



LÝÐHEILSUSTÖÐ



Stöðumat í Fljótsdalshéraði Leik- og grunnskólar

Jórlaug Heimisdóttir
Jón Óskar Guðlaugsson

Október
2009

Útgefandi: Lýðheilsustöð. September 2008

© Lýðheilsustöð

Höfundar: Jörlaug Heimisdóttir, Haukur Freyr Gylfason og Jón Óskar Guðlaugsson

Þakkir fyrir yfirlestur og ábendingar: Bryndís Kristjánsdóttir, Gígja Gunnarsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Haukur Freyr Gylfason og Stefán Hrafn Jónsson

Efnisyfirlit

| | |
|-------------------------------------|----|
| Myndayfirlit..... | 4 |
| Samantekt..... | 5 |
| Inngangur..... | 6 |
| Aðferð..... | 7 |
| Niðurstöður..... | 8 |
| Leikskólar á Fljótsdalshéraði..... | 8 |
| Stefna og skólastarf..... | 8 |
| Hreyfing..... | 9 |
| Næring..... | 15 |
| Grunnskólar á Fljótsdalshéraði..... | 19 |
| Stefna og skólastarf..... | 19 |
| Hreyfing..... | 20 |
| Næring..... | 23 |
| Þyngdartölur..... | 27 |
| Lokaorð..... | 28 |

Myndayfirlit

| | | |
|----------|--|----|
| Mynd 1. | Hlutfall leikskóla sem fjallar um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námsskrá skólans | 8 |
| Mynd 2. | Áherslur leikskóla á að öll börn hreyfi sig daglega innandyrna | 9 |
| Mynd 3. | Áherslur leikskóla á að öll börn hreyfi sig daglega utandyra | 10 |
| Mynd 4. | Hlutfall leikskóla þar sem starfsfólk tekur þátt í hreyfileikjum barna | 10 |
| Mynd 5. | Hlutfall leikskóla með skipulagðar hreyfistundir í stundaskrá | 11 |
| Mynd 6. | Hlutfall leikskóla sem bjóða börnum með sérþarfir sérstaka líkamspjálfun | 12 |
| Mynd 7. | Aðgengi leikskólabarna að skipulagðri hreyfingu | 13 |
| Mynd 8. | Hlutfall leikskóla í sveitarfélaginu sem eru frekar eða mjög sáttir við ofangreinda þætti skólalóðar | 14 |
| Mynd 9. | Hlutfall leikskóla sem eru með ávaxtatíma um miðjan morgun og síðdegis | 15 |
| Mynd 10. | Hlutfall leikskóla sem daglega bjóða ofangreinda drykki með hádegisverði og síðdegishressingu | 16 |
| Mynd 11. | Hlutfall leikskóla sem fylgir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar | 17 |
| Mynd 12. | Hlutfall leikskóla þar sem ofangreindar fæðutegundir eru á boðstólunum mánaðarlega eða sjaldnar | 18 |
| Mynd 13. | Hlutfall grunnskóla þar sem fjallað er um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námsskrá skólans | 19 |
| Mynd 14. | Hlutfall grunnskóla með 3 kennslustundir eða fleiri í íþróttum á viku | 20 |
| Mynd 15. | Þjónusta og aðgerðir grunnskóla | 21 |
| Mynd 16. | Gæði aðstöðu sem nemendur hafa til að hreyfa sig og leika sér á skólalóðinni | 22 |
| Mynd 17. | Daglegt framboð drykkja með hádegisverði | 23 |
| Mynd 18. | Hlutfall grunnskóla sem fylgir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði í 5. til 7. bekk | 24 |
| Mynd 19. | Hlutfall grunnskóla sem hafa aldrei ofangreindar vörur á boðstólum | 25 |
| Mynd 20. | Hlutfall grunnskóla þar sem 80% nemenda eða meira borðuðu í skólamötuneytinu | 26 |
| Mynd 21. | Verð á skólamáltíðum í grunnskólum | 26 |

Samantekt

Á Fljótsdalshéraði hefur verið unnið gott starf í leikskólum og grunnskólum við að skapa aðstöðu til heilsusamlegra lífshátta barna með áherslu á hreyfingu og næringu.

Í mörgum skólastofnunum á Fljótsdalshéraði hefur verið unnin góð stefna í grunnskólum en heldur má gera betur í leikskólum. Stefna skóla og aðgerðir fara þó ekki alltaf saman og oft er unnið mjög gott starf í skólum þótt ekki sé fjallað um það í stefnu eða skólanámsskrá.

Hvað leikskólana varðar mætti í sumum þeirra sjá til þess að í stundaskrá væri meiri hreyfing með skipulögðum hreyfistundum. Til að bæta þetta þarf að bæta aðgengi að aðstöðu, þannig að allir leikskólarnir hefðu aðgang að íþróttasal. Í öllum grunnskólanna er lögð áhersla á að hvetja nemendur til hreyfingar, í viðbót við hefðbundna íþróttatíma, í frímínútum og á frístundaheimilum.

Matur og drykkur í leik- og grunnskólum virðist að einhverju leyti vera í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar. Fiskur er í boði í öllum skólastofnunum tvisvar í viku eða oftar. Verulega hefur dregið úr framboði á unnum kjötvörum í grunnskólum bæjarfélagsins á tímabilinu 2007 til 2009 og slík vara horfið úr leikskólum. Framboð á grænmeti og ávöxtum í leikskólum er í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar. Framboð á hráu- og soðnu eða steiktu grænmeti í grunnskólum hefur aukist. Í öllum grunnskólum er börnum boðnir ávextir í morgunhléi.

Enginn grunnskóli býður upp á gosdrykki og sælgæti og einnig hefur dregið úr öðrum sætum vörum innan grunnskólanna. Í langflestum leikskólum er framboði af sætindum stillt í hóf.

Dregið hefur úr framboði á Nýmjólk í grunnskólum en gera má betur í leikskólum þar sem börn eru eldri en tveggja ára.

Athygli vekur að ólíkt er á milli skóla, á báðum skólastigum, hvaða matur og drykkir standa börnunum til boða og því er mismunandi hversu hollt fæðið er sem nemendur bæjarfélagsins fá.

Jórlaug Heimisdóttir

verkefnisstjóri *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!*

Inngangur

Allt hefur áhrif, einkum við sjálf! er verkefni á vegum Lýðheilsustöðvar sem unnið er í samstarfi við sveitarfélög á Íslandi. Verkefnið hefur það að markmiði að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna og fjölskyldna þeirra með áherslu á aukna hreyfingu og bætt mataræði. Þar er meðal annars verið að bregðast við þeirri þróun að kyrrseta er að aukast og neysluvenjur að breytast. Samkvæmt niðurstöðum frá skólasviði Miðstöðvar heilsuverndar barna frá 2006 þá eru 20,8% grunnskóla barna á stór-Reykjavíkursvæðinu yfir kjörþyngd.

Í upphafi árs 2005 var leitað til sveitarfélaga um samstarf. Sveitar-/bæjarstjórnir í 25 sveitarfélögum ákváðu að taka þátt í verkefninu. Í hverju sveitarfélagi starfar stýrihópur verkefnisins og lögð er áhersla á að hann vinni stefnu og aðgerðaáætlun sveitarfélagsins fyrir hreyfingu og næringu.

Fljótaldalshérað hefur verið þátttakandi í verkefninu frá upphafi. Stofnaður var stýrihópur undir stjórn Karenar Erlu Erlingsdóttur menningar- og frístundafulltrúa. Þær Helga Guðmundsdóttir fræðslufulltrúi og Ólöf Ragnarsdóttir leikskólafulltrúi bættust fljótlega inn í hópinn. Vegna flutninga og annarra ástæðna hafa orðið breytingar á öðrum aðilum sem setið hafa í hópnum.

Jórlaug Heimisdóttir, verkefnisstjóri *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!*, hefur leitt starf sveitarfélaganna og á síðustu árum haldið fjölda funda með stýrihópnum á Fljótaldalshéraði og öðrum sem að verkefninu koma. Þar hafa niðurstöður kannananna meðal annars verið kynntar.

Við upphaf verkefnisins, árið 2005, var staðan könnuð á hverjum stað. Kannanir voru lagðar fyrir grunn- og leikskólastjóra, börn í 6., 8. og 10. bekk og foreldra barna í 6. bekk. Sem liður í mati verkefnisins var könnun lögð aftur fyrir leik- og grunnskólastjóra vorið 2007 og 2009. Til að meta þörf fyrir aðgerðir og árangur verkefnisins á Fljótaldalshéraði hafa niðurstöður kannananna verið greindar og þær nýttar í stefnumótunar- og aðgerðaáætlunarvinnu bæjarfélagsins.

Í þessari skýrslu eru birtar helstu niðurstöður úr svörum leik- og grunnskóla á Fljótaldalshéraði frá árunum 2005, 2007 og 2009 og þær skoðaðar með tilliti til þess hvað eða hvort eitthvað hafi áunnist á þessu fjögurra ára tímabili.

Aðferð

Í apríl árið 2009 sendi Lýðheilsustöð öllum leik- og grunnskólastjórum á landinu beiðni um þátttöku í könnun á verkefninu *Allt hefur áhrif, einkum við sjálf!* Í könnuninni var spurt um stefnu skólans og skólastarf sem snerti hreyfingu, næringu, líðan og fleiri heilsuþætti, svo og um aðbúnað nemenda, meðal annars framboð á mat í skólanum.

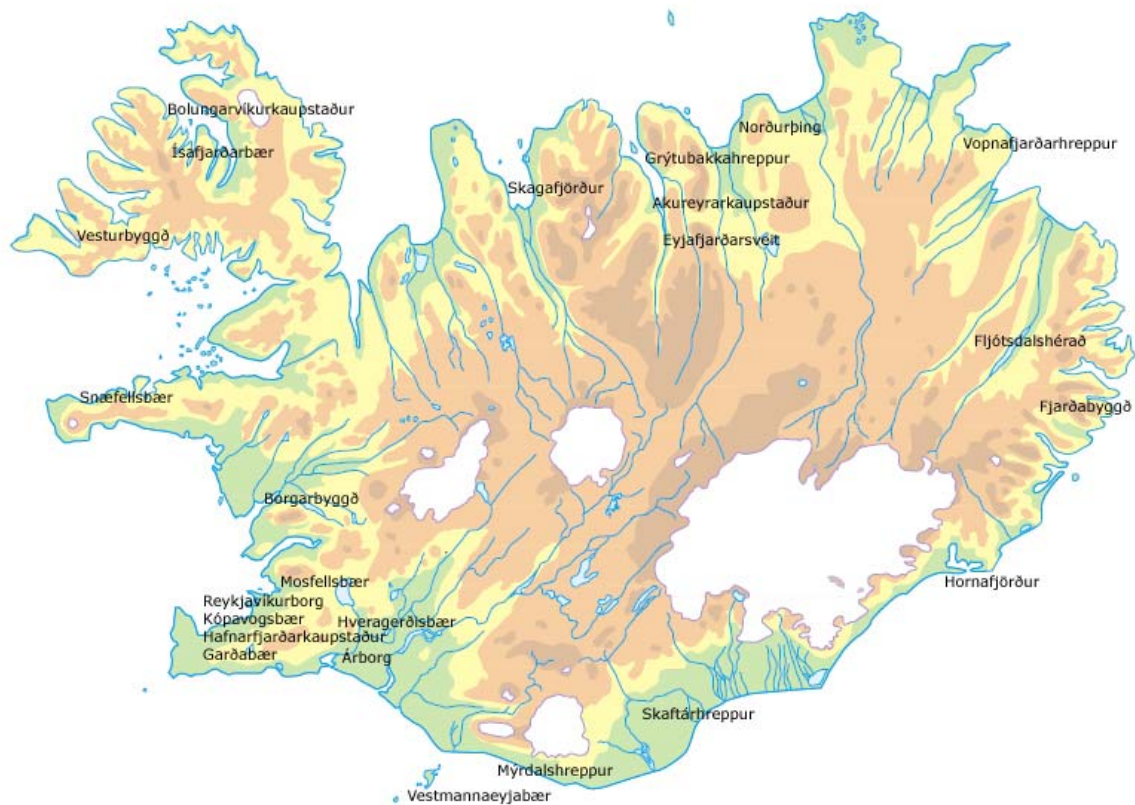
Könnun var send til 286 leikskólastjóra á öllu landinu og bárust svör frá 249 leikskólum, sem samsvarar 86,2% svarhlutfalli

Á Fljótsdalshéraði tóku fimm leikskólar þátt í könnuninni árið 2009, einn árið 2007 og þrír árið 2005. Skýrt er frá niðurstöðum á formi prósentutalna til að auðvelda samanburð. Hins vegar er mikilvægt að túlka allar niðurstöður með sérstakri aðgát. Ef einn leikskóli býður upp á tiltekna matvöru þá stendur það fyrir rúm 33% leikskóla árið 2005 og 100% árið 2007. Á sama hátt ef einn leikskóli býður þessa matvöru árið 2009 stendur það fyrir 20%. Þannig getur breyting í einum leikskóla komið fram sem mikil breyting í prósentutölu.

Í ljósi þess að einungis einn grunnskóli svaraði 2007 er mjög erfitt að bera saman niðurstöður milli árána 2005 og 2009 við árið 2007.

Einnig var send könnun til 175 grunnskólastjóra á öllu landinu og bárust svör frá 130, sem samsvarar 74,9% svarhlutfalli.

Á Fljótsdalshéraði tóku fjórir grunnskólar þátt í könnuninni árið 2009 og þrír árið 2005 og 2007. Skýrt er frá niðurstöðum á formi prósentutalna og því mikilvægt að túlka allar niðurstöður með sérstakri aðgát, á sama hátt og lýst er hér að ofan varðandi leikskóla.

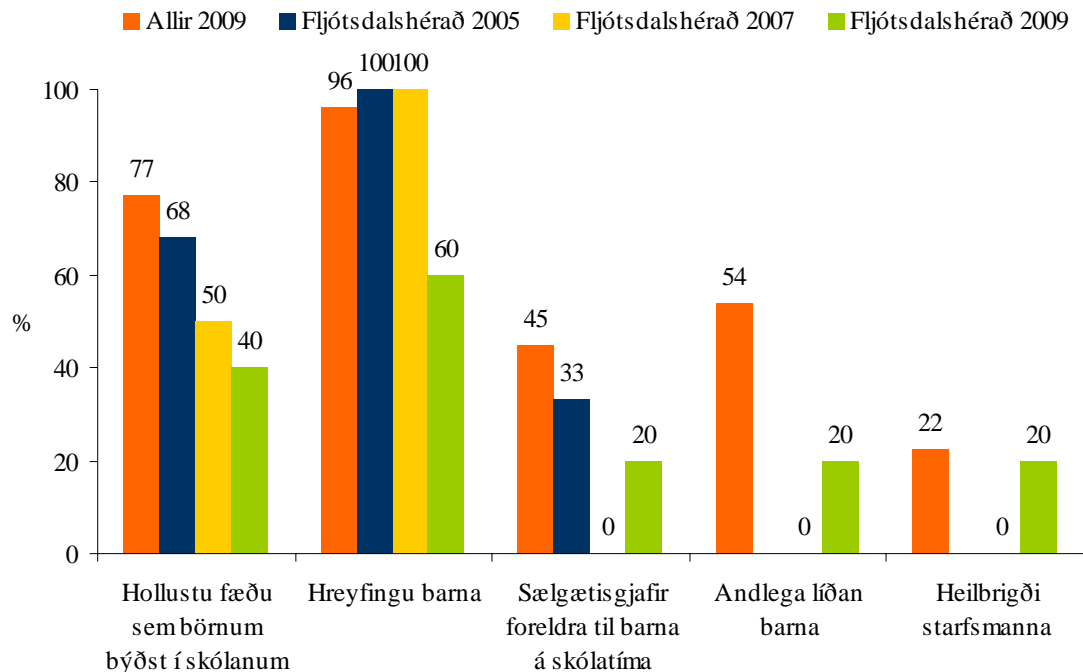


Sveitarfélög sem taka þátt í verkefninu
Allt hefur áhrif, einkum við sjálf

Niðurstöður

Leikskólar á Fljótsdalshéraði

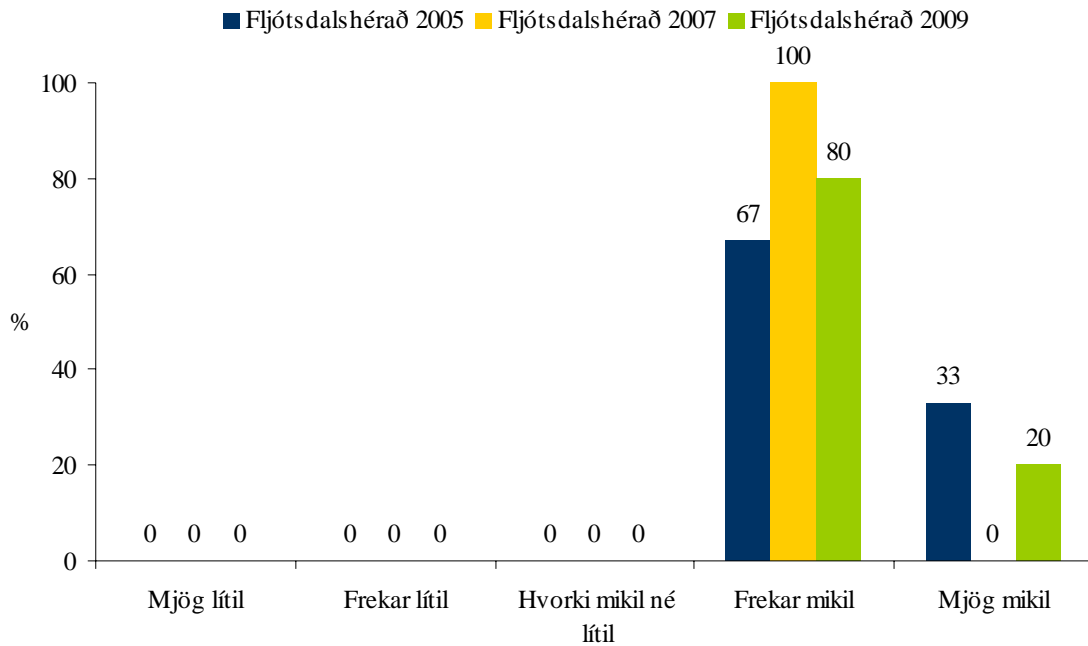
Stefna og skólastarf



Mynd 1. Hlutfall leikskóla sem fjallar um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námsskrá skólans

Mynd 1 sýnir að þrjár af fimm leikskólum fjölluðu um hreyfingu barna í stefnu, handbók eða námsskrá árið 2009, leikskólarnir sem svöruðu árið 2005 og 2007 fjölluðu um hreyfingu barna í stefnu, handbók eða námsskrá. Tveir af fimm leikskólum sem svöruðu árið 2009 fjölluðu um hollustu fæðunnar, annar af tveimur leikskólum sem svaraði árið 2007 og tveir af þremur leikskólum sem svöruðu árið 2005. Árið 2009 fjallaði einn leikskóli af fimm um sælgætisgjafir foreldra til barna. Leikskólinn sem svaraði árið 2007 fjallaði ekki um sælgætisgjafir foreldra til barna á skólatíma og árið 2005 fjallaði aðeins einn leikskóli um sælgætisgjafir í stefnu sinni. Aðeins einn leikskóli fjallaði um andlega líðan barna árið 2009 í stefnu. Enginn leikskóli fjallaði um andlega líðan barna eða heilbrigði starfsmanna árið 2007 og einn árið 2009. Ekki var spurt um þessi atriði í könnun árið 2005.

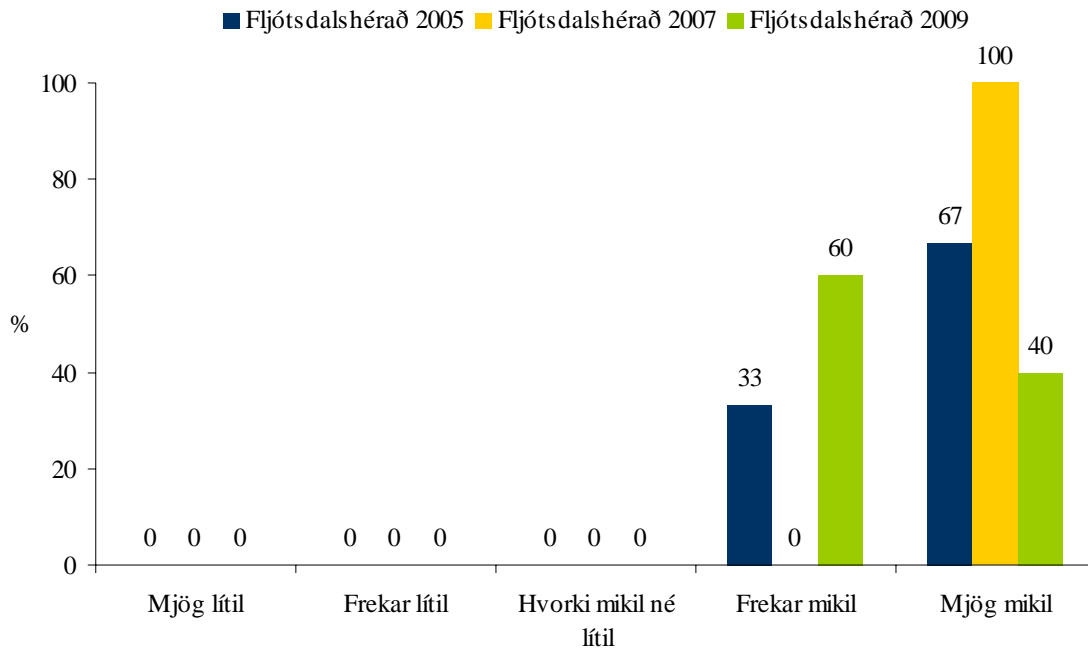
Hreyfing



Mynd 2. Áherslur leikskóla á að öll börn hreyfi sig daglega innandyra

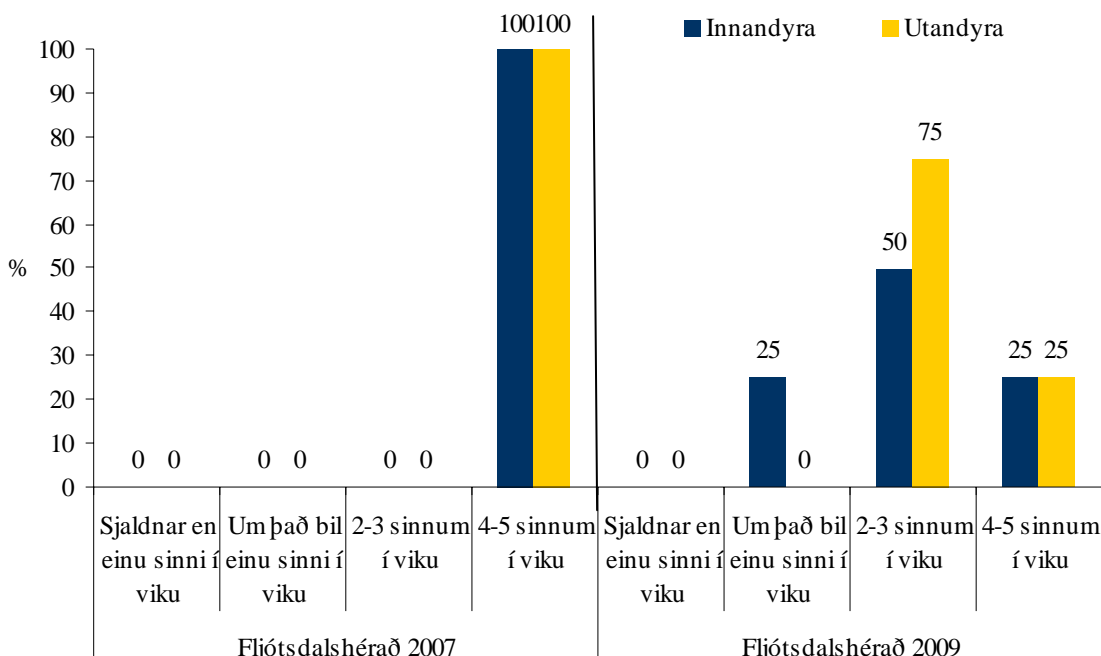
Þegar kom að þeim þætti sem sýndi hversu mikil áhersla væri lögð á að öll börn hreyfðu sig daglega innandyra kom í ljós að árið 2005 og 2009 lögðu allir leikskólar frekar eða mjög mikla áherslu á hreyfingu innandyra (sjá mynd 2). Í svörum leikskólastjórans sem svaraði árið 2007 kom fram að frekar mikil áhersla væri lögð á daglega hreyfingu innandyra.

Ráðlagt er að börn taki þátt í virkri hreyfingu í minnst 60 mínútur á dag. Heildartímanum má skipta í styttri einingar yfir daginn, til dæmis 10–15 mínútur í senn. Fjölbreytt líkamleg hreyfing er leikskólabörnum nauðsynleg svo þau vaxi eðlilega og öðlist nægan hreyfifroska.



Mynd 3. Áherslur leikskóla á að öll börn hreyfi sig daglega utandyra

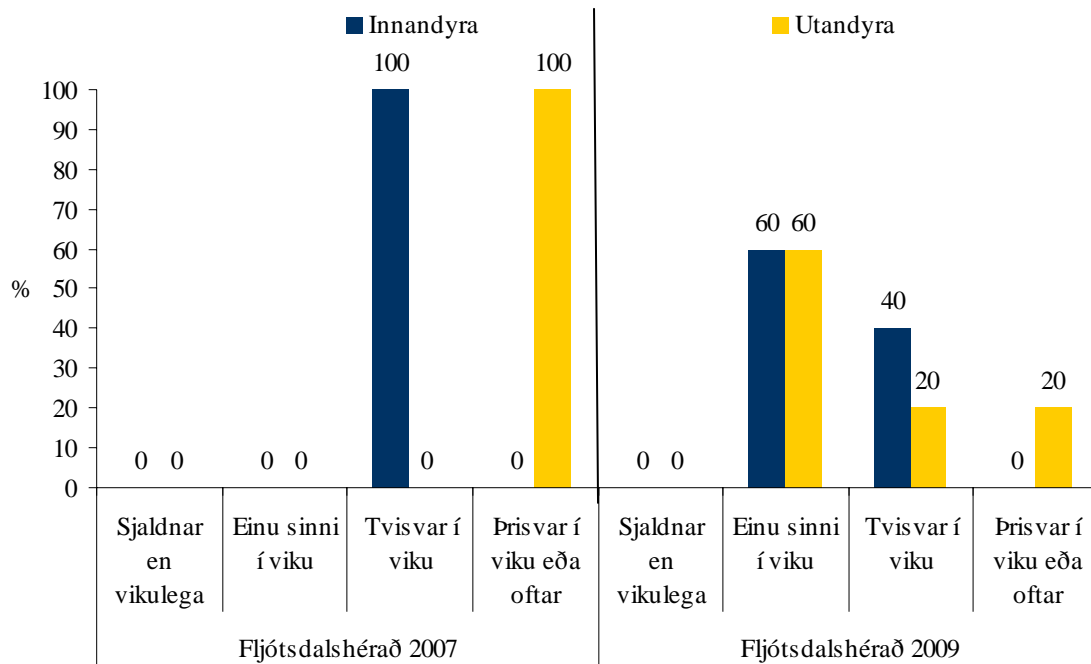
Þegar skoðað var hversu mikil áhersla væri lögð á að öll börn hreyfðu sig daglega utandyra kom í ljós að árið 2009 lögðu tveir leikskólar mjög mikla áherslu á daglega hreyfingu utandyra og þrír frekar mikla. Árið 2007 lagði sá leikskóli sem svaraði mjög mikla áherslu á daglega hreyfingu utandyra. Árið 2005 lagði einn leikskóli frekar mikla áherslu daglega hreyfingu utandyra en tveir lögðu mjög mikla áherslu á slíkt (sjá mynd 3).



Mynd 4. Hlutfall leikskóla þar sem starfsfólk tekur þátt í hreyfileikjum barna

Mynd 4 sýnir að árið 2009 tók starfsfólk þátt í hreyfileikjum barna utandyra í flestum leikskólum 2-3 sinnum í viku en innandýra var það mjög mismunandi. Einungis einn

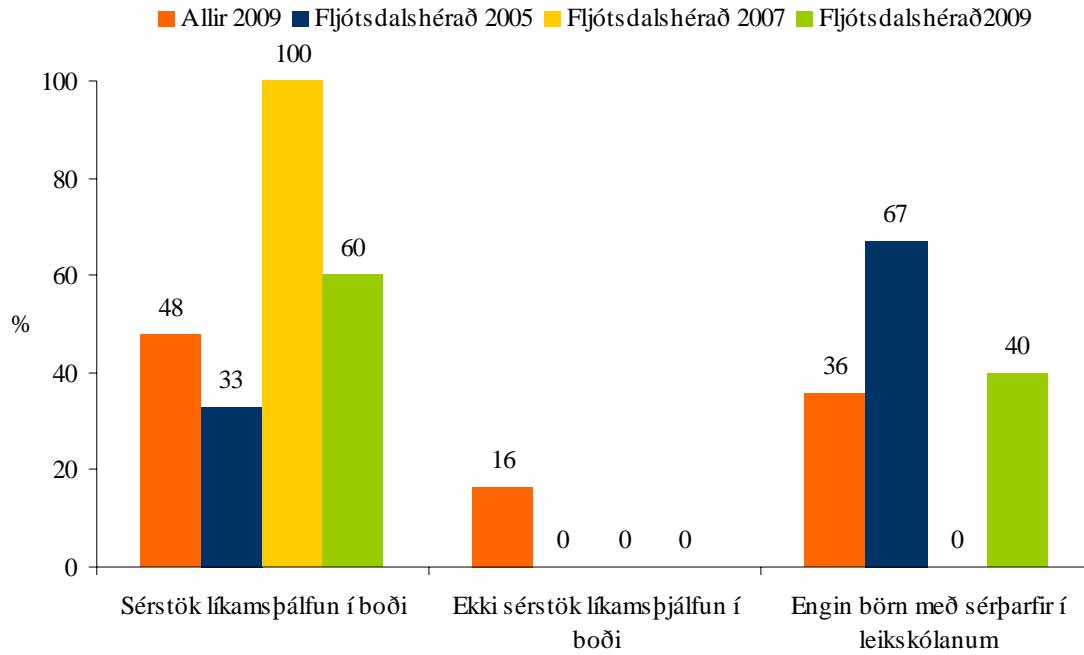
leikskóli svaraði spurningunni árið 2007 en þar tók starfsfólk leikskólans þátt í hreyfileikjum barna, innandryra og utandyra, fjórum til fimm sinnum í viku.



Mynd 5. Hlutfall leikskóla með skipulagðar hreyfistundir í stundaskrá

Árið 2009 var meirihluti leikskóla með skipulagða hreyfingu innandryra í stundaskrá einu sinni í viku. Tveir leikskólar voru með skipulagða hreyfingu innandryra tvisvar í viku. Utandyra var skipulögð hreyfing í boði tvisvar í viku eða oftar í tveimur af fimm leikskólum. Einungis einn leikskóli svaraði spurningunni um fjölda skipulagðra hreyfistunda í stundaskrá árið 2007. Sá leikskóli var í stundaskrá með skipulagðar hreyfistundir innandryra tvisvar í viku (sjá mynd 5). Þessi sami leikskóli var í stundaskrá með skipulagðar hreyfistundir utandyra þrisvar í viku.

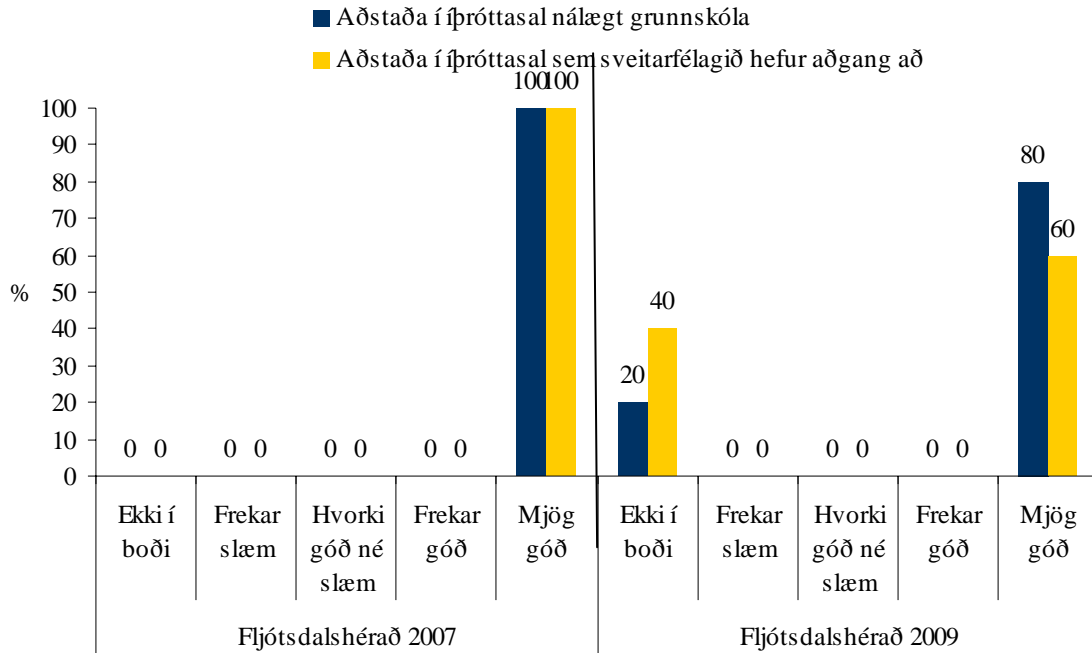
Leggja þarf grunn að því að hreyfing sé eðlilegur hluti af daglegu lífi barna. Hins vegar eru börn misvirk strax frá unga aldri. Sum hreyfa sig mikið en önnur eru rólegri í tíðinni og leika sér frekar kyrr á sama stað. Þau síðarnefndu þarf að hvetja sérstaklega og styðja til að fá þau til að hreyfa sig meira. Skipulagðar hreyfistundir í gegnum leik, innandryra sem utan, eru tilvalin leið til að ná til þessa hóps.



Mynd 6. Hlutfall leikskóla sem bjóða börnum með sérþarfir sérstaka líkamsþjálfun

Í tveimur leikskólum voru engin börn með sérþarfir (t.d. vegna hreyfihömlunar, þroskahömlunar eða ofþyngdar) árið 2009. Aðrir leikskólar voru með sérstaka líkamsþjálfun í boði fyrir börn með sérþarfir. Börnum með sérþarfir stóð til boða sérstök líkamsþjálfun í þeim leikskóla sem svaraði könnuninni árið 2007. Árið 2005 bauð sá leikskóli sem var með börn með sérþarfir upp á slíkar aðgerðir.

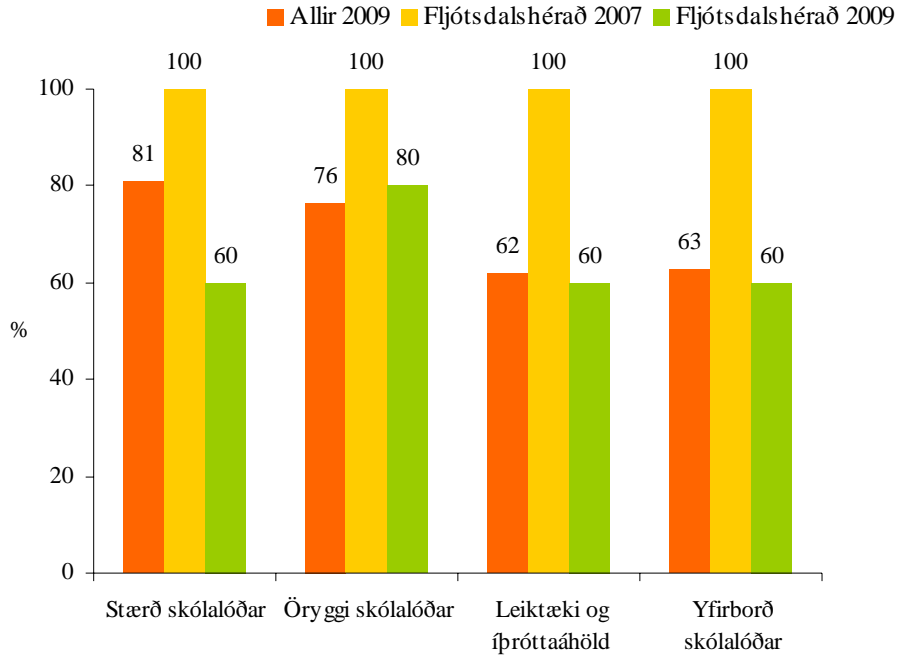
Skertur hreyfiþroski og önnur þroskafrávik geta gert börnum erfiðara fyrir að taka þátt í hópleikjum og almennt dregið úr löngun þeirra til að hreyfa sig. Því fyrr sem gripið er inn í og unnið með slík frávik, því meiri líkur eru á að barnið bæti færni sína og upplifi hreyfingu á jákvæðan hátt.



Mynd 7. Aðgengi leikskólabarna að skipulagðri hreyfingu

Meirihluti leikskóla á Fljótsdalshéraði taldi aðstöðu til skipulagðrar hreyfingar fyrir börnin í íþróttasal, annað hvort í eigu sveitarfélagsins eða sem þau höfðu aðgang að, mjög góða árið 2009. Einhverjir leikskólar sögðust ekki hafa aðgang að slíkri aðstöðu (sjá mynd 7).

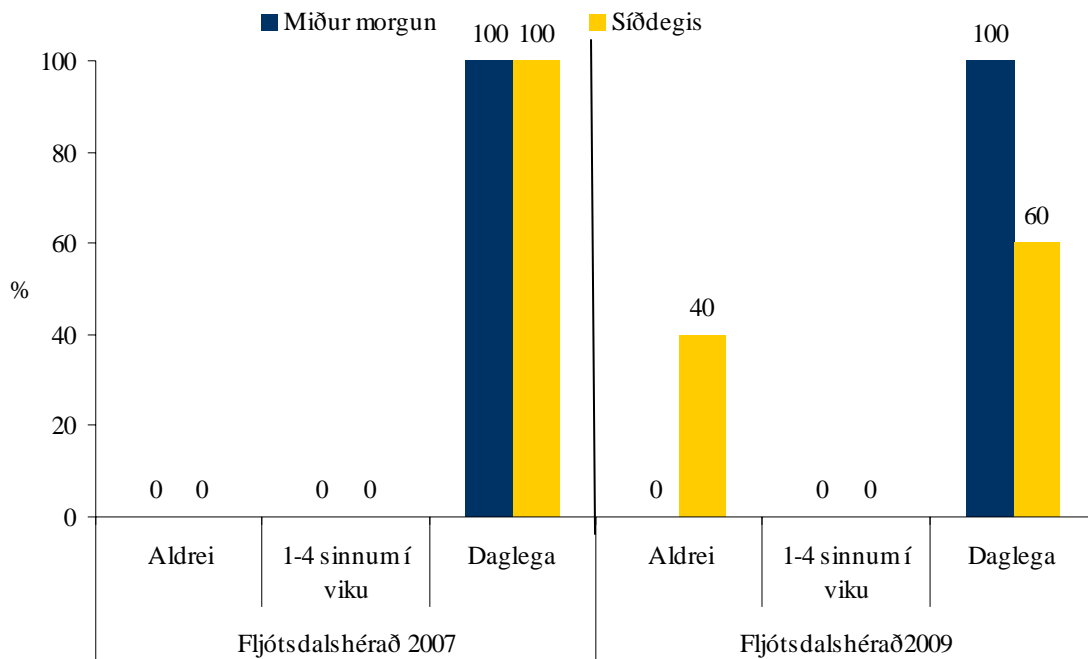
Öll börn ættu að hafa tækifæri til að þroska hreyfigetu sína gegnum leik í áhugaverðu og breytilegu umhverfi. Æskilegt er að nánasta umhverfi leikskólabarna hvetji þau til að hreyfa sig. Aðgengi að vel búnum íþróttasölum gerir kennurum kleift að vinna með fjölbreytta hreyfingu í gegnum leik í öruggu umhverfi. Slíkar aðstæður auðvelda kennurum einnig að bjóða einstaklingsmiðaðra hreyfinám en ella.



Mynd 8. Hlutfall leikskóla í sveitarfélaginu sem eru frekar eða mjög sáttir við ofangreinda þætti skólalóðar

Flestir leikskólastjórar voru frekar eða mjög sáttir við öryggi skólalóðar. Færri, eða þrír, voru hins vegar sáttir við stærð skólalóðar, leiktæki og yfirborð (sjá mynd 8). Sá eini leikskóli sem svaraði spurningum varðandi skólalóð var mjög eða frekar sáttur við alla þá þætti sem spurt var um. Eins og í öllum svörum sem koma fram í könnun til leikskólastjóra, þá varpa svörin engu ljósi á stöðu mála í sveitarfélaginu.

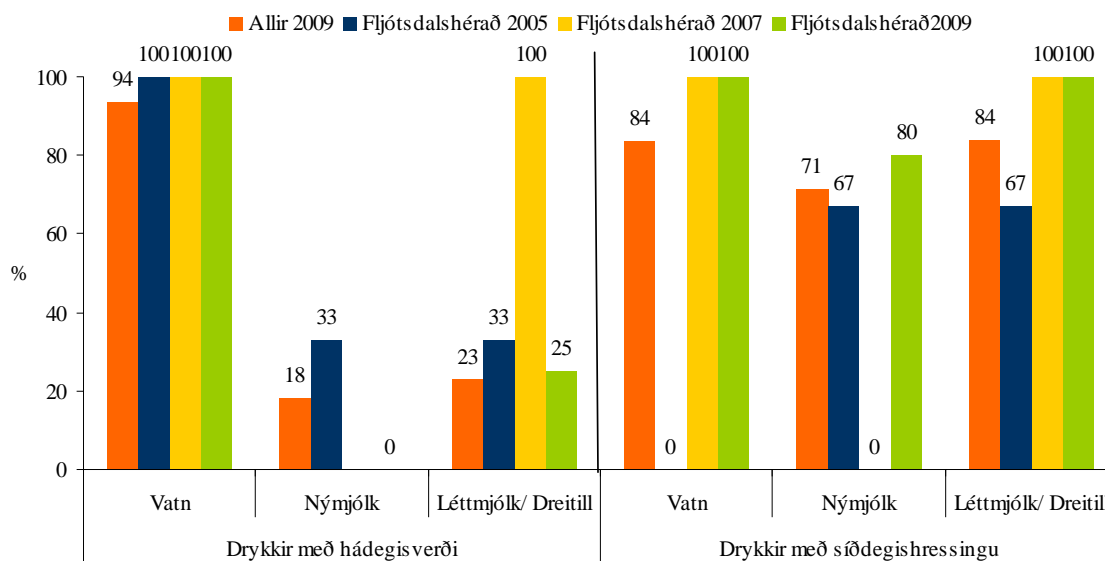
Næring



Mynd 9. Hlutfall leikskóla sem eru með ávaxtatíma um miðjan morgun og síðdegis

Allir leikskólar voru daglega með ávaxtatíma fyrir börnin um miðjan morgun og þrír einnig síðdegis árið 2009 (sjá mynd 9). Í þeim leikskóla sem svaraði spurningum um framboð á ávöxtum, um miðjan morgun og síðdegis árið 2007, var boðið upp á ávexti daglega. Eins og áður hefur komið fram að þá varpa þau svör sem komu fram árið 2007 engu ljósi á stöðu mála í næringu í leikskólum sveitarfélagsins vegna lélegrar þátttöku í könnuninni.

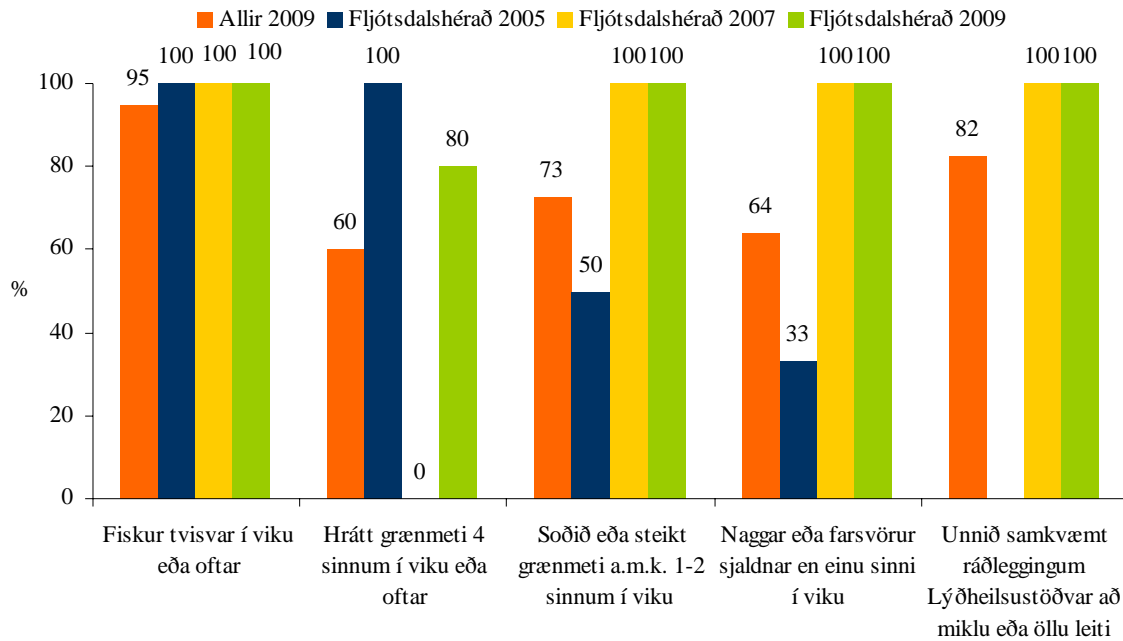
Samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar er mælt til þess að ávextir standi börnum til boða alla daga. Bent er á að gott sé að skera ávextina í hæfileg bita sem henta börnunum og hafa fjölbreytnina í fyrirrúmi.



Mynd 10. Hlutfall leikskóla sem daglega bjóða ofangreinda drykki með hádegisverði og síðdegishressingu

Mynd 10 sýnir að allir leikskólar buðu upp á vatn daglega með hádegisverði og síðdegishressingu árið 2009. Með síðdegishressingu buðu allir daglega upp á léttmjólk og fjórir voru daglega með nýmjólk í boði. Einn leikskóli bauð daglega upp á léttmjólk með hádegisverði en enginn bauð upp á nýmjólk. Einungis einn leikskóli svaraði árið 2007 og því ekki mögulegt að bera saman framboð milli árunna 2007 og 2009.

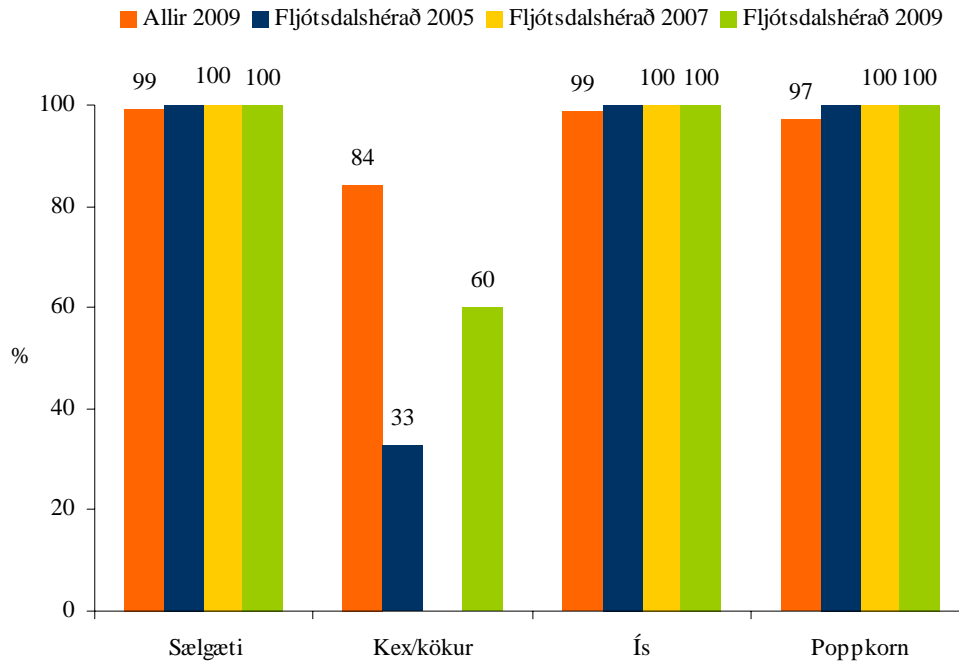
Í ráðleggingum Lýðheilsustöðvar er mælt með að vatn sé drukkið með öllum mat og mjólk að auki sé máltíðin orkulítill eða köld brauðmáltíð. Þá er mælt með að bjóða börnum eldri en tveggja ára léttmjólk og börnum yngri en tveggja ára Stoðmjólk. Ástæðan fyrir því að mælt er með fituminni mjólk og mjólkurvörum í stað nýmjólkur, rjóma og afurða úr þessum vörum er sú að þær innihalda hlutfallslega mikið af mettaðri fitu. Mettaða fitan hækkar LDL-kólesteról í blóði (vonda kólesterólið) en það eykur hættu á hjarta og æðasjúkdómum á fullorðinsárum .



Mynd 11. Hlutfall leikskóla sem fylgir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar

Þegar skoðað var hvaða hádegismat börnum var boðið upp á í leikskólunum á Fljótshéraði kom í ljós að í öllum leikskólum var fiskur í matinn tvisvar í viku eða oftar árið 2009 (sjá mynd 11). Spurning frá 2005 er ekki sambærileg því þá var spurt um fisk 1-2 sinnum í viku, sem allir leikskólarnir reyndust vera með. Naggar eða farsvörur voru sjaldan eða aldrei í boði árið 2009. Aðeins einn leikskóli af þremur var með nagga eða farsvörur sjaldnar en einu sinni viku árið 2005. Árið 2009 buðu fjórir leikskólar af fimm upp á hrátt grænmeti fjórum sinnum í viku eða oftar og allir buðu upp á soðið eða steikt grænmeti einu sinni í viku eða oftar. Leikskólarnir sögðust vinna samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar (handbók fyrir leikskólaeldhús) að öllu eða miklu leyti.

Samkvæmt handbókinni fyrir leikskólaeldhús er lagt til að boðið sé upp á fisk tvisvar í viku eða oftar og vera stundum með feitan fisk. Valin sé vara sem er með minna en 10g fitu í hverjum 100g og saltmagn í unnum vörum sé skoðað. Saltan og reyktan mat ætti að hafa mjög sjaldan á borðum sem aðalrétt og farsvörur eða nagga sjaldnar en einu sinni í viku. Grænmeti ætti að vera með alla daga, hrátt og/eða soðið, og gott er að skera hrátt grænmetið í hæfilega bita fyrir börnin.



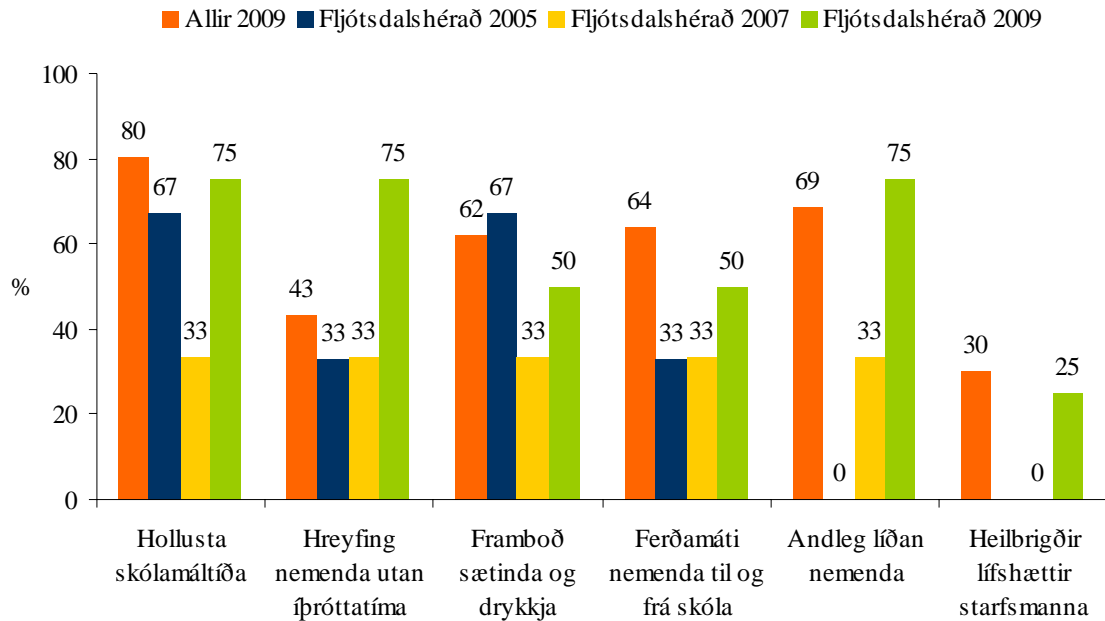
Mynd 12. Hlutfall leikskóla þar sem ofangreindar fæðutegundir eru á boðstólunum mánaðarlega eða sjaldnar

Flestir leikskólar höfðu ofangreindar fæðutegundir á boðstólunum einu sinni í mánuði eða sjaldnar. Tveir leikskólar af fimm buðu upp á kex eða kökur vikulega árið 2009 (sjá mynd 12).

Standi kex og kökur til boða í leikskólum ætti það að vera í hófi, t.d. aðeins við sérstök tækifæri og til tilbreytingar, og ekki reglulega á ákveðnum vikudögum eða degi í mánuði. Einnig mætti við hátíðleg tækifæri nota annað sætmeti í staðinn, eins og bananabrauð og döðlubrauð.

Grunnskólar á Fljótsdalshéraði

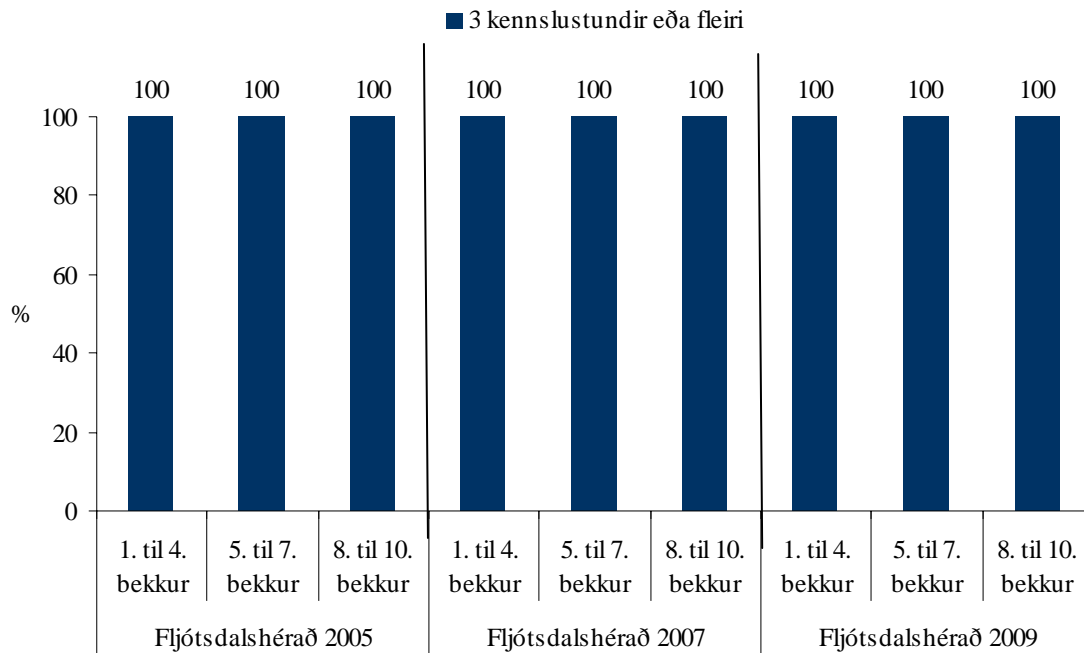
Stefna og skólastarf



Mynd 13. Hlutfall grunnskóla þar sem fjallað er um tiltekin atriði í stefnu, handbók eða námsskrá skólans

Eins og fram kemur á mynd 13 var fjallað um hollustu skólamáltíða, hreyfingu nemenda utan íþróttatíma og andlega líðan nemenda í þremur skólum af fjórum í stefnu skólanna. Mun færri skólar fjölluðu um þessa þætti árið 2005 og 2007. Framboð sætinda og drykkja og ferðamáta nemenda til og frá skóla var fjallað um í tveimur skólum á Fljótsdalshéraði árið 2009. Ekki var fjallað um heilbrigða lífshætti starfsmanna í stefnu skólanna árið 2007 en einn skóli fjallaði um þá árið 2009.

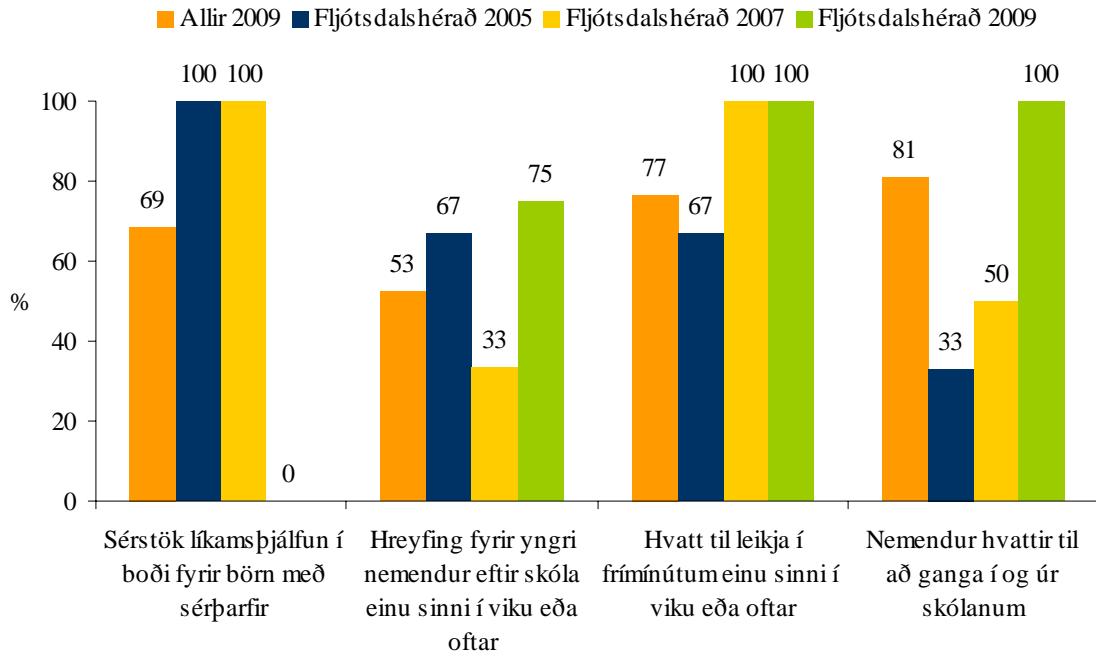
Hreyfing



Mynd 14. Hlutfall grunnskóla með 3 kennslustundir eða fleiri í íþróttum á viku

Allir grunnskólar sem svöruðu árið 2005, 2007 og 2009 voru með þrjár eða fleiri kennslustundir í íþróttum (sjá mynd 14).

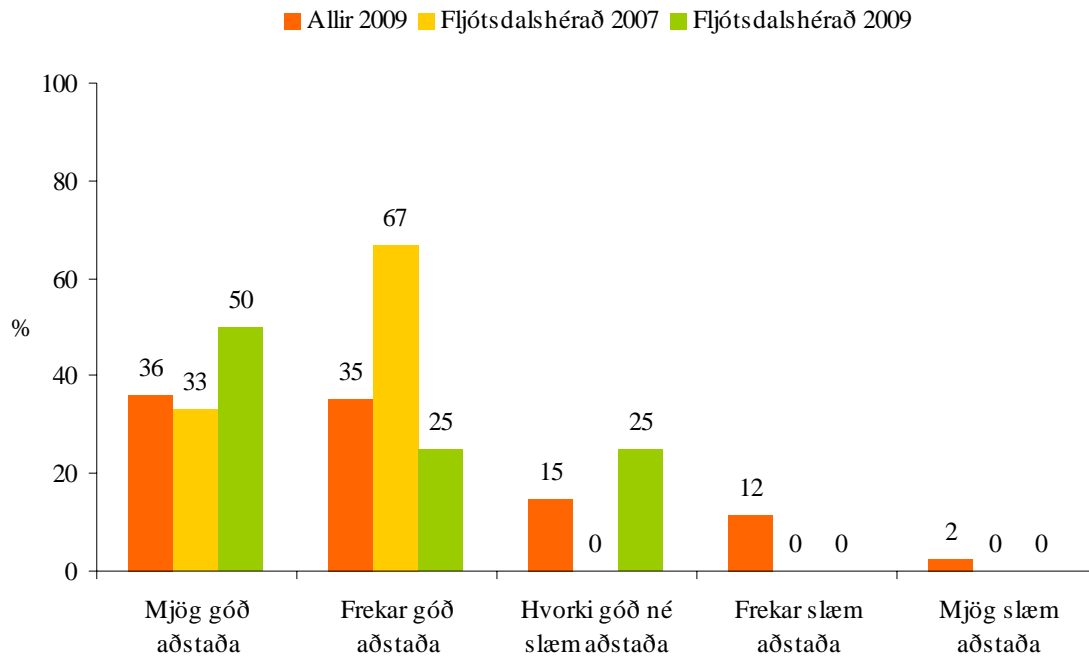
Ráðlagt er að börn og unglingar stundi miðlungs erfiða eða erfiða hreyfingu í minnst 60 mínútur á dag. Heildartímanum má skipta upp í styttri einingar yfir daginn, t.d. 10–15 mínútur í senn. Til að meta hreyfinguna er hægt að miða við að þau nái að mæðast og/eða svitna við hana. Í aðalnámsskrá grunnskóla kemur fram að hverjum grunnskóla er skylt að vera með 3 eða fleiri kennslustundir í íþróttum á viku.



Mynd 15. Þjónusta og aðgerðir grunnskóla

Á árunum 2005 til 2009 hefur fækkað þeim grunnskólum á Fljótshéraði sem eru með sérstaka líkamspjálfun í boði fyrir börn með sérþarfir (t.d. vegna hreyfihömlunar, þroskahömlunar eða ofþyngdar). Árið 2009 hvöttu allir grunnskólarnir til leikja í frímínútum og að nemendur gengju í og úr skóla og er það aukning frá 2005 og 2007 (sjá mynd 15). Einnig hefur orðið aukning á framboði á hreyfingu fyrir yngri nemendur eftir skóla.

Regluleg hreyfing er nauðsynleg fyrir vöxt og þroska barna og unglunga og ætti að vera sem fjölbreyttust til að þroska hreyfigetu þeirra. Einfaldasta leiðin til að viðhalda/auka hreyfingu er að flétta henni saman við daglegt líf, t.d. göngu til og frá skóla og þátttöku í leikjum sem fela í sér hreyfingu í frímínútum. Börn hreyfa sig minna þegar þau eldast og því þurfa unglingar ekki síður á hvatningu og stuðningi að halda en yngri börn.

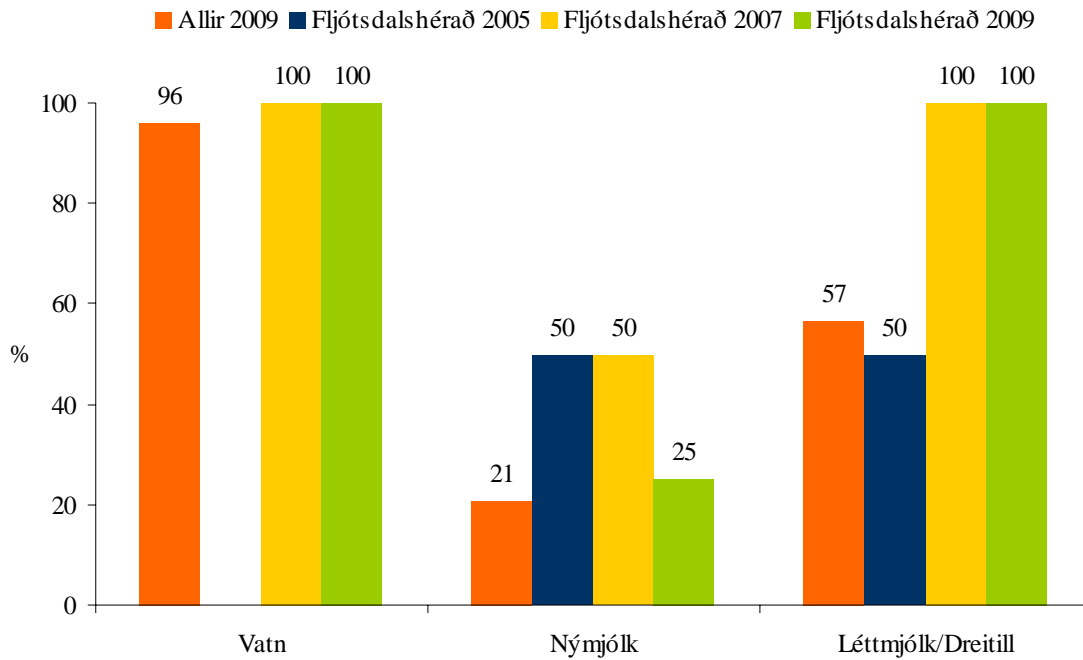


Mynd 16. Gæði aðstöðu sem nemendur hafa til að hreyfa sig og leika sér á skólalóðinni

Nær allir skólastjórar á Fljótsdalshéraði sem svörðuðu könnuninni árið 2007 og 2009 töldu aðstæður til hreyfingar á skólalóðinni hinar bestu (sjá mynd 16). Niðurstöður úr könnun frá árinu 2005 voru ekki aðgengilegar.

Góðar aðstæður á skólalóð ýta undir hreyfingu nemenda en slæmar aðstæður draga þar úr. Dæmi um þætti sem þarna skipta máli eru stærð og yfirborð skólalóðar og aðgengi að mismunandi leiktækjum og íþróttaáhöldum sem henta báðum kynjum.

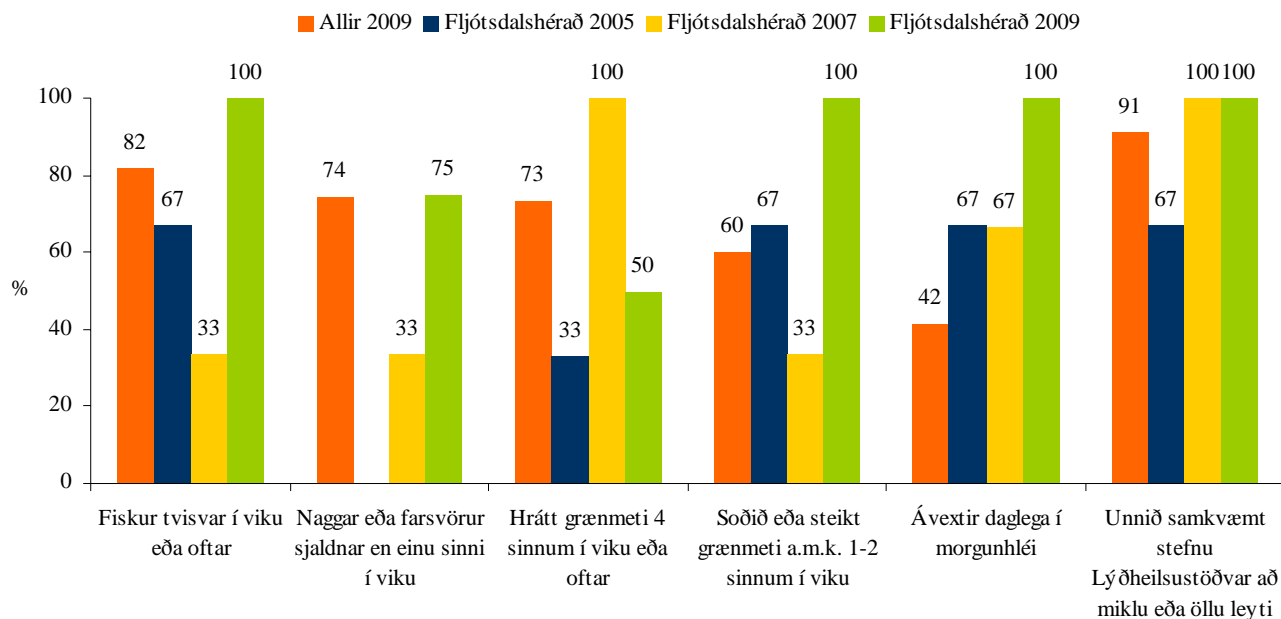
Næring



Mynd 17. Daglegt framboð drykkja með hádegisverði

Árið 2007 og 2009 buðu allir grunnskólarnir daglega upp á vatn og léttmjólk/Dreitil með hádegisverði, sem er aukning frá árinu 2005 (sjá mynd 17). Einn grunnskóli bauð daglega upp á nýmjólk með hádegisverði árið 2009. Ekki fengust upplýsingar árið 2005 um framboð vatns með hádegisverði í grunnskólum Fljótshéraðs.

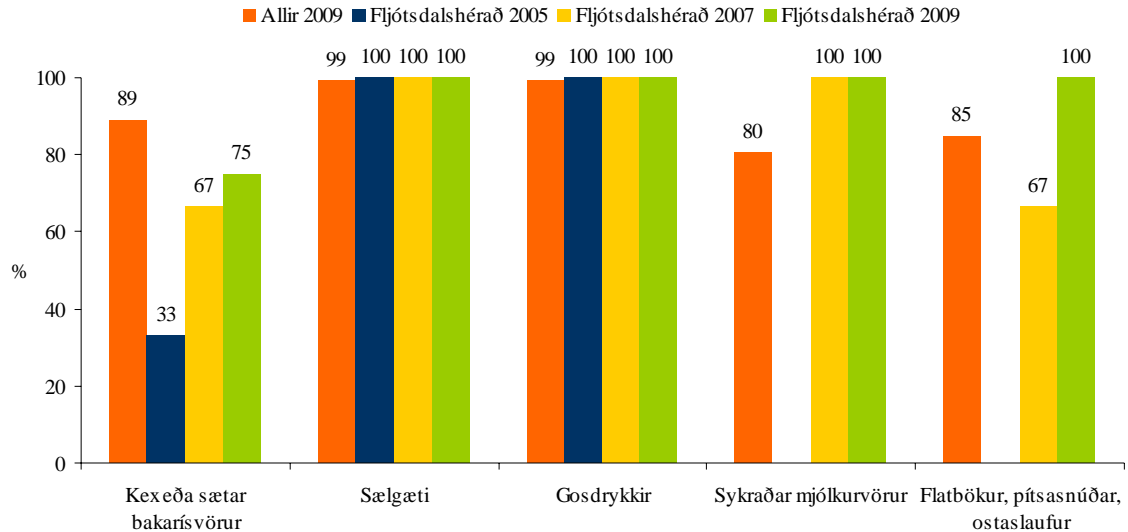
Í ráðleggingum Lýðheilsustöðvar er mælt með að vatn sé drukkið með öllum mat og mjólk að auki sé máltíðin orkulítill eða köld brauðmáltíð. Þá er mælt með að bjóða börnum eldri en tveggja ára léttmjólk. Ástæðan fyrir því að mælt er með fituminni mjólk og mjólkurvörum í stað nýmjólkur, rjóma og afurða úr þessum vörum er sú að þær innihalda hlutfallslega mikið af mettaðri fitu. Mettaða fitan hækkar LDL-kólesteról í blóði (vonda kólesterólið) en það eykur hættu á hjarta og æðasjúkdómum á fullorðinsárum.



Mynd 18. Hlutfall grunnskóla sem fylgir ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði í 5. til 7. bekk

Þegar skoðað er hvaða hádegismatur stóð til boða í 5. til 7. bekk í grunnskólunum árið 2009 kom í ljós að fiskur var í boði tvisvar í viku eða oftár í öllum skólum en aðeins í einum skólanna sem svöruðu árið 2007. Í þremur skólum af fjórum voru naggar eða farsvörur voru í boði sjaldnar en einu sinni í viku eða aldrei sem þýðir að verulega hefur dregið úr framboði á þessari matvöru frá árunum áður. Erfitt er að bera saman niðurstöður á framboði á unnum kjötvörum árið 2005 við 2007 og 2009 vegna þess að spurningarnar voru ekki þær sömu. Ljóst er að dregið hefur úr framboð á hráu grænmeti frá 2007 til 2009 og var hrátt grænmeti á boðstólunum fjórum sinnum í viku eða oftár í tveimur grunnskólum sem svöruðu árið 2009. Aftur á móti var boðið upp á soðið/matreitt grænmeti með hádegisverði alla daga einu sinni í viku eða oftár. Allir grunnskólar buðu daglega upp á ávexti í morgunhléi árið 2009 og þá sögðust þeir allir vinna samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar (handbók fyrir skólaeldhús) að öllu eða miklu leyti.

Í ráðleggingum Lýðheilsustöðvar fyrir skólamötuneyti er hvatt til þess að fiskur sé hafður í matinn a.m.k. tvisvar í viku, ávextir og/eða grænmeti á boðstólunum daglega en farsvörur eða naggar ættu að vera sjaldnar en einu sinni í viku á boðstólunum.

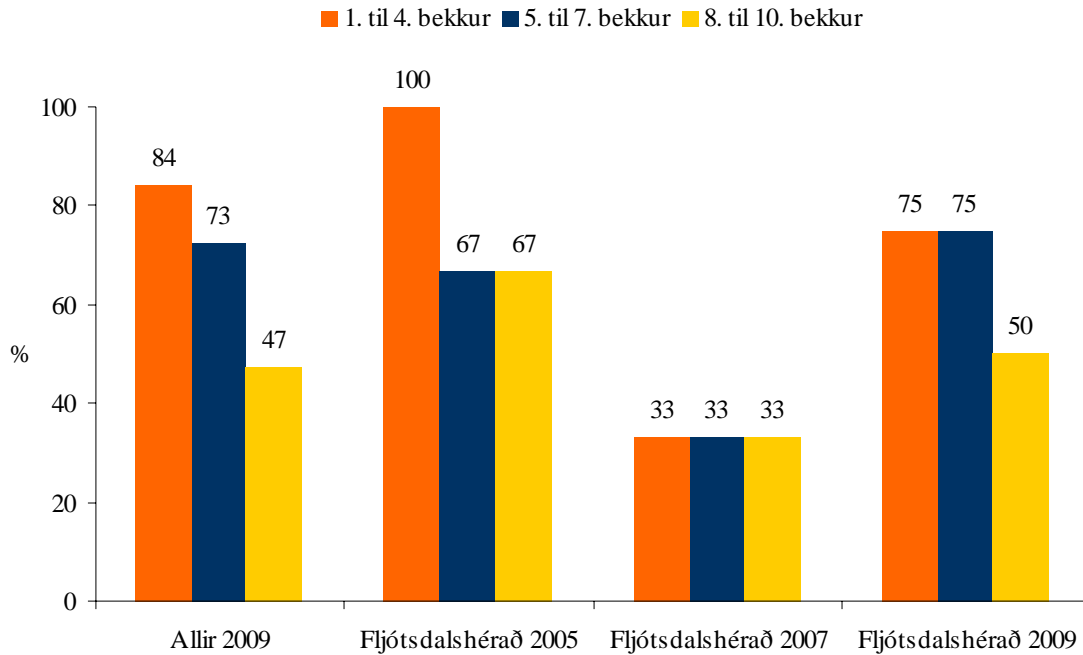


Mynd 19. Hlutfall grunnskóla sem hafa ofangreindar vörur á boðstólnum mánaðarlega eða sjaldnar

Enginn grunnskóli bauð upp á sælgæti, gosdrykki, sykraðar mjólkurvörur eða pítsur og pítsasnúða oftár en mánaðarlega árið 2009. Einn skóli bauð oftár en mánaðarlega upp á pítsur eða pítsasnúða árið 2007. Ekki var spurt um sykraðar mjólkurvörur né flatbökur, pítsasnúða og ostaslaufur árið 2005. Verulega dró úr framboði á kexi og og sætum bakarísvörum frá 2005 til 2009. Í tveimur af þeim grunnskólum sem svöruðu árið 2007 stóð börnum daglega til boða kókómjólki í morgunhléi en engum árið 2009 (niðurstöður ekki sýndar).

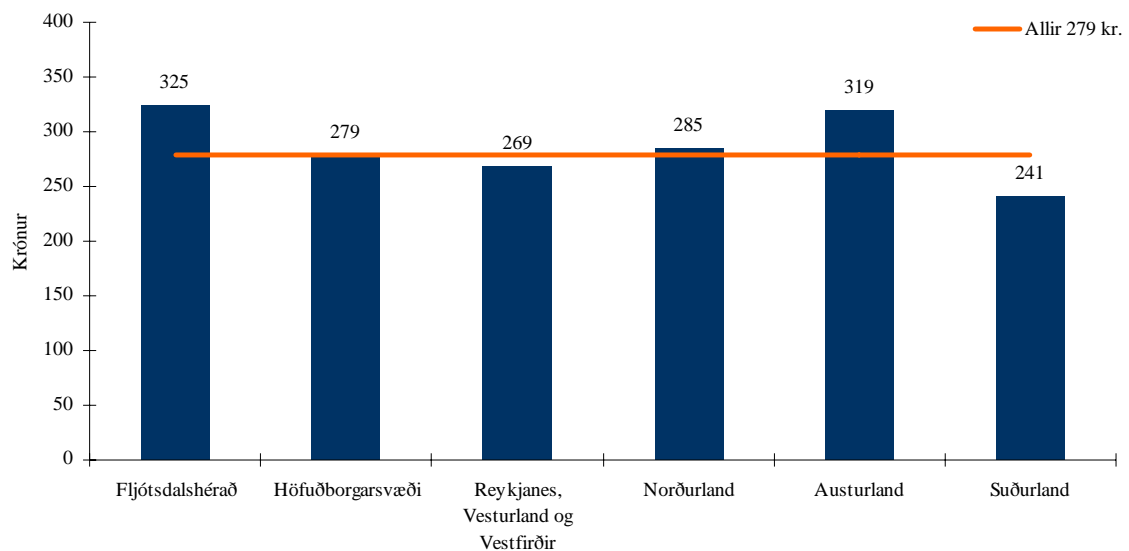
Mælt er með að bjóða börnunum ávöxt og Dreitil/léttmjólk eða vatn í nestistíma um miðjan morgun. Þau börn sem borða lítið á morgnana þurfa þó að fá meira, t.d. holla samloku, Dreitil eða léttmjólk.

Ef aðrar mjólkurvörur eru í boði er æskilegast að það séu fituminni mjólkurvörur með sem minnstum viðbættum sykri. Kex eða sætar bakarísvörur ættu ekki að vera á boðstólum nema við sérstök tækifæri.



Mynd 20. Hlutfall grunnskóla þar sem 80% nemenda eða meira borðuðu í skólamötuneytinu

Verulega hefur aukist að nemendur á öllum skólastigum borði í mötuneyti grunnskólanna á milli árána 2007 og 2009. Þrjú af fjórum grunnskólum voru með yfir 80% nemenda í mat á yngsta- og miðstigi árið 2009 og tveir á elsta stigi.



Mynd 21. Verð á skólamáltíðum í grunnskólum

Þegar kemur að verði skólamáltíða þá var meðalverð á skólamáltíð á Fljótsdalshéraði 325 kr. Hæsta verð var 350 kr. og lægsta verð verð 300 kr.

Þyngdartölur

Samkvæmt niðurstöðum mælinga skólasviðs Miðstöðvar heilsuverndar barna á þyngd grunnskólabarna skólaárið 2006-2007 kemur í ljós að ca. 21% barna á grunnskólaaldri á höfuðborgarsvæðinu er yfir kjörþyngd. Ekki voru aðgengilegar mælingar fyrir grunnskóla utan höfuðborgarsvæðisins í miðlægum gagnagrunni.

Skólaheilsugæslan mælir hæð og þyngd skólabarna í 1. bekk, 4. bekk, 7. bekk og 9 bekk.

Lokaorð

Niðurstöður þær sem hér eru birtar eru sá hluti kannananna sem nýttur er við mat á *Allt hefur áhrif*-verkefninu hvað varðar aðstöðu og aðgerðir í skólum. Spurt var um fleiri þætti í könnuninum en um þá verður ekki fjallað í þessari skýrslu. Sveitarfélagið hefur einnig fengið afhentar niðurstöður sem unnar voru úr gögnum könnunarinnar *Heilsa og lífskjör skólanema* og þarfagreiningu fyrir sveitarfélagið, samkvæmt gátlista *Allt hefur áhrif*-verkefnisins.

Efni skýrslunnar varpar ljósi á stöðu helstu þátta sem varða aðstæður, starf og framboð hreyfingar og hollrar næringar í leik- og grunnskólum Fljótaldshéraðs. Skýrslan sýnir að á þessum stöðum er unnið mikið og gott starf en einnig að ýmislegt má gera betur. Þar má einna helst benda á að öllum börnum bjóðist hollar skólamáltíðir í þeim skóla sem þau stunda og að allar skólamáltíðir séu í samræmi við ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um mataræði.

Fyrirhugað er að kynna skýrsluna sem víðast innan sveitarfélagsins s.s. á meðal embættismanna, starfsmanna leik- og grunnskóla, pólitískt kjörna fulltrúa viðeigandi nefnda og foreldra.

Að lokum þakkar verkefnisstjóri *Allt hefur áhrif*, *einkum við sjálf!* öllum sem að verkefninu hafa komið á Fljótaldshéraði fyrir einkar gott samstarf.