



LÝÐHEILSUSTÖÐ



Stöðumat verkefnis 2007 Leik- og grunnskólar

Jórlaug Heimisdóttir
Haukur Freyr Gylfason

Janúar
2008

Útgefandi: Lýðheilsustöð. Janúar 2008

© Lýðheilsustöð

Höfundar: Jörlaug Heimisdóttir og Haukur Freyr Gylfason

Þakkir fyrir yfirllestur og ábendingar: Bryndís Kristjánsdóttir, Gígja Gunnarsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Stefán Hrafn Jónsson

Efnisyfirlit

Myndayfirlit.....	4
Samantekt	5
Inngangur.....	6
Aðferð.....	7
Niðurstöður.....	8
Aðgerðir í sveitarfélögum sem taka þátt	8
Leikskólar	9
Stefna og skólastarf	9
Hreyfing.....	10
Næring	15
Grunnskólar	19
Stefna og skólastarf	19
Hreyfing.....	20
Næring	23
Lokaorð	28

Myndayfirlit

Mynd 1.	Stefnukort verkefnisins	7
Mynd 2.	Hlutfall leikskóla þar sem fjallað var um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námskrá skólans	9
Mynd 3.	Áherslur leikskóla á að öll börn hreyfi sig daglega innandyra og utan	10
Mynd 4.	Hlutfall leikskóla þar sem starfsfólk tekur þátt í hreyfileikjum barna	11
Mynd 5.	Hlutfall leikskóla með skipulagðar hreyfistundir í stundaskrá	12
Mynd 6.	Hlutfall leikskóla sem bjóða börnum með sérþarfir sérstaka líkamsþjálfun	13
Mynd 7.	Gæði aðstöðu fyrir skipulagða hreyfingu leikskólabarna í íþróttasal nálægt leikskóla eða íþróttasal sem sveitarfélagið hefur aðgang að	14
Mynd 8.	Hlutfall leikskóla þar sem ávaxtatímar voru um miðjan morgun og síðdegis	15
Mynd 9.	Hlutfall leikskóla þar sem ofangreindir drykkir voru boðnir daglega með hádegisverði og síðdegishressingu	16
Mynd 10.	Hlutfall leikskóla sem fylgir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar	17
Mynd 11.	Hlutfall leikskóla þar sem ofangreindar fæðutegundir eru á boðstólunum mánaðarlega eða sjaldnar	18
Mynd 12.	Hlutfall grunnskóla þar sem fjallað er um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námskrá skólans	19
Mynd 13.	Hlutfall grunnskóla með 3 eða fleiri íþróttakennslustundir á viku	20
Mynd 14.	Þjónusta og aðgerðir grunnskóla	21
Mynd 15.	Gæði aðstöðu á skólalóðinni sem nemendur hafa til að hreyfa sig og leika sér	22
Mynd 16.	Daglegt framboð drykkja með hádegisverði	23
Mynd 17.	Hlutfall grunnskóla sem fylgir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði í 5.-7. bekk	24
Mynd 18.	Hlutfall grunnskóla þar sem ofangreindar vörur voru aldrei á boðstólunum	25
Mynd 19.	Hlutfall grunnskóla þar sem 80% nemenda eða meira borðuðu í skólamötuneytinu	26
Mynd 20.	Verð á skólamáltíðum í grunnskólum	27

Samantekt

Víða um land er unnið gott starf í leikskólum og grunnskólum við að skapa aðstöðu til heilsusamlegra lífshátta barna með áherslu á hreyfingu og næringu en á mörgum stöðum mætti gera betur.

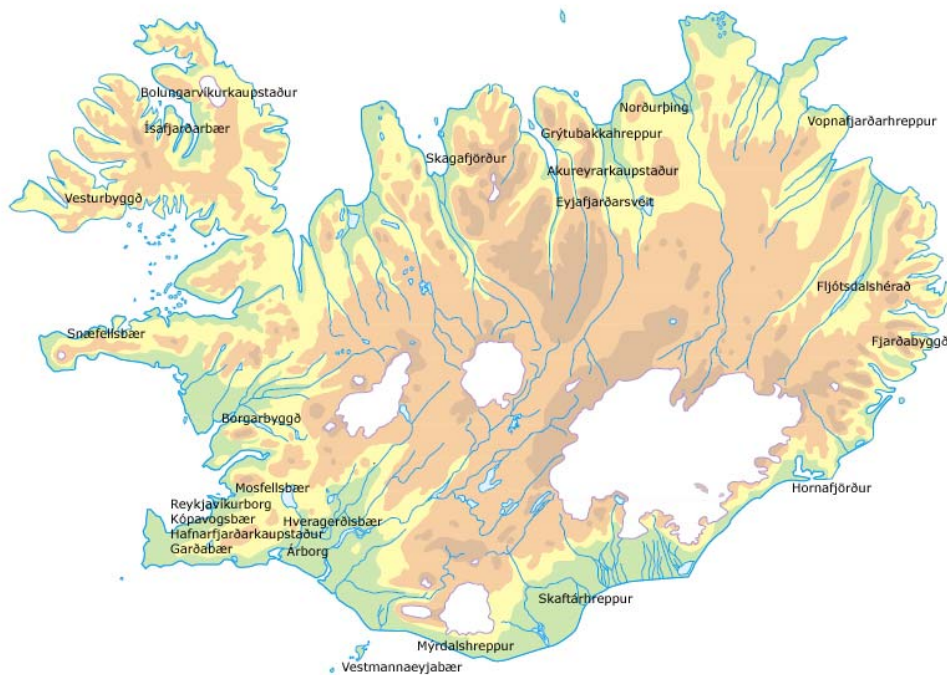
Í meirihluta skóla hefur verið unnin góð stefna í leik- og grunnskólum hvað þetta varðar. Ekki fara þó alltaf saman stefna grunnskóla og aðgerðir - og oft er unnið mjög gott starf þótt það komi ekki fram í stefnu eða skólanámsskrá. Hvað leikskólana varðar mætti vera í mörgum þeirra meira um skipulagðar hreyfistundir í stundaskrá og meiri þátttaka starfsmanna í hreyfistundum barnanna. Til að auðvelda þetta þarf að bæta aðgengi að aðstöðu til hreyfingar, þannig að allar leikskólastofnanirnar hafi aðgang að íþróttasal. Í grunnskólunum mætti aftur á móti leggja meiri áherslu á að hvetja nemendur til hreyfingar utan hefðbundinna íþróttatíma.

Matur og drykkjarvörur í leikskólum og grunnskólum virðist að einhverju leyti vera í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar, helst mætti bæta framboð af fiski í grunnskólum og draga úr framboði á unnum kjötvörum á báðum skólastigum. Lítið framboð er af grænmeti í leikskólum og ávöxtum og grænmeti í grunnskólum.

Í mjög fáum grunnskólum standa gosdrykkir eða sælgæti til boða. Nokkuð er um að boðið sé upp á kex eða kökur í kaffitímum í leik- og grunnskólum og töluvert er um að sykraðar mjólkurvörur standi til boða í grunnskólum sem og sætar bakarísvörur.

Nokkuð ólíkt er á milli skóla, á báðum skólastigum, hvaða matur og drykkir standa til boða og hollustan misjöfn.

Jórlaug Heimisdóttir
verkefnisstjóri *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!*



Sveitarfélög sem taka þátt í verkefninu
Allt hefur áhrif, einkum við sjálf

Inngangur

Allt hefur áhrif, einkum við sjálf! er verkefni á vegum Lýðheilsustöðvar sem unnið er í samstarfi við sveitarfélög á Íslandi. Verkefnið hefur það að markmiði að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði. Þar er meðal annars verið að bregðast við þeirri þróun að kyrrseta er að aukast og neysluvenjur að breytast. Samkvæmt niðurstöðum mælinga skólasviðs Miðstöðvar heilsuverndar barna, frá árinu 2006, eru 20,8% grunnskóla barna á stór-Reykjavíkursvæðinu yfir kjörþyngd.

Allt hefur áhrif, einkum við sjálf! hófst formlega haustið 2005 og er fyrri hluta verkefnisins að ljúka nú tveimur árum síðar og seinni hluta lýkur árið 2010.

Í upphafi árs 2005 var leitað til sveitarfélaga um samstarf. Sveitar- og bæjarstjórnir í 24 sveitarfélögum ákváðu að taka þátt í verkefninu. Í hverju þessara sveitarfélaga starfar stýrihópur verkefnisins og er þar lögð áhersla á að hann vinni stefnu- og aðgerðaáætlun sveitarfélagsins fyrir hreyfingu og næringu.

Við upphaf verkefnisins, árið 2005, var staðan könnuð á hverjum stað. Kannanir voru lagðar fyrir grunn- og leikskólastjóra, börn í 6., 8. og 10. bekk og foreldra barna í 6. bekk. Sem liður í að meta verkefnið var aftur lögð könnun fyrir leik- og grunnskólastjóra vorið 2007. Auk þess hafa verið skilgreindir þættir sem taldir eru þeir velgengisþættir sem þurfa að vera til staðar svo að markmið verkefnisins náist.

Til að meta þörf fyrir aðgerðir og árangur verkefnisins í þátttakandi sveitarfélögum hafa niðurstöður kannananna verið greindar fyrir hvert þeirra og þær nýttar í stefnumótunar- og aðgerðaáætlunarvinnu sveitar- eða bæjarfélagsins.

Jórlaug Heimisdóttir, verkefnisstjóri *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!*, hefur leitt þetta starf sveitarfélaganna og haldið fundi tvisvar á ári á síðustu þremur árum með stýrihópunum í sveitarfélögunum sem taka þátt og öðrum sem að verkefninu koma. Þar hafa niðurstöður kannananna meðal annars verið kynntar fyrir bæjar- og sveitarstjórnendum, sem og embættismönnum sveitarfélaganna. Nú eru flest sveitarfélögin langt komin við gerð stefnu- og aðgerðaráætlunar. Þær eru síðan lagðar fyrir bæjar- og sveitarstjórnir til samþykktar og hafðar til hliðsjónar við gerð fjárhagsáætlunar sveitarfélagsins ár hvert. Hólmfríður Þorgeirsdóttir, næringarfræðingur hjá Lýðheilsustöð, hefur haldið tveggja klukkustunda langt fræðsluerindi fyrir starfsfólk leik- og grunnskóla og skólamötuneyta í þátttakandi sveitarfélögum. Að auki héldu næringarráðgjafarnir Borghildur Sigurgeirsdóttir og Elín Harðardóttir erindi fyrir matráða leikskóla, þá sem sjá um framreiðslu matar í grunnskólum og verktaka sem sjá um matseld fyrir grunnskóla í sveitar- og bæjarfélögum sem taka þátt.

Í janúarmánuði árið 2006 var haldinn fjölmennur samráðsfundur á Nordica hótél með fulltrúum allra þátttakandi sveitarfélaga.

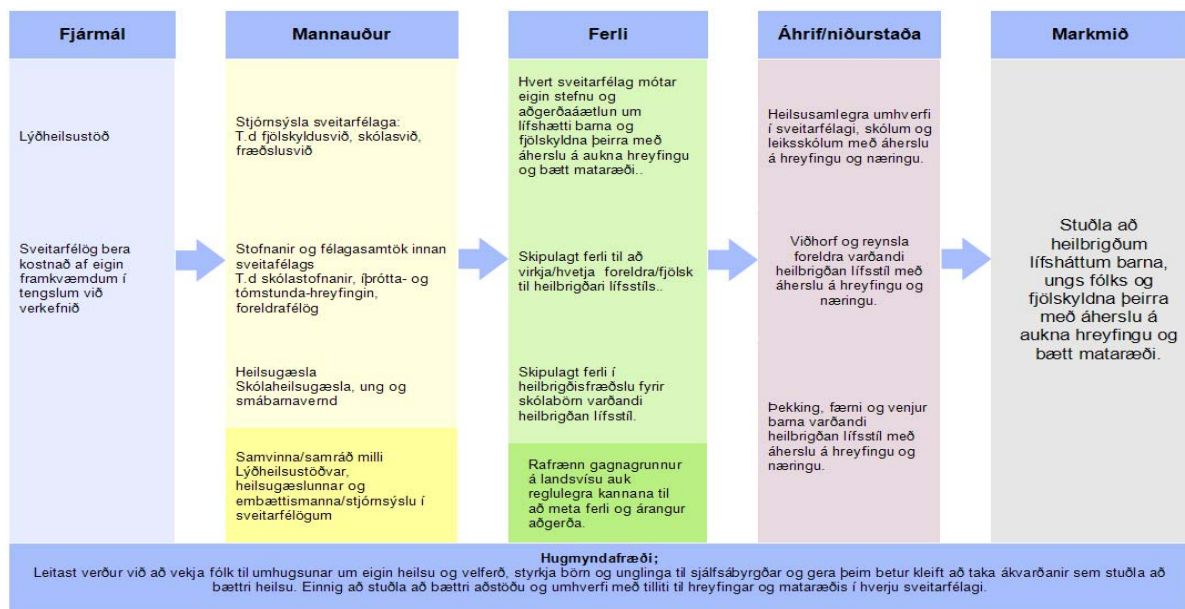
Í þessari skýrslu eru birtar helstu niðurstöður þeirrar vinnu sem hefur farið fram í þátttakandi sveitarfélögum, sem og niðurstöður úr könnunum sem lagðar voru fyrir alla leik- og grunnskólastjóra á Íslandi árið 2007.

Aðferð

Í maí árið 2007 sendi Lýðheilsustöð öllum leik- og grunnskólastjórum á landinu beiðni um þátttöku í könnun á verkefninu *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!* Í könnuninni var spurt um stefnu skólans og skólastarf sem snerti hreyfingu, næringu og líðan, svo og um aðbúnað nemenda, meðal annars framboð á mat í skólanum.

Könnun var send til 286 leikskólastjóra á öllu landinu og bárust svör frá 217 leikskólum, sem samsvarar 75,9% svarhlutfalli. Könnunin var einnig send til 174 grunnskólastjóra á öllu landinu og bárust svör frá 126 þeirra, sem samsvarar 72,4% svarhlutfalli.

Stefnukort verkefnisins (sjá mynd 1) sýnir þá þætti sem taldir eru þeir velgengnisþættir (*critical success factors*) sem þurfa að vera til staðar svo að markmið verkefnisins náist. Velgengnisþættirnir eru: fjármagn, mannaúður sem þarf að virkja, ferlar og áhrif þeirra.



Mynd 1. Stefnukort verkefnisins

Niðurstöður

Aðgerðir í sveitarfélögum sem taka þátt

Við myndun stýrihópa *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!* í hverju sveitarfélagi lagði verkefnisstjóri verkefnisins til að þeir sem tækju sæti stýrihópi viðkomandi sveitarfélags væru embættismenn/starfsmenn sveitarfélagsins, svo sem af fræðslu-, fjölskyldu- og íþróttu- og tómstundasviði, fulltrúar stofnana og félagasamtaka innan sveitarfélagsins, t.d skólafélaga, íþróttu- og tómstundahreyfinga og foreldrafélaga sem og unglinga. Einnig voru fulltrúar skólaheilsugæslu heilsugæslustöðva á hverjum stað fengnir til að taka sæti í stýrihópnum. Öll þátttakandi sveitarfélög hafa myndað stýrihóp með fulltrúum ofangreindra stofnana og félagasamtaka. Þó er einungis eitt sveitarfélag af 24 með ungling starfandi í hópnum sem reyndist góð viðbót.

Á hverju ári hefur verkefnisstjóri haldið 2-3 vinnufundi með stýrihópi sveitarfélaganna. Af þeim 24 sveitarfélögum sem taka þátt eru lang flest komin með samþykktu stefnu og aðgerðaáætlun eða hún liggur frammi til samþykktar hjá sveitar- og bæjastjórnnum.

Öll þáttökusveitarfélögin hafa fengið niðurstöður kannanna frá árinu 2005 greindar fyrir sveitarfélagið og hafa öll sveitarfélögin, sem þegar hafa unnið stefnu- og aðgerðaáætlun, nýtt sér niðurstöður kannanna og leiðsögn verkefnisstjóra verkefnisins við þá vinnu.

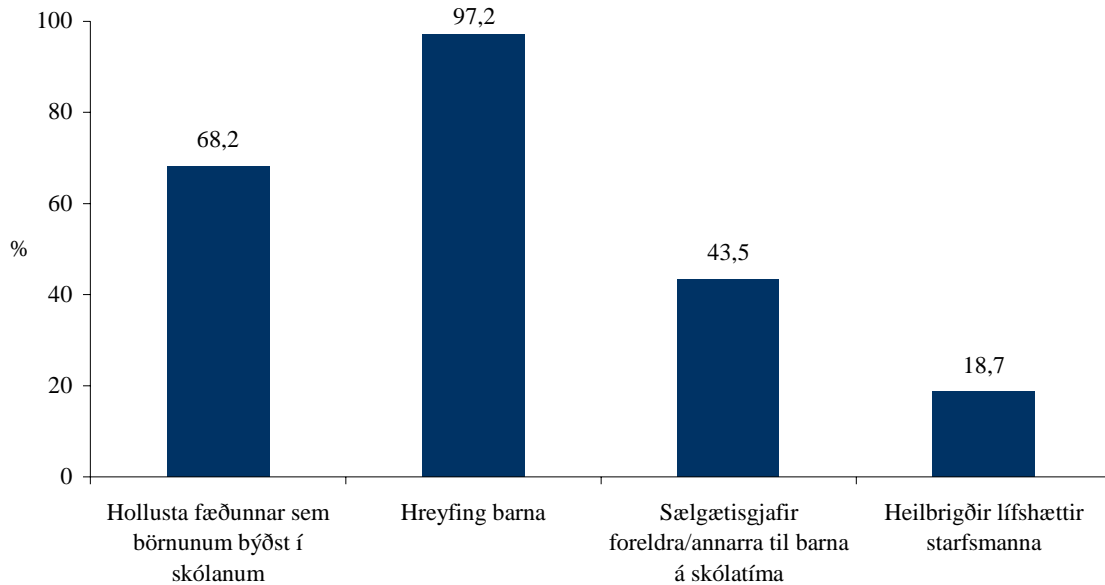
Af 25 sveitarfélögum hafa 22 nýtt sér að fá næringarfræðing frá Lýðheilsustöð til að halda fræðsluerindi fyrir starfsfólk leik- og grunnskóla. Og sami fjöldi hefur þegið erindi frá öðrum aðilum á vegum Lýðheilsustöðvar.

Árið 2007 voru fleiri grunnskólastofnanir sem sögðust fylgja ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um skólamötuneyti en árið 2005.

Lýðheilsustöð hefur verið unnið í góðu samstarfi við skólasvið Miðstöðvar heilsuverndar barna (MHB), við gerð fræðsluefnisins *6H heilsunnar* (hugrekki, hamingja, hvíld, hollusta, hreyfing og hreinlæti). Í því samstarfi hefur verið unnið fræðsluefni fyrir grunnskólabörn á aldrinum 6 ára til 12 ára, ásamt fréttabréfi fyrir foreldra tengdu fræðslunni. Vinnufundir hafa verið haldnir einu sinni í viku með Miðstöð heilsuverndar barna vegna gerðar fræðsluefnis fyrir grunnskólabörn og foreldra þeirra. Flestir skólahjúkrunarfræðingar landsins hafa fengið fræðsluefnið og fræðslufund um notkun þess.

Leikskólar

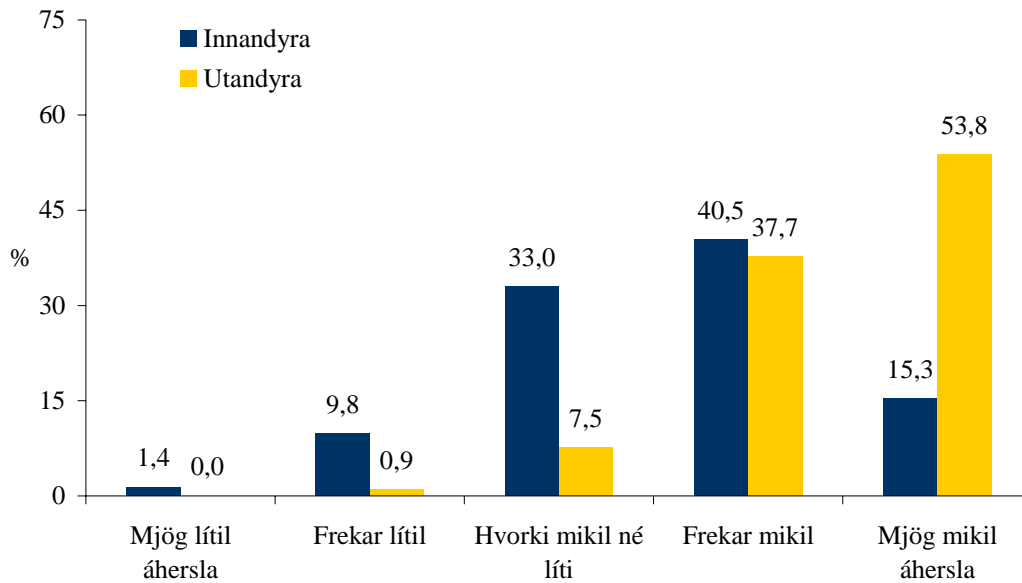
Stefna og skólastarf



Mynd 2. Hlutfall leikskóla þar sem fjallað var um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námskrá skólans

Eins og fram kemur á mynd 2 var fjallað um hreyfingu barna í stefnu, handbók eða námskrá í nær öllum leikskólum sem tóku þátt í könnuninni. Færri leikskólar nefndu hollustu fæðunnar og sælgætisgjafir til barna á skólatíma í stefnu sinni. Aðeins um fimmtungur leikskóla fjallaði um heilbrigða lífshætti starfsmanna í stefnu sinni.

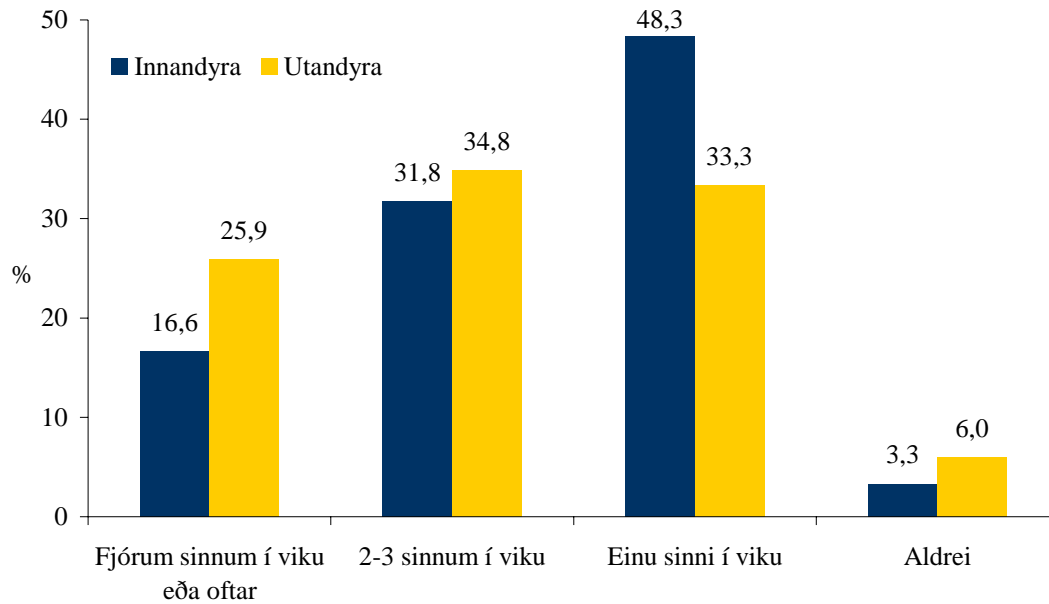
Hreyfing



Mynd 3. Áherslur leikskóla á að öll börn hreyfi sig daglega innandyra og utan

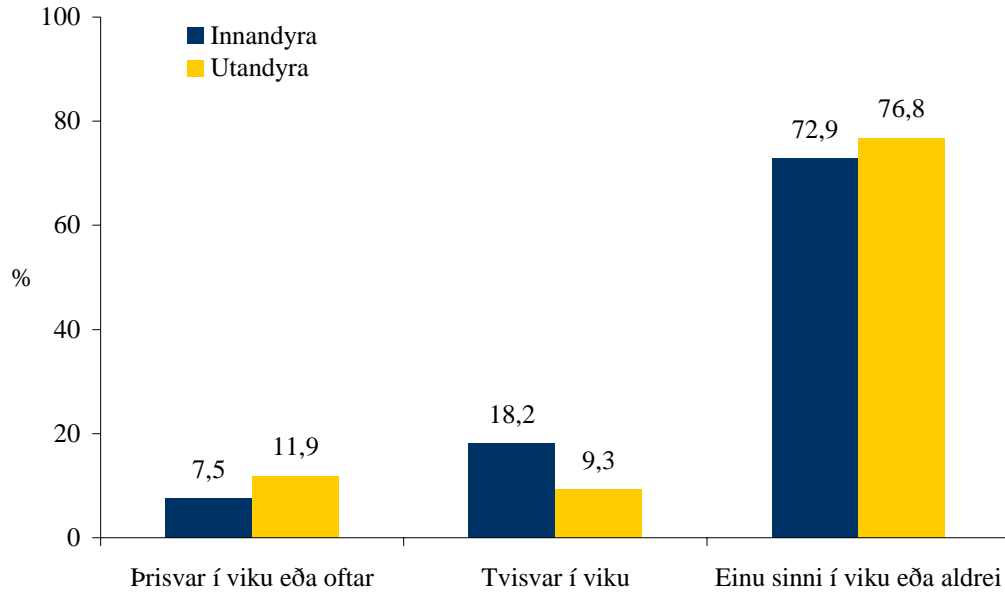
Þegar kom að niðurstöðum könnunarinnar á því hversu mikil áhersla væri lögð á að öll börn hreyfi sig daglega kom í ljós að rúmlega 90% leikskóla lögðu mjög mikla eða frekar mikla áherslu á hreyfingu utandyra (sjá mynd 3). Minni áhersla var lögð á daglega hreyfingu innandyra.

Ráðlagt er að börn taki þátt í virkri hreyfingu í minnst 60 mínútur á dag. Heildartímanum má skipta í styttri einingar yfir daginn, til dæmis 10–15 mínútur í senn. Fjölbreytt líkamleg hreyfing er leikskólabörnum nauðsynleg svo þau vaxi eðlilega og öðlist nægan hreyfiþroska.



Mynd 4. Hlutfall leikskóla þar sem starfsfólk tekur þátt í hreyfileikjum barna

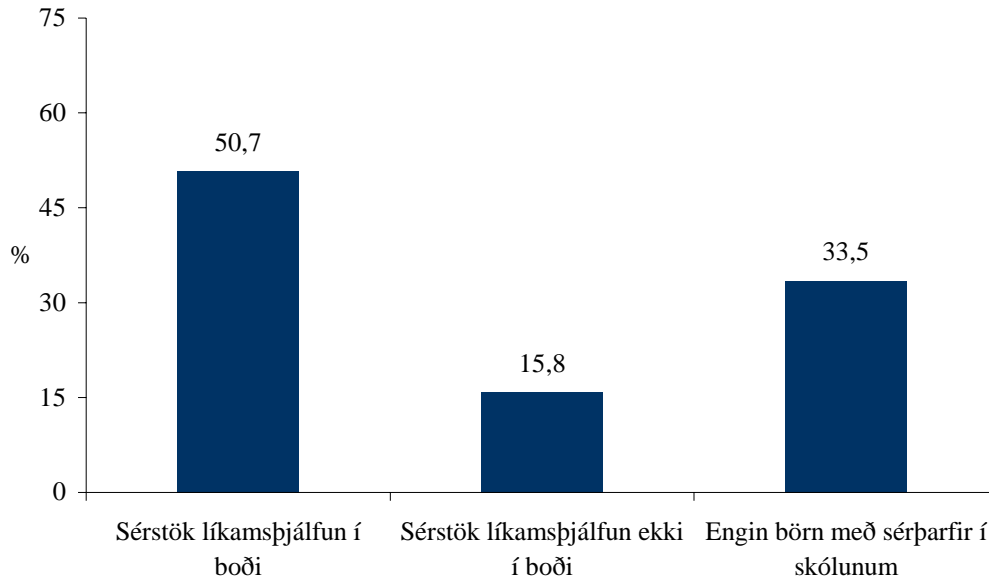
Þegar spurt var hversu oft starfsfólk tæki þátt í hreyfileikjum barna kom í ljós talsverður munur á svörum leikskólastjóra; allt frá því að starfsfólk tæki nær daglega þátt í hreyfileikjum barnanna niður í einu sinni í viku eða aldrei (sjá mynd 4).



Mynd 5. Hlutfall leikskóla með skipulagðar hreyfistundir í stundaskrá

Flestir leikskólar, eða rúmlega 70%, voru með skipulagðar hreyfistundir í stundaskrá einu sinni í viku eða aldrei (sjá mynd 5). Fáir leikskólar voru með skipulagða hreyfingu í stundaskrá tvisvar í viku eða oftár. Athygli vekur að fremur lítill munur var á framboði skipulagðra hreyfistunda annars vegar innandyra og hins vegar utan.

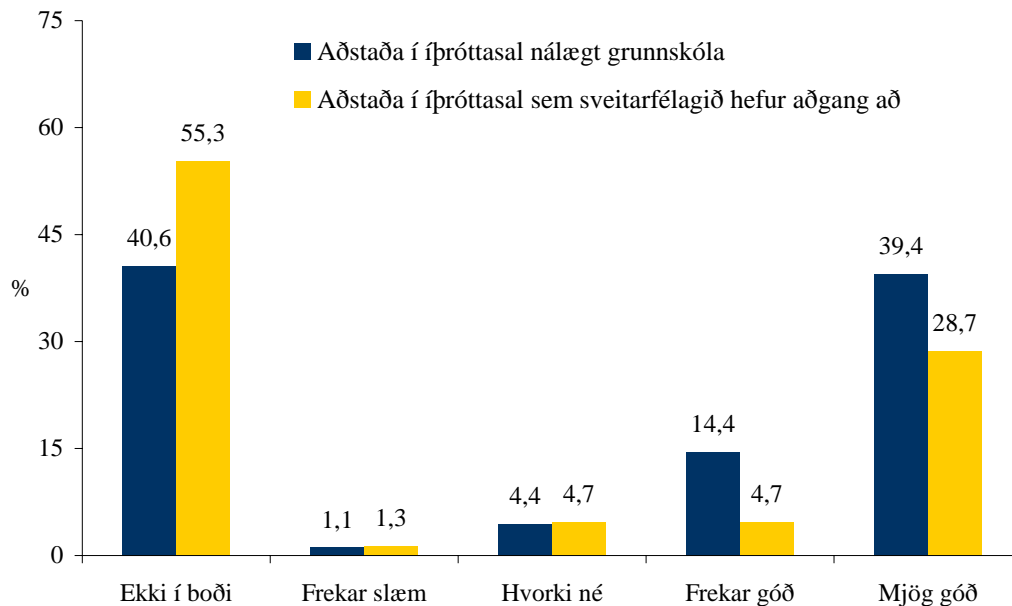
Leggja þarf grunn að því að hreyfing sé eðlilegur hluti af daglegu lífi barna. Hins vegar eru börn misvirk strax frá unga aldri. Sum hreyfa sig mikið en önnur eru rólegri í tíðinni og leika sér frekar kyrr á sama stað. Þau síðarnefndu þarf að hvetja sérstaklega og styðja til að fá þau til að hreyfa sig meira. Skipulagðar hreyfistundir í gegnum leik, innandyra sem utan, eru tilvalin leið til að ná til þessa hóps.



Mynd 6. Hlutfall leikskóla sem bjóða börnum með sérþarfir sérstaka líkamspjálfun

Rúmlega helmingur leikskóla er með sérstaka líkamspjálfun í boði fyrir börn með sérþarfir (t.d. vegna hreyfihömlunar, þroskahömlunar eða ofþyngdar) (sjá mynd 6). Athyglisvert er að rúmlega þriðjungur þeirra svarar að engin börn með sérþarfir séu í skólunum.

Skertur hreyfiþroski og önnur þroskafrávik geta gert börnum erfiðara fyrir að taka þátt í hópleikjum og almennt dregið úr löngun þeirra til að hreyfa sig. Því fyrir sem gripið er inn í og unnið með slík frávik, því meiri líkur eru á að barnið bæti færni sína og upplifi hreyfingu á jákvæðan hátt.

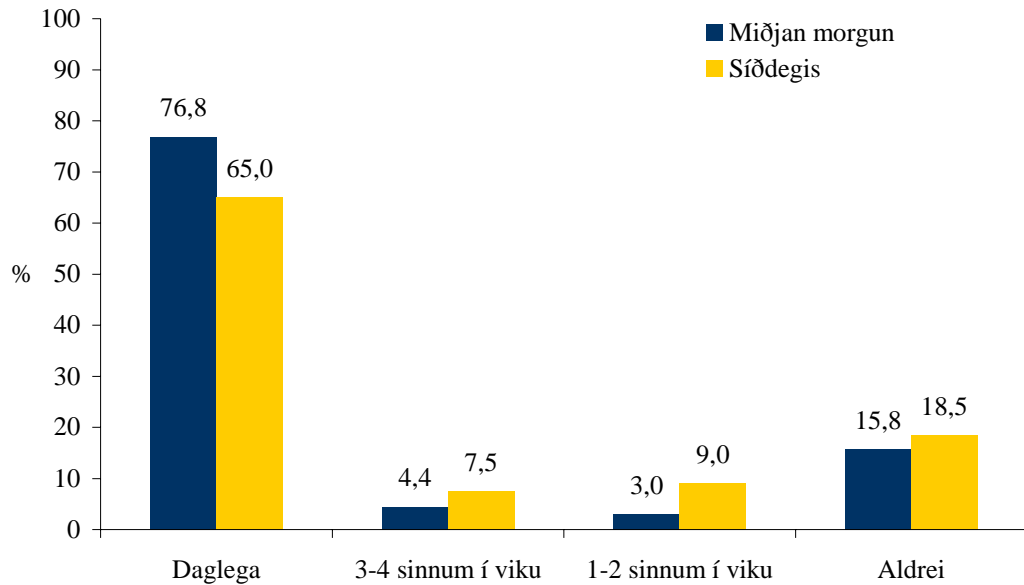


Mynd 7. Gæði aðstöðu fyrir skipulagða hreyfingu leikskólabarna í íþróttasal nálægt leikskóla eða íþróttasal sem sveitarfélagið hefur aðgang að

Um helmingur leikskóla hafði ekki aðgang að aðstöðu fyrir skipulagða hreyfingu leikskólabarna í íþróttasölum, annað hvort í eigu sveitarfélaga eða íþróttasal sem þau höfðu aðgang að (sjá mynd 7). Af þeim leikskólum sem höfðu aðgang að íþróttasal taldi stór hluti þeirra aðstöðuna vera mjög góða.

Öll börn ættu að hafa tækifæri til að þroska hreyfigetu sína gegnum leik í áhugaverðu og fjölbreyttu umhverfi. Æskilegt er að nánasta umhverfi leikskólabarna hvetji til hreyfingar. Aðgengi að vel búnum íþróttasölum gerir kennurum kleift að leyfa börnunum að stunda fjölbreytta hreyfingu í gegnum leik í öruggu umhverfi. Slíkar aðstæður auðvelda kennurum einnig að vera með einstaklingsmiðaða hreyfingu.

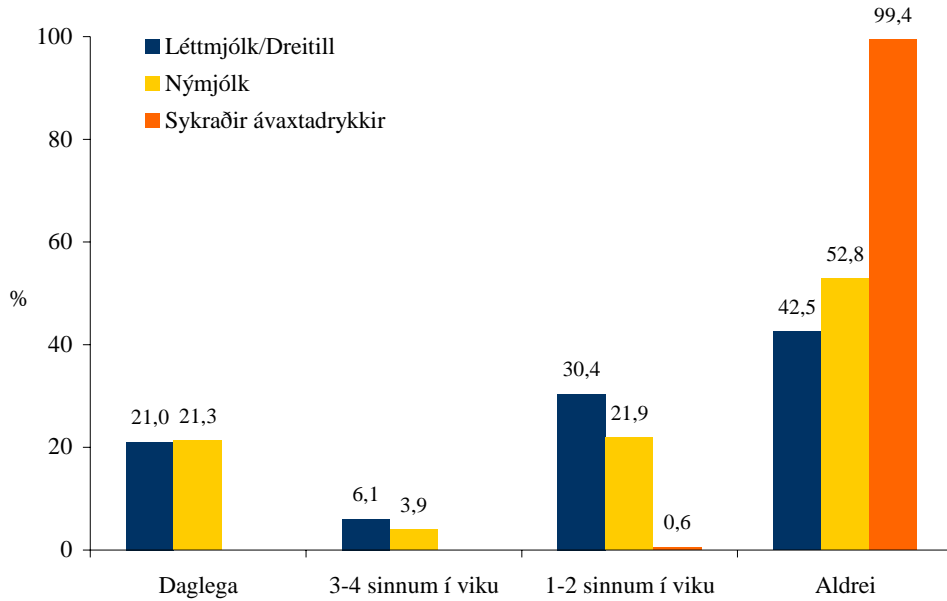
Næring



Mynd 8. Hlutfall leikskóla þar sem ávaxtatímar voru um miðjan morgun og síðdegis

Stór hluti leikskóla var daglega með ávaxtatíma fyrir börnin, bæði um miðjan morgun og síðdegis (sjá mynd 8). En 15%-20% leikskóla voru aldrei með ávaxtatíma fyrir börnin um miðjan morgun eða síðdegis.

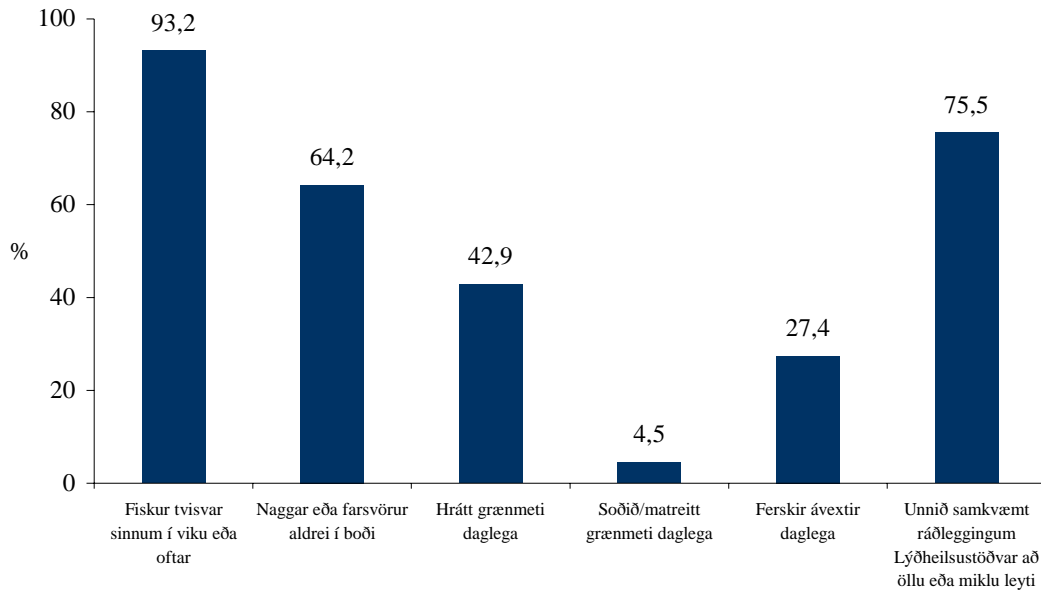
Samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar er mælt til þess að ávextir standi börnum til boða alla daga. Bent er á að gott sé að skera ávextina í hæfileg bita sem henta börnunum og hafa fjölbreytnina í fyrirrúmi.



Mynd 9. Hlutfall leikskóla þar sem ofangreindir drykkir voru boðnir daglega með hádegisverði og síðdegishressingu

Rúmlega 20% leikskóla buðu annað hvort léttmjólk eða nýmjólk í hádeginu (sjá mynd 9). Um helmingur leikskóla bauð aldrei upp á mjólk með hádegisverði.

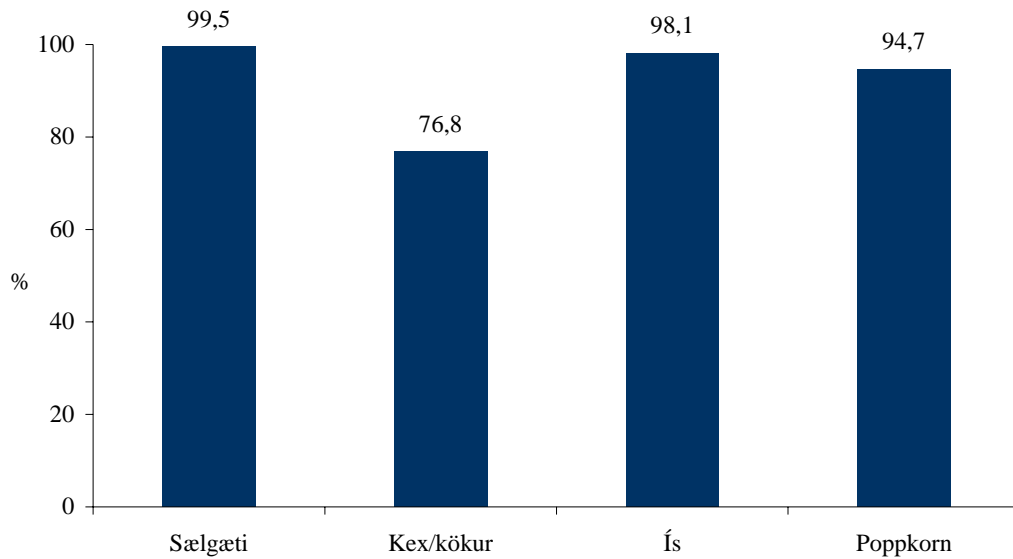
Í ráðleggingum Lýðheilsustöðvar er mælt með að vatn sé drukkið með öllum mat og mjólk að auki sé máltíðin orkulítill eða köld brauðmáltíð. Þá er mælt með að bjóða eldri börnum Dreitil eða léttmjólk og börnum yngri en tveggja ára Stoðmjólk.



Mynd 10. Hlutfall leikskóla sem fylgir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar

Þegar skoðað var hvaða matur væri í boði í hádeginu, kom í ljós að í rúmlega 90% leikskóla var fiskur í matinn tvisvar í viku eða oftar og í ríflega 60% leikskóla voru naggar eða farsvörur sjaldan eða aldrei í boði (sjá mynd 10). Um 43% leikskóla buðu hrátt grænmeti daglega með hádegisverði en aðeins 4,5% leikskóla buðu soðið/matreitt grænmeti daglega. Í rúnum fjórðungi leikskóla stóðu ferskir ávextir til boða í hádeginu. Þegar heildarframboð á ávöxtum var tekið saman reyndust rúmlega 92% leikskóla bjóða ávexti einhvern tíma yfir daginn, sumir oftar en einu sinni. Meiri hluti leikskóla landsins segist vinna samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar (handbók fyrir leikskólaeldhús) að öllu eða miklu leyti.

Samkvæmt handbókinni fyrir leikskólaeldhús er lagt til að fiskur sé á borðum tvisvar í viku eða oftar og vera stundum með feitan fisk. Valin sé vara með minna en 10g fitu í hverjum 100g og skoðað sé hvaða saltmagn sé í unnum vörum. Saltan og reyktan mat ætti að hafa mjög sjaldan á borðum sem aðalrétt og farsvörur eða nagga sjaldnar en einu sinni í viku. Grænmeti ætti að vera á borðum alla daga, hrátt og/eða soðið, og gott er að skera hrátt grænmeti í hæfilega bita fyrir börnin.



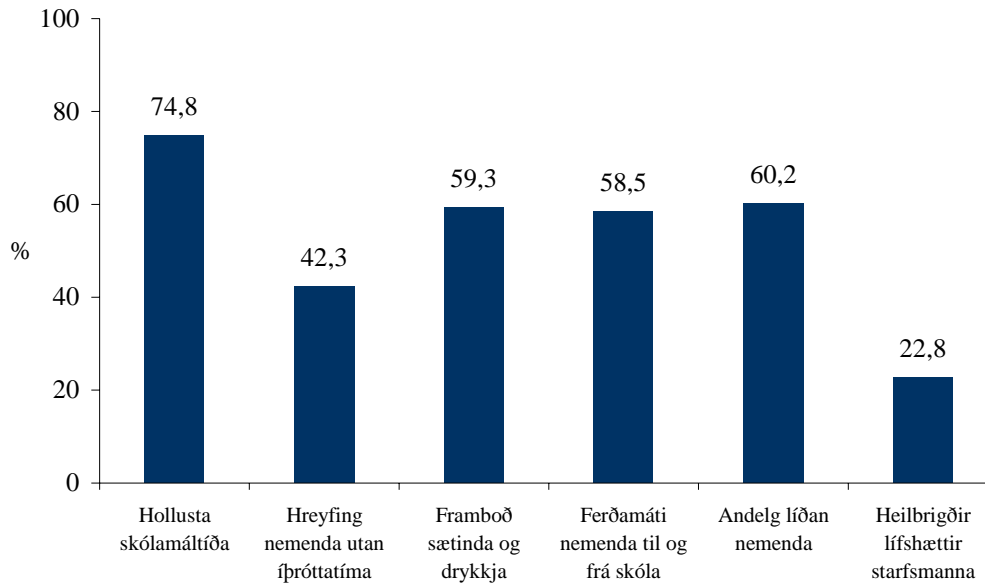
Mynd 11. Hlutfall leikskóla þar sem ofangreindar fæðutegundir eru á boðstólunum mánaðarlega eða sjaldnar

Í örfáum leikskólum fengu börn sælgæti, ís eða poppkorn í tilefni af afmælum eða sem gjöf frá foreldrum (sjá mynd 11). Það var hins vegar algengara að kex eða kökur væru á boðstólunum í leikskólum vikulega eða oftar.

Standi kex og kökur til boða ætti það að vera í hófi, t.d aðeins við sérstök tækifæri og til tilbreytingar, og ekki reglulega á ákveðnum vikudögum eða degi í mánuði. Einnig mætti við hátíðleg tækifæri nota annað sætmeti í staðinn, eins og banana- og döðlubrauð.

Grunnskólar

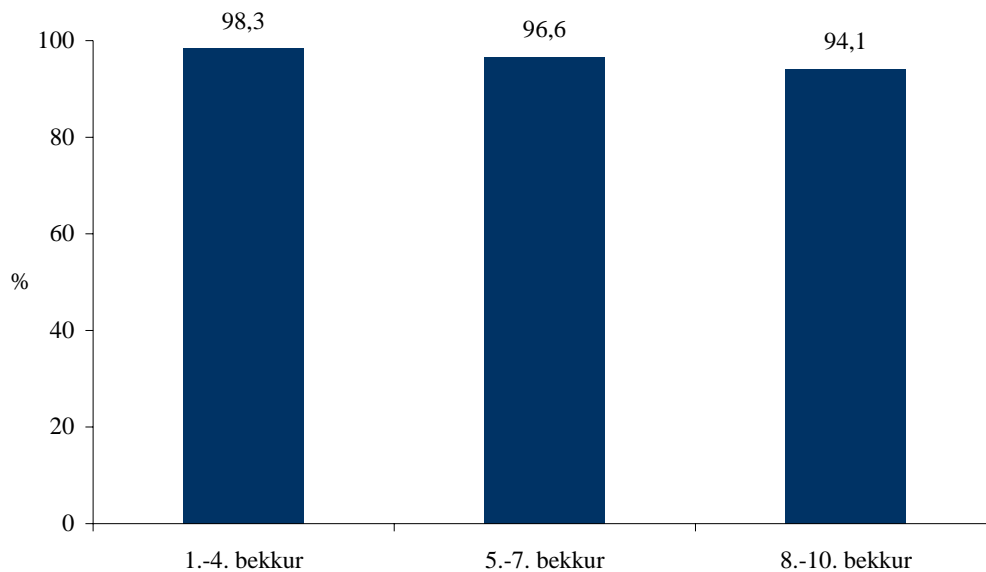
Stefna og skólastarf



Mynd 12. Hlutfall grunnskóla þar sem fjallað er um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námskrá skólans

Samkvæmt svörum skólastjóra er oftast fjallað um hollustu skólamáltíða í stefnu skólans en um hreyfingu nemenda eða andlega líðan (sjá mynd 12). Athygli vekur að í einungis 23% skóla er fjallað um heilbrigði starfsfólks í stefnu skólans.

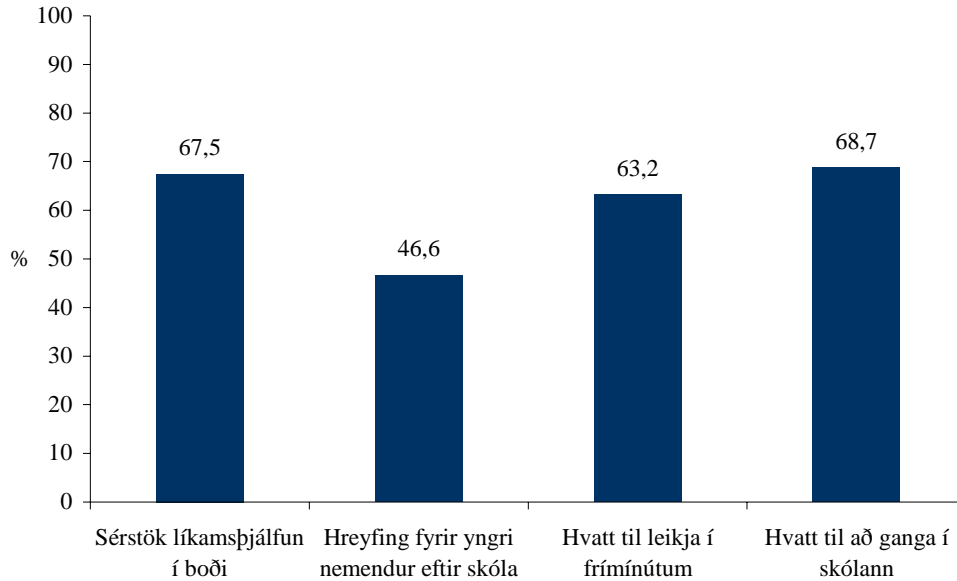
Hreyfing



Mynd 13. Hlutfall grunnskóla með 3 eða fleiri íþróttakennslustundir á viku

Langflestir skólar uppfylla skilyrði aðalnámsskrár um kennslu í íþróttum eða eru með þrjár íþróttakennslustundir eða fleiri á viku í stundaskrá nemenda á öllum aldursstigum (sjá mynd 13). Hins vegar uppfylla um 6% skóla ekki skilyrði aðalnámsskrár fyrir unglिंगastigið.

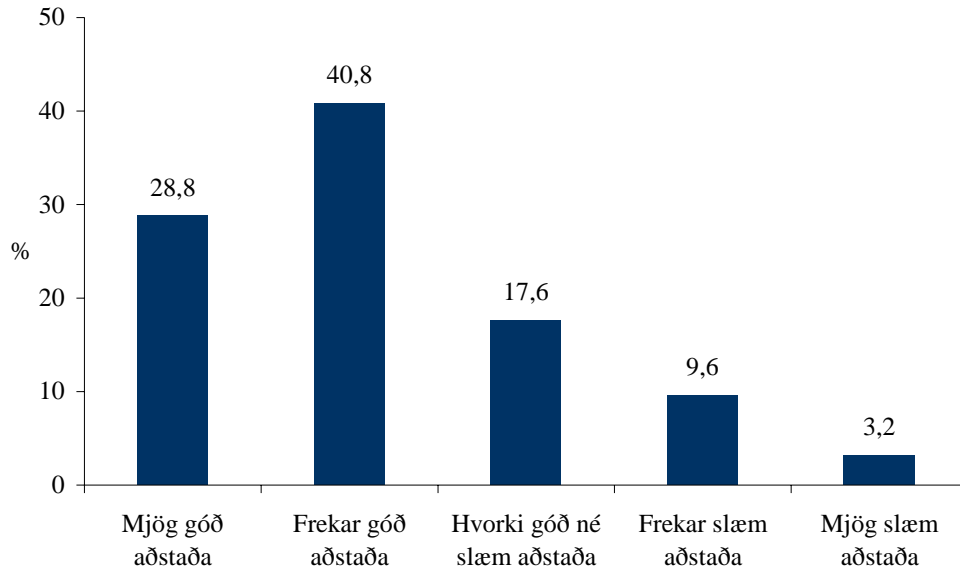
Ráðlagt er að börn og unglिंगar stundi miðlungs erfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 60 mínútur á dag. Heildartímanum má skipta upp í styttri einingar yfir daginn, t.d. 10–15 mínútur í senn. Til að meta hreyfinguna er hægt að miða við að þau nái að mæðast og/eða svitna við hana. Í aðalnámsskrá grunnskóla kemur fram að hverjum grunnskóla sé skylt að vera með 3 eða fleiri kennslustundir í íþróttum á viku.



Mynd 14. Þjónusta og aðgerðir grunnskóla

Um tveir af hverjum þremur skólum hafa sérstaka líkamspjálfun í boði fyrir börn með sérþarfir (t.d. vegna hreyfihömlunar, þroskahömlunar eða ofþyngdar) (sjá mynd 14). Álíka hlutfall skóla hvetur börn til að ganga í skólann og til leikja í frímínútum. Tæplega helmingur skóla býður yngri nemendum upp á skipulagða hreyfingu eftir skóla.

Regluleg hreyfing er nauðsynleg fyrir vöxt og þroska barna og unglunga og ætti að vera sem fjölbreyttust til að þau nái að þroska hreyfingetu sína. Einfaldasta leiðin til að viðhalda/auka hreyfingu er að flétta henni saman við daglegt líf, t.d. göngu til og frá skóla og þátttöku í leikjum í frímínútum sem fela í sér hreyfingu. Börn hreyfa sig minna þegar þau eldast og því þurfa unglingar ekki síður á hvatningu og stuðningi að halda en yngri börn.

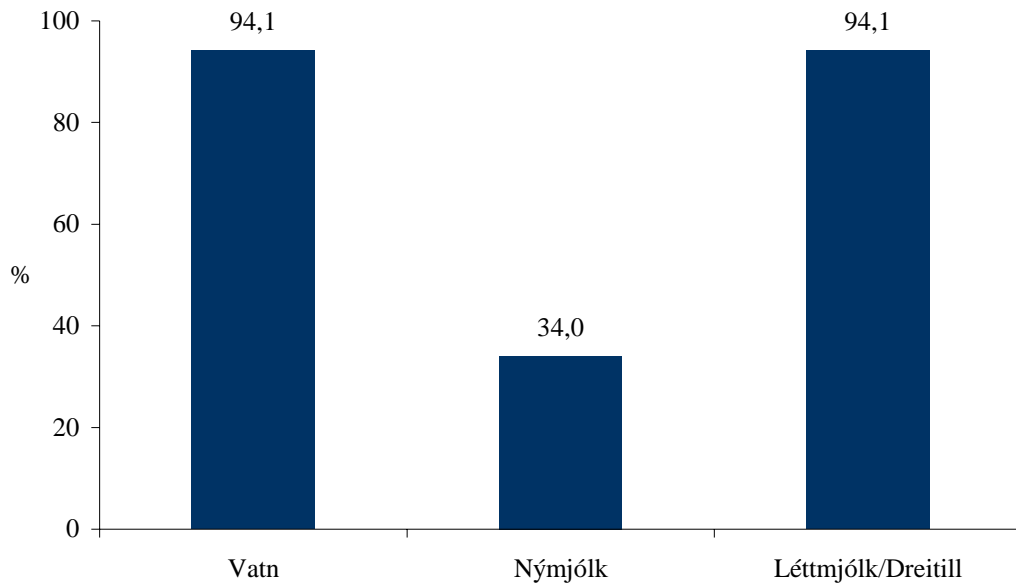


Mynd 15. Gæði aðstöðu á skólalóðinni sem nemendur hafa til að hreyfa sig og leika sér

Tæplega 70% skólastjóra telur aðstöðu til hreyfingar á skólalóð vera mjög eða frekar góða (sjá mynd 15).

Góðar aðstæður á skólalóð ýta undir að nemendur hreyfi sig en slæmar aðstæður draga þar úr. Dæmi um þætti sem þarna skipta máli eru stærð og yfirborð skólalóðar og aðgengi að mismunandi leiktækjum og íþróttaáhöldum sem henta báðum kynjum.

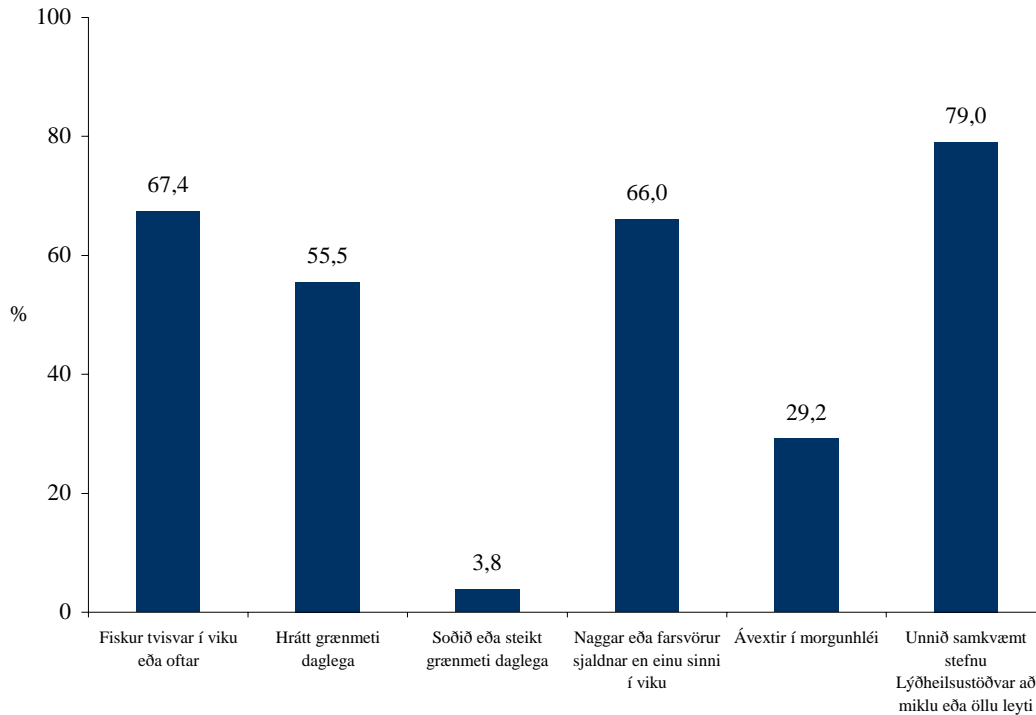
Næring



Mynd 16. Daglegt framboð drykkja með hádegisverði

Árið 2007 buðu langflestir grunnskólar daglega upp á vatn og léttmjólk/Dreitil með hádegisverði (sjá mynd 16) en rúmlega einn þriðji bauð upp á nýmjólk.

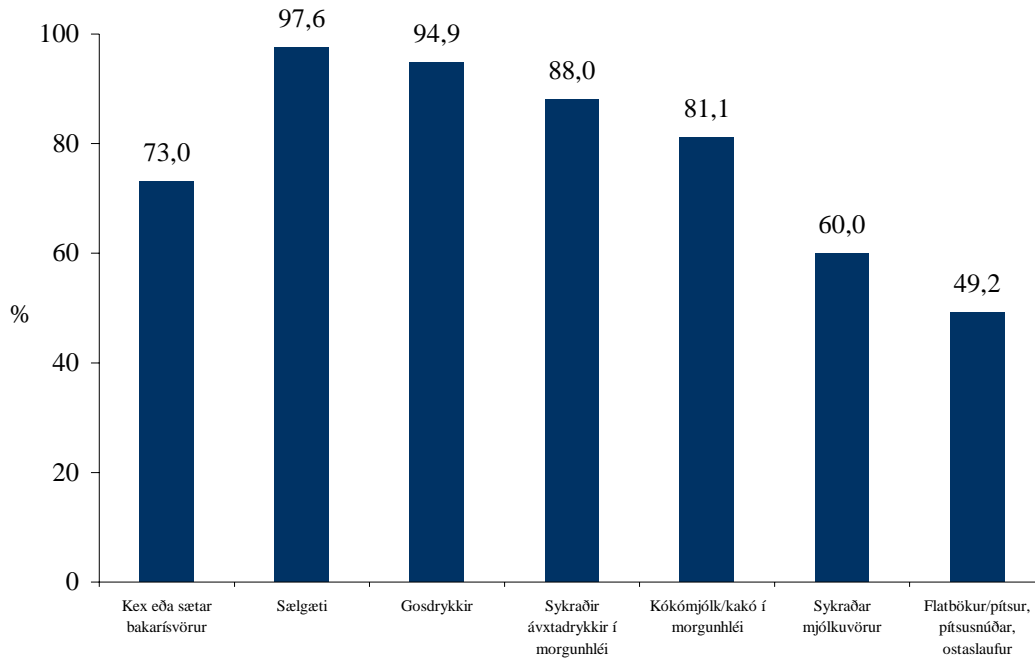
Í ráðleggingum Lýðheilsustöðvar er mælt með vatni með öllum mat og mjólk að auki sé máltíðin orkulítill eða köld brauðmáltíð. Þá er mælt með að bjóða eldri börnum Dreitil eða léttmjólk.



Mynd 17. Hlutfall grunnskóla sem fylgir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði í 5.-7. bekk

Tæp 80% skólastjóra sögðu að starfsfólk skólaeldhúsa fylgi handbók Lýðheilsustöðvar fyrir skólamötuneyti að miklu eða öllu leyti (sjá mynd 17). Tæp 70% skóla voru með fisk í matinn tvisvar í viku eða oftar. Í ríflega helmingi skóla var daglega borið fram hrátt grænmeti með hádegisverði en soðið eða steikt í mjög fáum. Í 66% skóla voru naggar eða farsvörur sjaldnar en einu sinni í viku í matinn. Í einungis 30% skóla var boðið uppá ávexti í morgunhléi.

Í ráðleggingum Lýðheilsustöðvar fyrir skólamötuneyti er hvatt til þess að fiskur sé hafður í matinn a.m.k tvisvar í viku, ávextir og/eða grænmeti á boðstólnum daglega en farsvörur eða naggar ættu að vera á boðstólunum sjaldnar en einu sinni í viku.

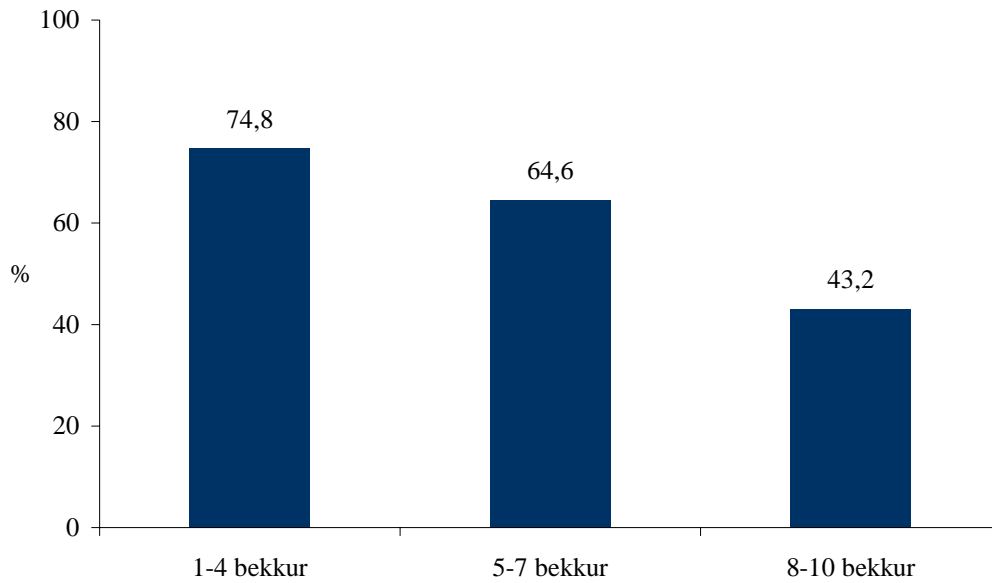


Mynd 18. Hlutfall grunnskóla þar sem ofangreindar vörur voru aldrei á boðstólunum

Nánast enginn skóli var með gosdrykki eða sælgæti í boði fyrir nemendur og tæp 90% skóla buðu aldrei sykraða ávxtadrykki í morgunhléi (sjá mynd 18). Um 40% skóla buðu nemendum upp á sykraðar mjólkurvörur og um helmingur upp á pítsur, pítsusnúða og ostaslaufur.

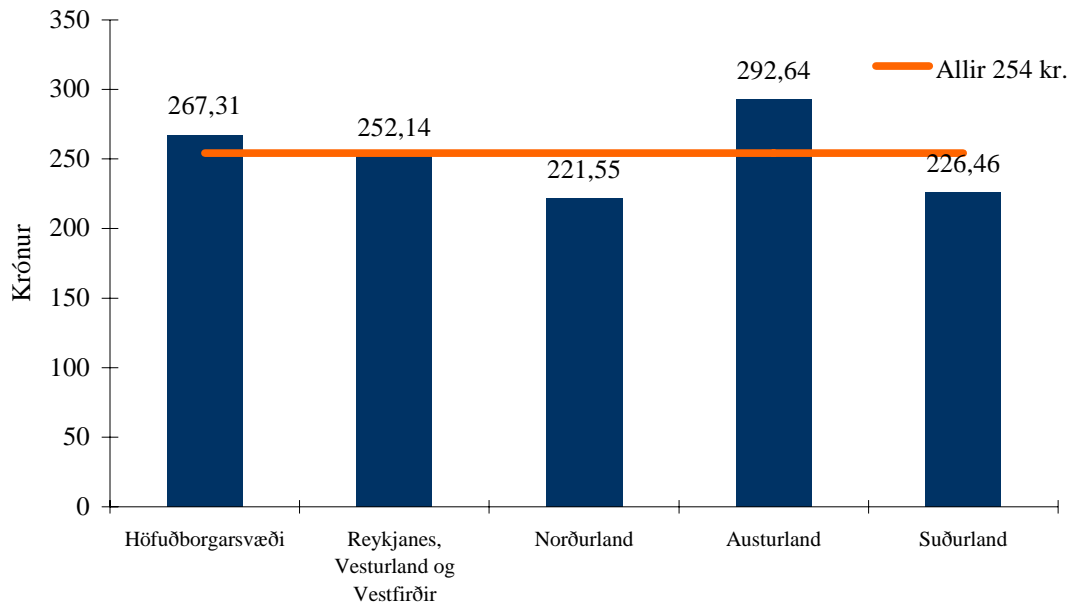
Mælt er með að bjóða börnunum ávöxt og Dreitil/léttmjólk eða vatn í nestistíma um miðjan morgun. Þau börn sem borða lítið á morgnana þurfa þó að fá meira, t.d. holla samloku, Dreitil eða léttmjólk.

Ef aðrar mjólkurvörur eru í boði er æskilegt að það séu fituminni mjólkurvörur með sem minnstum viðbættum sykri. Kex eða sætar bakarísvörur ætti ekki að vera á boðstólunum nema við sérstök tækifæri.



Mynd 19. Hlutfall grunnskóla þar sem 80% nemenda eða meira borðuðu í skólamötuneytinu

Minni þátttaka er í mötuneytum grunnskóla á eldri stigum en þeim yngri (sjá mynd 19). Í ríflega 70% skóla borðuðu meira en 80% nemenda á yngsta stigi í mötuneytinu. Á eldri stigum dró úr þátttöku og voru rétt um 40% skóla sem náðu 80% eða meira af nemendum á elsta stigi í mat.



Mynd 20. Verð á skólamáltíðum í grunnskólum

Verð á skólamáltíðum var misjafnt milli landshluta (sjá mynd 20). Hæsta verð skólamáltíðar í einstökum grunnskóla var 390 kr. og það lægsta 190 kr. Meðalverð yfir landið var 254,1 kr.

Til að jöfnuðar sé gætt á milli íbúa sveitarfélags ætti það að vera markmið hvers sveitarfélags að verðskrá allra skólastofnana sé samræmd.

Lokaorð

Þær niðurstöður sem hér eru birtar er sá hluti kannana *Allt hefur áhrif*-verkefnisins sem nýttur er til að meta aðstöðu og aðgerðir í skólum. Spurt var um fleiri þætti í könnunum en um þá er ekki fjallað í þessari skýrslu. Sveitarfélög sem taka þátt hafa þegar fengið afhentar niðurstöður sem unnar voru úr gögnum könnunarinnar *Heilsa og lífskjör skólanema* og þarfagreiningu fyrir sveitarfélagið, samkvæmt gátlista *Allt hefur áhrif*-verkefnisins.

Efni skýrslunnar, þar sem fjallað er um niðurstöður skólastjórakannanna, varpar ljósi á stöðu helstu þátta sem varða aðstæður, framboð og hvernig unnið er að hreyfingu og hollri næringu í öllum leik- og grunnskólum landsins. Skýrslan sýnir að á þessum stöðum er unnið mikið og gott starf en einnig að ýmislegt má gera betur. Þar má einna helst benda á að allar skólamáltíðir verði í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði.

Nánari greining er fyrirhuguð á niðurstöðum kannanna, m.a. að bera aðstæður og aðgerðir í skólastofnunum þeirra sveitarfélaga sem taka þátt við sveitarfélög sem ekki taka þátt. Niðurstöður úr könnunum leik- og grunnskólastjóra í þátttakandi sveitarfélögum árin 2005 og 2007 hafa verið greindar fyrir hvert og eitt sveitarfélag. Niðurstöður beggja áraanna voru bornar saman til að meta hvort eitthvað hafi áunnist.

Að lokum þakkar verkefnisstjóri *Allt hefur áhrif*, *einkum við sjálf!* öllum sem að verkefninu hafa komið fyrir einkar gott samstarf.