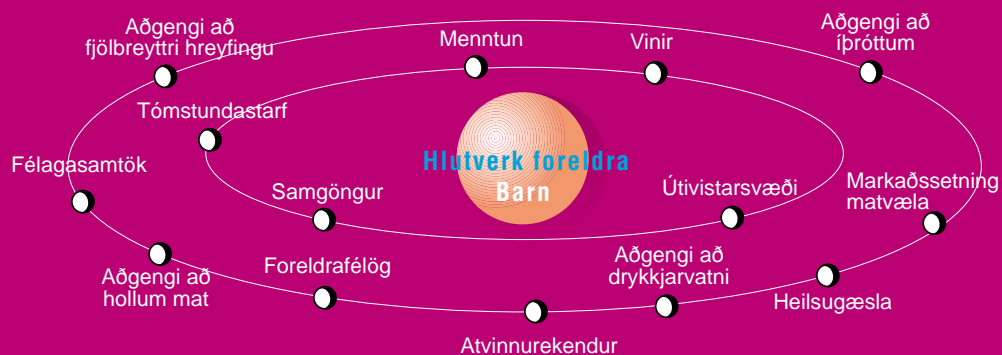


## Nokkrir áhrifaþættir á líðan og heilsu barna



Ótal þættir hafa áhrif á heilsu fólks og lífshætti. Í þessari mynd eru dregin fram nokkur atriði sem hafa áhrif á mataræði og hreyfingu barna og ungmenna

Lýðheilsustöð, Laugarvegi 116, 101 Reykjavík, sími: 580 0900, lydheilsustod@lydheilsustod.is  
www.lydheilsustod.is

HREYFING,

GÓÐ NÆRING,

AUGLJÓS ÁRANGUR!

Allt hefur áhrif,  
einkum við sjálf!



LYDHEILSUSTOD

Samstarfsverkefni sveitarfélaga og Lýðheilsustöðvar um bætt mataræði og aukna hreyfingu barna

## Sveitarfélög og Lýðheilsustöð taka höndum saman til að stuðla að aukinni hreyfingu og bættu mataræði barna

Hreyfing og góð næring eru börnum nauðsyn. Hvort tveggja hefur áhrif á andlega og líkamlega líðan og skiptir máli fyrir þroska þeirra og árangur í leik og starfi. Undanfarna áratugi hafa lífshættir barna hins vegar gjörbreyst. Daglegar kyrrsetur fyrir framan sjónvarp og tölvu hafa tekið við af útileikjum og á sama tíma hefur neysla sætra drykkja og alls kyns skyndibita stóraukist. Mikið hefur verið rætt og ritað um þessa þróun hér á landi sem annars staðar, en nú er tími til kominn að bregðast við! Lýðheilsustöð leitar því samstarfs við sveitarfélög í landinu til að bæta lífshætti barna og fjölskyldna og möguleika þeirra til útivistar og góðrar næringar.

### Samvinna er lykilorðið

Aðstæður barna og unglinga mótast af samfélaginu í heild, þar eru fáir ef nokkrir undanskildir. Ef ætlunin er að bæta lífshætti æskufólks er samvinna lykilorðið. Þar gegna mikilvægu hlutverki skóli og aðrar menntastofnanir, heilsugæsla, íþrótt- og æskulýðsstarfsemi, atvinnulíf og félagasamtök, að sjálfri fjölskyldunni ógleymdri.

### Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!

er sameiginlegt þróunarverkefni Lýðheilsustöðvar og sveitarfélaga. Það hefst formlega í byrjun árs 2005, fyrri hluta verkefnisins lýkur að tveimur árum

liðnum og seinni hluta lýkur eftir sex ár. Að þeim tíma liðnum er gert ráð fyrir að starfið verði komið í fastar skorður.

### Hver gerir hvað?

Hvert sveitarfélag sem tekur þátt í verkefninu, mótar eigin stefnu og aðgerðaáætlun um bættu næringu og hreyfingu barna í sinni heimabyggð, í samræmi við eigin þarfir og aðstæður. Því má gera ráð fyrir að verkefnið verði ólík, bæði hvað varðar nálgun og umfang, allt eftir áherslum hvers og eins. Lýðheilsustöð kemur að verkefninu með ráðgjöf og fræðslu og metur árangur verkefnisins á hverjum stað.

### Þáttur sveitarfélaga

Hvert sveitarfélag mótar eigin stefnu og aðgerðaáætlun varðandi lífshætti barna með áherslu á aukna hreyfingu og bættu mataræði. Nálgunin getur því verið mismunandi í samræmi við ólíkar aðstæður sveitarfélaga. Hér verða því aðeins nefnd nokkur dæmi um þætti sem skipta máli.

■ Aðstaða og framboð á fjölbreyttri hreyfingu fyrir öll börn í og utan skóla þar sem tekið er tillit til mismunandi þarfa og áhuga.

■ Tækifæri til meiri hreyfingar á skólatíma. Áhersla lögð á að uppfylla kröfur námskrár um þriggja klukkustunda hreyfingu á viku. Fleiri stundum bætt í stundaskrá þar sem því verður við komið og hvatt til hreyfingar í frímínútum og héum.

■ Leitast við að fjölga skipulögðum hreyfistundum í leikskólasterfi.

■ Íþróttakennsla, sem tekur mið af ólíkum þörfum og áhuga fá auknið vægi í skólasterfi.

■ Góð útivistarsvæði, íþróttasvæði, göngu- og hjólastígar í nágrenni skóla og heimila.

■ Hvatning um að fjölskyldan hreyfi sig saman.

■ Gott skólámötuneyti þar sem öllum börnum gefst kostur á heilsusamlegum mat og drykk í hádegis.

■ Framboð á hollum mat og drykk í skólum og tómstundastarfi.

■ Fræðsla og hvatning til foreldra og barna um holla lífshætti.

■ Tekið sé mið af kröfum námskrár um fræðslu í næringu og matargerð í grunnskólum.

■ Heilsugæsla, skóli, atvinnulíf, íþróttafélög, tómstunda og frístundaheimili og önnur frjáls félagasamtök hvött til samstarfs og þátttöku í verkefninu.

### Þáttur Lýðheilsustöðvar

Jórlaug Heimisdóttir er verkefnisstjóri Allt hefur áhrif, einkum við sjálf! á vegum Lýðheilsustöðvar. Hún hefur umsjón með verkefninu, vinnur að uppbyggingu þess og er tengiliður við sveitarfélögin. Verkefnisstjóri hefur sér til fulltingis þverfaglegt fagráð, sem veitir ráðgjöf og stuðning í samræmi við óskir hvers sveitarfélags. Lýðheilsustöð skipuleggur námskeið fyrir hagsmunaaðila og heldur sameiginlega fundi með sveitarfélögum.

Á heimasíðu stöðvarinnar, [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) verður samskiptanet fyrir verkefnið.

Lýðheilsustöð vinnur að kynningu verkefnisins á landsvisu, gengst fyrir ýmiss konar viðburðum og birtir fræðslufni. Markmiðið er að sem flestir landsmenn þekki verkefnið, geri sér grein fyrir mikilvægi þess og eigi hlutdeild í framkvæmdinni.

### Mat á árangri

Lýðheilsustöð kannar árangur verkefnisins þar sem tekið verður stöðumat í upphafi og svo eftir tvö og sex ár. Rannsóknin verður tvíþætt:

### Það sem snýr að skólasterfi

Spurningalistar sendir til skólástjórnenda með áherslu á neðangreinda þætti.

■ Framboð á hreyfingu og íþróttum í tengslum við skólann og hve mikil þátttaka nemenda er.

■ Framboð á mat í skóla, hollusta matarins og hve útbreidd þátttaka nemenda er í skólamatnum.

■ Fræðsla um heilbrigða lífshætti innan skólans fyrir nemendur og foreldra.

■ Umhverfi skóla, göngu- og reiðhjólaleiðir, tilmæli skóla um ferðamáta í og úr skóla.

■ Tilmæli skóla um nesti.

### Það sem snýr að barni og fjölskyldu

Könnun á heilsutengdum lífsháttum barna og ungs fólks 11,13 og 15 ára.

■ Andleg líðan barns.

■ Líkamleg líðan barns.

■ Matarvenjur og þátttaka í skólámötuneyti.

■ Tómstundavenjur barns með fjölskyldu og félögum.

■ Viðhorf til tómstunda, leikja og íþróttar.

■ Ferðamáti í og úr skóla.

Hæð og þyngd barna verða síðan fengnar úr gögnum skólaheilsugæslu og tengd ofangreindum þáttum.