

Samantekt úr **hópavinnu fullorðinna**. Aðgerðir sem bent var á svo bæta megi næringu og auka hreyfingu barna og unglinga.

Vettvangur aðgerða	Möguleikar og dæmi
Skipulagsmál í sveitarfélaginu, umferðarmál og íbúabyggð	<ul style="list-style-type: none"> Bæta samgöngur t.d gera fleiri og betri gönguleiðir þannig að auðvelt og hvetjandi sé að fara fótgangandi í skólann. Gangstéttir, göngustíga og hjólastíga þarf að hreinsa reglulega og góð lýsing að vera til staðar. Við skipulagningu bæjar-/sveitarfélaga sé gert ráð fyrir útivistarsvæðum/skemmtigörðum. Tryggja öryggi þeirra sem kjósa að fara fótgangandi eða hjólandi til vinnu eða í skóla, t.d með bættu umferðaröryggi og öryggisvörðum sem aðstoða við fjölfarnar götur.
Skólar, vinnustaðir og frístunda- og tómstundaheimili	<ul style="list-style-type: none"> Aðalnámskrá – leggja til að íþróttatímar í skólum verði fleiri. auka vægi fræðslu um holla lífnaðarhætti. Hreyfing verði tekin inn í starfsmannastefnu fyrirtækja og tilboð verði um hreyfingu á vinnustöðum. t.d í tengslum við reykinga- og/eða kaffipásur. Skipuleggja vinnustaðaíþróttir, hreyfingu í vinnutíma og eftir vinnu. Samræming í matarmálum á þeim stöðum þar sem fjölskyldan ver tíma sínum, skólar/vinnustaðir. Auka vægi hollra lífnaðarháttá í aðalnámskrá.
Lög og reglugerðir	<ul style="list-style-type: none"> Bæta merkingu matvæla. Framleiðslufyrirtæki hafi viðunandi merkingar á vörum sínum þannig að neytandi fái skýrar upplýsingar um innihald. Vernda ákveðna hópa fyrir auglýsingum t.d börn. Ný lög frá Umhverfisstofnun – eftirlit með leiksvæðum.
Fjárhagslegar aðgerðir	<ul style="list-style-type: none"> Lækka tolla og skatta á hollri matvöru, s.s. ávöxtum og grænmeti. Auka má skattlagningu á óholla matvöru. Ferskvara/unnin vara – stjórnvöld þurfa að beita sér fyrir því að gera ferskvöru aðgengilegri öllum /verðlag og laun. Sveitarfélög/ríki greiði niður kostnað vegna íþróttaiðkunar barna og sund fyrir fjölskylduna. Íþrótt- og frístundastarf standi þannig öllum til boða óháð efnahag. Fyrirtæki/stéttarfélög niðurgreiði líkamsrækt fyrir starfsmenn sína. Matur í skólum á helst að vera ókeypis eða verulega niðurgreiddur. Leggja aukna áherslu á forvarnir í sveitafélögunum, með fjárframlögum og skipulagningu t.d með starfi næringarfulltrúa í sveitarfélögum sbr. íþrótt- og tómstundafulltrúi. Aukinn fjárframlög til rannsókna m.a. svo rannsaka megi hvaða aðferðir/aðgerðir virka og hverjar ekki. Breyta má viðhorfi til afsláttar af sælgæti og fá í staðinn afslátt af hollustu.

Stefnumiðaðar aðgerðir

- Fjölskyldustefna stjórnvalda.
- Stefnumótun um hreyfingu og næringu þarf að vera hluti af stefnu sveitarfélaga.
- Samfelld stefna í matarmálum þarf að vera á öllum skólastigum, leik-, grunn og framhaldskóla stigi.
- Fara að ráðleggingum Lýðheilsustöðvar í skólamötuneytum og það þarf að koma fram þegar matseld fyrir mötuneytin er boðin út.
- Tryggja að öll börn geti fengið mat í skólanum t.d í gegnum skattkerfið.
- Skipulagningu íþróttamála verði þannig háttað að aðgegni sé öllum auðvelt.
- Í starfsmanna- og/eða fjölskyldustefnu fyrirtækja sé mörkuð stefna þar sem tekið er tillit til hreyfingar og næringar.
- Stefna í næringarmálum hjá íþróttafélögum.
- Íþróttafélög marki sér næringarstefnu um hvað boðið er upp á í t.d íþróttiferðum. Gerðar séu kröfur um menntun þjálfara. Þjálfarar fræði, athugi m.a hvernig næringu barnanna er háttað á æfingum (hvetji til vatnsdrykkju). Félögin leggi áherslu á fjölbreytni, og skapi vettvang fyrir alla sem vilja stunda íþróttir.

Þjálfun í færni

- Foreldrar: Styrkja foreldra í uppeldislutverkinu m.a. um það hvernig best er að taka á ofneyslu og hreyfingarleysi. Foreldrar fái aukna fræðslu um mat og næringu, svo þeir geti frætt börn sín og sýnt gott fordæmi.
- Menntastofnanir: þar eru börn hvött til að borða holla fæðu og þau hvött til að prófa allan mat. Heimilisfræðin nýtt til að kenna börnum að velja og útbúa hollan mat.
- Börnunum kennt að bera ábyrgð á eigin heilsu með því m.a að setja þau í raunhæfar aðstæður. Næringargildi vöru er þar t.d sett á einfalt og skiljanlegt mál. Mikilvægt er að auka þekkingu á samsetningu hollrar fæðu og þekkingu á góðum matarvenjum, t.d. með því að kenna börnum að temja sé að fá sér minni skammta og borða oftár yfir daginn. Framreiðsla matarins skiptir máli varðandi mataræði barnanna, hollur matur verður t.d lystugri ef hann er skorinn niður og raðað snyrtilega.
- Vettvangsferðir út í atvinnulífið þar sem börnin kynnast verslun, matvinnslu, þar sem hollustunni eru gerð góð skil.
- Kenna börnum að skynja hvenær þau eru raunverulega svöng og þurfa mat og hvenær önnur vanlíðan veldur því að þau velji að borða, þegar annarra meðala er þörf.
- Íþróttamiðstöðvar og félagsmiðstöðvar: Þar sé boðið upp á hollustu. Hafa holla valið auðveldara þegar börnin eru svöng.
- Dagleg hreyfing verður að vera fyrir öll börn, líka þá daga sem þau eru ekki í íþróttum.
- Sérfræðingar fræði um matvæli og merkingu matvæla, t.d. á opnum fundum á vegum foreldrafélaga.

Menntun og kennsla	<ul style="list-style-type: none">• Endurskoðun aðalnámsskrár: Skoða sérstaklega mismunandi tegundir hreyfingar. Mikilvægt er að öll börn fái hreyfingu við hæfi og fái áhuga á hreyfingu.• Öll börn þurfa daglega hreyfingu líka þá daga sem þau eru ekki í íþróttum t.d. nota vel frímínúturnar, fá t.d unglunga til að virkja yngri börnin, greiða þeim í ferðasjóð fyrir.• Auka fræðslu um hollustu matvara og áhrif þeirra á okkur. Stöðug umræða þarf að vera um þetta allan ársins hring.• Á öllum skólastigum sé stöðug og viðvarandi fræðslu um gildi hollustu og hreyfingar.• Inn í fermingarfræðslu mætti bæta fræðslu um samspil andlegrar og líkamlegrar næringar• Vantar meiri þekkingu um tengsl matar og hreyfingar og hreyfingar og námsgetu.• Heilsuvikur og þess háttar ættu að vera verkefni í skólum, þar væru staðreyndir kannaðar, s.s. kostnaður, sykurmagn o.s.frv.
Upplýsingar	<ul style="list-style-type: none">• Meiri og markviss umfjöllun í fjölmiðlum þarf að vera um þetta málefni, áhersla væri á jákvæða og uppbyggilega umræðu. Nýta þarf staðarfjölmiðla vel til að bera út boðskapinn í hverju sveitarfélagi.• Almennar upplýsingar um mikilvægi þess að borða hollan mat og hreyfa sig. Fræðsla og auglýsingar, t.d. Lýðheilsustöðvar, eru mikilvægar til þess að fræða og sem mótvægi við auglýsingar sem er ætlað að selja vöru.• Veita þarf samræmdar upplýsingar, fræðslu og áróður um skaðsemi vöru.• Fá atvinnulífið til að taka þátt, s.s. MS sem merkir hollustuvörur sérstaklega.• Nýta heimasíðu Lýðheilsustöðvar enn betur til upplýsingamiðlunar.• Þýða ráðleggingar um hollustu og mataræði fyrir fólk sem ekki hefur vald á íslensku og auka aðgengi að túlkapjónustu.• Auka skilning og þekkingu fólks á jaðarhópum og þörfum þeirra.
Sambættandi aðgerðir	<ul style="list-style-type: none">• Heilsugæslan – mikilvægur farvegur til að nýta vel vegna þess að þar er starfsfólk í beinum tengslum við margt fólk. Bæta þarf leiðsögn í ung barnavernd um hreyfingu og mataræði.• Mappa verði til sem fylgir barninu, þar sem stöðugt er bætt inn viðeigandi upplýsingum, s.s. um næringu, hreyfingu og aðra lífsstílsþætti. Lýðheilsustöð gefi einnig út leiðbeiningar fyrir foreldra, með hugmyndum um hvað hægt er að gera á heimilinu.• Þverfagleg nálgun, sérstaklega skólaheilsugæslunnar, þar sem þáttur hjúkrunarfræðinga í fræðslu í félagsmiðstöðum, leik- og grunnskólum er aukinn.• Virkja félags- og íþróttastarf og foreldrafélög. Fá fyrirtæki til að kosta verkefni og auglýsingar t.d. heilsuátaki ýmiss konar. Virkja unga fólk með meira í stýrihópum og sem þátttakendur í breytingaferlinu. Ná góðu sambandi við fyrirmyndir barnanna í félagsstarfi, íþróttum o.þ.h. Þessar fyrirmyndir geta sagt hvernig á að gera hlutina rétt, þannig að krakkarnir hlusti. Minni áhersla verði á mistökin.• Latabæjarátakið var rætt. Er hugsanlega árangursríkasta leiðin að slík leið sé stöðugt í gangi?• Foreldrafélög stuðli að námskeiðum um hollustu og næringu.• Kirkjan hvött til að samþætta trúarbrögð og útiveru, t.d göngumessur.• Fleiri rannsóknir og kannanir á neyslu, hollustu og hreyfingu og þeim þáttum sem hafa áhrif á hegðun fólks.• Birgjar og innflutningsaðilar auki gæðaeftirlit með innflutningi og meðhöndlun varnings frá upphafspunkti til söluaðila.