



## **HOPP**

Helsefremmende  
oppvekst i Bydel Grorud

## Kjære elever, foreldre og foresatte

Sunt kosthold og rikelig med fysisk aktivitet er viktig for barn og unges helse, trivsel og læring. Av den grunn ønsker skolene i Bydel Grorud å være en helsefremmende arena som legger til rette for at elevene etablerer gode vaner tidlig i livet.

Dette heftet er et hjelpemiddel, og inneholder anbefalinger for kosthold, tips til matpakkene og anbefalinger for fysisk aktivitet.



Dersom dere har spørsmål er det bare å ta kontakt med skolens ansatte eller direkte med prosjektmedarbeiderne i Bydel Grorud.

Julie Dønnestad: [julie.donnestad@bgr.oslo.kommune.no](mailto:julie.donnestad@bgr.oslo.kommune.no)

Inger Mari Western: [inger.mari.western@bgr.oslo.kommune.no](mailto:inger.mari.western@bgr.oslo.kommune.no)

## Folkehelseprosjekt i skolen

### Bakgrunn

I dagens samfunn er usunt kosthold og inaktivitet en stor utfordring, og dette gjelder også blant barn og unge. Usunne levevaner har ført til en kraftig økning i forekomst av livsstilssykdommer i Norge, og målinger gjort på barneskoler i Bydel Grorud viser at en stor andel barn (23 %) utvikler overvekt innen de fyller 8 år.

Grunnet utfordringene knyttet til levevaner og helse, er det satt i gang et tverretattlig folkehelseprosjekt på bydelens barneskoler. Prosjektet er et samarbeidsprosjekt mellom skolene, Utdanningsetaten, Groruddals-satsingen og Bydel Grorud. Hensikten med arbeidet er å fremme sunt kosthold og fysisk aktivitet blant barn og unge, og bidra til at de etablerer gode levevaner tidlig i livet. Det arbeides med å forbedre rutineene for kosthold og fysisk aktivitet på skolene. Vi håper at alle ansatte og foreldre kan bidra til at vi oppnår bedre helse blant barn og unge i bydelen på sikt. Vi ønsker kun det beste for befolkningen.

### Kosthold

En kartlegging av kostholdet på barneskolene i Bydel Grorud viste at det var store forskjeller mellom de ulike skolene når det gjaldt maten som blir servert på aktivitetsskolen (AKS), innholdet i matpakkene og rutineene for kosthold generelt. For å utjevne forskjellene har det blitt utarbeidet felles retningslinjer for mattilbudet i skole og AKS. Et annet ledd i arbeidet er å styrke kompetansen om kosthold blant ansatte, elever og foresatte.

### Fysisk aktivitet

En kartlegging av aktivitetsnivået blant elever på tre barneskoler i bydelen, viste at 48 % av førsteklassingene og 30 % av tredjeklassingene oppfyller helsemyndighetenes anbefalinger for fysisk aktivitet, i løpet av tiden elevene er på skole og AKS. For å øke aktivitetsnivået blir det arbeidet med bevisstgjøring av ansatte og innføring av gode rutiner for aktivitet både innendørs og utendørs. Det skal være fokus på at barna opplever mestring og glede ved å være i aktivitet, samt utvikler grunnleggende motoriske ferdigheter.

# Matpakken

En næringsrik matpakke fremmer vekst, utvikling, helse, trivsel og læring. Dersom matpakken er satt sammen på en hensiktsmessig måte, vil barnet være mett over lengre tid, samt være opplagt og mottakelig for læring.

En matpakke kan gjøres både spennende, god og næringsrik. Matpakken trenger likevel ikke å være vanskelig å lage eller kreve mye tid og arbeid.

## Tallerkenmodellen

Tallerkenmodellen er grunnprinsippet for alle måltider. For å være et ernæringsmessig fullverdig måltid, bør matpakken settes sammen av følgende tre grupper:

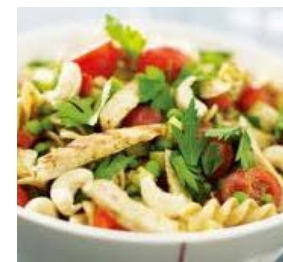


## Prinsippet om tallerkenmodellen gjelder alle typer måltider

### BRØDMÅLTIDET



### KALDE RETTER

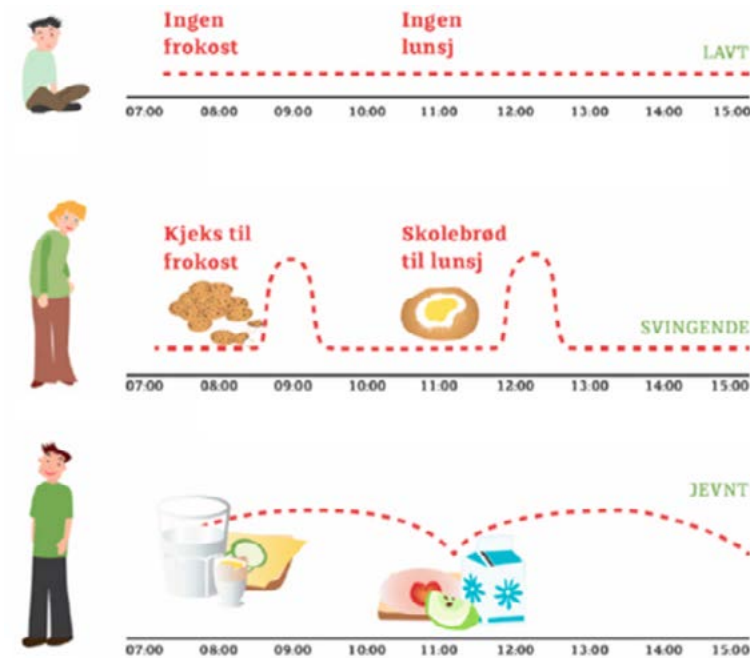


### VARME RETTER



## Måltidsrytme

Måltidene bør spises med jevne mellomrom, hver 3. til 4. time. Det bør være mellom 4 og 6 måltider om dagen. Med en jevn og god måltidsrytme får kroppen energi og blodsukkeret vil holde seg stabilt.



# Se etter nøkkelhullet når du handler i butikken



Du finner nøkkelhullet på emballasjen.

Sammenliknet med andre matvarer av samme type, inneholder nøkkelhullsmerkede produkter:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber



## Fem om dagen

Frukt, bær og grønnsaker inneholder mange viktige næringsstoffer. Alle bør derfor spise minst fem porsjoner med frukt, bær og grønnsaker hver dag! Én porsjon tilsvarer 100 gram eller en håndfull for et barn. Tre av fem bør være grønnsaker. Varier mellom ulike typer grønnsaker og frukt med forskjellige farger.

# Velg grovt brød og grove kornprodukter

Se etter Nøkkelhullsmerket og Brødskalaen når du kjøper brød, knekkebrød og andre kornprodukter som pasta og ris. Grovt mel inneholder 2-4 ganger så mye fiber, jern og viktige vitaminer som fint mel. Dette er næringsstoffer kroppen er helt avhengig av.



## Påleggsforslag

Velg pålegg som er næringsrikt og inneholder lite sukker!



Søtt pålegg som prim, sjokoladepålegg og syltetøy inneholder mye sukker og lite næringsstoffer, og hører derfor ikke hjemme i matboksen. Slikt pålegg fyller opp plassen i de små magene, og fører til redusert inntak av næringsrikt pålegg.



# Bursdagsfeiring

På skolene i Bydel Grorud feires bursdager uten usunn mat som boller, kake og is. Dersom det er ønskelig å ha med noe spiselig på elevens bursdag, skal dette være frukt, bær eller grønnsaker.



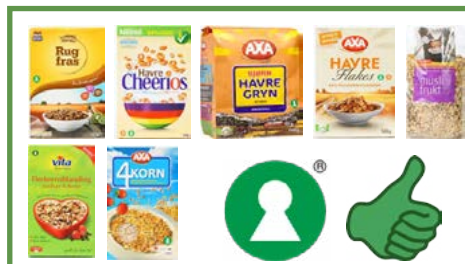
# Yoghurt



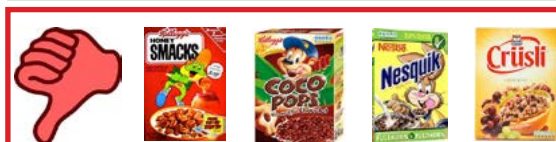
Yoghurt naturell anbefales fremfor yoghurt som er tilsatt sukker eller kunstig søtstoff. Frukt, bær, rosiner og müsli kan tilsettes ved ønske om smak og variert konsistens.



# Frokostblanding/müsli



Benytt frokostblandinger merket med nøkkelhull eller som inneholder mye fiber og lite sukker



Mange varianter inneholder mye sukker og lite næringsstoffer

# Drikke på skolen

Vann og melk er eneste drikke på skolen. Det anbefales å benytte ekstra lett melk, da denne er beriket med vitamin D.



# Matpakketips

- Bruk prinsippet om tallerkenmodellen
- Husk å ta med frukt, bær eller grønnsaker hver dag!
- Inkluder gjerne fisk i matpakken



**KNEKKEBRØD MED PÅLEGG OG GRØNNSAKER ER ET FULLVERDIG MÅLTID**



**DET ER LURT Å VARIERE BRUKEN AV FRUKT OG GRØNT**



**FISKEKAKER ER ET GODT PÅLEGGALTERNATIV**



**GROVE TORTILLALEFSER MED LAKS OG GRØNNSAKER**



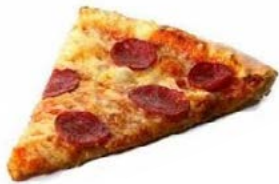
**PASTASALAT MED FULLKORNSPASTA OG GRØNNSAKER**



**MIDDAGSRESTER ER ET GODT ALTERNATIV**



# Fastfood, frityrstekt mat og sukker hører ikke hjemme i matpakken



**FASTFOOD  
INNEHOLDER MYE  
USUNT FETT OG SALT**



**FRITYRSTEKT  
MAT INNEHOLDER  
MYE AV DET USUNNE  
FETTET TRANSFETT**



- Tilfører ikke kroppen noe den trenger
- Tar plassen fra andre viktige næringsstoffer
- Fører til trøtte og slitne elever
- Redusert konsentrasjon og læring
- Sukker gir mye energi, men tilfører ikke kroppen viktige næringsstoffer
- Inntaket av denne typen matvarer bør begrenses, slik at de ikke tar plassen til mer næringsrik mat



**BILDENE VISER  
MENGDEN TILSATT  
SUKKER I  
MATVARENE.**



# Anbefalinger for kosthold i skolen

## Matpakken

- Vi oppfordrer til å lage matpakker som er ernæringsmessig fullverdige måltider. Det vil si at de inneholder matvarer fra alle de tre matvaregruppene.
- Vi oppfordrer til å velge sunne påleggsalternativer som inneholder lite sukker. Sjokoladepålegg, syltetøy og prim har lavt næringsinnhold og hører ikke hjemme i matpakken.
- Vi oppfordrer til å velge grovt brød, ettersom det inneholder mer jern og andre næringsstoffer. Se etter brød som er grovt eller ekstra grovt (det vil si 3/4 eller 4/4 på grovhetsskalaen).
- Sukkerholdig mat som kaker, vafler, boller, muffins, kjeks eller godteri hører ikke hjemme i matpakken.
- Vann og melk er eneste drikke på skolen.
- Dersom det er ønskelig å ta med middagsrester, oppfordrer vi til å velge sunne alternativer. Fastfood som pølser, hamburgere og pizza, samt frityrstekt mat som fiskepinner, hører ikke hjemme i matpakken.

## Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er en kilde til overskudd, helse og trivsel, og er nødvendig for normal vekst og utvikling blant barn og unge.

### Daglig fysisk aktivitet bidrar til:

- Økt selvtillit og selvbilde
- Økt konsentrasjons- og læringsevne
- Økt kondisjon, muskelstyrke og koordinasjon
- Sterkere skjelett
- Forebygging av livsstilssykdommer (bl.a. diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer, noen typer kreft, overvekt)
- Økt levealder

På grunnlag av disse helsefremmende og forebyggende effektene, har Helsedirektoratet kommet med følgende anbefalinger for fysisk aktivitet for barn:

**Alle barn bør være aktive med moderat til høy intensitet minimum 60 minutter hver dag. Moderat til høy intensitet innebærer å bli andpusten og øke pulsen.**



All aktivitet barna utfører i løpet av hele dagen skal utgjøre minst 60 minutter. Det er viktig at barna også er aktive på fritiden og i helgene!



TRANSPORT



TUR/FRITID



LEK





## Bli med på stolpejakten!

- Stolpejakten er en fin aktivitet for hele familien!
- Stolpejakten går ut på å finne stolper som er plassert ut i hele Groruddalen.
- Stolpene kan registreres både manuelt, digitalt og ved å laste ned en app på mobilen, slik at man kan scanne QR-koden som står på stolpen.
- Stolpene har fire ulike vanskelighetsgrader
- For hver stolpe du registrerer er du med i trekningen av premier!
- Les mer på [www.stolpejakten.no](http://www.stolpejakten.no)

**S** STOLPEJAKTEN

**i** GRORUDDALEN