

Sund mad og fysisk aktivitet i skolen

– inspirationshæfte til skolebestyrelser



STA

Uddannelsesstyrelsens temahæfteserie nr. 10 – 2004

Sund mad og fysisk aktivitet i skolen

– inspirationshæfte til skolebestyrelser



Uddannelsesstyrelsens temahæfteserie nr. 10 – 2004

Sund mad og fysisk aktivitet i skolen
- inspiration til skolebestyrelser

Publikationen indgår i Uddannelsesstyrelsens temahæfteserie som nr. 10 – 2004 og under *generelle tværgående temaer, herunder værdier og indhold*

Forfattere: Seminarielektor Børge Koch og Konsulent Karsten Sørensen, CVU-Sønderjylland

Serieredaktion og produktion: Werner Hedegaard

Grafisk tilrettelægger: Schwander Kommunikation

Omslag: Schwander Kommunikation

Tak til Mette Højberg og 1.a, 1.b, 4.a fra Virum Skole for tegningerne

1. udgave, 1. oplag, oktober 2004: 22.500 stk.

ISBN 87-603-2432-5

ISBN (WWW) 87-603-2434-1

ISSN 1399-2279

Uddannelsesstyrelsens temahæfteserie (Online) ISSN 1399-7386

Udgivet af Undervisningsministeriet, Uddannelsesstyrelsen, Område for grundskolen

Bestilles (UVM 5-460) hos:

Undervisningsministeriets forlag

Strandgade 100 D

1401 København K

E-mail: forlag@uvm.dk

Fax nr. 3392 5219

Tlf. 3392 5220

eller hos boghandlere

Prepress: Sangill Grafisk Produktion

Trykt med vegetabiliske trykfarver

Trykt af Sangill Grafisk Produktion, miljøcertificeret

Printed in Denmark 2004

“Uden mad og drikke, duer helten ikke”. En god, gammel talemåde, som stadig er yderst relevant. I dag med den tilføjelse, at “heltene” har brug for *sund* mad og drikke.

Samtidig anbefaler Sundhedsstyrelsen, at børn og unge skal være fysisk aktive mindst en time dagligt.

Begge udsagn er vigtigere end nogensinde. De senere års forskning og undersøgelser har vist, at vi i dag skal være meget opmærksomme på, at vores børn og unge spiser sundt og er fysisk aktive hver dag. Disse faktorer er grundlag for et sundt liv og et godt indlæringsmiljø.

Eleverne tilbringer mange timer i skolen hver dag. Det er derfor vigtigt, at vores børn og unge spiser sundt i løbet af skoledagen, og at skolen har organiseret sin virksomhed således, at eleverne har mulighed for at være fysisk aktive – også uden for undervisningen.

På danske skoler er der stor opmærksomhed på at skabe gode rammer for eleverne, når det gælder sund mad. Mange forskellige madordninger er iværksat, og med ændringen af folkeskoleloven i maj 2004 er der skabt mulighed for, at kommuner nu kan beslutte, at der kan etableres madordninger med fuld forældrebetaling.

Mange skoler udfører et stort arbejde med at skabe så gode fysiske rammer for eleverne som muligt. Nye legepladser og rekreative områder skabes ud fra de givne fysiske rammer.

Regeringen lægger stor vægt på, at dette arbejde fortsætter og forstærkes.

Dette hæfte er tænkt som et redskab for skolebestyrelsens drøftelser og fastlæggelse af principper i forbindelse med mad og fysisk aktivitet. Det er udformet som en hjælp og inspiration til det samarbejde mellem skole og hjem, som er så vigtig for elevernes trivsel.

Skolebestyrelsen kan bidrage væsentligt til denne udvikling med sit engagement og sine diskussioner om, hvordan man på den enkelte skole kan sikre eleverne de bedste betingelser for en god og sund skoledag.

Det er mit håb, at hæftet kan være nyttigt i det arbejde.



ULLA TØRNÆS



Indhold

3	Forord
7	1. Indledning
9	2. Hvorfor er sund mad og bevægelse i skolen vigtig?
13	3. Hvad er et princip – og hvordan kan man som skolebestyrelse arbejde med principper?
17	4. Mad og måltider i skolen
18	Mad og måltider som serviceprojekt
18	Mad og måltider som pædagogisk dannelsesprojekt
19	Mad og måltider som et socialt velfærdsprojekt
20	Frugt- og grøntordninger
20	Hvornår spiser eleverne?
20	Hvor spiser eleverne henne og sammen med hvem?
20	Hvad drikker og spiser skoleelever?
23	Cases
31	5. Bevægelse i skolen
32	Bevægelse og elevernes læring
33	Skolens bevægelsesrum
34	Ude- og indeordning på skolen
36	Samarbejde om bevægelse
37	Muligheder frem for begrænsninger
37	Mere bevægelse i skolens hverdag
38	Værdier og holdninger
41	6. Skolens undervisning i sundhed
43	Elevernes læring
47	Litteratur



1. Indledning

I skolens fagrække undervises i sund kost og fysisk aktivitet i fagene hjemkundskab og idræt. Endvidere dækker det obligatoriske emne “Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab” undervisning i emner som sundhed, vaner og livsstil.

Derudover kan skolebestyrelsen medvirke til at sætte sund kost og fysisk aktivitet på dagsordenen inden for rammerne af skolens virksomhed.

Dette inspirationshæfte er tænkt som en hjælp til dette arbejde. Hæftet beskæftiger sig med tre hovedspørgsmål:

1. Hvorfor det er vigtigt, at folkeskolen beskæftiger sig med mad og fysisk aktivitet?
2. Hvordan kan folkeskolen beskæftige sig med disse forhold og gøre det til en integreret del af skolens opgave?
3. Hvilken funktion og rolle kan og bør skolebestyrelserne spille i denne sammenhæng?



SPIS SUNDE
DYRK MOTION



2. Hvorfor er sund mad og bevægelse i skolen vigtig?

Børns sundhed og velfærd er først og fremmest et forældreansvar, men det er også et fælles ansvar. At sikre en bedre sundhed forudsætter, at alle (den enkelte, familien, institutionen, kommunen og staten) hver erkender sit ansvar og handler derefter.

De danske børns sundhedsvaner er blevet dårligere gennem de seneste 20 år. Det slår bl.a. igennem i forhold til mad og bevægelse.

De fleste danskere – og dermed også eleverne – ved udmærket, at det er godt at spise sund mad og at bevæge sig, men ofte er det besværligt eller umuligt at spise sundt der, hvor man færdes. Ofte vælger eleverne desuden at spise usundt for at løsrive sig fra autoriteterne. Maden skal ligne det, som børnene gerne vil forbindes med, for den er en del af deres image i klassen.

Efter skoletid er mange børn alene hjemme, hvor deres aktiviteter ofte er stillesiddende, og hvor hyggespisning har god grobund.

Der er mange faktorer, der har indflydelse på børn og unges madvaner. I mange danske familier er begge forældre udearbejdende. Det giver generelt mindre tid til planlægning, indkøb og madlavning. Undersøgelser viser bl.a., at kun 5% af danske børn er med til at lave mad hjemme.

Måltidsvanerne i Danmark har også ændret sig. Over halvdelen af de børn, der ikke spiser morgenmad dagligt, får heller ikke frokost hver dag. Ny forskning viser, at for lidt nattesøvn og ingen morgenmad er en dårlig idé. Når maden udebliver, fokuserer hjernen på at indtage næring. I det perspektiv er der god grund til at antage, at elever, som springer morgenmaden over, har dårligere forudsætninger for at lære i skolen.

Perspektiverne i at forholde sig til børn og unges madvaner hænger selvfølgelig sammen med mulighederne for at forebygge livsstilssygdomme. Dette perspektiv må ikke udelukke, at der er andre mærkbare fordele ved at sætte fokus på mad i skolen. Måske kan det være opmærksomheden på

de trivsels- og læringsmæssige gevinster, der skaber motivationen for at lave ændringer og forbedringer på skolen.

Mad er ikke et nødvendigt onde, der blot skal overstås, så man kan komme videre med det, der virkelig er vigtigt, nemlig undervisningen. Det er heller ikke et eksempel på endnu en arbejdsbyrde, der læsses over på skolen. Det praktiske arbejde med madkultur (madlavning og måltider) såvel som den teoretiske undervisning er en tværfaglig ressource, der direkte kan støtte skolen i dens egentlige formål, nemlig læring og dannelse.

Madkultur er

- Hvad man spiser.
- Hvornår man spiser.
- Hvem man spiser sammen med.
- Hvor man spiser.
- Den betydning, maden og måltidet tillægges.

Det er sundt at bevæge sig, fordi kroppen er skabt til det, og fordi bevægelse giver energi og overskud i hverdagen. Et barns kropslige erfaringer er grundlaget for udvikling af barnets intellekt, ligesom en motorisk sikker krop er indgangen til samarbejde og grundlæggelsen af den sociale kompetence. Et menneskes muligheder for bevægelse i barndommen kan altså være afgørende for vedkommendes liv fremover.

For barnet er uro det mest normale. Barnet lever og opfatter gennem sin krop. En opprioritering af kroppen er en fordel specielt for de børn, der har svært ved at sidde stille. På samme måde kan bevægelse gøre underværker for et skolebarn med koncentrationsbesvær, sproglige problemer og rum-retnings-forstyrrelser. Generelt kan det siges, at bevægelse er befordrende for læringen og trivslen for alle børn.

Den bedste måde at styrke kroppen som helhed er ved at bruge kroppen. På den måde bevarer man bedst sin styrke og bevægelighed, og samtidig gavner det helbredet som helhed. Den nyeste forskning har også vist, at når man bevæger sig regelmæssigt, så forebygger man en lang række sygdomme som overvægt, åreforkalkning, forhøjet blodtryk m.fl. Cirka 30% af den danske befolkning bevæger sig så lidt, at det går ud over deres sundhed og trivsel.

Fysisk inaktivitet med deraf følgende sundhedsproblemer er et tiltagende problem blandt visse grupper af børn.

De fleste mennesker føler sig bedre tilpas, når de har været fysisk aktive. Kroppen føles lettere og mere oplagt. Humøret og det personlige overskud stiger også ofte. Mennesket er født med en naturlig glæde over og lyst til at bevæge sig. Næsten alle

børn i indskolingsalderen laver et utal af bevægelser, når de bliver sluppet løs på eksempelvis en græsplæne. De løber, hopper, hinker, ruller og kravler med stor energi. Bevægelser bliver mindre impulsive med alderen, men der er al mulig grund til at bevare glæden ved fysisk aktivitet. Det er derfor vigtigt at være bevidst om den bevægelseskultur, som er herskende på en skole.

Bevægelseskultur er

- Hvad man bevæger (hvilke dele af kroppen).
- Hvem man bevæger sig med.
- Hvor man bevæger sig.
- Hvornår man bevæger sig.
- Den betydning, man på skolen tillægger bevægelse.

Hvis børn lever i et samfund, der ikke prioriterer sund mad og bevægelse højt, er deres sundhed sat på spil. Endvidere er deres sundhed betinget af, at der på forskellige niveauer skabes strukturer, rum og tid til, at børnene motiveres, udfordres og delagtiggøres på områderne sund mad og bevægelse.

Det er derfor afgørende at sætte fokus på de rammebetingelser, der har betydning for børns motivation for bevægelse. Personer, der har en umiddelbar rolle i denne sammenhæng, er børnenes forældre, pædagoger, lærere, skoleledelse, idrætsinstruktører/trænere etc.

Diskussionsspørgsmål til skolebestyrelsen:

Kan jeres skole i praksis tage højde for den sociale baggrund og de forudsætninger i øvrigt, som børn og unge møder med, så sund mad og bevægelse bliver et tilbud til alle børn og unge?

Hvilken madkultur er der på jeres skole?

Hvilken bevægelseskultur er der på jeres skole?





3. Hvad er et princip – og hvordan kan man som skolebestyrelse arbejde med principper?

Det kan ofte være svært at finde brugbare definitioner på begrebet princip set i skolebestyrelsessammenhæng. Nedenfor er et par bud:

“Ved et princip forstår man en grundsætning for tænken eller handlen, som en person eller et samfund eller en organisation bevidst følger.”

“Ved et princip forstår en grundsætning for en central del af skolens virksomhed.”

Et princip rummer altså en forestilling om, i hvilken retning skolen skal bevæge sig på et bestemt område, eller efter hvilke retningslinjer skolen skal fungere.

Et princip bør omhandle en central del af skolens virksomhed og udstikke den kurs, skolen skal følge på et givet område.

Begrebet “et princip” kan i skolebestyrelsessammenhæng defineres således:

- Ved et princip forstås en grundsætning, som skolens ansatte bevidst følger.
- Et princip udtrykker grundlæggende holdninger, værdier og kvaliteter.
- Et princip er retningsgivende for en central del af skolens virksomhed.
- Skolens principper udgør tilsammen de kvalitative grundholdninger, de værdier, som skolens virksomhed skal bygge på, og den kurs, som skolen skal følge.
- Et princip bør formuleres, så det er rummeligt og giver plads til skolens ledelse. Det vil sige, at formuleringen er så rummelig, at der er plads til fortolkninger og valgmuligheder på handleplanen.

Hvordan bør skolebestyrelsen udvikle principper for mad og måltider på skolen samt fysisk bevægelse og elevernes mulighed for at komme ud i det fri?

Principper befinder sig i et spændingsfelt mellem, hvad der aktuelt karakteriserer en skole på bestemte områder, og hvad der fremover ønskværdigt skal karakterisere en skole på bestemte områder. Formulering og beslutning af principper forudsætter, at skolen beskæftiger sig med følgende tre områder:

A. Statusbeskrivelse og analyse af eksisterende praksis

Hvad enten skolen har formuleret sig om sund mad og bevægelse eller ej, så har skolen en madkultur og en bevægelseskultur, jf. s. 10 og 11.

En statusbeskrivelse er derfor en lokal undersøgelse på den enkelte skole, og formålet er at beskrive den eksisterende mad- og bevægelseskultur. Sådanne undersøgelser kan foretages ved hjælp af forskellige metoder: Spørgeskemaundersøgelser, klassesamtaler, forældremøder m.fl.

Når skolen har foretaget en beskrivelse af den eksisterende mad- og bevægelseskultur, bør skolen forholde sig analyserende hertil, det vil sige rejse spørgsmålene:

- Hvorfor ser vores lokale mad- og bevægelseskultur ud, som den gør?
- Hvilke bevidste og ikke bevidste mønstre præger billedet?
- Hvilke begrundelser kan der være for det aktuelle billede?

- Hvad er positivt, og hvad er negativt ved det nuværende mønster?

B. Drøftelse af værdier og mål for den fremtidige mad- og bevægelseskultur

Opgaven er her at svare på spørgsmålet om, hvad der er ønskværdigt og efterstræbelsesværdigt fremover. Desuden at begrunde, hvorfor det er ønskværdigt og efterstræbelsesværdigt.

Hvad der er ønskværdigt, forudsætter en drøftelse af følgende spørgsmål:

- Hvordan ønsker vi, at den fremtidige mad- og bevægelseskultur skal se ud?
- Hvad vil være henholdsvis positivt og negativt?
- Hvilke begrundelser har vi for det ønskværdige?

Gennem begrundelser finder man frem til, hvad der er vigtigt, og hvad der er mindre vigtigt, samt hvad der har betydning, og hvad der har mindre betydning.

Disse begrundelser rummer derfor både en videns- og en værdidimension. Vidensdimensionen handler om faglige og saglige begrundelser for det ønskværdige; værdidimensionen handler om at kunne begrunde beslutninger ud fra et værdimæssigt grundlag.

Disse begrundelser forankres i:

Det positive, brede og åbne sundhedsbegreb.

Et positivt sundhedsbegreb betyder:

- at sundhed både er fysisk, psykisk og socialt velvære samt fravær af sygdom.

Et bredt sundhedsbegreb betyder:

- at sundhed påvirkes både af livsstil og af levevilkår.

Et åbent sundhedsbegreb betyder:

- at der er forskellige opfattelser af, hvad sundhed er, og hvad der påvirker sundhed.

Diskussionsspørgsmål til skolebestyrelsen:

- Hvordan kan sundhed være både sygdomsforebyggende og sundhedsfremmende på samme tid?
- Hvordan påvirker livsstil og levevilkårsforhold på jeres skole elevernes sundhed og trivsel?
- Trækker forebyggelse af sygdom altid i samme retning som fremme af velvære?

C. Drøftelse og beslutning af principper for udvikling af mad- og bevægelseskultur

Skolebestyrelsen formulerer principper, som er retningsgivende for skolens mad- og bevægelseskultur, og som indeholder de kvaliteter og værdier, der er efterstræbelsesværdige.

Princippernes kvalitet afhænger især af følgende forhold:

- På hvilken måde er principperne udtryk for et positivt, bredt og åbent sundhedsbegreb?
- Hvordan kan principperne styrke skolens undervisning i sund mad og bevægelse?
- Hvordan kan principperne bidrage til, at eleverne udvikler handlekompetence?
- Hvordan kan principperne både bygge på åndsfrihed, ligeværd og demokrati og samtidig medvirke til, at disse værdier gennemsyrrer mad- og bevægelseskulturen?





4. Mad og måltider i skolen

Sundhedsstyrelsen har i forskellige undersøgelser afdækket, hvilken praksis skolerne har vedrørende mad og måltider. Disse undersøgelser beskriver dels, hvilke tilbud skolerne stiller til rådighed for eleverne vedrørende drikkevarer og madtilbud, og dels, hvornår på dagen, hvorhenne og sammen med hvem skoleeleverne spiser.

Drikkevarer

De tilbud, som bidrager til et godt og sundt måltid, er mælkeordninger og automater med isvand og til en vis grad også automater med varme drikke. Sundhedsstyrelsen har i en undersøgelse (2000) afdækket, at:

- Ni ud af ti skoler har mælkeordning.
- Cirka hver tiende skole har automat med varme drikke.
- Én ud af 100 skoler har automat med isvand.

Mælkeordninger er meget benyttet af skolens yngste elever og benyttes meget lidt af skolens ældste elever.

Madpakker

Madpakken spiller en central rolle som hovedmåltid for især skolens yngste elever. For skolens ældste elever bliver madpakken enten erstattet af eller suppleret med andet.

Af Sundhedsstyrelsens undersøgelse (2000) fremgår, at under halvdelen af folkeskolerne stiller køleskab til rådighed til elevernes medbragte mad.

Skolebod og skolekantine

Skolebod og skolekantine drives på mange skoler med det formål at give eleverne et bespisningstilbud, som er et supplement eller alternativ til madpakken. I en undersøgelse af mad og måltider som en del af skolens hverdag (Sundhedsstyrelsen 1999) skelnes der mellem tre prototyper eller idealmodeller for skolens virksomhed i forhold til mad og måltider:

- Mad og måltider som et liberalt serviceprojekt.
- Mad og måltider som et pædagogisk dannelsesprojekt.

- Mad og måltider som et socialt velfærdsprojekt.

Disse prototyper er analytiske kategorier, hvilket betyder, at skolerne ikke nødvendigvis udtrykker den enkelte kategori. Kategorierne kan bl.a. anvendes til at analysere og diskutere egen skoles praksis.

Mad og måltider som serviceprojekt

Skolen stiller her et tilbud til rådighed for eleverne, enten i form af en skolebod eller en kantine.

Bodens eller kantinen sortiment er hyppigt bestemt af konkurrencedygtighed i forhold til alternativer, som findes uden for skolens område (eksempelvis grillbar, tankstation eller bager).

Konkurrencedygtighed kan vurderes ud fra varernes pris, den ernæringsmæssige lødighed og den smagsmæssige attraktionsværdi. Elevernes rolle er at være forbrugere, og de kan derfor vælge til eller vælge fra. Skolens rolle er at drive tilbuddene som en forretning, der ikke giver underskud.

Skolebestyrelsen fastlægger principper for bodens/kantinen virksomhed dvs. sortiment, pris, åbningstider, bemanning mv.

Mad og måltider som pædagogisk dannelsesprojekt

På andre skoler drives bespisningstilbud som et pædagogisk dannelsesprojekt. Formålet med denne type ordning er ikke kun måltidet, men også at give eleverne relevante pædagogiske oplevelser med de forskellige beslutninger og processer, som knytter an til et skolemåltid.

Som pædagogisk dannelsesprojekt er der flere formål, som fremmes:

- Et sundhedspædagogisk formål, hvor eleverne erfarer betydningen af at vælge sundt i forbindelse med mad og måltider.
- Et læringsmæssigt og dannende formål, hvor eleverne udvikler handlekompetence i et demokratisk fællesskab.

Eleverne inddrages og deltager i aktiviteterne om mad og måltider. Det vil sige, at eleverne både er ydere og nydere af tilbuddet. Som ydere deltager eleverne i organisering af måltidstilbud og skabelsen af rammer om indtagelse af måltidet. Eleverne deltager i beslutningerne om, hvad der skal tilbydes. Disse beslutninger hviler på indsigt i madens ernæringsmæssige, æstetiske og smagsmæssige kvaliteter og på betydningen af måltidet som en fællesskabsfremmende institution, som er

påvirket af kulturelle og økonomiske faktorer. Derudover kan der indgå praktisk arbejde som indkøb, madlavning, måltidsforståelse, salg og rengøring.

Endelig udvikler det også elevernes kompetence vedrørende kommunikation og samarbejde, at de involveres i beslutningerne.

Mad og måltider som et socialt velfærdsprojekt

Formålet med denne type ordning er at give en kommunes eller en skoles elever et bespisningstilbud som supplement eller alternativ til madpakken. Enkelte skoler giver i lighed med førskoleinstitutioner også eleverne et tilbud om fælles morgenmad.

Begrundelsen for disse ordninger er, at alle elever uanset social baggrund skal have et ensartet tilbud.

Elevernes rolle er typisk at være brugere af tilbuddet.

Skolens rolle er primært at stille fysiske rammer til rådighed, at distribuere tilbuddet eller selv stille det til rådighed.



Diskussionsspørgsmål til skolebestyrelsen:

- Er jeres skoles praksis vedrørende mad og måltider hovedsagelig forankret i et serviceprojekt, et velfærdsprojekt eller et dannelsesprojekt?
- Hvorfor er jeres skoles praksis sådan?
- Hvilken fremtid er ønskværdig og realistisk og med hvilke begrundelser?

Frugt- og grøntordninger

Ifølge Sundhedsstyrelsens undersøgelser (2000) har lidt flere end hver femte skole en permanent ordning og derudover ca. hver syvende skole et periodisk tilbud om frugt og grønt som supplement til madpakker og madtilbud.

Hvornår spiser eleverne?

Ifølge Sundhedsstyrelsen (2000) har to tredjedele af folkeskolerne kun én spisepause i løbet af skoledagen; en tredjedel har flere spisepauser. Længden af spisepauser varierer også mellem skolerne og på skolerne; der kan således være forskel på den skemalagte tid og den faktiske tid til at spise.

Gennemsnittet for den skemalagte tid til spisepauser er mellem 22 og 26 minutter, hvorimod den aftalte tid til spisepauser for voksne på arbejdsmarkedet er 30 minutter.

Den reelle længde af spisepauserne er størst for børnehaveklasser og 1. klasser, næststørst for 8.-10. klasse og mindst for 3.-7. klasse.

Hvor spiser eleverne henne og sammen med hvem?

Sundhedsstyrelsens undersøgelse (2000) viser, at over 90% af eleverne fra børnehaveklasse til 7. klasse indtager deres mad i klasse-lokalet; for 8.-10. klasse er det halvdelen af eleverne, der indtager deres mad i klasselokalet.

Der er også typisk en voksen til stede, når eleverne fra børnehaveklasse til 7. klasse spiser, hvorimod der typisk ikke er en voksen til stede, når skolens ældste elever spiser.

Endelig spiser mange af skolens ældste elever uden for skolens område.

Hvad drikker og spiser skoleelever?

Hvad skoleelever drikker og spiser har betydning for deres trivsel, udvikling og læring. Alsidig og varieret mad samt rigeligt med væske er derfor af væsentlig betydning.

Hvad ved vi om elevernes vaner fra danske undersøgelser?

- At der indtages store mængder sukker.
- At der spises meget fedtrig mad.
- At der drikkes meget sukkerholdige drikke.
- At der spises meget fastfood.

De kortsigtede konsekvenser af disse vaner er bl.a. et stigende antal børn og unge, som er overvægtige og fede, og at antallet af karies-tilfælde stiger. Overvægt har både fysiske og psykiske konsekvenser. De psykiske konsekvenser kan vise sig i form af skyldfølelse. Desuden påvirker overvægt og psykiske og sociale aspekter hinanden gensidigt. Der er en sammenhæng mellem lavt selvværd og overvægt og mellem overvægt og venskaber, idet overvægtige typisk har færre venner end ikke-overvægtige.

Spiseforstyrrelser som anoreksi og bulimi er især et problem blandt pigerne. Problemet opstår hænger sammen med identitetstvivl og -usikkerhed, hvorfor trivsel og glæde ved livet spiller en central rolle for en eventuel løsning af dette problem.

De langsigtede konsekvenser af dårlig mad og dårlige madvaner er en øget sygdomsrisiko: Hjerter-karsygdomme, kræft, diabetes 2 og knogleskørhed. Diabetes 2-sygdomme forebygges bedst ved at undgå overvægt og

fedme; knogleskørhed forebygges ved at få tilstrækkeligt med kalcium og D-vitaminer. Det fås gennem mælk, ost, fisk og fra solens stråler.

Hvad skoleelever drikker og spiser, bestemmes ikke først og fremmest af, hvad der er forbundet med sygdomsrisiko, men af en lang række andre faktorer:

1. **Smag.** Det vil sige, hvad man kan lide og ikke lide. Smag er et subjektivt og individuelt anliggende: Hvad man kan lide og ikke lide varierer fra individ til individ. Derudover varierer smag også med elevernes biologiske alder og udvikling. Der er forskel på, hvad en elev i indskolingen og en elev i overbygningen foretrækker.
2. **Appetit.** Betingelsen for at have lyst til at spise er, at eleven er sulten, og at maden er appetitvækkende; vi spiser med øjnene. Derfor spiller tidspunktet for måltidet og den tid, eleven har til at spise, samt madens æstetik (konsistens, form og farve) en rolle.
3. **Gener og døgnrytme.** Hvornår den enkelte elev er frisk og udhvilet henholdsvis træt, og hvornår eleven er sulten, afhænger også af, om eleven er A-menneske eller B-menneske.

4. **Identitet.** Mad er en identitetsmarkør, det vil sige en måde at signalere på, hvem man er, og hvad man er værd. Kammeratskabsgruppens normer og vaner er derfor af central betydning for elevens valg – især i puberteten.
5. **Den sociale sammenhæng.** Et måltid som ramme om vedligeholdelse og udvikling af et fællesskab har indflydelse på, hvad og hvordan der spises. Måltidet tjener også et fællesskabsbekræftende og -udviklende formål.
6. **Den kulturelle sammenhæng.** Smag og præferencer er et kulturrelativt fænomen. Hvad man kan lide og foretrækker, varierer med kultur. For eksempel er det ikke sikkert, at en elev, som vokser op i en kultur, hvor man hovedsagelig spiser lyst brød, overhovedet bryder sig om mørkt brød.
7. **De økonomiske ressourcer.** Der er en vis grad af overensstemmelse mellem råvarers kvalitet og priserne herpå. Hvad der købes og spises, hænger derfor sammen med familiernes økonomiske råderum og prioritering af sund mad.

Vi ved fra undersøgelser, at der er en sammenhæng mellem levevilkår og livsstil. De socialt dårligst stillede indtager flere usunde fødeemner og færre sunde fødeemner end de socialt bedst stillede.

Når skolebestyrelsen skal fastlægge principper for mad og måltider på skolen, må den tage hensyn til de ovenstående faktorer:

- En undersøgelse af den eksisterende madkultur på skolen skal vurderes i lyset af, at sund mad også har med smag, æstetik, individuelle præferencer, fællesskaber, kultur og økonomi at gøre.
- En beslutning om en ønskværdig fremtidig madkultur skal forankres i individuelle, sociale og kulturelle værdier.



Cases

Case 1. Drikkevarer på skolen

På en skole med mælkeordning har man i undervisningen på et par klassetrin beskæftiget sig med temaet drikkevarer og mad. I en klasse har en gruppe elever foreslået, at der som supplement til mælk blev mulighed for at få isvand i klassen. Elevrådsrepræsentanten i klassen tog forslaget med til elevrådet og derfra videre til skolebestyrelsen. Efter diskussion besluttede skolebestyrelsen følgende målsætninger for drikkevaretilbud på skolen:

- Tilbuddene skal øge elevernes lyst til at drikke tilstrækkeligt i løbet af skoledagen.
- Tilbuddene skal øge elevernes muligheder for at drikke sundt.

Disse mål blev udtrykt i følgende princip: "Eleverne skal have mulighed for at få rigeligt med væske i skoletiden og mulighed for at nyde forskellige sunde drikkevarer."

Udmøntning af princippet er sket på følgende måde:

1. Skolen har fortsat en mælkeordning, hvor eleverne kan købe mælk.

2. Der er etableret en isvandsordning i klasserne. Der er kander med isvand samt elevkrus i klasserne. Eleverne har besluttet sig for at tage ansvaret for udskiftning af isvandet.

Case 2. Madpakker

Madpakken er et forældreanliggende, hvilket ikke betyder, at skolen ikke også kan spille en rolle som samarbejdspartner til forældrene.

Madpakken kan derudover gøres til et emne for skolens undervisning, for forældremøder og for samtaler mellem elever og forældre.

Skolen kan undervise eleverne i, hvad en alsidig og varieret madpakke kan være. Forældre og lærere kan drøfte spørgsmålet på forældremøder, og endelig kan forældre og børn samtale og samarbejde om børnenes madpakker.

Det er vigtigt, at disse samtaler tager udgangspunkt i, at mad ikke kun handler om ernæringsmæssig værdi, men også om smag og præferencer, samt at respektere forskelle baseret på sociale, økonomiske og kulturelle forhold.

Diskussionsspørgsmål til skolebestyrelsen:

- Hvad er en alsidig og varieret madpakke?
- Hvordan tage hensyn til smag, præferencer, æstetik og kultur i forhold hertil?
- Hvordan inddrage barnet i samtale om madpakkens indhold, udseende m.m.?

På et forældremøde på en skole drøftede forældre og lærere, hvordan man kunne øge børns lyst til at spise madpakke. Forældrene foreslog, at børnene fik mulighed for at opbevare deres madpakker i køleskabe, idet en madpakke, som har ligget i en skoletaske i mange timer, ikke er særlig attraktiv.

Diskussionen kom efterfølgende op i skolebestyrelsen, som vedtog følgende princip:

“Alle elever på skolen skal have mulighed for at opbevare medbragte madpakker i køleskab.”

Målsætning: at øge elevernes lyst til at spise medbragte madpakker.

Udmøntning:

- I skolens afdelinger opstilles køleskabe til elevernes madpakker.

Case 3. Frugt og grønt

I en skolebestyrelse diskuteres muligheden for at tilbyde eleverne frugt og grønt som mellemmåltider og som supplement til madpakken. Skolebestyrelsen formulerer følgende mål for et sådant tilbud:

- Tilbuddet skal give eleverne mulighed for at nyde frugt og grønt.
- Tilbuddet skal give eleverne lyst til at spise frugt og grønt.

Skolebestyrelsen vedtager følgende principper:

“Der skal etableres et frugt- og grønttilbud til eleverne i pauserne.”

“Tilbuddet skal have høj råvarekvalitet.”

“Priserne skal være overkommelige.”

Udmøntning:

- Skolebodens sortiment udvides med frugt og grønt.
- Råvarerne er økologiske.
- Skolen yder økonomisk tilskud til ordningen.

Case 4. Spisepauser

Der er to hovedspørgsmål, som er væsentlige i denne sammenhæng: For det første hvor mange spisepauser skal der være i løbet af skoledagen, for det andet på hvilke tidspunkter skal der være spisepauser?

Begrundelsen for at indlægge flere spisepauser i løbet af skoledagen kan udtrykke hensyntagen til forskelle baseret på alder og gener.

Betingelsen for at have lyst til at indtage et nærende, alsidigt måltid er, at man har appetit. Erfaringer viser, at de yngste skoleelever og de ældste skoleelever ikke nødvendigvis er sultne på det samme tidspunkt. De yngste skoleelever vil typisk have behov for frokost tidligere på dagen end de ældste elever, hvilket begrundes flere spisepauser eller forskellige tidspunkter for spisning afhængig af alderstrin.

Desuden er der forskelle baseret på en genetisk styring af døgnrytmer. Denne genetiske styring varierer, afhængigt af om eleven er A-menneske eller B-menneske eller ingen af delene.

En svensk undersøgelse blandt ca. 2000 elever fra 7.-9. klassetrin, foretaget af forskere fra Umeå Universitet, viser for det første, at



der er markant flere elever, der er B-mennesker end A-mennesker. På 7. klassetrin er der 13% A-mennesker og 34% B-mennesker, på 9. klassetrin er der 7% A-mennesker og 45% B-mennesker.

For det andet viser undersøgelsen, at antallet af A-mennesker falder fra 7. til 9. klasse, hvorimod antallet af B-mennesker stiger fra 7. til 9. klasse. Disse forandringer i antal kan forklares med pubertetsforhold, som ændrer døgnrytmen.

Dertil kommer en kønsspecifik forskel. Der er flest piger i gruppen af A-mennesker, men flest drenge i gruppen af B-mennesker.

Et skoleskema, hvor undervisningen begynder klokken otte om morgenen, tilgodeser ikke de elever, som er B-mennesker, idet træthed og søvnighed er en barriere for såvel trivsel som læring.

Et skoleskema, hvor boglige fag er placeret lige fra morgenstunden, er en barriere for B-menneskers læring, idet deres koncentrationsevne er i bund først på dagen.

Endelig tilgodeser de fleste skolers placering af spisepauser sjældent B-menneskers døgnrytme, i forhold til hvornår de er sultne.

Det er også vigtigt at være opmærksom på, at appetit ikke bare er noget, man har; appetit er også noget, der bevidst kan skabes. Således viser amerikanske undersøgelser, at skoleelever, der har haft frikvarter inden spisning og været i fysisk aktivitet i frikvarteret, spiser med større appetit.

Det kan begrunde en ændring af skolernes traditionelle praksis vedrørende skemalægning.

En skolebestyrelse har diskuteret, hvordan skolen bedst muligt kan tilgodese elevernes forskellige døgnrytmer. På baggrund af denne drøftelse har skolebestyrelsen formuleret følgende mål for starten på skoledagen:

- At tilgodese elevernes forskellige læringsdøgnrytmer.
- At øge skolens rummelighed, så den imødekommer elevernes forskelligheder.

Disse målsætninger blev udtrykt i følgende principper:

“Skoledagen skal begynde på et tidspunkt, som tilgodeser, at der blandt eleverne er både A- og B-mennesker.”

“Der skal være et pædagogisk tilbud til eleverne, før skoleskemaet begynder.”

Udmøntning:

- Skoleskemaet begynder kl. 9.
- Eleverne møder fleksibelt ind mellem kl. 7.30 og kl. 9.
- SFO har åbent til kl. 9 for skolens yngste elever.
- Skolebiblioteket, edb-lokalet og gymnastiksalen er åbne for eleverne fra kl. 7.30 til kl. 9. Der er voksentsyn.

En anden skolebestyrelse har diskuteret spisepauser, og hvornår elever er sultne. På baggrund af denne drøftelse har skolebestyrelsen vedtaget følgende princip:

“Der skal være flere spisepauser af en halv times varighed i løbet af skoledagen.”

Målsætninger:

- Spisepausen skal give mulighed for, at eleverne kan nå at nyde deres mad.
- Skolens spisepauser skal tilgodese, at eleverne er sultne på forskellige tidspunkter.

Udmøntning:

- Første spisepause placeres fra kl. 10.30 til kl. 11.
- Anden spisepause placeres fra kl. 12.30 til kl. 13.

Case 5. Hvor spiser eleverne og sammen med hvem?

Måltidet er en social institution, hvad enten det er et organiseret arrangement på skolen, eller det er elevernes selvorganisering heraf. Måltidet handler også om at vedligeholde og udvikle fællesskaber samt om rammer om måltidet og atmosfære.

Diskussionsspørgsmål til skolebestyrelsen:

- Kan måltidet bidrage til at styrke det sociale fællesskab, og hvad betyder det for, hvor eleverne spiser og sammen med hvem?
- Hvordan kan der skabes atmosfære og hygge i spiserummet, og hvordan kan såvel elever som voksne bidrage hertil?
- Hvordan kan ovenstående spørgsmål gøres til et fælles anliggende for elever, lærere og forældre?

En skolebestyrelse har diskuteret disse spørgsmål og vedtaget følgende målsætninger for måltider på skolen:

- Måltidet skal fremme fælles oplevelser.
- Måltidet skal skabe rum for nydelse.

- Måltidet skal styrke det sociale og kulturelle fællesskab.

Skolebestyrelsen vedtog herefter følgende principper:

“Måltidet er et fællesskabsanliggende for elever og lærere.”

“Måltidet skal foregå i en god atmosfære.”

“Måltidet er også en hyggesituation.”

Eksempel på udmøntning:

En 5. klasse har sammen med klasselæreren drøftet, hvad et godt måltid er. Måltidet er diskuteret ud fra flere indfaldsvinkler, herunder måltidet som en fællesskabsoplevelse og rammer herfor. På baggrund af disse samtaler har klassen truffet følgende beslutninger:

- Vi lufter ud før og efter måltidet.
- Vi flytter bordene, så vi sidder i mindre grupper.
- Vi sætter os forskellige steder for at spise sammen med forskellige.
- Vi lægger duge på bordene.
- Om vinteren tænder vi lys på bordene.

Case 6. Madkultur og skolebod/kantine: På vej mod en politik for sund mad

Skoleboden/kantinen udtrykker skolens officielle madkultur. Desuden kommer skolens madkultur til udtryk gennem de af skolen organiserede spisepauser. Endelig kommer elevernes madkultur til udtryk gennem elevernes egen organisering af spisepauser.

En skole, som ønsker at sætte fokus på sund mad, bør undersøge skolens eksisterende madkultur. Både den officielle og den reelle.

En sådan undersøgelse bør give svar på følgende spørgsmål:

- Hvad spiser eleverne?
- Hvem spiser eleverne sammen med?
- Hvornår spiser eleverne?
- Hvorhenne spiser eleverne?
- Hvilken betydning tillægges maden og måltidet?

Der kan bruges forskellige undersøgelsesmetoder: Samtaler, spørgeskemaer m.fl.

Undersøgelsen er en beskrivelse af de faktiske eksisterende madkulturer på skolen. Resultaterne af undersøgelsen giver anled-

ning til dels at fortolke, hvorfor madkulturen er, som den er, dels anledning til at diskutere, hvad der er hensigtsmæssigt og ikke hensigtsmæssigt.

Skolen bør efterfølgende drøfte, hvilke målsætninger skolen ønsker for mad og måltider, og hvorfor disse mål er værdifulde henholdsvis betydningsfulde. Skolens værdier og mål skal relateres til undersøgelsens resultater, hvilket giver mulighed for at identificere to områder:



1. Hvad er der i skolens eksisterende madkultur, som er værdifuldt at bygge videre på?
2. Hvad er værdifuldt og betydningsfuldt at forandre på?

Der er som konsekvens af skolens opgave tre kvalitetskriterier, som skal gennemsyre såvel undersøgelser som tolkning af resultater, formulering af en ønskværdig fremtid og beslutninger om forandringer:

- Processer og resultater skal afspejle et positivt, bredt og åbent sundhedsbegreb.
- Eleverne skal involveres som aktive parter i såvel processer som beslutninger.
- Såvel processer som resultater skal bidrage til at øge elevernes handlekompetence.





5. Bevægelse i skolen

Som tidligere nævnt er en skoles bevægelseskultur udtryk for, hvordan man bevæger sig, med hvem man bevæger sig, hvor man bevæger sig, hvornår man bevæger sig, og så den betydning, man på skolen tillægger bevægelse.

Der kan ikke længere herske tvivl om, at fysisk aktivitet er vigtig for børns trivsel og sundhed i bred forstand.

Mange undersøgelser viser, at det ikke er ligegyldigt, om man bevæger sig, og hvordan man bevæger sig. Nogle af undersøgelsesresultaterne viser, at:

- Mangel på fysisk aktivitet er en væsentlig årsag til stigningen i antallet af livsstilssygdomme (WHO).
- Fysisk inaktivitet – med heraf følgende sundhedsproblemer – er et tiltagende problem blandt visse grupper af børn. (Henning Kirk i “Børn, bevægelse og idræt”, Kulturministeriet, 2003).
- 20-30% af den danske befolkning er så inaktive, at det er til fare for deres sundhed. (Ungdom i bevægelse – Hjerner på stativ, side 4, Forum for motion, 2003).
- Op imod hvert femte barn fra lavindkomstgrupper dyrker slet ikke idræt. (Torben Fridberg: Skolebørns fritidsaktiviteter, SFI, 1999).
- 12% af børn er enten meget lidt aktive eller deltager slet ikke i motionslignende aktiviteter. (Krop skal der til, side 4, Sundhedsstyrelsen).
- Drenges fysiske form er faldet med 8% på 12 år, og pigernes fysiske form er i samme periode faldet med 4%. (Krop skal der til, side 4, Sundhedsstyrelsen).
- Blandt 1000 skolebørn havde ca. 6% forstadier til diabetes type 2. (Krop skal der til, side 4, Sundhedsstyrelsen).
- Unge i alderen 13-15 år bruger ca. 7-8 gange så meget tid på forskellige former for elektronik som til idræt. (Bente Klarlund, oplæg, 2004).

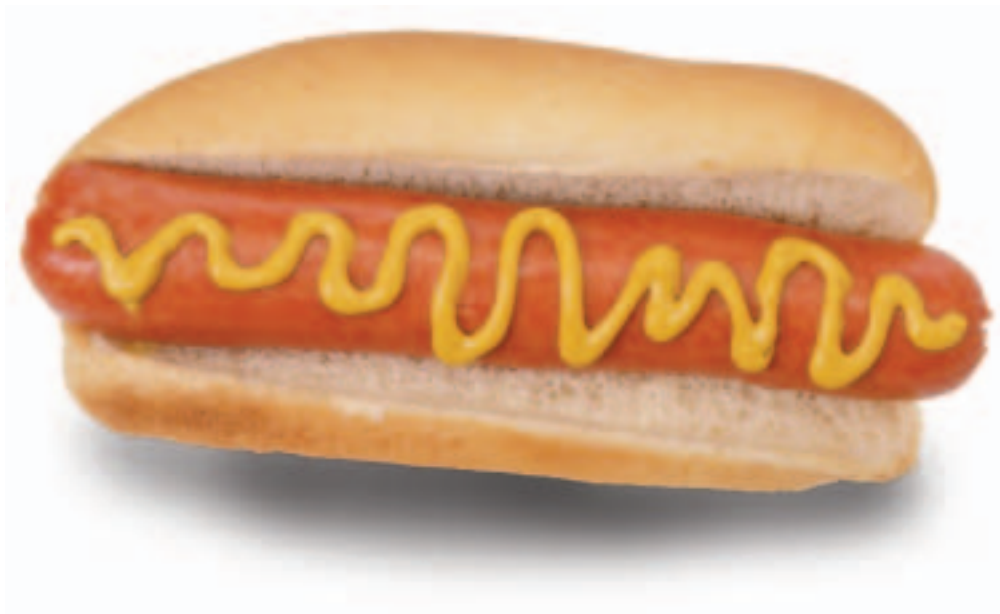
- Andelen af de elever, som cykler til skole, er faldet med knap 30% i perioden fra 1993 til 2000. (Krop skal der til, side 4, Sundhedsstyrelsen).
- Skolebørn i niårsalderen er generelt i dårligere form, end niårige var for 12 år siden, og de dårligste blandt dem er i lige så dårlig form som blinde børn, der er afskåret fra fysisk aktivitet. (Ny viden, nr. 1, 1999).
- Børn, som bevæger sig, har også et godt helbred. (Bente Klarlund, oplæg, 2004).

Det er bekymrende billeder, der tegner sig i ovenstående undersøgelser. Gør skolen nok for at stimulere børn til et liv med tilstrækkelig bevægelse i hverdagen?

Bevægelse og elevernes læring

Case 1. Bevægelsesvaner og læring

På en skole ønskede man at undersøge sammenhængen mellem gode bevægelsesvaner og læring. Skolebestyrelsen iværksatte derfor et aktivitetsprojekt sammen med lærerne på 4. klassetrin. Målet for projektet var at øge børnenes trivsel gennem mere bevægelse. Antallet af idrætstimer i 3. og 4. klasse blev øget, således at 3. klasse fik fem lektioner pr. uge og 4. klasse fire lektioner pr. uge.



Dette initiativ har forbedret børnenes kondition mærkbart og sat en positiv udvikling i gang. Flere børn i aldersgruppen er blevet interesseret i at dyrke idræt i fritiden. Flere af de overvægtige elever, som ellers ikke motionerede meget, har meldt sig ind i de lokale idrætsforeninger. Lærernes erfaringer er, at den øgede fysiske aktivitet har en anden positiv virkning. Børnenes bedre fysiske aktivitet har nemlig betydet, at deres forudsætninger for at lære noget i timerne også er forbedret.

På baggrund af ovenstående erfaringer fra projektet besluttede skolebestyrelsen følgende målsætning:

- Målet er at øge elevernes mulighed for bevægelse og læring.

Principbeslutning:

“Antallet af idrætstimer på 3. og 4. klassetrin skal øges.”

Udmøntning:

- 3. klasse går fra to lektioner til fire lektioner om ugen.
- 4. klasse går fra to lektioner til fire lektioner om ugen.

Skolens bevægelsesrum

Fysisk aktivitet har en lang række positive elementer ud over det sygdomsforebyggende. Det drejer sig bl.a. om livsglæde, leg og socialt samvær. Undersøgelser har bl.a. vist, at:

- Børn, som bevæger sig, har lettere ved at få venner.
- Børn, som bevæger sig, er mindre ensomme.
- Børn, som bevæger sig, føler sig mindre udenfor.

Bevægelse kan altså være med til at udvikle børns sociale kompetence. Det sociale aspekt har stor betydning. Børn, som er alene, er væsentlig mindre aktive end børn, som er sammen med kammerater. Motivationen til fællesskabet, til fælles leg og til fælles aktivitet hænger ikke sammen med, om det er sundt. Børn motiveres, fordi det er sjovt – en leg eller en konkurrence. Derfor er det vigtigt at fastholde legemomentet, når man arbejder med børn og bevægelse.

Case 2. Skolegården som arena

På en skole drøftede man i elevrådet, hvordan flere kunne få gavn af skolegården. Skolegården blev ofte brugt til traditionelle

boldspil som fodbold og basketball. Der var ikke ret mange, som bare brugte skolegården til at snakke i eller til at gå en hyggetur i.

Man blev i elevrådet enige om, at miljøet i skolegården på den pågældende skole ikke tilstrækkeligt levede mulighed for de aktiviteter, som især pigerne kunne lide. I skolebestyrelsen syntes man godt om initiativet og nedsatte et legepladsudvalg bestående af elever, forældre og ansatte. Det viste sig, at der faktisk ikke skulle ret meget til for at gøre skolegården til et sjovere og rarere sted at være for alle børn.

Udvalget indstillede til skolebestyrelsen at inddеле skolegården i mindre enheder, som indbød til mange forskellige former for leg og bevægelse. Legepladsudvalget fandt også ud af, at det var vigtigt at have eleverne med i dette arbejde, idet det var eleverne, som kunne fortælle, hvad de især var interesserede i at få mulighed for at lege.

På baggrund af ovenstående vedtog skolebestyrelsen følgende principper:

“Skolegården skal inddeles i mindre enheder.”

“Skolegården skal tilgodesee samvær samt mange forskellige muligheder for leg og bevægelse.”

“Eleverne skal inddrages i udmøntningen af de to foregående principper.”

Målsætning: At øge elevernes lyst til at bruge skolegården i frikvartererne.

Udmøntning:

- Skolegårdens indretning tages op i samtlige skolens klasser. Ideerne samles i elevrådet. Elevrådet deltager aktivt i arbejdet med etablering af fremtidens skolegård på skolen.

Ude- og indeordning på skolen

En del af en skoles bevægelseskultur afhænger af, hvor eleverne må og kan bevæge sig. Gives der på skolen mulighed for, at eleverne kan bevæge sig i løbet af undervisningen fx via den praktisk-musiske dimension i undervisningen, eller følger eleverne undervisningen siddende på en stol bag et bord?

Mange skoler har regler for, om eleverne kan/skal være ude eller inde i frikvartererne. En idé kunne måske være at gå i dialog med eleverne om disse regler og ud fra den dialog skabe bedre muligheder for bevægelse på skolens område. Bl.a. kunne man tage en drøftelse med eleverne om muligheden for at benytte skolens gymnastiksal, hal eller idrætsbaner i frikvartererne og efter skoletid. Mange elever vil gerne have den mulighed. Der er masser af muligheder for at benytte skolens område. Måske ligger der også muligheder for at samarbejde med

de lokale idrætsforeninger eller fritidsordninger i skolens område.

Kulturministeriet og Undervisningsministeriet har med initiativerne "Børn og unge i bevægelse" samt "En skole i bevægelse" netop sat fokus på nogle af disse muligheder. Det viser sig nemlig ud fra undersøgelser, at:

- De aktive udendørslege er afløst af stillesiddende indendørsaktiviteter, og andelen af stillesiddende aktiviteter hos unge er stadig stigende. (Krop skal der til, Sundhedsstyrelsen).

- Børns bevægelseskultur påvirkes af forenings- og institutionskultur.
- Der er blevet færre steder i det fri, hvor man kan lege – i én kommune er op imod 30% af en bys grønne områder nedlagt. (Ny viden, nr. 1, 1999).
- Mere end hvert tredje barn i skolen synes ikke, at skolegården er et rart sted at være. (Krop skal der til, Sundhedsstyrelsen).
- Hver fjerde elev er ude i skolegården i frikvartererne. (Krop skal der til, side 4, Sundhedsstyrelsen).

Her er skolens muligheder eller begrænsninger for bevægelse selvfølgelig vigtige fak-



torer. Det er tankevækkende, at kun hver fjerde elev er ude i frikvartererne, men måske alligevel ikke så overraskende, når hver tredje elev i skolen ikke synes, at skolegården er et rart sted at være.

Samarbejde om bevægelse

Skolebestyrelsen kan bl.a. sætte fokus på de fysiske rammer og deres betydning for børns bevægelse. Det kan være på skolen og fritidsområder/SFO, legepladser, parkanlæg i og ved skolen, cykelstier, idrætsanlæg mv.

Case 3. Skolens bevægelseskultur

Da en stor byskole blev renoveret og udbygget med en ny tilbygning, foreslog elevrådsrepræsentanterne i skolebestyrelsen, at der i forbindelse med byggeriet kunne etableres en spændende legeplads med aktiviteter som tarzanbane, strandvolleyballbane osv.

Skolebestyrelsen drøftede ideen og besluttede sig for følgende principper:

“Der blev afsat 100.000 kr. til formålet. Der blev nedsat et udvalg af repræsentanter fra SFO, lærerne, skoleledelsen, elevrådet, skolebestyrelsen og den lokale beboerforening.”

Målsætninger for arbejdet:

- At udfordre elevernes brug af kroppen.
- At øge elevernes lyst til at bruge skolegården i frikvartererne.

Udmøntning:

- Udvalget blev etableret og kom med forslag til aktivitetstilbud på og rundt om skolen. Desuden søgte udvalget diverse fonde om projektmidler. Resultatet blev et udeområde, hvor børnene i skolens SFO fik udfordringer. Skolens idrætsundervisning fik nye muligheder for at leve op til Fælles Mål, og lokalområdets beboere fik fornyede og forbedrede bevægelsesmuligheder.

Diskussionsspørgsmål til skolebestyrelsen:

- Hvad kan du huske, fra da du selv legede i skolegården?
- Hvordan var legeforsøgene?
- Hvor meget tid havde I til at lege?

Muligheder frem for begrænsninger

Case 4. Facilitering af bevægelseslyst

Da skolebestyrelsen på en skole skulle i gang med at renovere skolens legeplads, som lå mellem skolen og idrætshallen, hvor skolens idrætsundervisning foregik, drøftede skolebestyrelsen sammen med eleverne og idrætslærerne muligheden for, at eleverne kunne udfordres motorisk og bevægelsesmæssigt på vejen op til idrætshallen.

Skolebestyrelsen vedtog følgende principbeslutning:

“Eleverne skal udfordres motorisk og bevægelsesmæssigt på vej op mod idrætsanlægget.”

Målsætning: At øge elevernes bevægelseslyst.

Udmøntning:

- Der blev lavet en afgrænsning mellem gangarealet og beplantningen i området ved hjælp af nogle 10 cm brede lægter.

Disse lægter bruges nu som balancebomme, hvor eleverne helt automatisk balancerer på lægterne fra skolen til idrætshallen – og selvfølgelig tilbage igen efter idrætsundervisningen.

Hvad der gives af muligheder for bevægelse i løbet af dagen og skoletiden, er et andet parameter i skolens bevægelseskultur.

Undersøgelser viser, at:

- Passivitet i børnehave og skole er med til at fremme fedme og livsstilssygdomme.
- Et menneskes muligheder for fysisk aktivitet i barndommen kan være afgørende for vedkommendes liv fremover.
- Regelmæssig fysisk aktivitet har sundhedsgavnige effekter på en lang række af kroppens funktioner.

Mere bevægelse i skolens hverdag

Skolen er det sted, hvor samfundet er forpligtet til at bidrage til den kropslige dannelse – samtidig med, at skolen er det sted, hvor samtlige børn er til stede. Det giver selvfølgelig nogle muligheder. Muligheder, som mange steder slet ikke er udtømte endnu.

Case 5. Mad, bevægelse og læring

En skole ønskede at skabe en bedre hverdag for både elever og lærere.

Udgangspunktet var elevernes trang til at bevæge sig. Erfaringerne på skolen var, at

hvis eleverne ikke fik rørt sig nok og samtidig spiste forkert, så blev de urolige og uoplagte, hvilket igen gik ud over deres læring. Skolebestyrelsen på skolen gav lov til at ændre på skolens faste rutiner, hvilket bevirkede, at der blev mulighed for 15 minutters bevægelse hver morgen samt et par faste ugentlige opdagelsesture i naturen. Skolen kiggede også på elevernes madvaner, og i samarbejde med eleverne formulerede man mål for deres madvaner.

Skolebestyrelsen fastsatte et princip om, at skoledagen skal starte med bevægelse for alle, og tilkendegav over for skolens ledelse, at skolebestyrelsen gerne så ekskursioner i naturen opprioriteret.



Målsætninger herfor:

- At øge elevernes fysiske aktivitet.
- At opprioritere ud-af-huset-aktiviteter til støtte for elevernes læring.

Udmøntning:

- Skolen starter med 15 minutters alsidig bevægelse hver dag for såvel ansatte som elever.
- Lærerne i natur/teknik og biologi indbygger ekskursioner som aktivitet i undervisningen.

Værdier og holdninger

Endelig har det betydning for skolens bevægelseskultur, hvor højt man i kommunen, på skolen og i forældrekredsen prioriterer bevægelse. Undersøgelser viser bl.a., at hvert fjerde barn hver morgen bliver kørt til skole. (Krop skal der til, side 11, Sundhedsstyrelsen).

Her må en holdningsdebat i gang i skolebestyrelsen og på skolen blandt pædagoger og lærere om det at bevæge sig.

Case 6. Skoleelevers bevægelseskultur i skolen og i lokalsamfundet

En skolebestyrelse traf beslutning om at undersøge skolens eksisterende bevægelseskultur og formulere mål for en ønskværdig fremtidig bevægelseskultur.

Skolebestyrelsen traf følgende principbeslutninger:

“Der skal laves en undersøgelse af den eksisterende bevægelseskultur i skolen og i lokalsamfundet. Der skal besluttet mål for en ønskværdig fremtidig bevægelseskultur. Ovenstående skal ske i samarbejde mellem skolen og den lokale idrætsforening.”

Udmøntning:

- Skolebestyrelsen lavede sammen med den lokale idrætsforening en spørgeskemaundersøgelse, som beskrev både elevernes og forældrenes fysiske aktivitetsniveau pr. uge.

Derefter tog skolebestyrelsen initiativ til et fælles møde med elever, forældre og den lokale idrætsforening, hvor resultatet af spørgeskemaundersøgelsen blev gennemgået og drøftet.

Drøftelserne tog udgangspunkt i, hvad der var positivt, og hvad der var negativt ved det nuværende mønster.

Derefter gik drøftelserne over i, hvordan man i fremtiden ønskede, at lokalområdets bevægelseskultur skulle være (værdier og mål).

Dette arbejde mandede ud i, at skolebestyrelsen traf beslutning om yderligere to principper, nemlig:

“At styrke samarbejdet med den lokale idrætsforening i dagligdagen og at sætte fokus på bevægelse i hele skolens hverdag.”

Denne skolebestyrelsesbeslutning fulgte godt op på de undersøgelser, der viser, at børn, som bevæger sig, er glade for livet. Børn, som bevæger sig, føler sig mindre hjælpeløse, og børn, som bevæger sig, har mere selvtillid. Ikke uvæsentlige faktorer i skolens læringsmiljø.





6. Skolens undervisning i sundhed

Sundhed er et obligatorisk emne for folkeskolens undervisningsvirksomhed. I undervisningen kan der arbejdes med sundhed på tre forskellige måder:

- Som selvstændigt tema. Forpligtelsen til at løse denne opgave kan ligge hos klasse-læreren, hos andre af klassens lærere eller som en fælles forpligtelse for et team.
- Som tværfagligt tema kan sundhed indgå i et samarbejde mellem flere fag, i projektorganiserede forløb og i forbindelse med projektopgaven. Forpligtelsen til at løse denne opgave vil derfor typisk være et fælles anliggende for flere lærere.
- Som særligt perspektiv for undervisningen i forskellige fag kan sundhed indgå ud fra forskellige faglige synsvinkler. Disse synsvinkler kan i princippet være forankret i hele skolens fagrække. Forpligtelsen til at løse denne opgave vil være faglærernes.

Uanset, hvilken måde den enkelte skole arbejder med sundhed på, er skolen forplig-

tet på de fælles mål for det obligatoriske emne: Sundheds- og seksualundervisning samt familie kundskab.

I Fælles Mål/læseplanen for sundheds- og seksualundervisning samt familie kundskab nævnes en række temaer, som undervisningen bl.a. skal indeholde.

Temaerne er:

- *Personlig vækst og udvikling* (selvtillid, selvværd og ligeværd, pubertet, stresshåndtering, **natur- og kulturoplevelser, det åbne, det kritiske og det søgende menneske**).
- *Fysisk og psykisk arbejdsmiljø* (sundhed/sygdom og erhverv, **køn og erhverv, indflydelse på egen arbejdssituation, skolen som arbejdsplads**).
- *Miljø og sundhed* (lokale og globale miljøproblemer og deres interessekonflikter, den "grønne" forbruger, prioriteringer mellem miljø/sundhed og økonomi, miljøbevægelser og deres budskaber).

- *Bolig og sundhed* (sociale netværk i nærmiljøet, **boligens indretning**, klima og hygiejne, bolig og samliv).
- *Fred og sundhed* (angst for krig og vold, fordeling af ressourcer, fremmedhad og tolerance, mellemfolkelig forståelse).
- *Sundhed, vaner og livsstil* (**mad, motion**, tobak, alkohol, narkotika og medicinmisbrug).
- *Seksualitet, lyst og sansning* (**krop, kropsbevidsthed og kropssprog**, forelskelse og kærlighed, lyst – grænser og ansvar, seksuelle minoritetsgrupper, erotik og kunstens verden).
- *Samliv* (familieformer og sociale netværk, arbejde/arbejdsløshed, familiens vilkår – herunder sociale forhold, økonomi, jura og støttemuligheder, **køn og forældreroller, samvær i familien**).
- *Sex, sundhed og sygdom* (prævention og abort, seksuelt overførbare sygdomme, hiv/aids, seksuelle overgreb).

De fremhævede undertemaer er områder, som umiddelbart vedrører dette inspirationsmateriales hovedområder, nemlig sund mad og bevægelse. Der er i Fælles Mål for sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab en række obligatoriske slutmål for skoleforløbet, som undervisningen skal tilrettelægges efter.

Slutmålene efter 9. klasse er:

Årsager og betydning

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- gøre rede for baggrund for og konsekvenser af **udvalgte sundhedsproblemer**,
- gøre rede for **sammenhængen mellem levevilkår og livsstil**,
- analysere og vurdere sammenhængen mellem sundhed, forbrug og miljø,
- beskrive fysiske og psykiske faktorer og diskutere deres samspil og indvirkning på sundhed og seksualitet,
- forholde sig til kønsroller, som de kommer til udtryk i forskellige generationer og i medier,
- gøre rede for følelsers og kærligheds betydning for sundhed, seksualitet og familieliv.

Visioner og alternativer

Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- gøre rede for sundhed, seksualitet og familieliv i historiske, flerkulturelle og internationale perspektiver,
- gøre rede for betydningen af familien og andre sociale netværk for den enkelte og for fællesskabet,

- analysere forestillinger om det gode liv, vurdere alternativer for den enkelte og for fællesskabet.

Handling og forandring

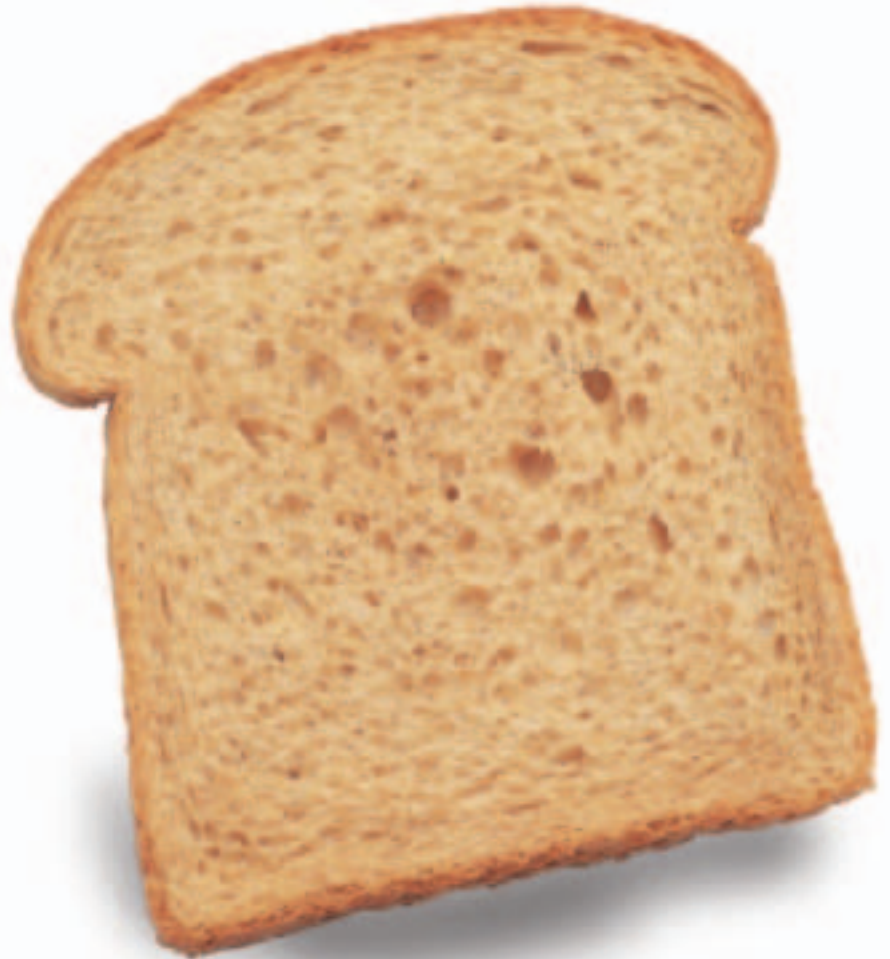
Undervisningen skal lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at

- forudsige barrierer i arbejdet med løsnings- og handlemuligheder,
- fremlægge og begrunde forslag til løsnings- og handlemuligheder,
- diskutere, hvordan negative konsekvenser af seksuallivet kan undgås,
- gøre rede for børns og unges rettigheder i skolen, familien og på arbejdspladsen,
- **tage stilling til forskellige interesser bag kampagner, reklamer og anden mediepåvirkning.**

Også her er relevante områder i forhold til sund mad og bevægelse fra Fælles Mål for sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab fremhævet. Det vil sige, at man umiddelbart vil kunne tage udgangspunkt i disse undervisningsmål, når man ønsker at arbejde med temaerne sund mad og fysisk aktivitet.

Elevernes læring

I arbejdet med sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab er der fire



komponenter, som i den aktuelle undervisning er vigtige at være opmærksomme på i forbindelse med elevernes læring og dannelse. Det drejer sig om

- elevernes opnåelse af viden og indsigt,
- elevernes engagement i undervisningen,
- elevernes vision i relation til undervisningens tema,
- elevernes opnåede handleerfaring i undervisningsforløbet.

Netop disse komponenter er afgørende for, om eleverne opnår handlekompetence på det pågældende område.

For at man kan forholde sig til noget, og for at man kan undres over noget, er det nødvendigt at have en vis viden om og indsigt i et stofområde som det fundamentale grundlag for det videre arbejde.

Når eleverne oplever, at undervisningstemaet er virkelighedsnært, og at de er medbestemmende i undervisningen, har det vist sig, at deres engagement bliver stort. Det, sammenholdt med at eleverne får mulighed for at handle og gøre sig erfaringer ud fra egne visioner, gør dem handlekompetente.

Ovenstående er som nævnt vigtige komponenter, idet der ikke altid opnås læring hos den enkelte elev i enhver undervisningssituation. Hvis ikke skolens undervisning rammer elevernes bevidsthed, vil den bevidste læring muligvis ikke opstå.

Kvaliteter i undervisningen om sund mad og bevægelse i skolen i fremtiden vil derfor være, når:

- Undervisningen tilrettelægges, så alle har mulighed for at være aktive.
- Det ikke kun er læreren, der skal arbejde, også eleverne skal på banen.
- Eleverne møder overkommelige og realistiske udfordringer, der styrker såvel den intellektuelle som den kropslige udfoldelse og dannelse.



- Der er en meningsfuld sammenhæng og progression i lektionerne og i det samlede undervisningsforløb (perioderne mellem trinmålene og frem mod slutmålene).
- Eleverne møder såvel nye som kendte aktiviteter og emner.
- Der arbejdes alsidigt og varieret med mulighed for at bearbejde erfaringer, således at disse sættes ind i en bredere sammenhæng, eksempelvis tværfaglige sammenhænge.
- Relevant teori inddrages, hvor det falder naturligt.
- Teori og praksis hænger tæt sammen, så eleverne kan se meningen med at arbejde med forskellige teorier.
- Man bevidst udnytter mulighederne i fagene til at udvikle eleverne fysisk, psykisk og socialt.
- Medbestemmelse, kreativitet og ansvarlighed står centralt (fx læringsmål for den enkelte elev).
- Elever igennem undervisningen opnår handlekraft og handleerfaring til selv at "tage fat".
- Eleverne igennem undervisningen opnår konstruktiv kritisk sans til at gennemskue det enorme udbud af tilbud og muligheder.

Diskussionsspørgsmål til skolebestyrelsen:

- Hvordan kan jeres skole kvalitetsudvikle undervisningen i temaerne "sund mad" og "bevægelse"?
- Hvordan kan jeres skole sikre en undervisning i temaerne "sund mad" og "bevægelse", som bidrager til udvikling af elevernes handlekompetence?
- Hvordan kan jeres skole sikre en undervisning i temaerne "sund mad" og "bevægelse", så det medvirker til elevernes demokratiske dannelse?
- Hvordan kan ovenstående spørgsmål gøres til et samarbejdsanliggende for elever, skolens ansatte og forældrene på jeres skole?





Litteratur

Mejeriforeningen: *Læring kræver næring* (juni 2003)

Kulturministeriet: *Børn og unge i bevægelse* (www.kum.dk, 2003)

Sundhedsstyrelsen: *Krop skal der til* (www.sst.dk, 2003)

Sundhedsstyrelsen: *Mad og måltider i grundskoler og fritidsordninger – hvordan ser det ud?* (oktober 2000)

Sundhedsstyrelsen: *Mad og måltider som en del af skolens hverdag* (november 1999)

Fødevareministeriet og Kræftens Bekæmpelse: *Mad- og måltidspolitik i skoler – hvorfor og hvordan* (august 2003)

Undervisningsministeriet: *Folkeskoleloven* (www.uvm.dk)

Undervisningsministeriet: *Fælles Mål i sundheds- og seksualundervisning samt familiekundskab* (www.faellesmaal.uvm.dk)

Vilbøll, Henrik: *Børns Uderum* (forlaget Børn og Unge, 2004)

Vejle Amt, Videoen: *Den sundhedsfremmende Skole i Vejle Amt 2001-2004* (august 2003)

Uddannelsesstyrelsens temahæfteserie

I denne serie udsender Uddannelsesstyrelsen publikationer om generelle eller mere specifikke aktuelle emner.

Formålet er at skabe debat og inspirere til udvikling i uddannelserne.

I 2003 og 2004 er følgende udkommet eller under udgivelse i serien:

2003

- Nr. 1-2003: Fremtidens danskfag – en diskussion af danskfaglighed og et bud på dens fremtid (UVM 6-289) (Uddannelsesområderne)
- Nr. 2-2003: Oversigt over dansksystemet – kortlægning af danskfaget i alle uddannelsesniveauer (UVM 6-290) (Uddannelsesområderne)
- Nr. 3-2003: Rapport fra Udvalg om fornyelse af vekseldannelsesprincippet mv. for visse tekniske erhvervsuddannelser (internetpublikation) (Erhvervsfaglige uddannelser)
- Nr. 4-2003: Skolens rummelighed – fra idé til handling (UVM 5-429) (Grundskolen)
- Nr. 5-2003: Fremtidens sprogfag – vinduer mod en større verden. Fremmedsprog i Danmark – hvorfor og hvordan? (UVM 6-291) (Uddannelsesområderne)
- Nr. 6-2003: Læring på jobbet – strategier og systematik, ideer og metoder (UVM 7-359) (Erhvervsfaglige uddannelser)
- Nr. 7-2003: Fremtidens naturfaglige uddannelser. Naturfag for alle – vision og oplæg til strategi (UVM 6-292) (Uddannelsesområderne)
- Nr. 8-2003: Inspiration til fremtidens naturfaglige uddannelser. En antologi (UVM 6-293) (Uddannelsesområderne)
- Nr. 9-2003: Forbundne kar og Åbne sind. Arbejdsmarkedsuddannelsernes bidrag til innovative virksomhedsudviklinger belyst ud fra erfaringer fra den nordjyske elektronikbranche (internetpublikation) (Arbejdsmarkedsuddannelser)
- Nr. 10-2003: Opdatering af evaluering af Unge-TAMU (internetpublikation) (Arbejdsmarkedsuddannelser)
- Nr. 11-2003: Inspiration til bedre integration i folkeskolen (UVM 5-428) (Grundskolen)

2004

- Nr. 1-2004: Forskellighed som ressource – undervisning i det flerkulturelle læringsrum – i de gymnasiale uddannelser og avu (internetpublikation) (Gymnasiale uddannelser og avu)
- Nr. 2-2004: Fremtidens uddannelser. Den ny faglighed og dens forudsætninger (UVM 6-294) (Uddannelsesområderne)
- Nr. 3-2004: Bæredygtig udvikling – uddannelse (UVM 12-101) (Uddannelsesområderne)
- Nr. 4-2004: Elevplan i praksis – erfaringer og perspektiver (UVM 7-362) (Erhvervsfaglige uddannelser)
- Nr. 5-2004: OECD-rapport om grundskolen i Danmark – 2004 (UVM 5-453) (Grundskolen)
- Nr. 6-2004: Det er aldrig for sent – om undervisning af unge sent ankomne i ungdomsskolen (UVM 5-454) (Ungdomsskolen)
- Nr. 7-2004: Tidlig indsats – småbørns sprog- og begrebsudvikling med fokus på tværfagligt samarbejde og med forældreinddragelse (UVM 5-456) (Grundskolen)
- Nr. 8-2004: Parternes nye roller i det nye AMU – oplæg til inspiration og drøftelse (internetpublikation) (Arbejdsmarkedsuddannelser)
- Nr. 9-2004: Lokalt samspil om amu – inspiration til strategiske drøftelser (UVM 0177) (Arbejdsmarkedsuddannelser)
- Nr. 10-2004: Sund mad og fysisk aktivitet i skolen – inspiration til skolebestyrelser (UVM 5-460) (Grundskolen)

Mange af publikationerne kan købes hos Undervisningsministeriets forlag eller hos boghandlere. Andre publikationer kan rekvireres mod betaling af et ekspeditionsgebyr.

På UVM's websted – på adressen: <http://www.uvm.dk/katindek.htm> – findes en oversigt over hæfter i Uddannelsesstyrelsens publikationsserier udgivet i 1999, 2000, 2001, 2002 og 2003. En del af disse kan stadig bestilles.

I folkeskolens fag hjemkundskab og idræt lærer eleverne om betydningen af sund kost og fysisk aktivitet. Og det obligatoriske emne “Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab” omfatter blandt andet sundhed, vaner og livsstil.

Skolebestyrelsen kan derudover medvirke til at sætte sund kost og fysisk aktivitet på dagsordenen inden for rammerne af skolens virksomhed.

Dette inspirationshæfte er tænkt som en hjælp til dette arbejde. Hæftet beskæftiger sig med tre hovedspørgsmål:

- Hvorfor er det vigtigt, at folkeskolen beskæftiger sig med mad og fysisk aktivitet?
- Hvordan kan folkeskolen beskæftige sig med disse forhold og gøre det til en integreret del af skolens opgave?
- Hvilken funktion og rolle kan og bør skolebestyrelserne spille i denne sammenhæng?

