Korleis kan SFOar bidra til betre kosthald og meir fysisk aktivitet blant elevar?

Taryn Malkhassian
Folkehelsekoordinator

24.03.2025

Bilete: Skyclick, 4K assets

Innhald

1. Kva er problemstillinga?
2. Korleis kan SFO bidra til løysinga?

- Diskusjon heile vegen

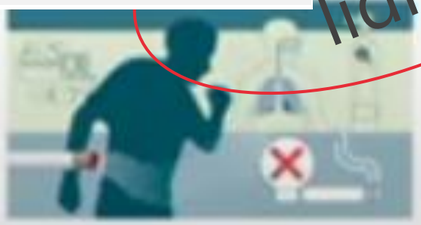
Illustrasjon teke frå FHI.no

Felles risikofaktorer for

	Tobakksbruk	Fysisk inaktivitet	Skadelig alkoholbruk	Usunn kost
Kreft (visse typer)	X	X	X	X
Hjerte-karsykdom	X	X	X	X
Kronisk lungesykdom	X			
Diabetes (type 2)	X	X		X

x=causal risk factor.

Tabell teke frå FHI.no : Indikatorer for ikke-smittsomme sykdommer



Kunnskapskløften

Fysisk aktivitet – Helsedirektoratet sine anbefalingar
- 1-5 år: 180 min per dag
- 6-17 år: 60 min per dag
- Minimere stillesitting
- Alle bevegelsar teller, kvar minutt teller.
- Aktivitet i ung alder avgjerande for helsa som vaksen.
- Godt dokumentert samanheng mellom psykisk helse og fysisk aktivitet

Kosthold
- Kostvaner etablerast tidleg i barndommen
- Variert kosthald med mykje grønsak, frukt og bær, grove kornprodukt og fisk, og begrensa mengder bearbeida kjøtt, salt og sukker

I Årdal = auke i overvektige gravide, overvektige ved sesjon, overvektige barn, auke i legemiddelbruk i høve diabetes 2, auke i krefttilfeller og auke i muskel- og sjelettplagar og auke i sjølvrapporterte psykiske plagar (sjukefr./ uføre)

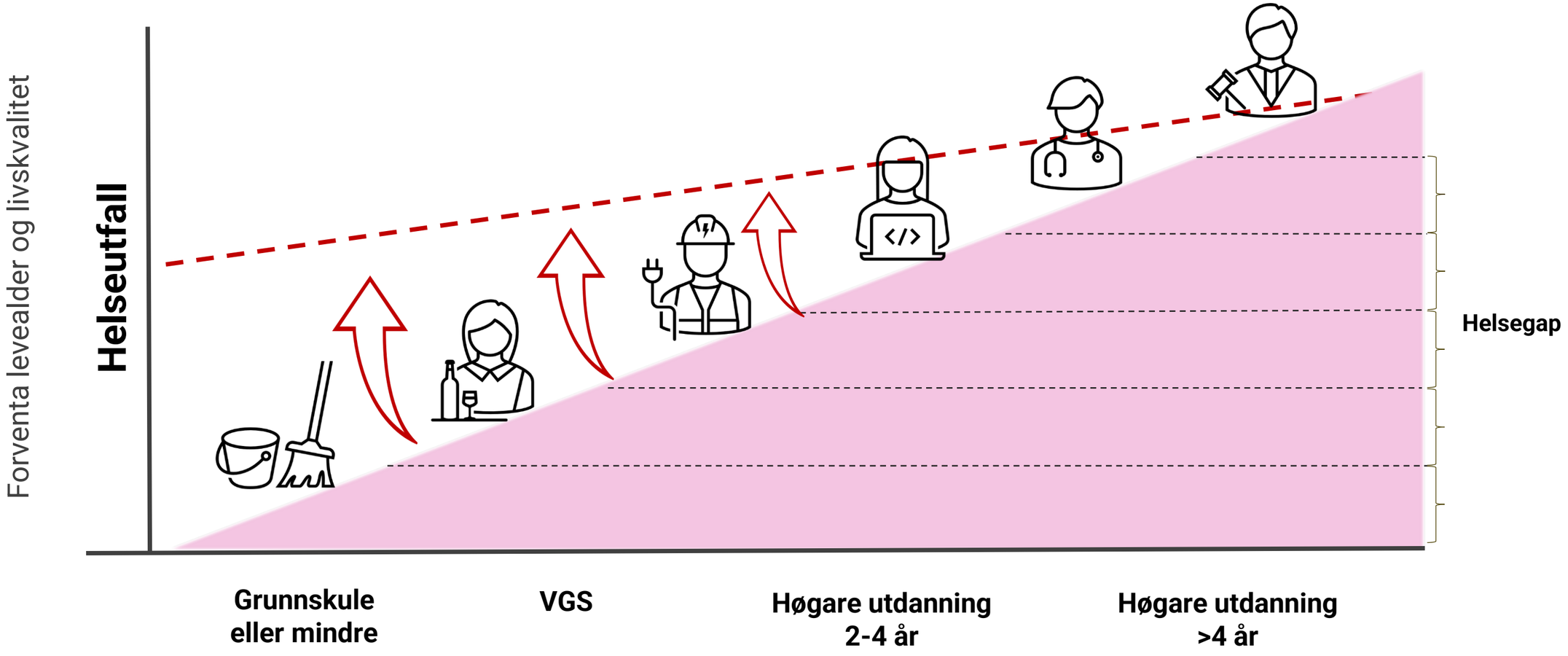
1/5 ungdom med minst 6t skjerm per dag, ¾ med minst 3t dagleg, 30-40% av barn og unge har overvekt eller fedme, 50% av gravide Mindretal som et anbefalt mengde fisk, frukt og grønsak

Barn som har foreldre med høgare utdanning (inntekt) oftare tilfredstiller anbefalingane, og er til ein mindre grad utsatt for risikofaktorar.

=

Sosial gradient

Sosial gradient i helse



Figur 4. Forventet levealder for kvinner og menn (ved 35 års alder) i Norge 1961-2018 gruppert etter utdanningsnivå. Vi ser at de med universitet/høyskole har hatt høyest forventet levealder i hele perioden fra 1961 til 2015. Kilde: 1961-1989: Steingrimsdottir (2012), 1990-2018: SSB/Norgeshelsa.no Nivået på tallene fra Steingrimsdottir (2012) er lett justert for sammenlignbarhet

Difor er det viktig for skular og SFOar å ha fokus på fysisk aktivitet og kosthald.

Kva kan me gjere på SFO - aktivitet

Rammeplan for SFO

Til første side | Innholdsfortegnelse | Last ned/Språk | Skriv ut

3.4. Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

SFO skal være en arena for daglig fysisk aktivitet som kan fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. SFO skal legge til rette for at alle barn får delta i variert bevegelseslek og fysisk aktivitet, og bidra til aktivitetslyst. SFO bør legge til rette for aktivitetsformer som kan bidra til bevegelsesglede, og som oppstår i lek sammen med andre barn. Fysisk aktivitet kan også ivaretas gjennom organiserte aktiviteter. I tilrettelegging og organisering av aktivitetene skal lek og medvirkning tillegges stor vekt.

Det fysiske miljøet og utstyret skal være utformet og tilrettelagt med tanke på barnas alder, funksjonsnivå og interesser, slik at det fremmer fysisk aktiv lek.

SFO bør legge til rette for at barna kan være utendørs en del av tiden de er i SFO hver dag. SFO kan vurdere hvordan områder i lokalmiljøet, for eksempel skogholt, andre naturområder eller aktivitetsanlegg, kan brukes i lek, utforsking og fysisk aktivitet.

Forrige | Neste

Voksenrollen

Du som jobber i SFO har en viktig rolle i å legge til rette for at barna får muligheter til å være kreative og medvirke i planleggingen av fysisk aktivitet og lek. Både frilek og organisert fysisk aktivitet vil kunne gi bevegelsesglede, men du må gjerne ta ansvar for å sikre at alle barna blir inkludert og får like muligheter til å oppleve mestring og glede. Ditt engasjement for fysisk aktiv lek vil derfor ha stor betydning for barnas trivsel, livskvalitet og utvikling. Les mer om mangfold og inkludering gjennom fysisk aktivitet.

Kjelde: nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Viktige moment og diskusjon

- Sørge for at alle er inkludert
- Tenke bevisst over kva fysisk aktivitet er (tur i vogn)
- Meir fysisk aktivitet ute – utetid på SFO kvar dag, følg med alle
- Auka aktivitetsnivået blant tilsette

Refleksjonsspørsmål
- Kva er og korleis føregår fysisk aktivitet i din SFO?
- Korleis kan me legge til rette fysiske omgjevnadar på ein måte som skaper bevegelse?
- Korleis kan me legge til rette for inkludering og medverknad i fysisk aktivitet og leik?
- Korleis kan me vere eit godt forbilde for bevegelsesglede?

Verktøy for interne diskusjonar: https://mhfa.no/globalassets/sfo/pdf/kartleggingsverktoy---fysisk-aktivitet-og-bevegelsesglede-i-sfo_2022.pdf

Idear for aktivitet og spel:
https://faltastisk.no/
https://aktivitetsbanken.no/basis/ovelser/
https://aktivitetskassen.no/

Sogn friluftsråd: Læring i friluft

«Læring i friluft» er Friluftsråda si felles tiltak for å bidra til meir og betre uteaktivitet i barnehage og grunnskule.

Prosjektet rettar seg mot tilsette i barnehagar og skule, og handlar om å styrke kunnskapen og spreie kompetanse ut til lærarane kring bruk av uteklasserommet i undervisninga. Det er mogleg å ta undervisinga ut av klasserommet og samstundes gi elevane ein fullverdig undervisningstime. Gjennom nettverket får lærarane meir kunnskap om korleis dette kan gjennomførast i praksis.

Læring i friluft skal ikkje kome i tillegg til, men som ein del av ordinær undervisning.

Gjennom prosjektet skal vi tilby:
- Gratis kursrekke for tilsette i barnehage og skule
- Engasjerande læringsnettverk blant tilsette i barnehage, skule og SFO
- Klassevegleiing
- Uteskuleseminar for studentar ved HVL Sogndal

Kva kan me gjere på SFO - kosthald

Rammeplan for SFO

3.5. Mat og måltidsglede

SFO skal legge til rette for daglige måltider som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevaner. Barna skal få tilstrekkelig tid og ro til å spise i løpet av tiden de tilbringer i SFO. Måltidet kan være medbrakt matpakke eller mat servert av SFO. Når mat blir servert i SFO, bør SFO legge vekt på et helsefremmende kosthold og bygge på Helsedirektoratets kostråd, samt legge vekt på bærekraftige matvaner og forbruk. SFO bør følge nasjonale føringer for måltider.

Måltidet er en daglig og hverdagsnær arena som handler om mer enn maten som spises. SFO bør legge til rette for måltidsglede med gode samtaler, deltakelse og opplevelse av fellesskap hos barna. Personalet bør delta aktivt i måltidet. SFO skal ha gode rutiner for hygiene og avfallshåndtering og bør formidle disse til barna.

Å lage mat sammen i SFO kan gi barna erfaring med hvordan de selv kan lage enkle og sunne måltider, og hvordan de sammen med andre kan skape trivelige rammer rundt måltidet.

Forrige | Neste

Effekt aktiv skuleveg

- Betre fysisk og mental helse
- Aukar beintettheit og mineralinnhald – kvar km teller
- Auka konsentrasjonsevne, betre kognitive funksjonar og skuleprestasjon
- Sykling: Balanse og bevegeligheit i rygg og hofter
- Aukar kondis, lågare BMI og mindre sannsynlegheit for å utvikle overvekt
- Aktiv transport kan få meg seg alle, inkl dei som ikkje er så aktive
- Spesielt med å sykle: Godt humør, demper stress, auker velvære
- Denne form for aktivitet kan ikkje erstattast av idrett eller anna
- Ikkje nok med idrett for å nå anbefalingane, må auke aktivitetsgraden i kvardagen
- Gode aktivitetsvaner etablerast tidleg og de tar me med oss heile livet.
- Co2 utslepp: 4 km tur/retur * 140 dagar = 156 kg i CO2 ekvivalentar per elev, * 550 elevar 85 800

Kjelde CO2 kalkulator: https://www.smartepenger.no/105-kalkulator/883-beregn-bilens-co2-utslipp