

Samantekt úr **hópavinnu unglinga**. 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">• Skipuleggja umhverfi/garða í sveitarfélögum þannig að það hvetji til útivistar og hreyfingar.• Skipuleggja gott íþróttahús og íþróttasvæði sem og aðstöðu til að iðka/stunda íþróttir.
Skólar, vinnustaðir og frístunda- og tómstundaheimili	<ul style="list-style-type: none">• Bæta við í stundaskrá leikfimitímum í skólum, þar sem bjóðast fjölbreyttari möguleikar til hreyfingar.• Skólayfirvöld ákveði að draga úr eða helst að hætta alfarið að selja óholla neysluvöru.• Hafa íþróttasal tengdan við skólann og hafa hann opinn í frímínútum eða eyðum svo krakkar geti hreyft sig í frímínútum.• Íþróttahreyfingin: Að allir hafi sömu möguleika til að stunda íþróttir, óháð getu og hversu lengi þeir hafa æft. Betur þarf að kynna þær íþróttir sem eru í boði og hafa einhvers konar hvatningu/umbun fyrir þá sem stunda íþróttir. Hafa fleiri íþróttamót og skemmtileg mót fyrir yngri krakkana sem hvetja þau til að æfa. Samstarf um þetta gæti verið milli skóla og íþróttafélaga. Skólinn og íþróttafélögin vinni gott forvarnarstarf og sýni gott fordæmi í starfi sínu.• Félagsmiðstöðvarnar taki virkan þátt í að fræða unga fólkið um næringu og mikilvægi hennar auk þess að hætta að selja sælgæti og annað slíkt í söluturnum sínum.
Fjárhagslegar aðgerðir	<ul style="list-style-type: none">• Sveitastjórnir styrki/greiði niður gjöld til íþróttæfinga.• Lækkun æfingargjalda fyrir ungt fólk í líkamsræktarstöðvar.• Lækkun tolla á innfluttu grænmeti og ávöxtum.• Boðið sé upp á ókeypis heitan og kjarngóðan mat í öllum grunnskólum landsins.

Þjálfun í færni	<ul style="list-style-type: none">• Með kjarngóðum skólamáltíðum venst fólk á að borða hollan mat.• Gæta þarf þess að nóg sé af meðlæti, ávöxtum og grænmeti. Þjóða ávexti í styttri hléum í skólunum.• Koma á fót matarklúbbum í félagsmiðstöðvum þar sem ungu fólk er kennt að elda næringarríkan mat.
Menntun og kennsla	<ul style="list-style-type: none">• Hafa fjölbreyttari og áhugaverðari íþróttatíma. Brjóta upp tímana og gera eitthvað annað en vanalega.• Fræðsla í skólum um íþróttir í fleiri tímum en íþróttatímum væri góð hugmynd.• Vera með kynningar og fyrirlestra, með skemmtilegum og frjálslægum fyrirlesurum, sem geta haft hvetjandi áhrif á krakka.• Hafa fjölbreytni í kynningum, s.s leikrit.• Fræða krakka um afleiðingar hreyfingarleysis.• Fræða ungt fólk um mikilvægi næringar á skólatíma. Hafa fræðsluna í heimilisfræðitímum og lífsleikni.• Vera með einn áfanga til stúdentsprófs þar sem ungt fólk er frætt um næringarríka fæðu.
Upplýsingar	<ul style="list-style-type: none">• Auglýsa innan skólanna íþróttæfingar og æfingartíma í íþróttahúsum.• Vera með auglýsingar/veggspjöld í skólum og félagsmiðstöðvum um hreyfingu og næringu.
Sambættandi aðgerðir	<ul style="list-style-type: none">• Gott væri að fá foreldrafélög til að skipuleggja mót sem ekki eru afreksmót í samvinnu við íþróttafélögin. Svo þarf að minna foreldra á að þeir þurfa að hvetja börn sín til að taka þátt.