

## Verkefni fyrir hópavinnu

### Hópur 3

## Næring/Hreyfing

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

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

**Samræmdar aðgerðir varðandi hreyfingu og næringu sem gætu stuðlað að því að góð næring og næg hreyfing séu hluti að daglegu lífi fólks:**

**Hvernig stuðlum við að lifnaðarháttum sem leiða til betri næringar og meiri hreyfingar í daglegu lífi barna, unglinga og fullorðinna?**

### 1. Sveitastjórnir, fyrirtæki og stofnanir

- Í sveitafélögum mætti stefnumótun vera aukin og markvissari þegar snýr að lifnaðarháttum, næringu og hreyfingu.
- Fjölga opnum svæðum, leiksvæðum, örruggum svæðum fyrir umferð. Svæði séu aðgengileg og græn en samt með áhugaverðum leiktækjum (skoðanakannanir meðal barna)
- Bæta og fjölda gönguleiðum í skólana.
- Efla starf íþróttafélaga og bæta
- Lækka kostnað vegna íþróttar.
- Góðir hlutir að gerast í mörgum sveitafélögum. Langur biðlisti sem sýnir áhuga en vantar starfsmenn og þjálfara.
- Fyrirtæki borgi líkamsrækt fyrir starfsmenn sína. Þjóði upp á hreyfingu á vinnutíma ekki í lok vinnudags.
- Mötuneyti í allar stofnanir. Þjóða upp á heitan mat og hollan. Nemendur borði í skólanum en komi ekki með nesti með sér.
- Hækka útsvar ef þarf.
- Frítt í íþróttastarf og frír matur í skólum.

## 2. Nærsamfélag t.d. fjölskylda, skóli, kirkja, íþróttafélög, heilsugæsla

- Foreldrar þurfa að hvetja börn sín til að ganga í skólann. Hætta að keyra börnin í skólann – vakning meðal foreldra, auka meðvitund um mikilvægi hreyfingar. Sýna fordæmi.
- Foreldrafélög stuðli að skipuleggingu námskeiða um um hollustu og næringu.
- Rannsóknir sýna að hreyfing er of lítil á mótum neyslu matar. Foreldrar fari á undan með góðu fordæmi.
- Foreldrar fái leiðbeiningar frá heilsugæslu til að auka líkur á að börn temji sér góðar matarvenjur og auki hollustu.
- Taka íþróttastarf í auknum mæli inn í stundatöflu nemenda. Auka vægi íþróttakennslu í skólum. Of fáar stundir ætlaðar til hreyfingar í skólanum.
- Endurskoða námsskrár. Skoða sérstaklega mismunandi tegundir hreyfingar. Mikilvægt að öll börn fái hreyfingu við hæfi og fái áhuga á hreyfingu.
- Dans áhugaverð leið til að fá börn til að hreyfa sig í leik- og grunnskólum.

## 3. Stjórnvöld, lög og reglugerðir

- Lækka verð á hollri matvöru s.s. ávöxum og grænmeti.
- Lækka álögur á hollri matvöru.
- Auka vægi hollra lifnaðarháttanna í námskrám frá Mentamálaráðuneyti.

Hvernig er hægt að koma þekkingu um mikilvægi hreyfingar og næringar til fólks þannig að það leiði almennt til breyttra lifnaðarháttanna lands-manna?

### 1. Sveitastjórnir, fyrirtæki og stofnanir

- Ráða næringarráðgjafa til sveitarfélögana sem sinna myndi fræðslu, eftirliti í skólum, vera ráðgjefandi aðili fyrir foreldra o.s. frv.
- Búa til starf **næringarfulltrúa** í sveitafélögum sbr. íþrótt- og tómsfundafulltrúa.
- Kynningar sérfræðinga á matvælum og merkingu matvæla t.d. á opnum foreldrahúsum og fundum á vegum foreldrafélaga.
- Stefnumótun um mikilvægi hreyfingar og næringar í sveitafélögum t.d. með stuðningi *Lýðheilsustöðvar*. Sveitastjórnir þurfa að stuðla að aukinni uppfræðslu. Ráða sérfræðiaðila.

### 2. Nærsamfélag t.d. fjölskylda, skóli, kirkja, íþróttafélög, heilsugæsla

- Á öllum skólastigum þarf að sinna fræðslu um gildi hollustu og hreyfingar.
- Heilsugæsla styðji við starf í skólum.
- Foreldrar þurfa að fá meiri fræðslu t.d. um mat og næringu til að geta frætt börn sín og farið á undan með góðu fordæmi.

### 3. Stjórnvöld, lög og reglugerðir

- Koma fleira heilbrigðismenntuðu fólki á þing og í aðrar áhrifastöður.
- Auka fjárframlög til forvarna í sveitafélögunum.
- Fjölga rannsóknum og könnunum á neyslu, hollustu og hreyfingu og á þeim þáttum sem hafa áhrif á hegðun fólks.

Hvernig er hægt að ná til jaðarhópanna?

#### 1. Sveitastjórnir, fyrirtæki og stofnanir

#### 2. Nærsamfélag t.d. fjölskylda, skóli, kirkja, íþróttafélög, heilsugæsla

#### 3. Stjórnvöld, lög og reglugerðir

- Auka fría þjónustu.
- Þýða ráðleggingar um hollustu og matarræði fyrir þá eru af erlendu bergi brotin og hafa ekki vald á íslensku.
- Auka aðgengi að túlkum.
- Aðlaga hugmyndir nýbúa um mat og matargerð að íslenskri matargerð.
- Virkja samfélög mismunandi þjóðarbrotu í sveitarfélögum. Læra af hvort öðru.
- Auka meðvitund almennings um jaðarhópa og þarfir þeirra.