

496277045-40-200600170-108

Fra: Gro Hågensen [Gro.Hagensen@hammerfest.kommune.no]

Sendt: 4. august 2006 09:21

Til: Postmottak HOD

Emne: Innspill til handlingsplanen for et sunnere kosthold

Hei,

Som helsesøster gjennom mange år, har jeg dessverre sett en negativ utvikling i forhold til foreldres bevissthet og holdning til kosthold, og kostholdets betydning for barnas helse. De er veldig opptatt av at deres spedbarn skal ha det optimalt, men etter hvert som barnet vokser til, glemmes og bagatelliseres det hele.

Jeg mener at innsatsen må rettes både overfor enkeltindividet og overfor skoler og barnehager. Skoler og barnehager må gjenopprette og bli tydelige på holdninger og profil på måltidene, gjøre som før, stille opp med regler for innhold i matpakker og drikke.

1) Vi som er helsesøstre må få gode hjelpemidler og pedagogiske hjelpemidler. For eksempel trenger vi gode, enkle brosjyrer og plakater, ala fortidens "pyramideplakater" og lignende. Vi trenger enkle forklaringsmodeller i forhold til næringsstoffer, vitaminer, mineraler osv, som viser kroppens behov osv.

2) Skolene må få økonomi til å innføre et måltid

3) Skolene bør se på dags-rytmen, og oppfordres til å prøve å innføre 2 matpauser. Den første om morgnen, for eksempel kl. 09 – 09.30, og den neste ca. kl. 12.30. Ungene bør spise ca. hver 3 time. Jeg tror skolene får mye roligere elever, og kunnskapsløftet kan bli en suksess!

4) Sukkeravgift! Brus kan gjerne bli dyrere!

Lykke til med handlingsplanen, den trenges!

Mvh

Gro G. Hågensen

Led. helsesøster i Hammerfest