

# ÍPRÓTTAMANNVIRKI OG SUNDSTAÐIR – MATVÆLASTEFNA OG MATVÆLAFRAMBOÐ

Embætti landlæknis stóð fyrir tveimur könnunum í júní 2012, annars vegar um matvælastefnu og matvælaframboð í íþróttamannvirkjum og á sundstöðum og hins vegar um matvælastefnu hjá íþróttafélögum. Svör bárust frá 32 af 58 (55,2%) sundstöðum og íþróttamannvirkjum um land allt og 21 af 34 (61,8%) íþróttafélögum.

Samkvæmt niðurstöðum kannananna mættu fleiri íþróttafélög og ábyrgðaraðilar íþróttamannvirkja og sundstaða setja fram heilðræna næringarstefnu og aðgerðaráætlun samkvæmt tillögum Embættis landlæknis (áður Lýðheilsustöð) og með því móti hafa áhrif á framboð á matvöru til hins betra, þannig að holla valið verði auðvelda valið fyrir íþróttaiðkendur og gesti á þessara staða.

## Holl næring skiptir máli

Vitað er að holl næring skiptir miklu máli fyrir vellíðan barna og ungmenna í leik og starfi. Fyrri rannsóknir hafa sýnt að íslensk börn og ungmenni borða of lítið af ávöxtum og grænmeti og drekka of mikið af sykrudum gos- og svaladrykkjum. Verði sykur of fyrirferðamikill í fæði barna getur það leitt til þess að þau fá ekki mikilvæg næringarefni úr fæðunni.

Íþróttamannvirki eru kjörinn vettvangur til að efla heilsu barna og ungmenna, ekki bara með hreyfingu heldur einnig með framboði á hollri fæðu. Með heilðrænni stefnu um næringu hjá þessum stofnunum er hægt að stuðla að góðum neysluvenjum. Það er mikilvægt að skapa aðstæður í umhverfi barnanna sem auðvelda þeim að velja hollari kostinn í stað þess að hvetja þau til neyslu á óhollum mat- og drykkjarvörum.

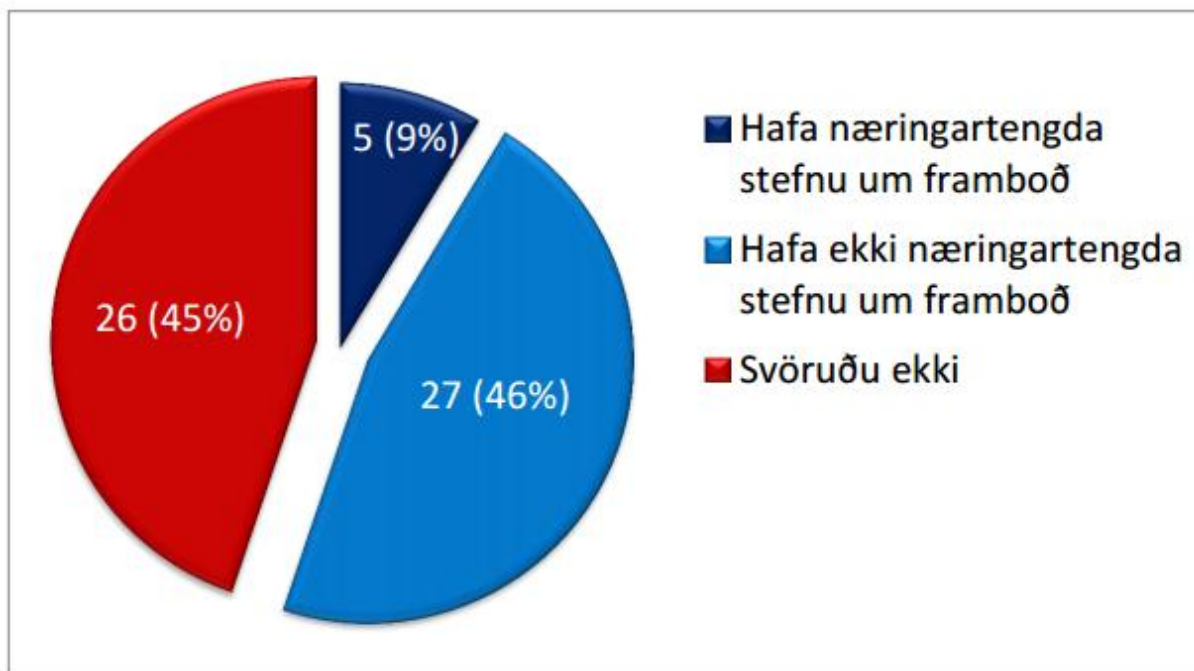
Til þess að bæta mataræði barnanna er nauðsynlegt að margir taki höndum saman og hafa forsvarsmenn og þjálfarar íþróttafélaga og starfsfólk íþróttamannvirkja þar mikilvægu hlutverki að gegna.

Hægt er að panta bæklinginn með tillögum Embættis landlæknis um framboð á matvöru fyrir íþróttafélög og íþróttamannvirki [hér](#).

## ÍPRÓTTAMANNVIRKI OG SUNDSTAÐIR - HELSTU NIÐURSTÖÐUR KÖNNUNAR

Einungis 5 af þeim 32 (15,6%) íþróttamannvirkjum og sundstöðum sem svöruðu könnuninni höfðu sett sér næringartengda stefnu um hvers konar matar- og drykkjarvörur er boðið er upp á (Mynd 1).

En 7 af þeim 27 (25,9%) sem ekki höfðu sett sér stefnu sögðust hafa frekar mikinn áhuga á að setja sér slíka stefnu. Bæklinginn með tillögum Embættis landlæknis höfðu 11 af 32 (34,4%) kynnt sér og voru 9 af þeim 11 (81,8%) sammála um að hann hefði komið að gagni.



**Mynd 1. Hlutföll íþróttamannvirkja og sundstaða þar sem ýmist hefur eða hefur ekki verið lögð fram næringartengd stefna um framboð á mat og drykk sem boðið er upp á.**

## Drykkir

Sjoppa var á staðnum í 20 af 32 (62,5%) tilfella og sjálfsali í 21 af 32 (65,6%) tilfella. Í flestum sjoppunum var hægt að kaupa hreinan ávaxtasafa, en einnig vatnsdrykki með kolsýru, gos, sykraða ávaxtasafa og íþróttadrykki. Próteindrykkir og sykraðar mjólkurvörur voru seldar í 6 af 20 (30%) tilfella. Tvær sjoppur voru með mjólk til sölu og í jafn mörgum tilfellum voru orkudrykkir til sölu. Í flestöllum sjálfsölunum var hægt að kaupa gos, vatnsdrykki með kolsýru og íþróttadrykki. Í 12 af 21 (57,1%) sjálfsalanna voru hreindir ávaxtasafar í boði, en jafnalgengt var að sykraðir ávaxtasafar væru í boði. Próteindrykkir komu svo þar á eftir í 7 sjálfsölum. Hægt var að kaupa sykraðar mjólkurvörur í einum sjálfsala en enginn var með mjólk í boði, né heldur orkudrykki.

Samkvæmt tillögum Embættis landlæknis er æskilegt að bjóða til sölu fituminni mjólk, 100% hreinan ávaxtasafa, hreint kolsýrt vatn eða kolsýrt vatn með bragðefnum (ekki sýrum og sykri). Aðrir drykkir eru óþarfi, sérstaklega fyrir börn. Ekki er mælt með sölu orkudrykkja. Aðgengi að köldu vatni þarf að vera mjög gott og hvetja þarf til vatnsdrykkju, en mikil áhersla er lögð á að börn og ungmenni drekki vatn við þorsta. Í langflestum tilfellum, eða í 29 af 32 (90,6%), voru nothæfir vatnsfontar/

drykkjarkranar til staðar í íþróttamannvirkjunum og sundstöðunum.

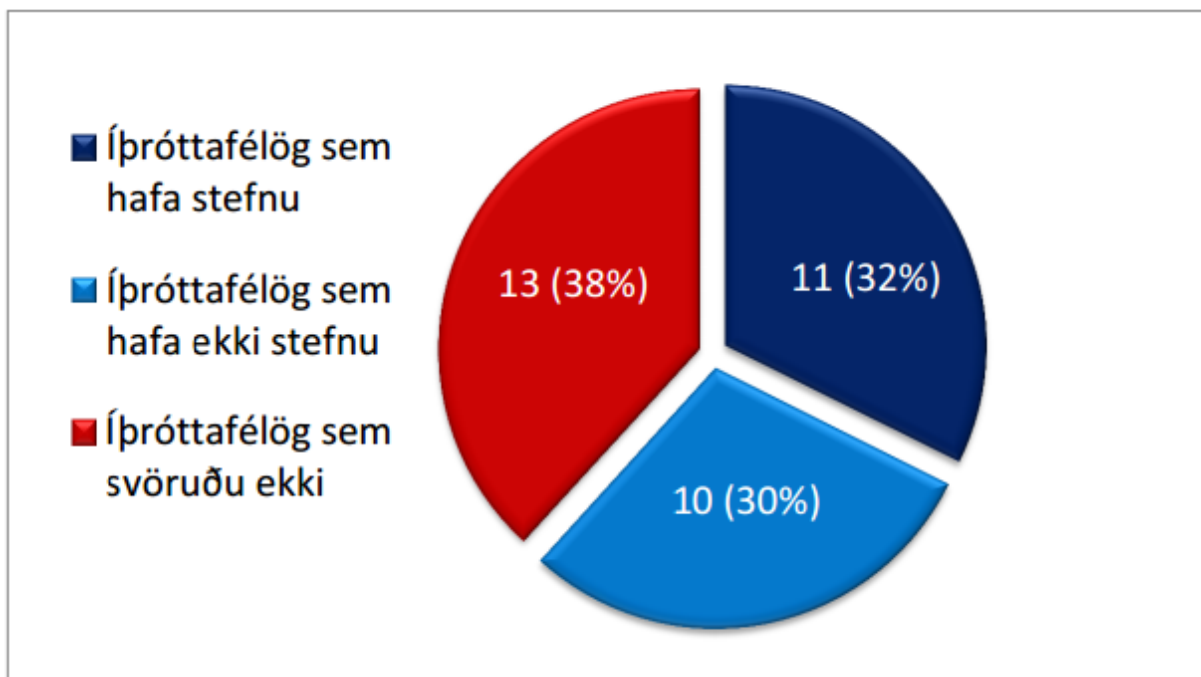
### **Aðrar matvörur**

Flestar sjoppur seldu sælgæti, eða 14 af 20 (70%). Í 11 af 20 (55%) tilfella voru seldar hollar samlokur og þar á eftir kom ís, í 9 tilfellum. Ávextir voru seldir í 7 sjoppum og nokkru færri seldu samlokur með fínu brauði, pylsur, pítsur, fituríkt bakkelsi, snakk og hamborgara. Grænmeti var aðeins til sölu í einni sjoppu. Engar sjoppur voru með franskar kartöflur til sölu, né heldur súpu. Þar sem sjálfsalar voru til staðar voru nær eingöngu drykkjarvörur til sölu, en að auki voru í 4 af 21 (19%) sjálfsalanna ís til sölu og í tveimur var sælgæti.

Samkvæmt tillögum Embættis landlæknis er tilvalið að bjóða til sölu grænmeti, ávexti, samlokur úr heilkorna brauði með hollu og næringarríku áleggi, einnig hollar súpur og drykki. Sé ákveðið að hafa sælgæti, snakk og aðrar óhollar vörur á boðstólnum þá er æskilegt að þær séu ekki hafðar í augnhæð barna, þannig er stuðlað að því að holla valið verði auðveldla valið.

## **ÍÞRÓTTAFÉLÖG – HELSTU NIÐURSTÖÐUR KÖNNUNAR**

Svarhlutfallið hjá íþróttafélagunum var 21 af 34 (61,8%) og af þeim 21 sem svöruðu höfðu 11 (52,4%) félag sett sér stefnu um mataræði iðkenda (mynd 2), t.d. í sambandi við æfingar, keppnir og ferðalög. Hjá flestum fól það í sér að banna eða takmarka neyslu sælgætis, gosdrykkja og slíkrar óhollustu, ásamt fræðslu um mikilvægi mataræðis og hreyfingar. Einnig höfðu 11 félag af 21 (52,4%) kynnt sér bæklinginn með tillögum Embættis landlæknis um framboð á matvörum fyrir íþróttafélög og íþróttamannvirki. Ekki var þó um algerlega sömu félag að ræða sem höfðu gert hvoru tveggja, þrátt fyrir að um sama hlutfall sé að ræða. Öllum sem höfðu kynnt sér bæklinginn fannst hann koma að gagni.



**Mynd 2.** Hlutföll íþróttafélaga sem ýmist hafa sett sér stefnu um mataræði iðkenda eða ekki, auk þeirra sem ekki svöruðu könnuninni.

### Fræðsla

Öll íþróttafélögin bjóða upp á einhverskonar næringarfræðslu fyrir iðkendur, 13 af 21 (61,9%) félagi árlega eða oftár, hin sjaldnar. Flest félögin, eða 18 af 21 (85,7%), buðu einnig foreldrum upp á fræðslu, 11 af þessum 18 félögum sjaldnar en árlega og 7 félög árlega eða oftár.

Embætti landlæknis beinir þeim tilmælum til íþróttafélaga að þjálfurum og íþróttaiðkendum sé boðin fræðsla um mikilvægi þess að neyta hollrar fæðu. Hægt er að nálgast fræðsluefni á heimasíðu

Embættis landlæknis <https://www.landlaeknir.is> – undir útgefið efni. Má þar benda á: Ráðleggingar um mataræði og næringarefni, 5 á dag, skilti sem hvetur til aukinnar vatnsdrykkju og margt fleira.

**Elva Gísladóttir og Hólmfríður Þorgeirsdóttir**

Næringarfræðingar hjá Embætti landlæknis