



Helse- og omsorgsdepartementet

Dep,
0030 Oslo

Innspill til Folkehelsemeldingen 2015

Regjeringen spør om råd i forbindelse med ny Folkehelsemelding våren 2015.

Vårt råd er å innføre et lovpålagt, sunt skolemåltid i grunnskolen. For å oppnå best mulig effekt på folkehelsen er det avgjørende at ordningen blir uten foreldrebetaling.

Stiftelsen Skolematens Venner mener at en skolematorgning som favner alle norske barn vil ha positiv virkning på noen av de største helserelaterte utfordringene i samfunnet. Offentlig organisert skolemat må betraktes som et vidtrekkende, forebyggende helsetiltak som kan dempe utviklingen med overvekt og fedme hos barn og dermed redusere omfanget av livsstilssykdommer. Organisert som en del av den kostnadsfrie grunnutdanningen vil et skolemåltid bidra i vesentlig grad til å utjevne sosial ulikhet. Til tross for at en slik velferdsreform vil være krevende både politisk, organisatorisk og økonomisk, vil den på sikt bidra til å dempe veksten i helseutgiftene. Vi mener at den også vil være samfunnsøkonomisk lønnsom.

Vårt råd berører tre av de fire områdene som regjeringen vil prioritere og ønsker innspill på, nemlig helsevennlige valg, psykisk helse og barn og unge. Vi vil argumentere for at et sunt, organisert skolemåltid gir konstruktive svar på hvert av disse områdene.

Helsevennlige valg

Regjeringen påpeker, med henvisning til WHO, behovet for en bred samfunnsmessig tilnærming til utfordringene på folkehelseområdet, og "vil legge vekt på positiv motivasjon i kombinasjon med strukturelle tiltak som gjør det enklere for den enkelte å ta de sunne valgene."

Å innføre et organisert, felles skolemåltid er et velegnet strukturelt tiltak med tanke på å gjøre det enkelt for barn og unge å gjøre sunne valg. Gjennom skolen vil vi kunne nå alle. En meny i samsvar med Helsedirektoratets anbefalinger (ref. Små grep, stor forskjell), vil sørge for sunne valgmuligheter i kantina. Samtidig kan tilgangen til, og dermed forbruket av, usunn mat og drikke i skoletida reduseres. Dette har både en umiddelbar effekt for enkeltelever, som vil være bedre rustet til å ta til seg kunnskap og holde konsentrasjonen oppe, og en mer langsiktig helseeffekt for den enkelte og for folkehelsen. Måltidet vil i seg selv ha en sosialiserende funksjon,

både som læring om hva som er sunt og om hvordan man tar seg i måltidsituasjonen. Ingenting er bedre egnet enn et felles, daglig måltid, for å etablere gode spisevaner. Forskjeller som i dag kommer til syne i innholdet i matpakken, i spisevaner og kjøpeatferd eller hvor mye penger en elev har å handle for, forsvinner. Slik fungerer skolemåltidet sosialt utjevne.

Folkehelse rapporten 2014 bekrefter at Norge har betydelige sosiale helseforskjeller, og sier videre at "en utjevning av de sosiale helseforskjellene innebærer et stort potensiale for folkehelsen." Å begrense de sosiale forskjellene i helse er også høyt på agendaen i WHO's program Health 2020. For å ivareta dette på best mulig måte, må mat i skolen bli en integrert del av en gratis grunnutdanning. Best effekt av en skolemåltidsordning får vi når alle er inkludert.

Psykisk helse

Summen av krav til og belastninger på enkeltindividet er stor. Det gjelder også barn fra ganske ung alder og i alle samfunnslag. Negativt stress fører til uro, depresjon og psykisk sykdom. Ved å gjøre skolen til en arena der barn opplever trygghet, trivsel og fellesskap, kan psykiske lidelser forebygges. Enkelte skoleledere har tatt tak i den veletablerte kunnskapen om at mat og måltid er grunnleggende for læring, vekst og trivsel. Et eksempel er Hovedgården ungdomsskole i Asker som har gått fra å være en problemskole i 2007, da 60 prosent av lærerne ville slutte, til en skole med helt motsatte fortegn i 2013. Med den elevdrevne kantina i sentrum av skoleoperasjonen, kjennetegnes skolen i dag av høy trivsel hos elever og lærere, mindre mobbing, bedre resultater og dramatisk bedre gjennomføring i videregående skole. (Frafallet er redusert fra 20 % til 4 %, ref. rektor Mona Pünther).

Rapporten "Skolemåltidet i grunnskolen" (KD, 2006) konkluderer med at et skolemåltid vil ha positive effekter for elever, lærere og læringsmiljø i grunnskolen. Det er liten grunn til å endre den konklusjonen. Tvert imot viser undersøkelser fra prøveprosjekter og løpende erfaringer i norske skoler som har skolemåltidsordninger, at et daglig, felles og sunt skolemåltid er mye av nøkkelen til inkludering, fellesskap, mindre mobbing, bedre konsentrasjon og trivsel. I prosjektene tilrettelegges det nettopp for et psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring, slik Opplæringsloven kap. 9 krever. Dette er også helt i tråd med regjeringens intensjoner om å forebygge og "å legge mer vekt på betydningen av sosiale nettverk, sosial støtte og trivsel."

Måltidet i skolen er en anledning for barn og unge til å være sammen uten å prestere eller konkurrere. Det er en mulighet for å se hverandre og senke skuldrene (ref. temaet for Verdensdagen for psykisk helse i år). Samvær mellom elever og lærere på et slikt grunnlag er også fruktbart; relasjoner bygges og forsterkes. Til spørsmålet om det felles måltidet virker, vil vi vise til erfaringene i Vinje, den eneste kommunen der kommunestyret har vedtatt at alle elever skal få et gratis måltid hver dag. Rektor Anders Sandvik på Åmot ungdomsskule forteller at måltidet er preget av ro og trivsel og at det så godt som aldri er konflikter i den sammensatte elevgruppa.

Barn og unge

Barn og ungdom er i en fase av livet hvor grunnleggende kunnskaper, ferdigheter og holdninger etableres. Potensialet for å fremme god helse og forebygge framtidig sykdom er stort. Å legge til rette for gode måltider og et sunt mat- og drikketilbud i skolen er derfor avgjørende viktig. Det vil bidra til at de unge etablerer helsefremmende og gode kostvaner som de tar med seg videre i

livet. (Ref. Oppskrift på et sunnere kosthold 2007-11) Vi mener et organisert, sunt skolemåltid er det beste grepet regjeringen kan ta for varig effekt på folkehelsen.

Dagens hovedmodell for mat i skolen er matpakken som spises i klasserommet. Den har stadig dårligere forutsetninger for å dekke behovet for energi og riktig ernæring gjennom en lang dag med skole og SFO. Mange elever må i ha to matpakker som må ligge uten kjøling i flere timer. Supplert med melk og frukt eller grønnsaker, kan matpakkemåltidet være et fullverdig lunsjmåltid, men et slikt valg er unntaket heller enn regelen. Vi ser nå at frafallet i matpakkespising begynner i 11-årsalderen og er spesielt stort på ungdomsskolen. Samtidig er det klar nedgang i fruktspisingen og i melkedrikkingen på skolen. (Ref. Melk.no og skolefrukt.no) Måltidet er også presset inn på for lite tid på mange skoler. Helsedirektoratets kartlegging av mat i skolen viser at færre elever på mellomtrinnet får minimum 20 minutters matpause nå enn ved forrige måling (38 % i 2013 mot 45 % i 2006). Lærere møter daglig utfordringer med elever som ikke har spist frokost, som ikke har niste, og som ikke er i stand til å følge undervisningen.

Dette kan summeres opp til mange bortkastede muligheter. Altfor mange barn og unge får for lite frukt og grønt, og tilgangen på sunn mat er generelt for dårlig i den lange tiden de tilbringer på skolen. Gjennom måten skolen og myndighetene forholder seg til mat på, viser vi de unge at vi ikke tar mat på alvor. Signalet er at mat ikke er viktig. Dette er stor utfordring for folkehelsen!

Ved i første omgang å utrede finansieringsmuligheter for en velferdsreform som et offentlig organisert skolemåltid vil være, kan regjeringen åpne for at fremtidige generasjoner opplever en skole som tar vare på hele mennesket. Et felles lunsjmåltid og et godt spisemiljø er grunnlag for trivsel og velvære for barn i svært mange land og for stadig flere voksne her i landet. Hvorfor skal ikke barn i Norge få de samme mulighetene og forutsetningene som barn i Sverige og Finland? Det norske samfunnet har lenge undervurdert betydningen av mat og måltid for et godt liv, og ikke minst som en forutsetning for læring. Om vi skal lykkes med å skape en bedre skole, må vi få dette fundamentet på plass. Da får vi også en folkehelsefremmende skole.

I denne sammenhengen lar vi oss friste til å la Helse- og omsorgsminister Bent Høie få siste ord:

Mat gjør mer enn å stoppe murringen i magen. Mat får magiske ting til å skje! (---) Men for at mat skal få magiske ting til å skje, er det viktig at den er variert og sunn.

(Fra forordet til Kokebok for alle 2014)

Oslo 15. oktober 2014

Skolematens Venner



Unn Karin Olsen
daglig leder



Kathrine Kleveland
styreleder