



Delta | Oppveksl



Kost- og ernærings-
forbundet

TEMAHEFTE

KOSTHOLD BARN OG UNGE

ZLATAN:

SKOLEMATENS

FORSVARER

Når mat blir mestring

Kjøkkenet er det beste klasserommet

14 93 barnehager. 40 kommuner. 8900 barnehagebarn. Når den private barnehagekjeden Espira nå har blitt fullkostbarnehage, endrer det hverdagen for mange barn og foreldre.

30 Kun tre kommuner her i landet har innført gratis skolemat. I tillegg finnes det en rekke andre lokale ordninger. Bare fantasien setter grenser for hvordan man kan få til et organisert måltid i løpet av skoledagen.

34 Apeltun skole i Bergen har foreldrebetalt skolemat og serverer brødmat fem dager i uka. Skolen framsnakker ordningen, foreldrene likeså. Og elevene – de elsker skolelunsjen.

4 Europeiske varselamper blinker

6 Sunt kosthold kan redde liv

8 Pupp er best

10 Når liten skal bli stor

12 Mindre amming blant ikke-vestlige mødre

14 Farvel matpakke

17 Øving gjør mester

18 Kjøkkenet er det beste klasserommet

20 Diabetesrisikoen etableres tidlig

22 Når kosematen tar overhånd

24 Hva er en porsjon?

27 Når kjøleskapet er tomt

28 Hvis det var stortingsvalg i morgen

29 Den norske matpakken står sterkt

30 Måltidsordninger landet rundt

32 Bransjen jobber for skolemåltidet

34 Lunsj fem dager i uka – og elevene elsker det

36 Høna som ble til geit

38 Næring og læring

40 Kronikk: Alle barn har rett til god mat

42 Når mat blir mestring

10



Fra unnfangelsesøyeblikket til barnet fyller to år har det gått tusen dager. Disse tusen dagene legger grunnlaget for barnets framtidige helse.

17

Barn liker at det skjer noe i munnen, sier smaksforsker Valérie Almli i Nofima. At barnet lager grimaser når det smaker på ny mat trenger ikke bety at det misliker smaken.



18

Kjøkkenet er det beste klasserommet, mener de på Geitmyra Matkultursenter. 3000 elever i Oslo får undervisning i faget mat og helse på senteret. Foto: Anja Bergersen



29

En studie viser at 8 av 10 elever har med **smurt matpakke**. – Noe som overrasket meg var hvor populær matpakken faktisk var blant barn og unge, og hvor mange som faktisk spiste den, sier Annechen Bugge, forsker ved Forbruksforskningsinstituttet Sifo. Foto: brodogkorn

Unge i dag har et godt forhold til foreldrene og er veltilpasset, men medaljen har også en bakside. Den handler om depresjon, utmattelse, smerter og et problematisk forhold til mat. Spiseforstyrrelsesforeningen heier på psykisk helse som eget faget i skolen.



42

Forebygging handler om å ta aktive valg

Med temaheftet *Kosthold Barn og Unge* har Kost- og ernæringsforbundet og Delta Oppvekst fokus på generasjonen som kommer etter oss. Artiklene spenner vidt, og vi skal innom noen vanskelige problemstillinger, men den røde tråden er forebygging. Det er i barne- og ungdomsårene grunnlaget legges for en god helse resten av livet. Å forebygge er mer lønnsomt enn å reparere. Det kan høres ut som selvfølgeligheter, men ting er gjerne mer komplisert enn man tror.

I dag oversvømmes vi av informasjon. Vi får kostråd fra aviser, magasiner, bloggere, nettsider og næringsmiddelindustrien. Budskapene spriker i alle retninger, og det vises alltid til begrepet «forskning viser at». Det er ikke vanskelig å finne forskning og enkeltstudier som passer inn i ens eget verdensbilde. Samtidig har vi kostrådene fra Helsedirektoratet. De færreste av oss er utdannet innen ernæring. Så hvem skal man tro på?

Det er en grunn til at Helsedirektoratet sier det de sier. Kostrådene er ikke like oppsiktsvekkende som en trendy diett med et spennende navn, men Helsedirektoratets anbefalinger er basert på flere tusen internasjonale rapporter og grundige studier, som foregår over lang tid. Kostrådene er samlet i *Kosthåndboken*. Dette er en lett forståelig veileder innen ernæringsarbeid. Boka gir praktiske råd for ulike grupper i befolkningen, og tar utgangspunkt i råvarer alle har et forhold til. Den er gratis, og kan lastes ned fra www.helsedirektoratet.no.

Det vil alltid være foreldrenes ansvar å gi barn et godt kosthold. Normalt skal ingen kunne legge seg opp i hva man spiser hjemme hos seg selv. Det er imidlertid noe annet når man er på jobb. Da må egne kostvaner legges igjen hjemme, og de offentlige kostrådene følges. Det serveres mat i barnehager, skole- og studentkantiner, SFO, fritidsaktiviteter og i andre settinger der barn og unge ferdes. Spiser man daglig på samme sted, spiller det en rolle hva man spiser. Det betyr at alle som arbeider med barn og unge har et særlig ansvar.

Forebygging handler om å ta aktive valg. Vi håper temaheftet vil føre til økt bevissthet rundt kosthold, særlig for svake grupper. Det handler om å gi et godt grunnlag for helse og livskvaliteten man skal ha resten av livet.



Arnt Steffensen,
leder i Kost- og
ernæringsforbundet



Jill Hellem,
leder i Delta
Oppvekst

Temanummer

utgitt av Kost- og ernæringsforbundet og Delta Oppvekst, som begge er tilsluttet Delta

Ansvarlig utgiver:

Leder: Arnt Steffensen
e-post: arnt@matomsorg.no

Redaktør:

Elisabeth Johanne Strøm
e-post: elisabeth@matomsorg.no

Sekretariat:

Kost- og ernæringsforbundet,
Lakkegata 23, P.b. 9202 Grønland, 0134 Oslo

Organisasjonskonsulent:

Bente Sundland Faustino
e-post: bente@matomsorg.no

Annonsealg:

Rolf Lundberg, P.b. 145 Nordstrand, 1112 Oslo
Tlf.: 40 40 85 48. e-post: rolf@ifi.no

Førtrykk:

Arne Gustafson, 93 02 67 37
arnegustafson4@gmail.com

Trykk:

HBO AS, Hugesund
Tlf. 52 70 19 00
www.hbo.no



Forsidefoto: Zlatan Ibrahimovic
Foto: Schutterstock

Europeiske varsellamper

„Det viktigste tiltaket man kan gjøre i den store sammenhengen, er å lære barn og unge å leve og spise sunt. En del av folkehelsearbeidet handler derfor om forebygging blant barn og unge.

Arnt Steffensen, leder i Kost- og ernæringsforbundet, delegat i EFAD

Det er ikke noen nyhet at folk lever mindre sunt enn det som er godt for dem. Forekomsten av livsstilssykdommer har økt dramatisk i Europa siden 1980-tallet. En WHO-rapport fra 2010 viser at 2,8 millioner mennesker dør hvert år, bare i EU, som følge av overvekt og fedme. Rapporten viser videre at ett av tre barn i alderen 6 – 9 år er overvektige. Tendensen finner vi også i Norge.

Krever handling

Varsellampene blinket. Europa var inne i en dyp økonomisk krise. Behandling av livsstilssykdommer koster enorme summer, og det samme gjør eldrebølgen, som vi bare ser begynnelsen av. Det er ikke nok penger til alt, så noe måtte gjøres. Verdens Helseorganisasjon (WHO) har derfor satt et mål om å redusere ikke-smittsomme livsstilssykdommer med 25 prosent innen 2025. Og i juli 2013 samlet WHO helseministere fra hele Europa til et møte i Wien.

Hele 53 land i den europeiske regionen godkjente *Vienna Declaration on Nutrition and Noncommunicable Diseases in the Context of Health 2020*, for enkelthets skyld kalt *Health 2020*. Dette er en plan som tar sikte på å bedre den europeiske folkehelsen og redusere sosiale ulikheter, gjennom lederskap og helsepolitikk. I dette arbeidet har WHO laget strategiplanen *European Food and Nutrition Action Plan 2015 – 2020*, som beskriver tiltakene og prosjektene som skal føre frem. Det dreier seg blant annet om å skape sunne spisemiljøer og arenaer der folk beveger seg, og formidle de positive helseeffektene ved en sunnere livsstil, særlig overfor svake grupper.

Det viktigste tiltaket man kan gjøre i den store sammenhengen, er å lære barn og unge å leve og spise sunt. En del av folkehelsearbeidet handler derfor om forebygging blant barn og unge. EU har laget en egen strategiplan for dette, *The EU Action Plan on Childhood Obesity 2014 – 2020*. I dette arbeidet har EU satt i gang prosjektet *JANPA – Joint Action on Nutrition and Physical Activity*, der Norge og 25 europeiske land er med. JANPA ser på de økonomiske konsekvensene av overvekt blant barn og unge, og bidrar med veiledning og gode eksempler, rettet mot familier, skoler og barnehager.



Kost- og ernæringsforbundet er medlem av EFAD – *European Federation of the Associations of Dietitians*. EFADs president Anne de Looy er professor innen klinisk ernæring ved universitetet i Plymouth. Hun er opptatt av hvordan ernæringspersonell kan bidra til å bedre den europeiske folkehelsen. «Ernæringspersonell vil i

blinker



Ernæringspersonell vil i framtiden i økende grad kunne bruke kompetansen sin til å lære andre hvordan man kan bruke mat som verktøy for å få bedre helse, mener Anne de Looy, leder i EFAD. Foto: Shutterstock

framtiden ikke bare være i en behandlerrolle. De vil i økende grad kunne bidra med forebygging, og lære andre hvordan man kan bruke mat som et effektivt verktøy for å få bedre helse. Det vil føre til færre utgifter, både for individet, helsevesenet og samfunnet som helhet.» ■

TIPS

Sjekk ut mhfa.no

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ble etablert høsten 2013 av Kunnskaps- og Helse- og omsorgsdepartementet i fellesskap.

Senteret har en landsdekkende funksjon og skal blant annet:

- Styrke arbeidet med mat og måltid og daglig fysisk aktivitet i barnehager og skoler som en viktig del av barn og unges læringsmiljø
- Styrke arbeidet med å implementere ny rammeplan for barnehagen med vekt på måltidsaktiviteter som pedagogisk tema og tilrettelegging for fysisk aktivitet
- Styrke fagene mat og helse og kroppsøving i grunnskolen og i videregående opplæring
- Vise hvordan ernæring og fysisk aktivitet kan være naturlig integrert i flere fag
- Utvikle og formidle kunnskaps- og erfaringsbasert støtte- og veiledningsmateriell, samt formidle eksempler fra god praksis til målgruppene
- Bidra til nettverksbygging og samarbeid på tvers av fag og utdanning, samt bidra til brobygging mellom utdannings- og helsesektoren

Målgrupper er barnehager, skoler, helsestasjoner og skolehelsetjenesten samt universitet og høyskoler, hvor senteret skal bidra til at den nasjonale helse- og utdanningspolitikken iverksettes. Høgskolen på Vestlandet (tidligere Høgskolen i Bergen) er vertsinstusjon for senteret, som er lokalisert på Kronstad i Bergen.

Senterets viktigste formidlingskanal er mhfa.no. Her er det utviklet temasider for alle som jobber i barnehage. Temasidene omhandler pedagogisk arbeid med mat og måltider og gode tips, oppskrifter skreddersydd for barn, og nyttige artikler om mat og måltid i barnehagen.

Fagstoff og videoer

– Det vil bli laget korte videoer med fagstoff som barnehagene kan bruke som diskusjonsgrunnlag og internopplæring for å følge opp den nye rammeplanen for barnehagen som nå kommer. Barnehagene er den viktigste samfunnsarenaen for forebyggende arbeid, og mat og måltid er særdeles viktig for å jevne ut sosiale- og helseforskjeller, sier senterleder Gudbjørg Øen.

– Vi ønsker å spre kunnskap om hvordan det som er nytt i rammeplanen for barnehagene kan settes ut i den praktiske hverdagen. Vi ønsker å få kontakt med barnehager som har gode måter å arbeide med mat og måltid, og fysisk aktivitet og særlig risikofyllt lek på, slik at vi kan formidle ut, og gjøre de gode eksemplene tilgjengelig for hele landet. Vi arrangerer også barnehage-konferanser til lavkost, hvor vi presenterer forskning og gode praktiske eksempler. Nå planlegges neste konferanse i Bergen den 18. oktober, sier seniorrådgiver Mari Helene Kårstad ved Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. ■

Sunt kosthold kan redde

Dagens 9 og 13-åringer har et kosthold som stort sett er i tråd med myndighetenes anbefalingene, viser en fersk undersøkelse. – Det er likevel et klart forbedringspotensial, sier Lene Frost Andersen, professor i ernæring ved Universitetet i Oslo.

Tekst: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

Ungkost 3 er en landsomfattende kartlegging av kostholdet til elever i 4. og 8. klasse i Norge. Formålet med studien er å følge utviklingen av barns kosthold over tid. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet og Mattilsynet. De to forrige Ungkost-studiene ble gjennomført i 1993 og 2000. I Ungkost 3 deltok 636 fjerdeklassinger og 687 åttendeklassinger, som i løpet av 2015 kartla sitt kosthold ved hjelp av en internettbasert matdagbok.

Fortsatt mye søtt

Siden det var 15 år siden forrige undersøkelse, har det vært forventninger til hvilken retning utviklingen går når det gjelder barn og unges mat- og måltidsvaner. Da resultatene ble lansert i fjor, kunne Lene Frost Andersen gi oss svarene. Dagens 9 og 13-åringer har for høyt inntak av mettet fett og mat tilsatt sukker, og de spiser for lite frukt, grønnsaker og fisk.

Sukkerinntaket har gått betraktelig ned siden 2000, både blant 9-åringer og 13-åringer.

– Likevel får norsk barn i seg mer sukker enn den anbefalte maks grensen på ti prosent av det totale energiinntaket, sier Andersen. Hun legger til at de største sukkerkildene i dag fortsatt er brus, saft og godteri.

Andersen påpeker at andelen energi fra sukker er høyere blant barn enn i den voksne befolkningen.

– Det er ekstra viktig for barn og unge i vekst og utvikling å få i seg mat som inneholder flest mulig viktig næringsstoffer. Høyt sukkerinntak utgjør derfor en større helsetrussel for barn enn befolkningen generelt, sier Andersen.



Mye mettet fett

Inntaket av mettet fett har ikke endret seg mye de siste 15 årene, til tross for stort fokus fra myndighetenes side om å redusere inntaket av kjøtt og salt. Andelen energi fra mettet fett i kostholdet bør ikke overstige maks grensen på ti prosent. Gjennomsnittet for dagens 9- og 13-åringer er på 13 prosent.

Inntaket av vitaminer og mineraler er stort sett i samsvar med anbefalingene, med unntak av vitamin D og jern. Her er nivåene lavere enn anbefalt hos begge kjønn i begge alderstrinn.



Ungkost 3 viser at de yngste får i seg 1,5 dl sukret drikke hver dag, men de eldste i undersøkelsen drikker 2 dl daglig. Det tilsvarer 1-1,5 liter i uka. I gjennomsnitt spiser de 200-250 gram sjokolade og søtsaker i uka. Foto: Schutterstock

Helse over tid

Kostholdet påvirker helsen våre på mange måter. Et sunt kosthold kan redusere risikoen for å utvikle ulike livsstilssykdommer senere i livet.

– Kostvaner etableres tidlig i barndommen. Derfor er det viktig at barn utvikler et sunt og balansert kosthold som bidrar til god helse fra starten, sier overlege Haakon Meyer i Folkehelseinstituttet.

Dårligere matvaner i Norden

Befolkningen i Norden har fått dårligere matvaner de siste årene,

TIPS

Smart på mat

Nasjonalforeningen for folkehelsen har laget et nytt, gratis undervisningsmaterieell til bruk i mat- og helsefag for 5.-7. trinn.

Nettsiden smartpåmat.no er gratis å bruke, og er rettet mot flere av lærerplanens kompetansemål for 5.-7. trinn. Det er Nasjonalforeningen for folkehelsen som i samarbeid med pedagoger og lærere har utarbeidet materialet. Opplegget kan brukes av elevene individuelt eller klasse- og/eller gruppevis. Elevene kan også bruke nettsiden utenfor skoletid. «Smart på mat» er et opplegg som er lærerikt og spennende for elevene og tidsbesparende for lærerne.

Stine Nordhagen, rådgiver i kosthold i Nasjonalforeningen for folkehelsen, forteller at foreningen gikk løs på dette arbeidet fordi de så et behov for mer fagmaterieell til mat- og helsefaget.

– Lærerne i mat og helsefaget har en unik mulighet til å påvirke fremtidens kosthold og folkehelse i Norge. Vi vet at grunnlaget for god helse legges tidlig i livet. Derfor vil vi være med å bidra til at barn lærer om et sunt kosthold og får gode vaner, sier Nordhagen.

Kroppens puslespill

På nettsiden er det fire temaer: Matvaregrupper, Kroppens puslespill, Energi og Lev vel. Under hvert tema er det en artikkeltekst med fagstoff, ferdige presentasjoner, quiz og oppgaver. Presentasjonene varer i inntil 10 minutter og er laget slik at lærerne kan vise dem til klassen. De forskjellige oppgavene kan gjøres i klasserommet, på datarommet eller på kjøkkenet. «Smart på mat» krever ingen innlogging og kan også brukes av andre som jobber med barn og kosthold. ■

selv om de i gjennomsnitt spiser mer fisk, frukt og grønnsaker og mindre sukker nå enn i 2011. Mest utsatt er barn av lavt utdannede foreldre. Antall barn som spiser usunt og som har foreldre med lavere utdanning har doblet seg de seks siste årene – fra 12 til 24 prosent. Barn med høyt utdannede foreldre spiser sunnere. Dette viser en undersøkelse som er bestilt av det Nordiske Ministerråd og som nylig har blitt offentliggjort. I alt 5000 barn i alderen 7 til 12 år og 18 000 voksne i de fem nordiske landene har deltatt i studien.

I følge Livsmedelsverket i Sverige er det svenskene som har dårligst matvaner. Barn i Sverige er også mest inaktive. ■



Pupp er best

I følge Helsedirektoratet er morsmelk den beste maten for spedbarnet, og barnet kan trygt få bare morsmelk de første seks månedene, med tilskudd av vitamin D. Både for mor og barn er det en rekke fordeler ved å amme.

Tekst: Mariann Fjeldstad, Delta Oppvekst

Ifjor utarbeidet Helsedirektoratet nye nasjonale retningslinjer for spedbarnsernæring. Denne gir råd om kosthold for spedbarn fram til ett års alder.

Temperert, steril og fersk

Morsmelken inneholder immunstoffer som beskytter mot infeksjoner forårsaket av bakterier og virus. Det er vist at morsmelk beskytter mot infeksjoner, også flere år etter ammeperioden. Det er videre nylig vist at barn som ammes har redusert risiko for overvekt og enkelte sykdommer senere i livet. Det er holdepunkter for at noen av stoffene i morsmelken har positiv effekt på utviklingen av barnets hjerne og nervesystem. Det er mulig at dette skyldes morsmelkens innhold av omega-3 fettsyrer.

Hormoner og andre stoffer i morsmelken letter fordøyelsen og omsetningen av næringsstoffer, og fremmer modning av tarmen. Morsmelk er lett fordøyelig og gir ikke barnet forstoppelse. Utvikling av matvareallergi og atopisk eksem kan kanskje utsettes dersom barnet bare får morsmelk i de første fire til seks månedene. Amming gir også god kontakt og nærhet mellom mor og barn.

Spedbarnsernæring

Barnet får sin første smaksopplevelse rett etter fødselen, når det søker til brystet og får noen munnfuller melk. I løpet av det første leveåret skal barnet få kjennskap til stadig nye matvarer, ulike konsistenser og forskjellige smaker. Fra ett års alder kan barnet spise de fleste matvarene som resten av familien spiser. Det er mange måter å bygge opp et sunt kosthold på. Kostrådene til helsedirektoratet er basert på et vanlig norsk kosthold. Hvis familien har et annet kosthold enn dette, kan du rådføre deg med helsesøster.

Nybakte foreldre har ofte mange spørsmål om amming og mat til spedbarnet – hva slags mat, når, hvordan og hvor mye barnet skal spise. Mange ønsker å lage spedbarnsmaten selv, og trenger



Illustrasjonsfoto: Ammehjelpen

råd og oppskrifter. I Helsedirektoratets hefte Mat og måltider for spedbarn gis det derfor enkle, alderstilpassede oppskrifter ment som inspirasjon og veiledning til å lage maten selv.

Helsedirektoratets anbefalinger kan være en støtte i denne perioden og gi svar på mange av de spørsmålene foreldre har om spedbarnsmat.



Helsedirektoratet har siden 2001 anbefalt at spedbarn bør få morsmelk som eneste næring de første 6 månedene. Nyere forskning på området har vist at det ikke er noen grunn til å endre dette.

I tråd med WHO's anbefalinger

Nasjonal faglige retningslinjer for spedbarnsernæring legger vekt på at helsepersonell må gi individuell veiledning tilpasset hvert enkelt barn og hver enkel familie. Dersom amming ikke er mulig, eller dersom mor velger ikke å amme, anbefales morsmelkerstatning. Noen barn kan ha behov for annen mat enn morsmelk eller morsmelkerstatning før de er 6 måneder gamle. Da kan annen mat introduseres gradvis og mengden økes forsiktig i takt med barnets behov og signaler. Det er imidlertid ikke funnet noen helsefordeler ved å introdusere fast føde før 6 måneder hos barn som vokser tilfredsstillende.

Helsedirektoratet har siden 2001 anbefalt at spedbarn bør få morsmelk som eneste næring de første 6 månedene. Nyere forskning på området har vist at det ikke er noen grunn til å endre dette. Anbefalingene i de nye retningslinjene om morsmelk er i samsvar med de globale anbefalingene fra Verdens Helseorganisasjon for Europa og i de øvrige nordiske land. ■

Les mer:

Helsedirektoratet: Retningslinjene for spedbarnsernæring finnes på Helsedirektoratet.no/retningslinjer. Her finnes også UNICEFs informasjonsbrosjyre om amming på ulike språk.

Helsenorge.no: Mer informasjon om amming, barnemat og ernæring. Her finnes mange konkrete råd til spedbarnsforeldre. Du finner også informasjon her om bruk av snus, tobakk, alkohol og medisiner mens du ammer.

Matportalen.no: Her gis generelle råd om trygg mat, og konkrete kostråd for gravide, ammende og spedbarn.

Ammehjelpen: Ammehjelpen gir praktiske råd og informasjon om amming for å støtte mor til å amme så lenge hun selv ønsker. Gjennom Ammehjelpen.no kan foreldre finne ammehjelpere som er tilgjengelig hele døgnet. ■



Illustrasjonsfoto: Ammehjelpen

Stor del av spedbarn ammes i Norge

Kun to prosent av nyfødte i Norge hadde aldri fått morsmelk. 95 prosent ble ammet ved to ukers alder, 81 prosent ved 4 måneder, 55 prosent ved 9 måneder og 35 prosent ved 12 måneders alder.

Høsten 2013 gjennomførte Statistisk sentralbyrå (SSB) en landsomfattende undersøkelse om spedbarns kosthold på oppdrag fra Helsedirektoratet. En tilsvarende undersøkelse fra 2007 viser en liten nedgang i barn som blir ammet ved 12 måneders alder. I 2007 lå denne andelen på 46 prosent.

Andre funn:

- 13 prosent introduserte vann til barnet før 4 måneders alder
- Kun 3 prosent av barna ble introdusert for juice og saft før 6 måneders alder
- 21 prosent ble introdusert for fast føde for første gang ved 6 måneders alder
- Andel som fikk morsmelkerstatning/annen melk før fylte 4 uker var høyere i 2013 (14 %) mot 10 prosent i 2007
- Andel som ble introdusert for fast føde før 4 måneders alder var lavere i 2013 (7 %) enn i 2006 (11 %) og 1998 (21 %)

Kilde: Helsedirektoratet



Når liten skal bli stor

Fra unnfangelsesøyeblikket til barnet fyller to år legges grunnlaget for framtidig helse. Derfor er det så viktig at barnet får en god start med optimal ernæring. Undersøkelser viser at rundt 12 prosent av ettåringer her til lands har jernmangel.

Tekst: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

Forskning viser at den første perioden i et barns liv legger grunnlaget for hvordan helsen utvikler seg senere i livet, sier Tonje Halland i Nestlé Nutrition. Halland har mastergrad i ernæring.

Hun sier det så sterkt som at de første 1000 dagene legger grunnlaget for resten av barnets liv. 1000 dager høres lenge ut. Men det er mye som skjer; svangerskap, fødsel og to leveår. I mors liv får barnet mat gjennom navlestrengen. Etter fødselen legges barnet til mors bryst og etter noen få måneder skal det venne seg til fast føde. Allerede fra to års alder anbefales det at barnet får samme kost som ungdom og voksne – i tilpassede porsjoner.

Nestlé er i dag kjent for en rekke merkevarer, men for 150 år siden, i 1867, lanserte grunnleggeren Henri Nestlé barnemel. Dette ble laget av en blanding av kumelk, hvetemel og sukker. Barnemelet var beregnet på små barn som ikke kunne ammes og fikk stor betydning i bekjempelsen av barnedødelighet.

Nylig inviterte Nestlé til en konferanse hvor temaet var ernæring og helse i livets ulike faser. At barnet har en sunn vekst tidlig i livet er avgjørende for både kognitiv utvikling og modning av immunsystemet. Det kan også forebygge overvekt.

Liten plass, stort behov

De nasjonale retningslinjene anbefaler at spebarn fullammes til de er seks måneder, dersom mor og barn er fornøyd med det. Barnets behov endrer seg hele tiden; Når det er fire-seks måneder er tiden inne for å introdusere det for ulike smaker og konsistenser.

– Én porsjon kan være en teskje tynn grøt, most potet eller gulrot. Det er viktig å ta hensyn til at fordøyelsessystemet skal modnes, sier Halland.

Hun legger til at barn har flere smaksløker enn voksne. Forskning viser at det trengs opptil 15 forsøk før barnet aksepterer ny mat.



Tonje Halland

– Vi snakker ofte om at eldre trenger næringstett mat for at de skal få i seg tilstrekkelig med næringsstoffer. Det samme gjelder små barn. Magesekken har liten plass, men behovet er stort. Samtidig er det i denne perioden at grunnlaget for gode matvaner legges, sier Halland.

Sjekk anbefalingene

Morsmelken er perfekt sammensatt og inneholder alle vitaminer, mineraler, proteiner, fett og karbohydrater som barnet trenger, men det anbefales tilskudd av D-vitaminer fra fire ukers alder. Når barnet skal venns til fast føde er det mange foreldre som velger industriprodusert barnemat for å være på den sikre siden. Det er



Vi snakker ofte om at eldre trenger næringstett mat for at de skal få i seg tilstrekkelig med næringsstoffer. Det samme gjelder små barn



En porsjon kan være en teskje tynn grøt, most potet eller gulrot. Det er viktig å ta hensyn til at fordøyelsessystemet skal modnes.

Foto: Shutterstock

også mange som ønsker å lage barnematen selv. Da er det viktig å sørge for at maten inneholder tilstrekkelig med jern og tilpasset mengde proteiner.

– 12 prosent av ettåringer her i landet har jernmangel. Det er ca. 12 000 barn, sier Halland.

Jern er viktig for oksygentransporten i blodet, immunforsvaret og motorisk og mental utvikling. Grøt er en god jernkilde, og det finnes berikede barnematprodukter på markedet. Kjøtt, belgvekster, grønne grønnsaker inneholder også jern.

Protein er viktig for vekst og utvikling. Et spedbarn vokser raskt. Når barnet har blitt ett år er fødselsvekten gjerne tredoblet. Proteinmengden og proteinkvaliteten har stor betydning for en

sunn vekst hos små barn.

– Når det gjelder inntak av proteiner, er det viktig å sjekke de nasjonale retningslinjene. Overdrevent proteininntak kan gi tidlig vekttoppgang, sier Tonje Halland i Nestlé. ■

DETTE ER DET BESTE JEG VET

Andrea (10)



Hamburger med pottes frites, pizza, brokkoli, fiskegrateng, potet og brun saus, kyllinglår, toast med ost og ketchup

Mindre amming blant ikke-

Mange ikke-vestlige mødre gir barna morsmelkerstatning for tidlig, etter råd fra andre familiemedlemmer. – Det er viktig for helsepersonell å være bevisst på dette. Det kan være en utfordrende situasjon for mødre å navigere mellom ulike type råd som de får, sier Navnit Kaur Grewal.

Tekst: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

Grewal er førsteamanuensis ved Høgskolen i Oslo og Akershus, og har forsket på ammepraksis og kosthold blant norsk-somaliske og norsk-irakiske barn ved seks og 12 måneders alder. De ble valgt fordi disse to ikke-vestlige innvandringsgruppene har høyest antall fødsler per år i Norge. Undersøkelsen viser at de fleste mødrene begynte å amme rett etter fødselen, men introduserte vann og morsmelkerstatning svært tidlig.

– Mer enn halvparten av disse barna hadde fått slik drikk i løpet av de tre første levemånedene, sier hun på nettsidene til høgskolen.

Etter fire måneder var det bare ti prosent av de norsk-irakiske barna og sju prosent av de norsk-somaliske barna som kun fikk morsmelk. Veldig få barn i disse to gruppene ble fullammet de første seks månedene. Dette er mye lavere enn for norske barn.

Hun forklarer funnene på denne måten i en epost:

– Noen av mødrene forklarte at de ikke hadde nok melk eller at barnet ikke ville ha morsmelk som årsak til at de gikk over til morsmelkerstatning. Noen supplerte med morsmelkerstatning, mens andre igjen var av den oppfatning at morsmelk alene ikke er nok, sier Grewal.



Navnit Kaur Grewal har forsket på ammepraksis og kosthold til norsk-somaliske og norsk-irakiske barn. Studien inngår i InnBaKost-prosjektet – Kosthold og ernæring blant barn med innvandringsbakgrunn, som er finansiert av Forskningsrådet. Foto: Sonja Balci



God dialog

Navnit Kaur Grewal mener at raskere introduksjon av morsmelkerstatning kan ha betydning for barns utvikling og helse.

– Morsmelk er den beste maten for spedbarn, og gir helsegevinst, sier hun.

Hun viser til at morsmelk beskytter mot infeksjoner de første

vestlige mødre



Barn med innvandringsbakgrunn har ikke vært inkludert i de nasjonale Spedkost-undersøkelsene som har vært gjennomført i Norge. Det finnes kun få studier, og dermed også lite data, som ser på ammepraksis og kosthold hos denne gruppen



Etter fire måneder var det bare ti prosent av de norsk-irakiske barna og sju prosent av de norsk-somaliske barna som kun fikk morsmelk, viser undersøkelsen. Foto: Shutterstock

månedene, mot overvekt og fedme og andre kroniske sykdommer senere i livet.

Resultatene i studien tyder på at den informasjonen om amming som helsestasjonene gir ikke er godt nok tilpasset ikke-vestlige mødre.

– Har du noen forslag til hvordan helsestasjonene bedre kan møte disse kvinnene?

– Barn med innvandringsbakgrunn har ikke vært inkludert i de nasjonale Spedkost-undersøkelsene som har vært gjennomført i Norge. Det finnes kun få studier, og dermed også lite data, som ser på ammepraksis og kosthold hos denne gruppen. I første omgang vil det være viktig å gjennomføre slike studier for å få gode data. Da kan vi kartlegge om det er enkelte områder som kanskje trenger mer fokus når man skal veilede og gi informasjon om amming på helsestasjonene, sier Grewal, og tilføyer at god dialog og kultursensitivitet er viktig i møte med de ikke-vestlige mødrene.

Viderefører og utvider ordning

Norske myndigheter anbefaler at barn får tilskudd med D-vitaminer mens de blir ammet. Spedbarn med ikke-vestlig bakgrunn får tilbud om gratis tilskudd de første seks månedene på helsestasjonen. I studien oppgir de fleste at barna fikk tilskudd de første seks månedene, mange fikk det også ved 12 måneders alder.

– Det virker som om tiltaket fungerer godt. Det er nevnt i den nye handlingsplanen for bedre kosthold. Faktisk heter det der at ordningen skal omfatte barn opp til tre år. Myndighetene ønsker altså ikke bare å videreføre, men også å utvide ordningen, sier Grewal.

Lager barnematen selv

– Kom det fram noe i studien som norske mødre kan lære av?

– Barna ble også kartlagt ved 12 måneders alder. Mødrene i studien ga variert og sunn mat til barna sine, i tråd med de norske anbefalingene. Mange av mødrene var opptatt av å lage fersk og variert mat selv. De benyttet seg i mye mindre grad av industriprodusert barnemat på glass, sammenlignet med norske mødre, sier Navnit Kaur Grewal. ■

Farvel matpakke

1. januar i år ble alle barnehager i den private kjeden Espira gjort om til fullkost-barnehager. Det betyr at barnehagen serverer barna alle måltider – både frokost, lunsj og et ettermiddagsmåltid.

Tekst: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

93 barnehager. 40 kommuner. 8900 barnehagebarn. Avgjørelsen til kunnskapsbarnehagen Espira vil endre barnehagedagen for mange barn og foreldre rundt om i landet. Som det heter i begrunnelsen for avgjørelsen:

– Espira har innført dette fordi mat og drikke i barnehagen utgjør en betydelig del av barns totale kosthold, og har derfor stor innflytelse på barnas generelle matvaner, ernæring og helse.

Ellers argumenteres det med at barnehagebarn er aktive og derfor avhengige av jevn tilførsel av energi og næringsstoffer for å vokse og utvikle seg. Måltidene er dessuten en viktig arena for læring og sosialt samspill.

Egen kokk

Vi møter fag- og utviklingssjef Mari Fagerheim i Espira sin barnehage på Grefsen stasjon i Oslo. Barnehagen er helt ny, og har 128 barn fordelt på sju småbarnsavdelinger og en avdeling for de største barna. Som rundt 40 andre barnehager i kjeden, har denne barnehagen ansatt egen kokk.

– Den beste løsningen er en selvdreven kokk i full stilling, sier styrer Tone Mila.

Hun er utdannet i Sverige og synes det var stor overgang å komme tilbake til matpakke-livet i Norge. Men nå er det slutt på svette brødsriver. Worachat Joradram, som helst kaller seg Ton, kommer fra restaurantbransjen og tryller fram gode smaker. Med Ton på kjøkkenet blir det varm lunsj, frukt, bær og grønnsaker til alle måltider.

Selv om Espira har blitt fullkostbarnehage, organiseres mattilbudet ulikt rundt om i landet. Noen er så heldige å ha egen kokk, mens andre har ordning med catering. Ni barnehager på Østlandet har avtale med Asko og ordningen «Mat for minsten». Andre steder er det personalet som står for mattilbudet. Målet er at alle nye Espira-barnehager skal bygges med eget storkjøkken.

Nærmere 9000 barn går i en Espira-barnehage rundt om i landet. Fullkostkonseptet vil utgjøre en stor forskjell for mange barn og foreldre. Foto: Espira





I barnehagen på Grefsen er det mye fokus på måltidet som pedagogisk verktøy. Her skapes mestringsfølelse og sosial læring. Å stimulere barna til å smake på nye ting er også viktig



Ton har funnet seg godt til rette, men innrømmer at det kan være litt faglig ensomt å være kokk i en barnehage. Likevel er det flest fordeler med jobben. På Grefsen stasjon får han nyttig erfaring, og han er sin egen sjef. Det er han som står for matinnkjøpene. Myndighetenes kostholdsråd styrer menyen.

– Det er mange allergier å ta hensyn til, så på det området lærer jeg stadig noe nytt. Her er det barn om som ikke tåler melk, tomater, sitrusfrukter og egg. Heldigvis tåler alle gluten, sier Ton.

Han prøver å lage så variert mat som mulig. For at barna skal utvikle smakssansen bruker han krydder og friske urter. Thai-inspirert mat slår godt an. Pasta, fisk og kjøtt er populært, det samme er bacalao. Det er ikke noe problem å ha rød fisk på menyen. Hvit fisk, derimot, må kamufleres med saus.

– Jeg prøver å lage så sunn mat som mulig, men det skal også være plass til å kose seg med taco og pizza, sier Ton, og legger til at kostøret ligger på 50 000 kroner i måneden. Det er nok til at han også kan handle inn økologiske varer som melk, frukt og brød.

Tone Mila håper å få til at kokkene i Espira-systemet kan få en felles møteplass.

– Kokkene har mange tips å dele med hverandre, så vi ønsker å skape en arena for erfaringsutveksling. Vi bør absolutt lage en database med oppskrifter sammen med vår ernæringsfysiolog, sier styreren.

Uten mas og stress

På Grefsen stasjon starter frokosten i halv åtte-tiden. Foreldrene blir med inn i matsalen og hjelper barna før de går. De største barna får forsyne seg i en frokostbuffet. De yngste får maten i en skål. Rundt halv tolv serveres en varm lunsj. Rundt 30 av de 37 ansatte spiser lunsj med barna. I to-tiden serveres et enkelt brødmåltid og frukt. ►

Mari Fagerheim, fag- og utviklingssjef i Espira, styrer Tone Mila og kokk Worachat Joradram ved Espira Grefsen stasjon mener kjedens satsing på mat og måltider er veien er gå.
Foto: Elisabeth Strøm



Det er mye positivt fokus på barnehager og mat for tiden. Blant annet arbeides det nå med en ny rammeplan fra myndighetens side. Det kan bety at flere barnehagebarn går en sunnere framtid i møte

Mari Fagerheim

I barnehagen på Grefsen er det mye fokus på måltidet som pedagogisk verktøy. Her skapes mestringsfølelse og sosial læring. Å stimulere barna til å smake på nye ting er også viktig.

– Får barnet en tallerken foran seg, så er det innlysende hva som skal skje. Det er unødvendig å mase og stresse. Vi prøver heller å skape ro og trygghet rundt måltidet. Vi dekker bordene før barna kommer inn i spisesalen og dimmer lysene. Måltidet skal være en hyggelig stund uten stress og mas, sier styreren.

Barna må vente på tur, bruke bestikk, kopp og tallerken – og rydde etter seg. I tillegg brukes maten og måltidet som en anledning til å samtale, utvikle språket og vekke nysgjerrighet.

Næringstette måltider

Mange av barna er i barnehagen åtte timer om dagen. Tone Mila tror ikke det er bra at små, aktive barn bare spiser brødmat.

– De minste spiser ikke store porsjoner og da er det viktig at maten de får i seg er næringstett. Vi begynner å få flere studier som viser at mat er viktig for den kognitive kapasiteten. Vi vet alle hva store mengder karbohydrater gjør med oss. For barn som er aktive er det utrolig viktig at de får mat som gir jevnt blodsukker gjennom barnehagedagen, sier Mila.

Mari Fagerheim mener det er mye positivt fokus på barnehager og mat for tiden. Blant annet arbeides det nå med en ny rammeplan fra myndighetens side. Det kan bety at flere barnehagebarn går en sunnere framtid i møte.

– For første gang nevnes mat og måltider, både som pedagogisk verktøy og som noe som fremmer psykisk og fysisk helse. Et viktig mål er at barnehager skal kjenne til de nasjonale retningslinjene for kosthold.

Felles mat skaper fellesskap

Mattilbudet på Espira sin filial på Grefsen stasjon koster foreldrene 400 kroner i måneden. I andre Espira-barnehager er prisen mellom 250-400 kroner alt etter hvilken løsning den har. På spørsmålet om foreldre kan reservere seg, sier styreren at det ikke blir presentert som et alternativ.

Brakerundersøkelser viser at foreldre er veldig fornøyd med mattilbudet. Mange er veldig fornøyd med at de slipper lage matpakker om morgenen og dermed får en roligere start på dagen. Andre melder at barna har blitt flinkere til å spise mer variert hjemme. Både foreldre og ansatte ser fordelen med likt kosthold til alle i samme barnehage. «Felles mat skaper rett og slett mer fellesskap rundt måltidet enn ulike nistepakker», melder en ansatt. En annen ansatt legger vekt på at tilbudet utjevner sosiale

forskjeller, og forteller at hun har hørt uttalelser som: «Mamma sier at vi ikke kan kjøpe yoghurt fordi den koster for mye».

– Jeg har jobbet 19 år i barnehage og vet at det er både store sosiale og kulturelle forskjeller. Det er også forskjeller når det kommer til kunnskap om mat. For mange barn er barnehagen deres første møte med mer variert mat som er tilberedt til flere. Med tanke på at matvaner skapes tidlig, tenker jeg at den jobben vi gjør med mat og måltider er utrolig viktig, avslutter styrer Tone Mila. ■

Sunnere måltider i barnehagene

Delta mener det er for stor variasjon i landets barnehager i dag. Tilbudet om mat og drikke spriker voldsomt. Bevilgningene er små, det er ingen krav til kostholdskompetanse, og få barnehager har kjøkkenfasiliteter som tilfredsstiller myndighetenes krav. Det blir ofte mer fokus på prisen enn på næringsinnholdet i måltidet, heter det i en resolusjon som ble vedtatt på kongressen i fjor.

Videre heter det at mange steder er avhengig av at man har en eller flere ildsjeler. Det kan være positivt når de ansatte tar med seg inspirasjon fra egen hverdag, og bruker det i matlagingen og den pedagogiske delen rundt måltidet. Men når det gjelder kosthold for små barn, skal man vite hva man gjør. Kostholdsarbeidet må ha et mer solid fundament enn at barnehagen tilfeldigvis har en ansatt som er opptatt av temaet.

Delta mener:

- Riktig og god mat til barnehagebarn er en investering i fremtidens folkehelse. Myndighetene skal stille større krav til måltidene i barnehagen.
- Kompetansen om matlaging og ernæring i barnehagen må styrkes.
- Barnehagen bør tilby et ernæringsriktig måltid om dagen. Tilbudet av mat og drikke bør baseres på Helsedirektoratets Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen.
- Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med hjemmene.



Øving gjør mester

– Å bare lage mat som man vet barna vil spise, er en dårlig strategi. Da gjør man barna en bjørnetjeneste, sier smaksforsker Valérie Almli ved Nofima.

Tekst: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

Valérie Almli har i en årrekke forsket på barn og smak. Hun har spesielt vært opptatt av å studere hvordan barns smakssensitivitet utvikles, det vil si barns evne til å kjenne grunnsmakene søtt, salt, surt, bittert og umami på tungen. En studie av barn i 4-6 årsalderen viser at barn allerede i 4-års alderen oppfatter alle de fem grunnsmakene. De er spesielt sensitive for surt. Nyere resultater tyder også på at barnas smakssensitivitet for søtt synker ved 5-års alderen. Det vil si at barnet trenger noe mere sukker for å oppfatte samme søthetsnivå i matvaren. Prosjektet vil i neste år avdekke om trenden fortsetter ved 6-års alderen.

Liker at det skjer noe i munnen

Det meste i livet læres – det samme kan vi si om smaken. Hva barnet liker og ikke liker handler om tilvenning og ikke minst sosial læring. Valérie Almlis erfaring er at barn liker at det skjer noe i munnen, og at det ikke er noe grunn til å bare presentere nøytrale smaker til babyer og småbarn. Forskning viser at barn må smake på maten opptil 15 ganger før det lærer seg å like en ny matvare. Antall eksponeringer varierer imidlertid med alder og med type matvare. Frukt og annen søt mat, samt mat med nøytral smak, er enklere å lære seg å like enn bitre matvarer.

– Å spise variert handler om eksponering og repetisjon. Mange barn blir tilbudt rå grønnsaker, men merk at hvis grønnsakene kokes kan de være enklere å tygge. Konsistens har veldig mye å si for hva små barn liker eller avviser, så det er verdt å prøve forskjellige serveringsformer. Grønnsaker kan skjæres i varierende størrelser, kokes, dampes og stekes. Hvordan de tilberedes forandrer både opplevelsen av smak, konsistens og noen ganger farge, sier Almli.

Viktig å starte tidlig

Matvaner etableres i ung alder. Derfor er det viktig å starte tidlig med å introdusere barn for både sunn og variert mat.

Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring slår fast at det er viktig å gi barn muligheten til å smake på så mange matvarer som mulig så snart det går over til fast føde.

– Mange små barn i Norge blir tidlig introdusert for industriprodusert barnemat. En utfordring med slik mat er at den er lik



Valérie Almli, som selv er fransk, har lite til overs for den norske tradisjonen med å tilby pølser til barna mens de voksne spiser god mat. Dermed fratar de voksne barnas mulighet til å spise godt og variert. Resultatet kan bli kresne barn.

hver gang. Lager man gulrotpuréen selv vil den naturligvis endre seg både i farge, smak og konsistens. På den måten vil barnet enklere interessere seg for nye smaksvariasjoner, sier Almli.

Hun legger til at om barnet lager grimaser så betyr ikke det nødvendigvis at det ikke vil ha mer av maten. Kanskje var smaken eller konsistensen ny og uvant.

Følsomme for sur smak

Vi er alle født med en naturlig skepsis til sure og bitre smaker. Almli har i en studie undersøkt hvordan en gruppe barn i alderen 7-9 år liker åtte ulike smoothies. Studien viser at barna i denne alderen er mer følsomme for sur smak enn søtt og bittert. Sur smak, smak av sitron og slimete konsistens slo negativt ut på smoothie-testen. Likevel konkluderer Valérie Almli med at det er høyst individuelt hvordan barn liker sur smak.

– Noen tiltrekkes av sur smak. Bare tenk på markedet for sur godteri! Mat smaker ikke likt for alle, og vi kan alle lære å like flere smaker. Erfaring gjør mester, avslutter forskeren. ■

Kjøkkenet er det beste

Geitmyra Matkultursenter har som visjon å bidra til at så mange barn og unge som mulig blir glade i mat som gjør dem godt.

– Barn vet at brokkoli er sunnere enn potetgull. Men, ikke alle barn vet at brokkoli kan være godt, sier daglig leder Eivind Løvdal.

Tekst og foto: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

Geitmyra Matkultursenter ligger som en grønn oase midt i Nordre gravlund i Oslo. Matkultursenteret så dagens lys høsten 2011. Matskribent, kokk og programleder Andreas Viestad er faglig ansvarlig for stiftelsen. Siden oppstart har stedet vært et samlingspunkt for barn hvor de får oppleve matglede, delta i matlaging og prøve ut nye smaker. Dette foregår på ulike måter; enten som skoleundervisning, fritidskurs for barn og foreldre eller gjennom åpne arrangementer. 250 dager i året er det aktiviteter på senteret. 3000 barn i Osloskolen får undervisning i faget mat og helse på Geitmyra Matkultursenter.

– Enten barna kommer sammen med barnehagepersonalet, lærere eller foreldre, så er det barna som skal være i sentrum. Det er barna vi henvender oss til, som skal smake først og som skal lage maten. For noen voksne er dette uvant. For oss handler det om å oppnå kontakt og om å ta barn og unge på alvor, sier Løvdal.

Ikke sjelden kommer det foreldre med klare oppfatninger om hva barnet liker og ikke liker. Noen ganger tar de grundig feil.

– Vi laget en gang pizza her, og en mor spurte på vegne av sønnen om han bare kunne få pizzadeig. Vi laget en hvit pizza til ham, med ansjos, kapers og blåskimmelost. Denne falt virkelig i smak. Gutten likte altså pizza. Det var tomatsaus han hadde problemer med.

Verktøy for gode matvalg

Mat er identitet og ulik mat har ulik status. Voksne er flinke til å lage smakshierarkier. Løvdal mener barn ikke putter mat inn i ulike kategorier.

– Det er mye tvangstrøye ute og går. Her ønsker vi å formidle matglede. Derfor sier vi for eksempel ikke at all mat må være sukkerfri eller økologisk. Skal vi få barn og unge til å like mat som gjør dem godt må smak stå i sentrum, sier Løvdal.

Han legger til at senteret har som mål å gi barna verktøy til å



– At vi har kontakt med Osloskolen gjør at vi også treffer dem som trenger oss mest; Barna som ikke kommer hit av seg selv eller som har foreldre som finner dette som et naturlig sted å være, sier daglig leder Eivind Løvdal.

250 dager i året er det aktiviteter som skal spre matglede for barn og unge på Geitmyra Matkultursenter.



ta gode matvalg i stedet for å fortelle dem hva de skal spise eller ikke spise. Eller som det heter på nettsidene: "Sunn mat kan være så mangt – vi har valgt å lære barna å lage den som smaker fantastisk! Og når barn har laget maten selv vet de nøyaktig hva den består av, det er også godt å vite".

Barn liker fisk og grønt

I myndighetens nye handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen kommer det fram at barn og unge spiser for lite frukt og grønt, samt for lite fisk. På Geitmyra er oppfatningen at barn liker både fisk og grønnsaker.

– De fleste barn liker laks, så det bruker vi ikke så mye her. Derimot lager vi mye sei og torsk som det er nok av i havet. Blir fisken tilberedt på en god måte, så liker barn fisk. For ikke å snakke om sjømat. Visste du at barn elsker blåskjell?

– Er det virkelig så enkelt?

– Trikset er å finne ulike innganger til råvarene. Ta for eksempel grønnsaker. Finn fram ulike sorter med forskjellig konsistens, farge og form. Alle barn finner en de liker.

Eivind Løvdal innrømmer at senteret har en stor fordel:

klasserommet



– Vi begynner gjerne med hele dyret og viser barna hvor maten kommer fra. Barn er utrolig opptatt av dyr, så dette er en smart måte å gjøre det på. Hvis de har sett hele fisken, fått smake på øyet og kanskje kjenne på innvollene, så er det enklere når maten kommer på bordet. Vi skjønner at ikke alle foreldre har anledning til dette i en travel hverdag, sier han.

Geitmyra driver ikke landbruk, men har kjøkkenhage. Ved å la barna få jord under neglene får de et forhold til det som vokser opp av jorda.

– Du skal se dem når de får være med å dra opp sin første gulrot. Da må vi ha beinhard instruks. Kun én gulrot på hver!

Alt kan læres på et kjøkken

De fleste barna som kommer til Geitmyra Matkultursenter er fra null til 15 år, med hovedvekt på barn mellom 8 og 12 år. For å nå ut med budskapet til så mange barn som mulig, er skoleklasser kjærkomne besøkende.

– At vi har kontakt med Osloskolen gjør at vi også treffer dem som trenger oss mest; Barna som ikke kommer hit av seg selv eller som har foreldre som finner dette som et naturlig sted å være.



På Geitmyra Matkultursenter er det barna som står i sentrum. Det er barna som skal smake først og lage maten. Foto: Erik Røed

Eivind Løvdal mener kjøkkenet er et klasserom som kan brukes til mye mer enn bare å lage mat. Han bruker en gryte bacalao som eksempel.

– Bacalao kan brukes til så mye mer enn å formidle kompetansemålene i faget Mat og helse. Bacalao kan forklare matematikk, bakteriekunnskap, konservering, geografi, handels- og næringlivshistorie og ikke minst språk.

Mange elever i skolen strever med naturfag og matematikk. På Geitmyra møter de elever som ikke har noe forståelse for måleenheter. Gjennom Matnyttig Matte skal elevene handle, måle opp ingredienser og lage mat en hel dag.

– Når dagen er slutt sier barna at de ikke har jobbet med matematikk. De har bare laget mat. Det viser læringspotensialet som ligger i å være på et kjøkken, avslutter daglig leder Eivind Løvdal.

Metode som virker

Kristine Myhrer, sensoriker ved matforskningsinstituttet Nofima, har studert barns holdninger til mat etter at de har gjennomført et undervisningsprogram på Geitmyra Matkultursenter.

Hun viser blant annet til at veldig få av barna hadde spist grønnkål før Geitmyrabesøket, og at de heller ikke var spesielt begeistret for denne grønnsaken. Etter besøket derimot, syntes langt flere at grønnkål var godt.

– Det er viktig at det blir et større fokus på barns holdninger til mat og helse. Matlaging og matglede har blitt for lite prioritert i grunnskolen, og konklusjonen er at den type undervisning som Geitmyra tilbyr, gir elevene mer positive holdninger og opplevelser til mat, sier Kristine Myhrer på nofima.no. ■

Diabetesrisiko etableres

1000 personer får diabetes type 2 hver måned. Sykdommen som tidligere ble omtalt som «gammelmanns»-diabetes blir nå vanligere blant stadig yngre personer. Den yngste diagnostisert med diabetes type 2 i Norge var 9 år gammel.

Tekst: Cathrine Solheim Kolve,
kostholds- og organisasjonsrådgiver i Diabetesforbundet

De som får diabetes type 2 er arvelig disponert, men overvekt og inaktivitet trigger utvikling av sykdommen. Det er en krevende kronisk sykdom å leve med, og man risikerer komplikasjoner på blant annet på hjerte- og kar, hjerne, øyne, nyrer, føtter. Det er derfor viktig å utsette utvikling av sykdommen så lenge som mulig.

Livvidden øker

Vaner som dannes i barne- og ungdomsårene følger oss ofte resten av livet, og man tar ofte med seg overvekt/fedme inn i voksenlivet. Ifølge Folkehelseinstituttet (FHI) og Barnevektstudien er 13 og 17 prosent av henholdsvis gutter og jenter i åtteårsalderen overvektige eller har fedme. Samlet for begge kjønn er andelen med overvekt 16 prosent, det vil si om lag hver sjettede tredjeklassing (Barnevektstudien, 2012). Utviklingen av overvekt blant barn og unge ser ut til å ha flatet ut, men gjennomsnittlig livvidde har økt i større grad enn gjennomsnittlig KMI de siste ti årene. Dette kan tyde på at fordelingen av fett på kroppen er i endring hos barn og unge (FHI, 2014). Flere studier tyder på at bukfedme øker risikoen for diabetes og hjerte- og karsykdommer, først og fremst i voksen alder (FHI 2014, Garnett 2008, Maffei 2008).

I mange land er fedme blant barn og ungdom en stor utfordring for folkehelsen. Norge er foreløpig ikke blant de landene med høyest forekomst av overvekt og fedme sammenlignet med andre land (WHO, 2016). Men vi har en utvikling som bør stoppes. Ungkost3 viser at kostholdet blant 9-13-åringer i Norge stort sett er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, men at kostholdet inneholder for mye mettet fett og for mye tilsatt sukker. Fete og søte matvarer markedsføres aktivt, og barn og unge har enkel tilgang til slike matvarer. Dette skjer samtidig som barn og unge blir mer inaktive. Flere studier viser en sammenheng mellom overvekt i barne- og ungdomsalder og sykdom og dødelighet i voksen alder. Grunnlaget for fremtidig helse legges i barne- og ungdomsårene.



Hvordan forebygge?

Etablering av gode kostholdsvaner og fysisk aktivitet i tidlig barneår er viktige tiltak for å forebygge overvekt og fedme, og videre utviklingen av de ikke-smittsomme sykdommene som diabetes, hjerte- og karsykdom og kreft. Noen grupper har spesielt høy risiko for å få diabetes type 2. Personer fra det sub-indiske kontinentet (Sri Lanka, India, Pakistan, Bangladesh) har spesielt høy forekomst av diabetes type 2 og utvikler sykdommen ved lavere kroppsvekt og alder.

Uoppdaget diabetes type 2 kan i verste fall få fatale konsekvenser ettersom det gir forhøyet risiko for hjerte- og karsykdom. Det er derfor samfunnsøkonomisk fornuftig å forebygge overvekt og fedme fra tidlig barne- og ungdomsårene.

tidlig



Gode helsetiltak:

- Innføre minst en time fysisk aktivitet per dag på skolen
- Gratis frukt og grønnsaker i skolen
- Gratis skolemat
- Gjør de sunne alternativene attraktive i butikk/kantine/ kiosk
- Prispolitiske virkemidler
- Forbud mot reklame for usunn mat til barn
- Kompetanseheving mat- og helsefag

◀ Etablering av gode kostholdsvaner og fysisk aktivitet i tidlig barneår er viktige tiltak for å forebygge livsstilssykdommer, som diabetes.
Foto: Schutterstock

Barnehage og skole er en viktig arena for forebygging. Der trefter man alle, uavhengig av sosioøkonomiske status. En studie gjennomført i Norge viser at gratis skolefruktordning kan bidra til forebygging av vektøkning blant norske barn, samt bidrar til at inntaket av mindre sunn mat reduseres. En intervensjonsstudie utført på flere norske skoler viser at inntaket av frukt var høyere blant de som fikk gratis frukt og grønnsaker, sammenlignet med de som hadde abonnementsordning.

En ordning med gratis skolemat vil kunne være med på å utjevne sosiale helseforskjeller fordi det sikrer at alle barn får minst ett sunt måltid om dagen. Skolemåltidet må være gratis for å sikre at det kommer alle barn til gode. ■

Om diabetes:

Diabetes er en gruppe kroniske sykdommer som skyldes mangel på insulin. I Norge har underkant av 230 000 en diabetesdiagnose. Blant disse har rundt 28 000 diabetes type 1, mens rundt 200 000 har diagnosen diabetes type 2. I tillegg kommer et stort antall som har diabetes type 2 uten å vite om det.

Diabetes type 1:

oppstår i alle aldersgrupper, men oftest hos barn og unge. Sykdommen skyldes at de insulinproduserende cellene i bukspyttkjertelen er ødelagt. Personer med diabetes type 1 må ha tilførsel av insulin for å leve.

Diabetes type 2:

den vanligste formen for diabetes. Sykdommen skyldes dels nedsatt insulinproduksjon, dels at insulinet virker for dårlig. For å utvikle diabetes type 2 må man være arvelig disponert, men overvekt og mangel på fysisk aktivitet er de viktigste risikofaktorene. Diabetes type 2 kan til en viss grad reguleres og behandles ved vekttap, fysisk aktivitet og kosthold, men for de fleste vil også medikamentell behandling være nødvendig.

Medisinsk kvalitetsregister

Oslo universitetssykehus fører et Nasjonalt medisinsk kvalitetsregister over barn og unge under 18 år med nyoppdaget diabetes, kalt barnediabetesregisteret. Dette ble opprettet i 2006. Fra 2013 til 2015 har det vært en økning på 7 prosent – fra 360 tilfeller av diabetes i 2013 til 386 tilfeller i 2015.

De aller fleste barn og unge med nyoppdaget diabetes har type 1. I 2015 var det én prosent som ble registrert med diabetes 2.

Kilder:

- Ungkost
- Ung-HUNT3
- Barnevektstudien
- Bere 2007
- Bere, E., et al. (2014). "Free school fruit: can an extra piece of fruit every school day contribute to the prevention of future weight gain? A cluster randomized trial."
- Øverby, Klepp & Bere: Introduction of a school fruit program is associated with reduced frequency of consumption of unhealthy snacks, American Journal of Clinical Nutrition 2012 Nov;96(5):1100-3, doi: 10.3945/ajcn.111.033399
- Editorial Bere
 - 1) Changes in accessibility and preferences predict children's future fruit and vegetable intake. Bere, 2005
 - 2) The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions, Bere 2005



Når kosematen tar overhånd

Mennesker med utviklingshemning ligger høyt oppe på statistikken over livsstilssykdommer som overvekt, fedme og diabetes type 2. Problemet oppstår gjerne når unge flytter hjemmefra til bofellesskap. Når de selv skal gjøre innkjøp er det fare for at de tar usunne valg, med risiko for å få dårlige kostvaner.

Tekst: Arnt Steffensen, leder Kost- og ernæringsforbundet

Det er en grunnleggende tanke at mennesker med utviklingshemning skal ha et eget liv, og at de skal kunne ta sine egne valg. Men så er det likevel ikke fullt så enkelt. Utviklingshemmede er overrepresentert på overvekt- og fedmestatistikken. Mange har egen bolig eller bor i bofellesskap. De gjør innkjøp og lager måltidene selv. Men fordi de ikke har tilstrekkelig kunnskap om ernæring og kosthold, og ikke ser de helsemessige konsekvensene gjør de usunne valg. Hva gjør omgivelsene da?

Risiko for fedme

Marianne Nordstrøm er klinisk ernæringsfysiolog ved Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser. I en reportasje i Sørnett.no forteller hun at denne gruppen har dobbelt så høy risiko for å utvikle overvekt og fedme, sammenlignet med andre. Noe er det vanskelig å gjøre noe med, og dreier seg om genetiske avvik. Downs syndrom medfører for eksempel lavere stoffskifte og forbrenning. Da legger man fort på seg. Den store utfordringen er imidlertid kostholdet. Det handler om usunne menyvalg.

Må foreligge vedtak

Ofte bistår pleiepersonell med innkjøpene. Man skulle jo tro at de kunne gripe inn, når handlekurven fylles opp med junkfood, men det har de ikke lov til å gjøre. I henhold til Lov om kommunale Helse- og omsorgstjenester har ikke pleiepersonell anledning til å bruke tvang og makt overfor personer med utviklingshemning, i hvert fall ikke når det dreier seg om mat. Unntaket er at det foreligger et vedtak, men det gjør det sjelden. Dette skaper utfordringer.

En ansatt har altså ikke lov å hindre at brukerne kjøper sjokolade, snop, pizza, pølser, brus og potetgull. De har med andre ord rett til å kjøpe og spise så mye usunn mat de måtte ønske,

Mennesker med utviklingshemning har i utgangspunktet ikke behov for noe annerledes kosthold enn andre. Statistikken viser likevel at de må være oppmerksom på kostholdet i større grad da de har stor risiko for å utvikle overvekt og fedme.
Foto: Shutterstock



og så ofte de vil. Selv om det er skadelig for helsen. Selv om de åpenbart er i ferd med å bli overvektige. Selv om de utvikler livsstilssykdommer, med alle de følgesykdommene det fører med seg i voksen alder.

«Synes-synd-på-syndromet»

Ofte hjelper de ansatte til med planlegging av innkjøp, forberedelser og gjennomføring av måltider. Her ligger det en mulighet for å påvirke og inspirere, men det er en utfordring når kunnskapen og holdningene til kosthold kan variere fra ansatt til ansatt. I tillegg er påfallende mange aktiviteter koplet opp mot «kosemat» i form av pølser og brus. Svein Olav Kolset er professor i ernæring ved Universitetet i Oslo. Han er far til en gutt med utviklingshemning, og har gjort seg sine tanker opp gjennom årene. I et intervju på forskning.no kaller han det *synes-synd-på-syndromet*. Holdningen blir «siden de har det ugreit i utgangspunktet, skal vi i hvert fall ikke ta fra dem kosen».

Ingen tror at ansatte, eller pårørende for den sakens skyld, gjør dette av vond vilje. Det handler mer om et ønske om å være snill og grei, og skape en hyggelig hverdag. Men mange slike hyggestunder blir fort til en dårlig vane, og dårlige vaner kan føre til helseproblemer på sikt. Det hviler et tungt ansvar på pleiere, aktivtører og pårørende. De kan oppfordre, motivere og veilede brukerne til sunne valg. Det handler om forebyggende folkehelse. Det er viktig å skape gode vaner på et tidlig tidspunkt, for å



„Det presiseres at utviklingshemmede har rett til selvbestemmelse, men også at de må få nødvendig opplæring og støtte til å ta bevisste valg om eget kosthold og helse

unngå livsstilssykdommer i voksen alder, med de lidelsene og tap av livskvalitet som det medfører.

Må settes i system

Mye handler om bevisstgjøring. Kristiansand kommune har tatt utfordringen på alvor, og har satt i gang et prosjekt som skal heve kompetansen til de ansatte, når det kommer til kosthold for denne gruppen. De ønsker å hjelpe personer med utviklingshemning til et sunt kosthold, og få ernæring inn i arbeidsdagen til de ansatte.

Karina Sandnes er leder i Aktivitørforbundet i Delta, og er enig.

– Hele personalgruppa må involveres for å bedre kostholdet. Det må være en helhetlig plan, og man må holde seg til planen. Kostholdet skal ikke være avhengig av ildsjeler, eller faktorer som hvem som måtte være på jobb. Kommer det en ansatt som bryter rutinen, og det kjøpes inn hamburger og brus, så faller alt sammen. Dessuten er det viktig at de ansatte ikke skal ta med seg sine egne holdninger og matvaner inn i arbeidet, mener hun. Mennesker med utviklingshemning har i utgangspunktet ikke behov for noe annerledes kosthold enn andre. Statistikken viser likevel at man må være oppmerksom på kostholdet i større grad. Det handler om å følge kostrådene fra Helsedirektoratet, spise sunn og variert mat, og passe på porsjonsstørrelsene. Mange har erfart at det er vanskelig å endre matvaner og livsstil, de fleste av oss vil jo helst spise det vi liker best. Da er det viktig at personalgruppen er enige om strategien, og ikke «gir etter».

Kommunal tilskuddsordning

Regjeringen Solberg har nettopp lagt frem Nasjonal Handlingsplan for bedre kosthold (2017 – 2021). Ernæringsarbeid rettet mot personer med utviklingshemning ble fremhevet som satsingsområde, med vekt på viktigheten av et godt kosthold for barn og unge. Det presiseres at utviklingshemmede har rett til selvbestemmelse, men også at de må få nødvendig opplæring og støtte til å ta bevisste valg om eget kosthold og helse. For å styrke fagkompetansen i tjenestene er det etablert en kommunal tilskuddsordning.

Thomas Gordeladze er klinisk ernæringsfysiolog i Kristiansand kommune. I Sørnett.no forteller han at det er viktig å få frem at stadige hyggestunder med kosemat kan føre til sykkelig overvekt, hjerte- og karsykdommer.

– Diabetes type 2 er størst i denne gruppen, og det er høyere forekomst av kreftsykdommer. Mange av disse kan dø tidligere. Det hadde vært lettere hvis de hadde vært mye slankere, sier Gordeladze.

Han mener de ansatte må bli strengere, og at de må være mer involvert i matlagingen.

Det er i ungdomsårene grunnlaget legges for en god helse videre i livet. Noe av det beste helsepersonell og pårørende kan gjøre er å lære bort gode kostvaner. Det gjelder alle unge. ■

Porsjonsstørrelser ute av

I følge Folkehelseinstituttet er det flere nordmenn som dør som følge av usunn livsstil enn av smittsomme sykdommer. Kostholdet spiller en viktig rolle for forebygging av sykdom, men hvordan vet vi hvor mye vi skal spise?

Runa Spilling, klinisk ernæringsfysiolog, Orkla Foods Norge

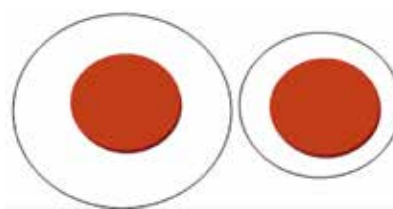
Allerde fra vi blir født begynner vi å utvikle spisevaner. Etter hvert som vi vokser, utvikler vi egne meninger rundt hva som er en passe porsjon mat – bevisst eller ubevisst. Det er fort gjort å låse seg i godt innlærte mønstre og støtte seg på at porsjonsstørrelsene vi finner i butikker er riktige. De siste tiårene har i midlertidig emballasjen blitt større på en rekke matvarer. Godteriposene er romsligere og tallerkenene/matbokser har fått stadig større diameter. Rundt ethvert hjørne er det energirike fristelser som det kan være vanskelig å stå imot. Vi er stadig mer inaktive i hverdagen og trenger dermed mindre energi, men godt med næringsstoffer for å holde kroppen vektstabil og frisk. Dersom vi har spist for lite gjennom dagen er det vanskeligere å stå imot fristelser. Har vi spist for mye er vi ofte allerede i energioverskudd. Hvor mye mat er en porsjon og hvordan kan vi gå foran med et god eksempel for barna våre?

Overordnede mål med kostholdet

- Jevn måltidsrytme; frokost, lunsj, middag og kvelds.
- Mellommåltid etter behov
- Grovt, grønt, mer fisk og mindre kjøtt, salt og sukker

Fordeling av matvarer på tallerkenen – middag og varmlunsj

Korrekt balanse mellom de tre energigivende næringsstoffene, karbohydrater, protein og fett er viktig: tallerkenmodellen er et godt hjelpemiddel. Videre er mengden av mat kjekk å vurdere da matvarene bidrar med energi. Energi behovet varierer i løpet av livet og i forhold til hvorvidt vi er i vekstfase og aktivitetsnivå i hverdagen. Inaktive har ikke like stort behov som aktive og svært aktive personer. Å ha riktig størrelse på tallerkenen er en god start.



Visuelle bedrag. Lik mengde mat, men ulik størrelse på tallerkenene. Store tallerkener gjør det lettere å forsyne seg mer da det ser mindre ut i forhold til tallerkenstørrelse.

Spiser mer med stor tallerken

Gjennomsnittsstørrelsen på tallerkenen har økt med ca. 36 % siden 1960. Forskning viser at størrelsen på porsjonen, tallerkenen, glass, serveringsbestikk og pakker påvirker hvor mye vi spiser og drikker. Mindre tallerkener gjør at vi totalt spiser mindre mat, større mer. Et eksempel er at dersom isskålen og spiseskjeen er store så forsyner vi oss i snitt med 53 % mer energi. Dette er trolig overførbart til andre matvarer også. Forskning har vist at vi spiser opp mer enn 90 prosent av maten på tallerkenen når vi forsyner oss. Den «riktige» diameteren på en tallerken er ca. 20 cm. Husk også at voksne trenger større porsjoner enn barn.

Tallerkenmodellen:

Normalkosthold Vektreduksjon Veldig fysisk aktiv

Kjøtt/fisk/egg/belgfrukter Ris/potet/pasta/brød Grønnsaker/salat



Bildene illustrerer en god fordeling av hovedkomponentene i måltidet i forhold til ulike behov. **Normalkosthold:** friske og normalvektige. **Vektreduksjon:** For de som ønsker å redusere vekten. **Veldig fysisk aktiv:** økt andel energigivende mat.

Illustrasjonsfoto: Shutterstock



kontroll

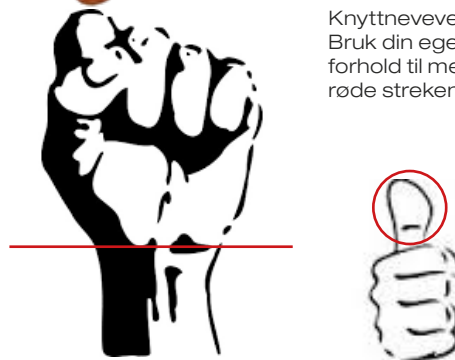


Gjennomsnittsstørrelsen på middagstallerkenen har økt med ca. 36 prosent siden 1960. Forskning viser at størrelsen på porsjonen, tallerkenen, glass, serveringsbestikk og pakker påvirker hvor mye vi spiser og drikker



Knyttnevemodellen

I en travel hverdag kan det være kjekt med en praktisk tommelfingerregel for å vurdere porsjonsstørrelsene. Knyttneven til en mann er gjerne større en kvinners og det samme gjelder gjerne for energibehovet. Videre er knyttneven til et barn som regel mindre enn kvinnens frem til puberteten, og energiinnholdet tilsvarende lavere. Ved å estimere porsjonsstørrelsen rundt din knyttnevestørrelse har du en fin veileder for passe matmengde til din kropp, som fungerer til samtlige måltid i løpet av døgnet.



Knyttneveveilederen:
Bruk din egen knyttneve og mål i forhold til mengde neve over den røde streken på bildet.

Energikilde	Mager proteinkilde	Grove karbohydrater	Frukt/grønt	Fettkilde
Eksempel på matvaretype	Egg, ren kylling/kalkun, karbonade-deig/mager kjøttdeig, yoghurt, ekstra lettmeik, bønner/linser, rent svine- / storfekjøtt	Grovt brød, fullkornsrís, grov pasta, quinoa, potet, hele korn frokostblanding (nøkkelhullsmerket)	Salat og grønnsaker av alle typer, bær, frukt	Rapsolje, olivenolje, avokado, nøtter/frø, plantemargarin, majones, oljebasert dressing, pesto
Antall knyttnever	1	1	2	Ca 1 tommeltott



Noen tips på veien til mindre porsjonsstørrelser og fornuftige matvalg:

- Det å kjenne på sult- og metthetsfølelse er viktig læring for barn fra de er små. Vi voksne bestemmer hva barn skal spise, men de må selv lære seg å kjenne etter når de er mette
- Unngå å si «Ikke gå fra bordet før du har spist opp maten din.», men la barna gå fra bordet når de er mette
- Del opp snacks og godteri i mindre porsjoner i en skål og ikke spis rett fra posen
- Vær tilstede mentalt når du spiser, skru av TV, radio og legg bort mobiltelefonen
- Bytt ut de største middagstallerkenene med litt mindre til hverdags
- Lær deg til å skille mellom sult og «jeg har lyst på noe godt»
- Start med å forsyne deg rikelig med grønnsaker, salat og/eller bær/frukt
- Forskjell mellom hverdags og fest
- Bruk tallerkenmodellen eller «knyttnevemodellen» som veileder.

Dersom du ønsker mer detaljert informasjon om porsjonsstørrelser kan du ta en titt på heftet «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer» som er utgitt av Mattilsynet, Universitetet i Oslo og Helsedirektoratet.

Kilder:

Helseforhold, levekårsundersøkelsen 2015
Kostverktøyet.no
Folkehelseinstituttet, Sykdomsbyrde
B. Wansink «Portion Size Me; Downsizing Our Consumption Norms», Jn. Am. Diet. Ass. 2007

Sunn fornuft:

Når vi snakker om porsjonsstørrelser er det også viktig å huske at energitett mat og næringstett mat ikke er det samme. Energitett mat bidrar hovedsakelig med «tomme kalorier» og gir mye energi på liten plass. Næringstett mat inneholder godt med næringsstoffer og som oftest er energiinnholdet vesentlig lavere. Noen unntak er matvarer som er naturlig rike på umettede fettsyrer, i tillegg til viktige næringsstoffer; nøtter, frø, avokado og oliven.



Muffins eller en god tallerken middagsmat gir like mye energi, ca. 425 kcal. Middagen bidrar i tillegg med mange gode næringsstoffer til kroppen som muffinsen ikke har.
Foto: kostverktøyet.no



TIPS

Gi barna fisk

Færre unge spiser fisk og sjømat. Fiskeriministeren vil snu trenden og gir 10 millioner kroner til de som kan bidra.



Fiskeriminister Per Sandberg lager fisk sammen med barn i forbindelse med et Salma-arrangement i fjor. Foto: Salma

– Vi spiser for lite fisk. Sjømat er bra for helsa, og barn og unge som spiser for lite sjømat kan gå glipp av viktige helsefordeler. Men vi kan ikke spise mat bare fordi det er sunt, det skal også smake godt. Derfor vil jeg bruke penger på tiltak og prosjekter der barn og unge lærer mer om råvarer og tilberedning, slik at de kan lage sjømaten de selv vil ha. Gi barna fisk, sier fiskeriminister Per Sandberg.

Under ordningen «Tilskudd til sjømattiltak» gir Nærings- og fiskeridepartementet støtte til prosjekter som er med på å øke sjømatkonsumet. Tiltak rettet mot barn og unge er prioritert.

– Min erfaring er at barn er glad i fisk og sjømat. Det er vi voksne som ikke er flinke nok til å sette det på menyen. Når barn får delta i matlagingen så er de mer positive til sjømat. Jeg vil at barna skal være sjømatambassadører i egne hjem, og da må vi investere i prosjekter som gir dem den kunnskapen de trenger, sier fiskeriministeren.

Økonomisk støtte vil bli delt ut i tre omganger, og det er derfor tre søknadsfrister: 1. mars, 1. mai og 1. september 2017. ■



Når kjøleskapet er tomt

”Her om dagen gråt gutten min, Vincent, fordi han ikke fikk pasta, og da sto makaronien og kokte på komfyren. Gutten skrek fordi maten ikke ble ferdig kjøpt nok, og da ville jeg brøle: Hvis du bare visste hvor godt du har det!

Zlatan

Tekst: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

”Jeg er Zlatan” er selvbiografien til en av verdens beste fotballspillere. Millioner av eksemplarer er solgt over hele verden. Mange lar seg fascinere av historien om innvandregutten Zlatan Ibrahimovic fra Malmø som endte som superstjerne på fotballbaner verden over. Stjernespissen i Manchester United har sammen med David Lagercrantz skrevet en åpenhjertet selvbiografi. Den handler veldig mye om fotball. Men den handler vel så mye om Forskjells-Sverige og hvordan det offentlige skolemåltidet ble redningen for tøffingen fra drabantbyen Rosengård som ikke hadde det så greit hjemme.

”Ofte nøyde jeg med å spise lunsj på skolen. Jeg spiste som en galning. Men resten ga jeg mer eller mindre blaffen i”.

Foreldre ble skilt da Zlatan var to år. Han vokste først opp hos moren, men etter hvert fikk faren hovedomsorgen for gutten. Moren er kroatisk og faren bosnisk. Krigen og dens følger på Balkan gjorde at foreldrene hadde nok med sitt. Gutten måtte på mange måter klare seg selv. Zlatan beskriver det slik: Hos pappa var det tomt i stua. Men enda tommere i kjøleskapet.



”Ofte var jeg sulten som en ulv når jeg kom hjem og rev opp kjøleskapsdøra og tenkte: Plis, plis la det være noe der! Men nei, ingenting, bare det vanlige: melk, smør, litt brød og i beste fall multivitaminjuice i fireliters kartonger, kjøpt i den arabiske butikken, for den var billigst, og så øl selvfølgelig, Pripps Blå og Carlsberg, sixpacks med sånn plast rundt. Noen ganger fantes det ikke annet enn pils, og det brølte i magen. Det var en smerte der som jeg aldri glemmer”.

På gymnaset Borgarskolen møtte Zlatan elever som gikk i Ralph Lauren-gensere og Timberlandsko. Selv hadde han joggesko til femtini nitti der de lå ved siden av tomatene og grønnsakene i butikken. Hjemme strakk ikke pengene til.

”Jeg kunne lete gjennom hver eneste skuff og hver eneste krok for å finne en liten makaroni eller kjøttbolle. Jeg spiste meg mett på ristet brød. Jeg kunne sluke et helt brød, eller så stakk jeg til muttern. Det var ikke alltid åpne armer der. Der var det mer: Kommer Zlatan også”?

Zlatan Ibrahimovic er i dag samboer med Helena Seger og har to barn. Den svenske fotballstjernen som hele verden er på fornavn med hater fortsatt tomme kjøleskap. *”Spør Helena: Kjøleskapet skal være stappfullt sier jeg hele tiden. Det slipper aldri taket”.* ■

Foto: Shutterstock

Kilde: «Jeg er Zlatan» av Zlatan Ibrahimovic, Font Forlag

Hvis det var stortingsvalg i morgen ...



Dette mener de politiske partiene om skolefrukt og skolemat i grunnskolen.



Arbeiderpartiet:



«Vil gjeninnføre skolefrukt i ungdomsskolen. Tilby alle barn et enkelt skolemåltid hver dag gjennom et spleiselag mellom staten, kommuner og foreldre», heter det i partiets partiprogram.



Sosialistisk venstreparti:



«Næring er viktig for læring. Alle elever trenger sunn mat for å få energi og konsentrasjon i skoledagen. SV vil innføre gratis, sunn skolemat for alle», heter det i partiets arbeidsprogram 2017-2021.



Senterpartiet:



«Gjeninnføre skolefruktordningen. Innføre et sunt skolemåltid for elever i grunnskolen som utformes i samarbeid mellom hjem, skole og kommune. Det skal kunne kreves egenandel», heter det i partiets prinsipp- og handlingsprogram 2017-2021.



Høyre:



«Ha bedre tilrettelegging for sunne måltidsvaner i skolen og bidra til å spre gode erfaringer med måltids- og kostholdsarbeid i skoler og kommuner», heter det i partiprogrammet.



Fremskrittspartiet:



Nei



Venstre:



Nei



Kristelig Folkeparti:



Nei



Miljøpartiet De Grønne:



Nei

Den norske matpakka står sterkt

– Det er fortsatt mye vi kan gjøre med barn og unges kosthold, men stort sett står det bra til, sier Annechen Bugge, som er forsker ved Forbruksforskningsinstituttet Sifo.

Tekst: Mariann Fjeldstad, Delta Oppvekst

De aller fleste barn spiser frokost før de går på skolen. De aller fleste barn er også opptatt av kropp, helse og kosthold. For å mene dette viser Bugge til prosjektene HealthMeal, YoungFood og Sifo-undersøkelser fra 2015 og 2016.

På spørsmål om hva og hvordan de unge spiser i løpet av skoledagen, svarer hun at de aller fleste, 8 av 10, har med ferdig smurt matpakke. Den består som regel av brød og/eller knekkebrød. Det mest vanlige pålegget i matpakken er ost og skinke. Om fredagen er det noen flere som unner seg kjøpt mat enn ellers i uken. 35 prosent svarer at de også har frukt eller grønt i matpakken.

Hva drikker de så til maten?

– De aller fleste drikker vann fra springen. De fyller en kul drikkeflaske med springvann for de vil ikke bruke penger på å kjøpe vann, sier Bugge.

Av elevene som kjøper mat i løpet av skoledagen går 31 prosent på butikk eller kantine. Barn og unge spiser ikke mye boller, snop eller sukkerholdig drikke mens de er på skolen. Det kom også tydelig frem av undersøkelsen at mors utdanningsnivå påvirker barns inntak av søtsaker, snacks og sukkerholdige leskedrikker.



Annechen Bugge i Sifo har i en årrekke forsket på barn og unges kosthold. Hun mener de fleste er opptatt av å spise sunt.

Elevene ble spurt om hvor mye penger de har brukt på usunn mat den siste uken. 19 prosent oppga at de ikke har brukt penger på slik mat, mens 36 prosent svarte maks 50 kroner. 15 prosent hadde brukt mer enn 100 kroner.

Bedre spisemiljø og nok tid

I undersøkelsen ble barn og unge spurt om holdningen til varm skolemat. 49 prosent svarte at de ønsket seg dette. Ellers kom det fram at de ønsker seg et kantinetilbud med billig mat og drikke. 55 prosent ønsker mer frukt og grønt. Bedre spisemiljø, bedre tid til å spise og kjøleskap til å oppbevare matpakken skåret også høyt. ■



Måltidsordninger landet

Tre kommuner her i landet har gratis skolemat; Vinje, Bykle og Lyngen i Troms. I tillegg finnes det en rekke andre lokale ordninger. Eksempelene viser at det bare er kreativiteten som setter begrensinger.

Tekst: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

Noen skoler samarbeider med lokalt næringsliv om levering av skolemat. På Lægreid skule i Eidfjord kommune er det et lokalt hotell som leverer maten. At skolen, barnehagen, samfunnshuset og hotellet ligger samlet i sentrum gjør det enkelt å finne en praktisk løsning. Maten produseres i hovedsak på hotellet og fraktes til storkjøkkenet på samfunnshuset for ferdiggjøring. Skolens 90 elever får varm lunsj servert på tallerken av kokken på hotellet. Kommunen tilbyr en abonnementsordning hvor eleven betaler en egenandel. Over nitti prosent av elevene er med i ordningen.

Med hjelp av sykehjemmet

Halsa barne- og ungdomsskole i Halsa kommune er et annet eksempel på hvordan det er mulig å samarbeide lokalt. Her er det kjøkkenet ved det lokale sykehjemmet som står for skolemateren. Lunsjmåltidet er et brødmåltid, og to ganger i måneden serveres varmmat. All mat blir bestilt, klargjort og transportert av sykehjemmet. Alle barna spiser sammen, og de som ikke er med i abonnementsordningen kan forsyne seg av gratis frukt hver dag.

Arbeidstrening gir godt utvalg

Frydenberg skole i Oslo har valgt en litt annen variant. Skolen var ny i 2012 og har kantine med produksjonskjøkken. Skolen har ordinær kantinedrift med salg over disk. Det spesielle er at skolen og bydelen har signert en samarbeidsavtale om kantinedriften. Bydelen drifter og har alt ansvar for kantina. Gjennom arbeidstreningstilbudet til NAV får inntil åtte personer arbeidstrening i produksjonen. Kantinelederne, som er to fast ansatte på heltid, har opplæringsansvar som arbeidsledere. Kostnadene med to kokkestillinger og arbeidstrening dekkes av NAV i bydelen. Med så mange på kjøkkenet er det mulig å lage mye av maten selv og prisen på maten blir lav.

Først ut med svensk modell

Hundsund skole på Fornebu har egen skolerestaurant med egen kokk og kjøkkensjef i fulle stillinger, samt en daglig leder på del-

Frydenberg skole i Oslo har kantine med produksjonskjøkken. Hundsund skole på Fornebu (under) har skolerestaurant etter svensk modell.



rundt



Hundsund skolerestaurant mottok Matomsorgsprisen i 2015. Denne er initiert av Kost- og ernæringsforbundet og fagbladet Horeca



tid. NAV bidrar med timer til arbeidstrening for to assistenter. Modellen på Hundsund skiller seg ut fordi det er en ekstern driver som har fullt ansvar for driften. Inntektene skal i utgangspunktet dekke alle kostnader, inkludert utstyr. Daglig serveres en varmrett, salat fra buffe og knekkebrød. Av 315 elever har ca. 250 elever abonnement. Kjøkkenet leverer også varm lunsj til barnehager i nærmiljøet. I tillegg har skolen middagsbuffe med ulike varmretter to dager i uka. Denne kan spises i skolerestauranten eller tas med hjem. Dette tilbudet gjelder elever, familier og pensjonister i området.

Modellen har fått mye oppmerksomhet, og Hundsund skolerestaurant mottok Matomsorgsprisen i 2015. Denne er initiert av Kost- og ernæringsforbundet og fagbladet Horeca.

Teori og praksis skal henge sammen

Ajer ungdomsskole i Hamar kommune har et mattilbud som inkluderer elevene. Skolen har en fagutdannet kokk ansatt i en 80 prosent stilling. Hver dag får elevene gratis havregrynsgrøt til frokost. I kantinen selges det daglig et varmt måltid som skal være ernæringsriktig. Tanken er at det elevene lærer i faget Mat og helse skal gjenspeile seg i tilbudet. Kokken får hjelp av to 9.-klassinger hver dag i et par timer. Dette går på rundgang.

Der matsvinn blir skolemat

Selnes skole i Tromsø kommune har utviklet en variant av tilbudet på Ajer ungdomsskole. Kokken serverer varm mat i samarbeid med elever i mat og helse-faget. Det unike med dette tilbudet er at skolen får alle råvarene gratis fra butikkene i området. Dette er mat som normalt ville bli kastet på grunn av skjønnhetsfeil, feilmerking eller på grunn av holdbarhetsdatoen. Dette er en vinn-vinn-situasjon da butikkene slipper å betale for levering av matavfallet. Kokken lønnes fra både SFO- og skolebudsjettet.

Mat både før og etter skoletid

Moltemyr skole i Arendal kommune ligger i et område som skårer lavere enn gjennomsnittet på levekårsundersøkelser. Skolen er i tillegg en mottaksskole og har derfor en stor andel flerkulturelle elever. På denne bakgrunn har skolen fått tilskuddsmidler, noe som gjorde det mulig å tilby gratis frokost og middag. Alle elevene på mellom- og ungdomstrinnet har tilbud om å spise frokost på skolen. En ansatt kokk har ansvar for å servere middag til elever på ungdomstrinnet. Tre dager i uken er det tilbud om middag, og hver elev kan motta dette tilbudet en gang i uken. De to andre dagene kan de spise knekkebrød med pålegg. Også elever på mellomtrinnet kan benytte seg av aktivitetstilbud i regi av skolen på ettermiddagene. Skolen har hatt stor suksess med matlagingskurs en dag i uka over fire uker. ■

Kilder:
Stiftelsen Skolematens Venner
Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Bransjen jobber for skole-

Stiftelsen Skolematens Venner ble etablert for ti år siden. Helt fra starten har bedrifter i storkjøkkenbransjen vært med på spleiselaget. Målet er at det skal innføres et lovfestet, gratis, daglig skolemåltid, som er ernæringsmessig riktig. Det er i tråd med retningslinjene for mat i skolen som ble fornyet i 2015.

Vi har spurt styremedlemmene om hvorfor dette er en sak de går for.

1. Hvorfor bør Norge ha en offentlig skolematordning?

2. Hvorfor er din bedrift engasjert i Skolematens Venner?

Tekst: Unn Karin Olsen, Stiftelsen Skolematens Venner



HARALD OSA, ansvarlig for smak og matkultur i Bama Gruppen, styreleder

1. Det er avgjørende å ha en offentlig finansiert ordning for å ivareta et ernæringsmessig forsvarlig måltid i skolen. Måltidet vil skape gode kostvaner, forebygge, være sosialt utjevnende og ikke minst legge

grunnlaget for god læring.

2. Det er overordnet viktig at barn og unge får tilgang til kunnskap om kosthold og sunne matvarer. BAMAs visjon er å gjøre Norge ferskere og sunnere, og vårt engasjement i Skolematens Venner skal bidra til å oppfylle denne visjonen. ■



MARIA LUNDQUIST VIK, produktutvikler i Findus, nestleder

1. Norge bør ha en offentlig skolematordning for å gi elevene mulighet til et felles måltid hvor de kommer seg ut av klasserommet, hvor de får inspirasjon når det gjelder ny mat og tid til sosialt samvær over et måltid. Det er stor forskjell å spise ved et bord kontra pulten

man jobber ved. Skolemat er uendelig mye mer enn bare mat. Det er helse, sosialt og hyggelig. I tillegg vil de orke mer.

2. Fordi vi er overbeviste om at skolemat vil bedre læringsmiljøet i skolen. Mer matglede gir bedre helse og ikke minst glede og bedring av sosialt miljø. Alle barn bør sikres et gratis sunt skolemåltid i løpet av dagen. ■

måltidet



PER ENGEN, Key Account Manager, ASKO Servering

1. Mange elever møter på skolen uten mat eller med mat uten tilstrekkelig energi. Parallellt til land med skolematordning tilsier at det å sette seg ned med et felles måltid skaper samhørighet, er med på å integrere nye landsmenn og gir energi for ny læring. Vi i ASKO mener at det offentlige har et ansvar for at alle barn og unge skal få samme mulighet for å nyte et daglig måltid. Skal dette legges på foreldrene, vil ulikhetene i samfunnet komme enda tydeligere frem gjennom at noen har råd og noen ikke.

2. ASKO har støttet Skolematens Venner siden starten i 2006, og vi mener at dette i første rekke er en samfunnsmessig plikt for de som har mulighet og ressurser til å fronte dette. Når det offentlige tar sitt ansvar vil selvfølgelig ASKO være med sammen med andre aktører og kjempe om mulighetene for å levere det som trengs av mat til de forskjellige enhetene i det norske skolevesenet. ■



LISELOTTE BJELKE, daglig leder ved Hundsund skolerestaurant, vinner av Matomsorgsprisen 2015 og stifter av Skolematens Venner

1. Det er jo et paradoks i Norge, at vi pålegger barn og unge å gå på skolen samtidig som vi ikke klarer å gi dem den bensinen de trenger til å yte maksimalt. Våre egne undersø-

kelser på Hundsund Skolerestaurant, viser at barna orker mer og konsentrerer seg bedre på ettermiddagen, i tillegg tør de smake på ting de aldri har smakt før. Vi får også tilbakemeldinger på det sosiale – å spise et godt måltid i felleskap gir et herlig avbrekk midt på dagen.

2. I land vi kan sammenligne oss med er det største argumentet at skolemat utjevner de sosialøkonomiske forskjellene. Det vil si at det ikke spiller noen rolle hvilken familie du kommer fra – ALLE får et skikkelig næringsberegnet varmt måltid hver dag, laget av profesjonelle kokker. Og ingen ser hvilket sosialt lag hver enkelt kommer fra, slik du gjør med matpakken. Det er opp til oss om vi har «baller nok» til å satse på forebyggende helse i form av bedret kosthold, i tillegg til at barn og unge får en bedre skolehverdag! ■



LENE GJELSVIK, privat næringsdrivende, tidligere daglig leder på Geitmyra Matkultursenter for barn

I Norge har vi utmerket undervisning med gode lærekrefter, god undervisningsmateriell, god struktur og oppfølging av den enkelte elev. For å få utbytte av dette må elevene dog være i stand til å ta inn lærdom. Dette kan sikres gjennom et godt måltid i løpet av skoledagen.

Dessverre er det alt for mange elever som ikke har med seg skolemat og som ikke har matordninger der et forsvarlig næringsinntak i løpet av dagen sikres. Dette reduserer elevens mulighet for å konsentrere seg og ta inn lærdom betraktelig. Og ikke minst; et felles skolemåltid vil alltid gi et bedre sosialt miljø på skolen. Vi har med en forholdsvis lav innsats mulighet for stor bedring av både læring og sosialt miljø. Dette er viktig for skoleetaten, den enkelte skole og aller viktigst hver enkelt elev. ■



Lunsj fem dager i uken –

– Vi jobber forebyggende og for folkehelsa ved å sikre at elevene får et næringsrikt og sammensatt skolemåltid. Samtidig sørger vi for at elevene får et godt læringsmiljø, både faglig og sosialt sier Cathrine Tordal.

Tekst og foto: Mariann Fjeldstad, Delta Oppvekst

Apeltun skole er en kommunal barneskole på Smørås i Fana bydel i Bergen. Skolen er en baseskole med åpen arkitektur, med to kantiner. Skolen startet opp i 2003. Siden våren 2005 har skolen hatt ordning med skolelunsj. Det startet som et prosjekt da skolen var ny - og siden har ordningen bare fortsatt.

Skolen har i år 356 elever og 27 lærere. Lunsjordningen er et frivillig tilbud, men nesten alle deltar. De som ikke er med, har med matpakke og spiser sammen med de andre elevene. Ordningen er finansiert ved foreldrebetaling. Foreldrene betaler 15 kroner dagen og ordningen dekker også frukt og melk hver dag. De ansatte kan også delta i ordningen.

Til lunsjmåltidet serveres det buffé med grovbrød, knekkebrød og pålegg. Barna er godt fornøyd med utvalget av pålegg.

– Ingen klager, sier Cathrine Tordal, som leder arbeidet med kantinen.

Fremmer psykisk og fysisk helse

For mange elever utgjør måltider i skolen en vesentlig del av deres daglige inntak av mat og drikke. Hva de spiser har stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed også deres helse. Et godt sammensatt og næringsrikt måltid er en grunnleggende faktor for å fremme konsentrasjon og læring.

Gode rammer rundt måltidene, med ro og nok tid til å nyte maten gir grunnlag for gode matopplevelser som igjen betyr mye for trivsel. Det kan også bidra til et godt læringsmiljø.

– De lærer å stå i kø og vente på tur, forsyne seg selv, hygiene, matskikk og respekt. Det legges også vekt på det sosiale rundt måltidet og lærerne tar del i måltidet sammen med elevene. Skolen har fokus på forebyggende arbeid, og som folkehelsearbeider er jeg heldig som får være med å fremme barnas psykiske og fysiske helse, sier Tordal.

Elevene bidrar på kjøkkenet

Det serveres lunsj fem dager i uken. Alle trinnene har uteskole en dag i uken og da har elevene med matpakke selv. Elevene som hører til en kantine deles i to grupper. Første til tredje klasse og



Cathrine Tordal er utdannet Barne- og ungdomsarbeider. Hun har også tatt bachelor som folkehelsearbeider med vekt på kosthold og fysisk aktivitet ved Høgskolen i Bergen. Hun har fokus på forebyggende helsearbeid.

fra 4 til sjette klasse. Det utpekes fire elever som kjøkkenhjelpere hver uke til hver av gruppene. Disse elevene kommer 10 minutter før lunsjen starter. De skjærer opp frukt, hjelper til å fylle på buféen og rydder opp, vasker bord og feier gulv.

Lunsjen varer en halv time. Femten minutter av disse er fag. Elevene kan for eksempel se video som er en del av undervisningen. Disse femten minuttene ledes av en lærer.

Verdens beste jobb

Cathrine Tordal er alene i kantinen sammen med de fire ordenselevne. Hun stortrives og synes hun har verdens beste jobb.

De fire kjøkkenhjelperne Danner, Jagna, Amelie og Henry synes jobben som kjøkkenhjelper er gøy. Det eneste aberet er at de på

og elevene elsker det



Vi slipper å få vondt i magen fordi vi er sultne

Henry



Denne dagens kjøkkenhjelpere; Daner, Jagna, Amelie og Henry.

disse dagene får mindre friminutt. De er alle enige om at det er fint å få lunsj på skolen.

– Vi slipper å få vondt i magen fordi vi er sultne, sier Henry.

Ved et av bordene sitter Stine, Edin, og Agnes. De har forsynt seg og venter på den siste episoden av en spennende påskekrim. Når den er ferdig blir det rebus tilpasset 1 – 3 klassetrinn.

Jagna som er ordenselev har skåret opp appelsiner som hun serverer.

– Det er lov å ta flere, sier hun smilende.

I rommet er det ro, elevene sitter på plassene og spiser. Lærerne spiser sammen med barna. De passer på at alle får i seg nok mat og drikke. Ingen løper rundt, alle sitter stille til en lærer sier at de kan gå. Da rydder de fat og glass på plass på en tralle. Så overtar kjøkkenhjelperne som stabler og rydder, mopper og vasker bord.



Mathias, Fredrik og Nikolai synes det er topp med lunsj i skolens regi.

Ordning som skaper trivsel

Christin Bjerk er fungerende leder for 6-7 trinn. Hun mener at dette er en god ordning som skaper bedre trivsel. Foreldrene er veldig fornøyd og barna spiser mere, sier Bjerk. Det er gode samtaler rundt bordene, og felleslunsjen gir god sosial trening for barna. Det er også positivt at elevene blandes på tvers av klassene.

Når klokken er 11.30 kommer neste pulje elever for å spise. Disse tilhører 6. og 7. trinn. Elevene får noen dager se et kvarter på tv når de spiser. Lærer finner program som passer til det de holder på med i undervisningen. Også blant de store elevene er den en rolig og fin atmosfære. Elevene forsyner seg og går og setter seg for å spise.

Matias, Fredrik og Nikolai sitter sammen på et bord. De synes det er topp å få lunsj på skolen, og de synes alt de får er godt. Fredrik som går i 6. klasse har laget seg en sandwich.

– Vi har mer utvalg her enn det vi har hjemme, sier han.

– Er det noe som kunne vært annerledes?

– Juice, i tillegg til vann og melk, og et varmt måltid et par ganger i uka kunne vært fint, svarer Nicolai. ■

Høna som ble til geit

Det var et stort øyeblikk da helseminister Bent Høie etter pinefulle minutter i spenning kåret Duggul-laget ved Raufoss ungdomsskole til norgesmester i beste skolelunsj. Elever og lærere fikk igjen for mye arbeid, kreativitet og et gjennomtenkt konsept.

Tekst og foto: Nils Terje Tangnes, kokk og skribent

Norgesmesterskapet i skolelunsj ble iscenesatt av Helse- direktoratet, opplysningskontorene og Sjømatrådet. De arrangerte en nasjonal konkurranse for 9. klassinger i hele landet, med mål om å skape engasjement blant elever og lærere om hva et godt og sunt skolemåltid og spisemiljø er. Av 90 ungdomsskoler i landet som hadde sendt inn bidrag til konkurransen, ble fire finalelag tatt ut av en jury. Lagene konkurrerte på Måltidets hus i Stavanger i slutten av januar.

Bærekraft, kortreist og rimelig

Hver enkelt skole skulle lage et lunsjmåltid til skolens ansatte og elever. Lunsjen ved Raufoss ungdomsskole ble servert en travel desemberdag. I forkant ble det lagt ned et grundig forarbeid og planlegging av konseptet. Elevene gikk for lokalt dyrkede grønnsaker (ukurante i fasong, som ikke er salgsvare), potet og hønsekjøtt. Det ble lagt vekt på rimelige råvarer, kortreist mat og bærekraft. Eventuelle inntekter fra lunsj og sponsing gikk til innkjøp av geiter til Syria.

For elevene er det viktig å få fram følgende om konseptet: «Høna er dessverre en matressurs som ikke blir brukt etter at den har gjort sin «jobb» med å legge egg. Vi i Duggul, vil at hønsekjøtt, som er godt og sunt, inngår i vårt kosthold. Vi har fått sponset alle råvarene til våre retter. Av inntekter på salg av lunsj og frivillige givere har vi kjøpt i alt 90 geiter til Kirkens Nødhjelp. Derfor vårt slagord: Høna som ble til Geit. Geita gir melk, ost, naturgjødsel – og liv til enda flere geiter. Geita har blitt selve symbolet på en meningsfull gave. Og det er ikke uten grunn: En symbolgave er en gave til noen som har alt – og til noen som mangler det meste. De som får en geit, får næringsrik mat og hjelp til et levebrød.»

90 skoler ble til 4 lag

Etter gjennomføringen av skolelunsjen og presentasjonen på facebook-siden, syntes juryen at konseptet fortjente å gå videre til finalen. Hele klassen med elever og lærere reiste til Stavanger. Med mye stå-hei, tv-kameraer, radio-intervjuer og journalister, beholdt elevene roen og laget en fin presentasjon av oppgaven de hadde fått. Etter at lagene hadde fått vist sin lunsjmat og svart på spørsmål fra panelet av dommere/jury, gjensto bare spenningen.



«Utenfor boksen»

Juryen, som besto av Charles Tjessem, Kari Ryslett og Mari Helene Kårstad, lot seg sjarmere av Toten-laget.

– Duggul* er et godt valg av navn – etterfulgt av en «undertittel» som gjør at man også blir nysgjerrig på dette konseptet. Det var lett å følge konseptutviklingen på facebook, og om hvordan dere tok tak i et dagsaktuelt tema knyttet til vårt matforbruk. Det er tydelig at dere har lagt ned mye innsats og arbeid i prosessen, og dere fullførte med glans på konkurransedagen. Konseptet og matrettene var svært bra presentert, uttalte juryen.

– Restesalaten understreket at dere er tro til konseptet og er bevisste matentreprenører – teori og praksis henger sammen. Dere hadde knyttet mange temaer og perspektiver til konseptet, og hadde reflektert rundt økonomi, bruk av lokale råvarer, bærekraft og videreføring av konseptet i egen kantine, noe som imponerte dommerne. Det at dere knyttet høna til geiteprosjektet viser at dere virkelig tenker «utenfor boksen» og det gir mening til måltidskonseptet deres, sa juryen om den verdige vinneren.

Vinnermenyen

Suppe kokt på hønsekraft og ferske grønnsaker fra Toten

Havrefocaccia med smak av honning og tyttebær

Frisk frukt og grønnsaker

Yoghurt med ristede mandler, nøtter og rosiner



Raufosslaget i dyp konsentrasjon

Hjem i gledesrus

Etter å ha mottatt en sjekk på kr. 100 000, gikk flyreisen tilbake til Toten der stolte foreldre, FAU og rektor tok imot norgesmestrene med blomster, flagg og hurrarop. Ivrige elever og lærere planlegger nå utstyrsinnkjøp til kantina og har fokus på sunnere servering. Ikke nok med det, så kommer hoveddommeren og kokken med verdensmestertittel Charles Tjessem til Toten for å gjennomføre et kokkekurs med elevene.

Om to år står Vestre Toten kommune klar med ny ungdomsskole i kommunen. Hvis vi ikke tar feil, vil kantina ved skolen bli et foregangseksempel på en skolekantine med denne starten elevene har fått oppleve. Kanskje også kantina får navnet Duggul. ■

*) **Duggul** er et dialektisk ord for lunsj. Dugurd var et måltid, som ble brukt på gårdene, etter en enkel frokost og et arbeidsskift, enten i fjøset, skogen eller ute på åkeren. Måltidet kunne bestå av grøt, brød eller suppe.



Måltidsglede i fokus

En IPSOS-undersøkelse viser at skolemåltidet vekker lite entusiasme hos elevene. Det er kjedelig å bruke tid på å smøre matpakke og stå i kantinekø, og ofte er kantinematen dyr og usunn. Elevene setter det sosiale svært høyt, men elevene assosierer ikke skolemåltidet med samhold og fellesskap. For å få tid til det sosiale er derfor skolelunsjen noe som skal kunne spises fort, gjøre dem mette, gi energi og være billig.

Dette var noe av bakgrunnen for at Helsedirektoratet i fjor fikk i oppdrag å sette fokus på måltidsglede rundt skolemåltidet, i fellesskap med Opplysningskontorene i landbruket og Sjømatrådet. De spurte: Hva skal til for at elevene synes skolemåltidet er verdt å samles om?

– Tanken med NM i lunsj var å finne en måte å få skoleelever til å se skolemåltidet på en ny måte, samtidig som de får dekket flere mål i læreplanen, sier prosjektleder Hedda Refsum i Helsedirektoratet.

Hun legger til at i Norge organiseres skolemåltidet ulikt fra skole til skole, men alle skoler skal ivareta måltidets sosiale funksjon. Dette er forankret i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler. Elevenes rett til et fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring er forankret i Opplæringsloven. Et godt fysisk skolemiljø innebærer blant annet at det er gode rammer rundt skolemåltidet.

– Konkurransen skapte stort engasjement rundt om i hele landet. Vi fikk løftet fram skolemåltidet på en positiv måte og fikk satt måltidsglede i fokus, sier Refsum.

Per i dag er det ingen konkrete planer om å videreføre NM i lunsj.

Næring og læring

I den nye nasjonale handlingsplanen for bedre kosthold legges det stor vekt på å fremme gode mat- og måltidsvaner i barnehager, på skoler og skolefritidsordningen. Men først må det tilrettelegges for nok tid og ro rundt måltidet.

Tekst: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

Det er vel og bra med grovbrødsriver og gulrøtter i matboksen, men det hjelper ikke stort hvis guttungen som har med boksen på skolen knapt får åpnet den før matpausen er over. Det er ikke bra – verken for ernæringen eller læringen, sa helse- og omsorgsminister Bent Høie under lanseringen av handlingsplanen. Helsedirektoratet anbefaler at alle elever skal ha minimum 20 minutters spisepause i løpet av skoledagen. En kartlegging viser at bare halvparten av skolene legger i dag til rette for slik ro rundt måltidet. God tid til å spise er grunnleggende for å sikre at elevene får i seg den maten de trenger i løpet av skoledagen. Da må ikke den tilmålte tiden gå bort i vask av hender og annen praktisk tilrettelegging. I handlingsplanen er spisetid ett av de 40 tiltakene som er eksplisitt nevnt for å bedre kostholdet i befolkningen.

Linda Granlund, divisjonsdirektør Folkehelse i Helsedirektoratet, legger til at måltidets betydning også vektlegges i den nye nasjonale faglige retningslinjen for mat og måltider i skolen fra 2015.

– Måltidet som sosial arena, samt måltidets betydning for å skape et godt lærings- og oppvekstmiljø har fått større fokus. Å spise er viktig for konsentrasjon og utvikling, sier hun.

Det vil bli satt i gang tiltak for å sikre at den anbefalte spisetiden blir overholdt. Blant annet er det sendt skriv til samtlige kommuner om å følge opp dette.

Viktig folkehelsearbeid

Det er ikke til å komme unna at debatten om skolemat her i landet skaper engasjement. Norske politikere snakker varmt om måltidets betydning, men få tar til orde for en offentlig skolematordning.

– Den norske matpakka trenger ikke være mindre næringsrik enn et varmt skolemåltid. Det viktige er å gi føringer og råd om hvordan matpakken skal smøres og tilberedes slik at den er sunn og smaker godt, mener Linda Granlund.

I den nye nasjonale handlingsplanen kan vi lese at 80 prosent



Foto: Rebecca Ranneberg/Helsedirektoratet

Linda Granlund

av ungdomsskolene her i landet har skolekantiner. For Helsedirektoratet er det viktig å få fram at ansatte som driver slike kantiner gjør et viktig folkehelsearbeid. Små grep som for eksempel mer grønt på menyen og mindre mettet fett er noe som i det lange løp utgjør en stor forskjell.

For å «oversette» Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, har Helsedirektoratet utarbeidet et kantinekurs som har fått navnet Påfyll. Dette er en kombinasjon av matlaging og teori som skal inspirere alle de som har ansvar for kantine/mattilbudet i ungdomsskolen til å lage mer fristende og sunn mat.

– Undersøkelser viser at ungdom vil spise sunt. De viktigste barrierer for velge de sunne alternativene er pris og tilgjengelighet, sier Granlund.

Kantinekurset er tilgjengelig som e-læringsverktøy på nettsidene til Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet.

Endringsagenter

Undersøkelser viser at det ikke står så verst til med kostholdet til barn og unge. Likevel får 9- og 13-åringer i seg for mye mettet



God tid til å spise er grunnleggende for å sikre at elevene får i seg den maten de trenger i løpet av skoledagen

fett og sukker. Inntaket av frukt og grønnsaker, fisk og grove kornprodukter er lavere enn de offentlige anbefalingene. Nylig kunne vi lese at en rekke organisasjoner, som EAT, NCD-alliansen, Tine og Helsedirektoratet lanserte ideen om å overføre suksessen med Miljøagenter til matfeltet; barn og unge skal bli matagenter. Dette ble av noen oppfattet som at barn skal få oppgaven med å påvirke voksne til å ta sunnere og mer bærekraftige matvalg.

– Vi skal ikke pålegge barna et ansvar for verken eget eller foreldrenes kosthold. Derfor har vi heller gitt det navnet Aktiviseringsprogram SFO. Målgruppen er barn i alderen 6-10 år, sier Granlund, og legger til at prosjektet skal testes i en pilot nå i år.

Det er skolefritidsordningen som i første omgang skal tilrettelegge for at barna kan være endringsagenter for matglede, bærekraft og sunt kosthold.

– Gjennom SFO når vi 80 prosent av samtlige 1. klassinger, noe som betyr at tiltak også der når ut bredt og kan være med å utjevne sosiale forskjeller, sier Granlund.

Måltidsvaner for de minste

Også for de aller minste fremheves kostholdets betydning. For tiden foregår en revidering av Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagene. I 2017/18 iverksettes også ny rammeplan for barnehagen. Her fremheves betydningen av daglig fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

I Norge går ni av ti barn mellom ett og fem år i barnehage. Barnehagen favner bredt på tvers av sosiale skillelinjer og kulturell bakgrunn, og er dermed en god arena for å fremme gode mat- og måltidsvaner.

– Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har en viktig oppgave med å styrke kompetansen blant ansatte i barnehager og skoler slik at de kan tilrettelegge for sunne måltider. De sprer de gode eksemplene og utarbeider forskjellig verktøy til nytte og inspirasjon, avslutter Linda Granlund. ■



TIPS

Boken Førsteklasses mat er på vei til skolen

Travel dager, middagsstress og kjedelige matpakker? Sånn trenger det ikke å være. Hjelpen er på vei til en barneskole nær deg. Førsteklasses mat er en gratis inspirasjonsbok til førsteklassinger og deres foreldre, og i disse dager sendes de første 25 000 bøkene ut i landet.

– Alle landets barneskoler har fått anledning til å bestille boken til sine elever, og 757 skoler har gjort det, forteller Gerd Byermoen i Opplysningskontoret for frukt og grønt. I denne boken er vanlig norsk mat gjort litt grønnere, litt mer fargerik og litt mer næringsrik.

Norske barn spiser for lite frukt og grønt. 9 av 10 fireåringer i Norge spiser mindre enn «5 om dagen». Gode mat- og spisevaner, som etableres tidlig, gir barna de beste forutsetninger.

Vi spiser 1 825 måltider i året – litt frukt og grønt til alle dagens måltider gjør maten fristende. Barn er nysgjerrige og lærevillige, og de er glade i å være med å hjelpe til. Både matlagingen og måltidet kan være en hyggelig tid på dagen hvis vi planlegger litt i forkant.

Bruk boken som inspirasjon for å gjøre de små, men viktige grepene i hverdagen. ■

Boken Førsteklasses mat inneholder enkle råd og tips for å fargelegge alle dagens måltider. Maten blir fargerik, variert og den både smaker og gjør godt.



Alle barn har rett til god

I Sverige har de laget et matmanifest for barn. Der heter det at alle barn skal ha rett til god mat. Dette er starten på en ny giv for det svenske skolemåltidet. I dag skal måltidet inngå som en integrert del av den svenske skolehverdagen. En slik modell ville vært et godt utgangspunkt, også i Norge.

Tekst: Einar Risvik, seniorforsker ved Nofima Mat

I mars presenterte helseminister Bent Høie den norske «Handlingsplanen for kosthold» for første gang. I skrivende øyeblikk ligger det fremdeles litt inn i framtiden, derfor er det fortsatt mulig å drømme litt om hva man kunne ønske seg sto der. Al-lebarnsretten fra Sverige ville vært et godt utgangspunkt, også i Norge. På forbilledlig vis har Sverige re-fokusert måltidet i skolen fra å være et nødvendig onde, eller en fôringsinstitusjon for barn, til å bli en del av skolens fokus på mat, måltid og kultur. Måltidet var tidligere beskrevet å skulle være ernæringsmessig riktig og trygt å spise. Nå skal det i tillegg smake godt, inngå i et bærekraftig perspektiv og måltidet skal inngå som en matkulturell opplevelse. Som bærende prinsipp er at man må tenke helhet slik at også måltidet blir en læringssituasjon på linje med resten av skoledagen. Mat og måltid er kultur, kanskje den viktigste delen av kulturen vår som vi deler med hverandre hver eneste dag. Bevisstheten om måltidets betydning i kulturen er derfor et viktig læringssted for elever i skolen.

Jeg har en mistanke om at de ny norske retningslinjene blir noe vagere, og at retten til et godt måltid fremdeles ligger et stykke inn i framtiden, men det er lov til å håpe.

Måltidet er en nøytral arena

Det grønne skiftet, som er norsk politisk mantra for tiden, handler om å tenke helhet; Hele verdikjeden, hele mennesket, bærekraft og samarbeid på tvers av tradisjonelle skillelinjer. I norsk politikk og byråkrati derimot ser det ut til at lite skjer. Matmeldinger handler om landbruket, helsemeldinger om helse, kulturmeldinger om kultur og miljømeldinger om miljø. Matkultur handler om alt dette, derfor faller det også utenfor hos alle. Sektorprinsippet i norsk forvaltning står sterkt og er kanskje det viktigste hinder for samarbeid på tvers av departementale skillelinjer og budsjettposter. Før dette prinsippet legges i graven blir det vanskelig å oppnå målsetningene i det grønne skiftet. Helheten blir aldri godt



Einar Risvik

ivaretatt av et sektorprinsipp og mange viktige perspektiver vil aldri nå fram. Mat er et svært godt eksempel på dette. Mat har alltid vært ernæring for det offentlige, men det er også kultur, helse, miljø og bærekraft. Det betyr at undervisning om mat aldri bør løsrives fra måltidet, opplevelsen av måltidet og måltidets plassering i kulturen som helhet. Mat er kanskje den viktigste faktoren vi har for å skape sosial utjevning. Deltakelse i et måltid krever hverken språkferdigheter eller kognitive kompetanser, derfor er dette en nøytral arena hvor vi alle stiller likt.

Reklamen styrer valgene

I dag er vi i ferd med å bli historieløse. Vi har glemt hvor vi kommer fra og våre mattradisjoner er i ferd med å gå i glemmeboken. I mange av de landene vi elsker å reise på ferie til, slik som Spania,

mat



Matmeldinger handler om landbruket, helsemeldinger om helse, kulturmeldinger om kultur og miljømeldinger om miljø. Matkultur handler om alt dette, derfor faller det også utenfor hos alle

Einar Risvik

Italia, Frankrike og Thailand har de gjort mat til en av de viktigste årsakene til å reise dit. Vi reiser aldri på ferie to ganger til et sted med dårlig mat, derfor er mat viktig for å skape en turistindustri. Vi elsker disse landene, og maten deres er noe av det første vi tenker på. De har alle tatt utgangspunkt i sine gamle tradisjoner og gjort disse til ikoner i internasjonal gastronomi. Derfor tenker vi instinktivt på pizza når vi sier Italia. Mye av denne maten er moderne varianter av måter å utnytte matrester på. Kanskje en god inspirasjon til vår egen samtid og ønsket om et mer bærekraftig samfunn?

Læring som endrer adferd

Når våre barn har lavt kunnskapsnivå om mat og matkultur blir de lettere ofre for matrelaterte sykdommer. I den nasjonale handlingsplanen for bedre kosthold kommer det nok helt sikkert å være ambisjoner for hvordan mat skal bidra til lavere helsebudsjetter i framtiden. Vi får håpe at dette også kan få en sektorovergripende tilnærming i oppfølgingen. Det er en umulighet å tvinge korrekt ernæring ned i halsen på barn med mindre de ønsker å spise selv. Det betyr at de må forstå sammenhengene, like maten og oppleve spisesituasjonen som positiv. Barn trenger ikke å spise all mat som blir satt foran dem, til det er maten for lett tilgjengelig. Det er bare å vente på neste mulighet eller kjøpe selv. Hvis kunnskapen mangler, styrer reklamen valgene og smaken av søtt blir det dominerende. Sykdommer kan forebygges, men ikke når all pengebruk til helseforebygging handler om vaksiner. Forebygging handler om kunnskap i skolen, opplevelsen av gode måltider og deltakelse i matlaging. Med andre ord kognitiv forståelse og prøving, begge med positive fortegn. Enhver atferds-psykolog kan bekrefte at endring i atferd skjer best når vi ønsker det selv, fordi vi da er indre motivert for endring. Dette er også det grunnleggende prinsippet bak all reklame, noe Coca Cola har forstått godt. Budskapet i reklamen skal skape kognitiv gjenkjennelse

av produktet, utdelingen av gratis smaksprøver i målområdet for idrettsarrangement skal skape den positive opplevelsen. Når dette gjentas og gjentas glir budskapet inn og skaper atferdsendring: kognisjon og prøving. Når skolen skiller kognitiv læring om mat fra prøving, mister man muligheter til å skape læring som kan gi atferdsendring.

Frihet til å tenke helhetlig

Etter å ha snakket med en del lærere her i landet får jeg et bilde av en virkelighet i Norge som minner sterkt om sektorprinsippene i departementene. Jeg kan heller ikke fri meg helt fra at det faktisk er en sammenheng. Sektorprinsippet skaper i dag praktiske hindre for at mat kan inngå som en helhetlig del i en preventiv helsebehandling. Da er det vel ikke noe i veien for å tro at det også kan skape hindre for helhetlig behandling av mat i skoleverket. Mon tro om handlingsplanen har noen gjennombrudd her.

De fleste lærere gir uttrykk for at de har så mange læringsmål som de må oppfylle at de absolutt ikke ønsker enda flere. Derfor er de negative til at mat skal bli et ansvarsområde for skolen. I dag er barnas matpakke på skolen foreldrenes ansvar, og slik ønsker mange at det fortsatt skal være. Hvis mat skal inn i skolen må det skje uten at lærerne har noe med maten å gjøre. Det er synd, for da mister vi mange gode muligheter for læring med stor relevans for det grønne skiftet. Mat er et utmerket verktøy for å trene på helhetlig tenkning, kretsløpstenkning, bærekraft og kultur.

Dette er bakgrunnen for at jeg ser på skolemåltid i Norge som et problem som sitter fast i målstyringsstrukturen i skolen og sektorprinsippet i statsbyråkratiet. Er det slik at lærernes frihetsgrad til å utøve pedagogikk er så stramt styrt at de motsetter seg enhver endring fordi de tror at skolen ikke blir bedre? Hvis så er tilfelle har vi et problem med å innføre et skolemåltid i Norge som ikke har noe med maten å gjøre – men med styringsmodellen for skolen som ikke gir frihet til å tenke helhet. ■



Når mat blir mestrings

Dagens tenåringer er veltilpasset, har et godt forhold til foreldrene, er hjemmekjære og ruser seg mindre enn før, viser Ungdata. – Unge har det bra på alle områdene, unntatt psykisk helse, sier Elin Olsen. Som leder i Spiseforstyrrelsesforeningen er hun bekymret over utviklingen.

Tekst: Elisabeth Strøm, Kjøkkenskriveren

Ungdata gir et godt innblikk i hvordan det er å være ung i Norge i dag. Dette er lokale ungdomsundersøkelser som tilbys gratis til alle landets kommuner og fylkeskommuner. Siden 2010 har 330 000 ungdommer fra 375 kommuner deltatt i undersøkelsene. Ungdata 2016 bekrefter en trend som har forsterket seg siden årtusenskiftet; båndene mellom ungdom og foreldre er blitt ytterligere forsterket og skikkeligheten fortsetter bare å øke.

– Medaljen har en bakside. Den handler om depresjon, utmattelse, smerter og spise- og søvnforstyrrelser. Følelsen av aldri å være god nok, sier Elin Olsen.

Selv om de fleste unge er fornøyd med egen helse, viser rapporten fra i fjor at en god del ungdommer sliter med ulike typer helseplager i hverdagen. Hodepine, magevondt og smerter i nakke og skuldre er vanlig. Andre sliter med symptomer på stress, og tenker at alt er et slit eller bekymrer seg for mye. Bruken av smertestillende er forholdsvis høy. I midten av tenårene er det mer enn hver fjerde jente som bruker slike medikamenter flere ganger i uka.

– Mange unge er misfornøyd med kroppen sin, slanker seg og stadig flere tar kosmetiske inngrep. Vi lever i et samfunn hvor vi konstant, enten vi liker det eller ikke, både blir sammenlignet og sammenligner oss med andre. I et samfunn som idealiserer tynnet blir overvekt ofte assosiert med negativitet og mislykkethet, sier Olsen.

Hun viser til undersøkelsen fra i fjor som viser at halvparten av jentene mener de er for tykke. 30-40 prosent oppgir at de slanker seg.

– Det er et paradoks at vi spiser sunnere, men allikevel blir vi tykkere, sier Olsen.

Sunnhet er in

I dag er det et større fokus på helse enn tidligere. I en del ungdomsmiljøer er det å være sunn blitt in. På seminaret «Slanking



Elin Olsen



på godt og vondt», arrangert av Institutt for Samfunnsnærings på Høgskolen i Oslo og Akershus ble dette temaet tatt opp. Når det sunne blir usunt – hvor går grensen, var temaet for lederen av Spiseforstyrrelsesforeningen.

Omtrent 10 prosent av befolkningen har lettere spiseproblemer, noe som kan utvikle seg til å bli en spiseforstyrrelse. Det betyr at tanker rundt mat, kropp og vekt går ut over livskvaliteten.

– En spiseforstyrrelse handler om å bruke mat og kontroll av mat som midlertidig løsning på forskjellige livsproblemer. Det er et symptom på følelsesmessige vansker og problemer.

Spiseforstyrrelser har mange uttrykk. Den vanligste er anoreksi, men ifølge Spiseforstyrrelsesforeningen er overspising mest utbredt.

– Siden 2013 har overspising vært en diagnose på lik linje med

anoreksi og bulemi. I de nye nasjonale retningslinjene for spiseforstyrrelser, som nå har vært på høring, er overspising tatt med. Dette synes vi er veldig positivt. Det er dessverre fortsatt mye stigma knyttet til overvekt og mange som lider av en overspisingslidelse føler at de ikke blir tatt på alvor i behandlingsapparatet, sier Olsen, og presiserer at ikke alle overspisere er overvektige.

– Uansett hva man kaller det; fellestrekk ved spiseforstyrrelser er lav selvfølelse, angst for å leve, angst for følelser, redsel for nærhet, usikkerhet, skam, kontrast indre og ytre og følelsen av ikke å ha kontroll, sier Olsen.

Sunn kropp – sunt sinn

Med sunnhetsindustrien har det oppstått nye spiseforstyrrelser. Ortoreksi er betegnelsen på et overdrevent fokus på sunnhet, dietter og ritualer, som for eksempel overdreven trening. Maten skal være ren, nyttig og fettfri. Steven Bratman definerte i 1996 ortoreksi som «en usunn besettelse av å spise sunn mat».



En spiseforstyrrelse handler om å bruke mat og kontroll av mat som midlertidig løsning på forskjellige livsproblemer. Det er et symptom på følelsesmessige vansker og problemer, sier Elin Olsen, leder i Spiseforstyrrelsesforeningen.
Foto: Shutterstock

Megareksi er en kroppsbildeforstyrrelse som kjennetegnes av sykkelig opptatthet av muskler og det å bli stor og sterk. Fitoreksi er en annen variant av megareksi hvor målet er markerte muskler og lite kroppsfett.

– Spørsmålet er hva som er sunnhet. Er sunnhet bare kropp, spør Elin Olsen, og fortsetter: – Å være sunn dreier seg ikke bare om å ha en sunn kropp, man må også ha et sunt sinn. God psykisk helse er viktig for sunnhet.

Hun er bekymret over det hun mener er i ferd med å bli en stor industri. I kjølvannet av sunnhetstrenden dukker det opp en rekke nye allergier og intoleranser.

– Det er sosialt akseptert å si «Jeg tåler ikke ditt eller jeg tåler ikke datt. Mange med ulike spiseforstyrrelser skjuler seg bak dette, mener hun.

Psykisk helse på timeplanen

Som leder i Spiseforstyrrelsesforeningen mener hun det er utfordrende hvordan voksne snakker med barn og unge om spiseforstyrrelser. Når foreningen holder foredrag på videregående skoler kan budskapet fort bli «reklame». Hun reagerer også når myndighetene setter inn folkehelseiltak mot barn. Hvordan unngå at det blir et «sunnhetshysteri».

– Har du gjort deg noen tanker om hvordan man kan løse dette dilemmaet?

– Informasjon er bra. Det er måten vi velger å gi denne informasjonen på som må velges med omhu. Når det gjelder barn og unge tenker jeg det er mer hensiktsmessig å snakke om psykisk helse generelt istedenfor å undervise spesifikt om de ulike typer spiseforstyrrelsene, mener hun.

Spiseforstyrrelsesforeningen, Spisfo, er en selvhjelpsorganisasjon for alle som på en eller annen måte er berørt av spiseforstyrrelser eller sliter med forholdet mat, kropp og vekt. Lederen forteller at de mottar flere henvendelser både fra barn og unge og foreldre/pårørende nå enn tidligere. Hun har ingen enkle svar på hvordan snu en utvikling hvor stadig flere unge sliter med kropp og selvbylde. Likevel har hun et klart budskap til politikere:

– Mer åpenhet rundt psykisk helse og viktigheten av god psykisk helse må formidles tidlig. Vi heier på psykisk helse som eget fag i skolen og det håper vi også politikerne ser viktigheten av. Vi må lære barn at det er greit å være forskjellige, at det er greit å ha følelser – både gode og dårlige. Vår verdi som menneske må ikke bli målt i hvordan du ser ut og hva du presterer, men hvem du er som menneske, avslutter Elin Olsen. ■

Forekomst

Spiseforstyrrelser oppstår som regel i løpet av ungdomsårene. Dette gjelder særlig anoreksi og bulimi, mens overspisingslidelse oftere starter i voksen alder.

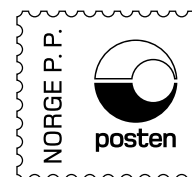
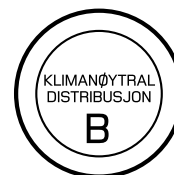
Basert på solide nasjonale og internasjonale studier anslås forekomsten av spiseforstyrrelser i Norge for kvinner i aldersgruppen 15-44 å være:

- Anoreksi: 0,3 prosent
- Bulimi: 2 prosent
- Overspisingslidelse: 3 prosent

Dette innebærer at 50 000 norske kvinner i aldersgruppen 15-44 år til enhver tid vil ha en spiseforstyrrelse. Herav har 2700 kvinner anoreksi, 18 000 bulimi og 28 000 overspisingslidelse.

Beregninger tyder på at forekomsten av anoreksi har vært relativt stabil de siste 25 årene. Forekomsten av bulimi kan muligens ha økt noe.

Kilde: Folkehelseinstituttet



Veggie Burger



«Våre nye veggie burgere er så delikate og smaker så godt at de miljømessige fordelene ikke er grunnen til å spise de, men en ren bonus!»



NÅ TELLER DE GRØNNE BURGERNE

Veggie Burger er laget av førsteklasses råvarer med blant annet potet, blomkål, broccoli, gulrot, mais og løk. Et godt grønnsaksbasert alternativ til burgermenyen, du sparer tid og du kan by på samme gode smak i hver servering. Nok et 100% kjøttfritt alternativ.



Nyhet!

Veggie Burger, 120 g
Vekt 4,8 kg (40x120 kg)



EPD 4712 634



Nyhet!

Quorn

Quorn Burger, 80 g
Vekt 4,8 kg (ca. 5x960 g)



EPD 4706 255



Falafelburger, 90 g
Vekt 3,3 kg (37 x 90 g)



EPD 2851 020



Gulrotmedaljong, 60 g
Vekt 4,0 kg (ca. 66x60 g)



EPD 519 991



Broccolimedaljong, 60 g
Vekt 4,0 kg (ca. 66x60 g)



EPD 189 902

Les mer om nyhetene på www.findusfoodservice.no

Scan og se våre spennende
nyheter med tilhørende tips
og oppskriftsforslag.



God fagkunnskap – Gode måltidsløsninger