

Verkefni fyrir hópavinnu

Hópur 4

Næring

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

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

Aðgerðir tengdar næringu sem gætu stuðlað að bættu heilsufari :

Hvernig getum við aukið neyslu grænmetis og ávaxta hjá börnum, unglingum og fjölskyldum í heild?

- Ávaxtatímar í Vestmannaeyjum í skólanum kl. 11:00 jók starfsþrek og nú í dag er til áskrift að þessu. En nemendur koma sjálfir með venjulegt nesti.
- Frá Mýrdalshreppi er ætíð í nestistímum 930 hollusta í boði í skólanum þannig að fáir koma með nesti að heiman. Boðið upp á grænmeti, ávexti og hafragraut. Peningahliðin hefur ekki verið vandamál í þessu samhengi.
- GBæ eiga börnin að koma með nesti sem er ávextir og grænmeti. Sameiginleg ákvörðun, en að forræði skólans.
- Framreiðsla vörunnar skiptir máli, skera niður, minni bitar, raða snyrtilega, hafa í bitum
- Rætt um gildi fyrirmýnda. Við drögum vagninn og eigum einnig að taka þátt.
- Uppeldislegt verkefni sem börnin eiga að alast upp með þessu og þannig munu gæðakröfur og fjölbreyttni aukast.
- Lykilatriði að börnin borði hollan morgunmat áður en farið er í skólann.
- Vandamál með unglunga og þarf að fara aðrar leiðir þannig að þau séu viljug að taka þátt. S.s. haf aðskilinn aldur.
- Í félagsmiðstöðinni á Grenivík fer ekki fram sala af neinu tagi.
- Hugmynd um að breyta viðhorfum gagnvart afsláttum af sælgæti í afslátt af hollustu, reyna að fá verslunin til að taka þátt. 50% afsláttur af nammi verði í samkeppni þar sem ávextir og hollusta er einnig 50% afslátt. Sama gildir með sýnileika vörunnar, sælgæti fremst – hollusta í felum.
- Tryggja aðgengi að vatninu í daglega lífinu.
- Vettvangsferðir út í atvinnulífið þar sem þau kynnast verslun, matvinnslu þar sem hollustunni er gerð góð skil.
- Aðgengi að ferskum vörum út á landi er ábótavant. Skoða þarf leiðir til að breyta þessu, s.s. með ávaxtabílum.
- Í fyrirlestrum fyrir foreldra þarf að tryggja að svipaður boðskapur sé varðandi svefnvenjum, mataræði, hreyfingu og aðra lykilþætti.

- Talað um að nammi hafi verið notað sem fjáröflun en dæmi um að hollusta hafi verið notuð í sama tilgangi og með sambærilegum eða betri árangri.
- Heilsuvikur og þessháttar verkefni í skólum þar sem staðreyndir málsins liggja frammi s.s. kostnaður, sykur osfr.

Hvað getum við gert heima?

- Vera með þetta á boðstólunum
- Vera góðar fyrirmyndir
- Allir taki þátt í innkaupum og tryggja þannig fjölbreyttni
- Ná góðu sambandi við fyrirmyndir barnanna í félagsstarfi, íþróttum oph.
- Tryggja að foreldrar fái hugmyndir – ekki bara fyrir mötuneyti – að Lýðheilsstöð gefi einnig til leiðbeiningar fyrir foreldra. Auka samtöl milli foreldra, gefa leiðbeinandi hugmyndir inn á heimilinn.
- Breytinga á lífstíl snýst um jákvæðni og hvatningu, á að einkenna allt varðandi þetta verkefni og þannig kemst boðskapurinn inn á heimilinn.
- Foreldrar eru í lykilhlutverki í þessu eins og í mörgu öðru varðandi lífstíl barnanna.
- Ekki nóg að yfivöld komi með boðskapinn heldur þarf alla aðila til að stilla saman strengina, nýta fyrirmyndir, foreldrafélög.

Stjórnvöld

- Ávextir og grænmeti of dýrt – lækka tolla og skatta
- Sykurtoll
- Forgangsráða út frá hollustu ekki bara út frá hagnaði

Hvernig er hægt að minnka neyslu á óæskilegri matvörum, eins og gosdrykkjum, sætindum og skyndibita?

- Fræðsla þarf að byrja snemma, í leikskóla og halda svo áfram.
- Heimsókn tannfræðinga í skóla hefur haft gríðarleg áhrif – hald því áfram
- Vatn fyrir alla, auka aðgengi – íþróttahús, vellir, útisvæði, vantar víða út á landi. Til vélar og tæki sem þarf að fylla á, stundum hægt að fara ódýrar leiðir þar sem starfsmenn fylla sjálfir á vatnið en ekki þjónustufyrirtæki.
- Að í íþróttamiðstöðvum og félagsmiðstöðvum og þar sem krakkar eru svöng sé möguleiki á að bjóða upp á hollustu, selja hana. Hafa holla valið auðveltara.
- Fræðsla og áróður um skaðsemi vörunnar.
- Auka vettvangsferðir, fræðslu í skólum um vörur.
- Hækka verð á óhollustu
- Fá markaðinn til að taka þátt, s.s. þar sem MS hafi merkt hollustuvörur sérstaklega.
- Vera með kynningar í starfinu, skólum, leikskólum og víðar á óvenjulegum hollum matvælum.
- Lífsleiknitímar eiga að vera notaðir í verkefnið.
- Auka vægi hollustu skyndibitans. Við getum stutt við það með eigin þátttöku.
- Láðheilsustöð hvetji samfélagið um að hafa hollustu í boði, alltaf.

- Vera með hollustu í boði –ráðstefnur, vígslur, fundir, mannamót osfr þar sem fólk er og nýta það sem gott fordæmi.
- Ef skólinn býður upp á hollustu þá kemur það í veg fyrir að krakkarnir séu með peninga í vasanum.
- Umræðan skiptir máli og hefur sannarlega áhrif.
- Lágvöruverslanir oft með skemmt grænmeti og ávexti. Hvernig breytum við því.
- Lykill breytinga er samvinna og þannig næst árangur.
- Virkja unga ólkið meir með í stýrihópum og sem þátttakendur í breytingaferlunum
- Nýta staðarfjölmiðla til að bera út boðskapinn.
- Latabæjarátakið rætt. Skammtímaátak versus langtímaátak. Hvaða leiðir eru árangursríkastar? Hugsanlega að þetta eigi stöðugt að vera í gangi.
- Fyrirmyndir eiga að segja okkur hvernig á að gera hlutina rétt, minnka áhersluna á að heyra af mistökum.

Hvernig er hægt að draga úr ofneyslu, t.d. minnka skammtastærðir?

- Sleppt því að kaupa.
- Vantar vörur í litlu magni, allt ódýrar í stærri magni og allskonar kaupaukar í gangi.
- Kunna sér hóf, ábyrgð okkar sem einstaklings. Getum við látið aðra leysa málið fyrir okkur. Þurfum að auka þekkingu okkar á skaðsemi ofneyslu.
- Eru börnin hæf til að taka ábyrgð á þessum málum? Er hægt að kenna þeim það? Erum við fullorðna fólkið hæf? Aukin mannleg samskipti leiða hugsanlega til aukinnar ábyrgðar.
- Styðja foreldrana enn meir varðandi það að takast á við ofneyslu.

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

- Handbókin heim – Mappa frá Lýðheilsustöð um mat og næringu heimafyrir
- Mappa sem fylgir barninu, þar sem stöðugt er verið að bæta inn í viðeigandi upplýsingum s.s. varðandi næringu, hreyfingu osfr.
- Foreldrafundir, vettvangsferðir osfr annað sem nefnt hefur verið. Fækka fundum en draga saman efnið frá mörgum aðilum. Koma þekkingu til fólks og samstarfsaðilar haldi fundin og standi saman að fræðslu og kynningu.
- Samstarf aðila er lykilatriði til að ná til sem flestra.
- Ekki risaátak, lítil sameiginleg verkefni margra aðila sem eru sammála um ákveðnar breytingar. Mörg lítil verkefni skila árangri til lengri tíma.
- Nota alla miðla, segulspjöld,
- Umræða um næringargildi matvara – er nauðsynlegt að vita um kalóríur og allt það???
- Vantar leiðbeiningar sem eru við hæfi. Umræður um hvort bæklingar eða hvað virkar?
- Missum áhuga þegar börn verða unglingar.
- Fjölmiðlar, nýta enn betur. Hvað með Kastljós osfr. Auka umfjöllun markvisst um efnið. Fast horn í morgunsjónvarpinu fyrir viðfangsefnið.
- Nýta heimasíðu Lýðheilsustöðvar enn betur, góð síða.