

# Þáttur foreldra og samfélags

Laufey Steingrímsdóttir

Yfirskriftin er: „**Svo þau verði stór og sterk**“.

Það sem ég ætla að fjalla um er annars vegar að segja ofurlítið frá könnuninni sem við gerðum á Lýðheilsustöð meðal foreldra, barna og skólastjóra í grunnskóla og leikskóla, í tengslum við þetta verkefni sem sagt var frá áðan. Hins vegar ætla ég að tala almennt um matinn og fara nokkuð fljótt yfir sögu.

Hvaða máli skiptir maturinn fyrir okkur og hvaða þýðingu hefur hann? Hann veitir okkur mikið meira en bara nauðsynleg næringarefni.

Náttúrlega fyrir það fyrsta hvað það er gott og gaman að borða góðan mat, hvað það veitir okkur mikla ánægju í lífinu, bæði hversdags og á hátíðum.

Svo er það samveran og félagsskapurinn við að borða góðan mat með öðru fólki. Við getum yfirleitt varla hugsað okkur að koma saman án þess að borða. Það er alltaf stór þáttur í þessu öllu saman.

Maturinn er líka hluti af okkar menningu og í sambandi við skólana megum við ekki gleyma því að kenna börnunum okkar að borða venjulegan góðan íslenskan mat, kenna þeim að borða grjósnagrat og slátur. Það er góður matur og fullgild máltíð og ekkert að henni. Við skulum halda uppá okkar íslenska mat, þó við eigum ekki að einskorða okkur við hann, síður en svo.

Regla á máltíðum er mikil undirstaða fyrir vellíðan og áðan heyrðum við hvað hún gerir mikinn mun í skólabraginn. Rannsóknir staðfesta það líka. Það hefur líka margsýnt sig að morgunmaturinn hefur mikil áhrif á frammistöðu barna í skólanum og líðan barna, hvernig þau meta sína heilsu og það er m.a.s. til íslensk rannsókn á slíku.

Það er fjallað um það þarna neðst ásamt næringarefnasamsetningu og hollustu. Þetta vill oft gleymast og það er alltaf bara verið að tala um vítamín og hvaðeina.

Lýðheilsustöð hefur gefið út handbækur til að leiðbeina skólum í sambandi við skólamatinn. Þetta eru engin landslög, við erum engin lögregla, en við getum komið með ábendingar. Þessar handbækur eru tvær, ein fyrir leikskólann og önnur fyrir grunnskólann. Þar eru gefnar tillögur að matseðlum, ráð um innkaup, hollustu matarins o.fl.

Þessum handbókum hefur verið virkilega vel tekið og skólarnir hafa reynt að tileinka sér þetta. Grunnurinn er að auka fjölbreytni í matarvali.

Svo ætlaði ég að fjalla um verkefnið sem við unnum og bar heitið „*Allt hefur áhrif í einkum við sjálf*“, vegna þess að þetta tengist matnum mjög mikið.

Lýðheilsustöð ásamt 25 sveitarfélögum í landinu þar á meðal Reykjavík efndi til samstarfs um þetta verkefni sem hefur það meginmarkmið að stuðla að heilbrigðum lífsháttum barna og fjölskyldna með áherslu á hreyfingu og bætt mataræði.

Þetta er mjög viðamikil verkefni en Lýðheilsustöð er ekki að segja sveitarfélögunum fyrir verkum, heldur móta þau sína eigin stefnu en Lýðheilsustöð hjálpar þeim við þá stefnumótun. Við beinum sjónum okkar að aðstæðum og umhverfi barna og unginga í grunnskólanum, í leikskólanum og í tómstundastarfi, af því að þar eru þau náttúrlega obbann úr deginum og við getum ekki litið framhjá því að skólinn og samfélagið hefur þarna mjög mikið að segja í sambandi við það hvernig

börnunum okkar vegnar.

Svo lítum við til atvinnulífsins og til foreldranna, vegna þess að þau eru náttúrulega aðalmálið og þeirra viðhorf. Það er gaman að sjá hvað kemur út úr því.

Og loks horfum við til barnanna sjálfra.

Í byrjun þessa verkefnis, í apríl á s.l. ári, gerðum við fjórar mismunandi kannanir. Ein var á aðbúnaði í grunnskólum, stefnu skólanna og skólastarfi.

Allir grunnskólastjórar í landinu fengu þessa könnun senda og allflestir svöruðu. Sömuleiðis um aðbúnað í leikskólum, stefnu leikskólanna og starfi og það var sent til allra leikskólastjóra um allt land. Svo gerðum við könnun á högum og lífsháttum barna í 7., 8. og 10. bekk í öllum sveitarfélögum sem þátt tóku og svo síðast en ekki síst á viðhorfi foreldra til lífshátta og líðan barna sinna.

Ef við byrjum í leikskólunum þá sáum við ☐ a.m.k. ef trúa má svörum skólastjóranna ☐ að þar er verið að bjóða uppá hollan mat. Svo til í öllum skólum er fiskur vikulega eða oftár, mjög sjaldan unnar kjötvörur sem foreldrar grunnskólanema eru að kvarta undan; í 90% skólanna eru naggar eða þ.h. aðeins nokkrum sinnum í mánuði eða sjaldnar.

Flestir skólanna bjóða upp á ávexti og grænmeti næstum daglega. Þannig að þetta virtist vera í þokkalega góðu lagi í flestum leikskólum og það var ánægjulegt að sjá. Þegar komið er upp í grunnskólann þá var ástandið ekki alveg eins gott. Þar eru innan við 40% með ávexti daglega, borið saman við langflesta leikskóla. Sömuleiðis með grænmeti, það er innan við helmingur í grunnskólunum. Samt sögðust 64% vera að vinna samkvæmt handbókum Lýðheilsustöðvar. Strákar borða að meðaltali 1 sneið af pizzu á dag; fiskur virðist eiga síður upp á pallborðið og hugsanlega er það ein orsök þess að ekki er boðið oftár upp á fisk í skólum. Maður heyrir oft talað um matvæðni í þessu sambandi.

Mig langar að ræða nokkuð um matvæðni á eftir, því ég held að sú umræða sé öll komin á villigötur. Sumir grunnskólar hafa aldrei sykraða svaladrykki eða sætabrauð á boðstólum. Flestir skólar eru aldrei með sælgæti eða gosdrykki. ¾ aldrei með sykraða ávaxtadrykki o.s.frv. Þannig að þetta er í þokkalegu horfi, það er ekki hægt að segja að þetta sé allt í kaldakoli hjá okkur. En þó geta margir skólar bætt sig.

Ef við tökum þetta saman þá er ástandið betra í leikskólunum en grunnskólunum. Það er hins vegar áberandi lítið af grænmeti og ávöxtum í grunnskólanum. Fjórdi hver grunnskóli hefur sykraða svaladrykki í boði í morgunhléi, nánast enginn er með sælgæti eða gosdrykki, en matarframboð var mjög ólíkt milli skóla og eldri nemendum er síður boðið uppá heitan mat.

Það var ýmislegt ánægjulegt sem fram kom þegar við spurðum krakkana sjálfa. Langflestir þeirra borða morgunmat á hverjum degi. Þetta var fjölþjóðleg könnun 35 Evrópulanda og fram kom að í engu landanna borðuðu börn eins oft morgunmat og á Íslandi.

Við vitum að gosdrykkjaneysla hefur verið alveg hrikalega mikil meðal ungs fólks á Íslandi, svo mörgum hefur ofboðið. En samkvæmt þessari könnun hefur neyslan rénað heldur frá því sem hún var og hún er nú áþekkt því sem þekkist í nágrannalöndunum, en áður vorum við miklu ofar. En við borðum áberandi minna af ávöxtum og grænmeti samanborið við aðrar Evrópuþjóðir. Sömuleiðis eru fáir grunnskólanemar að borða heitar máltíðir í efri bekkjunum og almennt var það áberandi hvað mataræðið var miklu lélegra í efri bekkjunum. 15–% krakka í 10. bekk borða ávexti daglega og 14% borða grænmeti daglega. Þarna held ég að við þurfum að taka okkur á.

En þó nokkuð margir borða morgunverð, um helmingur borðar heitan hádegisverð daglega í skólanum og um 13% drekka gosdrykki daglega. Við sjáum að dagleg neysla barna hefur aukist úr 113 upp í 144 gr af grænmeti á dag frá 1992. Ráðlagður dagskammtur er hins vegar 500 gr á dag! Svo það er greinilega enn langt í land.

Þá langar mig að segja frá því sem foreldrum fannst um mataræði barnanna og hvaða aðgerða væri þörf. 97% foreldra töldu að börnin ættu að fá holla máltíð í skólanum. Og næstum 80% vilja að hún sé ókeypis og það er svolítið merkilegt. Það er nokkur samfélagsleg vitund hjá þeim. Yfir 90% vilja að börnin fái ókeypis ávexti í skólanum. Þó að langflestir foreldrar ráði við að borga 300 og eitthvað kr. á dag þá eru það kannski þeir sem síst skyldi sem verða útundan og þeir vilja ógjarnan fá á sig stimpilinn bónbjargafólk því það fréttist víst meðal barnanna. Langflestir foreldrar vilja ekki að sælgæti sé selt á íþróttasvæðum eða í skólum. Foreldrar vilja hafa þetta í lagi. Það var mjög traustvekjandi að fá þessar upplýsingar frá foreldrum og þetta eru skilaboð sem hægt er að senda stjórnmalamönnum.

En þegar spurt var: Hvað með þitt eigið barn? svöruðu flestir foreldrar að börnin þeirra borðuðu þokkalega hollan mat. Ef þau gerðu það ekki þá var algengasta ástæðan sem foreldrarnir nefndu matvæðni barnanna. Í sambandi við þessa umræðu um matvæðni getum við aðeins staldrað við. Hvað er matvæðni? Börnum er það eiginlegt að fúlsta við einhverju sem þau þekkja ekki og vilja ekki borða allt í fyrsta skipti sem það er borið fyrir þau. Þau taka ekki matinn í sátt nema þau þekki hann og þau fái tækifæri til að kynnst honum.

Við í skólunum og á heimilunum höfum kannski ekki verið nógu dugleg við að leyfa börnunum að kynnst alls konar mat og læra að borða venjulegan mat. Það fær ekki staðist að leikskólabörn borði fisk með góðri lyst en verði svo allt í einu matvönd þegar þau koma í grunnskóla. En börnin okkar eiga það skilið að fá góðan og hollan mat í skólanum svo þeim líði vel, svo þau verði hraust og þeim gangi vel. En auðvitað eru það foreldrarnir fyrst og síðast sem hafa mest að segja um velferð barna sinna.

Laufey SteingrÍmsdóttir