ressurser til innkjøp av råvarer, slik at elevene i større grad har mulighet til å lære grunnleggende matlagingsteknikker. For å sikre at ressurser ikke avhenger av hver enkelt skoleledelses prioritering, kan øremerking av økonomiske midler til råvareinnkjøp i mat og helse-faget være et konkret tiltak.

Vi vil også påpeke at antall studiepoeng for mat og helse i høyere utdanning varierer fra 15 til over 60 poeng. I tillegg viser funn fra rapporten «*Kompetanseprofil i grunnskolen. Hovedresultater 2013/2014*» av Statistisk sentralbyrå, at kun 54 % av dem som underviser i mat og helse har fordypning i faget. Kompetansekrav til lærere som skal undervise i faget vil samlet sett bidra til økt kvalitet i undervisningen.

Solide og oppdaterte læreverker i mat og helse-faget er et viktig tiltak for å bedre legge til rette for adekvat opplæring for alle elever i grunnskolen.

OEK utviklet i 2017 et komplett læreverker for faget som dekker alle kompetansemålene i læreplanen for faget, er i tråd med kunnskapsløftet og bygger på de nasjonale kostrådene. En rekke fagpersoner og -organisasjoner var involvert i dette arbeidet, deriblant øvrige opplysningskontor i landbruket. Lærerveiledningene er utfyllende for å møte behovet til lærere uten fordypning i faget. Bøkene tilbys gratis til alle landets grunnskoler.

OBK har siden 2008 hatt et undervisningsopplegg som er tilpasset kompetansemålene for 7. trinn i faget mat og helse nedlastbart på sine nettsider. Dette er supplert med spesielt opplegg med fokus på matpakken.

Ved å prioritere en forsterket innsats knyttet til kunnskapsbygging og etablering av gode vaner tidlig i livet gjennom måltider og opplæring i barnehagen og skolen tror vi gevinsten kan være stor for folkehelsen.

## **Med vennlig hilsen**

Eilin Lundekvam By

Ernæringsfaglig rådgiver

**Opplysningskontoret for egg og kjøtt**

Torunn Nordbø

Daglig leder

**Opplysningskontoret for brød og korn**

*Referanser:*

Departementene (2017). Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021).

[https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan\\_kosthold\\_2017-2021.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf)

Folkehelseinstituttet (2018). Folkehelse rapporten: Helsetilstanden i Norge 2018.

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/>

Helsedirektoratet (2007). Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen

<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen>

Helsedirektoratet (2015). Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.

<https://helsedirektoratet.no/Retningslinjer/Mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20skolen.pdf>

Helsedirektoratet (2017). Kompetansebehov innen ernæring hos nøkkelgrupper.

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1290/Kompetansebehov%20innen%20ern%C3%A6ring%20hos%20n%C3%B8kkelgrupper%20IS-2592.pdf>

Helsedirektoratet (2018). Anbefalte tiltak mot sosial ulikhet i helse. Fagrådet for sosial ulikhet i helse.

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1457/Anbefalte%20tiltak%20mot%20sosial%20ulikhet%20i%20helse%20IS-2749.pdf>

Helse- og omsorgsdepartementet (2013). NCD-strategi 2013-2017. For forebygging, diagnostisering, behandling og rehabilitering av fire ikke-smittsomme folkesykdommer; hjerte- og karsykdommer, diabetes, kols og kreft.

[https://www.regjeringen.no/contentassets/e62aa5018afa4557ac5e9f5e7800891f/ncd\\_strategi\\_060913.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/e62aa5018afa4557ac5e9f5e7800891f/ncd_strategi_060913.pdf)

Ungkost 3. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 4-åringer i Norge, 2016.

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/rapport-ungkost-3-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-4-aringer-i-norge-2016.pdf>

Ungkost 3. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.- og 8. klasse i Norge, 2015.

<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/ungkost-rapport-24.06.16.pdf>

Statistisk sentralbyrå (2014). Kompetanseprofil i grunnskolen. Hovedresultater 2013/2014.

<https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/attachment/197751?ts=148a1618d30>

World Health Organisation (2017). Report of the Commission on Ending Childhood Obesity.

Implementation plan: executive summary. Geneva: World Health Organization; 2017

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259349/WHO-NMH-PND-ECHO-17.1-eng.pdf?sequence=1>

World Health Organisation (2013). GLOBAL ACTION PLAN FOR THE PREVENTION AND CONTROL OF NONCOMMUNICABLE DISEASES. 2013-2020.

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236\\_eng.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1)

Utdanningsdirektoratet (2006). Læreplan i mat og helse. <http://data.udir.no/kl06/MHE1-01.pdf>

Utdanningsdirektoratet (2018). Fag- og timefordeling for grunnskole og videregående opplæring i

Kunnskapsløftet. <https://www.udir.no/globalassets/filer/regelverk/rundskriv/vedlegg-1-udir-1-2018.pdf>