

HEIA – mat og aktivitet for god helse



**Ingunn Holden Bergh, Stipendiat,
Seksjon for coaching og psykologi, Norges idrettshøgskole**



Hva skal jeg fortelle om?

- Kort om mål, design, tilnærming
- INNHOLDET - TILTAKENE
- Litt om respons fra elevene



Formålet med HEIA

Det overordnede målet er å **utvikle, implementere og evaluere** et helhetlig intervensjonsprogram for å **fremme sunn vektutvikling** blant barn i overgangen til ungdomsalder (11-13 år).



Prosjektgruppen i HEIA



- Knut-Inge Klepp, professor
Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo
- Lene Frost Andersen, professor
Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo
- Sigmund A. Anderssen, professor
Norges idrettshøgskole
- Yngvar Ommundsen, professor
Norges idrettshøgskole
- Nanna Lien, prosjektkoordinator
- Stipendiater:
May Grydeland, Ingunn H.Bergh og Mona Bjelland



Tidslinje Heia-prosjektet

	Baseline	Tiltak	Oppf. 1	Tiltak	Oppf. 2
	Sept-okt 07	6. klasse	Mai-juni 08	7. klasse	Mai-juni 09
Tiltaks- skoler (n=12)	Elever (11år) Foreldre	X	Elever (12 år) Foreldre	X	Elever (13 år) Foreldre
Kontroll- skoler (n=25)	Elever (11år) Foreldre		Elever (12 år) Foreldre		Elever (13 år) Foreldre

X = tiltak

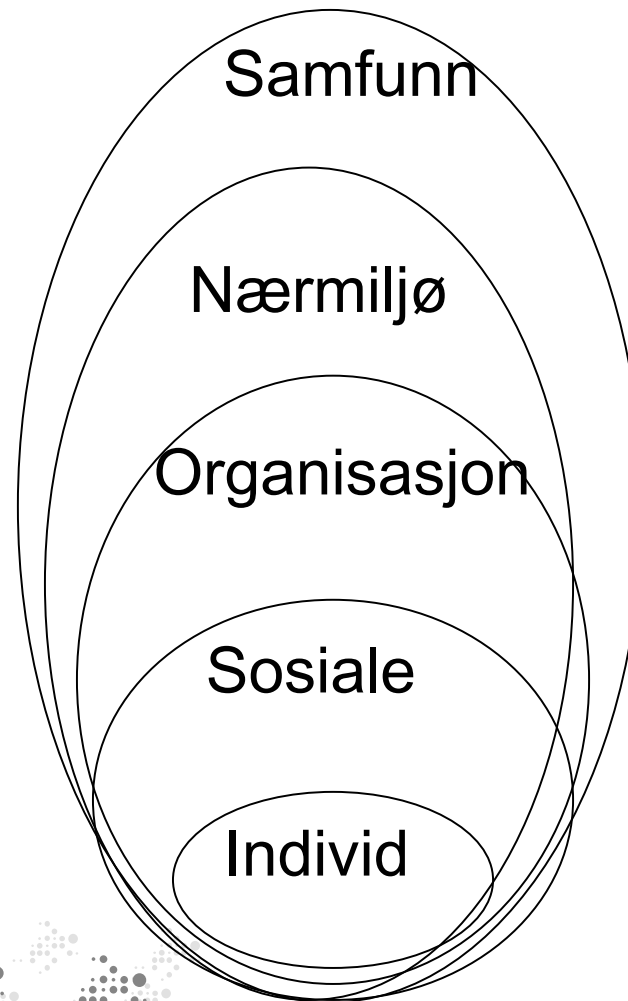


Delmålene for elevene

- ↑ fysisk aktivitet
- ↓ stillesittende aktiviteter
- ↑ inntak av frukt og grønnsaker
- ↓ sukkerrike drikker



Sosialøkologisk modell

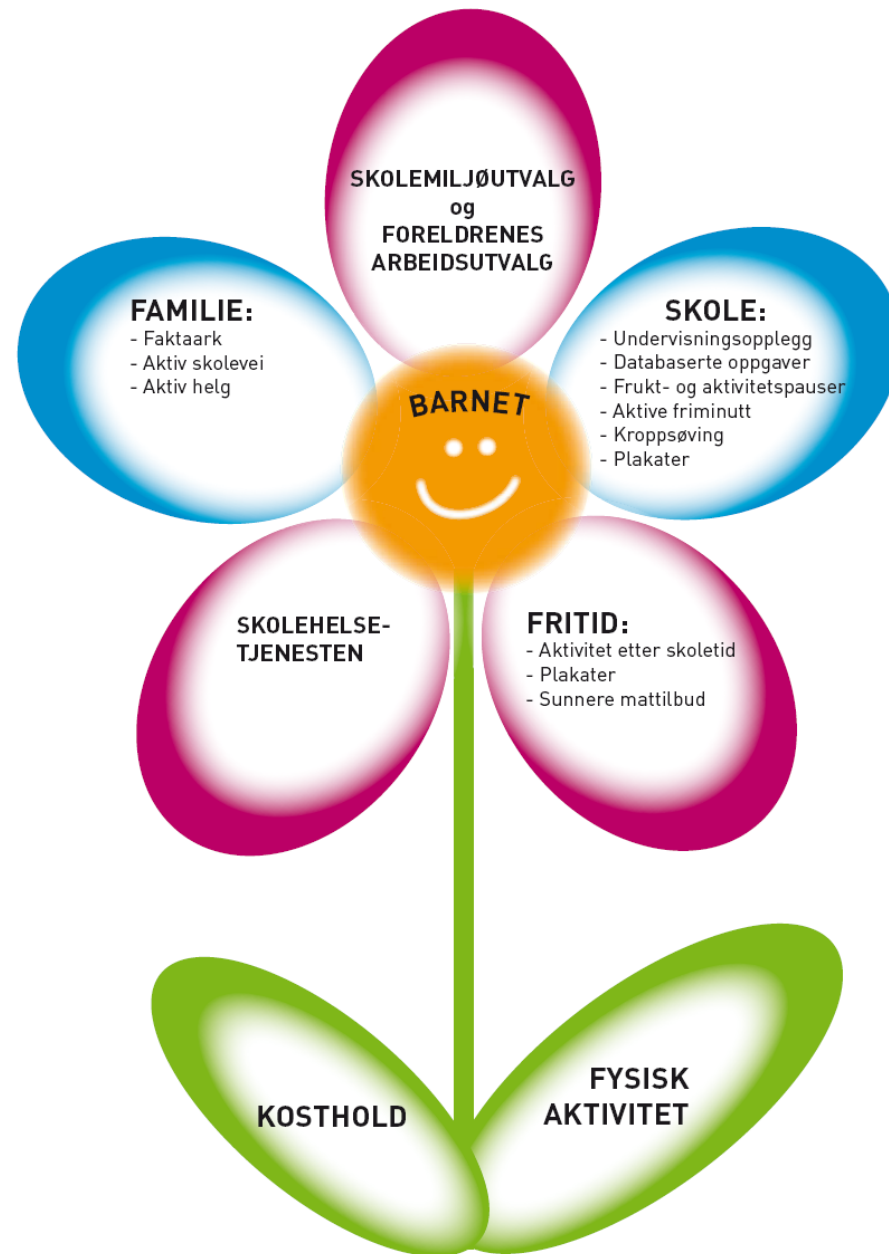


Richard et al, 1996



Tiltakspakken

- helhetlig
- samme budskap
- samarbeid



SUNN VEKTUTVIKLING



Undervisningsopplegg - kosthold

- **5 leksjoner, flere fag integrert**
- **Lærerveiledning**
- **Elevhefte**
- **Valgfrihet og tverrfaglighet**
 - (minst 5 aktuelle fag)



HEIA-pause

Mål:

- Gi alle mulighet til å spise frukt og grønnsaker og være fysisk aktive i løpet av skoledagen
- Oppdelt frukt og grønnsaker
- Fysisk aktivitet – lavterskel (10 min)
- 1 gang i uka minimum
- Utenom spisefriminutt og KRØ-timene
- Hjelpemidler: Aktivitetshefte og Røris/Friskis&Svettis

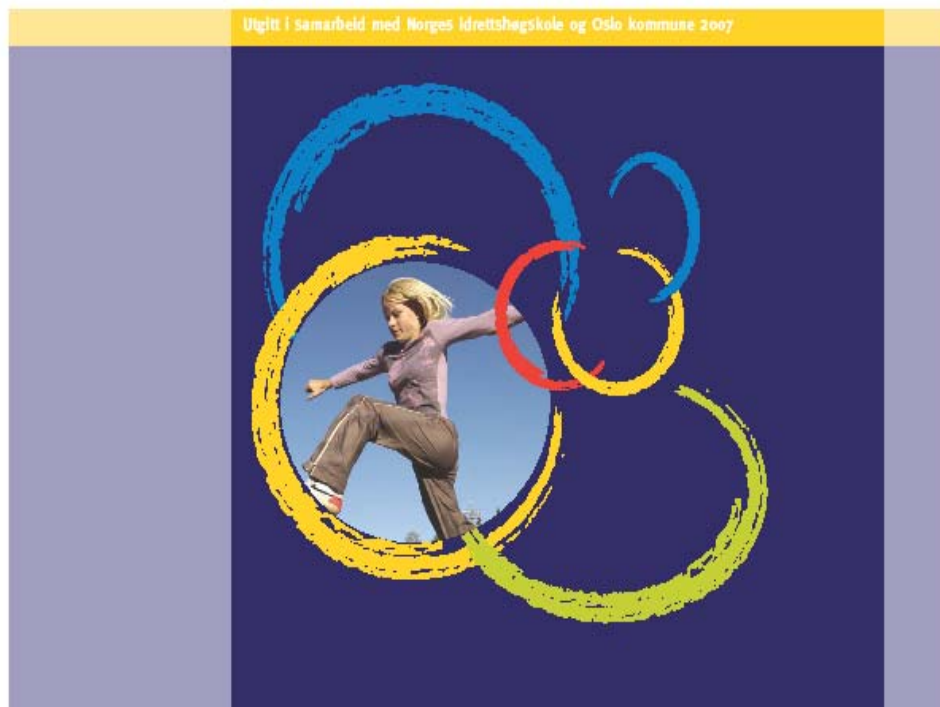




Oslo kommune
Utdanningsetaten

Elever i bevegelse Fysisk aktivitet i Osloskolen

Utgitt i samarbeid med Norges Idrettskole og Oslo kommune 2007



Aktive friminutt

- Mål:

Alle elevene er fysisk aktive i friminuttene

- Hva:

Tilrettelegge for FA i friminuttene:

- en aktivitetskasse med utstyr
- tips til enkle tiltak i skolegården for å stimulere til FA (hefte)
- tips til aktiviteter (hefte)
- hoppetaukonkurranse i regi av Nasjonalforeningen



[illegible]



ENKLE TILTAK I SKOLEGÅRDEN

© Pedagogisk senter, 2007



Kroppsøving

- Mål: Mest mulig fysisk aktivitet for ALLE elevene i kroppsøvingstimene
- Basert på SPARK (USA)
 - Aktivitetsglede, treffe alle
 - effektiv bruk av timene
- Kurs
 - Perm med forslag til aktiviteter



Databasert rådgivning

- **Mål:**

Gi personlige tilbakemeldinger og tips om hvordan vanene kan endres om nødvendig.

- **Hvordan:**

- 6 korte kartleggingsoppgaver på nettet
- personlige tilbakemelding (utskrift)
- diskusjon rundt rådene



Aktiv skolevei



Mål:

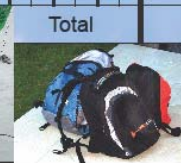
- Øke/opprettholde bruk av en aktiv skolevei
- Motivere til at aktiv transport blir en naturlig del av hverdagen
- To kampanjeperioder på 6. trinn (høst/vår)
- To kampanjeperioder med bruk av skritt-tellere på 7. trinn (høst/vår)



Det vil være premier til beste klasse/gruppe



Uke nr : _____

[illegible]

Skritt-tellere på 7. trinn

- Mål: bevisstgjøre og stimulere til mer hverdagsaktivitet
- 2 Skritt-tellerutfordringer
- På 7. trinn:
 - **Aktiv skolevei**
 - I kroppsøving (SPARK)
 - Hjemmoppgave til faktaark



Faktaark til foreldre

- Månedlige
- Kost og FA
- Fakta, utfordring, tips
- Hjemmeoppgaver

Faktaark nr 3
TIL FORELDRE OG FORESATTE

"Minst en time om dagen!"

Alle barn bør være fysisk aktive *minst* en time om dagen. Aktiviteten bør helst være slik at de blir litt andpustne og varme.

***FAKTA:**

- ▶ Gode vaner legges tidlig i livet
- ▶ Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling
- ▶ Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene har betydning for helsen senere i livet
- ▶ tenåringer sitter i gjennomsnitt 40 timer i uken foran pc, tv eller med lekser

FIGUR:
GJENNOMSNITTLIG AKTIVITETSNIVÅ TIL NORSE 6-ÅRINGER UKE- OG HELGEDAGER. AKTIVITETSNIVÅET ER HØYERE PÅ UKE-DAGENE ENN I HELGEN. (Klasse & Kjøgehaug, 2002)

UTFORDRING:

- ▶ Hvordan kan du bidra til at barnet ditt er i fysisk aktivitet i til sammen minst 60 minutter hver dag – hverdag som helg?

TIPS:

- ▶ All aktivitet teller
- ▶ Oppfordre og oppmuntre barnet ditt til å være ute
- ▶ Oppmuntre barnet ditt til å få med seg andre på lek og aktiviteter
- ▶ Unngå at barnet ditt sitter lange økter av gangen foran tv eller pc
- ▶ Benytt helgene og fritid til å være aktiv sammen med barnet. Det kan være lurt å planlegge turer og andre aktiviteter med barnet på forhånd. La gjerne barnet ditt ta med venner eller la det få lov å bli med andre.

*Kilde: Sosial- og helsedirektoratet.
"SKAFF FOR BEVEGELSE, Fysisk aktivitet, barn og unge" 2002

Har du tips/det er på hvordan barn og unge kan bli mer fysisk aktive? Skriv en e-post til HEIA-prosjektet@medisin.uio.no. Vi vil videreføre dine til andre foreldre i prosjektet.

HEIA
Et faktaark om mat og aktivitet

Skolemiljøutvalg/FAU

- **Mål:**

Legge forholdene til rette for at det er lett for alle elevene å spise sunt og være fysisk aktive

- **Hvordan:**

Jobbe med SMU/FAU for å bli bevisst på det som er bra og hva som kan bli bedre, prioritere og sette i gang endringsprosesser.



Skolehelsetjenesten

- **Mål:**

At elever som har behov for å diskutere vektrelaterte spørsmål/personlig oppfølging har en faglig kompetent person å gå til.

- **Hvordan:**

Spørreskjema til helsesøstre, diskutere med helsesøsterforum og helsesøstrene på tiltakskolene hva som er utfordringer og muligheter.

