

Innspill til folkehelsemeldingen fra forskningsgruppen Feed, Universitetet i Agder

Vi takker for muligheten til å gi innspill til den nye folkehelsemeldingen. Forskningsgruppen Feed (www.uia.no/feed) ved Universitetet i Agder ønsker å spille inn betydningen av god **ernæring tidlig i livet** for folkehelsen og at dette temaet bør ha en plass i den varslede folkehelsemeldingen. Vi ønsker også å spille inn konkrete forslag til tiltak.

I følge Verdens helseorganisasjon er **ernæring vårt førstelinjeforsvar mot sykdom og vår kilde til energi for å leve og virke**. I Norge er kostholds faktorer blant de to viktigste årsakene til tidlig død og sykkelighet. Dette viser viktigheten av å adressere kosthold og ernæring i en folkehelsemelding.

God ernæring er viktig hele livet, men noen faser skiller seg ut som er særdeles viktige, nemlig de første tusen dagene av barnet liv og ungdomstiden. I de første tusen dagene av et barns liv, fra unnfangelse til barnet er omtrent 2 år, er god ernæring særlig viktig fordi ernæringen påvirker dannelsen av organer og vev og styrer vekst og utvikling. Nyere forskning viser at ernæringen tidlig i livet kan føre til permanente endringer i hvordan genene arbeider (epigenetisk påvirkning), og på den måten legge grunnlaget for helse og sykdom senere i livet. Samlet bidrar ernæring i denne utviklingsfasen sterkt til barnets nåværende og fremtidige helse. Ungdomsårene og unge voksen alder er også en viktig fase siden de unge menneskene er bærere av neste generasjon. Kan man påvirke kostholdet i disse fasene får man trippel helsegevinst, forenklet sagt: helse nå, senere i livet og i neste generasjon. I tillegg til at tiltak for å fremme et sunt kosthold har et stort potensial for å bedre befolkningens helse, gir tidlig innsats også stor økonomisk gevinst.

Norske barn og unge har langt på vei et kosthold i tråd med myndighetenes råd, men fortsatt for lavt inntak av viktige matvarer som frukt, grønnsaker og fisk og suboptimalt inntak av viktige næringsstoffer som jern og jod. Mange har også et for høyt inntak av sukker og mettet fett. Foreldregenerasjonen mangler matlagingsferdigheter og utdanningssystemets bidrag med Mat og helse som skolens minste fag virker ikke til å være tilstrekkelig til å sikre gode matlagingsferdigheter i den oppvoksende slekt.

Forskningsgruppen FEED har tre forslag til innsatsområder for å fremme ernæring tidlig i livet, blant ungdom, barn og unge og i skolesektoren.

Forslag 1: Fremme matkompetanse til ungdom og unge voksne

Innsatsområde: Fremme matkompetanse, sunt kosthold og god ernæring i overgangen fra å bo hjemme og bli sørget for til å flytte ut for å etablere seg på egenhånd og etter hvert starte familie (preconception).

Hvordan kan det gjøres: Utvikle oppdaterte, brukervennlige digitale plattformer og applikasjoner som skal fremme sunt og bærekraftig kosthold blant unge voksne.

Innholdsmessig må de digitale tiltakspakkene formidle aktuell og relevant kostholdsinformasjon, inspirere til matlaging og tilby interaktive komponenter som kan stimulere til refleksjon, bevisstgjøring og mestringstro i forhold til å kunne ta gode kostholdsvalg og lage god og sunn mat. **DigIn**-konseptet fra Norske Kvinners Sanitetsforening er et godt eksempel på tiltak som kan fremmes nasjonalt.

Begrunnelse for forslag: Nyere forskning peker på ungdomstiden som en viktig fase. Ungdomstiden er blitt lenger siden det tar lenger tid til man etablerer familie. Denne fasen av livet får for tiden stor oppmerksomhet i handlingsplaner knyttet til globale og nasjonale helseutfordringer. Samtidig som fasen er tydelig i internasjonale dokumenter er det både nasjonalt og globalt lite fokus *på kosthold* i denne fasen av livet, noe tiltak i den nye folkehelsemeldingen kan endre på. I tillegg viser nyere forskning at kosthold *før* man blir gravid er viktig for kommende barns helse. Det er derfor nødvendig å adressere kosthold i årene *før* unge mennesker stifter familie.

Forslag 2: Fremme sunt kosthold og matglede i barnehagen

Innsatsområde: Bedre barns kosthold og fremme matglede i barnehagen

Forslag: Utvikle kunnskapsbaserte pedagogiske verktøy som kan fremme sunne matvaner, mat- og måltidsglede i barnehagen. Utdanne «Matgledekokker» som kan jobbe i barnehagen.

Begrunnelse for forslag: I Norge går mer enn 90 prosent av barn i barnehagealder i barnehage (Utdanningsdirektoratet, 2015) og barnehagen er således en viktig arena for å fremme sunne matvaner og matglede. Barnehagelærere mangler kunnskapsbaserte verktøy til å inkludere mat, matlaging og måltider i den generelle pedagogiske virksomheten i barnehagen og utvikling av slike verktøy bør prioriteres.

Sapere-metoden er et eksempel på, hvordan barnehager kan arbeide med barns nysgjerrighet, matglede og mot til å smake på ukjent mat. Metoden er utbredt og testet i barnehager i Sverige og Finland. Sapere er et pedagogisk verktøy hvor en stimulerer barns sensoriske evner og språk slik at barna i økende grad settes i stand til si hvordan mat og måltid oppleves for eksempel i stedet for *jeg liker* og *jeg liker ikke*. Det å undersøke mat gjennom alle sansene, syn, smak, lukt, hørsel og følelse og uttrykke gir barn erfaring med å prøve flere matvarer og kan gi mot til å smake på ulike matretter. I Norge testes Sapere-metoden ut blant to åringer i studien Barns matmot ved Universitetet i Agder.

Matgledekokker: Det er i dag få barnehager som har kokk i barnehagen. Barn spiser en stor andel av ukens måltider i barnehagen. Barnehagen er en arena hvor barn kan lære å spise variert, sunt og få glede av mat. Vi foreslår at man bør utrede forslag om at kokker kan få en egen utdannelsesvei som passer til å være barnehagekokk og hvor matkvalitet og matglede står i fokus.

Forslag 3: Styrke mat og helse-faget

Innsatsområde(r): Bedre barn og unges kosthold gjennom å styrke mat- og helsefaget

Forslag: Universitet og høyskoler må tilby kompetanseøkning for lærere i mat og helse og alle skoler bør ha lærere med formell utdanning i mat og helse.

Begrunnelse for forslag: Mindre enn halvparten (46 %) av de som underviser i mat og helse har formell utdanning i faget. I rapporten *Kompetanseprofil i grunnskolen* (SSB, 2014/30) er det dokumentert at faget mat og helse ligger nederst på listen når det gjelder lærernes formelle kompetanse i fag de underviser i. Dette er urovekkende med tanke på undervisningskvalitet. I *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen* (Helsedirektoratet, 2015) står det at lærere med fordypning i mat og helse, med kompetanse på ernæring og mattrygghet, er en viktig ressurs i skolens arbeid med mattilbud og måltider, spesielt der det tilbys mat. Det bør derfor være et nasjonalt ansvar å øke kompetansen på lærere i mat og helse, ved å tilby faget ved flere institusjoner, både i syklus 1 og 2 i den nye femårige lærerutdanningen. I tillegg er det behov for etter- og videreutdanning i mat og helse som kan kombineres med jobb i skolen.

Mat og helse er et svært viktig fag i et samfunn der matlagingsferdigheter er på retur og der barn i mindre grad enn tidligere lærer å lage mat hjemme. Spisevaner og smakspreferanser etableres tidlig i livet og har en tendens til å vedvare livet ut. Skolefaget mat og helse skal

bidra til å fremme matlagingsferdigheter og sunne spisevaner blant barn og unge. Kostholdet er viktig for elevenes læring i alle fag, og mat og helse har den unike fordel at det gir alle barn, *uansett sosial bakgrunn*, praktiske ferdigheter og kompetanse for resten av livet. Faget har potensielt stor betydning for livslang fysisk og psykisk helse og kan bidra til utjevning av sosiale forskjeller i helse.

Vennlig hilsen forskningsgruppen Feed,

Universitetet i Agder,

ved Nina Cecilie Øverby

Kristiansand, 14.09.18