

Innspill til folkehelsemeldingen fra NAM! - Norsk Alliance for Matglede

NAM! - Norsk Alliance for Matglede er en nyopprettet interesseorganisasjon og samarbeidsforum for organisasjoner som jobber med mat og måltid med og for barn og ungdom. Organisasjonen består av Geitmyra Matkultursenter for barn, Folkelig, Liantunet, Norsk Smaksskule, Unge kokker og SunnereBarn.

Her presenterer vi våre konkrete innspill til innsatsområdene vi ønsker å løfte frem i arbeidet med den nye folkehelsemeldingen. *Disse innspillene dekker flere av temaene som ble belyst i høringsbrevet, blant annet sosial ulikhet i helse, klima og helse, ikke-smittsomme sykdommer og levevaner, folkehelsearbeid i kommunene og strukturelle virkemidler i folkehelsearbeidet.*

Oppsummert:

- **Krav om at all mat servert til barn i offentlig regi skal følge kostrådene**
- **Styrk mat- og helsefaget i barne- og ungdomsskolen**
- **Krav om matfaglighet og kompetanseheving der det jobbes med barn og mat.**

Organisasjonene bak NAM! har mange års erfaring med at barn som vokser opp nå ofte ikke vet hvor maten vår kommer fra. Det gjør noe med oss og forholdet til mat. Mangel på matlagingsferdigheter, det man kan kalle matmessig analfabetisme, kan medføre dårlige spisevaner og risiko for overvekt¹. Overvekt blant barn og unge er et reelt problem i Norge. Tall fra FHI viser at [om lag 14 % av barn og ungdom i Norge](#) har overvekt eller fedme og [15 - 20 prosent av 8-åringene er overvektige](#). 3 - 4 prosent av 8-åringene har så alvorlig overvekt at det defineres som fedme. Overvekt hos barn og unge kan påvirke selvfølelse, kroppsbilde, skoleprestasjoner, livskvalitet, stigmatisering, utenforskap, utvikling av spiseforstyrrelser, økt risiko for overvekt og fedme og utvikling av livsstilssykdommer senere i livet ².

¹ Vaitkeviciute, Rimante, Ball, Lauren E, Harris, Nel: The relationship between food literacy and dietary intake in adolescents: a systematic review Public Health Nutrition, 2015.

² Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten : forebygging og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge, 2010

Nasjonale kostundersøkelser viser også til store sosiale ulikheter i helsetilstand og kosthold³ og helseforskjellene er større og økende sammenlignet med andre europeiske land⁴. Strukturelle tiltak som minsker reproduksjon av sosial ulikhet har langsiktig effekt. Her er barnehager, skoler og SFO viktige helsefremmende arenaer for å iverksette helhetlige tiltak sentrert rundt mat og måltider og bygge kunnskap om sammenhengen mellom maten vi spiser, egen helse og klimaet.

NAM! har i denne sammenheng tre fokusområder til den nye folkehelsemeldingen

Krav om at all mat servert til barn i offentlig regi skal følge kostrådene

“Norske myndigheter er for dårlige til å sikre barn og unge tilgang på god, sunn mat” og Norge har en lav grad av politisk implementering av ernæringskrav og -kriterier. Dette er noen av konklusjonene 34 eksperter innen ernæring og folkehelse kommer frem til i rapporten “Sunnere matomgivelser i Norge”. I rapporten viser de også til at bare halvparten av norske barn og unge følger kostrådene, og at Norge henger etter i kampen mot overvekt og fedme⁵. Med matomgivelser menes hvilke matvarer som er tilgjengelige for oss, samt pris og markedsføring. Barn er prisgitt disse omgivelsene. Det trengs kunnskap for å kunne navigere og velge både sunt og bærekraftig under disse omstendighetene.

Skolemat - nærende, bærekraftig og helhetlig

Dersom regjeringen er seriøs om å innføre et gratis skolemåltid må det gjøres skikkelig og vi bør lære av de andre nordiske landene som har innført skolemat tidligere. Det må ses på som en integrert del av skolens arbeid for dannelse og læring, et sosialt utjevne og næringsrikt måltid og et pedagogisk virkemiddel for å etablere gode matvaner for kropp og klode. Vi vet også at et helsefremmende kosthold som regel også er et bærekraftig kosthold, derfor vil disse tiltakene være svært lavthengende frukt som kan bidra til bedre folkehelse som samtidig forbedrer klimaet.

Forslag: Opprette en prosjektgruppe som kan definere suksesskriterier for måloppnåelse på skolematen og kartlegge behov for kompetanseheving i den forbindelse. Denne melder vi i NAM! oss frivillig til å delta i.

³ Myhre, J. B., & Andersen, L. F. (2016). *UNGGKOST 3 – En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 4-åringer i Norge, 2016*

⁴ Korsnes, B., Sandvik, C., Korsnes, B., & Søbstad, R. (2020). *Mat og helse* (3. utgave, ed.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.

⁵ Kilde: Torheim LE, Løvhaug AL, Huseby CS, Terragni L, Henjum S, Roos G.: Sunnere matomgivelser i Norge. Vurdering av gjeldende politikk og anbefalinger for videre innsats. Food-EPI 2020. Oslo: OsloMet – storbyuniversitetet. 2020.

Styrk mat- og helsefaget i barne- og ungdomsskolen

Mat og helse er et lite men svært viktig. Folkehelse, Livsmestring og Bærekraft er begreper valgt ut som bærende tverrfaglige temaer i læreplanverket LK20. På kjøkkenet kan elevene oppleve mestring og få praktisk erfaring med både mat, helse og bærekraft. Dessverre er mat- og helse det faget hvor færrest lærere har formell kompetanse.

I Helsedirektoratets rapport Samfunnsutvikling for god folkehelse anses det at rundt $\frac{1}{3}$ av de som underviser i Mat og helse på barnetrinnet ikke har faglig fordypning. Her må kompetansen heves og det bør stilles kompetansekrav for mat- og helselærere på alle klassetrinn.

En undersøkelse gjennomført av Universitetet i Agder i 2018 viste at bare 4 av 10 som underviser i faget har riktig fagkompetanse. Utdanningskravet for å undervise i mat-og helsefaget tilsvarer 30 studiepoeng (et halvt studieår) og kreves for faste ansatte i ungdomsskolen etter 2014, men dessverre ikke for de som underviser i faget på barneskolen. Dette er synd all den tid tidlig innsats er viktig for å kunne påvirke barns kostvaner i positiv retning. Vi erfarer at lavt kompetansenivå blant de som underviser i faget kan ha sammenheng med mye "kosemat" på timeplanen. Her finnes det mye uutnyttet potensiale i å nå visjonene for den nye læreplanen i mat og helsefaget (MHE01-02).

Mat- og helsefaget har en ambisiøs læreplan hvor elevene skal lære praktiske ferdigheter på kjøkkenet, medborgerskap, bærekraft, forbrukermakt, lære å ta gode matvalg for kropp og klode. Hver dag tar barn og unge matvalg som påvirker helsa både psykisk og fysisk. I mat og helsefaget skal barn og unge få kunnskap og praktiske ferdigheter som gjør dem i stand til å velge, tilberede og spise mat som gjør dem godt. Kunnskap og ferdigheter de har nytte av hele livet. Klart faget er viktig!

Forslag: Krav til fagkompetanse for mat og helsefaget både i barneskole og ungdomsskole.

Krav om matfaglighet og kompetanseheving

Det må også følge tiltak som sikrer kompetanse innen mat og kosthold blant de som skal servere måltider til barn og unge i barnehage, skole og SFO/AKS. Det trengs nødvendig kompetanse for å kunne gi et godt tilbud av næringsrik og bærekraftig mat til barna, kompetanse på måltidets sosiale funksjon, matredning, og inkludere elevene i matlagingsaktiviteter.

For å sikre økt matkvalitet og mat og måltider som følger retningslinjene, trengs et kompetanseløft blant de ansatte. Dette vil være et tydelig og positivt signal om viktigheten og verdien av maten på SFO. I Regjeringens strategi for Matnasjonen Norge kommer dette også tydelig frem: “Personer med mat- og ernæringsfaglig kompetanse er helt sentrale for kvaliteten på mattilbudet ved offentlige institusjoner [...]” og “Arbeidet med å bygge kompetanse om kosthold, bruk av råvarer, praktisk matlaging, mat og matkultur må starte tidlig. Barn og unge er derfor sentrale målgrupper i handlingsplan for bedre kosthold. Barnehage, skole og SFO er viktige arenaer der de aller fleste barn og unge nås på tvers av sosiale skillelinjer”⁶. Her har organisasjonene i NAM! lang erfaring og kunnskap som kan benyttes i utforming og iverksetting av kompetansehevingstiltak.

Forslag:

- **En konkret og tydelig strategi for arbeid med mat og måltider i barnehage, skole og SFO/AKS.**
- **Tilskuddsordninger eller fast øremerket støtte for kompetansehevingstiltak av personale som arbeider med mat og måltider i barnehage, skole og SFO/AKS**

Vennlig hilsen
Norsk Alliance for Matglede

Folkelig v/Kathrine Marthinsen

SunnereBarn v/Marit Løset Eriksen og Samira Lekhal

Norsk Smaksskule v/Tor Valdvik

Liantunet v/Inge Johnsen

Unge kokker v/Gita Aspen

Geitmyra matkultursenter for barn v/Eivind Løvdal

⁶ Landbruks- og matdepartementet Nærings- og fiskeridepartementet Helse- og omsorgsdepartementet, Matnasjonen Norge, strategi, publikasjonskode: M-0757 B