



Til Helse- og omsorgsdepartementet

Dato: 13.04.2022

INNSPILL TIL NY FOLKEHELSEMEDLING

Høringssinnspill fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, Høgskulen på Vestlandet

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskulen på Vestlandet takker med dette for muligheten for å gi innspill til den nye folkehelsemeldingen og der vi mener det er behov for forsterket innsats og nye virkemidler.

Gjennom erfaringer vi har gjort oss i arbeidet med mat og måltid og fysisk aktivitet i barnehage, SFO og skole, og den kunnskap vi har tilegnet oss i dette arbeidet, ser vi noen helt klare behov og utfordringer som vi ønsker å løfte fram i forbindelse med at ny folkehelsemelding skal utarbeides.

Mat og måltid og fysisk aktivitet i barnehage

Over 90% av barn i Norge går i barnehage. Barnehagen er nettopp derfor en viktig arena for tidlig innsats for å nå målet om utjevning av sosial ulikhet i helse.

Barn i barnehagen spiser opp til flere av dagens måltider i barnehagen, inntil fem dager i uken. Dette utgjør en stor del av barnets måltider de første seks leveårene. Siden 2017 har rammeplan for barnehagen lagt tydelige føringer for arbeidet med mat og måltid. Likevel opplever vi at det er stor variasjon i hvordan dette blir prioritert i barnehager landet over. Under pandemien ble disse variasjonene enda tydeligere. Når barnehagehverdagen nå etter hvert normaliseres er det viktig å igjen øke innsatsen for arbeid med mat og måltider, i tråd med rammeplanens innhold.

I barnehagen er også fysisk aktivitet en viktig del av hverdagen for barna. En barnehage som tilrettelegger godt for fysisk aktivitet for alle barn hver dag, er en viktig forutsetning for god folkehelse og vil gi barna det beste utgangspunktet for et fysisk aktivt liv og en optimal utvikling.

Kompetanseheving hos personalet er et viktig tiltak for å få dette godt til i barnehagene. Gjennom ordningen Kompetanse for framtidens barnehage er det opprettet tilbud om videreutdanning for barnehageansatte i fysisk-motorisk utvikling og aktivitet i barnehagen, blant annet ved Høgskulen på Vestlandet. Dette er et av flere viktig tiltak skissert i



Handlingsplan for fysisk aktivitet (Sammen for aktive liv). Det er veldig viktig at dette tilbudet fortsetter og kan utvides slik at flere barnehageansatte kan få utviklet denne kompetansen.

Samtidig er det også viktig å bidra med pedagogiske verktøy og eksempler og aktiviteter på hvordan en kan tilrettelegge for at alle barn i barnehagen kan oppleve glede ved fysisk aktivitet og bevegelse. Høgskulen på Vestlandet kommer til å lansere et slik stort verktøy, som vil være gratis tilgjengelig for alle barnehager i Norge, i løpet av høsten 2022.

Pedagogiske verktøy, praktiske eksempler og aktiviteter er også viktige virkemidler i arbeid med mat og måltid i barnehagen. For å inspirere barnehager til å jobbe med mat og måltid i et bærekraftperspektiv, lanserte vi i samarbeid med Helsedirektoratet og Folkelig, derfor Matjungelen Barnehage i 2021. Dette er et nettbasert verktøy der både fordypning, aktiviteter og oppskrifter har fokus på det helsefremmende og bærekraftige, - det som er godt for både små kropp og miljøet. Innholdet bygger på Helsedirektoratets kostråd og er forankret i Rammeplan for barnehagen og Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen. Alt er tilgjengelig digitalt og er gratis. Lanseringen av Matjungelen Barnehage skjedde samtidig som smittevern og fraværspromatikk var i fokus i barnehagene. Dette betyr at det videre arbeidet handler om å gjøre Matjungelen Barnehage bedre kjent i kommuner og barnehager, og motivere barnehager til å engasjere seg i innholdet.

Selv om dagens rammeplan har vært gjeldende i fem år, ser vi at det fremdeles er behov for styrket innsats og tildeling av ressurser til utviklings- og implementeringsarbeid i barnehagene, i tillegg til at kommunene må prioritere å bruke ressurser på å utvikle kompetansen til ansatte. Det er også viktig at barnehagelærerutdanningen møter kravene i rammeplanen. På den måten kan vi sikre at nyutdannede barnehagelærere har den kompetansen som kreves for å jobbe i tråd med rammeplanen. Gjennom regional kompetanseutvikling (rekomp) i barnehage er det også muligheter for at hele personale kan utvikle kompetanse både innen fysisk aktivitet og mat og måltid, men her er det behov for at det også kan komme noen sentrale anbefalinger knyttet til å prioritere tid på disse fagområdene.

Mat og måltid og fysisk aktivitet i SFO

Høsten 2021 trådte den første nasjonale rammeplanen for SFO i kraft. Der blir det slått fast at SFO skal ha et helsefremmende innhold, og at arbeid med mat og måltid og fysisk aktivitet er en viktig del av det som skal foregå på SFO.

Den store kartleggingen av SFO i 2018 (Wendelborg m.fl.) viste at en tredjedel av ansatte i SFO ikke hadde deltatt på noen form for kompetanseutviklingstiltak siste året, og at omtrent en av fire aldri hadde deltatt på noen form for kompetanseutviklingstiltak. Rapporten viste også at jo lavere formalkompetanse, jo lavere deltagelse i slike tiltak. Det ble også påpekt av noen ansatte at når de hadde deltatt på kompetansehevede tiltak, var dette direkte knyttet til et enkelt barn på SFO. Sett i lys av at rapporten også sier at nesten 60 % av de ansatte i SFO har videregående eller lavere, som høyeste utdanning, synliggjør dette behovet for



kompetansehevingstiltak, også innenfor mat og måltid og fysisk aktivitet, som favner om hele personalgrupper og er tilpasset utdanningsnivået hos de ansatte.

Kompetansehevingstiltak i SFO kan være enkle nettressurser som man kan ta i bruk på personalmøter eller individuelt. Det kan også være mer omfattende aktivitetsprogram, eller det kan være kurs/videreutdanninger som kan ende i kursbevis eller studiepoeng. Vi jobber med utvikling av flere slike kompetansehevingstiltak, men ser at det likevel er behov for en styrket innsats og tildeling av ressurser til utviklings- og implementeringsarbeid. I tillegg ser vi det som viktig at kommunene må prioritere å bruke ressurser til å utvikle kompetansen til ansatte i SFO, for å sikre et helsefremmende innhold. Vi mener det derfor er nødvendig å løfte SFO som helsefremmende arena i ny folkehelsemelding.

Skole

Regjeringen har tatt et viktig standpunkt når de i Hurdalsplattformen la fram at de ønsker en gradvis innføring av daglig fysisk aktivitet og måltid i skolen. En slik implementering av daglig fysisk aktivitet og måltid i skolen vil være avhengig av en sterk og støttende ledelse og organisasjonskultur. Innføring av daglig fysisk aktivitet og skolemåltid bør også skje i samforståelse med lærere og lærerorganisasjoner for å oppnå entusiasme rundt dette. Vi er klare for å bidra til at dette blir realisert.

I tillegg til at daglig fysisk aktivitet og skolemåltid kan være positivt for hver enkelt elevs fysiske helse og ernæringsstatus, mener vi at det er vel så viktig at eleven på begge disse arenaene kan få oppleve fellesskap, deltagelse og sosialt velvære. Dette arbeidet krever kompetente og gode rollemodeller. I tilknytting til skolen finnes det allerede gode ressurspersoner som kan inngå i ressursteam, som lærere og helsesykepleiere, men rollen deres i dette arbeidet må styrkes og løftes frem i ny folkehelsemelding.

Helsesykepleiere kan være viktige fag- og ressurspersoner inn i skolens arbeid med mat og måltid og fysisk aktivitet. Ifølge nasjonal faglig retningslinje for helsestasjon- og skolehelsetjenesten er det en sterk anbefaling at skolehelsetjenesten skal ha systemrettet samarbeid med skolen, som også kan innebære arbeid med fysisk aktivitet og mat og måltid på gruppe- og skolenivå. I en kartlegging gjennomført av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet og Fagseksjon for master i jordmorfag og helsesykepleie ved Høgskulen på Vestlandet, svarte omtrent 60 % av helsesykepleierne i skolehelsetjenesten at det systemrettede samarbeidet om fysisk aktivitet og mat og måltid, mellom skolen og skolehelsetjenesten, var i liten, - eller svært liten grad, prioritert. Til tross for at mange på en eller annen måte (undervisning, foreldremøter etc) var involvert i arbeid på disse temaområdene i skolen, viser tallene likevel at det er en del å gå på. Rapport fra kartleggingen vil bli publisert 2022.



Skolemåltid

Gjennom vårt arbeid er vi i kontakt med skoler som har måltidsordninger som varierer i størrelse og tilbud. Måltidsordningene krever forankring i ledelsen og støtte i personalet for å være bærekraftige over tid. Vår erfaring er at det finnes mange ulike løsninger der ute og at en løsning som fungerer et sted ikke nødvendigvis vil fungere et annet. At skolene har ulike forutsetninger, som geografi, størrelse, fasiliteter, osv., må bli tatt hensyn til i en innføring av skolemåltid. Vi mener at dersom skolemåltidet skal nå sitt potensiale som sosialt utjevnende er det avgjørende at dette er et gratis tilbud. Vi mener også at skolenes og kommunenes autonomi og mulighet til å organisere dette selv, ikke må gå på bekostning av kvalitet og et likeverdig tilbud. Dette gjelder både det ernæringsmessige og de sosiale rammene rundt måltidet.

I innføring av et daglig skolemåltid vil kommunene og skolene ha ulike behov som må grundig kartlegges og deretter imøtekommes. For en vellykket implementering mener vi det er viktig at skolemåltidet blir nevnt i skolenes gjeldende styringsdokumenter og knyttes til den overordna delen av læreplanen, samt opplæringslovens § 9A. I tillegg mener vi det er svært viktig at innføring av skolemåltid sees i sammenheng med klimaarbeidet og er i tråd med FN's bærekraftsmål.

Fysisk aktivitet i skolen

Fysisk aktivitet i skolen er viktig for barn og unge, både fra et lærings-, trivsel- og helseperspektiv. I 2020 ble handlingsplan for fysisk aktivitet (Sammen for aktive liv) lansert, og den beskriver viktigheten av fysisk aktivitet i barnehage, SFO og skole, og skisserer ulike tiltak for å oppnå dette. Blant disse er videreutdanning for lærere, tilskuddsordning knyttet til svømmeopplæring og etablering av satsingen Barn og unge i bevegelse, som vil ta for seg flere tiltak for å bidra til økt fysisk aktivitet i barnehage, skole og SFO.

For at lærere skal kunne variere og velge mellom ulike undervisningsmetoder der fysisk aktivitet kan inkluderes er det behov for kompetanse i ulike metoder. Læreren er viktig for at skolebaserte tiltak skal ha effekt på elevenes fysiske aktivitet, læringsmiljø og læring, og gjennom samarbeid med SEFAL (Senter for fysisk aktiv læring), er vår erfaring at kompetanseutvikling og etter- og videreutdanning for lærere er nøkkelen til å få til integrering av fysisk aktivitet i skolehverdagen og i undervisningen. Per i dag tilbyr Høgskulen på Vestlandet (gjennom SEFAL) etter- og videreutdanning i fysisk aktiv læring, som en metode for å integrere fysisk aktivitet inn i undervisningen og som beskriver læringsprosesser der elevene er fysisk aktive. Et økende antall skoler prioriterer videreutdanning for sine lærere i dette og det er også noen skoler og kommuner som velger fysisk aktivitet som en del av sitt dekomparbeid.

Utfordringen er imidlertid å få et system på dette og en helhetlig og nasjonal satsing på kompetanseutvikling, slik at flere prioriterer fysisk aktivitet som en integrert del av skolehverdagen. Det mangler ikke på kunnskap eller modeller, men for at UH-sektor skal kunne tilby videreutdanning og mindre utdanningsmoduler innen fysisk aktivitet som en del



av satsingen på Livslang læring, så bør det etableres statlig finansierte utdanningstilbud for lærere på lik linje med videreutdanningstilbud innenfor eksempel fysisk aktivitet for barnehage, som nå er en del av satsingen Kompetanse for kvalitet i barnehagen.

I tillegg til kompetanseutvikling og en systematisk tilnærming til dette, er det også viktig å tilby gode nettressurser og digitale verktøy, samt eksempler på aktiviteter og gjennomføring. Dette kan nå ut til mange og gir rom for fleksibilitet. Slike nettbaserte ressurser kan også bidra til å utvikle kompetanse gjennom å ha en base også for presentasjoner, webinarer, refleksjonsspørsmål etc, som kan brukes på personalmøter eller på foreldremøter når en ønsker det og har mulighet for å jobbe med dette i en travel skolehverdag. Her har Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet og SEFAL mye kompetanse og erfaring, og har allerede mye tilgjengelig for skolene å bruke, samt ulike kompetanseutviklingstiltak. Men for at dette skal få slagkraft og være et varig tilbud for skolene, og at de får den oppfølgingen som de har behov for, må det gjøres noen sentrale prioriteringer med tanke på å sikre tilstrekkelige folk og ressurser til å kunne følge dette opp.

Mat og helse og kroppsøving

Mat- og helsefaget og kroppsøving er viktige fag i skolen og er betydningsfulle også for at barn og unge skal få nødvendig kompetansen som fremmer elevenes helse og gjør dem i stand til å håndtere ulike utfordringer i livet. Sosial ulikhet i kosthold kan for eksempel vise seg i både ernæring og matlagingsferdigheter. Gjennom arbeid med blant annet praktisk matlaging, gode valg og kritisk vurdering av kostholdsinformasjon, kan vi med mat- og helsefaget gi elevene nødvendig kompetanse for deres helse og livsmestring. Også læren om kropp og helse, og opplevelser av mestring i kroppsøvingsfaget er viktig.

Mat og helse og kroppsøving – to viktige fag for folkehelse, men et paradoks er da at i dag har under halvparten av de som underviser i disse to fagene faglig utdanning og fordypning i dem. Dette påvirker kvaliteten på undervisningen, som igjen vil kunne påvirke utbytte elevene har av disse fagene. Det er positivt at det fra sentralt hold prioriteres flere studieplasser knyttet til videreutdanning i praktiske og estetiske fag som mat og helse og kroppsøving, men det er også viktig at også skoleeier og skoleleder prioriterer kompetanseutvikling i disse fagene hos sine lærere og stiller økte krav om fagkompetanse hos lærere som underviser i disse fagene.

Folkehelse og livsmestring i skolen

Som en del av fagfornyelsen og de nye læreplanene er folkehelse og livsmestring ett av tre tverrfaglige tema som skal være fagovergripende, og som skal prege hele undervisningen for alle elever. Med en innføring av de tverrfaglige temaene er det nå et sterkere pålegg til skolen om å sette fagene inn i en sammenheng, og å sette den fagkunnskapen som lærerne har, mer tydelig inn i elevenes kontekst. Folkehelse og livsmestring i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og gi muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.



Folkehelse og livsmestring er noe mange skoler og lærere har et særlig behov for økt kunnskap om, og det er behov for å kunne bidra til utvikling av kompetanse hos lærere for at de skal kunne knytte dette temaet til fagkompetansen som allerede finnes i skolen. Det bør derfor satses mer på kompetanseutvikling knyttet til dette temaet og hvordan en kan jobbe med folkehelse og livsmestring i skolen, enten gjennom muligheter for å ta videreutdanning eller ved å jobbe med dette temaet sammen med hele personalet gjennom dekomponeringen. Dette bør være en viktig prioritering framover.

Bergen, 13.04.2022

Leder/Assisterende instituttleder Ingrid Leversen

På vegne av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, HVL