

Om mat i skolen – innspill og idéer til arbeid på egen skole

Jorunn Sofie Randby

Avdeling barne- og ungdomshelse
Divisjon folkehelse og forebygging





Barns matomgivelser

Mat i skolen

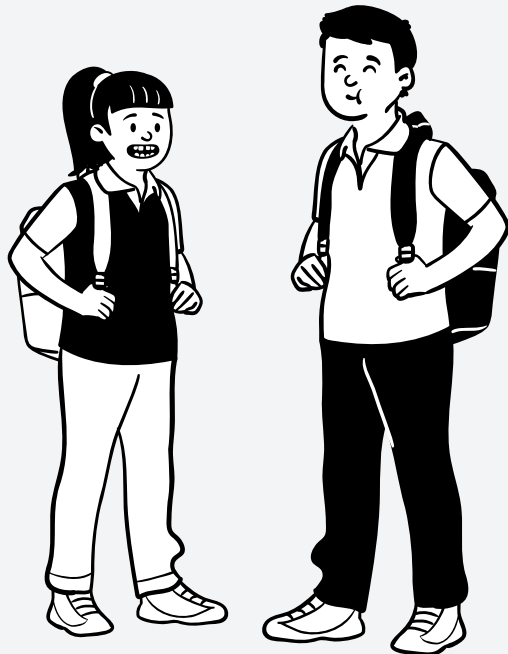
Barn og unges kosthold

Anbefalinger om måltid i skolen

Innspill og idéer til arbeid på skolen

Barns matomgivelser

- Tilgjengelighet
- Ernæringsmessig kvalitet
- Pris
- Merking av matvarer
- Markedsføring av mat og drikke



På skolen

- Skolekantine/automater
- Skolefrokost/lunsj
- Mat i SFO
- Abonnement/gratis
- Ansatte – rollemodeller
- Allergimerking
- Medbrakt mat
- Mat på tur
- Tilstelninger på skolen
- Skjerm – reklame

Friminutt

- Gå til nærbutikk/kiosk
- Ha med frukt eller snacks
- Kaldt drikkevann tilgjengelig

Skolevei

- Gå innom nærbutikk/kiosk
- Reklame på buss/tog/bane
- Reklame i nærmiljøet

Hjemme

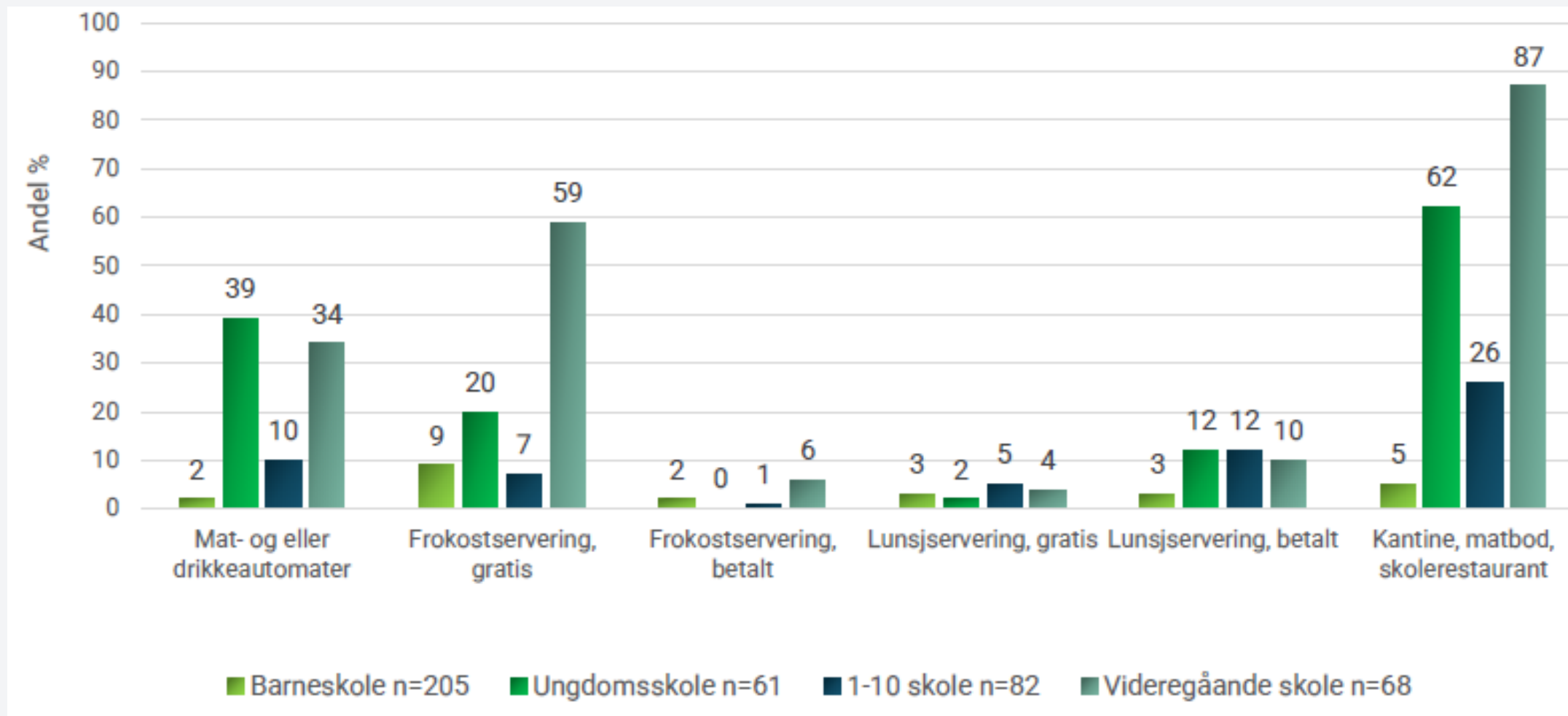
- Mat/drikke til hverdags og fest
- Felles måltider
- Markedsføring av mat og drikke

Fritidsarenaen/nærområdet

- Mat/drikke tilgjengelig i haller/baner/ arrangementer
- Sponsing av arrangementer/gratis produkter
- Butikker, restauranter o.l. i nærmiljøet

Mattilbud i skolen

Mat i skolen



Matpakker i skolen

Mat i skolen

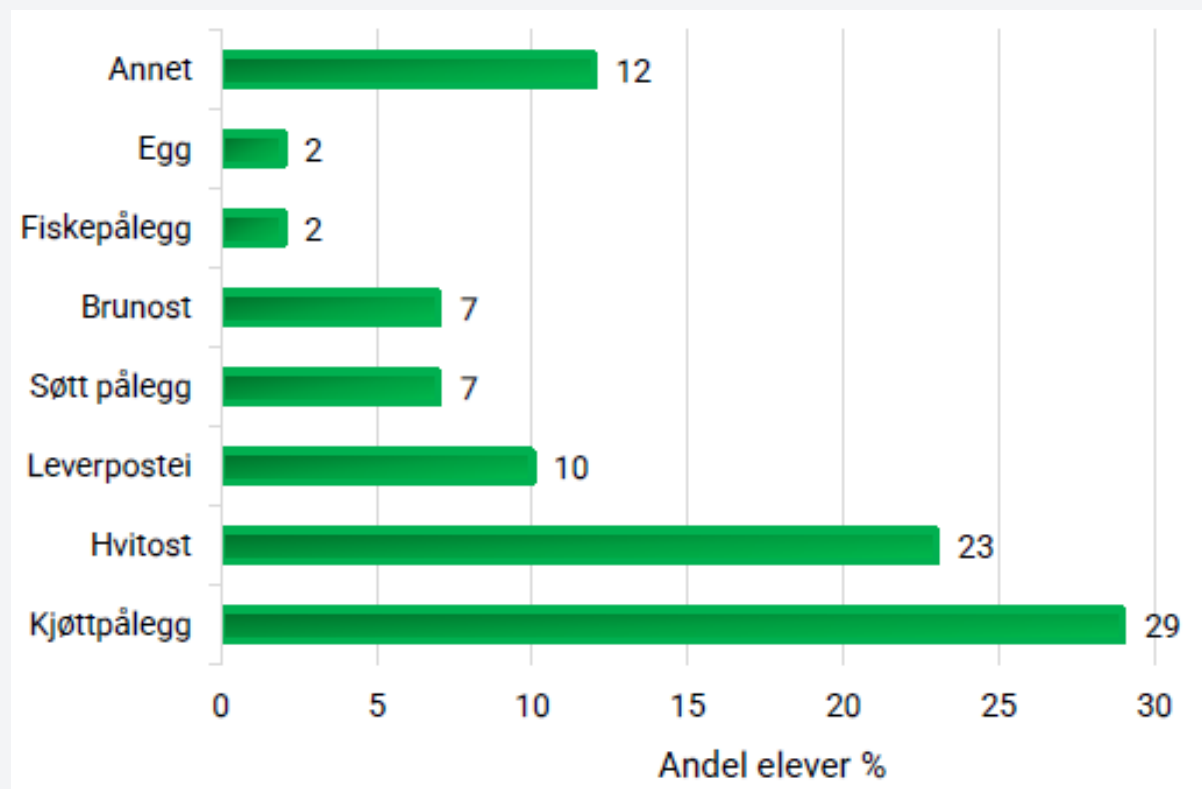


Barneskole
93 %

Ungdomsskole
75 %

Vgs
64 %

Pålegg



Mellomgrovt 31 %
Grovt 20 %
Fint 16 %



31 %

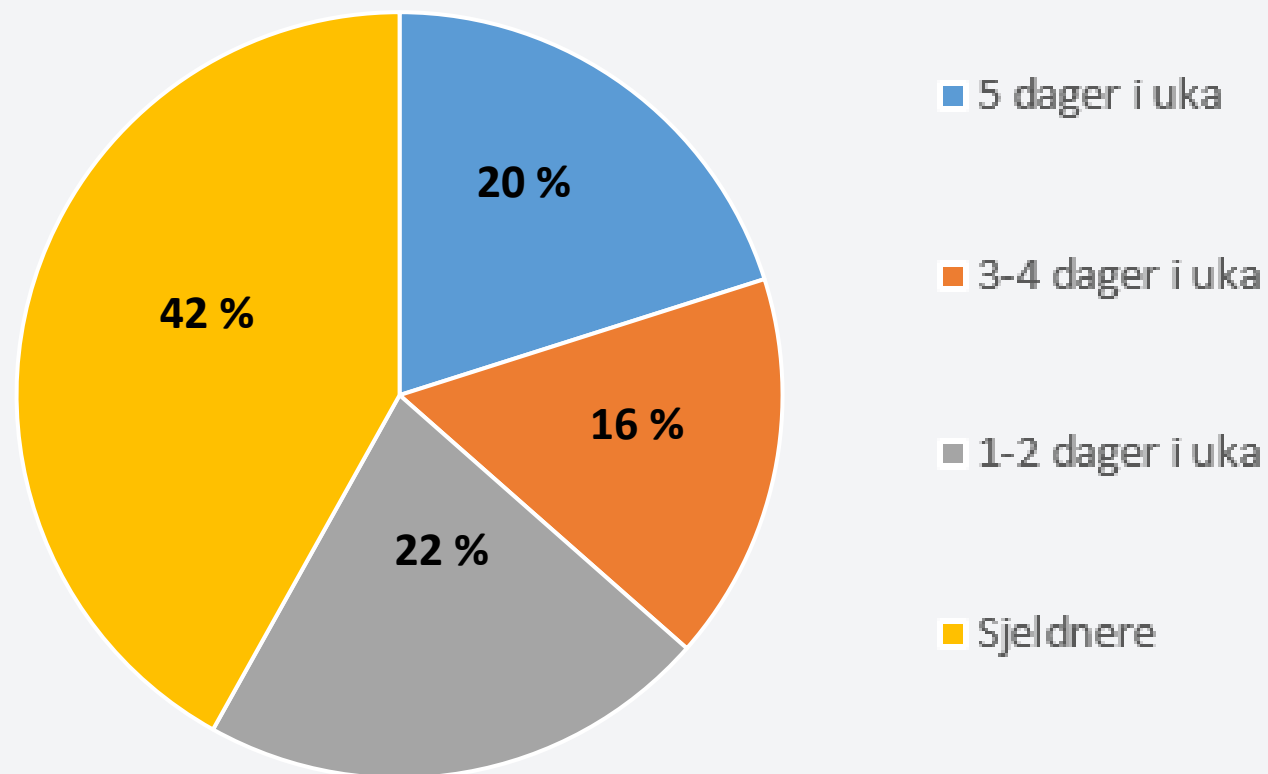


12 %

Frukt og grønt i skolen

Mat i skolen

Spiser grønnsaker, frukt eller bær i løpet av skoledagen



Utfordringer i ungdoms kosthold

Barn og unges kosthold



23 % spiser daglig



25 % spiser daglig



28 % spiser < 1 gang i uka



22 % drikker brus, saft, iste eller iskaffe med sukker \geq 5 ganger i uka

Elever i ungdomsskole og vgs, n = 23 500; Ungdata 2020-2022
(upublisererte tall fra NOVA/OsloMet)

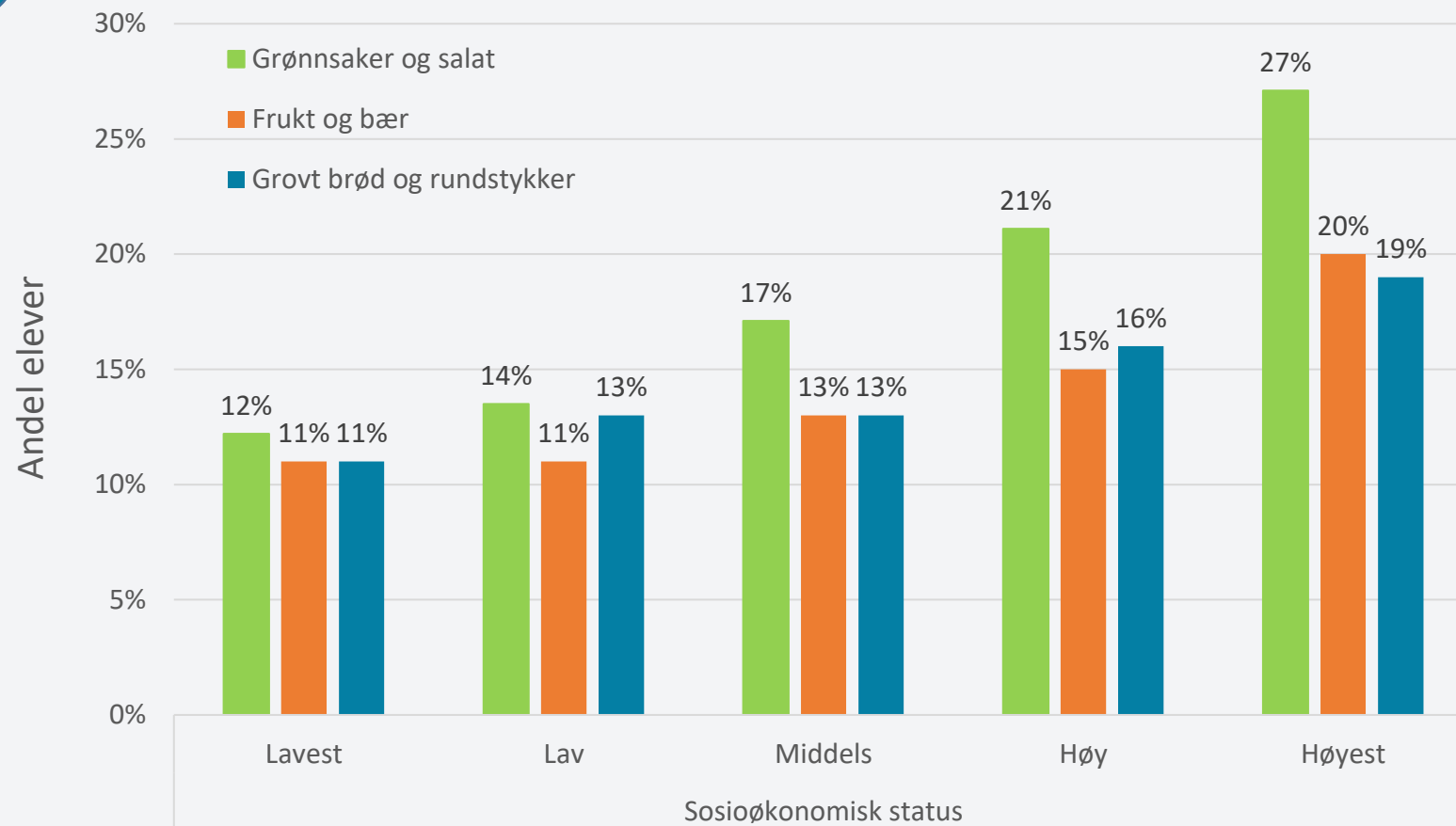


Foto: Helsedirektoratet

Sosial ulikhet i kosthold

Barn og unges kosthold

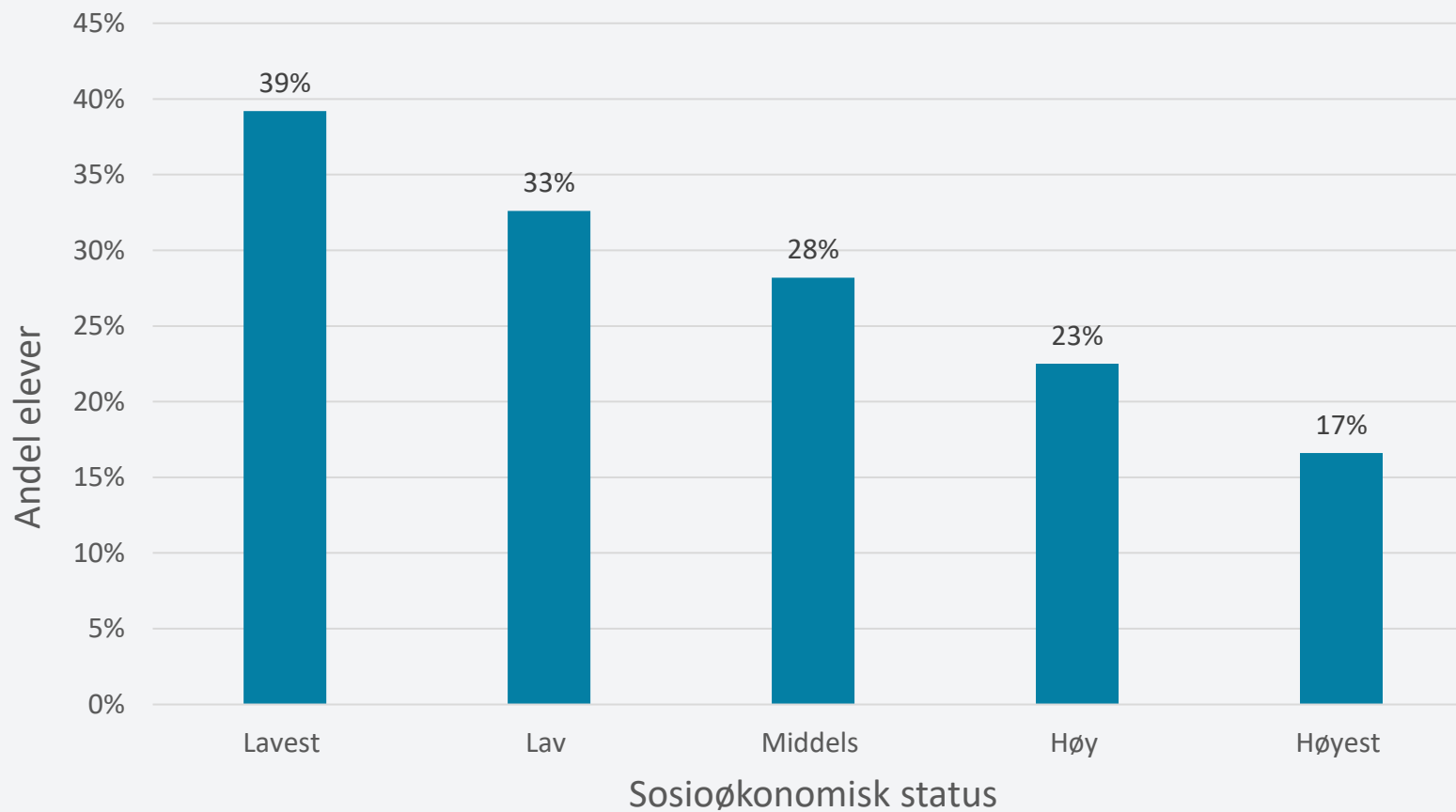
Spiser sunne matvarer daglig, etter sosioøkonomisk bakgrunn



Sosial ulikhet i kosthold

Spiser fisk til middag enten aldri eller sjeldnere enn en gang i uka, etter sosioøkonomisk bakgrunn

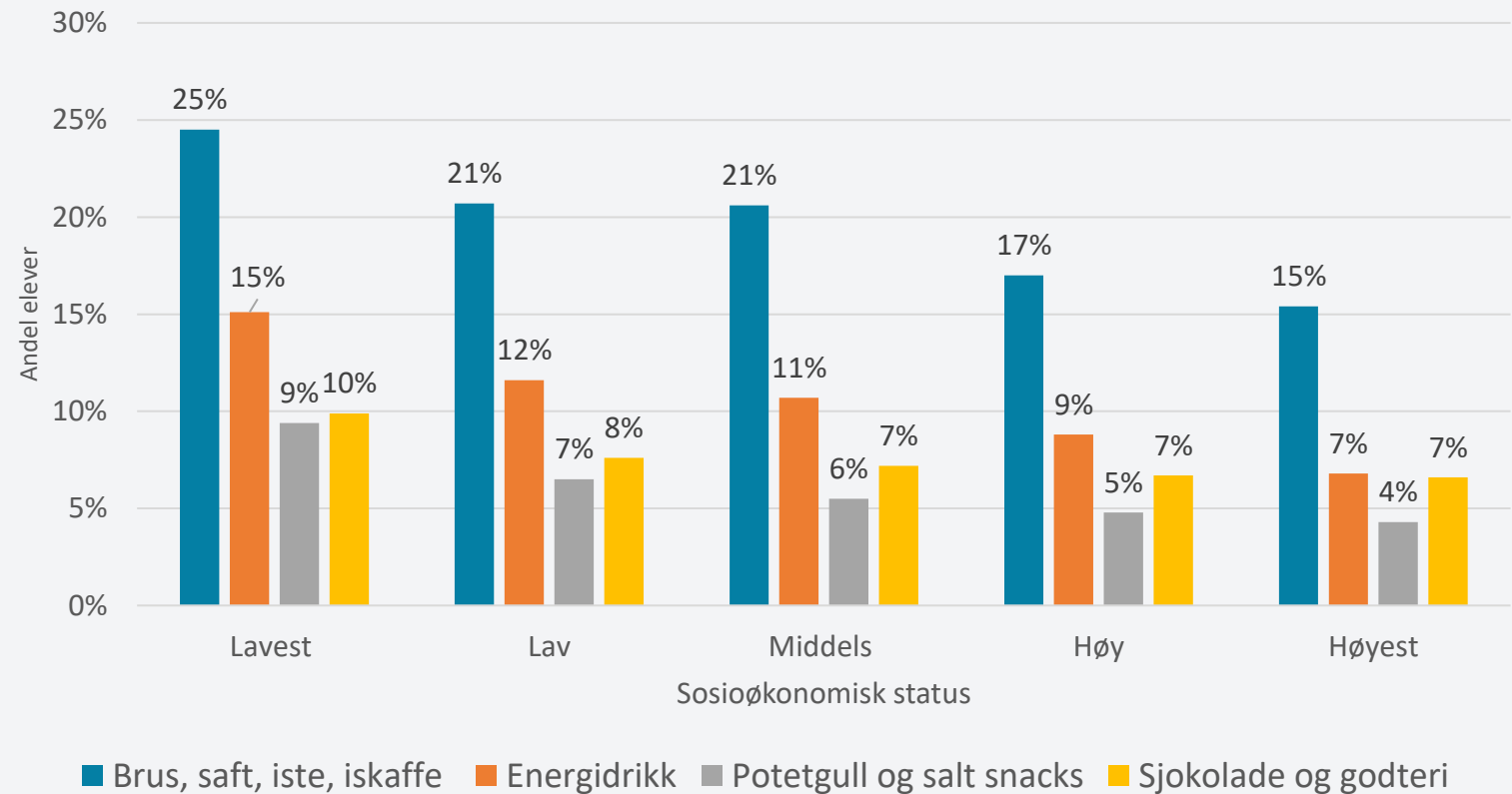
Barn og unges kosthold



Sosial ulikhet i kosthold

Barn og unges kosthold

Spiser/drikker usunne varer 5 dager i uka eller oftere, etter sosioøkonomisk status



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

Anbefalinger om måltid i skolen



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



Anbefalinger for barneskole, SFO og ungdomsskole



Rammer for måltidet

- 20 min spisetid, fysisk tilrettelegging, tilsyn



Ernæringsmessig kvalitet

- Tilgang på kaldt drikkevann, melk, frukt/grønnsaker
- Variasjon i mattilbudet, følge kostrådene (fullkornsprodukter, lavt innhold av salt og sukker, sunt fett)
- Ingen søt drikke (sukker/søtstoff), begrense juice
- Ingen sjokolade, godteri, søt snacks; begrense bakevarer



Mattrygghet og hygiene

- Håndvask
- Lagring, tilbredning og merking
- Allergier og intoleranser



Miljøhensyn

- Lite matsvinn
- Plantebasert mat og fisk sentralt

Anbefalinger om måltid i skolen



Foto: Lisa Westgaard / Tinagent

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



Forankring regelverket

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger

§ 9. Måltider og spisetid

- Virksomheten skal sørge for gode rammer for måltider som ivaretar måltidets sosiale funksjoner.
- Virksomheten skal sørge for at barn og elever får tilstrekkelig tid og ro til å spise. **Spisetiden bør være** minimum på 30 minutter i barnehagen og **minimum 20 minutter i skolen og skolefritidsordninger.**

Folkehelseloven

- Kommunen skal i alle sine funksjoner, også som skoleeier, fremme helse og trivsel samt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller

Opplæringsloven

Matloven

Anbefalinger om måltid i skolen

Hvorfor er det viktig at skolen tilrettelegger for sunne måltid i skole og SFO?

- Barn og unge har et stort behov for næringsstoffer – høy næringsstetthet
- Sunn mat (mye fiber) gir økt metthet – konsentrasjon
- Gode vaner etableres tidlig – skolen setter normer
- Gode vaner vedvarer
- Skolen har et potensial for å utjevne sosiale ulikheter

Anbefalinger om måltid i skolen



Eksempel: Betydningen av skolemåltidet i Sverige

- Skolelunsjen bidrar med om lag halvparten av grønnsaksinntaket og 2/3 av fiskeinntaket
- Skolelunsjen hadde høyere næringstetthet og lavere energitetthet enn måltidene hjemme
- Barn med ulik sosioøkonomisk bakgrunn spiser ulikt hjemme men likt på skolen (med unntak av jern og fiber)

Anbefalinger om måltid i skolen



Public Health Nutrition

Public Health Nutrition: 23(10), 1705–1715 doi:10.1017/S1368980020000099

The importance of school lunches to the overall dietary intake of children in Sweden: a nationally representative study

Patricia Eustachio Colombo^{1,*}, Emma Patterson^{1,2}, Liselotte S Elinder^{1,2} and Anna Karin Lindroos^{3,4}

¹Department of Global Public Health, Karolinska Institutet, 171 77 Stockholm, Sweden; ²Centre for Epidemiology and Social Medicine, Region Stockholm, 104 31 Stockholm, Sweden; ³The Swedish Food Agency, 751 26 Uppsala, Sweden; ⁴Department of Internal Medicine and Clinical Nutrition, Institute of Medicine, Gothenburg University, 413 45 Gothenburg, Sweden

Submitted 8 July 2019; Final revision received 10 December 2019; Accepted 3 January 2020; First published online 21 April 2020

Abstract

Objective: School lunches have potential to foster healthy diets in all children, but data on their importance are relatively scarce. The current study aimed to describe the dietary intake from school lunches by sex and school grade, and to assess how the daily intake, school lunch intake and the daily intake provided by lunch differ by sex and parental education.

Design: Cross-sectional. All foods and drinks consumed for 1–3 weekdays were self-reported. Energy, absolute and energy-adjusted intakes of nutrients and food groups were calculated per weekday and per school lunch. Mixed-effects linear models assessed sociodemographic differences in dietary intakes. Nutrient and energy density at lunch and during the rest of the day were compared.

Setting: Seventy-nine Swedish primary schools.

Participants: Pupils in grades 5 and 8 (N2002), nationally representative.

Results: Lunch provided around half of daily vegetable intake and two-thirds of daily fish intake. Nutrient density was higher and energy density lower at lunch compared with the rest of the day ($P < 0.001$). Boys had greater energy-adjusted intakes of red/processed meat and lower intakes of vegetables and dietary fibre compared with girls ($P < 0.001$), overall and at lunch. Daily energy-adjusted intakes of most nutrients/food groups were lower for pupils of lower-educated parents compared with pupils of parents with higher education, but at lunch, only Fe and fibre intakes were significantly lower in this group.

Conclusions: School lunches are making a positive contribution to the diets of Swedish children and may mitigate well-established sex differences and social inequalities in dietary intake.

Keywords: Children, Adolescents, School meals, Health promoting, Nutrient intake, Dietary habits, Socioeconomic status

Hvorfor er det viktig at skolen tilrettelegger for sosiale og trivelige måltid i skole og SFO?

Måltidets sosiale funksjoner

- Sosialt samlingspunkt som bidrar til fellesskap, trivsel og inkludering
- Relasjonsbygging - viktige møter mellom barn, og mellom voksne og barn
- Å spise sammen rundt et bord gir gode måltidsopplevelser

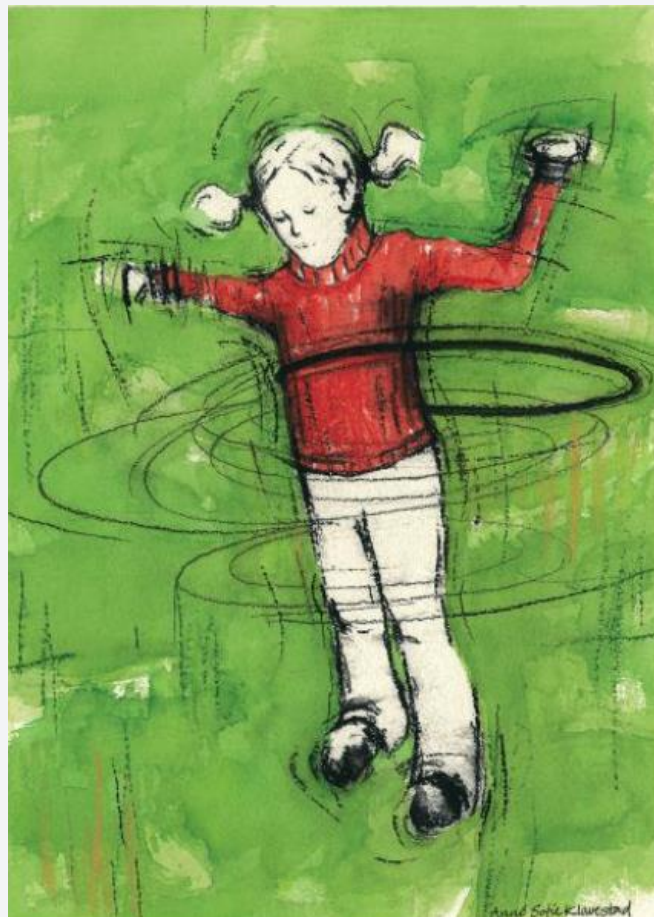
En pause fra skjerm

En pause fra læringsaktiviteter

Anbefalinger om måltid i skolen



RØRE-prosjektet + Matambassadørstudien



Innspill og idéer til arbeid på skolen

Matambassadørstudien 2019

Forskningsformål

Prøve ut noen tiltak for å fremme god praksis for mat og måltider i barneskole og SFO; evaluere effekt og implementering

Design

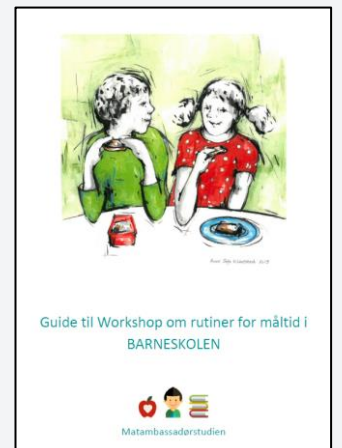
Kvasi-eksperimentell studie: 33 skoler i Østfold; 34 i Buskerud

Hovedstrategi

Ambassadør som pådriver og tilrettelegger på skolen

Innspill og idéer til arbeid på skolen

Aktiviteter



Matambassadørstudien – resultater

Gjennomføring Østfold

- 31 skoler gjennomførte; 2 falt fra
- Høy deltakelse på samlingene
- Workshoper gjennomført på alle skoler
- Samlet etterlevelse for skole/SFO økte signifikant
- Støtte fra skoleledelsen til aktiviteter predikerte større endring

Innspill og idéer til arbeid på skolen



Størst endring i etterlevelse SKOLE

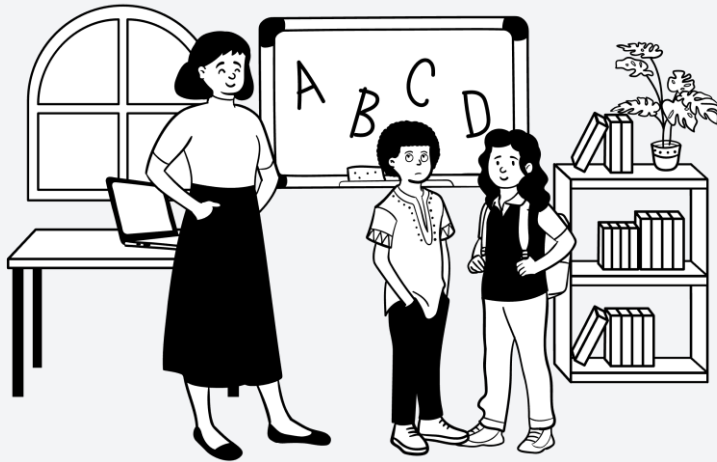
- ✓ Spisetid minst 20 min
- ✓ Tilgjengelighet av kaldt drikkevann
- ✓ Tilgjengelighet av snacks
- ✓ Håndvask før måltid
- ✓ Tilgjengelighet av frukt/grønt/bær

÷ Tilrettelegging for sosiale måltid

Størst endring i etterlevelse SFO

- ✓ Tilgjengelighet av søte drikkevarer
- ✓ Rutiner for mattrygghet
- ✓ Variasjon i varmmat (kjøtt, fisk, vegetar)
- ✓ Tilgjengelighet av snacks
- ✓ Sunnere pålegg
- ✓ Tilgjengelighet av bakevarer

Hva hemmer og fremmer god praksis for skolemåltid?



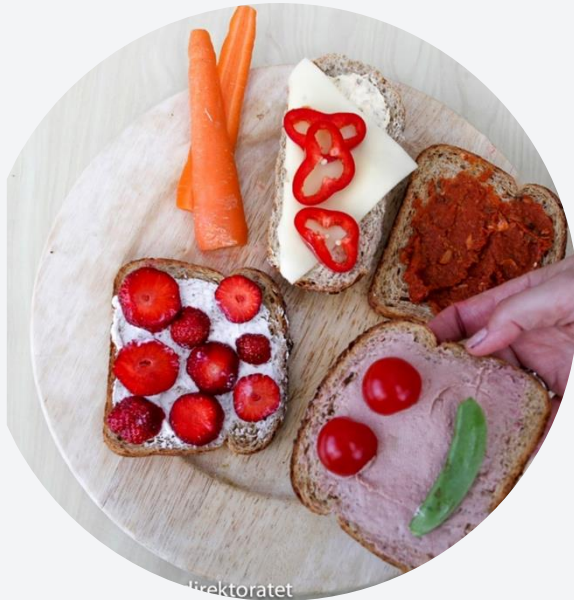
Hemmere av god praksis

- Svakt mandat for å prioritere måltid
- Svakt lederskap på skolen
- Mangel på felles kultur/policy for måltid, inkludert regler for medbrakt mat
- Bråk i spisepausen; bruk av skjerm
- Mangelfulle fasiliteter i skole og SFO

Fremmere av god praksis

- Engasjement fra utdanningsmyndighetene
- Kommunal oppfølging av skolenes praksis; nettverksmøter for SFO
- Diskusjon om måltidspraksis blant ansatte
- Individuelle lærere som tilrettela for sosiale måltid

Hva kan skolene gjøre?



Innspill og idéer til arbeid på skolen

- Sikre kjennskap til retningslinjen
- Workshop med ansatte om måltid; felles kultur og policy?
- Spør elevene – hvordan kan måltid være sosiale og samtidig gi matro og måltidsglede
- Proaktiv kommunikasjon med foreldre om matpakker
- Skolehelsetjenesten – en troverdig ressurs i saker om kosthold
- Deltakelse i kompetansehevingsprogram (Fiskesprell, Matjungelen)
- Se diverse ressurser om måltid i skole og SFO hos Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet: www.mhfa.no

Hva kan kommuner og fylker gjøre?

- Sikre kjennskap til retningslinjen blant rektorer og SFO-ledere
- Føre tilsyn med gjennomføring av måltid (miljørettet helsevern)
- Økt kapasitet i skolehelsetjenesten til helsefremmende arbeid
- Tilrettelegge for samarbeid/nettverk rundt måltid for skoler og SFO
- Tilby og oppmuntre til deltakelse i kompetanseheving

Innspill og idéer til arbeid på skolen



Hva gjør Helsedirektoratet og samarbeidsaktører?



2022/
2023



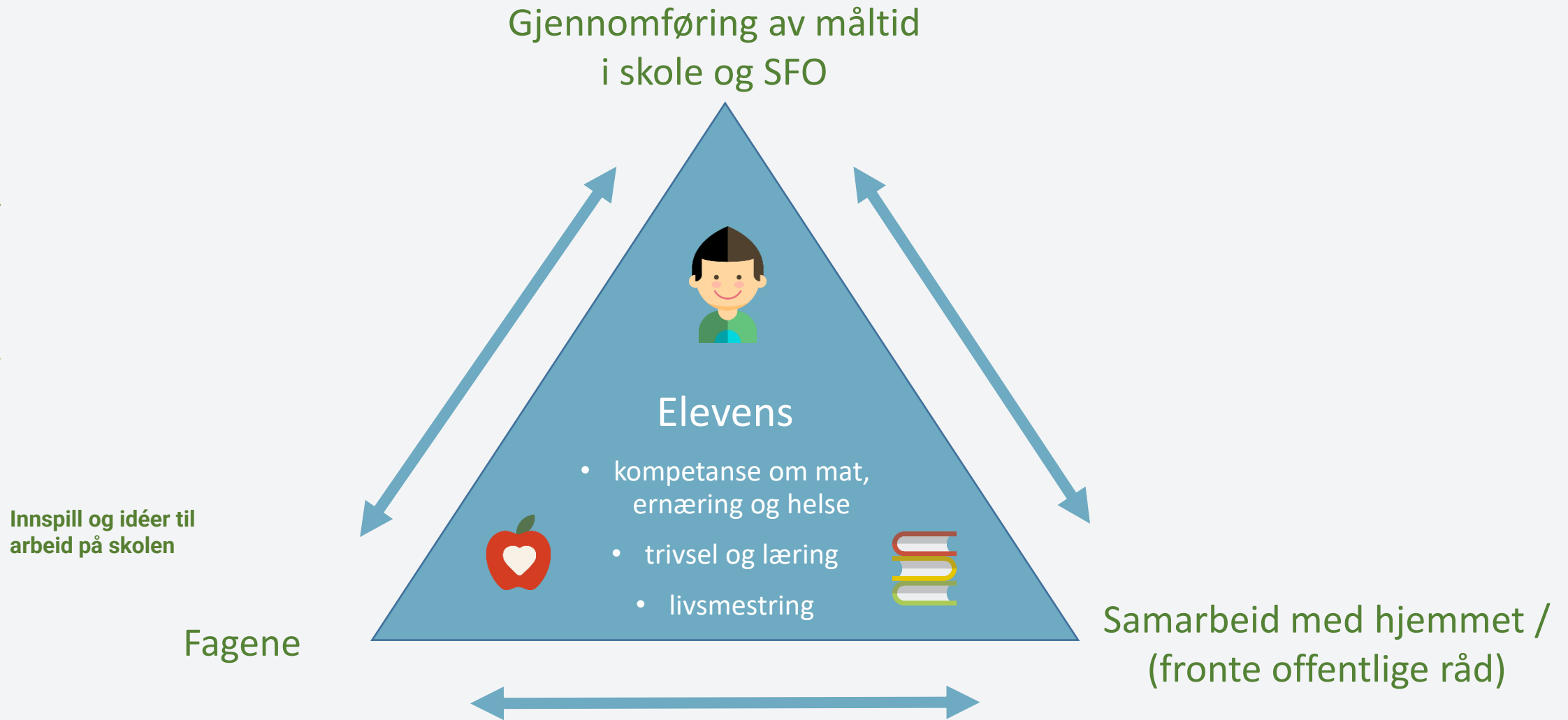
Innspill og idéer til
arbeid på skolen

2023/
2024

MHFA, FHI, Udir og Hdir

- fortsette samarbeidet med å samle kunnskap og erfaringer knyttet til skolemåltid
- starte utviklingen av verktøy og veiledere for skoler/skoleeier som støtte til arbeid med implementering av skolemåltid.

Henger teori og praksis sammen på din skole? Retningslinjen er en støtte i dette arbeidet



TAKK FOR MEG!



Helsedirektoratet

Jorunn.Sofie.Randby@helsedir.no