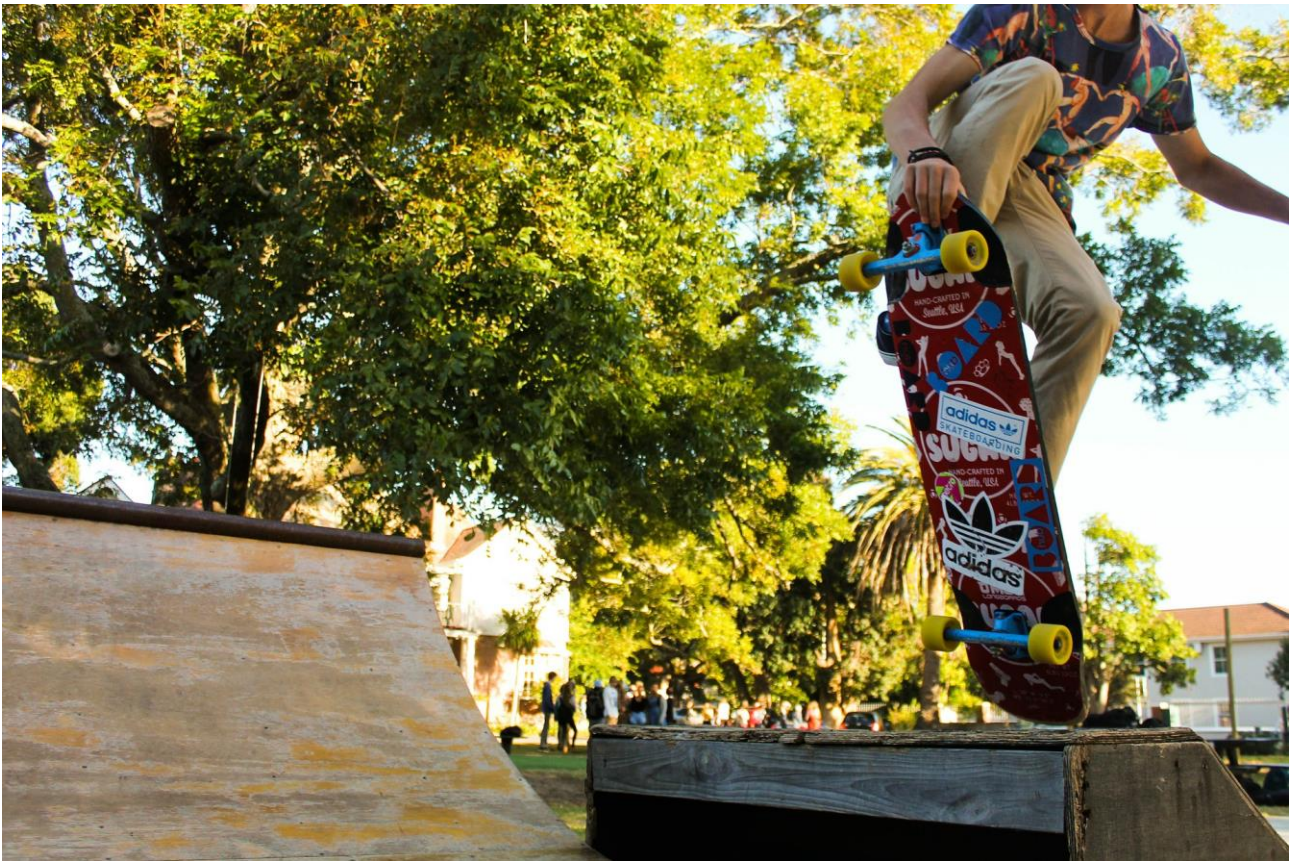




RINGERIKE
KOMMUNE

Rapport Kartlegging av kosthold og fysisk aktivitet i ungdomstrinnet 2022



Innhold

Forord	3
1.....Bakgrunn og formål	
.....	3
Medvirkende.....	5
Metode	5
Datagrunnlag.....	5
2.....Mat og måltider på ungdomstrinnet	
.....	7
Resultater fra kartleggingen.....	8
Oppsummering av resultater for mat og måltider i ungdomsskolen.....	12
Fysisk aktivitet på ungdomstrinnet.....	14
Resultater fra kartleggingen.....	15
Oppsummering fysisk aktivitet i ungdomsskolen.....	20
3..... Sammenheng	
.....	21
Referanser	22
Vedlegg.....	23

Forord

Denne rapporten er en del av HOPP – Helsefremmende oppvekst i Ringerike kommune, som er et av tiltakene i *Program for folkehelsearbeid i kommunene, Viken*. Rapporten er basert på en kartleggingsundersøkelse som ble besvart høsten 2022, og er en videreføring av arbeidet som ble gjort i de kommunale barnehagene i 2018 og kartlegging av barnetrinnet og SFO i 2020. Rapporten legges til grunn for det videre arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet i ungdomstrinnet.

HOPP-teamet i forebyggende helsetjenester barn og unge/folkehelse har i samråd med prosjektgruppa til HOPP gjennomført kartleggingen. Vi vil rette en stor takk til alle i ungdomstrinnet i Ringerike som har bidratt med å svare på spørreundersøkelsen.

1. Bakgrunn og formål

I Norge er folkehelsen generelt sett god, samtidig er sosial ulikhet i helse en økende utfordring. Forskning viser at helseforskjellene mellom sosiale grupper øker og folks levevaner omtales som en avgjørende årsak. Folk generelt er ikke tilstrekkelig fysisk aktive, og aktivitetsnivået synker allerede fra 9 års alder. Ifølge tall fra 2018 er det om lag 45 % av 15-årige gutter og om lag 55 % av 15-årige jenter som ikke når de nasjonale minimumsanbefalingene for fysisk aktivitet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020; Steene-Johannessen et al., 2019). Barn og unge fra familier med lav sosial status har dårligere kosthold, lavere aktivitetsnivå og større risiko for livsstilssykdommer ifølge forskning (Dahl et al., 2014).

Folkehelseprofilen i Ringerike viser at kommunen har en høy andel barn som lever i familier med vedvarende lavinntekt. Profilen viser også til at Ringerike skårer høyt på antall barn med psykiske helseutfordringer, overvekt og frafall i skole sammenlignet med nasjonalt nivå. Ungdom i Ringerike har også høyere skjermtid enn landsgjennomsnittet, mer enn 50% svarer at de bruker 4-6 timer eller mer på daglig skjermtid utenom skoledagen (Ungdatasenteret.,2021). Dette indikerer et sterkt

behov for helsefremmende og forebyggende tiltak relatert til blant annet kosthold og fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet og et sunt og variert kosthold er grunnleggende for barn og unges utvikling, trivsel og læring. Vaner som dannes tidlig i barne- og ungdomsårene tar vi oftest med oss inn i voksenlivet. Barnehage og skole kan påvirke barn og unges helsefremmende vaner og på den måten være viktige arenaer for å utjevne sosiale forskjeller innen helse. Tidlig innsats er nødvendig for å bygge et godt grunnlag for god helse hele livet (Meld. St. 6 (2019-2020)).

Fokus på gode levekår og utjevning av helseforskjeller er viktig i kommunens folkehelsearbeid, og vektlegges tungt i Folkehelsemeldingen 2012-2030 - Helse i alt vi gjør. Folkehelsemeldingen har tre visjoner, og «Ringerike - Best for barn» er en av dem. Ringerike vil fram mot 2030 spesielt tilstrebe å påvirke faktorer som kan høyne befolkningens levekår. Hovedstrategien for dette arbeidet er å sikre barn og unge optimale oppvekst- og levekår. Gode levekår og utjevning er også sentralt i det pågående arbeidet med kommuneplanens samfunnsdel hvor FNs bærekraftsmål og kommunens Folkehelseoversikt 2019 er lagt til grunn for arbeidet.

Læreplanverket legger opp til ytterligere satsing på helsefremmende skoler. «Folkehelse og livsmestring» som tverrfaglig tema skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg (Kunnskapsdepartementet, 2020). I kroppsøving vil ulike bevegelsesaktiviteter, lek og øving vektlegges i større grad enn tidligere. Mat- og helsefaget har et forbrukerperspektiv som er knyttet til bærekraftig matadferd med grunnlag for god helse (Utdanningsdirektoratet, 2020).

For å kunne iverksette helsefremmende tiltak som treffer i ungdomstrinnet må vi vite noe om hvordan status er i dag; hva slags rutiner for fysisk aktivitet og mat og måltider finnes, og hva fremmer og hemmer dette arbeidet. Formålet med denne rapporten er å belyse hovedfunn av kartleggingen som er gjort.

Medvirkende

Følgende personer har vært involvert i utarbeidelsen av denne rapporten:

- Lene Carine Vik (prosjektleder HOPP Ringerike)
- Malin Vik (fysioterapeut)
- Eir Kolltveit Kvernstuen (fysioterapeut)
- Eirin Viktil (helsesykepleier)
- Mona Wiik Jonassen (folkehelsekoordinator)

Rapporten har blitt forelagt prosjektgruppa som består av overnevnte i tillegg til:

- Randi Broberg (rektor)
- Marit Olberg (avdelingsleder)
- Carl Fredrik Østenrød (hovedtillitsvalgt Utdanningsforbundet)

Metode

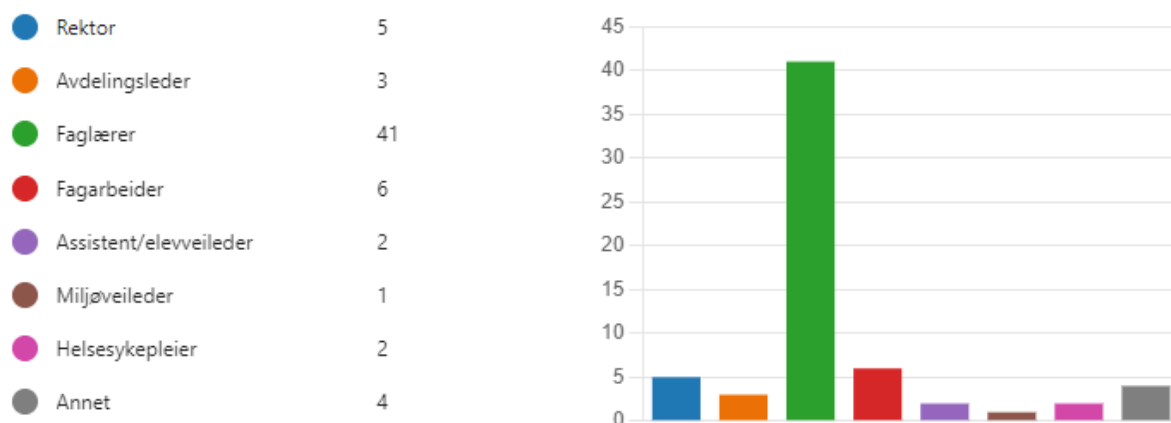
Kartleggingsundersøkelsen ble gjennomført via digitale spørreskjema. Spørsmål og framgangsmåte ble utformet og vedtatt av prosjektgruppa til HOPP Ringerike. Alle spørreskjema ble sendt ut, besvart og samlet inn elektronisk via appen Forms i Microsoft Office. Spørreskjemaet bestod av totalt 36 spørsmål fordelt på 3 kategorier; bakgrunnsinformasjon, fysisk aktivitet og mat og måltider. Spørreskjemaet ligger i sin helhet vedlagt rapporten (vedlegg 1).

Målgruppen for spørreundersøkelsen var alle ansatte ved ungdomstrinnet i Ringerike. Rektorene fikk tilsendt spørreundersøkelsen før og etter sommerferien 2022, med beskjed om å videresende til sine ansatte. Spørreundersøkelsen ble besvart i perioden mellom juni -september 2022.

Datagrunnlag

Alle skoler med ungdomstrinn (6) er representert i besvarelsen av vedlagt spørreundersøkelse. Antall svar per skole varierer fra 4-27, dette tilsvarer i stor grad variasjon i størrelsen på de ulike skolene.

Totalt har 64 personer svart på spørreundersøkelsen. Figur 1 viser fordeling av ulike faggrupper/stillingstype som har besvart, med antall oppgitt i parentes: Rektor (5), avdelingsleder (3), faglærer (41), fagarbeider (6), assistent/elevveileder (2), miljøveileder (1), helsesykepleier (2), annet (4).



Figur 1: Fordeling av ulike faggrupper som har svart på kartleggingen.

2. Mat og måltider på ungdomstrinnet

«For mange elever utgjør måltider i skolen en vesentlig del av deres daglige inntak av mat og drikke, enten maten er medbrakt eller blir servert. Mat og måltider i skolen har derfor stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse. Velorganiserte måltider og gode måltidsopplevelser betyr mye for trivsel og kan bidra til et godt læringsmiljø.» («Mat og måltider i skolen» s.3, Helsedirektoratet, 2015).

Fra et læringsperspektiv er måltidene en grunnleggende faktor for å fremme konsentrasjon og læring. Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å spise maten, gir grunnlag for gode matopplevelser og trivsel. Dette er med på å utvikle elevenes sosiale kompetanse. En hyggelig stemning rundt måltidet vil også stimulere appetitten og virke inkluderende. Arbeidet med mat- og drikketilbudet og måltider i skolen har stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse, på kort og lang sikt (Helsedirektoratet, 2015). Opplæringsloven slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring (Lovdata, 2011). I 2015 lanserte Helsedirektoratet nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Retningslinjen skal bidra til å sikre gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mattilbudet til elevene, samt at skolen arbeider helhetlig med mat og måltider (Regjeringen, 2017).

Anbefalingene er knyttet til

- Gjennomføring av måltidene
- Den ernæringsmessige kvaliteten på mat og drikke som tilbys
- Mattrygghet og hygiene
- Miljøhensyn

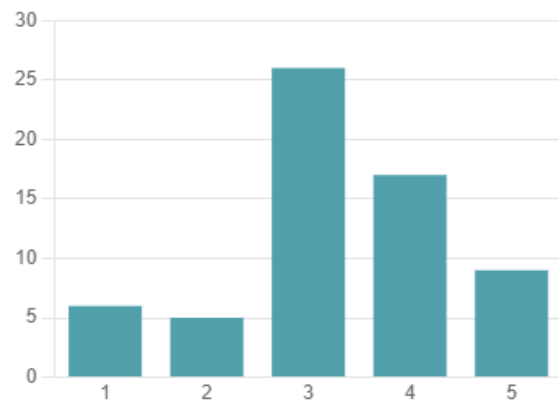
Gjennom å legge til rette for sunne og gode måltider som inkluderer alle, kan skolen bidra til å utjevne sosiale forskjeller.

Resultater fra kartleggingen

Planverk, kompetanse og engasjement

25 av 64 kjenner til retningslinjer for mat og måltider i skolen. Flesteparten svarer at skolen ikke har planverk som sier noe om kosthold. Noen viser til årsplan i mat og helsefaget, kroppsøving og fysisk aktivitet og helse. Flesteparten av de spurte svarer at de som har mat og helsefaget har formell kompetanse innen mat og måltider. På spørsmål om vurdering av eget engasjement for mat og måltider var gjennomsnittsskåren over middels (se figur 2).

3.29
Gjennomsnittlig vurdering

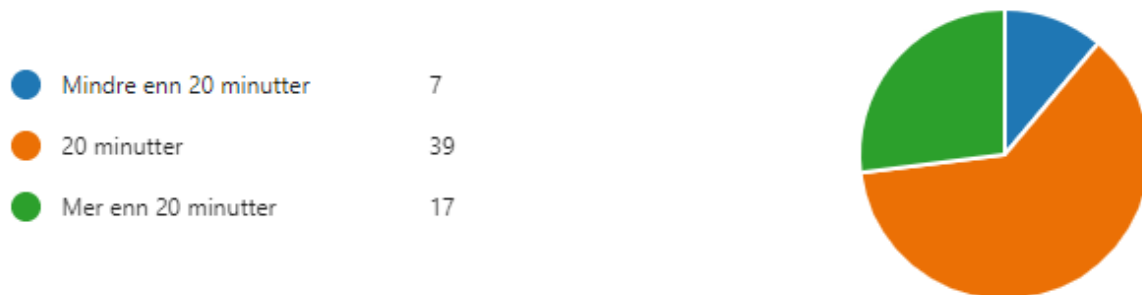


Figur 2: Stolpediagrammet viser antall på hvor mange som har vurdert sitt egen engasjement for mat og måltider på en skala fra 1-5.

Måltidsrutiner på ungdomstrinnet

Matpauser

Godt over halvparten svarer at elevene får 20 minutter eller mer til å spise (figur 3). 7 personer fra 4 ulike skoler svarer at elevene får mindre enn 20 minutter til å spise.



Figur 3: Diagrammet viser andel svar om hvor god tid elevene får til å spise.

Frokost

De fleste har inntrykk av at elevene har spist frokost før de kommer på skolen, 26 har svart «nei» eller at de ikke vet om elevene har spist frokost. Gjennom midler fra RØRE Viken er det 3 ungdomstrinn som har frokosttilbud skoleåret 2022/2023.

Matpakker og skole-hjem samarbeid

De aller fleste svarer at det varierer om elevene har med seg sunne matpakker. 27 svarer at det snakkes om kosthold på foreldremøter, 17 svarer nei, 24 svarer at de ikke vet om dette er tema på foreldremøter.

Tilgang på søtsaker

På spørsmål om hvor ofte det serveres kake eller andre søtsaker i skolen svarer flesteparten 1-5 ganger i året (figur 4). Det er ulike svar innad på de enkelte skolene. For eksempel er det på samme skole krysset av for både «1-5 ganger i året», «månedlig» og «ukentlig».

● Daglig	0
● Ukentlig	8
● Månedlig	18
● 1-5 ganger i året	36
● Aldri	1



Figur 4: Diagrammet viser hvor stor andel som har svart på hvor ofte det serveres søtsaker på ungdomstrinnet.

Kantinedrift og butikkbesøk

Det er 4 skoler som har kantinedrift. Mat- og drikketilbudet varierer, men noe går igjen hos flere. Nedenfor er det som blir hyppigst nevnt som tilbud i kantina:

- Rislunsj
- Yoghurt («God morgen» yoghurt der det er spesifisert)
- Iste
- Melk/melkeprodukter fra Tine
- Litago
- Påsmurte bagetter
- Minipizza/pitapzza
- Nudler

Kake, mellombarer, salat og knekkebrød er også nevnt et par ganger. Noen påpeker at kantina har en sunn profil. Andre skriver at de forsøker å ha et sunt og godt kantinetilbud men at dette er vanskelig å få til av økonomiske grunner.

Flere (14) opplever at elever er innom butikken i storefri og kjøper usunn mat og drikke.

Hva fungerer godt

Det vises til flere eksempler på hva som fungerer godt med tanke på mat og måltider i skolen. Nedenfor er det som blir nevnt flest ganger.

- Lærer er til stedet under lunsjen
- Skolen tilbyr frokost
- God tid til spising
- Har et reservelager med mat til elever som ikke har med matpakke
- Felles måltid
- Lunsjgrupper
- Dyktig lærer i mat- og helsefaget

Utfordringer ved å tilrettelegge for mat og måltider

Det nevnes flere utfordringer knyttet til å tilrettelegge for mat og måltider i skolen.

Dette er eksempler som blir hyppigst nevnt:

- Tid
- Gåavstand til butikk
- Holdninger blant ansatte
- Manglende fokus i skolen
- Elever som ikke har med matpakker
- Utvalg i kantina
- Hensyn til allergier, religioner etc.
- Skole- hjem samarbeid
- Dårlige fasiliteter (manglende rom og utstyr)
- Få elever/elevråd til å bli med på sunnere valg til kantina

Innspill fra ansatte

Nedenfor følger innspill fra ansatte til hvordan man kan møte utfordringer, og bedre kunne tilrettelegge for gode mat og måltidsrutiner i ungdomsskolen:

- Samarbeid med elever og foreldre
- Mat- og helselærer eller en annen person med spesielt ansvar
- Jobbe med holdninger i personalet
- Sunnere kantine
- Reserverlager til elever som ikke har spist
- Mer fokus, ha mat og måltider jevnlig på dagsplanen
- Kampanjer til foresatte gjennom Transponder
- Regler for måltid (felles lunsj i klasserom, lærer til stedet)
- Frokosttilbud
- Mat- og helseundervisning gir viktig lærdom for elever

Oppsummering av resultater for mat og måltider i ungdomsskolen

Kartleggingen viser at det er behov for mer fokus på mat og måltider på ungdomstrinnet i Ringerike. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen er lite kjent, og det er lite som står om mat og måltider i skolens overordnede planverk (gjelder fram til august 2022 da retningslinjer ble forankret i skolens virksomhetsplaner). Når det gjelder matpauser er de fleste innenfor anbefalingen om minimum 20 minutter til lunsj. Likevel er det noen som har mindre enn 20 minutter. Det er ingen felles rutiner for å snakke om mat og måltider på foreldremøter, eller å følge med på elevenes matpakker. Det beskrives store variasjoner i elevenes matpakker, og noen opplever at elevene kommer på skolen uten å ha spist frokost. Mange ansatte opplever at elevene drar på butikken før eller etter skolen og kjøper usunn mat og drikke. Fire skoler har tilbud om frokost gjennom prosjektmidler fra RØRE Viken. Fire skoler har kantine, en av disse er beskrevet som å ha en sunn profil, andre beskriver at det å ha et sunt utvalg er krevende. Både økonomi, og å få elevene med på sunnere alternativer blir nevnt som utfordringer knyttet til kantinens

tilbud. En god del av tilbudet i kantine er ikke innenfor Helsedirektoratets anbefalinger/kostråd. Utover tilbud fra kantinedrift er tilgjengelighet på søtsaker i skolen av de fleste regnet som sjeldenheter. Likevel er det ulike svar innad på skolene som vitner om mørketall og ulik praksis. Der noen elever sjelden får tilbud om kaker kan andre elever på samme skole ha månedlige eller ukentlige «kakedager».

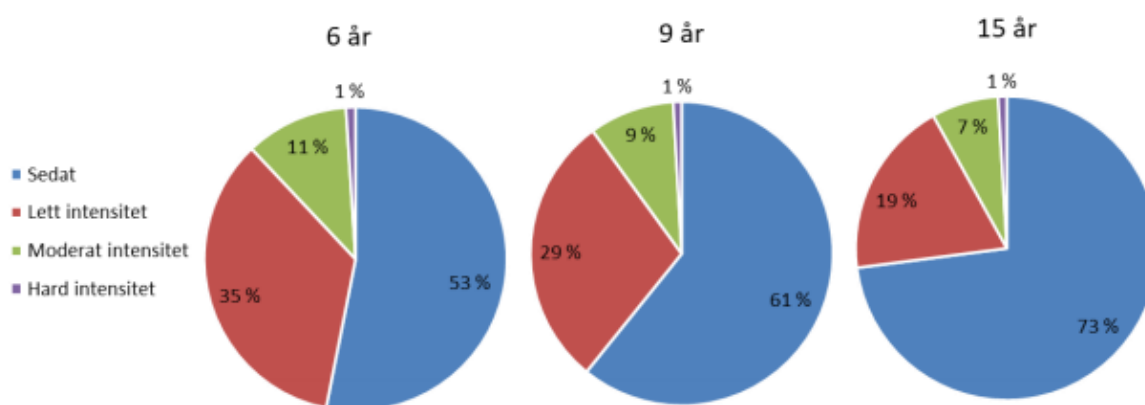
Kartleggingen viser altså stor variasjon i praksis og rutiner for mat og måltider på ungdomstrinnet i Ringerike. Dette i samsvar med funn fra kartlegging i barneskolene som ble gjort i 2020. Tross store variasjoner er det mange gode eksempler å vise til, og flere gode innspill til hvordan Ringeriksskolen kan legge til rette for og møte de utfordringer som nevnes. Frokosttilbud, en voksen til stede under måltidet og engasjerte og dyktige lærere i mat- og helsefaget blir nevnt som suksessfaktorer. Dette er viktig å ha med seg i videre arbeid med mat og måltider på ungdomstrinnet.

Fysisk aktivitet på ungdomstrinnet

Fysisk aktivitet er svært viktig for barn og unge, både fra et helseperspektiv og fra et utdanningsperspektiv. Det er indikasjoner på at fysisk aktivitet gir positive effekter på kognitive evner og skoleprestasjoner (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020).

Nasjonale anbefalinger sier at barn og unge bør ha minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Videre er det presisert at aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og høy. Minst tre ganger i uken bør det legges til rette for aktivitet med høy intensitet, og inkludere aktivitet som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet. Fysisk aktivitet over dette gir ytterligere helsegevinster. Anbefalingene sier også at tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder. Passiv skjermtid på fritiden bør begrenses (Helsedirektoratet, 2022).

Nasjonal kartlegging viser at barn og unges aktivitetsnivå reduseres betraktelig rundt ungdomsskolealder (Steene-Johannessen et al., 2019). I Ringerike er vi en del av denne statistikken. Resultater fra Ungdata viser blant annet viser at ungdom i Ringerike er i mindre fysisk aktivitet enn landsgjennomsnittet, og har høyere skjermbruk sammenlignet med resten av landet (Ungdataregisteret.,2021).



Figur 5: Prosentandel av tid i ulike intensiteter fordelt på alder (n=3049).

(Figur hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf)

Figur 5 over viser prosentandelen av dagen som brukes på aktiviteter av ulike intensiteter hos de ulike aldersgruppene i landet. Så mye som 73% av dagen til 15

åringer er sedat tid, altså tid som representerer tid der en er mer eller mindre i ro (sittende, liggende eller stående posisjon) (Steene-Johannessen et al., 2019). Ved å legge til rette for mer fysisk aktivitet i løpet av skoledagen vil det gi positive effekter på elevenes helse, klassemiljø og læring. Når fysisk aktivitet integreres i undervisningen økes elevenes puls og blodtilførsel til hjernen, og som en følge av dette vil elevene delta mer aktivt og våkent i læringsprosessen. Fysisk aktiv læring (FAL) er et didaktisk verktøy som brukes for å nå læringsmål i andre fag enn kroppsøving (mhfa, 2018).

Resultater fra kartleggingen

Kjennskap til anbefalinger for fysisk aktivitet for barn og unge

45 av 64 kjenner til Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet for barn og unge. 4 svarer nei, og 15 svarer at de delvis kjenner til disse. Færre (37) tror at sine kollegaer kjenner til anbefalingene.

Planverk og kompetanse

På spørsmål om fysisk aktivitet er nevnt i skolens overordnede planverk svarer 34 at de ikke vet, 3 svarer «nei». De 22 som har svart «ja» viser til følgende planer:

Læreplan, Kunnskapsløftet, lærerplan «overordnet del», i skolens årshjul, årsplaner i ulike fag, virksomhetsplanen og opplæringsloven. I tillegg nevnes Trivselsledere (TL), kroppsøvingsfaget, FYSAK og elevrådsarbeid.

21 av 64 svarer at de har formell kompetanse innen fysisk aktivitet. 5 av disse er faglærere i idrett, 10 har grunnfag idrett eller studiepoeng fra lærerutdanningen. Øvrige viser til ulike instruktør- eller trenerkurs og annen erfaring med fysisk aktivitet.

Rutiner og praksis for fysisk aktivitet i skoletiden

På spørsmål om «hva du/din skole er god på med å tilrettelegge for fysisk aktivitet» blir følgende eksempler nevnt:

- Aktivitetsdager og annerledesdager
- FAL
- Aktive elever i friminutt (ballspill nevnes gjentagende)
- Bruke nærmiljøet
- Trivselsledere (TL)
- Uteskole
- Daglig fysisk aktivitet
- Uteområdet
- Aktivitetskampanjer

Av listen ovenfor er det «aktivitetsdager, turer og annerledesdager» som går igjen flest ganger. Det nevnes også flere ganger at det er stor aktivitet av ballspill ute i skolegårdene. En svarer at skolen er god til å tilrettelegge for fysisk aktivitet tross dårlige fysiske forhold som for eksempel lite innbydende uteområde. Noen påpeker at det er store variasjoner knyttet til hvordan personalet tilrettelegger for fysisk aktivitet i undervisning, og at de har mer å gå på for å tilrettelegge bedre for dette. Av de som har svart legger en stor andel opp til FAL, enten ved behov eller timeplanfestet (figur 6).

● Timeplanfestet/arbeidsplanfestet	14
● Tilfeldig/ved behov	38
● Bruker ikke FAL	4
● Har ikke kommet i gang med FA...	7



Figur 6: Diagrammet viser hvor stor andel som tilrettelegger for FAL.

På spørsmål om skolen har tiltak for inaktive elever svarer de fleste nei eller at de ikke vet. Noen viser til tilbud i kommunen, USA (Ung, sterk, aktiv), eller ungdomskontaktens tilbud. Andre svarer at skolen er bevisst på dette og forsøker å motivere og inkludere elever i fysisk aktivitet som for eksempel aktiv skolevei. Aktivitetsdager blir nevnt som inkluderende arenaer.

Elevenes aktivitetsnivå

Elevenes aktivitetsnivå blir beskrevet som svært varierende. Noen elever er svært aktive mens andre svært inaktive. Dette er beskrivelsen som går igjen flest ganger. Av disse er det noen som presiserer at elevenes aktivitetsnivå kommer an på hvilke fag og lærere elevene har. Et par svarer at gutter generelt er mer aktive enn jenter, og at det er i friminuttene det er mest aktivitet i løpet av skoledagen. 5 beskriver aktivitetsnivået som generelt for lavt og for mye stillesitting. 2 svarer at elevene generelt er svært aktive.

Friminutt

Hva skjer i friminuttene?

- Står og henger
- Rusler
- Mobil
- Ballspill
- Sykkelaktivitet
- Dans
- Trivselsledere

Utfordringer knyttet til å tilrettelegge for fysisk aktivitet og FAL i skoletiden

Av utfordringer knyttet til å tilrettelegge for fysisk aktivitet og/eller FAL nevnes:

- Dårlig uteområde
- Tid til planlegging

- Bemanning, få lærere
- Dårlig planlegging
- Holdninger blant lærere

De overnevnte punktene er de som går igjen flest ganger. I tillegg blir følgende utfordringer belyst:

- Små klasserom og mange elever
- Dårlig inneklima som forverres ved fysisk aktivitet
- Holdninger knyttet til undervisningsmetoder som ikke støtter FAL
- Tid til organisering
- Liten kapasitet i gymsal
- Lite egnede lokaler innendørs
- Tid til forberedelse
- Mangel på materiale til FAL
- Frykt for å ødelegge noe eller skape uro
- For lite erfaring med å bruke FAL, ikke innarbeidet
- Vinter
- Fysisk aktivitet gir støy som kan forstyrre andre
- Særbehov hos elever
- Fagkompetanse, trygghet
- Vanskelig å motivere elever for fysisk aktivitet
- Dørstokkmila

Ønsker og innspill fra ansatte

På spørsmål om hvordan man kan møte utfordringene som ble nevnt ovenfor kom følgende eksempler:

- Faste aktivitetsdager spredt utover året

- Bruke fellestid til å utveksle ideer, lage opplegg og teste ut i fellesskap
- Ansette flere lærere og færre ledere
- Utbedring av uteområdene
- Noen bør få ansvar for å tilrettelegge og færre andre oppgaver
- Sette av tid
- Timeplanfeste FAL
- Mindre elevgrupper
- Satse!
- Sette ned arbeidsgruppe, spre undervisningsmetoder
- Politisk øremerke en time fysisk aktivitet daglig
- Samarbeid mellom lærere
- Dele ideer til FAL
- Utstyr til FAL
- Bruke fellestid til endring og holdningsarbeid
- Jobbe aktivt med HOPP over tid
- Bedre planlegging, få HOPP inn i årshjulet
- Snakke sammen, samarbeid
- Bevissthet, planer, gjennomføre
- Samarbeid med elever

Det er i hovedsak flest innspill til at det bør legges til rette for mer fysisk aktivitet i ungdomsskolen. Samtidig som ønske om at det prioriteres i overordnede planer understrekes også samarbeid mellom skole og hjem. På spørsmål om generelle innspill kommer også ønske om mer undervisning utendørs, flere aktivitetsdager og fokus på FAL. Behov for en overordnet plan og tid til å implementere går igjen.

Oppsummering fysisk aktivitet i ungdomsskolen

Kartleggingen viser at det er et godt engasjement for å tilrettelegge for fysisk aktivitet i ungdomsskolen. Det legges blant annet opp til aktivitetsdager, uteskole, FAL i undervisning, og mange har øynene oppe for å inkludere inaktive elever. Likevel kommer det tydelig fram at det er stor variasjon fra skole til skole, og innad i den enkelte skole. Mange kjenner ikke til at fysisk aktivitet inngår i skolens planverk, og listen med utfordringer knyttet til å tilrettelegge for fysisk aktivitet er lang. De fleste beskriver elevenes aktivitetsnivå som lavt i løpet av skoledagen, men flere svarer også at de ser store variasjoner. Resultatene i denne undersøkelsen er basert på subjektive observasjoner og er dermed usikre, likevel samsvarer beskrivelser som «lavt aktivitetsnivå» med funn fra nasjonale kartlegginger (Steene-Johannessen et al., 2019).

Tid til planlegging og store elevgrupper ser ut til å være en terskel for å komme i gang med eksempelvis FAL. Lite attraktive uteområder er et gjentakende eksempel på hva som hemmer fysisk aktivitet og FAL i ungdomsskolen. Ballspill er hovedsakelig det som preger aktiviteten utendørs, og det nevnes at gutter generelt er mer i aktivitet enn jentene. Alle skolene i Ringerike vil i løpet av 2023 og 2024 få oppgradert sine uteområder med formål å bidra med gode aktivitetsmuligheter for elevene. Dette vil komme godt med i lys av denne kartleggingen.

Resultatet fra kartleggingen viser at det er potensial for å øke aktivitetsnivået til elevene gjennom flere områder. Flere ansatte legger til rette for FAL, men dette er mer tilfeldig og etter behov. Det er vesentlig at det prioriteres tid over en lengre periode for å gradvis implementere fysisk aktivitet som en større del av skolehverdagen i ungdomstrinnet. Det er også behov for holdningsarbeid og kompetansehevende tiltak. Avslutningsvis viser vi til et sitat fra en ansatt: «Tror mulighetene ligger der. Handler om å få flere med på laget.»

3. Sammendrag

Kartleggingen bidrar med subjektive innspill og indikasjoner til hva som hemmer og fremmer arbeidet med fysisk aktivitet og kosthold på ungdomstrinnet. Dette er nyttig i arbeid med å etablere en mer lik praksis som videre kan føre til at flere barn og unge tilfredsstillende de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet og kosthold.

Hvor aktive elevene er i løpet av skoledagen avhenger i stor grad av hvordan undervisningen er lagt opp. Mange lærere legger opp til FAL, enten på fast basis eller ved behov, andre benytter det ikke. Skolens utearealer har mye å si for aktivitetsnivået til elevene i friminutt, ballspill er det som engasjerer flest og gutter er generelt mer aktive enn jenter. Fagkompetanse, tid til planlegging og organisering og store elevgrupper er eksempler på barrierer for å sette i gang med fysisk aktivitet. Tid til implementering, holdningsarbeid, samarbeid, utstyr og ideer er eksempler på ønsker fra ansatte for å bedre kunne tilrettelegge for fysisk aktivitet.

Store forskjeller beskriver også funnene for mat og måltider på ungdomstrinnet. Det er ulikt hvorvidt det snakkes om kosthold på foreldremøter, om elever som ikke har med matpakke får tilbud om mat eller ikke, om skolen tilbyr frokost, hvor god tid elevene får til å spise, om skolen har kantine eller hvor ofte elevene får tilbud om kake eller andre søtsaker. Det er også store forskjeller i hva elevene har med seg av mat. Å jobbe med skole-hjem samarbeidet, holdningsarbeid, bedre utvalg i kaninene og utarbeide felles føringer for skolemåltidet er eksempler på hva som kan styrke ungdomstrinnets praksis for mat og måltider.

Rapporten støtter opp om en videreføring av arbeidet som er i gang på barnetrinnet til ungdomstrinnet. Ungdomstrinnet bør få en innføring i kommunale retningslinjer for fysisk aktivitet og mat og måltider i grunnskolen, og det bør settes av tid til utvikling og implementering av tiltak. Arbeidet vil følges opp i prosjektgruppen for HOPP Ringerike og tiltakene vil være i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger og øvrige lovverk.

Referanser

- Dahl, E., Bergsli, H., & van der Wel, K.A (2014). Sosial ulikhet i helse: En norskkunnskapsoversikt (Hovedrapport). Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus. Hentet fra <http://hioa.no/Forsking-og-utvikling-ved-Fakultet-for-samfunnsvitenskap/Sosialforsk/Sosiale-ulikheter-i-helse/Hovedrapport>
- Folkehelseloven - fhl (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-0-24-29). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Helse- og omsorgsdepartementet (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)*. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf
- Helse- og omsorgsdepartementet (2020). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029: Sammen om aktive liv*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>
- Helsedirektoratet 2015, «Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen» Del 1: Barneskole og skolefritidsordning. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>
- Helsedirektoratet 2022, «Fysisk aktivitet for barn og unge». Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge#barn-og-unge-bor-vaere-i-fysisk-aktivitet-minimum-60-minutter-hver-dag-begrunnelse>
- Kaspersen, S., Bungum, B., Buland, T., Slettebak, R., & Ose, S. (2012). Holdninger til fravær og nærvær i skole og arbeidsliv. Trondheim: SIN-TEF, NTNU.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (mhfa) 2018. *Fysisk aktiv læring*. [Fysisk aktiv læring \(mhfa.no\)](https://www.mhfa.no)
- Ringerike kommune. (2013). *Folkehelsemeldingen i Ringerike (2012-2030) «Helse i alt vi gjør»*. Ringerike kommune. Hentet fra: <https://www.ringerike.kommune.no/contentassets/c836e67029a9465195f62e7c3057195e/folkehelsemeldingen-2012-2030.pdf>
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K., Kolle, E., Ekelund, U. & Dalene., K. E. (2019). Kartlegging av fysisk aktivitet, sedatid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). Hentet fra: https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf
- Ungdatasenteret, KoRus-Sør 2021. *Resultater fra Ungdata-undersøkelsen i Ringerike kommune 2021. Ungdomstrinnet*. [PowerPoint-presentasjon \(ungdata.no\)](https://www.ungdata.no)
- Utdanningsdirektoratet 2019. *Hva er nytt i kroppsøving (KRO01-05)* Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-kroppsoving/>
- Utdanningsdirektoratet 2020. *Hva er nytt i mat og helse og mat og helse samisk? (MHE01-02)*. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-mat-og-helse-og-mat-og-helse-samisk/>

Vedlegg

- Spørreskjema (se eget vedlegg i mail)