

Verkefni fyrir hópavinnu

Hópur 2

Næring

Ræðið spurningarnar hér á eftir. Íhugið í svörum ykkar hlutverk eftirtalinna:

- Sveitarstjórna, fyrirtækja, stofnana
- Næringsfélags, t.d. fjölskyldu, skóla, kirkju, íþróttafélaga, heilsugæslu
- Stjórnvalda, laga og reglugerða

Aðgerðir tengdar næringu sem gætu stuðlað að bættu heilsufari:

Hvernig er hægt að fá börn, unglinga og fjölskylduna í heild til að borða meira af grænmeti og ávöxtum? Hvernig er hægt að fá börn, unglinga og fjölskylduna í heild til að neyta minna af óæskilegri matvöru, s.s. gosdrykkjum, sætindum og skyndibita?

- Lækka tolla á innfluttu grænmeti og ávöxtum.
- Bjóða upp á heitan, kjarngóðan mat ókeypis í öllum grunnskólum landsins. Næringarríkan mat ekki fyrirframeldaðan óþverra eins og hefur tíðkast á mörgum stöðum hingað til. Passa upp á fjölbreytni í matarvali. Gæta þess að hafa nóg af meðlæti, ávxötum og grænmeti. Gera fólk vant því að borða almennilegan mat í hádeginu frá ungum aldri. Hafa auk þess ávexti í boði í skólunum í styttri hléum. Athuga að það er ekki hægt að kenna gömlum hundi að sitja, byrja á þessu með krakka í fyrstu bekkjum grunnskólans og láta þetta fylgja þeim upp grunnskólann. Þær aðgerðir að bjóða öllum grunnskólabörnum skila sér til lengri tíma litið til heimilanna og fjölskyldurnar fara vonandi að borða hollari mat.
- Hvetja skólayfirvöld til þess að draga úr eða hætta alfarið sölu á óhollustu á skólatíma.

Hvernig er hægt að koma þekkingu til ungs fólks um mikilvægi næringar?

- Fræða fólk um mikilvægi næringar á skólatíma. Hafa fræðsluna inn í heimilisfræðitímum í 1.–7. bekk. Koma fræðslunni inn í lífsleikni í 8.–10. bekk. Setja einn áfanga sem kennir ungu fólki um næringarríka fæðu í stúdentsprófið.
- Hvetja félagsmiðstöðvarnar til að taka virkan þátt í að fræða unga fólkið um næringu og mikilvægi hennar. Matarklúbbar í félagsmiðstöðvum þar sem fólk er kennt að elda næringarríkan mat. Klúbbarnir gera unglingana meðvitaðari um næringarríka fæðu, vitneskja sem þeir geta tekið með inn á heimilið.

Vinnuhópur 2 – ungt fólk

- Hafa hollan dag í skólunum við upphaf skóla á haustin og við byrjun skólans eftir áramót til að vekja athygli á matarklúbbum og fá fleiri til að taka virkan þátt í starfi klúbbsins. Hvetja félagsmiðstöðvarnar samfara þessu að hætta að selja sælgæti og annað slíkk í söluturnum þeirra.