



LÝÐHEILSUSTÖÐ

***allt hefur áhrif***  
*einkum við sjálf*

Stöðumat í upphafi verkefnis

Laufey Steingrimsdóttir  
Margrét Valdimarsdóttir  
Stefán Hrafn Jónsson

Janúar  
2006

Útgefandi: Lýðheilsustöð. Janúar 2006  
© Lýðheilsustöð  
Höfundar: Laufey Steingrímisdóttir,  
Margrét Valdimarsdóttir og Stefán Hrafn Jónsson

## Efnisyfirlit

Inngangur.....	5
Aðferð.....	7
Sveitarfélög.....	7
Könnun meðal grunnskólastjóra .....	7
Könnun meðal leikskólastjóra .....	7
Nemendakönnun .....	8
Foreldrakönnun.....	8
Niðurstöður.....	9
Grunnskólar.....	9
Stefna skólanna, skólastarf, aðstaða og aðbúnaður.....	9
Leikskólar.....	15
Stefna skólanna, skólastarf, aðstaða og aðbúnaður.....	15
Nemendur.....	21
Máltíðir .....	21
Fæðuval.....	24
Hreyfing og tómstundir.....	27
Líðan nemenda.....	32
Foreldrar.....	35
Mataræði barna .....	35
Viðhorf foreldra til mataræðis barna .....	37
Hreyfing og tómstundastarf barna .....	40
Andleg líðan barna.....	43
Lokaorð .....	44

## Myndayfirlit

Mynd 1.1	Hlutfall skóla sem fjallar um tiltekna þætti í stefnu sinni .....	10
Mynd 1.2	Hlutfall skóla með færri en 3, 3, og fleiri en 3 kennslustundir í íþróttum á viku fyrir nemendur í 5.-7. bekk .....	11
Mynd 1.3	Aðgerðir skóla.....	11
Mynd 1.4	Máltíð í boði fyrir nemendur í hádegishléi, fjöldi daga í viku .....	12
Mynd 1.5	Hlutfall skóla sem hefur fisk tvisvar í viku og grænmeti og ávexti daglega.....	12
Mynd 1.6	Hlutfall skóla sem hefur aldrei sykraða svaladrykki, sætabrauð eða sætindi á boðstólum .....	13
Mynd 1.7	Mat skólastjórnenda á hávaða í matsal/svæði nemenda á annatíma .....	13
Mynd 1.8	Mat skólastjórnenda á framboði af góðu kennsluefni um næringu og hreyfingu .....	14
Mynd 2.1	Hlutfall leikskóla sem fjallar um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námskrá skólans.....	16
Mynd 2.2	Áhersla leikskóla á að öll börn hreyfi sig daglega. ....	16
Mynd 2.3	Hlutfall leikskóla þar sem starfsfólk skólans tekur þátt í hreyfileikjum barna .....	17
Mynd 2.4	Hlutfall leiksskóla með skipulagðar hreyfistundir fyrir börnin í stundaskrá .....	17
Mynd 2.5	Hlutfall leikskóla með sérstaka líkamsþjálfun í boði fyrir börn með sérþarfir.....	18
Mynd 2.6	Hlutfall leikskóla með ávaxtatíma fyrir börnin.....	18
Mynd 2.7	Hlutfall leikskóla með drykkjarmjólk með hádegisverði og síðdegishressingu daglega .....	19
Mynd 2.8	Fjöldi skipta sem tilteknar fæðutegundir eru á boðstólum í leikskóla. ....	19
Mynd 2.9	Hlutfall leikskóla þar sem börnin fá sætindi eða sykraða svaladrykki vikulega eða oftar, t.d. vegna afmæla barna.....	20
Mynd 3.1	Fjöldi daga í viku sem strákar og stelpur borða morgunmat. ....	21
Mynd 3.2	Fjöldi daga í viku sem nemendur í 6., 8. og 10. bekk borða morgunmat .....	22
Mynd 3.3	Fjöldi daga í viku sem nemendur borða morgunmat, greint eftir landshlutum.....	22
Mynd 3.4	Hlutfall stráka og stelpna sem borðar heitan hádegismat í skólanum.....	23
Mynd 3.5	Hlutfall nemenda í 6., 8. og 10. bekk sem borðar heitan mat í skólanum.....	23
Mynd 3.6	Tíðni ávaxtaneyslu stráka og stelpna.....	24
Mynd 3.7	Tíðni ávaxtaneyslu nemenda í 6., 8. og 10. bekk.....	25
Mynd 3.8	Tíðni grænmetisneyslu stráka og stelpna .....	25
Mynd 3.9	Tíðni grænmetisneyslu nemenda í 6., 8. og 10. bekk.....	26
Mynd 3.10	Tíðni gosdrykkjaneyslu stráka og stelpna.....	26
Mynd 3.11	Tíðni gosdrykkjaneyslu nemenda í 6., 8. og 10. bekk.....	27
Mynd 3.12	Fjöldi daga í síðustu viku sem strákar og stelpur stunduðu líkamlega hreyfingu í a.m.k. 60 mín. á dag.....	28
Mynd 3.13	Fjöldi daga í síðustu viku sem nemendur í 6., 8. og 10. bekk stunduðu líkamlega hreyfingu í a.m.k. 60 mín. á dag. ....	29
Mynd 3.14	Hlutfall stelpna og stráka sem stundar íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi .....	29
Mynd 3.15	Hlutfall nemenda í 6., 8., og 10. bekk sem stundar íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi.....	30
Mynd 3.16	Hlutfall stráka og stelpna í 6., 8 og 10. bekk sem fer daglega gangandi eða hjólandi í skólann.....	30
Mynd 3.17	Hlutfall stráka og stelpna sem horfir á sjónv., myndbönd eða mynddiska í meira en 4 tíma á dag virka daga og um helgar. ...	31
Mynd 3.18	Hlutfall stráka og stelpna sem notar tölvu til annars en skólaverkefna í 4 tíma eða meira á dag virka daga og um helgar.....	31
Mynd 3.19	Liðan stráka og stelpna í skóla .....	32
Mynd 3.20	Liðan nemenda í 6., 8. og 10. bekk í skóla .....	33
Mynd 3.21	Mat stráka og stelpna á eigin lífsgæðum .....	33
Mynd 3.22	Mat nemenda í 6., 8. og 10. bekk á eigin lífsgæðum .....	34
Mynd 4.1	Hversu oft borðar barnið þitt yfirleitt morgunverð?.....	35
Mynd 4.2	Hvað telur þú að barnið borði oft ávexti? .....	36
Mynd 4.3	Hvað telur þú að barnið borði oft grænmeti?.....	36
Mynd 4.4	Hvað telur þú að barnið drekki oft sykraða gosdrykki? .....	37
Mynd 4.5	Hversu sátt(ur) ert þú að jafnaði við hollustu þess sem barnið borðar?.....	38
Mynd 4.6	Þættir sem hafa mikil eða töluverð áhrif á að barnið borði ekki nægilega hollan mat.....	38
Mynd 4.7	Hlutfall foreldra sem er mjög eða frekar fylgjandi einstökum aðgerðum til að bæta mataræði barna almennt.....	39
Mynd 4.8	Hvað telur þú að barnið þitt hreyfi sig mikið?.....	40
Mynd 4.9	Hvað telur þú að barnið verji að m.t. löngum tíma í tölvuna (annað en vegna náms) á dag? .....	41
Mynd 4.10	Hvað telur þú að barnið verji að m.t. löngum tíma í að horfa á sjónvarp/myndbönd/DVD á dag?.....	41
Mynd 4.11	Hvað telur þú að barnið verji að m.t. löngum tíma í útiveru (annað en skipulagt íþróttastarf eða á skólatíma) á dag?.....	42
Mynd 4.12	Hvað telur þú æskilegt að 11-12 ára barn verji að m.t. löngum tíma við tölvu eða sjónvarp/DVD á dag?.....	42
Mynd 4.13	Hvernig metur þú andlega liðan barnsins þíns?.....	43

## Inngangur

Verkefnið *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!* er samstarfsverkefni Lýðheilsustöðvar og tuttugu og fimm sveitarfélaga, sem hefur það meginmarkmið að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna, unglinga og foreldra, með áherslu á aukna hreyfingu og hollt mataræði. Allt frá upphafi skipulagsvinnunnar var gert ráð fyrir nokkuð yfirgripsmiklu mati á árangri og ferli verkefnisins, og að sú vinna yrði í höndum Lýðheilsustöðvar og hluti af framlagi stöðvarinnar til verkefnisins. Skipulag matsins skyldi endurspeglar meginmarkmið verkefnisins, en einnig hugmyndafræði þess og nálgun. Því væri sjónum aðallega beint að stefnumótun í sveitarfélögum, aðstæðum og umhverfi barna og unglinga í grunnskólum og leikskólum, en einnig að börnunum sjálfum, líðan þeirra og háttum, svo og að foreldrum barna.

Miklu máli skiptir að fá sem besta mynd af stöðu mála í upphafi verkefnis, bæði í þeim sveitarfélögum sem taka þátt í verkefninu, og eins meðal landsmanna almennt, þannig að unnt verði að fylgjast með þeim breytingum sem væntanlega verða samfara verkefninu. Eins er gert ráð fyrir að bera saman þau tuttugu og fimm sveitarfélög sem taka þátt í verkefninu við önnur sveitarfélög í landinu. Því var ráðist í fjórar mismunandi kannanir árið 2005 sem eiga að uppfylla helstu kröfur um grunnupplýsingar í upphafi verkefnisins. Eins er stuðst við upplýsingar frá sveitarfélögunum sjálfum, þar sem þau meta stöðu sína með hliðsjón af gátlistum, sem voru unnir í samvinnu við stóran hóp stuðningsfólks.

Árangur verkefnisins verður að stórum hluta metinn út frá hugsanlegum breytingum á innra starfi skólanna og aðbúnaði nemenda, enda skólinn kjörinn vettvangur til að ná til allra barna. Skólastjórnendur allra grunnskóla og leikskóla í landinu fengu því senda spurningalista á netinu þar sem leitað var upplýsinga um skólustarfið, heilsustefnu skólanna, framboð á mat, drykk og hreyfingu og fleiri þætti sem lúta að skólaumhverfi og tengslum við foreldrarstarf. Lífshættir og líðan nemendanna sjálfra voru einnig kannaðir. Þar var stuðst við spurningar úr könnuninni „Heilsa og lífskjör skólabarna“ sem er fjölþjóðleg könnun, gerð á fjögurra ára fresti í flestum Vestur-Evrópulöndum og víðar og nær til allra nemenda í 6., 8. og 10. bekk grunnskóla. Ísland verður framvegis aðili að þessari könnun og verður fyrsta eiginlega fyrirlögnin í febrúar 2006, en forkönnun var gerð í apríl 2005 í flestum þeim sveitarfélögum sem taka þátt í verkefninu *Allt hefur áhrif*, og eru þær niðurstöður birtar hér. Háskólinn á Akureyri stýrir könnuninni og hýsir hana, en Lýðheilsustöð tekur virkan þátt í verkefninu og fjármagnar gagnasöfnunina.

Þótt skólinn og sveitarfélagið hafi mikilvægu hlutverki að gegna við þjónustu og aðbúnað barna og unglinga, eru það þó foreldrar og heimilin sjálf sem hafa mest að segja um uppeldi þeirra og atlati. Því var einnig gerð grunnkönnun meðal foreldra 11 ára barna, þar sem leitað var eftir hugmyndum og álitum þeirra á málum sem snúa að bættu mataræði, hreyfingu, tómsundastarfi og líðan barnanna.

Reynt er að vanda til matsins eins og kostur er, þótt hafa verði í huga, að hér er ekki um rannsóknaverkefni með tilraunasniði að ræða, heldur fyrst og síðast árangursmetið heilsueflingarverkefni. Allt skipulag og áherslur verkefnisins miða að því að hvert sveitarfélag leggi línurnar og ákveði aðgerðir hver í sinni heimabyggð. Þar af leiðir að ýtrustu kröfur um vísindalegar aðferðir og samræmdar íhlutunaraðgerðir hafa verið

látar víkja fyrir hagkvæmum lausnum og ólíkum þörfum og aðstæðum í sveitarfélögum. Matinu er fyrst og fremst ætlað að vera leiðbeinandi fyrir starf allra þeirra sem koma að verkefninu, sýna hvar unnið er gott starf og hvaða aðferðir og áherslur skila bestum árangri. Að tveimur og fjórum árum liðnum verða aftur lagðar fyrir hliðstæðar kannanir og þá ætti að vera hægt að draga ályktanir um árangur verkefnisins í heild og eins starfið í hverju sveitarfélagi fyrir sig. Hér eru birtar nokkrar helstu breytur úr könnuninum fjórum, og er þeim ætlað að bregða upp mynd af mikilvægum áhrifaþáttum við upphaf þessa ferðalags. Sá listi er auðvitað ekki tæmandi, því eins og heiti verkefnisins segir: *Allt hefur áhrif!*

## Aðferð

### Sveitarfélög

Alls taka 25 sveitarfélög þátt í samstarfsverkefninu: Þau eru:

- Akureyrarkaupstaður,
- Austurbyggð,
- Bolungarvíkurkaupstaður,
- Borgarfjarðarsveit,
- Dalvíkurbyggð,
- Eyjafjarðarsveit,
- Fjarðabyggð,
- Fljótsdalshérað,
- Garðabær,
- Grýtubakkahreppur,
- Hafnarfjarðarkaupstaður,
- Húsavíkurbær,
- Hveragerðisbær,
- Ísafjarðarbær,
- Kópavogsbær,
- Mosfellsbær,
- Mýrdalshreppur,
- Reykhólahreppur,
- Reykjavíkurborg,
- Skaftárhreppur,
- Snæfellsbær,
- Sveitarfélagið Hornafjörður,
- Sveitarfélagið Skagafjörður,
- Vestmannaeyjabær,
- Vopnafjarðarhreppur.

### Könnun meðal grunnskólastjóra

Í byrjun maí 2005 sendi Lýðheilsustöð öllum grunnskólastjórum á landinu beiðni um þátttöku í könnun sem lögð var fyrir á netinu. Beiðnin var send í tölvupósti með krækju sem vísaði í vefkönnun. Í könnuninni var spurt um stefnu skólans og skólastarf sem snerti hreyfingu, næringu, líðan og fleiri heilsuþætti, svo og um aðbúnað nemenda, m.a. framboð á mat í skólanum. Könnunin var send til allra 179 grunnskóla á skrá menntamálaráðuneytis, og eftir ítrekanir í tölvupósti svöruðu 134 skólastjórnendur sem samsvarar 74,9% svarhlutfalli.

### Könnun meðal leikskólastjóra

Þann 3. október 2005 sendi Lýðheilsustöð 257 leikskólastjórum beiðni um þátttöku í könnun um stefnu leikskólans, skólastarf og aðbúnað barna í leikskólanum, með áherslu á hreyfingu og næringu. Könnunin var lögð fyrir á netinu, en einnig gafst tækifæri til að svara í pósti. Eftir ítrekanir með tölvupósti og í síma bárust alls svör frá 207 leikskólum sem samsvarar 80,5% svarhlutfalli.

## Nemendakönnun

Spurningalisti frá Lýðheilsustöð var lagður fyrir 1999 nemendur í 6., 8. og 10. bekk í apríl árið 2005, þar sem þeir voru spurðir um eigin líðan, hreyfingu, tómstundir og mataræði. Þátttökuhlutfall var 93% af skráðum nemendum. Spurningarnar voru að mestu leyti í samræmi við fjölþjóðlegu könnunina *Heilsa og lífskjör skólabarna (HBSC)*, en sú könnun verður lögð fyrir á Íslandi, í fyrsta sinn í heild sinni, vorið 2006. Einn skóli í 21 þátttakandi sveitarfélagi var valinn af handahófi til þátttöku en í Garðabæ og í Höfn í Hornafirði þurftu þó tvo skóla til að ná til nemenda úr öllum þremur bekkjardeildum. Rannsóknastofnun Háskólans á Akureyri sá um framkvæmd könnunarinnar í samvinnu við grunnskólana og Lýðheilsustöð. Lýðheilsustöð sá um úrvinnslu og túlkun. Á höfuðborgarsvæðinu tóku eftirfarandi skólar þátt: Áslandsskóli, Fellaskóli, Garðaskóli, Hofstaðaskóli, Kársnesskóli og Varmárskóli. Á landsbyggðinni tóku þátt Barnaskóli Vestmannaeyja, Borgarhólsskóli, Dalvíkurskóli, Grenivíkurskóli, Grunnskóli Bolungarvíkur, Grunnskóli Fáskrúðsfjarðar, Grunnskóli Mýrdalshrepps, Grunnskóli Snæfellsbæjar, Grunnskólinn á Eskifirði, Grunnskólinn á Ísafirði, Grunnskólinn Hveragerði, Hafnarskóli, Heppuskóli, Kirkjubæjarskóli, Kleppjárnsreykjaskóli, Síðuskóli og Vopnafjarðarskóli. Hrafnagilsskóli í Eyjafjarðarsveit sá sér ekki fært að taka þátt í könnuninni. Fljótaldalshérað, Reykhólahreppur og Skagafjörður hófu þátttöku í verkefninu það seint að ekki gafst tækifæri til að leggja könnunina fyrir í grunnskólunum þar.

## Foreldrakönnun

Samtals 2006 foreldrar 11-12 ára barna (fædd 1993) úr 24 þátttakandi sveitarfélögum, ásamt samanburðarúrtaki fyrir allt landið, fengu sendan spurningalista með beiðni um þátttöku þann 1. júní 2005. Úrtakið var valið af handahófi úr hverju sveitarfélagi fyrir sig, en í smærri sveitarfélögum voru allir foreldrar barna á þessum aldri beðnir um þátttöku. Úrtak sem hlutfall af þýði var því misstórt í sveitarfélögum, allt eftir stærð hvers og eins, til að tryggja sem best að svörin endurspegluðu viðhorf foreldra í hverju þátttakandi sveitarfélagi. Spurt var um viðhorf foreldra til næringar og hreyfingar, álit þeirra á hugsanlegum aðgerðum til að bæta mataræði og auka hreyfingu barna og um líðan og lífshætti barnanna, með áherslu á tómstundir, hreyfingu, kyrrsetur og mataræði. Eftir tvær ítrekanir bárust alls svör frá 1007 foreldrum sem samsvarar 50,2% svarhlutfalli. Niðurstöður voru vigtaðar til að hlutfallstölur gæfu sem réttasta mynd af foreldrum 11-12 ára barna á landinu öllu. Rannsóknastofnun Háskólans á Akureyri sá um framkvæmd könnunarinnar, en Lýðheilsustöð um hönnun, úrvinnslu og túlkun.

## Niðurstöður

### Grunnskólar

#### Stefna skólanna, skólastarf, aðstaða og aðbúnaður

Meðal meginmarkmiða verkefnisins *Allt hefur áhrif*, er að fjallað sé um hollustu, hreyfingu og andlega líðan nemenda í stefnu grunnskóla. Samkvæmt svörum skólastjóra er oftast fjallað um hollustu skólamáltíða í stefnu skólans en um hreyfingu nemenda utan skólatíma eða leiðir til að bæta andlega líðan þeirra (mynd 1.1). Enginn marktækur munur reynist milli höfuðborgarsvæðis og landsbyggðar eða einstakra landsvæða, þegar litið er til þessara þátta í stefnu skólanna.

Þegar kemur að sjálfu skólastarfinu kemur í ljós að langflestir skólar uppfylla skilyrði aðalnámskrár um íþróttir og hreyfingu, en tæplega 70% grunnskóla eru með 3 kennslustundir í viku í íþróttir fyrir nemendur í 5.-7. bekk eins og aðalnámskrá segir til um og 27% grunnskóla eru með fleiri en þrjár kennslustundir (mynd 1.2). Um tveir af hverjum þremur skólum hefur sérkennslu í boði í íþróttum fyrir þá nemendur sem standa höllum fæti og álíka hlutfall hvetur nemendur í 5.-7. bekk til að koma gangandi eða á hjóli í skóla. Hins vegar virðist fátíðara að skipulega sé hvatt til hreyfingar utan hefðbundinna íþróttatíma. Í tveimur af hverjum fimm skólum hvetur starfsfólk nemendur í 1.-4. bekk til leikja eða hreyfingar í frímínútum og aðeins fjórði hver skólastjóri segir að skólinn skipuleggi oft eða hlutist til um útileiki eða hreyfingu fyrir yngri nemendur eftir skóla (mynd 1.3).

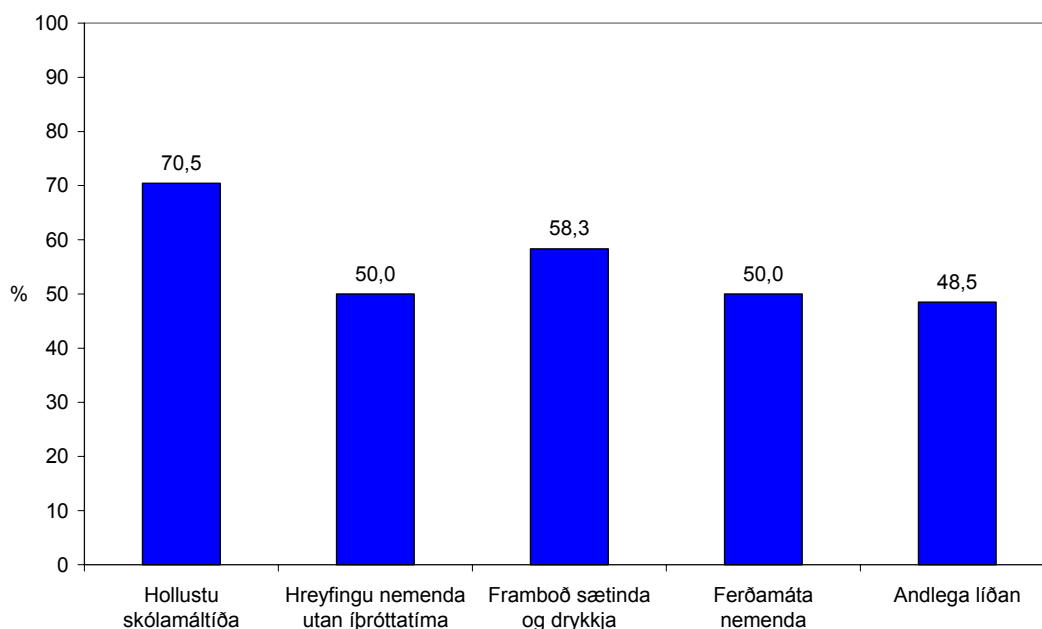
Holl og góð skólamáltíð í hádegishléi er áhrifarík leið til að bæta næringu flestra skólabarna. Tveir af hverjum þremur skólastjórum svara því til að starfsfólk skólaeldhúss fylgi ráðleggingum í handbók Manneldisráðs/Lýðheilsustöðvar að miklu eða öllu leyti (mynd 1.3). Fleiri skólar á höfuðborgarsvæði en utan þess nefna að farið sé eftir ráðleggingunum, en töluleg greining á svörum skólastjóra eftir landsvæðum er ekki birt í þetta sinn. Um 85% skóla á landinu öllu hafa á boðstólum heita eða kalda hádegismáltíð fyrir nemendur í 5.-7. bekk fjórum til fimm sinnum í viku (sjá mynd 1.4) og 93% skóla á höfuðborgarsvæðinu bjóða máltíð alla skóladaga. Svipað hlutfall skóla býður hádegismáltíð fyrir nemendur í yngri og eldri aldurshópum, þótt þær niðurstöður séu ekki birtar hér.

Í ráðleggingum frá Lýðheilsustöð fyrir skólaeldhús er hvatt til þess að grænmeti og ávextir séu daglega í boði og að fiskur sé hafður í matinn að minnsta kosti tvisvar í viku. Ríflega 60% skóla hafa fisk tvisvar í viku, en mun færri skólar hafa grænmeti og/eða ávexti daglega með skólamatnum (mynd 1.5). Skólar á höfuðborgarsvæði hafa oftast ávexti fyrir nemendur en skólar utan þess, en enginn marktækur munur er á því hversu oft grænmeti eða fiskur er í boði eftir landsvæðum. Það vekur athygli hversu fáir skólar bjóða daglega grænmeti eða ávexti í ljósi þess að tveir af hverjum þremur skólum telja sig vinna að miklu eða öllu leyti í samræmi við handbók Lýðheilsustöðvar fyrir skólaeldhús.

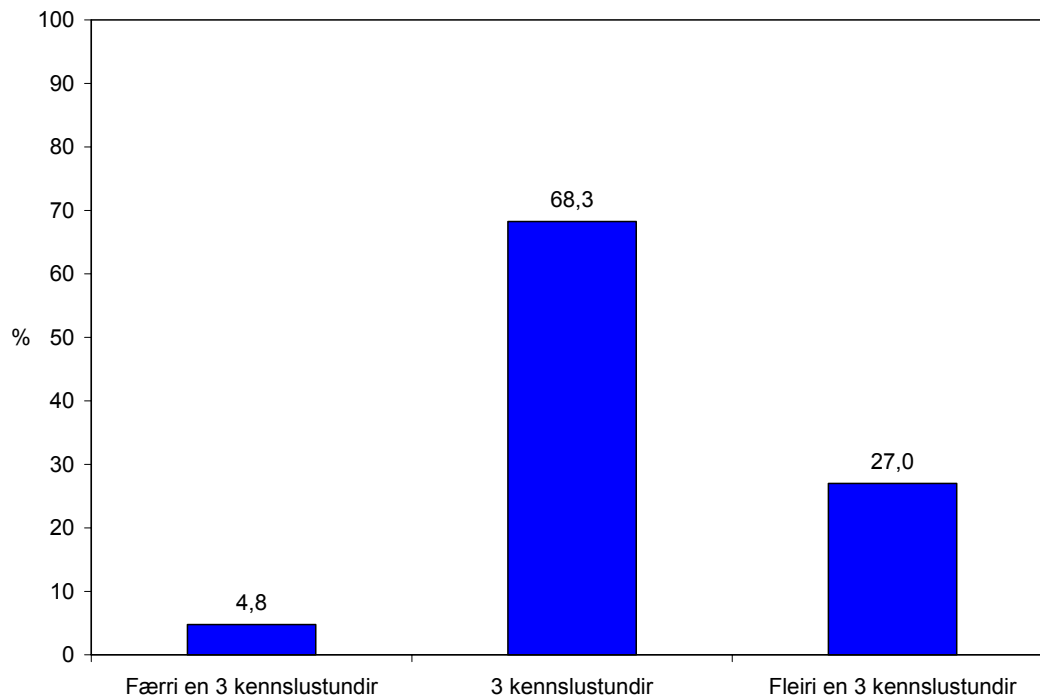
Nánast enginn skóli er með gosdrykki eða sælgæti í boði fyrir nemendur og um 74% skóla hafa aldrei sykraða ávaxtadrykki eða djús á boðstólum með morgunhléi (mynd 1.6). Færri skólar á höfuðborgarsvæði en utan þess bjóða sykraða ávaxtadrykki með hádegismatnum, en dæmið snýst við þegar kemur að morgunhléi, þar sem 29% skóla á höfuðborgarsvæði eru með sykraða ávaxtadrykki daglega í morgunhléi en aðeins 6% skóla utan höfuðborgarsvæðis (sjá viðauka).

Sem minnstur hávaði í matsal skiptir máli fyrir vellíðan nemenda og starfsfólks. Eins og fram kemur á mynd 1.7 telur fimmti hver skólastjóri að mikill hávaði ríki í matsal á annatíma, en ásættanlegur hávaði virðist ríkja í tæpum helming skóla að mati skólastjóra. Heldur meiri ró og spekt virðist ríkja í skólum utan höfuðborgarsvæðis en innan þess, þótt munurinn sé ekki tölfræðilega marktækur. Gera má ráð fyrir að stærð skóla komi þar eitthvað við sögu.

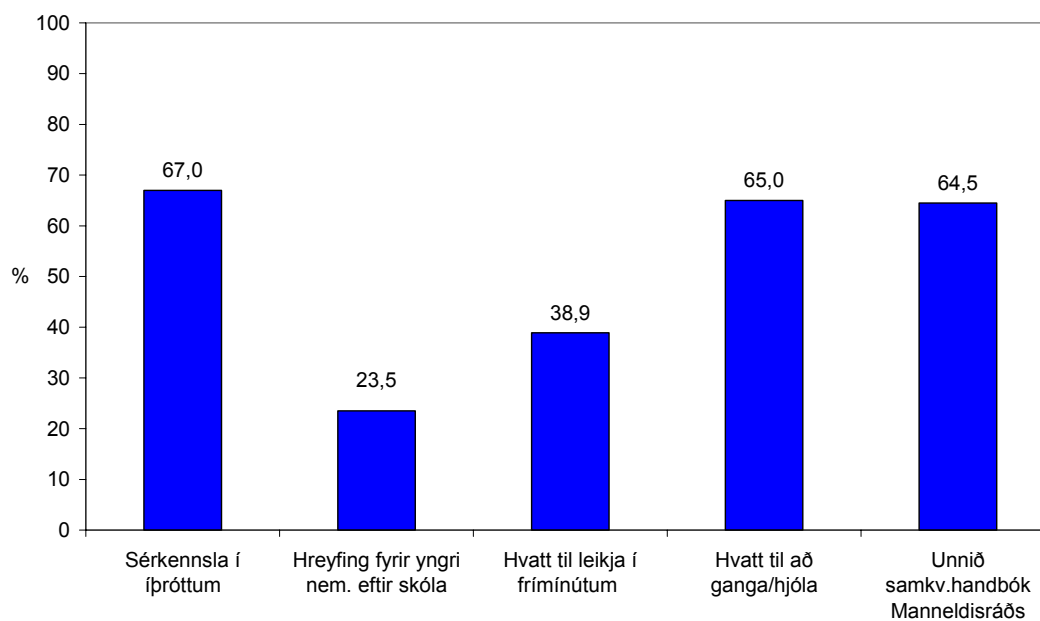
Framboð á góðu kennsluefni er mikilvæg forsenda fyrir markvissri og áhrifaríkri fræðslu um heilsusamlega lífshætti. Um það bil fjórði hver skólastjóri telur fremur lítið eða mjög lítið framboð af góðu kennsluefni um næringu og hreyfingu (mynd 1.8).



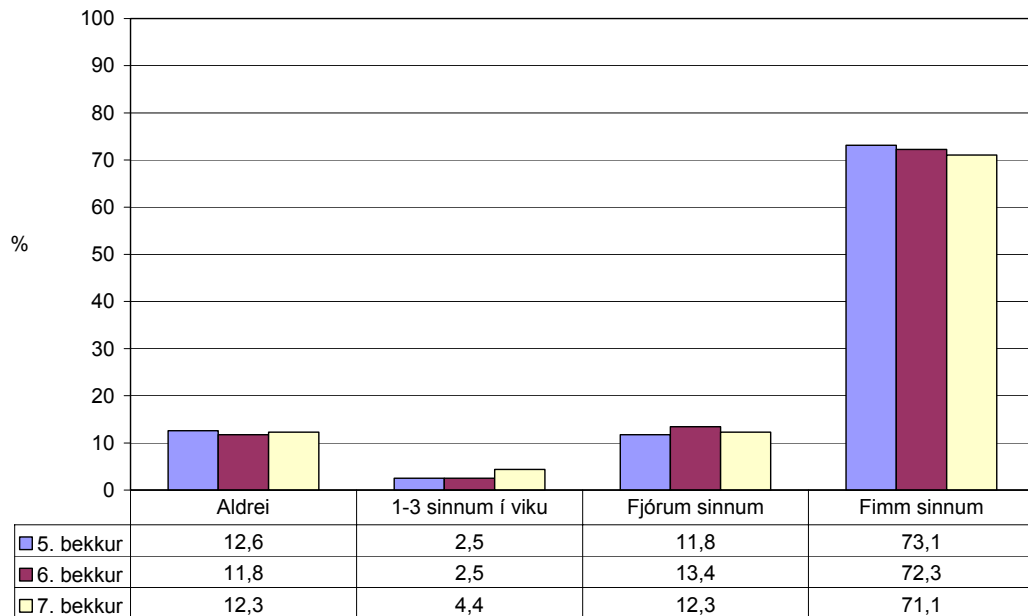
Mynd 1.1 Hlutfall skóla sem fjallar um tiltekna þætti í stefnu sinni



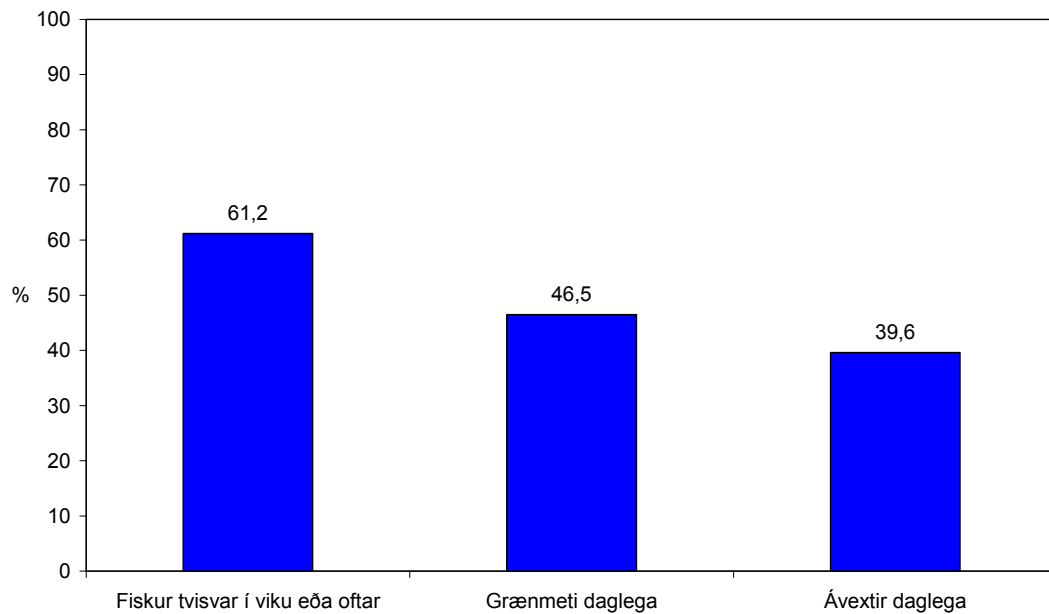
Mynd 1.2 Hlutfall skóla með færri en 3, 3, og fleiri en 3 kennslustundir í íþróttum á viku fyrir nemendur í 5.-7. bekk



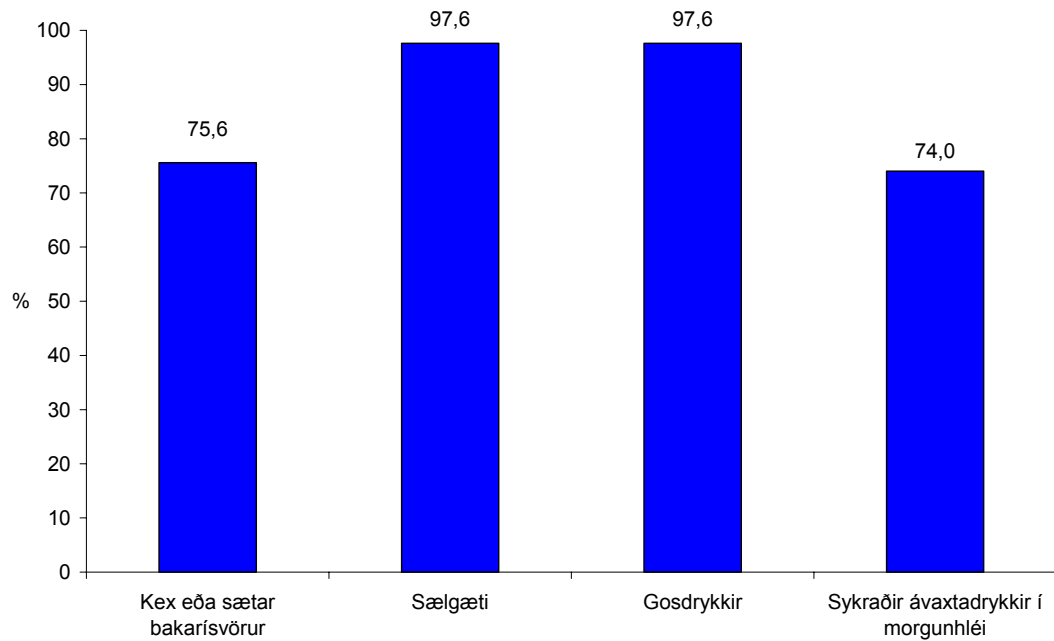
Mynd 1.3 Aðgerðir skóla



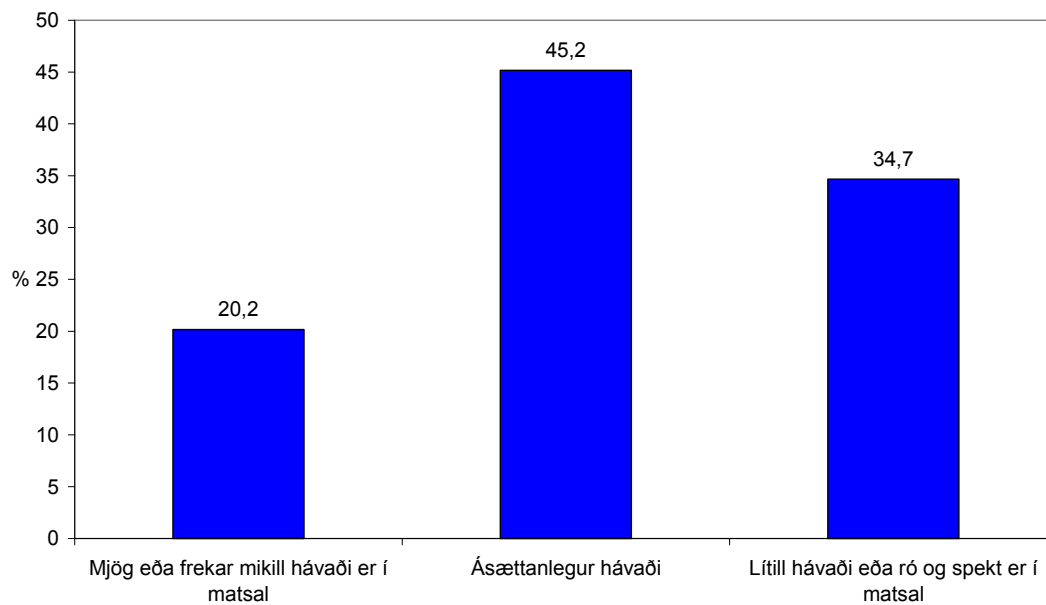
Mynd 1.4 Máltíð í boði fyrir nemendur í hádegishléi, fjöldi daga í viku



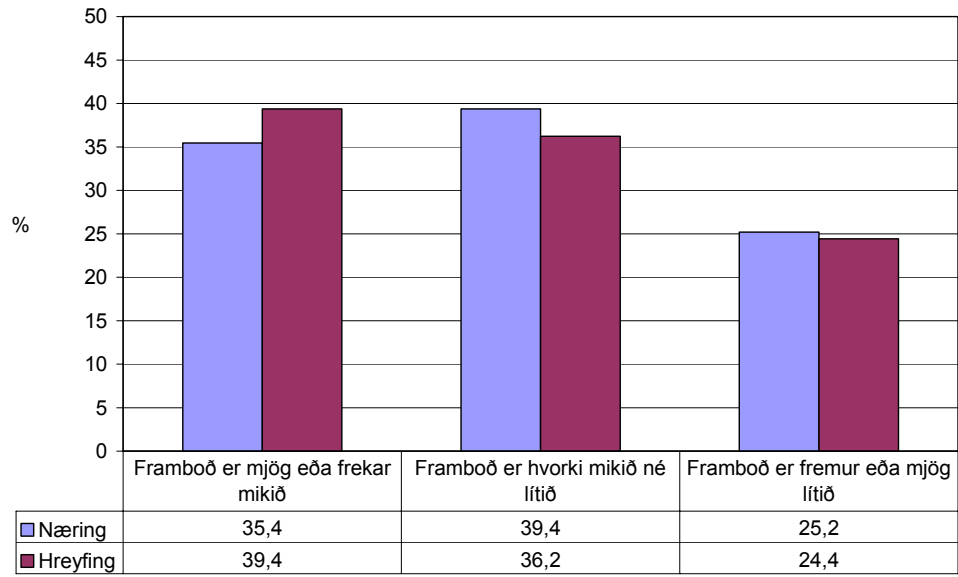
Mynd 1.5 Hlutfall skóla sem hefur fisk tvisvar í viku og grænmeti og ávexti daglega



Mynd 1.6 Hlutfall skóla sem hefur aldrei sykraða svaladrykki, sætabrauð eða sætindi á boðstólum



Mynd 1.7 Mat skólástjórna á hávaða í matsal/svæði nemenda á annatíma



Mynd 1.8 Mat skólastjórnenda á framboði af góðu kennslufni um næringu og hreyfingu

## Leikskólar

### Stefna skólanna, skólastarf, aðstaða og aðbúnaður

Í verkefninu *Allt hefur áhrif* er lögð áhersla á stefnu leikskóla um næringu og hreyfingu barnanna. Eins og fram kemur á mynd 2.1 er fjallað um hreyfingu barna í stefnu eða handbók langflestra leikskóla, en færri skólar nefna hollustu fæðunnar og aðeins í 41% tilfella er tekið á sælgætisgjöfum til barna á skólatíma í stefnunni.

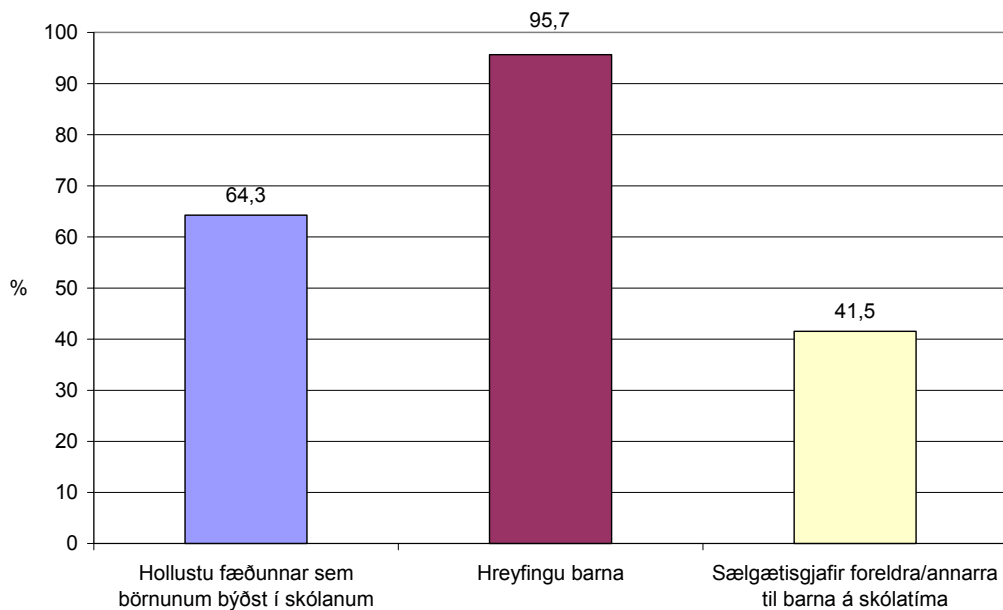
Þegar kemur að skólastarfinu leggja flestir leikskólar mjög mikla eða frekar mikla áherslu á að öll börn hreyfi sig daglega utandyra, en heldur minni áhersla er lögð á hreyfingu innandyra (mynd 2.2). Hins vegar kemur í ljós mikill munur á svörum skólastjóra þegar spurt er hversu oft starfsfólk skólans taki þátt í hreyfileikjum barna, allt frá því að slíkt sé nánast daglegt brauð og niður í sjaldnar en einu sinni í viku (mynd 2.3). Flestir leikskólar, eða um 90 af hundraði, eru með skipulagða hreyfistund innandyra a.m.k. einu sinni í viku en rétt um helmingur hefur slíka stund vikulega utandyra (mynd 2.4). Mjög fáir skólar, eða um 16% hafa skipulagðar hreyfistundir þrisvar í viku eða oftar. Tæpur helmingur skóla er með sérstaka líkamsþjálfun í boði fyrir börn með sérþarfir. Það vekur hins vegar athygli að þriðjungur skólastjóra svarar að engin börn með sérþarfir séu í skólanum (mynd 2.5).

Eins og fram kemur á mynd 2.6 er ávaxtatími daglega í tveimur þriðju leikskóla að morgni og nánast sama hlutfall er með ávaxtatíma daglega síðdegis, en 6% skólanna eru aldrei með ávaxtatíma fyrir börnin, hvorki að morgni né síðdegis. Nánast allir leikskólar, eða yfir 95%, eru með mjólk í boði fyrir börnin á hverjum degi, annað hvort í hádegi eða síðdegis, en mjólk er oftar höfð með síðdegishressingu en með hádegisverði (mynd 2.7). Margir skólar hafa bæði léttmjólk og nýmjólk í boði fyrir börnin, en léttmjólkinn er algengari en nýmjólkinn þar sem aðeins önnur tegundin er í boði.

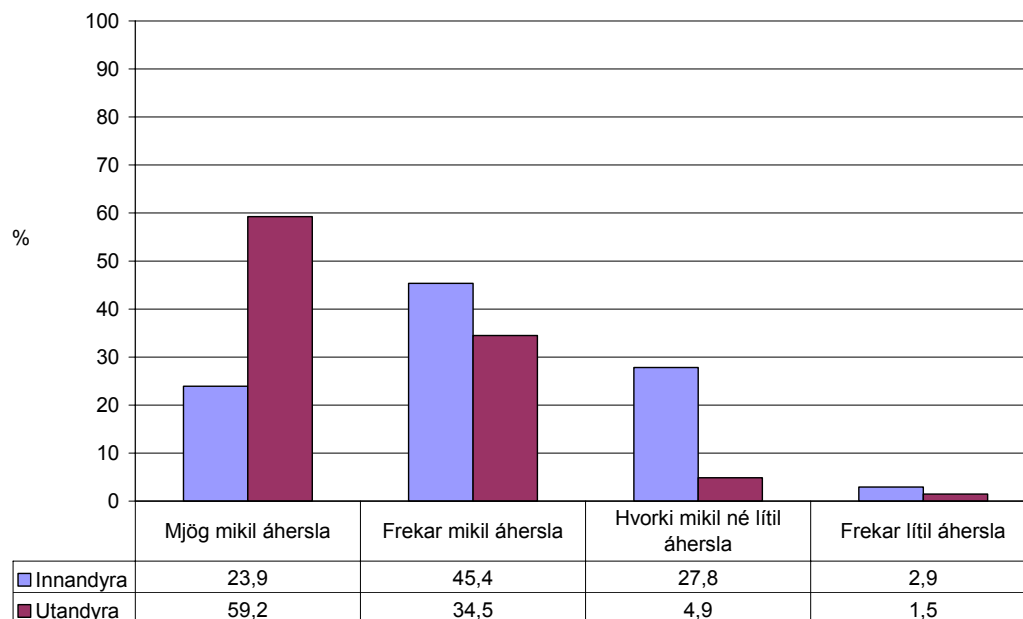
Þegar litið er á hádegisverðinn og hvaða matur þar er í boði, kemur í ljós að fiskur er hafður í matinn einu sinni til tvisvar í viku í nánast öllum leikskólum landsins en unnar kjötvörur eða naggar eru sjaldan á borðum í flestum skólum, þ.e. nokkrum sinnum í mánuði eða sjaldnar í 88% leikskóla. Í 12% leikskóla er þó slíkur matur á borðum einu sinni eða oftar í viku, að jafnaði (mynd 2.8). Hrátt grænmeti er haft með matnum annað hvort daglega eða 3-4 sinnum í viku í yfir 80% skóla, en soðið grænmeti er heldur sjaldgæfara. Ferskir ávextir eru í boði daglega einhvern tíma dags í 75% skóla, en um 14% skólanna hafa ávexti aðeins 2 sinnum í viku eða sjaldnar á boðstólum fyrir börnin.

Í engum leikskóla fá börnin sælgæti, t.d. frá foreldrum eða vegna afmæla, vikulega eða oftar, en í örfáum skólum fá börnin ís, poppkorn eða sykraða svaladrykki einu sinni í viku. Hins vegar er algengara að þau fái sætabrauð, kex eða kökur einu sinni í viku eða oftar (mynd 2.9).

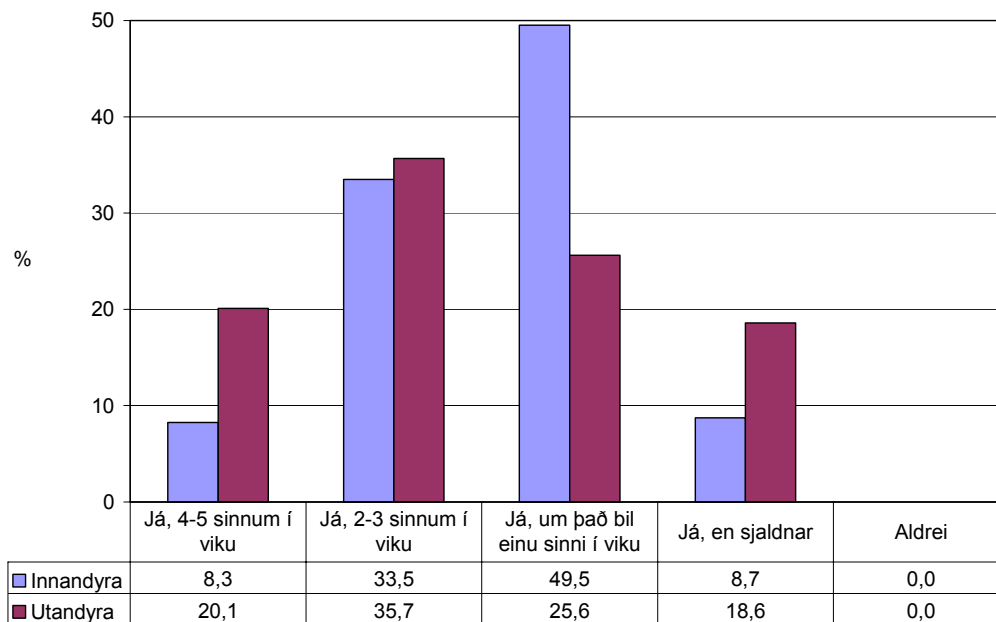
Þegar á heildina er litið, og borið saman við svör skólastjóra grunnskóla, virðast fleiri leikskólar en grunnskólar geta boðið fæði sem er í samræmi við ráðleggingar um hollustu.



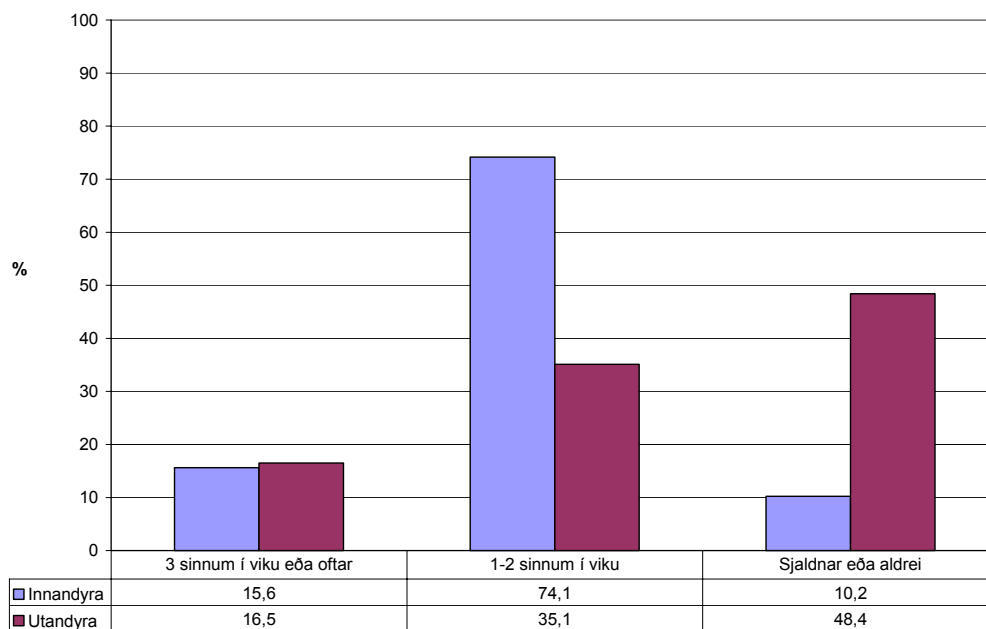
Mynd 2.1 Hlutfall leikskóla sem fjallar um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námskrá skólans



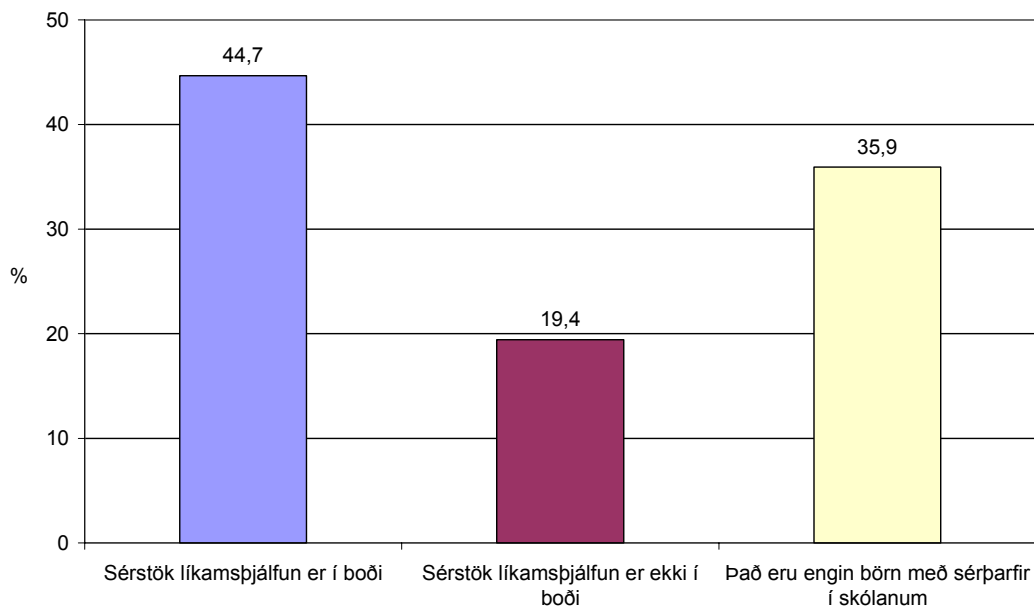
Mynd 2.2 Áhersla leikskóla á að öll börn hreyfi sig daglega



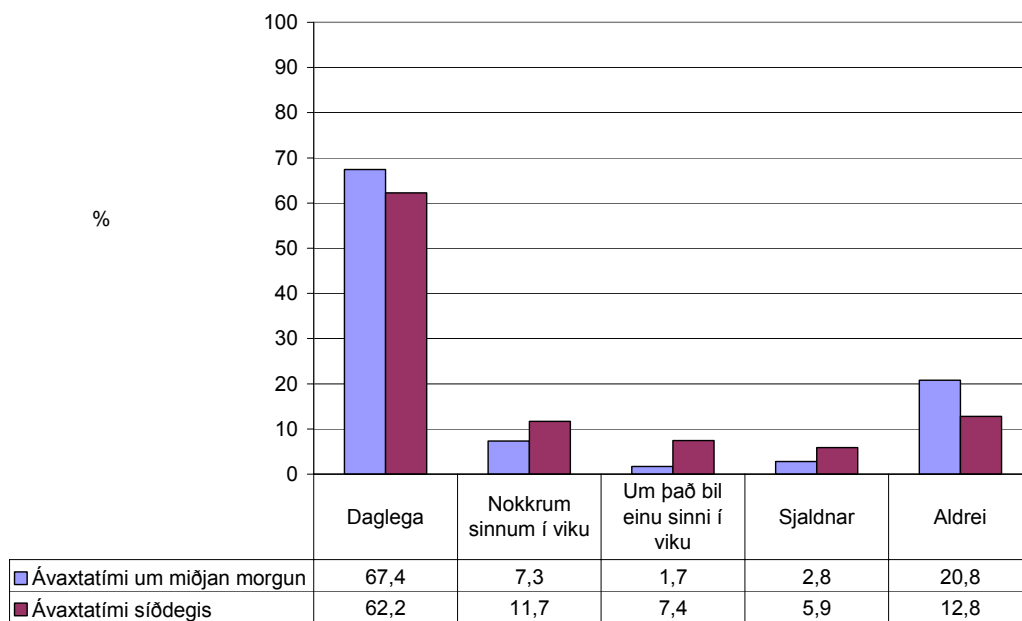
Mynd 2.3 Hlutfall leikskóla þar sem starfsfólk skólans tekur þátt í hreyfileikjum barna



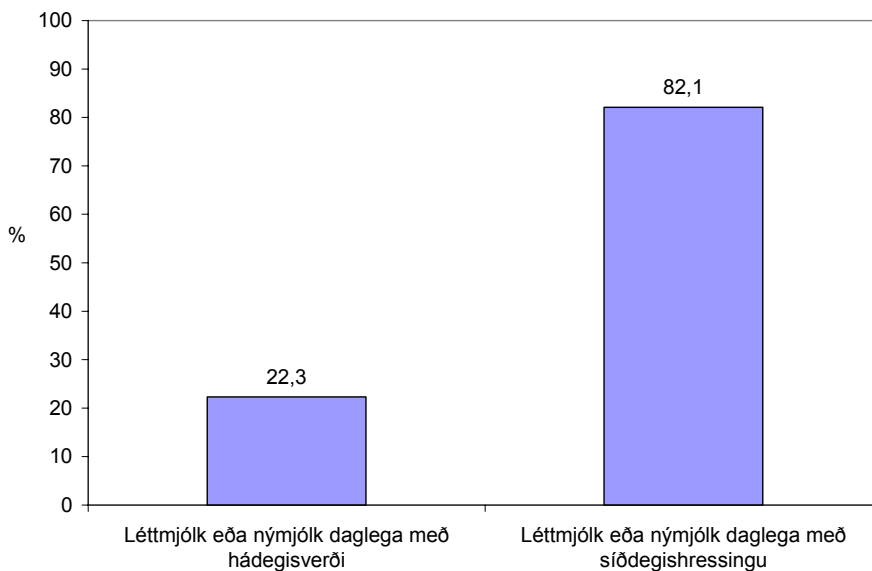
Mynd 2.4 Hlutfall leiksskóla með skipulagðar hreyfistundir fyrir börnin í stundaskrá



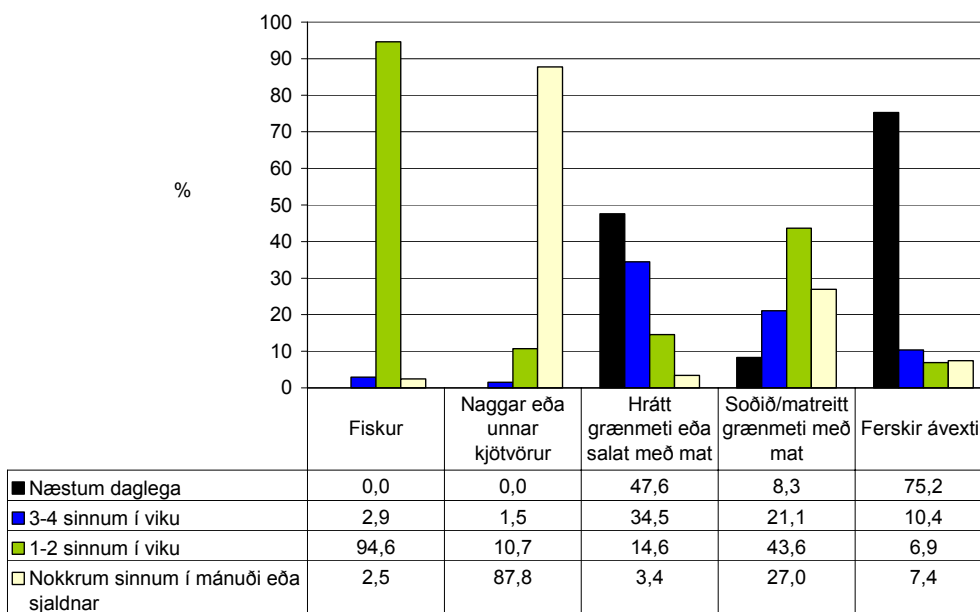
Mynd 2.5 Hlutfall leikskóla með sérstaka líkamspjálfun í boði fyrir börn með sérþarfir



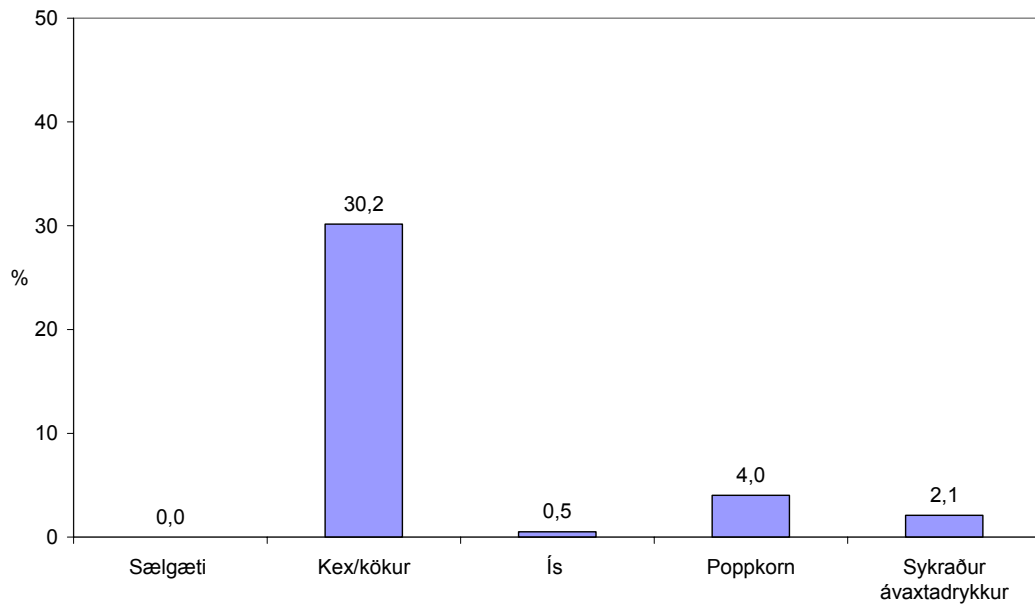
Mynd 2.6 Hlutfall leikskóla með ávaxtatíma fyrir börnin



Mynd 2.7 Hlutfall leikskóla með drykkjarmjólk með hádegisverði og síðdegishressingu daglega



Mynd 2.8 Fjöldi skipta sem tiltekna fæðutegundir eru á boðstólum í leikskóla



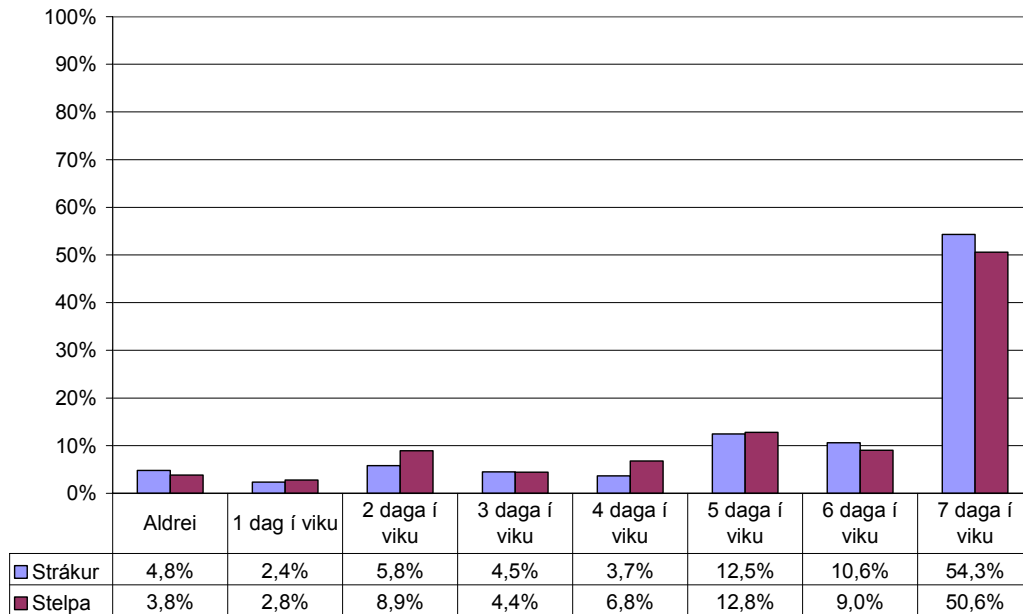
Mynd 2.9 Hlutfall leikskóla þar sem börnin fá sætindi, sætabrauð eða sykraða svaladrykki vikulega eða oftar, t.d. vegna afmæla barna

## Nemendur

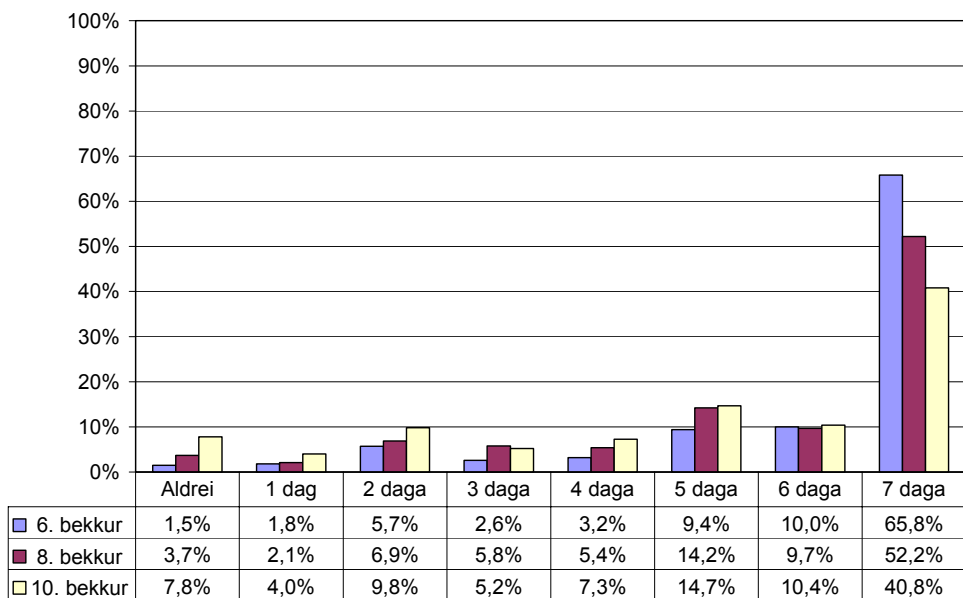
### Máltíðir

Regla á máltíðum, og ekki síst hversu oft börn og unglingar borða morgunverð, tengist heilsusamlegum lífsvenjum og góðri líðan mjög náið. Eins og fram kemur á myndum 3.1 til 3.3 borða rúmlega þrjú af hverjum fjórum nemendum morgunverð fimm sinnum í viku eða oftar. Strákar eru heldur iðnari við morgunverðinn en stelpur, en meiri munur er milli aldurshópa. Eldri nemendur borða síður morgunverð en þeir yngri, og þegar komið er í 10. bekk sleppir þriðji hver nemandi morgunverði a.m.k. þrisvar í viku. Lítil sem enginn munur er hins vegar á morgunverðarvenjum milli landshluta.

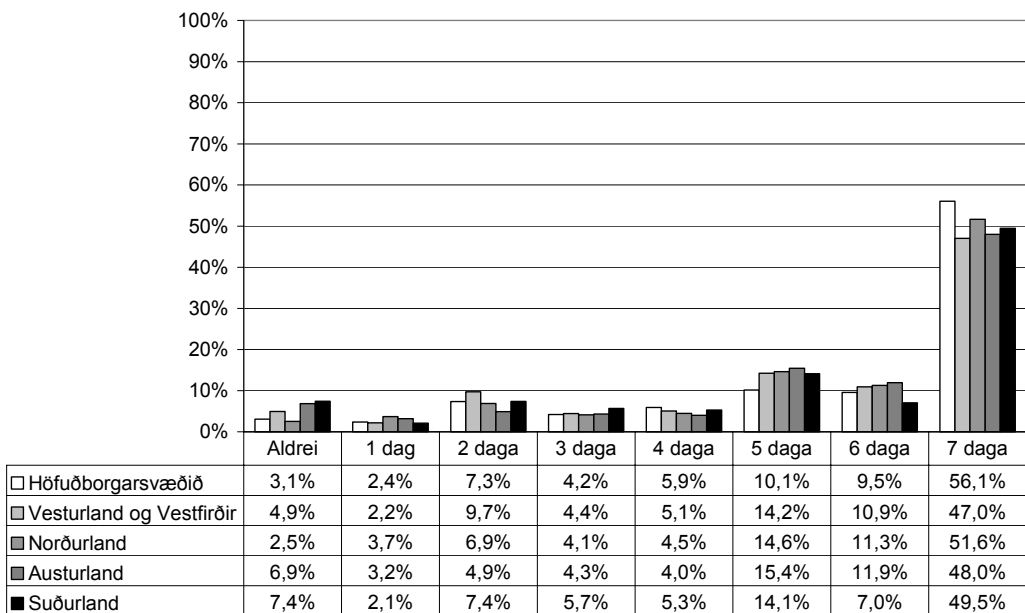
Heitur hádegismatur í skólanum telst síður en svo einhlítur mælikvarði á hollustu fæðunnar en gefur vísbendingu um matarframboð í skóla. Á myndum 3.4- 3.5 sést að rúmlega þriðji hver nemandi borðar aldrei heitan hádegismat í skólanum, en 25% borða heitan mat alla skóladaga. Það eru frekar yngri nemendurnir sem fá heita matinn, en aðeins 17% nemenda í 10. bekk borða heitan mat alla skóladaga borið saman við 36% í 6. bekk. Lítil munur reynist milli flestra landshluta, þótt Austurland hafi þar marktæka sérstöðu, þar sem stærra hlutfall nemenda borðar heitan mat alla skóladaga en annars staðar á landinu, en tölulegar niðurstöður eru ekki birtar hér.



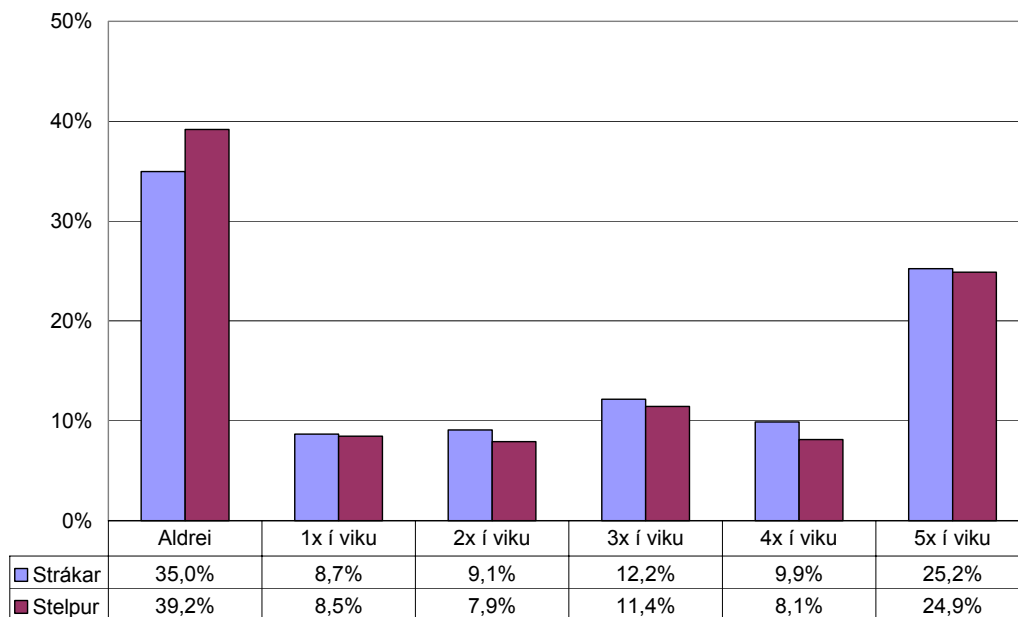
Mynd 3.1 Fjöldi daga í viku sem strákar og stelpur borða morgunmat



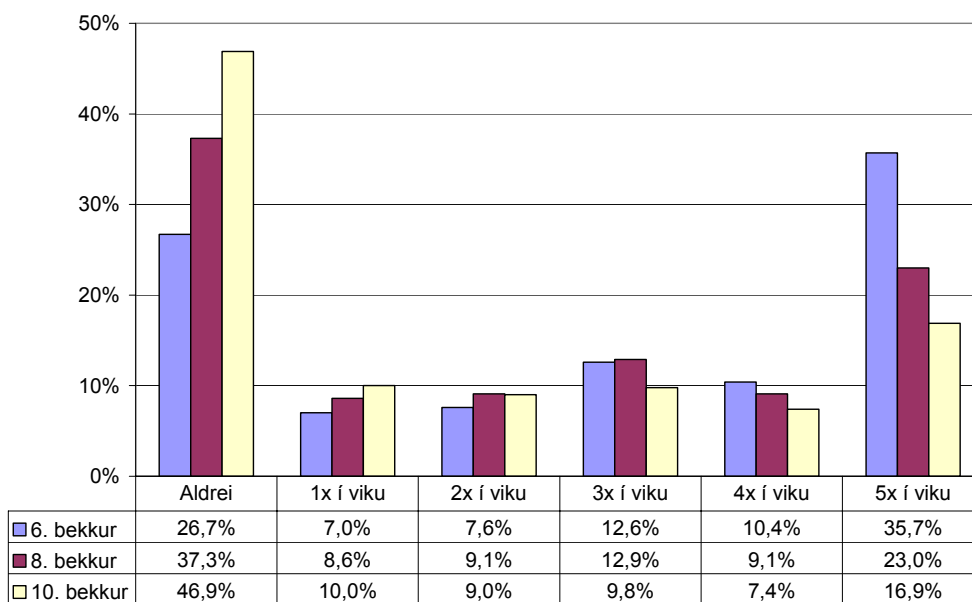
Mynd 3.2 Fjöldi daga í viku sem nemendur í 6., 8. og 10. bekk borða morgunmat



Mynd 3.3 Fjöldi daga í viku sem nemendur borða morgunmat, greint eftir landshlutum



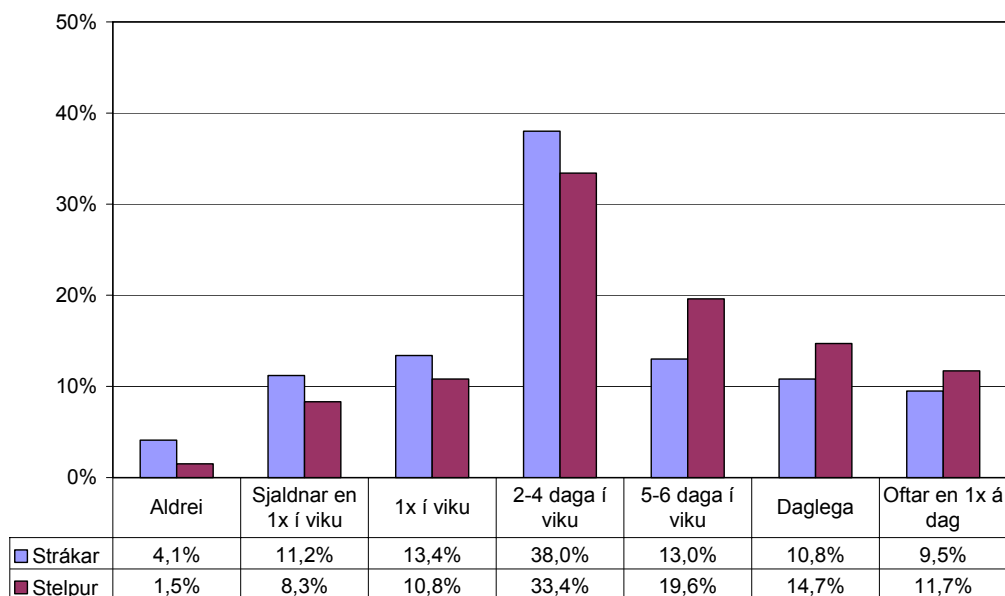
Mynd 3.4 Hlutfall stráka og stelpna sem borðar heitan hádegismat í skólanum



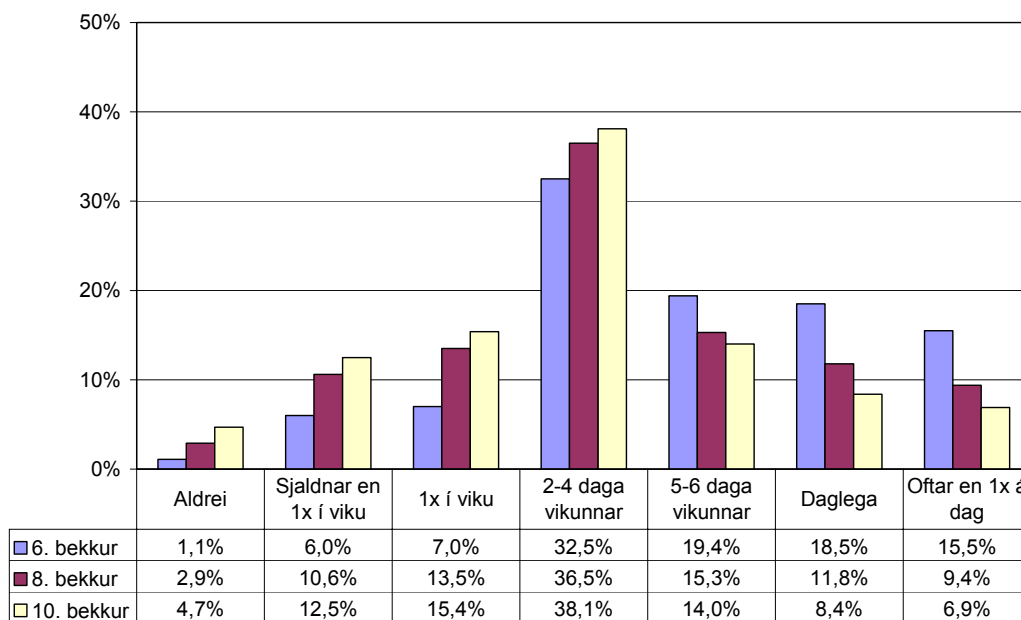
Mynd 3.5 Hlutfall nemenda í 6., 8. og 10. bekk sem borðar heitan mat í skólanum

## Fæðuval

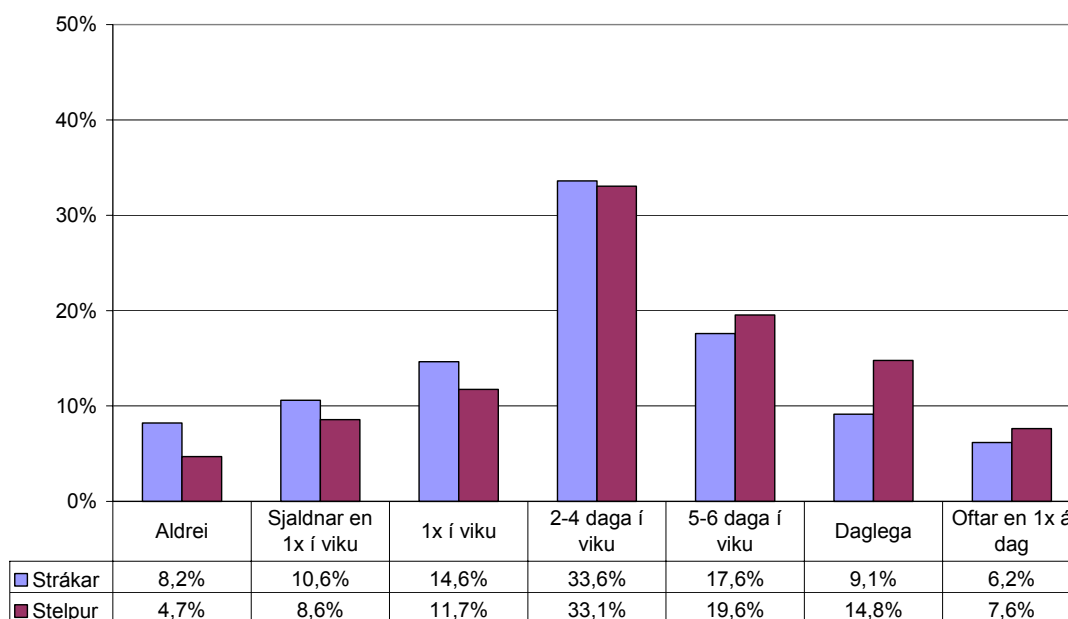
Einstakar fæðutegundir og drykkir eru gjarnan hafðar sem vísbending um hollustu fæðunnar þegar ekki eru tók á að gera ítarlegar kannanir á mataræðinu. Dagleg neysla á grænmeti og ávöxtum er þá talin hollustumerki, en tíð neysla gosdrykkja og sætinda merki um hið gagnstæða. Eitt af markmiðum Lýðheilsustöðvar er að auka neyslu grænmetis og ávaxta meðal þessa aldurshóps, en minnka gosdrykkjaneyslu. Aðeins 20% stráka og 26% stelpna borða ávexti daglega eða oftár og fjórði hver nemandi borðar ávexti aðeins einu sinni í viku eða sjaldnar (myndir 3.6 og 3.7). Enn færri borða grænmeti daglega og 29% borða grænmeti bara einu sinni í viku eða sjaldnar (sjá myndir 3.8 og 3.9). Stelpur borða bæði grænmeti og ávexti oftár en strákar og yngri nemendur oftár en þeir eldri. Lítil munur er hins vegar á neyslu grænmetis og ávaxta eftir landshlutum. Gosdrykkjaneyslan er einnig ólík milli kynja og aldurshópa (myndir 3.10 og 3.11). Strákar drekka gos oftár en stelpur, og eldri nemendur drekka oftár gos en þeir yngri. 56% nemenda í 6. bekk drekka gos aðeins einu sinni í viku eða sjaldnar en sambærilegt hlutfall meðal nemenda í 10. bekk er 39%. Þegar á heildina er lítið virðist því hollustan meiri meðal yngri nemenda en þeirra eldri.



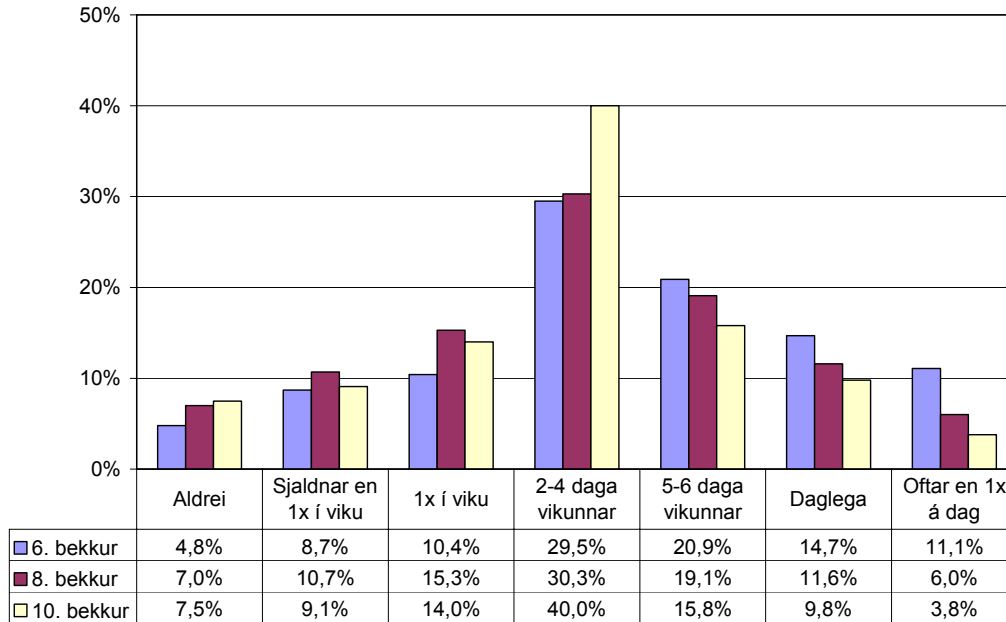
Mynd 3.6 Tíðni ávaxtaneyslu stráka og stelpna



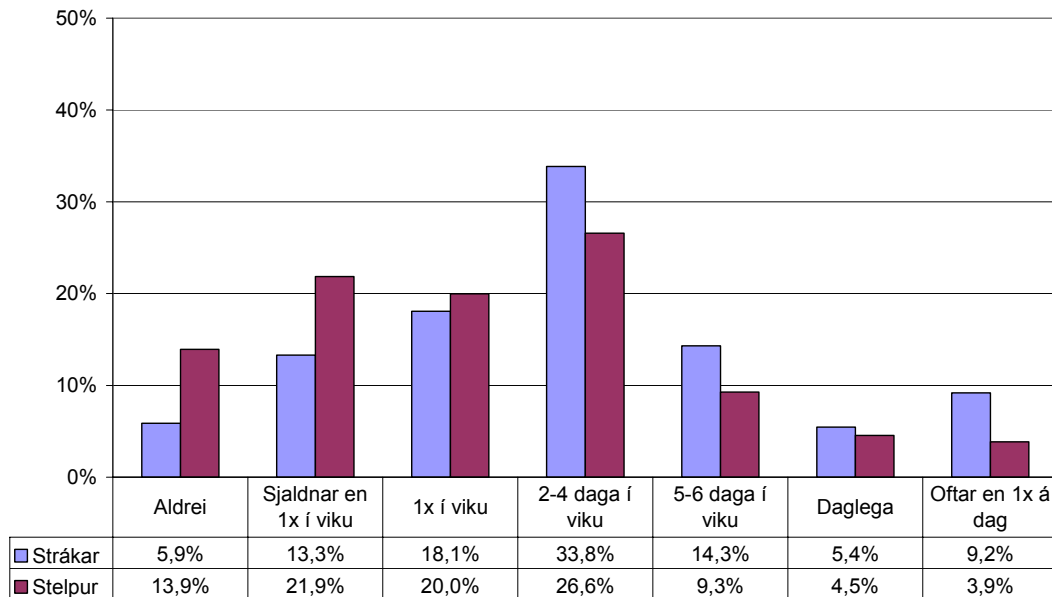
Mynd 3. 7 Tíðni ávaxtaneyslu nemenda í 6., 8. og 10. bekk



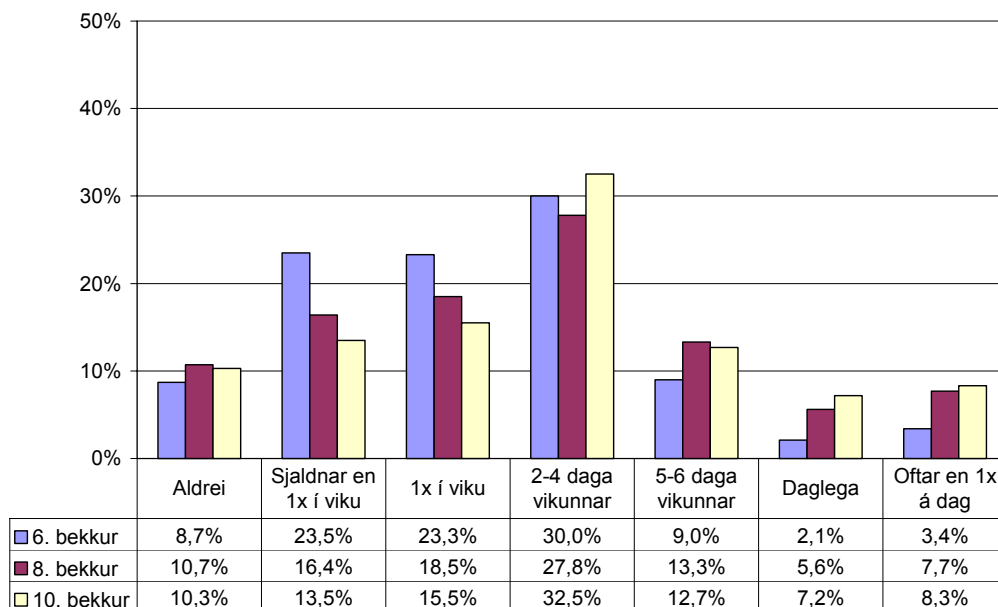
Mynd 3. 8 Tíðni grænmetisneyslu stráka og stelpna



Mynd 3. 9 Tíðni grænmetisneyslu nemenda í 6., 8. og 10. bekk



Mynd 3. 10 Tíðni gosdrykkjaneyslu stráka og stelpna



Mynd 3.11 Tíðni gosdrykkjaneyslu nemenda í 6., 8. og 10. bekk

## Hreyfing og tómstundir

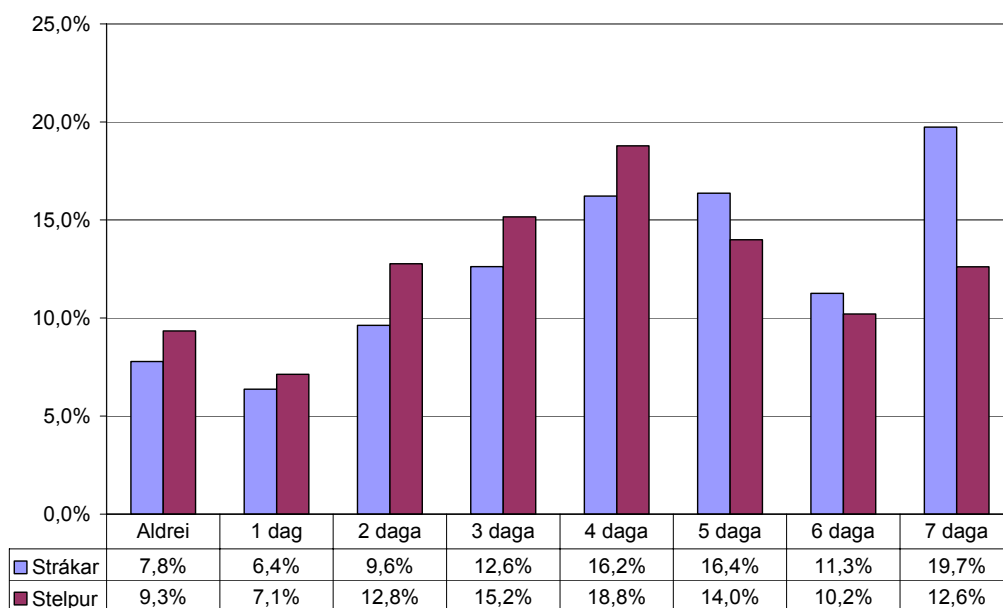
Dagleg hreyfing er mikilvæg fyrir heilsu og líðan og eitt af markmiðum Lýðheilsustöðvar er að fleiri börn og unglingar hreyfi sig að minnsta kosti 5 daga vikunnar í 60 mínútur eða meira. Niðurstöður könnunarinnar sýna að 47% stráka og 37% stelpna ná þessu markmiði nú þegar (mynd 3.12). Mun færri eldri nemendur hreyfa sig hins vegar nægilega borið saman við þau yngri, og næstum fjórði hver nemandi í 10. bekk hreyfir sig annað hvort aldrei eða aðeins einn dag í viku í 60 mínútur, borið saman við 10% nemenda í 6. bekk (mynd 3.13).

Lítill en þó tölfræðilega marktækur munur er á íþróttaiðkun kynjanna, þegar um keppnisíþróttir eða æfingar með íþróttafélögum er að ræða þar sem heldur fleiri strákar en stelpur stunda íþróttir daglega (mynd 3.14). Hins vegar er mikill munur eftir aldri, þar sem eldri nemendur stunda mun síður íþróttir en þeir yngri (mynd 3.15) og þegar komið er í 10. bekk stunda 43,8% nemenda aldrei íþróttir borið saman við 17,8% í 6. bekk.

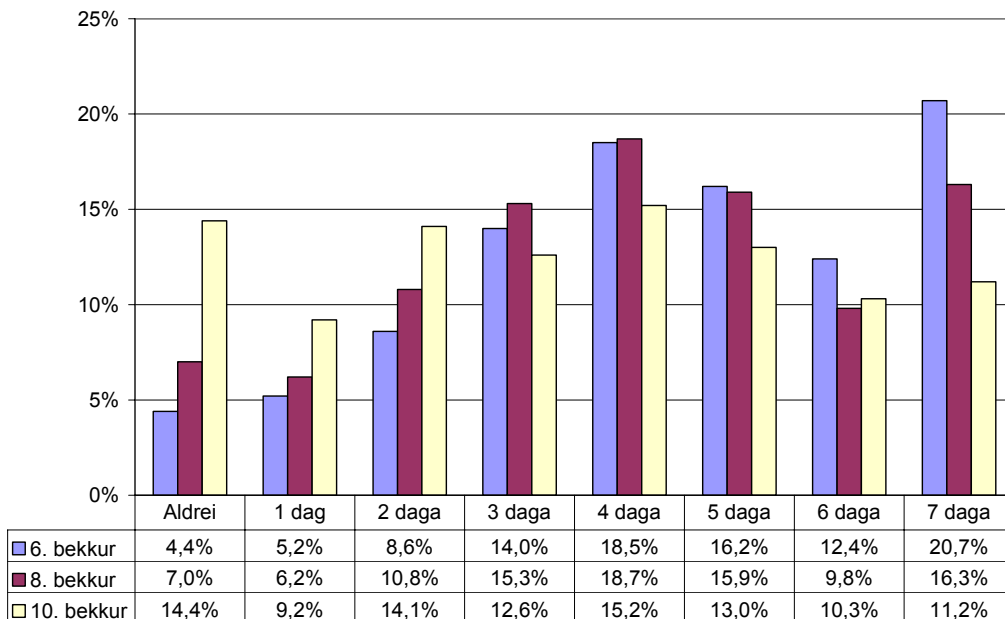
Ferðamáti til og frá skóla eða í tómstundastarf getur skipt máli fyrir daglega hreyfingu. Mynd 3.16 sýnir að rétt rúmur helmingur stráka og stelpna fer daglega gangandi eða á hjóli í skólann. Það vekur þó athygli að færri nemendur í 10. bekk fara gangandi eða á hjóli í skólann en í yngri bekkjunum. Þegar litið er á landshluta hefur Norðurland sérstöðu þar sem fleiri börn fara gangandi eða hjólandi í skólann en í öðrum landshlutum.

Miklar kyrrsetur fyrir framan tölvu eða sjónvarpsskjá tengjast ofþyngd og offitu meðal barna og unglunga samkvæmt erlendum og innlendum rannsóknum. Það er greinilegt að stór hluti íslenskra barna og unglunga eyðir drjúgum tíma við tölvu eða

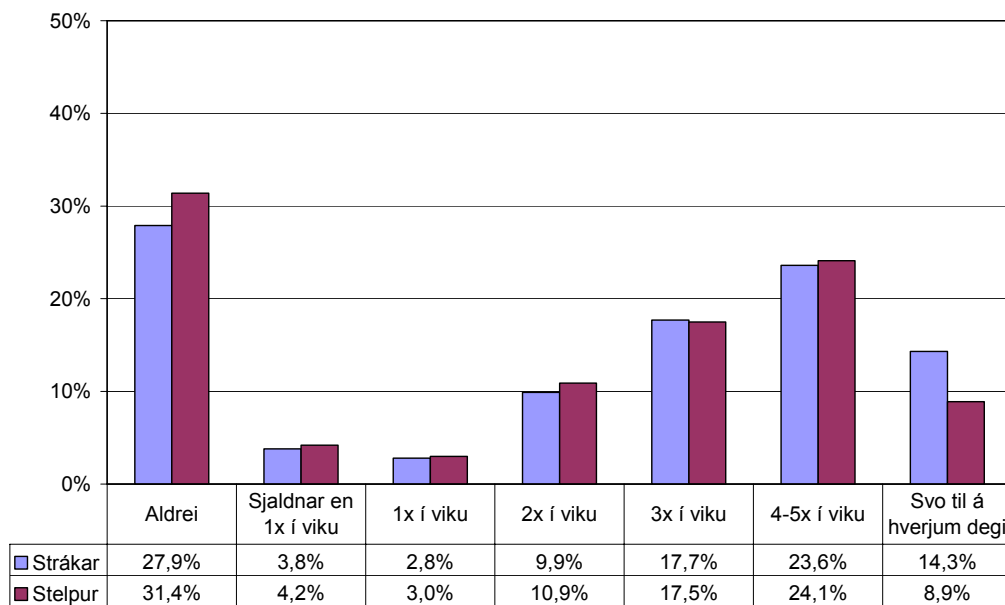
sjónvarpsskjá daglega (sjá myndir 3.17 og 3.18). Um helgar nota 43,8% stráka, tölvu í 4 tíma eða lengur á dag við annað en heimanám og 46,3% horfa á sjónvarp eða myndbönd þetta lengi um helgar. Mun færri stelpur eyða jafn miklum tíma við tölvu á dag, en minni munur er á milli kynjanna þegar sjónvarpsáhorf er annars vegar, jafnvel þótt munur milli kynja mælist þar einnig tölfraðilega marktækur. Nemendur á höfuðborgarsvæði og Norðurlandi eyða heldur minni tíma á dag við tölvu en jafnaldrar annars staðar á landinu, en enginn marktækur munur er á setum við sjónvarpsskjá eftir landshlutum.



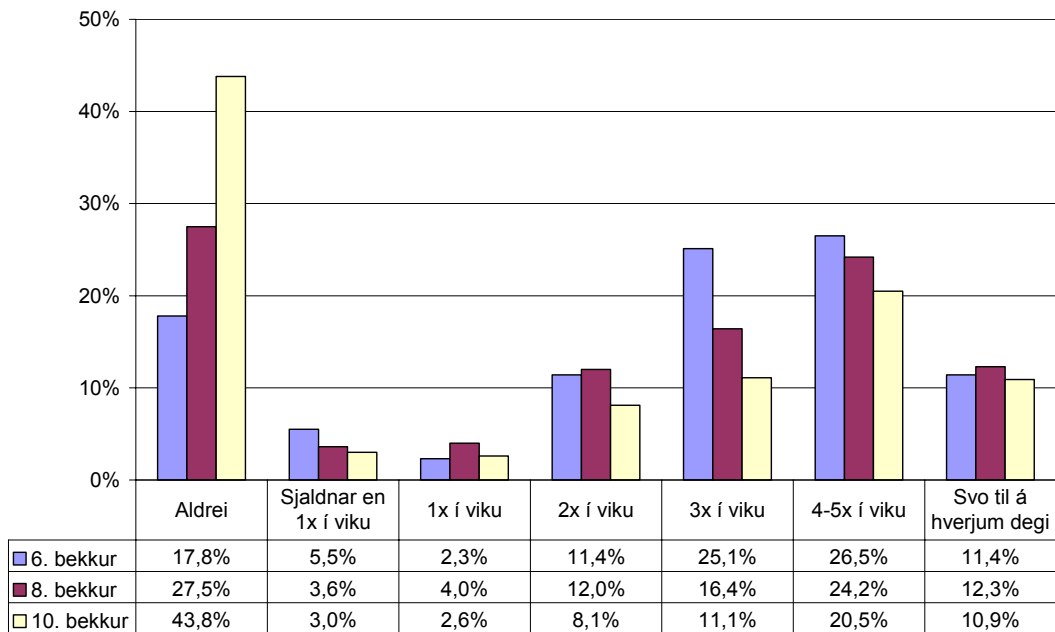
Mynd 3.12 Fjöldi daga í síðustu viku sem strákar og stelpur stunduðu líkamlega hreyfingu í a.m.k. 60 mín. á dag



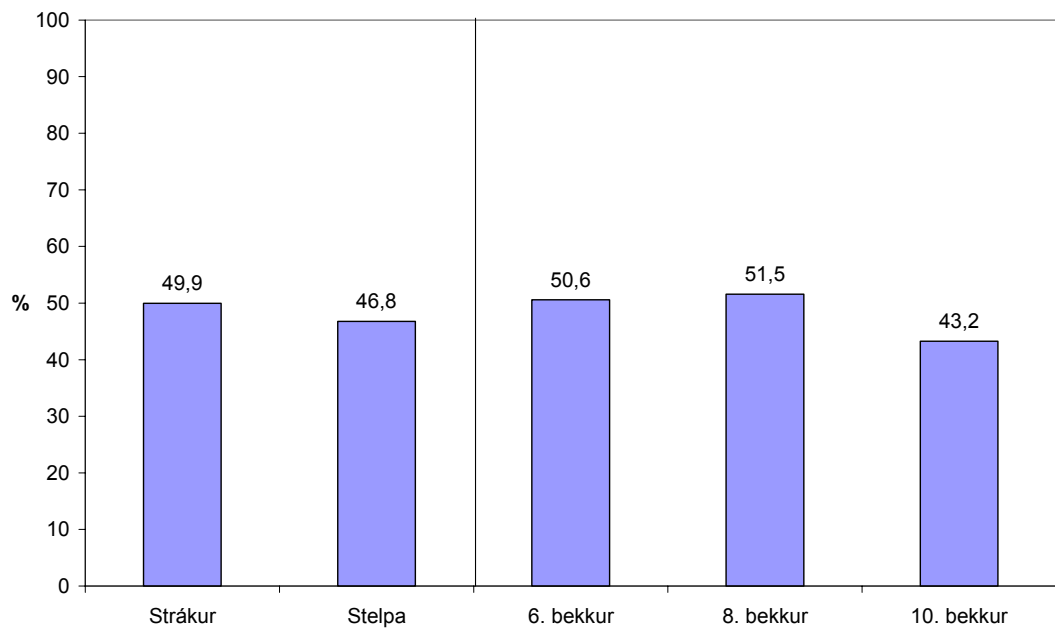
Mynd 3.13 Fjöldi daga í síðustu viku sem nemendur í 6., 8. og 10. bekk stunduðu líkamlega hreyfingu í a.m.k. 60 mín. á dag



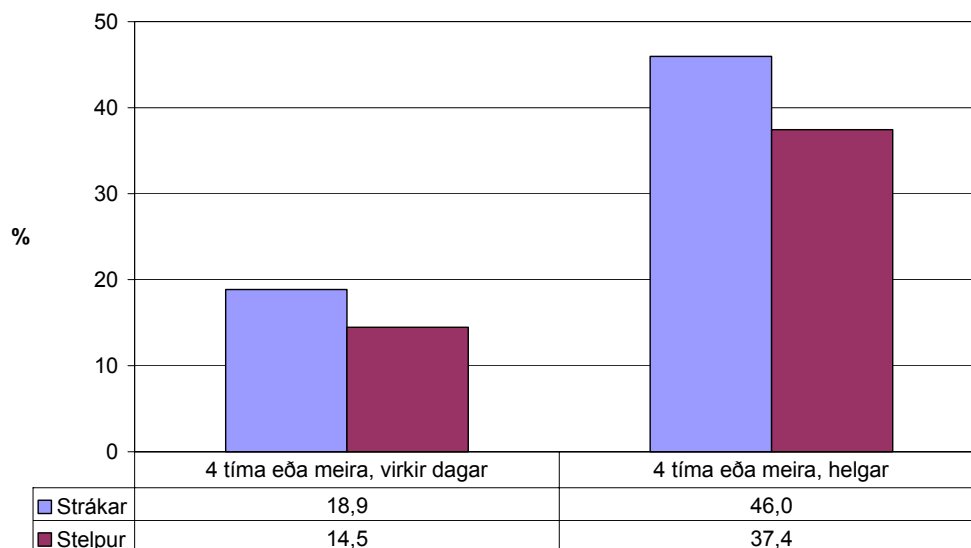
Mynd 3.14 Hlutfall stelpna og stráka sem stundar íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi



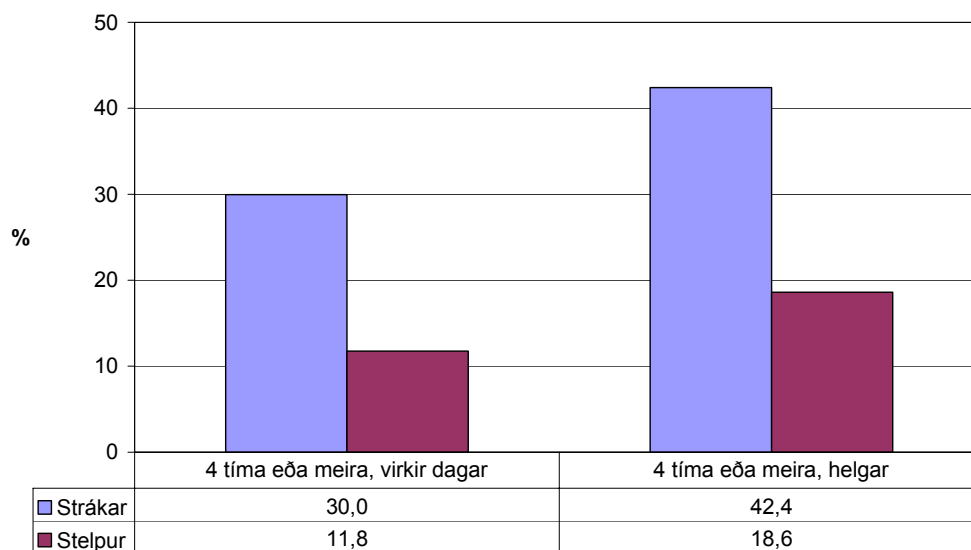
Mynd 3.15 Hlutfall nemenda í 6., 8. og 10. bekk sem stundar íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi



Mynd 3.16 Hlutfall stráka og stelpna í 6., 8 og 10. bekk sem fer daglega gangandi eða hjólandi í skólann



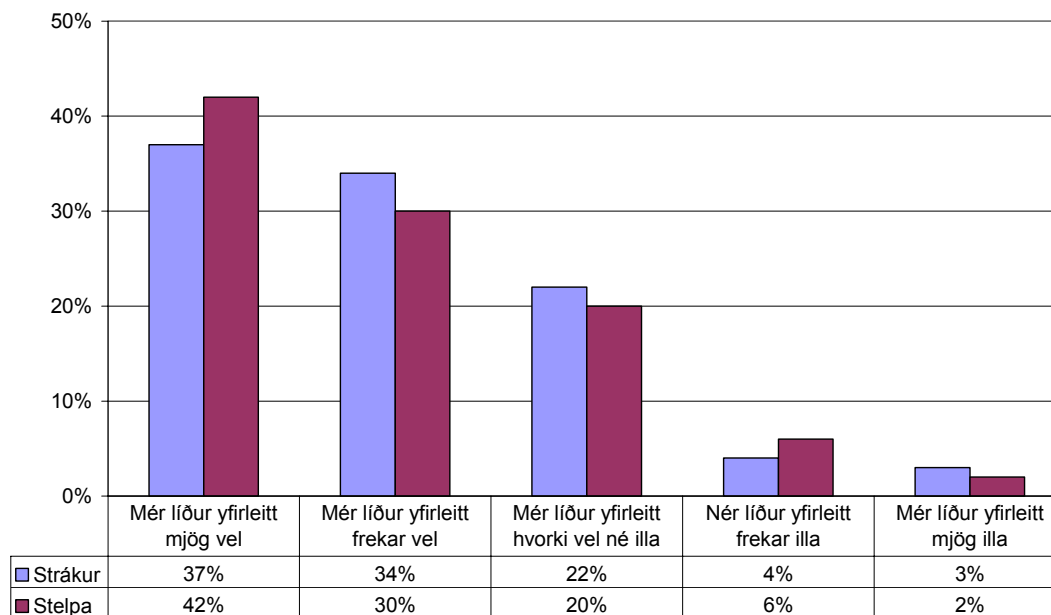
Mynd 3.17 Hlutfall stráka og stelpna sem horfir á sjónvarp, myndbönd eða mynddiska í meira en 4 tíma á dag virka daga og um helgar



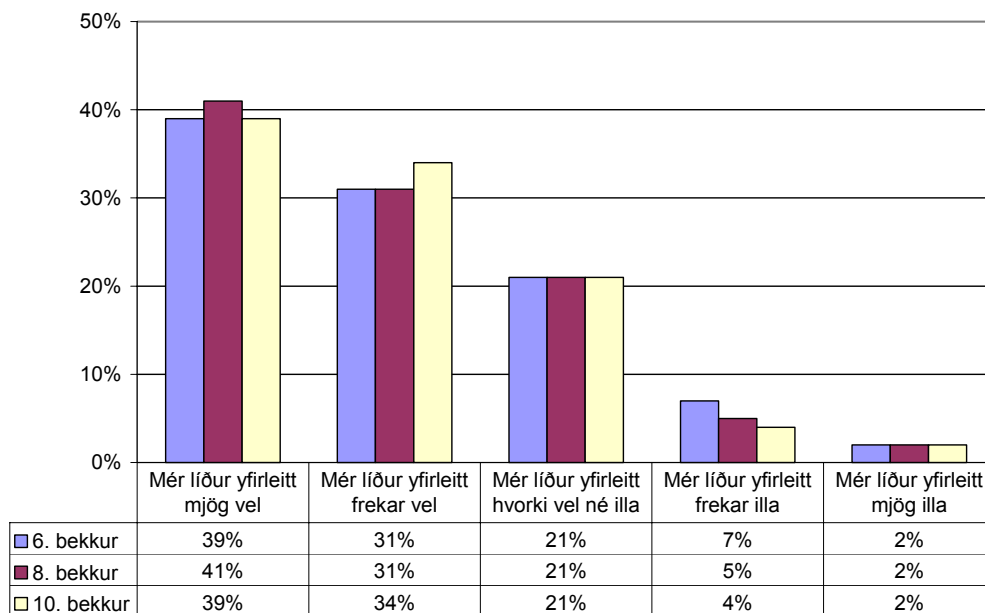
Mynd 3.18 Hlutfall stráka og stelpna sem notar tölvu til annars en skólaverkefna í 4 tíma eða meira á dag virka daga og um helgar

## Líðan nemenda

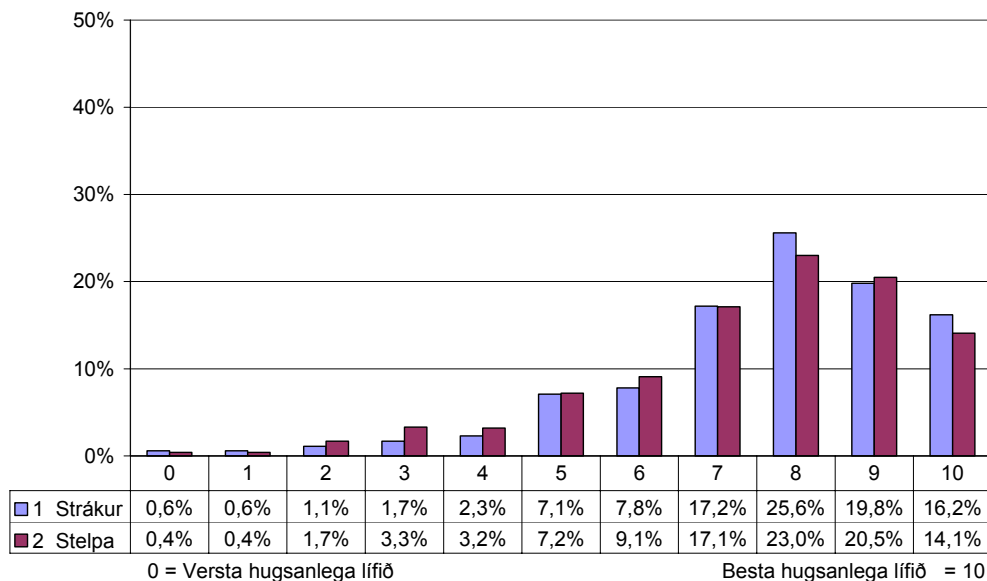
Mikill meirihluti nemenda, eða um 70%, svarar því að þeim líði yfirleitt mjög vel eða frekar vel í skólanum. Þó segja 7% stráka og 8% stelpna að þeim líði yfirleitt frekar eða mjög illa og einn af hverjum fimm að líðanin sé hvorki góð né slæm (mynd 3.19). Lítil munur virðist vera á svörum aldurshópa (mynd 3.20). Hins vegar er örlítill munur milli stráka og stelpna þegar þau eru beðin að merkja við þrep í stiga hvar þau telji sitt líf vera um þessar mundir, þar sem 10 táknar besta hugsanlega lífið og 0 það versta. Heldur færri stelpur en strákar merkja við hæstu þrjú þrepin, eða 57,6% stelpna borið saman við 61,6% stráka (mynd 3.21). Meiri munur reynist á aldurshópum, þar sem aðeins 8,8% nemenda í 10. bekk merkja við hæsta þrepið, borið saman við 22,9% nemenda í 6. bekk. Í neðstu fimm þrepum eru líka fleiri nemendur í 10. bekk, eða 9,3% borið saman við 6,5% í 6. bekk (mynd 3.22). Enginn marktækur munur kemur fram á líðan nemenda í skóla eða ánægju með lífið eftir landshlutum. Ánægja með lífsgæðin í heild sýnir góða fylgni við líðan í skóla (Pearson fylgnistuðull  $r=0,5$ ) enda þótt aldurs- og kynjamunur komi aðeins fram í lífsgæðunum í heild. Ástæða þess getur að einhverju leyti verið fingerðari skali, sem gefur tækifæri til að greina örlítinn stigsmun á mati nemenda á lífsgæðum.



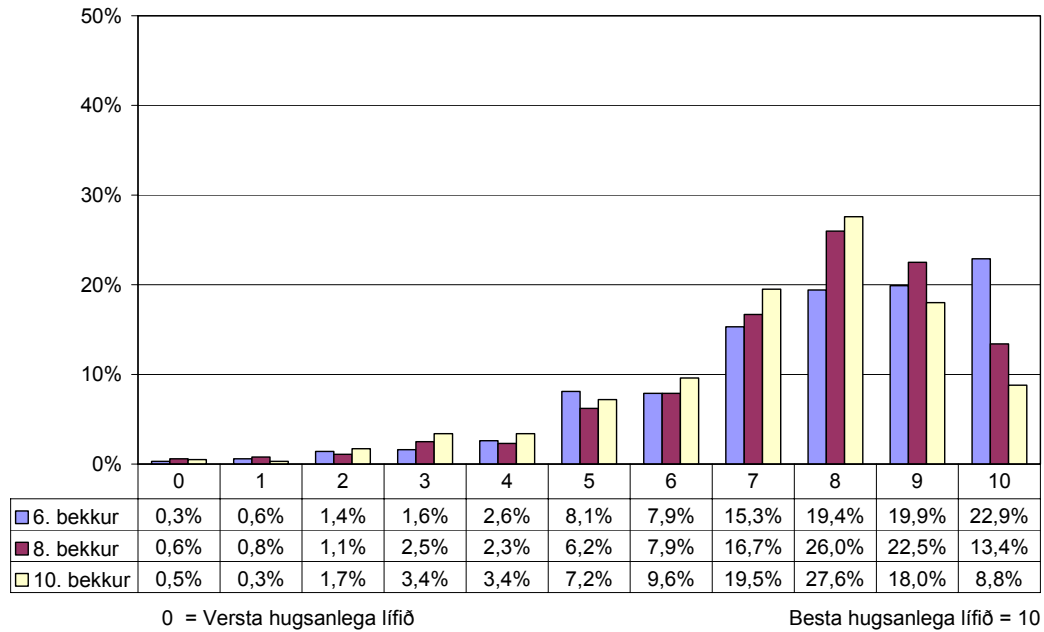
Mynd 3.19 Líðan stráka og stelpna í skóla



Mynd 3.20 Líðan nemenda í 6., 8. og 10. bekk í skóla



Mynd 3.21 Mat stráka og stelpna á eigin lífsgæðum

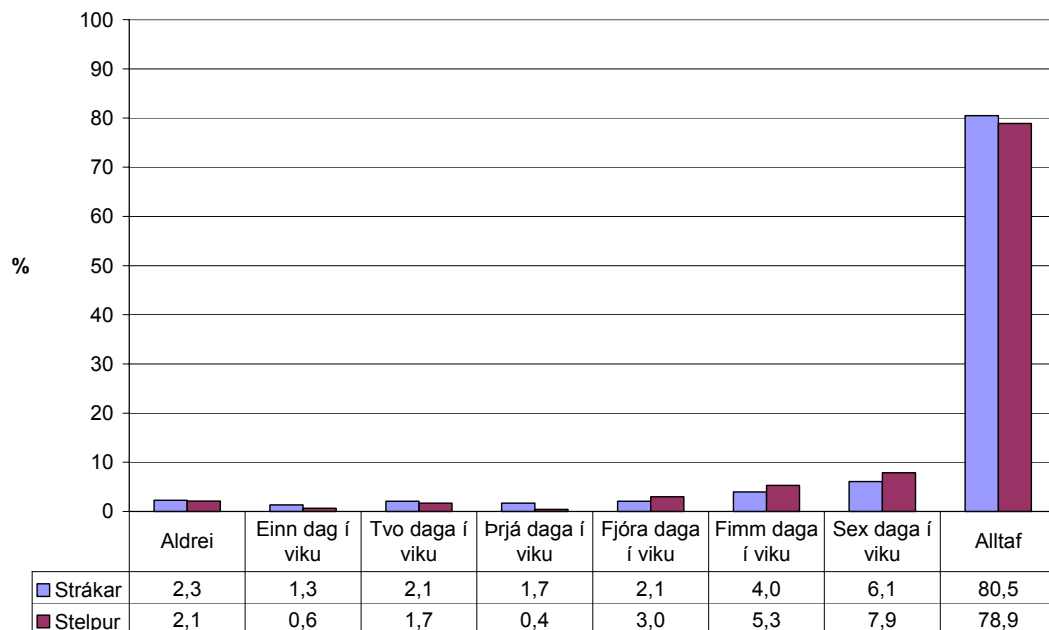


Mynd 3.22 Mat nemenda í 6., 8. og 10. bekk á eigin lífsgæðum

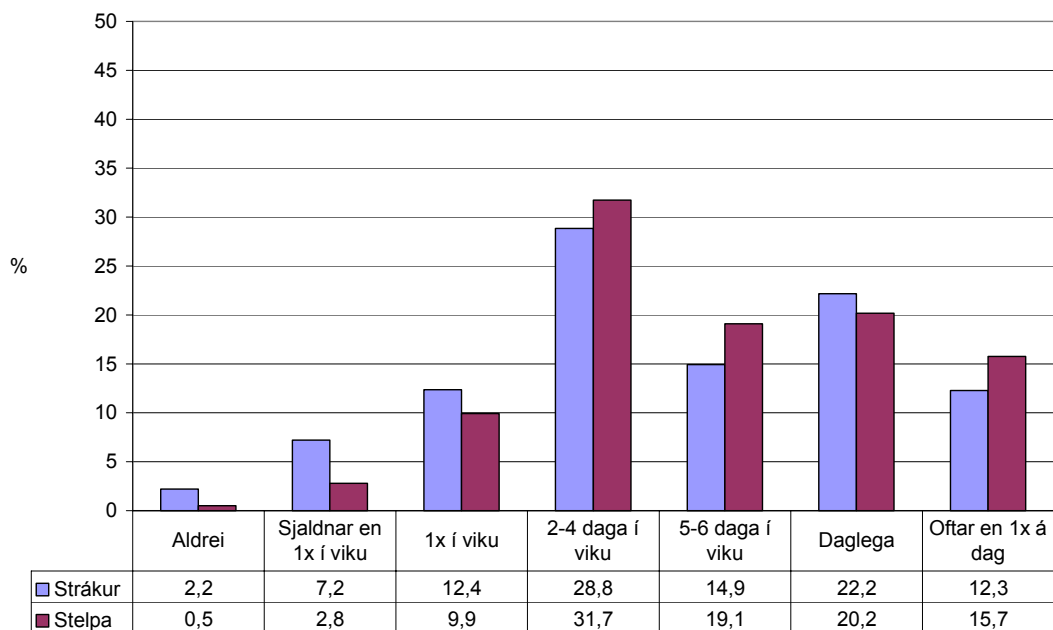
## Foreldrar

### Mataræði barna

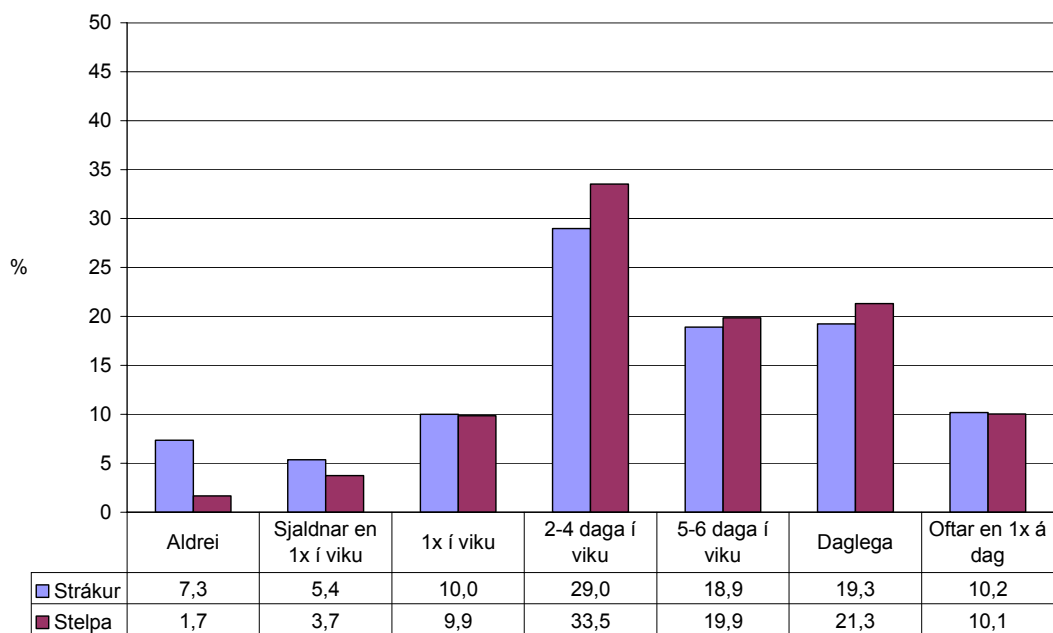
Það vekur athygli þegar litið er á svör foreldra um mataræði eigin barna, að þau hallast heldur í hollustuátt borið saman við svör barnanna sjálfra. Þannig svara um 80% foreldra barna í 6. bekk því að börnin þeirra borði alltaf morgunmat (mynd 4.1) en 66% nemenda svara á þann hátt (mynd 3.1). Hins vegar kemur fram hliðstæður kynjamunur á morgunverðarvenjum stráka og stelpna í svörum foreldra og barna, þar sem fleiri strákar borða morgunverð alla eða flesta daga vikunnar borið saman við stelpur. Svipaða sögu er að segja um neyslu grænmetis, sem hér er sýnd á mynd 4.3. Um 30% foreldra telja barnið sitt borða grænmeti daglega eða oft, en samsvarandi hlutfall í svörum nemenda í 6. bekk er um 26% (sjá mynd 3.9), þótt aftur sýni foreldrasvörin að strákar borða heldur sjaldnar grænmeti og ávexti en stelpur, í samræmi við svör barnanna sjálfra. Hliðstætt misræmi er í svörum um gosdrykki, þar sem 56% nemenda (mynd 3.11) segjast drekka sykrað gos aðeins einu sinni í viku eða sjaldnar en um 70% foreldra svara á þann veg (mynd 4.4). Hins vegar ber foreldrum og börnum betur saman þegar ávaxtaneyslan er annars vegar ( myndir 4.2 og 3.7).



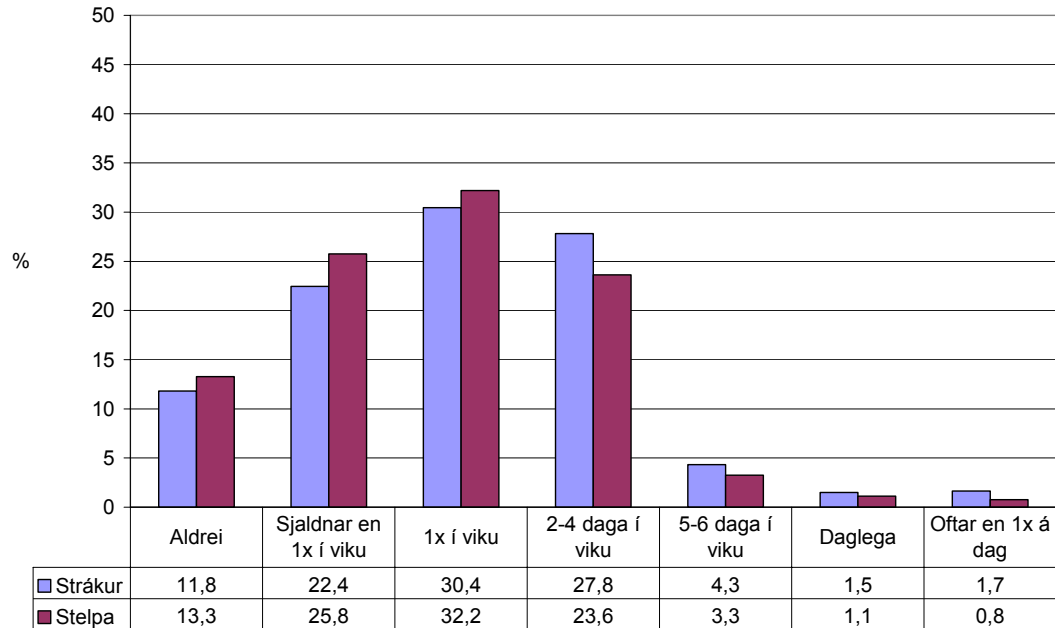
Mynd 4.1 Hversu oft borðar barnið þitt yfirleitt morgunverð?



Mynd 4.2 Hvað telur þú að barnið borði oft ávexti?



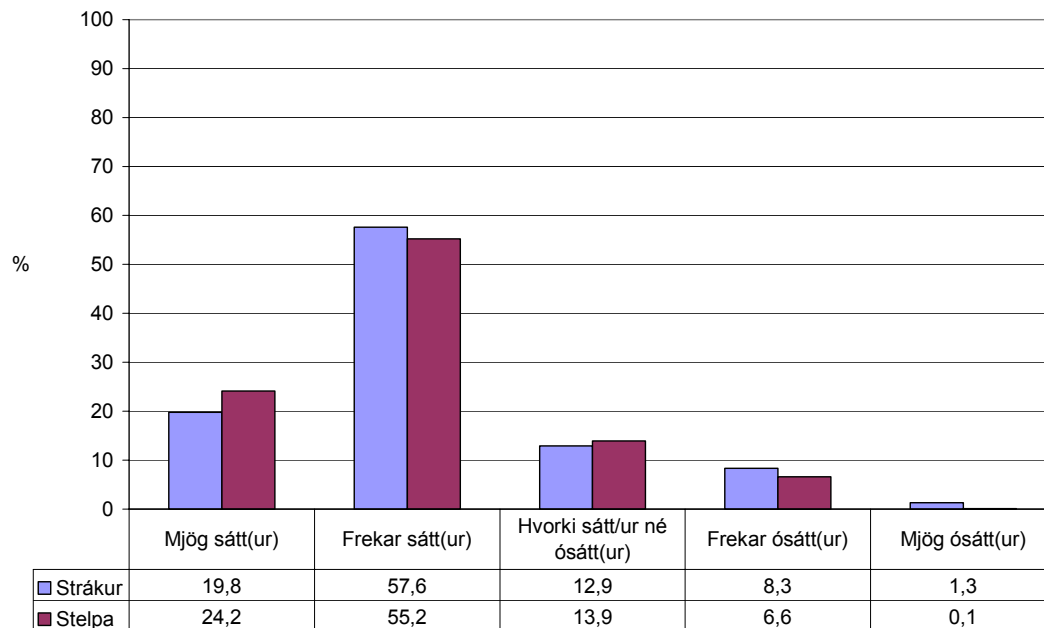
Mynd 4.3 Hvað telur þú að barnið borði oft grænmeti?



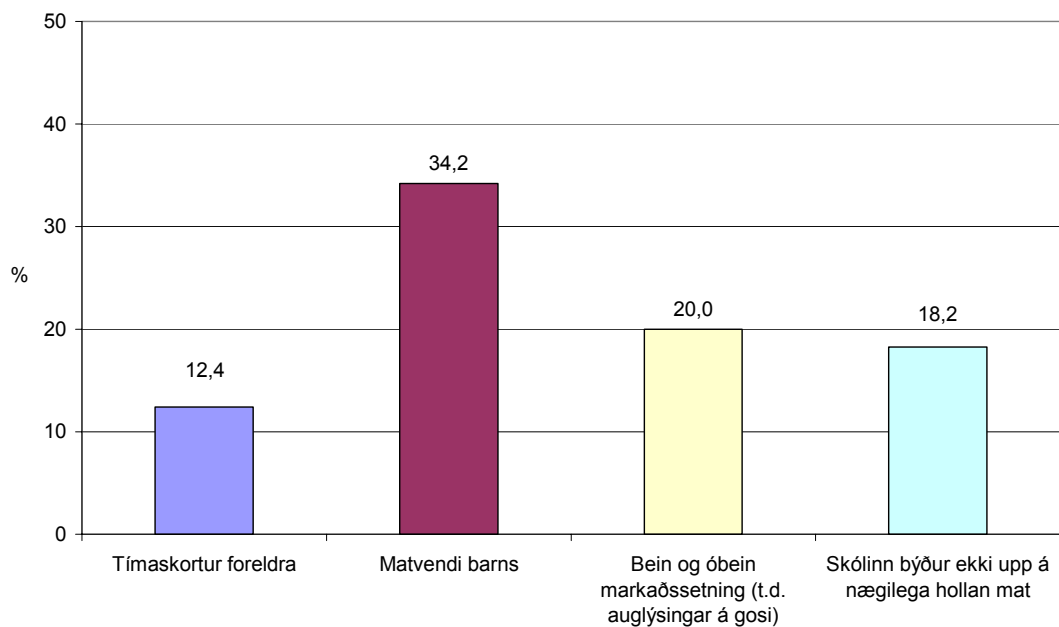
Mynd 4.4 Hvað telur þú að barnið drekki oft sykraða gosdrykki?

## Viðhorf foreldra til mataræðis barna

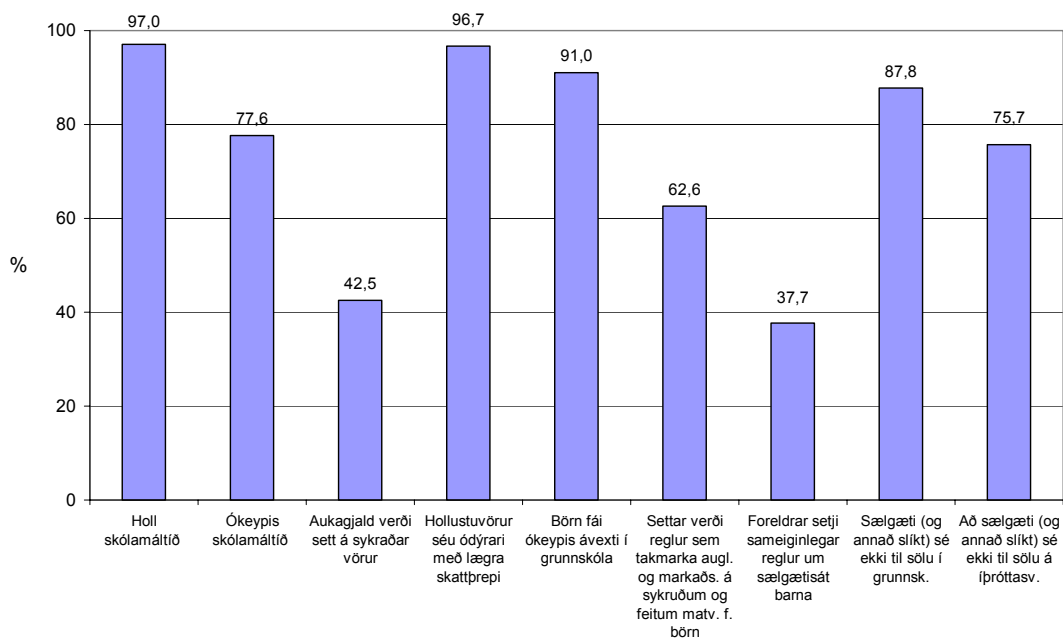
Eins og fram kemur á mynd 4.5 er mikill meirihluti foreldra, eða 78%, frekar eða mjög sáttur við hollustu fæðunnar sem barnið borðar. Þegar reynt er að grennslast fyrir um hvaða þættir komi helst í veg fyrir að barnið borði nægilega hollan mat að mati foreldra, er matvæðni barnsins oftast nefnd, en auglýsingar og markaðssetning matvæla, ásamt því að skólinn bjóði ekki upp á nægilega hollan mat, vega einnig töluvert, en 20% og 18% foreldra nefna þessar ástæður hvora fyrir sig (mynd 4.6). Eins og fram kemur á mynd 4.7 eru foreldrar almennt mjög hlynntir opinberum aðgerðum til að bæta mataræði barna. Yfir 90% foreldra eru því fylgjandi að börn fái ókeypis ávexti í skóla og um 97% styðja að hollustuvörur séu í lægra skattþrepi en aðrar matvörur. Sú afar umdeilda aðgerð, að aukagjald verði sett á sykraðar vörur, hefur þó aðeins 43% fylgi meðal foreldra, en fæstir foreldrar eru fylgjandi sameiginlegum aðgerðum foreldranna sjálfra, þ.e. að þeir setji sameiginlegar reglur um sælgætisát barna sinna.



Mynd 4.5 Hversu sát(ur) ert þú að jafnaði við hollustu þess sem barnið borðar?



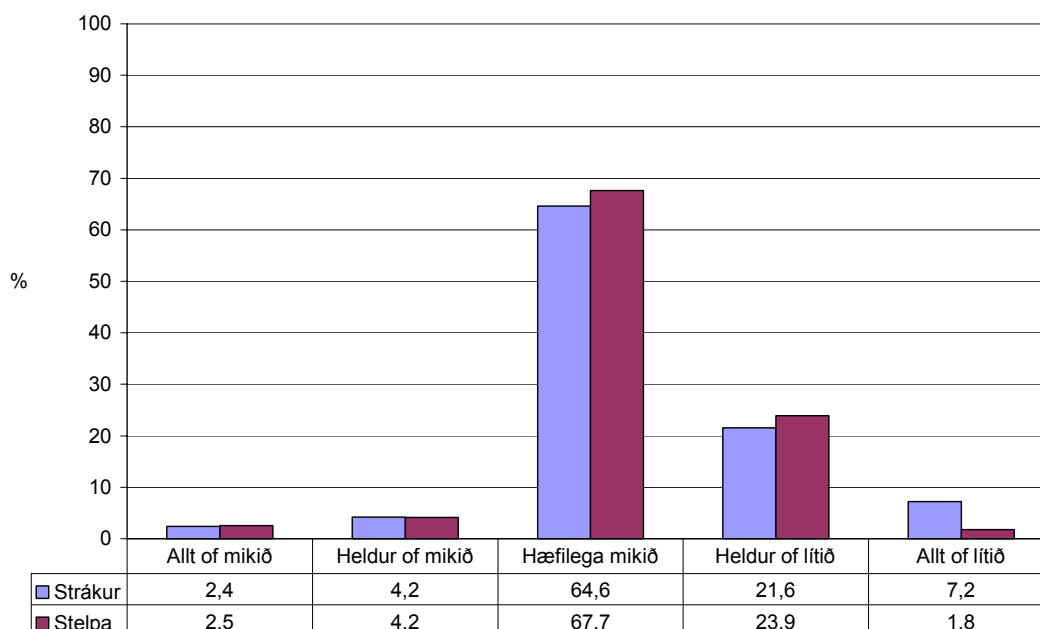
Mynd 4.6 Þættir sem hafa mikil eða töluverð áhrif á að barnið borði ekki nægilega hollan mat



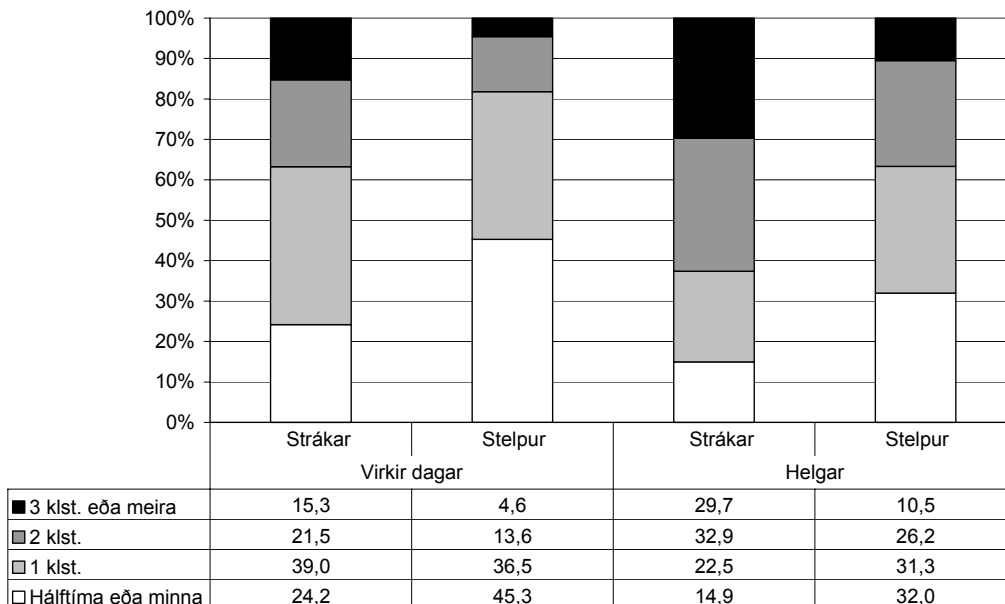
Mynd 4.7 Hlutfall foreldra sem er mjög eða frekar fylgjandi einstökum aðgerðum til að bæta mataræði barna almennt

## Hreyfing og tómskundastarf barna

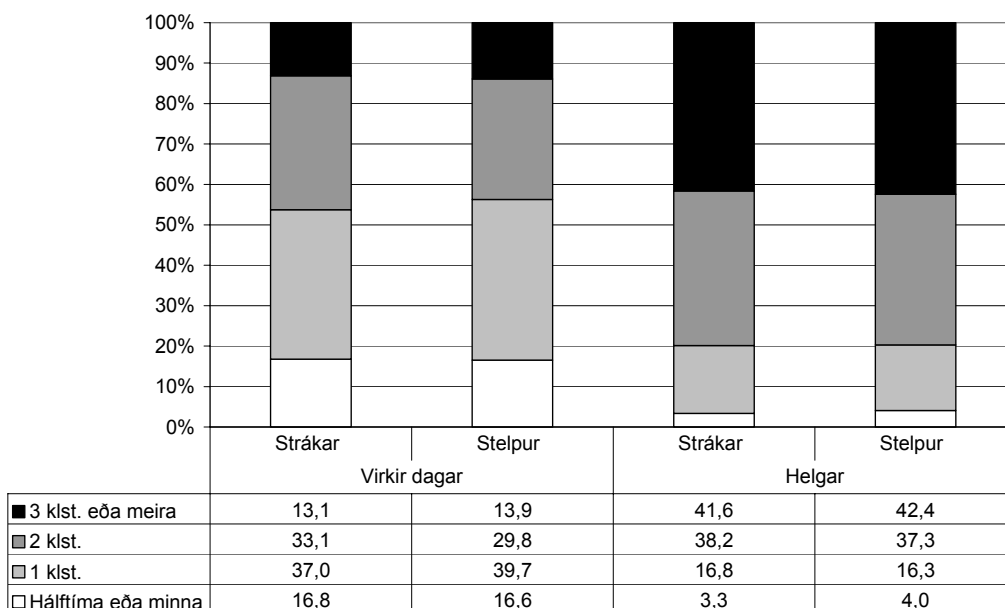
Um tveir þriðju foreldra telja að börnin sín hreyfi sig hæfilega mikið (mynd 4.8). Þegar þau svör eru borin saman við svör barnanna sjálfra, sem eru á mynd 3.13, kemur þó í ljós að aðeins um helmingur nemenda í 6. bekk nær markmiðinu um 60 mínútna hreyfingu 5 daga vikunnar. Foreldrar áætla hins vegar að börnin verji mun minni tíma við tölvu eða sjónvarp en nemendur segja sjálfir, þótt kynjamunurinn komi í ljós í svörum beggja, þar sem strákar eyða mun meiri tíma við tölvu en stelpur (myndir 4.9 og 4.10). Margir foreldrar virðast eiga erfitt með að stjórna tölvunotkun barna sinna eða þeim tíma sem varið er fyrir framan sjónvarp. Sem dæmi má nefna að aðeins 2,1% foreldra telja æskilegt að 11 ára börn verji þremur klukkustundum eða meira við tölvu í annað en heimanám á virkum dögum (mynd 4.12), á sama tíma og 15% foreldra segja að synir þeirra verji þetta miklum tíma við tölvuna (mynd 4.9). Um 90% foreldra telja æskilegt að barnið verji klukkustund eða minna á dag við tölvu en um 63% foreldra telja að synirnir verji þetta litlum tíma við tölvuna á virkum dögum. Mun meira samræmi er milli óska foreldra og veruleika þegar dæturnar eru annars vegar, enda verja stelpur minni tíma fyrir framan tölvu en strákar. Almennt virðast 11 ára börn þó verja meiri tíma fyrir framan sjónvarp og DVD heldur en tölvu, og það er líka minni munur í sjónvarpsnotkun milli kynja en í tölvunotkun (myndir 4.9 og 4.10). Að mati foreldra verja börn meiri tíma í útiveru heldur en annað hvort sjónvarp eða tölvu, en eigi að síður ver um tíunda hvert barn innan við klukkustund á dag í útiveru utan skólatíma á virkum dögum (mynd 4.11). Um helgar er meiri tíma varið í allt tómskundastarf, og á það við útiveru jafnt sem notkun á tölvu eða sjónvarpsáhorf og kemur það fram í svörum barna jafnt sem foreldra.



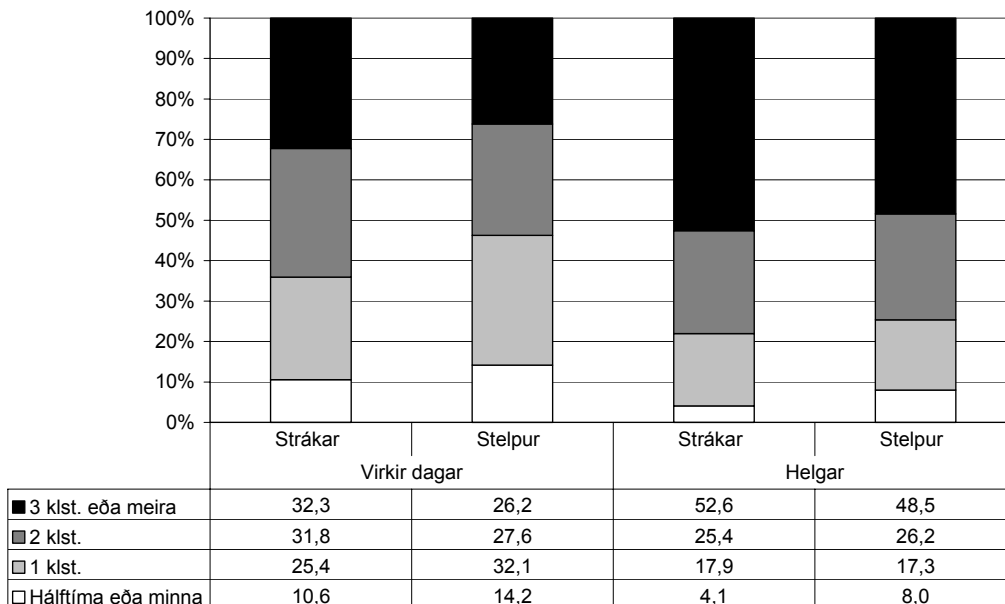
Mynd 4.8 Hvað telur þú að barnið þitt hreyfi sig mikið?



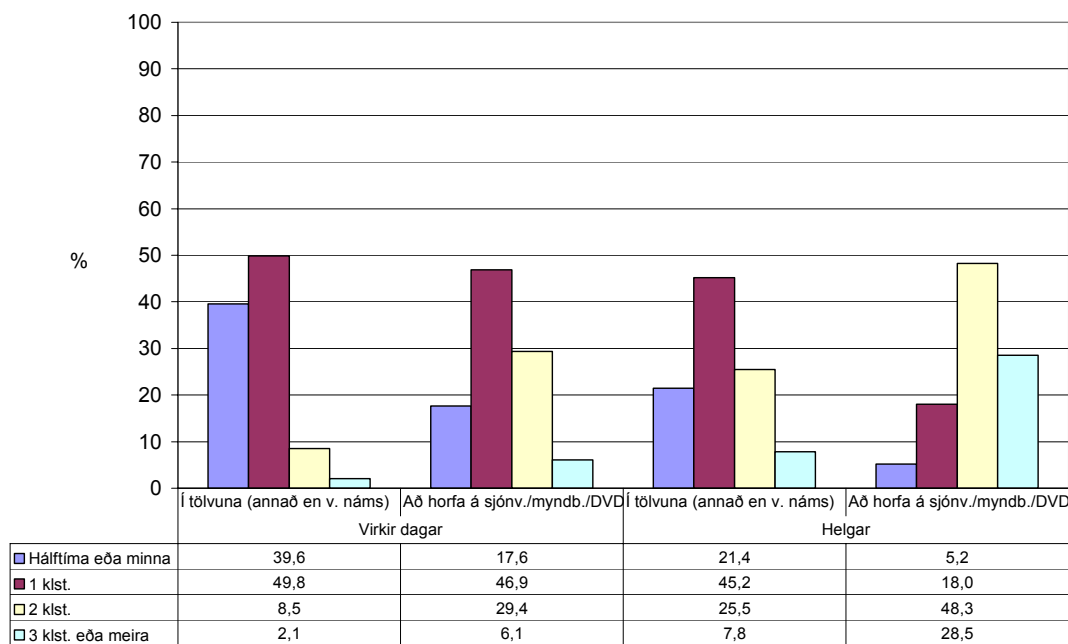
Mynd 4.9 Hvað telur þú að barnið verji að m.t. löngum tíma í tölvuna (annað en vegna náms) á dag?



Mynd 4.10 Hvað telur þú að barnið verji að m.t. löngum tíma í að horfa á sjónvarp/myndbönd/DVD á dag?



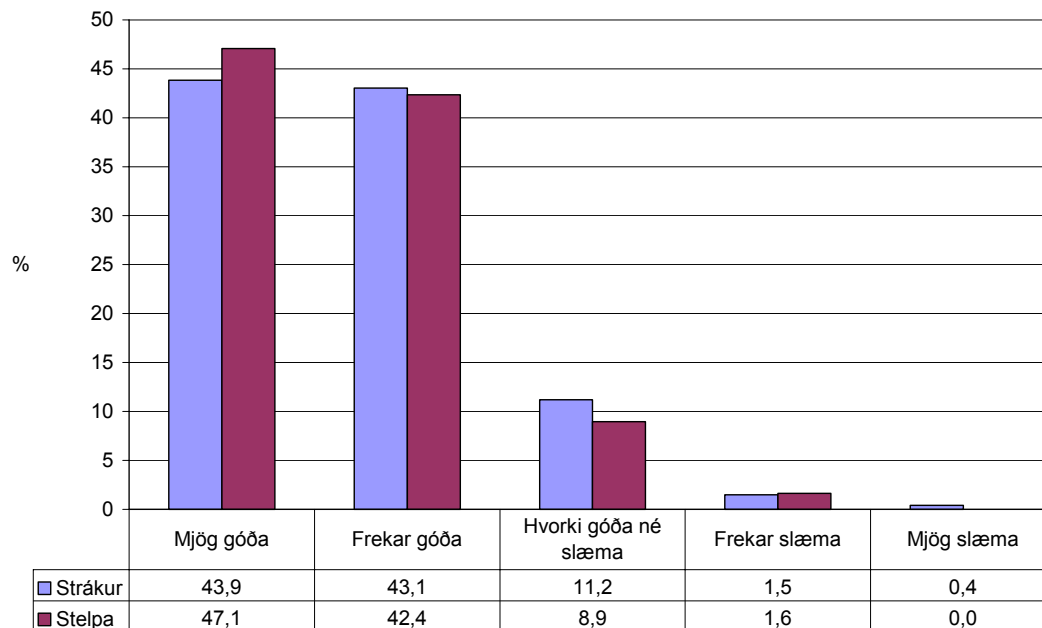
Mynd 4.11 Hvað telur þú að barnið verji að m.t. löngum tíma í útiveru (annað en skipulagt íþróttastarf eða á skólatíma) á dag?



Mynd 4.12 Hvað telur þú æskilegt að 11-12 ára barn verji að m.t. löngum tíma við tölvu eða sjónvarp/DVD á dag?

## Andleg líðan barna

Langflestir foreldrar, eða um 88%, telja andlega líðan barnsins síns góða eða frekar góða og innan við tvö prósent að líðanin sé frekar slæm eða mjög slæm (mynd 4.13). Þegar svör nemenda í 6. bekk eru skoðuð kemur hins vegar í ljós að stærra hlutfall þeirra, eða 9%, segir að sér líði yfirleitt mjög eða frekar illa í skóla (mynd 3.20) en hins vegar merkja aðeins 2,3% nemenda við neðstu þrjú þrepin af ellefu (0-10) í lífsgæðaskalanum (mynd 3.22).



Mynd 4.13 Hvernig metur þú andlega líðan barnsins þíns?

## Lokaorð

Þær niðurstöður sem hér eru birtar eru aðeins hluti þess gagnasafns sem nýtist við mat á verkefninu *Allt hefur áhrif*. Bæði var spurt um fleiri þætti í könnuninum fjórum en hægt er að birta í þessu yfirliti og eins standa fleiri gögn til boða, svo sem gátlistar sveitarfélaganna vegna verkefnisins.

Skýrslan varpar ljósi á stöðu helstu þátta við upphaf verkefnisins í grunnskólum, leikskólum, meðal barnanna sjálfra og foreldra þeirra. Hún sýnir að víða er unnið mjög gott starf við að skapa aðstöðu til heilsusamlegra lífshátta barna, en hún sýnir einnig að oft má gera betur, ekki síst við að hvetja börn til hreyfingar utan hefðbundinna íþróttatíma, sporna við miklum kyrrsetum margra barna við tölvu og sjónvarpsskjá og bjóða hollari mat í mörgum skólum landsins.

Nánari greining er fyrirhuguð á niðurstöðunum, m.a. til að kanna að hve miklu leyti skólastarf og aðstaða í skóla spáir fyrir um líðan barna og lífshætti. Eins er áformað að ræða við hópa nemenda, foreldra, skólafólks og fleiri til að fá fram skoðanir og hugmyndir þeirra að hugsanlegum aðgerðum eða verkefnum.

Að lokum þakka höfundar gott samstarf og velvilja allra þeirra sem hafa komið að þessu verkefni um allt land.