



RINGERIKE
KOMMUNE

Rapport Kartlegging av kosthold og fysisk aktivitet i barneskole og SFO 2020



RINGERIKE – nærmest det meste

Innhold

Forord	3
1. Bakgrunn og formål	3
Medvirkende.....	4
Metode	4
2. Kosthold i skolen og SFO	5
Funn fra kartleggingen.....	5
Planverk og kompetanse	5
Mat- og helsefaget	6
Måltidsrutiner i skolen	6
Måltidsrutiner i SFO	6
Markering av spesielle anledninger.....	7
Utfordringer, ønsker og innspill fra intervjuene	7
Oppsummering kosthold i skole	7
Oppsummering kosthold i SFO	8
3. Fysisk aktivitet i skolen og SFO	8
Funn fra kartleggingen.....	9
Planverk og kompetanse	9
Rutiner for fysisk aktivitet i skolen	10
Rutiner for fysisk aktivitet i SFO	10
Ønsker og innspill fra ansatte.....	12
Oppsummering fysisk aktivitet i skolen.....	12
Oppsummering fysisk aktivitet i SFO	12
4. Sammendrag	13
Veien videre.....	13
Referanser	14
Vedlegg: Intervjuguider.....	15
Intervjuguide FA/kosthold rektor og avdelingsleder	15
Intervjuguide FA & kosthold SFO-koordinator	19
Intervjuguide FA & kosthold SFO-ansatt	23
Intervjuguide FA/kosthold helsesykepleier	27
Intervjuguide FA/kosthold lærer	29

Forord

Denne rapporten er en del av HOPP – Helsefremmende oppvekst i Ringerike kommune, som er et av tiltakene i *Program for folkehelsearbeid i kommunene*. Rapporten bygger på kartlegging av praksis og rutiner for fysisk aktivitet og kosthold i barneskoler og SFO i Ringerike. Kartleggingen er basert på intervjuer som ble gjort våren 2020, og er en videreføring av arbeidet som ble gjort i de kommunale barnehagene i 2018. Kartleggingen legges til grunn for det videre arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet i skole og SFO. Fra høsten 2020 vil en prosjektgruppe lede dette arbeidet.

Forebyggende helsetjeneste barn og unge/Folkehelse har gjennomført kartleggingen. Vi vil rette en stor takk til alle ledere og ansatte i skoler og SFO som har bidratt med sin tid, erfaringer og kunnskap i intervju. Vi vil også gi en stor takk til de ansatte i folkehelseprosjektene i bydel Grorud for å ha delt fra sitt arbeid i forbindelse med kartlegging i skolene i Groruddalen. Dette har spilt en vesentlig rolle i forarbeidet med kartleggingen.

1. Bakgrunn og formål

Folkehelsen i Norge er generelt sett god, samtidig som det er av vår tids største utfordringer. Forskning viser at helseforskjellene mellom sosiale grupper øker og folks levevaner omtales som en avgjørende årsak. Folk generelt er ikke tilstrekkelig fysisk aktive, og aktivitetsnivået synker allerede fra 9 års alder. (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020; Steene-Johannessen et al., 2019). Barn fra familier med lav sosial status har dårligere kosthold, lavere aktivitetsnivå og større risiko for livsstilssykdommer enn andre barn ifølge forskning (Dahl et al., 2014).

Folkehelseprofilen i Ringerike viser at kommunen har en høy andel barn som lever i familier med vedvarende lavinntekt. Profilen viser også til at Ringerike skårer høyt på antall barn med psykiske helseutfordringer, overvekt og frafall i skole sammenlignet med nasjonalt nivå. Dette indikerer at det er behov for forebyggende tiltak. Kosthold og fysisk aktivitet er de to viktigste faktorene i dette arbeidet.

Fysisk aktivitet og et kosthold som dekker våre næringsbehov er grunnleggende for videre utvikling, trivsel og læring. Bevegelsesglede og gode kostvaner legges tidlig i barne- og ungdomsårene og skole og SFO er viktige bidragsyttere til barnas helsefremmende vaner. Tidlig innsats er nødvendig for å bygge et godt grunnlag for god helse hele livet (Meld. St. 6 (2019-2020)).

Fokus på gode levekår og utjevning av helseforskjeller er viktig i kommunens folkehelsearbeid, og vektlegges tungt i *Folkehelsemeldingen 2012-2030 - Helse i alt vi gjør*. Folkehelsemeldingen har tre visjoner, og «Ringerike - Best for barn» er en av dem. Ringerike vil fram mot 2030 spesielt tilstrebe å påvirke faktorer som kan høyne befolkningens levekår. Hovedstrategien for dette arbeidet er å sikre barn og unge optimale oppvekst- og levekår. Gode levekår og utjevning er også sentralt i det pågående arbeidet med kommuneplanens samfunnsdel hvor FNs bærekraftsmål og kommunens Folkehelseoversikt 2019 er lagt til grunn for arbeidet.

Det nye læreplanverket legger opp til ytterligere satsing på helsefremmende skoler. «Folkehelse og livsmestring» som tverrfaglig tema skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg (Kunnskapsdepartementet, 2020).

I kroppsøving vil ulike bevegelsesaktiviteter, lek og øving vektlegges i større grad enn tidligere. I mat- og helsefaget er oppskrifter nedtonet, og faget har mer et forbrukerperspektiv som er knyttet til bærekraftig matadferd med grunnlag for god helse (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Regjeringen vil også løfte kvaliteten på SFO ved å innføre en nasjonal rammeplan. I handlingsplan for fysisk aktivitet, «Sammen om aktive liv», (2020-2029) er et av innsatsområdene mer aktivitet i hverdagsarenaene, med blant annet målsetting om én times daglig aktivitet innenfor dagens timetall i skole og SFO.

Medvirkende

Følgende personer har vært involvert i utarbeidelsen av denne rapporten i form av forarbeid, intervjuer, analysearbeid eller tekst:

- Malin Vik (fysioterapeut)
- Eir Kolltveit Kvernstuen (fysioterapeut)
- Eirin Viktil (helsesykepleier)
- Nora Lillehagen Korpberget (fysioterapeut)
- Ida Mari Borge Hovi (fysioterapeut)
- Marianne Høgghaug (ergoterapeut)
- Jeanette Mandfloen Kalset (ergoterapeut)
- Siri Strømmen (skolefaglig rådgiver)
- Lina Marie Brathaug Frantzen (folkehelsekoordinator)
- Lene Carine Vik (prosjektleder HOPP Ringerike)

Metode

Rapporten er basert på dybdeintervjuer med ansatte i kommunale barneskoler og SFO. Intervjuer ble gjennomført i 10 barneskoler og SFO. Her ble rektor, avdelingsleder, lærer, SFO-koordinator, SFO-ansatt og helsesykepleier intervjuet. Rektor og avdelingsleder ble i intervjuet sammen. Det ble gjennomført totalt 53 intervjuer hvor 59 ansatte deltok.

For å sikre at det ble innhentet samme informasjon fra de ulike skolene og SFO, ble det benyttet intervjuguider (vedlegg nr. 1). Intervjuguidene er basert på materiell utarbeidet av prosjektgruppen for Folkehelseprosjektet i Grorud. Prosjekt- og arbeidsgruppen i HOPP Ringerike har bearbeidet og tilpasset spørsmålene i intervjuguidene til de ulike stillingene i kommunens barneskoler og SFO. Intervjuene inneholdt spørsmål om kosthold, fysisk aktivitet og psykisk helse og hadde en varighet på 15-120 minutter. Alle intervjuene er sammenfattet og strukturert under hovedtemaene kosthold og fysisk aktivitet for hver enkelt skole.

Arbeidsgruppen har også gjennomgått planverk for de enkelte skolene og SFO.

2. Kosthold i skolen og SFO

«For mange elever utgjør måltider i skolen en vesentlig del av deres daglige inntak av mat og drikke, enten maten er medbrakt eller blir servert. Mat og måltider i skolen har derfor stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse. Velorganiserte måltider og gode måltidsopplevelser betyr mye for trivsel og kan bidra til et godt læringsmiljø.» («Mat og måltider i skolen» s.3, Helsedirektoratet, 2015).

Fra et læringsperspektiv er måltidene en grunnleggende faktor for å fremme konsentrasjon og læring. Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å nyte maten, gir grunnlag for gode matopplevelser og trivsel, og er med på å utvikle elevenes sosiale kompetanse. Arbeidet med mat- og drikketilbudet og måltider i skole og SFO har stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse, på kort og lang sikt (Helsedirektoratet, 2015).

Opplæringsloven slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring (Lovdata, 2011). I 2015 lanserte Helsedirektoratet nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Retningslinjen skal bidra til å sikre gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mattilbudet til elevene, samt at skole og SFO arbeider helhetlig med mat og måltider (Regjeringen, 2017).

Anbefalingene er knyttet til

- Gjennomføring av måltidene
- Den ernæringsmessige kvaliteten på mat og drikke som tilbys
- Mattrygghet og hygiene
- Miljøhensyn

Gjennom å legge til rette for sunne og gode måltider som inkluderer alle, kan skolen og SFO bidra til å utjevne sosiale forskjeller.

Funn fra kartleggingen

Planverk og kompetanse

Det er lite kjennskap til Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skolen og SFO. Ingen av skolene har eller følger planverk for kosthold utover årsplan for mat- og helsefaget (MHE). Kosthold er heller ikke et tema i kommunal handlingsplan for grunnskolen eller SFO. I SFO har de som tilbyr mat egne månedsmenyer eller det er oppgitt hva som serveres i månedsplaner. Helseesykepleier tar opp kosthold som en del av helseundervisning på 5. trinn og i møte med barn og foreldre på individuell veiledning.

Noen lærere har MHE som en del av sin fagkompetanse. På noen skoler er det lærere uten formell kompetanse som underviser i MHE. Grunnen til dette angis å være at det ikke alltid går opp med timefordelingen eller at de ikke har lærere med denne kompetansen. Noen skoler oppgir at det kan være utfordrende å få lærere med formell kompetanse i MHE. Andre skoler kan fortelle om dedikerte lærere i MHE med høyere utdanning i faget. I SFO oppgis det å være generelt lite formell kompetanse på kosthold, og engasjementet for mat og måltider beskrives som svært varierende.

Mat- og helsefaget

MHE er lagt til 6.trinn på alle skolene. To skoler har lagt faget på 4. trinn i tillegg. Samtlige skoler forteller at de følger kompetansemålene i faget. Noen nevner at de følger kampanjer fra Helsedirektoratet, som for eksempel Fiskesprell. Et par av skolene trekker frem at stramt budsjett påvirker hva de kan lage.

Måltidsrutiner i skolen

Organisering av måltider

Måltidene er organisert nokså likt på alle skolene. Elevene spiser medbrakt matpakke inne i klasserommene. Det varierer mellom høytlesning, film, Supernytt eller annen underholdning på skjerm. Måltidet kan også foregå uten underholdning. Spisepausen varer fra 15-25 minutter for de eldste, og fra 20-40 minutter for de minste. Det er alltid en lærer tilstede under måltidet.

Matpakka

Innholdet i matpakkene beskrives som varierende. Matpakkene kan inneholde grovbrød med pålegg, middagsrester, frukt og grønt. Det sees også matpakker med høyt innhold av sukker og fett, som kaker, pølser, loff med Nugatti og søte yoghurter. Ved vedvarende lite næringsrike matpakker forteller noen lærere at de snakker med barnet og foreldre om dette. Flere forteller at dette kan være utfordrende å gjennomføre slike samtaler. Noen foreldre mener at læreren ikke har noe med hva som barnet får å spise. Lærere forteller at det er en balansegang hvor langt de går for å bry seg med hva elevene har i matpakka. Noen ganger henviser de til eller tar kontakt med helsesykepleier for veiledning. Dette gjelder også dersom barn ikke spiser maten sin over tid. Hvorvidt matpakkene eller matinntaket følges opp avhenger av den enkelte lærer.

Måltidsrutiner i SFO

Organisering av måltid

Ni av ti SFO-er tilbyr elevene å spise medbrakt frokost på SFO i ett gitt tidsrom før skolen starter. Ettermiddagsmaten legges til rette ved at barna får spise i puljer. Det settes av 20-30 minutter til måltidet før barna får gå fra bordet. I de aller fleste SFO-ene sitter barna ved langbord eller småbord og snakker sammen. De fleste er opptatt av at måltidet på SFO skal være en rolig, hyggelig og sosial samling for barna. Noen få benytter Supernytt eller annen underholdning på skjerm av og til.

Barnas medvirkning og valgmuligheter

Det er ulike rutiner på hvordan barna inkluderes i matlaging. På noen SFO-er er barna fast med på matlaging, pådekking og rydding, på andre SFO-er skjer dette mer sporadisk eller kun til spesielle anledninger eller temaer. SFO-er som tilbyr mat lar ofte barna komme med ønsker når det planlegges for varmmat.

Frokost og medbrakt mat

På de fleste SFO-ene har elevene med seg medbrakt niste til ettermiddagsmat. Ansatte forteller at de ser stor variasjon i matpakkene. Noen sier at matpakkene stort sett er sunne og synes foreldrene sender med gode, fristende matpakker med grovbrød, variert pålegg og frukt og grønt. På andre SFO-er kan de fortelle at de ofte ser «sjokopops»/søt frokostblanding, Godmorgen-yoghurt, pølsebrød med smør, energibarar og lite frukt og grønt. Det fremkommer ingen rutiner for foreldresamtale rundt innhold i matpakka, men de ansatte prøver å bevisstgjøre barna på å spise sunt. Noen ansatte forteller at de har sett en bedring i barnas kosthold de siste årene. De ser i dag mer frukt og grønt og mindre av søtt pålegg som eksempelvis Nugatti.

Mattilbud

Fire av ti SFO-er tilbyr ettermiddagsmat. Til dette måltidet serveres brødmatt med et utvalg pålegg, samt noe frukt og grønt. Det foreligger ingen faste rutiner for innkjøp på tvers av SFO-ene. Den som er ansvarlig for innkjøp velger ut menyen alene eller sammen med kollegaer, gjerne basert på hva barna ønsker. Noen har 4-5 menyer de varierer mellom. Når det gjelder hva som tilbys av brød og pålegg forteller de ansatte at de er bevisst på salt og søtt pålegg. Søtt pålegg som for eksempel syltetøy serveres kun en sjelden gang eller på fredager. Noen kjøper inn grovbrød, andre kneip. Noen ganger serveres også kornmat med melk/yoghurt/biola. Eksempler på type kornvarer er havregryn, Cheerios, müsli og Cornflakes. Noen tilbyr sukker til topping, men begrenser mengden ved at de voksne tar på.

Alle SFO-ene tilbyr vann til både frokost og ettermiddagsmat. Noen tilbyr melk i tillegg. Det er ulik praksis på hvor ofte det tilbys frukt og grønnsaker på SFO. Noen har avtale med Bama mens andre kjøper inn selv. Når det gjelder matsvinn forteller de fleste SFO-ene at det de kaster lite mat og er bevisst på å begrense matsvinnet.

Markering av spesielle anledninger

I skolen markeres ikke bursdager annet enn med sang og oppmerksomhet. I SFO er det ulik praksis, men de fleste legger ikke opp til servering tilknyttet bursdag. Noen SFO-er markerer bursdager en gang i måneden hvor det serveres popcorn eller kaker.

I skolen er det generelt få anledninger som markeres med servering av mat. Ved jul, påske og sommer kan det legges til rette for felles måltider. Matserveringen til disse anledningene er da knyttet opp til tradisjoner, som julegrøt og påskelunsj. Til påske og sommer er gjerne barna med i forberedelse og gjennomføring av måltidene. På flere skoler har da alle barna med seg litt hver til lunsjen.

Når skolene har uteskole er det som oftest uten ekstra servering utover medbrakt matpakke. Noen SFO-er nevner at de noen ganger har med kjeks og/eller saft på tur.

Utfordringer, ønsker og innspill fra intervjuene

Flere av skolene og SFO-ene fremmer et ønske om mer kompetanse og bevissthet rundt kosthold og organisering av måltider. For SFO nevnes spesifikt et ønske om kunnskap om mat som er enkelt og sunt å stelle i stand for mange. Det nevnes at det er mange meninger om kosthold, og det er vanskelig å holde seg oppdatert på hva som er bra og dårlig. Dette gjelder også med tanke å ta hensyn til allergier, intoleranser, tradisjoner og kultur. Noen ønsker matservering i SFO, andre synes matpakker er reelt da matservering er tidkrevende for de ansatte. Det ble fremmet behov for mer ressurser inn dersom SFO skal kunne tilby mat. Noen ønsker seg mat servert fra Ringerikskjøkken.

Flere helsesykepleiere nevner at de ser mye bruk av skjerm til skolemåltidene, og påpeker at dette går ut over måltidet og det sosiale aspektet. Flere helsesykepleiere kunne tenke seg å bli mer inkludert i det forebyggende arbeidet på skolen.

Det er jevnt over enighet i at mat og måltider er viktige tema i skole og SFO. Det er sprikende meninger når det gjelder i hvilken grad skolen skal ta ansvar for å tilrettelegge for dette.

Bedre kjøkkenfasiliteter som størrelse på kjøkkenet, redskaper, kjøleskap til matpakker er ønsket fra flere skoler og SFO. Det er også et ønske om å få avtaler med nærbutikker om å få mat som nærmer seg utløpsdato, og flere SFO ønsker å kunne tilby mer frukt og grønt. Økonomi styrer ofte hva som blir kjøpt inn.

Oppsummering kosthold i skole

- Kosthold har ikke spesielt fokus i skolen. Skolen har ingen planverk hvor kosthold er nevnt utover i Mat- og helsefaget. Kosthold er ikke nevnt i handlingsplan for grunnskolen i Ringerike.

- Nasjonalfaglige retningslinjer for mat og måltider i skolen er lite kjent blant samtlige intervjuede.
- Det er varierende fokus på å følge opp barn som har lite næringsrike matpakker eller ikke spiser. Det fremkommer ingen felles rutiner, og eventuell oppfølging varierer fra lærer til lærer. Helseyskepleier får flere henvisninger, men har ikke anledning til å følge opp alle.
- Innholdet i elevenes matpakker er svært varierende.
- Mat- og helsefaget er prioritert på timeplanen i alle skolene. Ikke alle som underviser i faget har formell kompetanse.
- Helseyskepleiere ønsker å bli mer inkludert i det forebyggende arbeidet i skolen.
- Skolemåltidet foregår som oftest med avspilling av Supernytt eller høytlesning.

Oppsummering kosthold i SFO

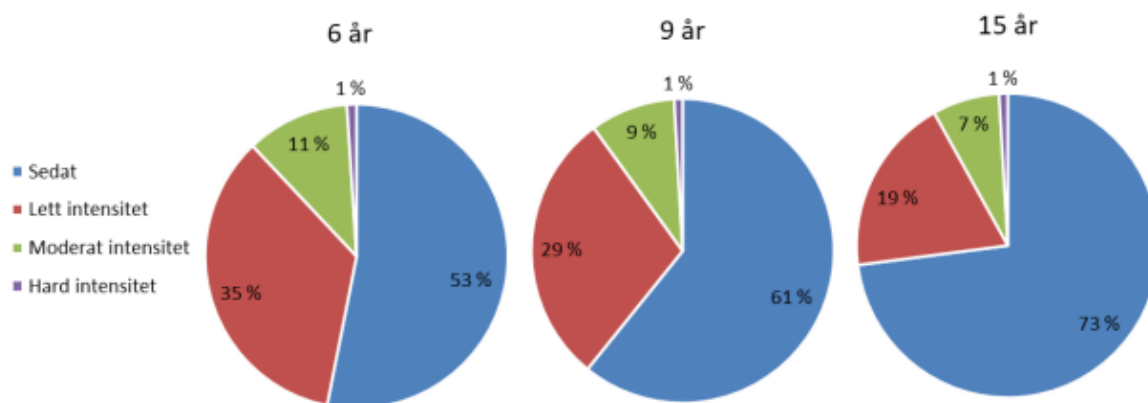
- Kosthold er ikke spesielt fokus i SFO. SFO har ingen planverk hvor kosthold er nevnt, og det står heller ikke om kosthold i Ringerikes handlingsplan for SFO.
- Fire av ti serverer mat på SFO. Økonomi og ressurser blir nevnt som avgjørende faktorer.
- Det er stor variasjon i barnas matvaner.
- De ansattes interesse og engasjement for arbeid med mat og måltider varierer.

3. Fysisk aktivitet i skolen og SFO

Helse- og omsorgsdepartementet skriver i sin handlingsplan for fysisk aktivitet at fysisk aktivitet er viktig for barn og unge. Dette gjelder både fra et helseperspektiv og utdanningsperspektiv. Videre skriver de at mye tyder på at fysisk aktivitet i skoletiden har klar effekt på elevenes fysiske og psykiske helse. Det er også indikasjoner på at fysisk aktivitet gir positive effekter på kognitive evner og skoleprestasjoner, selv om kunnskapsgrunnlaget for dette er noe usikkert (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020).

Nasjonale anbefalinger sier at barn og unge bør ha minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Videre er det presisert at aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og høy. Minst tre ganger i uken bør det legges til rette for aktivitet med høy intensitet, og inkludere aktivitet som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet. Fysisk aktivitet over dette gir ytterligere helsegevinster. Anbefalingene sier også at tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder (Helsedirektoratet, 2019).

Nasjonal kartlegging av barns aktivitetsmønster viser at stillesittende aktivitet øker med økende alder, samtidig som andel av fysisk aktivitet reduseres. Størstedelen av dagen benyttes til stillesittende aktivitet eller i aktivitet med lav intensitet (Steene-Johannessen et al., 2019).



Figur 6. Prosentdel av tid i ulike intensitet fordelt på alder (n=3049).

(Figur hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf)

Figuren over viser prosentandelen av dagen som brukes på aktiviteter av ulike intensiteter hos de ulike aldersgruppene. Med tanke på hvor stor del av dagen barna er på skole og SFO har begge disse arenaene stort potensial for å øke barnas fysiske aktivitetsnivå.

Funn fra kartleggingen

Planverk og kompetanse

De nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet er lite kjent. Noen kan fortelle i korte trekk hva anbefalingene dreier seg om, men de fleste tror ikke at dette er kjent i personalgruppen. Det er gjennomgående kjennskap til at fysisk aktivitet er viktig for barn, og at fysisk aktivitet og psykisk helse henger sammen. Hvorvidt skolen har et bevisst fokus på dette, og i hvilken grad, er varierende. Noen peker på at skolen har for mye ansvar, og at fysisk aktivitet er mer et foreldreansvar og en oppgave for andre tjenester. Andre forteller om erfaringer med fysisk aktivitet i forkant av undervisning og at dette har positiv effekt på elevenes konsentrasjon i timen.

De fleste skole har lærere med fagkompetanse på kroppsøving. Felles for skoleledelsen er at de forsøker å utnytte den kompetansen de har ved å legge til rette for at lærerne med fagkompetanse har kroppsøvingstimen på tvers av klasser og trinn. Noen skoler har ikke lærere med formell kompetanse, spesielt på småtrinnet, og det er da oftest kontaktlærer som har kroppsøvingstimen.

På SFO er det store forskjeller fra skole til skole og innad på SFO når det kommer til engasjement og kompetanse. Noen har trenerkurs eller andre relevante kurs på fysisk aktivitet.

Det står lite om fysisk aktivitet i handlingsplan for grunnskolene i Ringerike. Planverk i skolen der fysisk aktivitet inngår er gjennom årsplan i kroppsøving, FYSAK og den nye læreplanen som trer i kraft høsten 2020.

I Ringerike kommunes handlingsplan for SFO er lek og fysisk aktivitet et eget satsningsområde. Fysisk aktivitet inngår også i SFOs årsplan, månedsplan og/eller ukeplan. De fleste har faste turdager eller dager i gymsal. Andre eksempler kan være faste hobbydager, discofredager eller andre aktiviteter. Ikke alle har slike planer fastlagt, ei heller avsatt planleggingstid. Noen har planleggingsmøte en gang per måned eller uke hvor de blant annet planlegger aktiviteter.

Rutiner for fysisk aktivitet i skolen

Skoledagens oppbygning

Skoledagen er lagt opp forskjellig fra skole til skole og trinn til trinn. Øktene varierer stort sett mellom 60-90 minutter. Et par skoler har også noen økter på 20 og 30 minutter, og på det lengste en økt på 2 timer. Lærerne står fritt til å ha pause i løpet av øktene. Faste friminutt varer mellom 10 og 40 minutter. Alle har lengre friminutt i forbindelse med lunsj. Rutetidene til skolebussen har stor påvirkning på hvordan dagen legges opp.

Fysisk aktivitet i løpet av skoledagen

Alle skolene følger årstimetallet for kroppsøving etter forskrift fra Utdanningsdirektoratet. Dette varierer noe fra trinn og skole, men for de fleste gjelder 60 minutter i uka for 1.-4. trinn, og 90 minutter for 5.-7. trinn. Mellomtrinnet har i tillegg en time med fysisk aktivitet, FYSAK, 60-120 minutter i uka. FYSAK er elev- eller voksenstyrt aktivitet som er lagt inn i timeplanen. På noen skoler har småtrinnet fast uteskole en dag i uka.

Noen lærere tilrettelegger for små avbrekk med fysisk aktivitet i undervisningen, og noen bruker fysisk aktivitet som en del av undervisningen av og til. Noen har også startet timene utendørs med fysisk aktivitet. Det er opp til den enkelte lærer å tilrettelegg for dette. Lærernes rolle i fysisk aktivitet beskrives som personavhengig, og at dette henger sammen med den enkelte lærers engasjement og interesse for fysisk aktivitet. På spørsmål om de ansatte tror at elevene når minimum 60 minutter fysisk aktivitet i moderat eller høy intensitet i løpet av skoledagen svarer de at noen elever når målet, men de færreste ikke når det.

Elevenes aktivitet i friminuttene

I friminuttene beskriver de ansatte elevenes aktivitetsnivå som generelt veldig aktivt på noen skoler, mens det på andre skoler beskrives mer varierende. Noen ser at det er forskjell på aktivitetsnivå mellom de eldste og yngste elevene. De yngste barna er gjerne mer aktive enn de eldste. Det gis også uttrykk for bekymring omkring elevenes dalende aktivitetsnivå de siste årene. Noen peker på at de ser økende forskjeller mellom de veldig aktive barna og de som er veldig lite aktive.

Eksempler på fysisk aktivitet er ballspill, skating, sykling, ski, aking, sandkasse, lek i lekeapparat, hoppetau, turer mm. Tilgjengelig utstyr og utforming av uteområdene blir nevnt som faktorer som stimulerer elevene til fysisk aktivitet. Samtlige skoler viser også til at elevstyrt aktivitet i friminuttene gjennom trivselsledere (TL) skaper stor aktivitet. Trivselsledere er elever som har ansvar for å sette i gang inkluderende aktiviteter i friminuttene. Noen skoler har dette fast 3 ganger i uka. I all hovedsak er det frilek i friminuttene.

De fleste skolene opplever at elever faller utenfor i lek og for mange elever er dette et vedvarende problem. Ingen skoler oppgir at de har faste rutiner for å følge med på disse elevene, men i praksis gjør de flere tiltak. Lærere som har inspeksjon har fokus på å sørge for at ingen elever er utenfor. Noen lærere snakker med elevene før friminutt og ser til at alle har noen å leke med. Foreldresamarbeid blir nevnt som viktig i disse tilfellene. På skoler der TL fungerer godt bidrar TL med å inkludere elever som faller utenfor. Helsesykepleier har også en rolle inn med elever som av ulike grunner trekker seg unna, men mange påpeker at de ikke har ressurser til å følge opp alle tilstrekkelig. Skolene har ikke rutiner for å få barn som er mindre aktive eller inaktive til å bli mer fysisk aktive.

Rutiner for fysisk aktivitet i SFO

Morgen-SFO starter gjerne rolig innendørs. Det er på ettermiddagen det legges til rette for fysisk aktivitet. I SFO er frilek dominerende. Elevene kan ofte velge hva de vil gjøre, for eksempel om de vil være ute eller inne. Noen har påmelding til ulike grupper, som «hobby», turgruppe eller gymsal. De ansatte forteller at de ser et gjentakende mønster der de elevene som er mest aktive stort sett velger de mer fysiske aktivitetene. De barna som vanligvis ikke

er så aktive velger de mer stillesittende og rolige aktivitetene. Fysisk aktivitet i læringsstøttene aktiviteter benyttes noen ganger, men ikke fast eller bevisst på SFO.

Elevenes aktivitetsnivå

Elevenes aktivitetsnivået beskrives generelt som høyt når de er utendørs, på tur eller i gymsal. Flere ansatte i SFO forteller at barna er mindre aktive nå enn før. De forteller om barn som sier at de heller vil inn å spille spill, opplever å bli fort slitne eller får vondt når de er fysisk aktive. Noen ansatte forteller at de synes det er vanskelig å dra i gang organisert fysisk aktivitet, da flere elever ikke vil være med på det som settes i gang. Noen elever har vanskelig for å aktivisere seg når det er frilek. De vet ikke hva de skal gjøre og sier at de kjeder seg. SFO har ikke felles, faste rutiner for å følge opp barn som faller utenfor i lek.

Barnas medvirkning og valgmuligheter

SFO legger til rette for barnas medvirkning gjennom samtale, gruppesamlinger eller «postkasse» der barna kan legge igjen lapper med hva slags aktiviteter de ønsker å gjøre. Samtlige av de spurte er bevisste på å legge til rette slik at alle barna får gjort noe av det de mestrer og liker. Valgmuligheter er ofte noen fysiske aktiviteter og noen stillesittende og rolige aktiviteter.

De voksenes rolle i fysisk aktivitet

Det kommer frem i kartleggingen at tilbudet på SFO ofte blir formet av de ansattes. Interesse for fysisk aktivitet spiller inn på hvilken rolle de ansatte tar med tanke på å sette i gang, delta eller observere i aktivitet ute eller i gymsal. Ansattes egen helse påvirker også hvilken rolle de tar i fysisk aktivitet. Utendørs er de voksenes rolle i hovedsak observerende. Dette har også noe med ressurser og sikkerhet å gjøre, da man er nødt til å ha et overordnet blikk over barna. De fleste svarer at voksne som engasjerer seg i leken eller setter i gang aktivitet skaper mer engasjement hos barna.

Samarbeid med lag og foreninger

Det er ulike erfaringer rundt samarbeid med lag og foreninger. Noen har hatt tilbud på SFO gjennom basketballklubben og/eller skiforeningen. Andre tilbud som blir nevnt er «Splash», et lavterskeltilbud for barn som ikke har andre fritidsaktiviteter. Noen SFO-er har forsøkt å få til samarbeid med andre aktører/idrettselever eller lignende uten å lykkes. Fysisk avstand og ressurser med tanke på antall voksne har også satt begrensninger for deltakelse på skiskolens opplegg på Ringkollen.

Utfordringer med fysisk aktivitet i SFO

Det nevnes flere utfordringer rundt det å legge til rette for fysisk aktivitet. Barrierer kan være ansatte med helseutfordringer og/eller manglende interesse og engasjement, lite tid på SFO, få ansatte på jobb, begrenset økonomi, dårlig tilrettelagt uteområde eller mangel på utstyr. Det nevnes også at det å sette i gang fysisk aktivitet kan være krevende med tanke på å finne aktiviteter som inkluderer alle. Noen barn er vanskelig å motivere, de sier de ikke orker, blir slitne eller kjeder seg. Barn som ikke har riktig bekledning i forhold til vær er en utfordring ved de sentrumsnære skolene. De ansatte sier at dette har noe med kultur og tradisjoner og gjøre, og at samarbeid med foreldrene kan være utfordrende på grunn av språk. Til tider blir det benyttet tolker, men dette er tidkrevende arbeid i en ellers hektisk hverdag. Når det gjelder ressurser i form av ansatte, nevnes det at elever som har assistenter i skolen ikke har det i SFO. Dette krever fokus fra de ansatte i SFO, og oppfølging av elever som faller utenfor og igangsetting av aktiviteter blir tilsidesatt. Samtidig blir det nevnt at SFO har godt potensial

for å legge til rette for fysisk aktivitet, men at dette må være bestemt i ledelsen at det skal satses på.

Ønsker og innspill fra ansatte

Det fremkommer ulike behov og ønsker fra skolene. Noen ønsker seg mer utstyr, bedre lekeapparater og klatrestativ ute. Flere av skolene ønsker seg mer kompetanse og kurs i å bruke fysisk aktivitet i undervisning, mens andre ønsker mer fysisk aktivitet satt i system på SFO. Ledelsen ved et par av skolene uttrykker ønske om at elevene i større grad er aktive til og fra skolen. Større bevissthet rundt fysisk aktivitet generelt pekes ut som ønske blant ansatte.

Det nevnes at noen tidligere har vært på kurs, men at tips og råd fra kurs glemmes bort med tiden. En ansatt fremmer ønske om å ha en fast person som holder tak i arbeidet med fysisk aktivitet.

Oppsummering fysisk aktivitet i skolen

- Skolen har ikke spesielt fokus på fysisk aktivitet, men samtlige ansatte ser sammenheng mellom fysisk aktivitet og fysisk og psykisk helse.
- Anbefalinger for fysisk aktivitet er lite kjent blant ansatte.
- Planverk der fysisk aktivitet er nevnt er gjennom kroppsøvningsfaget, FYSAK og «Folkehelse og Livsmestring» i Læreplan gjeldende fra august 2020.
- Det er store variasjoner i elevenes aktivitetsnivå i friminuttene. Flere ansatte forteller om dalende aktivitetsnivå blant barna de siste årene.
- TL fungerer godt i friminuttene og skaper stor aktivitet.
- Det varierer fra lærer til lærer om det legges opp til fysisk aktivitet i løpet av undervisningen.
- Det er stor variasjon i ansattes kompetanse, interesse og engasjement for fysisk aktivitet.

Oppsummering fysisk aktivitet i SFO

- Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet er lite kjent.
- Fysisk aktivitet er et eget fokusområde i handlingsplan for SFO i Ringerike.
- Det er stor variasjon i de ansattes kunnskap, interesser og engasjement for fysisk aktivitet.
- Elevenes aktivitetsnivå varierer i stor grad. Aktive barn velger oftest fysisk aktive leker og aktiviteter. Roligere barn velger oftest rolige og stillesittende leker og aktiviteter.
- Barrierer for fysisk aktivitet er oppgitt å være: Ansatte med helseplager, mangel på engasjement og kunnskap om fysisk aktivitet, økonomi, manglende utstyr og fasiliteter, mangel på tid, få voksne, samarbeid med foreldre med tanke på bekledning.

4. Sammendrag

Kartleggingen viser at flere skoler og SFO-er legger til rette for at barna skal være fysisk aktive i løpet av skoledagen. Det er enighet om betydningen av fysisk aktivitet og gode mat og måltider for barn og unges helse. Samtidig viser kartleggingen at det er stor variasjon i hvilke rutiner og praksis skolene og SFO-ene har knyttet til mat og måltider og fysisk aktivitet. Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet og retningslinjer for mat og måltider er generelt lite kjent blant de ansatte, uavhengig stilling. Både kommunens og skolens planverk sier lite om de aktuelle temaene.

Det er flere positive funn med tanke på tiltak fra engasjerte ansatte både i skole og SFO. Eksempler på positive tiltak er lærere som starter undervisningen med fysisk aktivitet, benytter fysisk aktivitet som en del av undervisningen, og SFO-ansatte som legger til rette for gode, sosiale måltider og viser miljøbevisste holdninger. Det fremkommer at det er stor variasjon i de ansattes interesse, kunnskap og engasjement rundt fysisk aktivitet og kosthold, og at de ansattes engasjement har betydning for tilbudet som elevene får.

Videre ser ansatte i skolen og SFO et stort sprik i elevenes aktivitetsnivå og kostholdsvaner. Det er ingen faste, felles rutiner på å følge opp lite næringsrike matpakker. Det er opp til den enkelte lærer eller SFO-ansatt hvorvidt de følger med på hva barna får i seg av mat. Kartleggingen viser at ansattressurser, økonomi, planleggingstid, fysiske rammer og engasjement hos den enkelte ansatte er viktige faktorer i arbeid med fysisk aktivitet og mat og måltider i skolen og SFO.

Veien videre

Kartleggingen viser at det er behov for å utvikle kommunale føringer for fysisk aktivitet og mat og måltider i barneskolen og SFO. Felles føringer må ta utgangspunkt i de nasjonale anbefalingene og retningslinjene og vil sikre at barn i Ringeriksskolen får et likeverdig tilbud. Mat og måltider og fysisk aktivitet bør komme tydelig frem i barneskolens og SFOs årsplaner og implementeres i daglige rutiner.

Videre viser kartleggingen at det er behov for kompetansehevende tiltak som styrker både praktiske og teoretiske ferdigheter hos de ansatte. Dette kan bidra til økt engasjement i arbeid med fysisk aktivitet og mat og måltider. Det vil også være nødvendig med opplysningsarbeid rundt kosthold og fysisk aktivitet til foreldre.

Det er satt ned en tverrfaglig prosjektgruppe for barneskole og SFO som har ansvar for videre arbeid og oppfølging av de tiltak som iverksettes. Tiltakene vil være i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger og øvrige lovverk.

Referanser

- Dahl, E., Bergsli, H., & van der Wel, K.A (2014). Sosial ulikhet i helse: En norskkunnskapsoversikt (Hovedrapport). Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus. Hentet fra <http://hioa.no/Forsking-og-utvikling-ved-Fakultet-for-samfunnsvitenskap/Sosialforsk/Sosiale-ulikheter-i-helse/Hovedrapport>
- Folkehelseoven - fhl (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-0-24-29). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Helse- og omsorgsdepartementet (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)*. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf
- Helse- og omsorgsdepartementet (2020). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029: Sammen om aktive liv*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>
- Helsedirektoratet 2015, «Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen» Del 1: Barneskole og skolefritidsordning. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>
- Helsedirektoratet 2019, «Fysisk aktivitet for barn og unge». Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge#barn-og-unge-bor-vaere-i-fysisk-aktivitet-minimum-60-minutter-hver-dag-begrunnelse>
- Kaspersen, S., Bungum, B., Buland, T., Slettebak, R., & Ose, S. (2012). Holdninger til fravær og nærvær i skole og arbeidsliv. Trondheim: SIN-TEF, NTNU.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper*. Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>
- Ringerike kommune. (2013). *Folkehelsemeldingen i Ringerike (2012-2030) «Helse i alt vi gjør»*. Ringerike kommune. Hentet fra: <https://www.ringerike.kommune.no/contentassets/c836e67029a9465195f62e7c3057195e/folkehelsemeldingen-2012-2030.pdf>
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K., Kolle, E., Ekelund, U. & Dalene, K. E. (2019). Kartlegging av fysisk aktivitet, sedatid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). Hentet fra: https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf
- Utdanningsdirektoratet 2019. *Hva er nytt i kroppsøving (KRO01-05)* Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-kroppsoving/>
- Utdanningsdirektoratet 2020. *Hva er nytt i mat og helse og mat og helse samisk? (MHE01-02)*. Hentet fra <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fagspesifikk-stotte/nytt-i-fagene/hva-er-nytt-i-mat-og-helse-og-mat-og-helse-samisk/>

Vedlegg

Intervjuguide FA/kosthold rektor og avdelingsleder

Nøkkelord	Hovedspørsmål
	<u>Kjenner du til hva helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet for barn sier?</u> - Hvis ja, vil du si litt om hva som står? - Tror du at anbefalingene er kjent i personalgruppa?
Nærtur Utelek Fysak Hvor ofte/tidsbruk	<u>Helsedirektoratet anbefaler 60 minutter daglig fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet daglig for barn.</u> - Hvilke planverk har skolen for å tilrettelegge for dette? - Hvilke planverk har SFO? (rammeplanens målområde 2) - Hvilke rutiner har skolen for å tilrettelegge for dette? - Hvordan overholder dere dette? - Hvor lange krøppsøvingstimer har dere og hvor ofte? - Hva tenker du om betydningen av fysisk aktivitet for barn?
	<u>Hva er dere gode på når det gjelder FA?</u> - I skolen/skoletiden - På SFO
Uteområdet, gymsal, timene	<u>Hva er vanskelig/utfordrende med FA? Hva kan dere bli bedre på?</u> - I skolen/skoletiden - På SFO
Observatør Deltaker Igangsetter	<u>Hvordan vil du beskrive de ansattes engasjement og motivasjon i arbeidet med FA? (Lærere og SFO ansatte)</u> - Hvordan påvirker dette engasjementet/denne motivasjonen elevene? - Hvilken rolle har de voksne i fysisk aktivitet?

	<u>Hvilken kompetanse har de ansatte til å tilrettelegge for bevegelse/aktivitet? (OBS! Interesse vs. kompetanse)</u> - Har noen formell kompetanse? Hvordan brukes denne? - Hvem har kroppsøvingstimene? (1-4 trinn, 5-7 trinn) - Hva mangler av kompetanse? - Har dere gjort tiltak for å heve kompetansen? - Hvilken bevissthet har skolen på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og god psykisk helse? (mestring, konsentrasjon, utvikling, tilhørighet). Hva gjøres?
- Trivselsleder - Miljøveileder - Antall voksne som er ute -Hvordan brukes uteområdet -Været -Sosial støtte	<u>Hva gjør barna i friminuttene?</u> - Hva tror dere stimulerer barna til å være fysisk aktive på denne skolen? - Hvordan tilrettelegger dere for at alle elevene skal oppleve mestring i aktivitet? Kan du komme med noen eksempler? - Hvordan følger dere opp barn som faller utenfor i lek? - Har dere organisert aktivitet?
-Uteskole? - Turdag? Læringsstøttende aktivitet: Sikre at elevene deltar sammen med andre, f.eks via lek.	<u>Brukes fysisk aktivitet i kombinasjon med...</u> - fagene på skolen - læringsstøttende aktiviteter på SFO?
Skolehelsetjenesten?	<u>I den nye læreplanen er folkehelse og livsmestring et tverrfaglig tema.</u> - Hvordan jobber skolen med dette? - Er det noe utfordrende med dette arbeidet? - Er det lagt opp til (eller tenkt på) tverrfaglig samarbeid rundt dette temaet? (Eks, HOPP, helsesykepleier, forebyggende enhet)
Snevrer inn valgmulighetene. Inaktive barn: får barnet mulighet til å velge mellom aktiv eller inaktiv lek, eller mellom to aktive aktiviteter?	<u>Mange barn i Norge oppfyller ikke anbefalingene for fysisk aktivitet. Er skolen/SFO bevisst på dette, og har dere tiltak for barn som ikke når det anbefalte nivået?</u> - Hvilke valgmuligheter blir elevene gitt i skoletiden? - På SFO? - Dialog med foreldre med tanke på klær og rutiner? - Dialog med foreldre om fritidsaktiviteter - Samarbeid med frivillige organisasjoner og idrettslag

	<u>Hvordan er skoledagen lagt opp?</u> - Hvor lange økter er det? - Hvor lange pauser/friminutt har dere?
	<u>Er det andre ting du vil legge til om FA i skolen eller SFO?</u> Ønsker?

Kosthold

	<u>Har dere planverk der kosthold er nevnt?</u> - På skolen? - På SFO? - Bruker dere støttemateriell? Hva? - Kjenner ansatte / skolen til nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen? Hvordan brukes de?
-Skille på kompetanse, interesse, utdanning	<u>Har ansatte som arbeider med mat og kosthold i skolen og SFO formell kompetanse på området?</u> - Hvis ja, hvilken kompetanse har de? - Hva mangler av kompetanse? - Har dere gjort tiltak for å heve kompetansen? - Hvilken bevissthet har skolen på sammenhengen mellom kosthold og god fysisk og psykisk helse? (mestring, konsentrasjon, utvikling, tilhørighet). Hva gjøres?
	<u>Hvordan vil du beskrive de ansattes engasjement og motivasjon for mat og måltider?</u> - Lærere - SFO ansatte (dersom det er ulikheter) - Er kosthold et tema som tas opp?
Økonomi Utstyr/kjøkken Kompetansemål	<u>Hvordan er mat og helsefaget lagt opp?</u> - Det er jo kompetansemål i dette faget, hvordan jobber dere for å ivareta dette? - Er det for eksempel en årsmeny for hva elevene skal lage? - Hva er dere gode på? - Er det noe dere opplever som utfordrende?

	<u>Måltidsrutiner</u> - Hvor lang er spisepausen? - o På skolen? - o På SFO? - Hvordan er spisepausen lagt opp? (Eks, underholdning, voksne tilstede, plassering i rommet) - o På skolen? - o På SFO?
	<u>Opplever dere utfordringer med matpakkene?</u> - Hvilke rutiner har dere ved matpakker dere anser som lite næringsrike? - Er det gjort noe for å øke kvaliteten på matpakkene? - Er kosthold og matpakker et tema på foreldremøter for eksempel?
	<u>Mattilbud på SFO</u> - Hva slags mat og drikke serveres på SFO? (Eksempel på brødtype, knekkebrød, pålegg og drikke) - Serverer dere frukt og grønt? I så fall hva? - Varmmat? - Inkluderes elevene i matlagning på SFO?
	<u>Har skolen og SFO føringer for bursdagsfeiring?</u> - Hvordan markeres for eksempel påske, jul og andre spesielle anledninger? (Evt. Hva serveres?)
	<u>Hva er dere gode på når det kommer til mat og måltider?</u> - Opplever dere noe som er utfordrende? - Er det annet du vil legge til ang. kosthold? - Ønsker?
	<u>Hvordan opplevde dere intervjuet og spørsmålene?</u>

Intervjuguide FA & kosthold SFO-koordinator

Fysisk aktivitet

Nøkkelord	Hovedspørsmål
	<u>Kjenner du til hva helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet for barn sier?</u> - Hvis ja, vil du si litt om hva som står? - Tror du at anbefalingene er kjent i personalgruppa?
Nærtur Utelek Hvor ofte/tidsbruk Konsentrasjonsevne, trivsel, motorisk utvikling, selvtillit og mestring (Psykisk helse)	<u>Hva er ditt inntrykk av det generelle fysiske aktivitetsnivået til barna når de er på SFO?</u> - Hva tenker du om betydningen av fysisk aktivitet for barn? - Har du eksempler på når barna er i fysisk aktivitet og hva dere gjør? - Er det forskjell på morgen SFO og ettermiddags SFO? Hvis ja, kan du komme med eksempler? - Mange barn oppfyller ikke anbefalingene for fysisk aktivitet. Er SFO bevisst på dette, og har dere tiltak for barn som ikke når det anbefalte nivået?
Observatør Deltaker Igangsetter	<u>Hvilket inntrykk har du av de SFO-ansattes engasjement og motivasjon i arbeidet med FA?</u> - Hvordan påvirker dette engasjementet/denne motivasjonen barna? - Hva slags rolle har de voksne ute og inne? - Bruker dere fysisk aktivitet i de læringsstøttende aktivitetene? Evt. Hvordan?
	<u>Har dere planverk (månedspan/ukesplan osv) der det er lagt inn FA?</u> - Hvis ja, kan du fortelle litt om dette? - På hvilken måte gis barna mulighet til å påvirke innholdet i SFO? - Er det faste turer, utedager, bruk av gymsal? Kunne vi fått et eksemplar på en månedsplan?
	<u>Hva har dere av aktivitetsutstyr?</u> - Når er dette tilgjengelig for barna
	<u>Hvordan brukes uteområdet?</u>

Uteområde	<u>Hva er dere gode på når det gjelder FA på SFO?</u> - Hva er utfordrende med FA på SFO? - Er det andre ting du vil legge til om FA på SFO? - Ønsker?
-----------	---

Kosthold

	<u>Har dere planverk der kosthold er nevnt?</u> - Bruker dere støttmateriell? - Kjenner ansatte på SFO til nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen? Brukes de?
Skille på kompetanse, interesse, utdanning	<u>Har ansatte i SFO kompetanse på kosthold?</u>
	<u>Har dere en meny/lukemeny/månedsmeny?</u> - Hvem lager menyen? - Hvem lager maten? - Kan vi få et eksemplar på månedsmeny?
	<u>Hvordan foregår matinnkjøp ved SFO?</u> - Hvem kjøper inn?(Hvilken rolle og kompetanse har denne personen? Person/navn er uvesentlig) - Hvem avgjør hva som kjøpes inn? - Hvor ofte handles det? - Har dere fast innkjøpsliste? - Hvor gjøres innkjøpene? - Opplever dere at det er mye matsvinn?
	<u>Hva slags måltidsrutiner har dere?</u> - Legger dere til rette for at barna kan spise frokost? Medbrakt eller servert? - Hvordan opplever dere innholdet i matpakkene (dersom det er medbrakt)? - Hvor lang tid varer måltidet på SFO? - Hvordan legger dere til rette for at måltidene skal fremme matglede og sosialt samvær? (Eks, borddekking, voksne tilstede, stemning rundt bordet) - Bruker dere TV/ skjerm under måltidet? Eventuelt hvorfor? - Inkluderes barna i matlaging?

Frivillige? Fast person eller turnus? Brød Knekkebrød Strøsukker, syltetøy osv. – hvem tar på topping? Drikkeflaske? Vann i springen	<u>Mat på SFO:</u> - Serverer dere varmmat? Hvis ja, hvor ofte og hva serverer dere? - Hvis ja; hvem lager maten? - Hvilke typer brødmat serverer dere? <u>Brød og korn</u> -Ganger per uke -Grovhetsskala -Grøt, frokostblanding. Evt. hvilke typer? -Topping på grøt/frokostblanding? (Sukker? Syltetøy? Bær/frukt?) - Hva slags pålegg settes på bordet? Har dere et bevisst forhold til salt og søtt pålegg? (Syltetøy; hvilke type? Nugatti, salami, svartpølse?) - Rutiner for drikke (til og mellom måltid)? Hva tilbys? - Hva tilbys av frukt og grønt? -Hyppighet -Hvordan det serveres? -Hvem kjøper? Medbrakt? - Variasjon? -Varierer SFO tilbudet? -Oppfordres barn til å ta varierte valg? - Spesielle anledninger/bursdager?
--	--

Snacks (sjokolade, kjeks) Drikke? (kakao, toddy, saft, vann)	<u>Mat og drikke på tur</u> - Hva har elevene medbragt på tur?
	<u>Hva er dere gode på når det kommer til kosthold på SFO?</u> - Opplever dere utfordringer med mat/kosthold på SFO? - Er det annet du vil legge til om kosthold? - Ønsker?
	<u>Samarbeider dere med SFO på andre skoler når det gjelder fysisk aktivitet og kosthold eller generelt?</u>
	<u>Hvordan opplevde dere intervjuet og spørsmålene?</u>

Intervjuguide FA & kosthold SFO-ansatt

Fysisk aktivitet

Nøkkelord	Hovedspørsmål
	<u>Kjenner du til hva helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet for barn sier?</u> - Hvis ja, vil du si litt om hva som står? - Tror du at anbefalingene er kjent i personalgruppa?
Nærtur Utelek Hvor ofte/tidsbruk Konsentrasjonsevne, trivsel, motorisk utvikling, selvtillit og mestring (Psykisk helse)	<u>Hva er ditt inntrykk av det generelle fysiske aktivitetsnivået til barna når de er på SFO?</u> - Hva tenker du om betydningen av fysisk aktivitet for barn? - Har du eksempler på når barna er i fysisk aktivitet og hva dere gjør? - Er det forskjell på morgen SFO og ettermiddags SFO? Hvis ja, kan du komme med eksempler? - Mange barn oppfyller ikke anbefalingene for fysisk aktivitet. Er SFO bevisst på dette, og har dere tiltak for barn som ikke når det anbefalte nivået?
Observatør Deltaker Igangsetter	<u>Hvilket inntrykk har du av de SFO-ansattes engasjement og motivasjon i arbeidet med FA?</u> - Hvordan påvirker dette engasjementet/denne motivasjonen barna? - Hva slags rolle har de voksne ute og inne? - Bruker dere fysisk aktivitet i de læringsstøttende aktivitetene? Evt. Hvordan?
	<u>Har dere planverk (månedspan/ukesplan osv) der det er lagt inn FA?</u> - Hvis ja, kan du fortelle litt om dette? - På hvilken måte gis barna mulighet til å påvirke innholdet i SFO? - Er det faste turer, utedager, bruk av gymsal? Kunne vi fått et eksemplar på en månedsplan?
	<u>Hva har dere av aktivitetsutstyr?</u> - Når er dette tilgjengelig for barna
	<u>Hvordan brukes uteområdet?</u>

Uteområde	<u>Hva er dere gode på når det gjelder FA på SFO?</u> - Hva er utfordrende med FA på SFO? - Er det andre ting du vil legge til om FA på SFO? - Ønsker?
-----------	---

Kosthold

	<u>Har dere planverk der kosthold er nevnt?</u> - Bruker dere støttemateriell? - Kjenner ansatte på SFO til nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen? Brukes de?
Skille på kompetanse, interesse, utdanning	<u>Har ansatte i SFO kompetanse på kosthold?</u>
	<u>Hvordan foregår matinnkjøp ved SFO?</u> - Hvem kjøper inn?(Hvilken rolle og kompetanse har denne personen? Person/navn er uvesentlig) - Hvem avgjør hva som kjøpes inn? - Hvor ofte handles det? - Har dere fast innkjøpsliste? - Hvor gjøres innkjøpene? - Opplever dere at det er mye matsvinn?
	<u>Hva slags måltidsrutiner har dere?</u> - Legger dere til rette for at barna kan spise frokost? Medbrakt eller servert? - Hvordan opplever dere innholdet i matpakkene (dersom det er medbrakt)? - Hvor lang tid varer måltidet på SFO? - Hvordan legger dere til rette for at måltidene skal fremme matglede og sosialt samvær? (Eks, borddekking, voksne tilstede, stemning rundt bordet) - Bruker dere TV/ skjerm under måltidet? Eventuelt hvorfor? - Inkluderes barna i matlaging?

<i>Frivillige? Fast person eller turnus?</i> <i>Brød Knekkebrød</i> <i>Strøsukker, syltetøy osv. – hvem tar på topping?</i> <i>Drikkeflaske? Vann i springen</i>	<u>Mat på SFO:</u> - Serverer dere varmmat? Hvis ja, hvor ofte og hva serverer dere? - Hvis ja; hvem lager maten? - Hvilke typer brødmat serverer dere? <u>Brød og korn</u> -Ganger per uke -Grovhetsskala -Grøt, frokostblanding. Evt. hvilke typer? -Topping på grøt/frokostblanding? (Sukker? Syltetøy? Bær/frukt?) - Hva slags pålegg settes på bordet? <i>Har dere et bevisst forhold til salt og søtt pålegg? (Syltetøy; hvilke type? Nugatti, salami, svartpølse?)</i> - Rutiner for drikke (til og mellom måltid)? Hva tilbys? - Hva tilbys av frukt og grønt? -Hyppighet -Hvordan det serveres? -Hvem kjøper? Medbrakt? - Variasjon? -Varierer SFO tilbudet? -Oppfordres barn til å ta varierte valg? - Spesielle anledninger/bursdager?
<i>Snacks (sjokolade, kjeks)</i> <i>Drikke? (kakao, toddy, saft, vann)</i>	<u>Mat og drikke på tur</u> - <i>Hva har elevene medbrakt på tur?</i>

	<u>Hva er dere gode på når det kommer til kosthold på SFO?</u> - Opplever dere utfordringer med mat/kosthold på SFO? - Er det annet du vil legge til om kosthold? - Ønsker? -
	<u>Samarbeider dere med SFO på andre skoler når det gjelder fysisk aktivitet og kosthold eller generelt?</u>
	<u>Hvordan opplevde dere intervjuet og spørsmålene?</u>

Intervjuguide FA/kosthold helsesykepleier

Fysisk aktivitet

Nøkkelord	Hovedspørsmål
	<u>Hvilken rolle har du/tar du med tanke på fysisk aktivitet her på skolen?</u> - Benyttes du som ressursperson i arbeidet med FA? - Utfordringer med dette? (Tid) - Mulighet for oppfølging av barn med behov
<i>Friminutt/fritid</i> <i>Tid brukt på FA</i>	<u>Hvilket inntrykk har du av aktivitetsnivået blant elevene i skole/SFO-tid?</u>
	<u>Helsemyndighetene anbefaler 60 minutter aktivitet med moderat til høy intensitet daglig for barn.</u> - Bidrar skolen til at elevene oppfyller anbefalingene? - Hvordan skolen prioriterer/jobber aktivt med FA
	<u>Hvordan vil du beskrive de ansattes engasjement og motivasjon i arbeidet med FA?</u> - Blir rutiner og planverk overholdt?
	<u>Opplever du motstand fra skolen i arbeidet med fysisk aktivitet, eller er de positive?</u>
	<u>Har skolen, eventuelt du, oversikt over barn som er inaktive, og hvilke tiltak gjøres for at disse skal bli mer fysisk aktive?</u>
	<u>Annet?</u> <u>Ønsker?</u>

Kosthold

	<u>Hvilken rolle har du/tar du med tanke på kosthold her på skolen?</u> - Benyttes du som ressursperson i arbeidet med kosthold? - Utfordringer med dette? (Tid) - Mulighet for oppfølging av barn med behov
<i>Friminutt/fritid</i> <i>Måltider/småspising</i>	<u>Hvilket inntrykk har du av kosthold og kostholdsrutiner blant elevene i skole/SFO-tid?</u>
	<u>Annet?</u> <u>Ønsker?</u>
	<u>Er dere tatt med i planleggingen av det nye faget livsmestring og folkehelse?</u>
	<u>Hvordan opplevde du intervjuet og spørsmålene?</u>

Intervjuguide FA/kosthold lærer

Hva slags erfaringer har du/dere gjort dere i koronatiden, for eksempel mtp. uteskole?
Hvordan er måltidene i skolen lagt opp (skjermtid, høytlesning, bordplassering mm), og hva ser du i matboksene til elevene?
Bruker du/dere fysisk aktivitet i undervisningen?