
Små
forandringer gir
store
forbedringer!

Barn & ungdom

- Regelmessig fysisk aktivitet blant barn og unge er nødvendig for normal vekst og utvikling av funksjonelle kvaliteter, og har stor betydning for helsen, både i oppveksten og senere i livet
- I barnehager og skoler bør det derfor være minst 60 minutter utelek eller fysisk aktivitet per dag på alle klassetrinn



Fysisk aktivitet og helse - anbefalinger, SFF 2000

Løsningen



Tiltak for barn & ungdom



- Aktiv skolevei
- Aktive skoledager
  - Daglig kroppsøving
  - Aktive friminutt
  - Uteskoler & friluftsaktiviteter i alle fag
- Arenaer for aktivitet i nærmiljøet
- Idrett for alle – hele ungdomstiden!

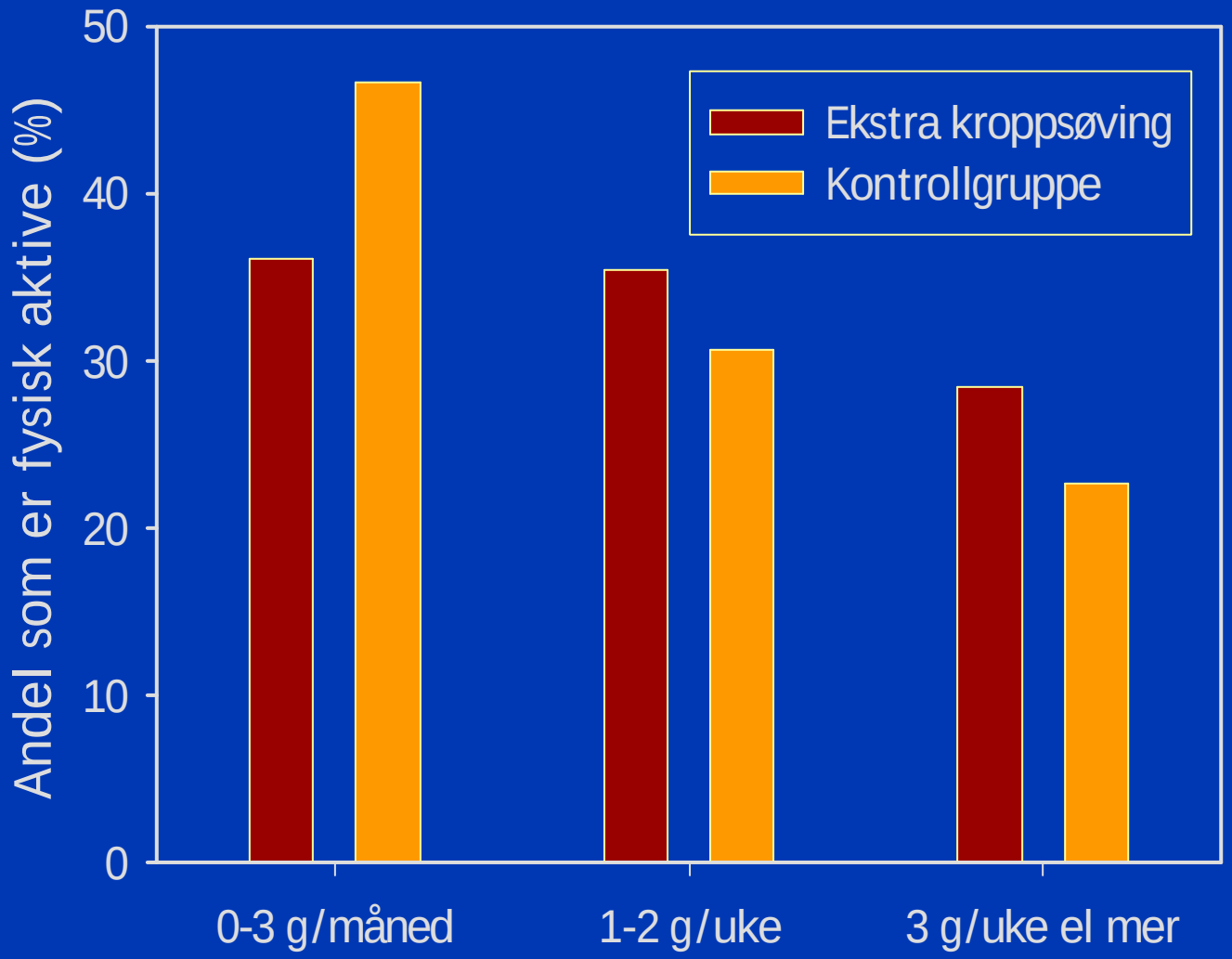
Daglig kroppsøving?

- Trois-Rivières longitudinal study (1970-77)
- To årskull elever (N=272) fikk 5 t kroppsøving ukentlig gjennom 1-6. klasse
- Sammenliknet med årskull før og etter (45 min/uke)
- Etter seks år:
  - Like gode skoleresultater
  - Bedre fysisk form og høyere aktivitetsnivå



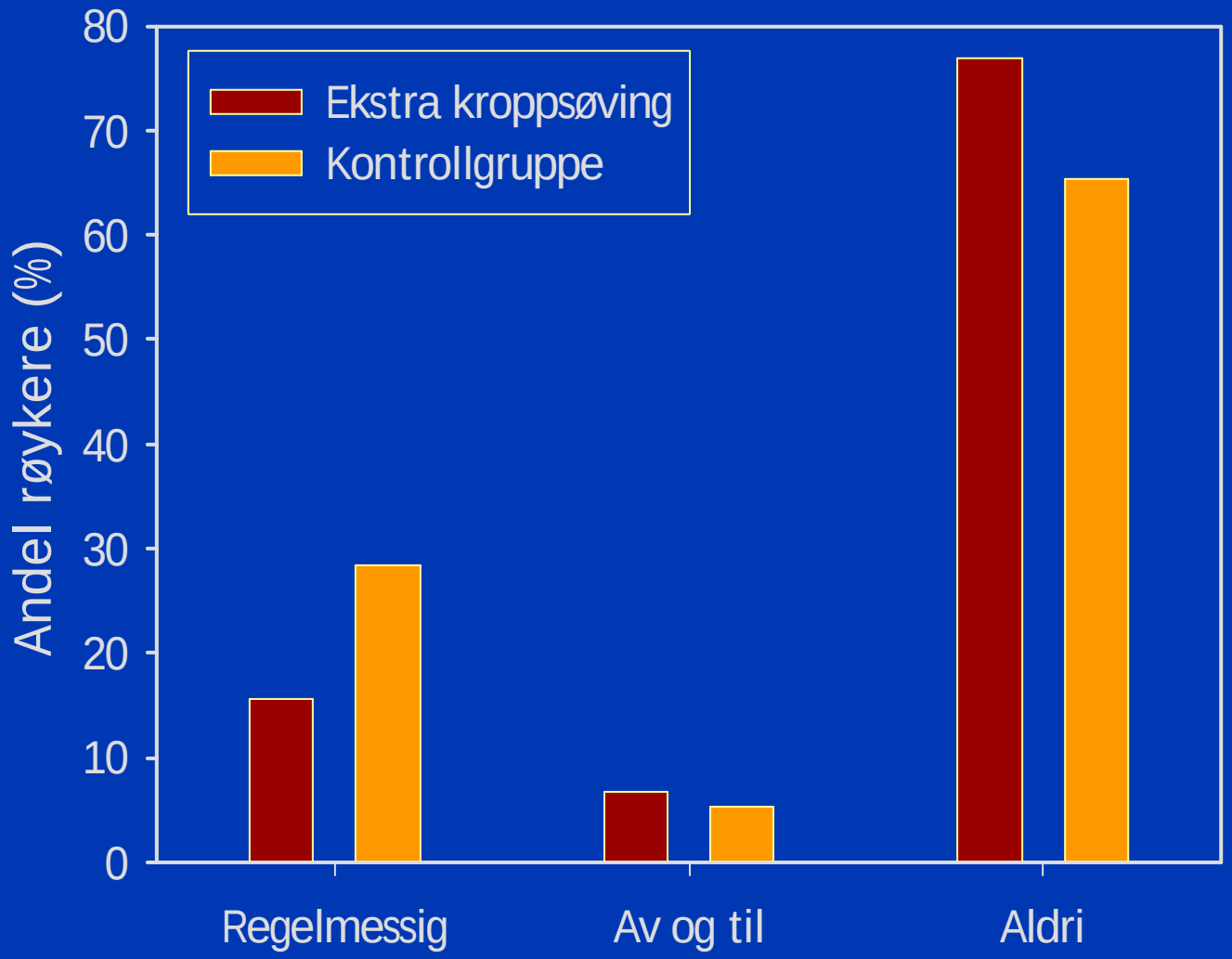
Trudeau et al. Med Sci Sports Exerc 31: 111-117, 1999

Fysisk aktivitet som voksen



Trudeau et al. Med Sci Sports Exerc 31: 111-117, 1999

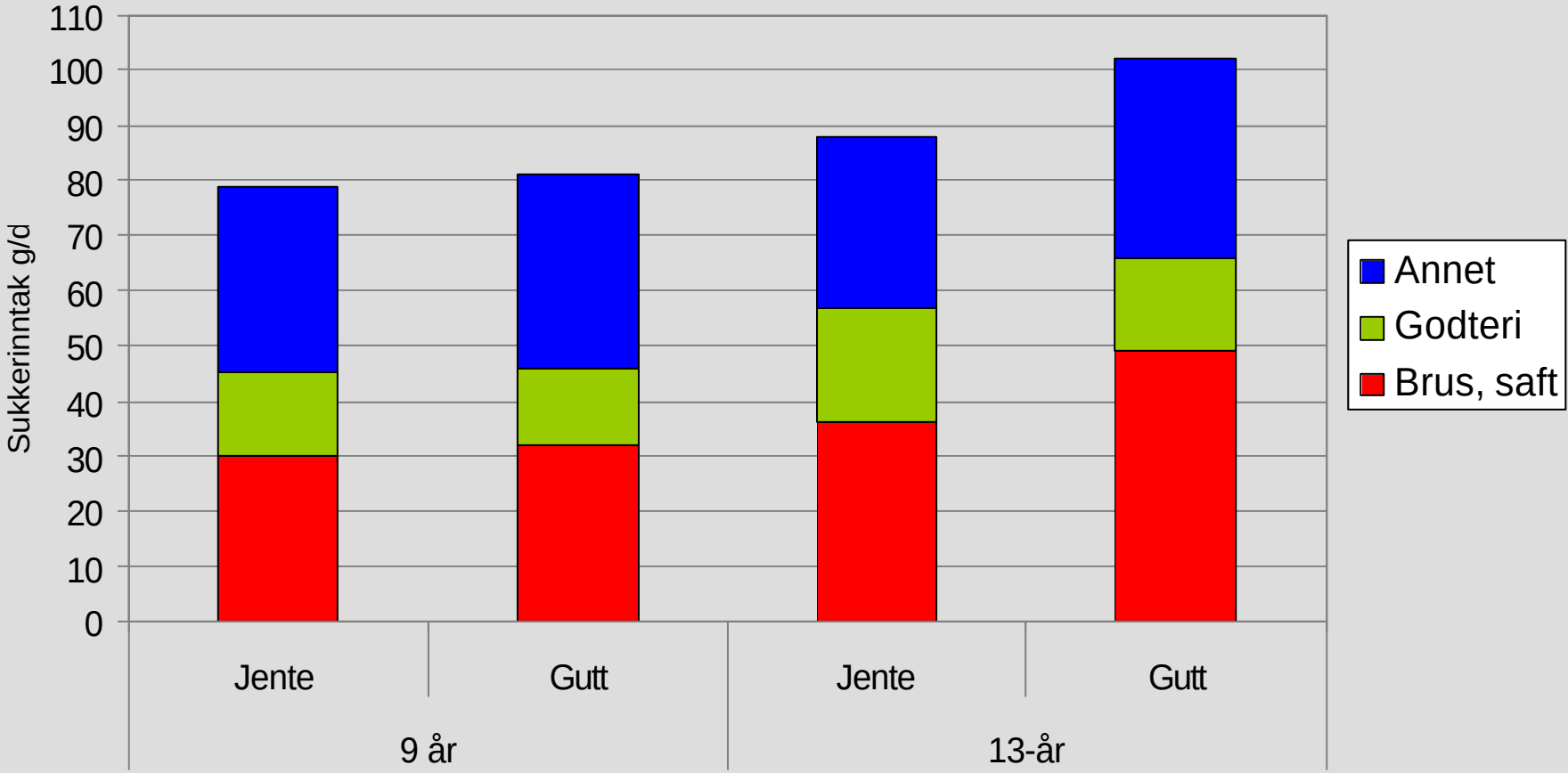
Røyking som voksen



Trudeau et al. Med Sci Sports Exerc 31: 111-117, 1999

”Men hva med barn og unges kosthold???“

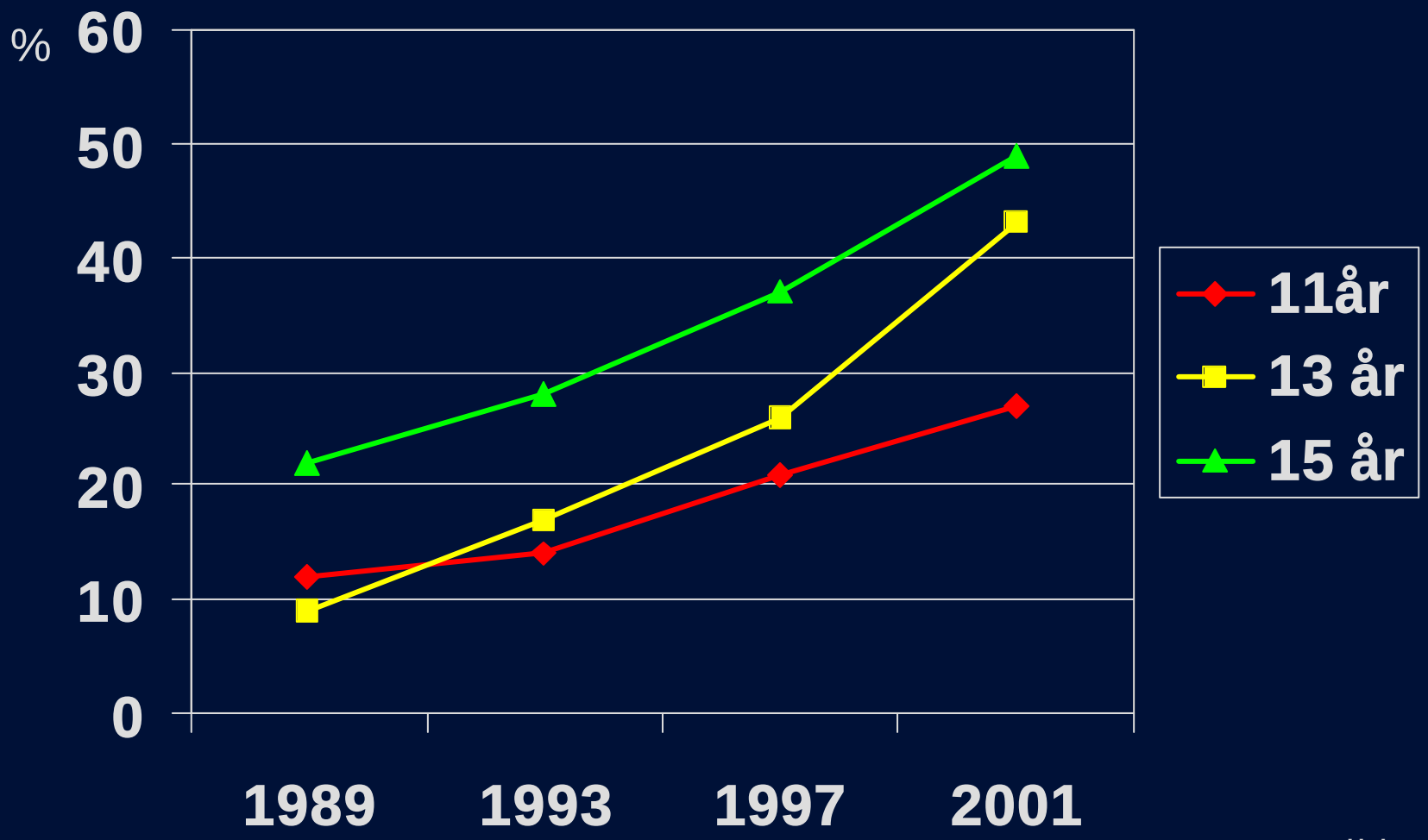
Sukkerinntak hos barn & unge



Ungkost 2000

Sukkerinntak hos barn og unge

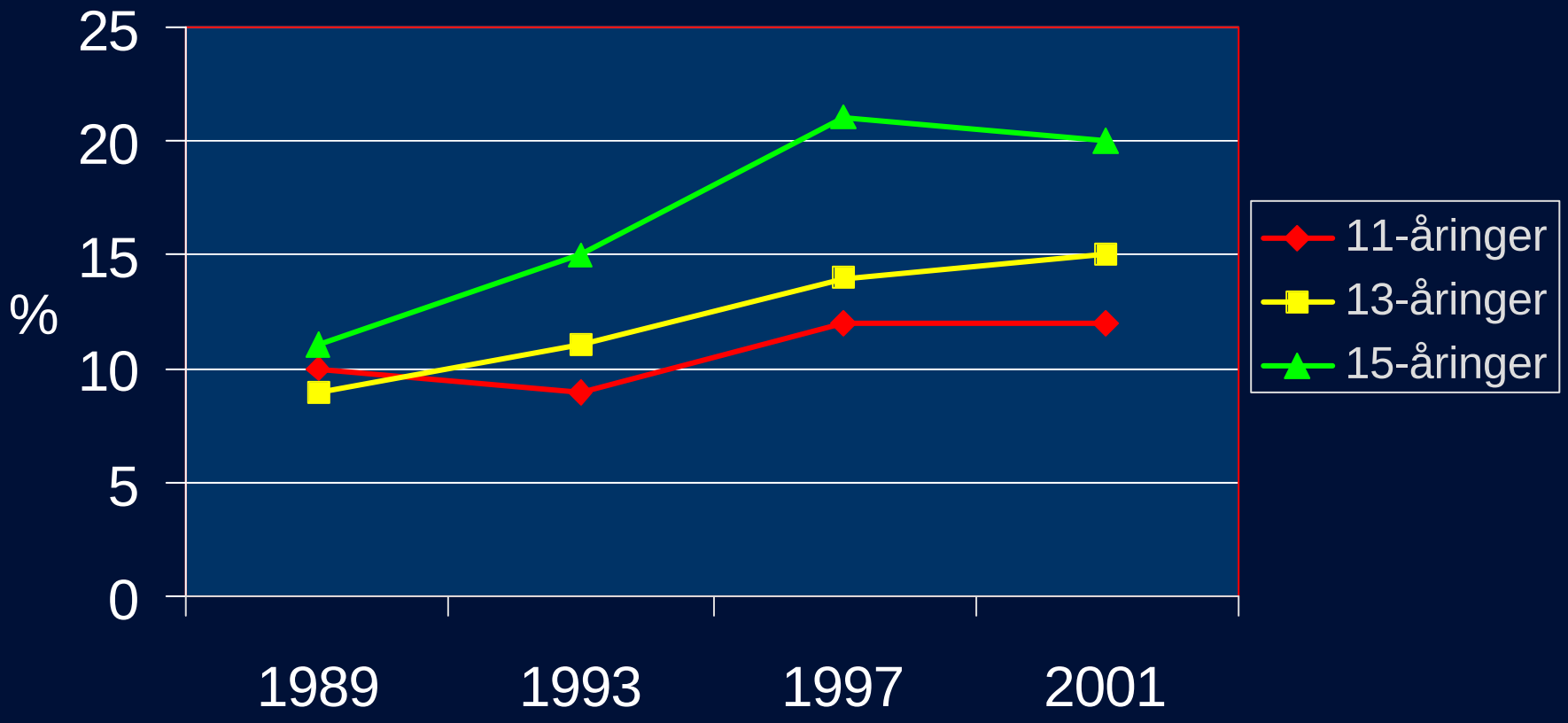
Andel gutter som rapporterer daglig inntak av sukret mineralvann



Kilde: HEVAS

Frukt & grønt hos barn & unge

Andel gutter som rapporterer inntak av frukt som sjelden/aldri



Kilde: HEVAS

Betydningen av et sunt kosthold og velorganiserte skolemåltider

- **Ernæring**
  Viktig for normal vekst og utvikling
- **Kulturelt**
- **Sosialt**
  Trivsel, psykososialt miljø
- **Læringsmiljø**
  Konsentrerte og opplagte elever



Ernæringstiltak i skolen

Eksempler

- Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole
- ”Skolefrukt” – abonnementsordning for frukt og grønnsaker i grunnskolen
- Skolemataksjon - ”Matpakkeuka”
- Frokostklubber, fjerning av brusautomater, vannkjølere, kantinedrift, fellesmåltider etc.




Takk for
oppmerksomheten!