



Oslo kommune



Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen

En kartlegging av kosthold og fysisk aktivitet

Foto forside : Oslo kommune

© Oslo kommune 2018

www.oslo.kommune.no

Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen

En kartlegging av kosthold og fysisk aktivitet

Bydel Alna

Bydel Bjerke

Bydel Grorud

Bydel Stovner

Utdanningsetaten

2018



Oslo kommune





Foto: Taral Jansen

1 Forord

Denne rapporten er en del av prosjektet *Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen*, som er et av tiltakene i *Program for folkehelsearbeid i kommunene*. Rapporten bygger på en kartlegging av praksis for kosthold og fysisk aktivitet i barnehager og på barneskoler i Groruddalen. Den er basert på intervjuer, observasjoner og objektive aktivitetsmålinger i løpet av høsten 2017 og vinteren 2018.

Kartleggingen utgjør første fase av et samarbeidsprosjekt mellom Bydel Alna, Bjerke, Grorud og Stovner, samt Utdanningssetaten. Kartleggingen legges til grunn for det videre arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet i de aktuelle tjenestene. Vi vil rette en stor takk til alle barnehager, skoler og ledere som har bidratt med sin tid, erfaringer og kunnskap i undersøkelser og intervjuer. Rapporten er utarbeidet av prosjektleder Julie Dønnestad og en prosjektgruppe bestående av Kim Andersson, Mari Berstad Bergem, Marte Østlien Getz, Ida Grindland, Julie Sandvold Sperstad og Elisabeth Teinung.

1 Innhold

1	FORORD	4
2	SAMMENDRAG	7
3	BAKGRUNN OG FORMÅL MED KARTLEGGINGEN	8
4	METODE	9
4.1	Målgruppe	9
4.2	Aktivitetmålinger	9
4.3	Intervju og observasjon	12
4.4	Metodiske betraktninger	13
5	PRESENTASJON AV FUNN FRA BARNEHAGER	14
5.1	Funn fra barnehager i Bydel Alna	14
5.2	Funn fra barnehager i Bydel Bjerke	17
5.3	Funn fra barnehager i Bydel Grorud	20
5.4	Funn fra barnehager i Bydel Stovner	23
5.5	Oppsummering av funn fra barnehagene i Groruddalen	26
6	PRESENTASJON AV FUNN FRA SKOLER OG AKS	35
6.1	Funn fra skoler og AKS i Bydel Alna	35
6.2	Funn fra skoler og AKS i Bydel Bjerke	39
6.3	Funn fra skoler og AKS i Bydel Grorud	43
6.4	Funn fra skoler og AKS i Bydel Stovner	48
6.5	Oppsummering av funn fra skoler og AKS i Groruddalen	51
7	VIDERE ARBEID	63
8	VEDLEGG	64



Foto: Tore Fjeld

2 Sammen drag

Denne rapporten utgjør kunnskapsgrunnlaget for *Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen*, og funnene legges til grunn for utvikling av tiltak. Rapporten skal beskrive praksis for kosthold og fysisk aktivitet i barnehager og på barneskoler i Groruddalen. Kartleggingen danner grunnlaget for effektevaluering i prosjektets slutfase.

Kartleggingen er basert på samtaler med nøkkelpersoner i barnehager og på skoler, observasjoner av praksis og objektive aktivitetsmålinger. Totalt 16 barnehager og 12 barneskoler fra hele Groruddalen har deltatt i kartleggingen. Det er gjennomført 69 intervjuer med totalt 134 ansatte, og 735 barn ble inkludert i aktivitetsmålingene.

Intervjuer og observasjoner viser at det foregår mye bra arbeid med kosthold og fysisk aktivitet i barnehager og på barneskoler i Groruddalen. Det er likevel mange barn som ikke har et kosthold og aktivitetsnivå i henhold til Helsedirektoratets anbefalinger. For fysisk aktivitet oppfyller 56 prosent av barna i barnehagene og 73 prosent av elevene på skolene Helsedirektoratets anbefalinger. Det er gjennomgående store forskjeller i praksis mellom bydelene, og mellom barnehager og skoler innad i de ulike bydelene.

Basert på funnene i denne kartleggingen vil prosjektgruppen, i samarbeid med de fire bydelene og Utdanningsetaten, utvikle tiltak for å sikre god praksis for kosthold og fysisk aktivitet i de aktuelle tjenestene.

3 Bakgrunn og formål med kartleggingen

Folkehelsen har blitt en av vår tids største utfordringer, og forskjellene i helse mellom ulike sosiale grupper har økt betraktelig. Sammenlignet med gjennomsnittet for Oslo, viser statistikken at det er gjennomgående flere med dårlig helse i Groruddalen^{1 2 3 4}.

I regjeringens Folkehelsemelding nr.19, Mestring og muligheter⁵, vektlegges betydningen av forebyggende arbeid, og da særlig betydningen av å etablere gode helsevaner tidlig i livet. Gjennom å fremme fysisk aktivitet, sunt kosthold og helsefremmende vaner blant barn, unge og deres foreldre, øker sannsynligheten for varig, positiv livsstilsendring i de enkelte familiene^{6 7}. Dette vil ha positive ringvirkninger på både individ-, lokal- og samfunnsnivå. En bred satsing på folkehelsearbeid vil også kunne ha en forebyggende effekt på barn og unges psykiske helse og bidra til økt livskvalitet, da fysisk aktivitet blant annet påvirker humør, søvnkvalitet, selvbilde, stressmestring og forebygger depresjon^{8 9 10}. I tillegg er fysisk aktivitet en sentral arena for mestringsopplevelser¹¹.

På bakgrunn av ovennevnte rettes nå innsatsen mot barn og unge i barnehager og på grunnskoler i hele Groruddalen. Dette er et samarbeidsprosjekt mellom de fire Groruddalsbydelene og Utdanningsetaten (UDE). Hensikten med arbeidet er å bidra til bedre rutiner for kosthold og fysisk aktivitet i Groruddalens ordinære barnehager og grunnskoler, som igjen kan ha positive effekter på psykisk helse. Opp til 125 barnehager og

Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet for barn og unge er minimum 60 minutter hver dag, med moderat til høy intensitet¹². For anbefalinger om kosthold henvises det til nasjonale anbefalinger på Helsedirektoratets nettsider (www.helsedirektoratet.no).

35 grunnskoler involveres i prosjektet. Prosjektet skal bidra til at barn og unge i Groruddalens barnehager og skoler i større grad oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger for kosthold og fysisk aktivitet, da dette gir langsiktig helsegevinst¹². Prosjektet er et av tiltakene i *Program for folkehelsearbeid i kommunene*⁵. Dette er en statlig satsing for å fremme barn og unges psykiske helse og livskvalitet, der Oslo er ett av programfylkene. Prosjektet er også i tråd med programplanen til delprogrammet *Oppvekst og utdanning* i Groruddalssatsingen (GDS). Delprogrammet skal blant annet ha fokus på tidlig innsats og reduksjon av helseforskjeller. Siden dette prosjektet omfatter hele Groruddalen, inngår prosjektet også i porteføljen til Oppvekst og utdanning i GDS.

- 1 Helseetaten, «Oslohelse: Oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer», Helseetaten, 2016.
- 2 Statistisk sentralbyrå (SSB), «Fortsatt store forskjeller i levealder i Oslo», Samfunnspeilet, 2013.
- 3 J. I. Elstad, «To analyser for sosial ulikhet: En norsk kunnskapsoversikt», NOVA, Høgskolen i Oslo og Akershus, 2013.
- 4 Fafo, «Levekår i Groruddalen», Fafo, 2008.
- 5 Regjeringen, «St.meld. nr. 19 (2014-2015): Folkehelsemeldingen - Mestring og muligheter», Helse- og omsorgsdepartementet, 2015.
- 6 Departementene, «Barnas framtid: Nasjonal strategi for barn og unges miljø og helse 2007-2016», Helse- og omsorgsdepartementet, 2007.
- 7 Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartement, «Rundskriv Q-16/2013: Forebyggende innsats for barn og unge», Departementene, 2013.
- 8 Helsedirektoratet, «Fysisk aktivitet og psykisk helse», Helsedirektoratet, 2010.
- 9 Helse- og omsorgsdepartementet, «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)», Helse- og omsorgsdepartementet, 2017.
- 10 H. E. Brown, N. Pearson, R. E. Braithwaite, W. J. Brown og S. J. H. Biddle, «Physical activity interventions and depression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis», Sports Med, 04 01 2013.
- 11 Regjeringen, «St.meld. nr. 16 (2002-2003): Resept for et sunnere Norge», Helsedepartementet, 2003.
- 12 Helsedirektoratet, «Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet», Helsedirektoratet, 2014.

I prosjektets innledende fase er det gjennomført en kartlegging av barnehagenes og skolenes praksis for kosthold og fysisk aktivitet, hvor 16 kommunale barnehager og 12 barneskoler har deltatt i kartleggingen. Det er identifisert forbedringsområder i barnehager og på skoler i Groruddalen, samt forskjeller mellom bydelene. Funnene fra kartleggingen er fremstilt i denne rapporten. Kartleggingen vil legges til grunn for utarbeiding av målsettinger og tiltak. Den utgjør også sammenligningsgrunnlaget for evaluering ved prosjektets avslutning i 2021.



Figur 1. Figuren viser en oversikt over de ulike fasene og fremdriftsplan i prosjektet.

4 Metode

Kunnskap om praksis for kosthold og fysisk aktivitet er innhentet ved hjelp av objektive aktivitetsmålinger, samt intervjuer og observasjoner. I tillegg har prosjektgruppen gjennomgått støttemateriell som er utarbeidet i bydelene, samt planverk for de enkelte barnehagene, skolene og aktivitetsskolene (AKS). Videre i dette kapittelet beskrives prosedyren for aktivitetsmålinger, intervjuer og observasjon i barnehager og på skoler.

4.1 Målgruppe

Målgruppen for kartleggingen er ordinære, kommunale barnehager og barneskoler med AKS i de fire Groruddalsbydelene. Det er totalt 84 slike barnehager og 30 barneskoler med AKS i Groruddalen. Barnehagene i kartleggingen ble valgt ut i samarbeid med seksjonssjefene for barnehagene basert på geografisk beliggenhet og barnehagestørrelse. Skolene i kartleggingen ble valgt ut i samarbeid med områdedirektørene i UDE og rektorene på skolene.

4.2 Aktivitetsmålinger

Utvalg

Barnehager

Utvalget i kartleggingen består av fire barnehager fra hver bydel. I de totalt 16 barnehagene ble alle barn født i 2012 og 2013 invitert til å delta på aktivitetsmålingene. Totalt 560 barn ble invitert, hvorav 374 takket ja. Av disse ble 287 barn inkludert i resultatene.

Skoler

Utvalget består av seks barneskoler fra Bydel Grorud og to barneskoler fra hver av de øvrige Groruddalsbydelene. Alle elever på første og tredje trinn, som også går på AKS, ble invitert til å delta på målingene. Totalt 1040 elever ble invitert til å delta, hvorav 514 takket ja. Av disse ble 448 elever inkludert i resultatene.

Prosedyrer for aktivitetsmålinger

I forkant av aktivitetsmålingene ble det sendt ut samtykkeskjema til foreldrene, med informasjon om aktivitetsmålingene og forespørsel om deres barn ville delta i undersøkelsen (Vedlegg 1 og 2). Skjemaet inneholdt informasjon om formålet med målingene, prosedyre for gjennomføringen og informasjon om at det var frivillig å delta. Ved behov og ønske fra barnehagene og skolene ble prosjektgruppen involvert i innhenting av samtykker. I forkant av målingene ble det også arrangert informasjonsmøter med ansatte i barnehagene og på skolene der dette var hensiktsmessig.

Alle barnehagene ble målt i løpet av januar og februar 2018. Skolene i Bydel Alna, Bjerke og Stovner ble målt i februar og mars 2018, mens skolene i Bydel Grorud ble målt i oktober og november 2017. Alle målingene foregikk over tre dager. Barna/elevne fikk utdelt målere mandag morgen da de kom til barnehagen eller AKS/skole, og gikk med måleren til onsdag kveld. I barnehagene i Bydel Alna ble målingene gjennomført fra tirsdag til torsdag, på grunn av planleggingsdag i barnehagen på mandag. Måleren ble kun tatt av ved soving, dusjing og bading.

De ansatte i barnehagen og på AKS hadde ansvar for å registrere når barna kom og gikk, samt kontrollere at barna hadde på seg måleren. Da målingene startet mandag morgen, fikk barnehagen/AKS utdelt en navneliste som knyttet hvert enkelt barn til et akselerometer. Sammen med listen ble det utdelt et informasjonsskriv til de ansatte med utfyllende informasjon.

I forbindelse med aktivitetsmålingene har prosjektgruppen fått informasjon om navn, kjønn og fødselsår til barn/elever som har samtykket til deltakelse. I publisering eller omtale av prosjektet kan ingen barn/elever identifiseres. Det var ikke nødvendig å søke Norsk senter for forskningsdata (NSD) eller Regional etisk komité for forskningsetikk (REK) fordi datamaterialet brukes i et prosjekt og ikke i forskning. Det var heller ikke nødvendig å søke konsesjon hos Datatilsynet fordi innsamlet informasjon ikke inneholder sensitive opplysninger.

Inklusjonskriterier

Inklusjonskriterier for både barnehage og skole er satt til minimum to gyldige måledager. Kriteriet for gyldig måledag i barnehagen var at barna hadde på seg måleren minimum 4,5 timer i barnehagen, samt én time etter at de gikk hjem. På målingene ved skolen var kriteriet at elevene hadde på seg måleren i skoletiden og minimum én time på AKS etter skoletid.

Av de som hadde samtykket til å delta, ble 79 prosent i barnehagene og 87 prosent på skolene inkludert i resultatene. Hovedårsaken til at målinger ble ekskludert var mindre enn to gyldige måledager. I barnehagene skyldtes det hovedsakelig sykdom, at barnet hadde glemt måleren eller at barnet tok av seg måleren. På skolen var hovedårsaken at de var mindre enn én time på AKS etter skoletid.

Akselerometer

Under målingene ble et akselerometer av typen ActiGraph wGT3X-BT benyttet. Måleapparatet registrerer aktivitetens varighet og intensitet, samtidig som det ikke er til hinder for barns naturlige bevegelsesmønster. Måleren festes på hoften ved hjelp av et elastisk belte.

Aktivitet ble registrert som tellinger i tidsintervaller på 10 sekunder (epoch-periode), som ble slått sammen og lagret som antall tellinger per minutt. Antall tellinger sier noe om aktivitetens intensitet. Grenseverdiene for antall tellinger per intensitetssone er beskrevet i Tabell 1. Epoch-periode og grenseverdier for antall tellinger



er basert på tidligere kartleggingsstudier om barns aktivitetsnivå^{13 14}. De samme grenseverdiene er benyttet i tilsvarende målinger og rapporter fra barnehager og skoler i Bydel Grorud^{15 16}.

Tabell 1: Antall tellinger i de ulike intensitetssonene.

Inaktiv	0-99
Lett	100-1999
Moderat	2000-5999
Høy	6000-∞

Statistikk og analyse

Actigraphs software ActiLife (v6.13.3 og v6.11.9.) ble benyttet for å klargjøre akselerometrene med nødvendige innstillinger og til å laste ned rådata fra målerne. Analysene ble gjennomført ved bruk av Microsoft Excel 2010 (v14.0) og en standardisert prosedyre for å utelukke feilkilder. Resultatene fremstilles på bydelsnivå og samlet for Groruddalen.

På grunn av lavt antall elever som deltok fra tredje trinn på skoler i Bydel Alna og Bydel Stovner, presenteres det fra disse målingene kun gjennomsnittlig antall minutter i aktivitet med moderat til høy intensitet. Datamateriale fra disse målingene er inkludert i samlede tall for hele Groruddalen.

4.3 Intervju og observasjon

Utvalg

Intervjuer ble gjennomført i 12 av kartleggingsbarnehagene, hvorav tre barnehager fra hver bydel var inkludert. Her ble seksjonsleder/enhetsleder, styrer/fagleder, barnehagelærere og barnehagemedarbeidere intervjuet. Det ble gjennomført 41 intervjuer der totalt 76 ansatte fra barnehagene og barnehageadministrasjonen deltok. I hver barnehage ble to til fire barnehagelærere intervjuet, og tilsvarende for barnehagemedarbeidere. Både små- og storbarnsavdeling var representert så langt det lot seg gjøre.

Det ble gjennomført intervjuer på 11 skoler, hvorav fem i Bydel Grorud og to i hver av de øvrige bydelene. Her ble rektor, AKS-leder, baseledere på AKS, kontaktlærere og helsesøster intervjuet. Det ble gjennomført 28 intervjuer der totalt 58 ansatte fra skole og AKS deltok. Intervjuene i Bydel Grorud ble gjennomført med arbeidsgruppene som skolene selv har opprettet for å jobbe med kosthold og fysisk aktivitet. Disse arbeidsgruppene ble opprettet som en følge av folkehelseprosjektet på skoler og AKS i Bydel Grorud (2015-2017). Observasjoner av kosthold og fysisk aktivitet på skolene er kun gjort på AKS.

Prosedyrer for intervju og observasjon

For å sikre at det ble innhentet samme informasjon fra de ulike barnehagene og skolene, ble det benyttet intervjuguider (Vedlegg 3 og 4). Intervjuguidene ble gjentatte ganger gjennomarbeidet av prosjektgruppen. Hver intervjuguide ble tilpasset de ulike stillingene i barnehagene og på skolene. Intervjuguidene hadde spørsmål om kosthold, fysisk aktivitet og psykisk helse, og intervjuene hadde en varighet på 40 til 90 minutter. Alle inter-

13 S. G. Trost, K. L. McIver og R. R. Pate, «Conducting accelerometer-based activity assessments in field-based research», *Medicine and science in sports and exercise*, pp. 531-543, 2005.

14 Helsedirektoratet, «Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge: Resultater fra en kartlegging i 2011», Helsedirektoratet, 2012.

15 J. E. Dønnestad og A. Strandmyr, «Pilotprosjekt: Folkehelseprosjekt i barnehager», Bydel Grorud, Oslo, 2014.

16 J. Dønnestad, T. H. Kleppe og A. Strandmyr, «Oppfølging av folkehelseprosjekt i barnehager», Bydel Grorud, Oslo, 2015.

vjuene har blitt sammenfattet og strukturert under hovedtemaene kosthold og fysisk aktivitet. Funnene ble først sammenfattet for hver enkelt barnehage eller skole, og deretter på bydelsnivå.

Formålet med observasjonen var å få økt innsikt i praksis for kosthold og fysisk aktivitet, samt organisering av dette arbeidet. Det ble benyttet standardiserte observasjonsguider som var tilpasset barnehage og AKS (Vedlegg 5 og 6). I barnehagene ble det blant annet gjennomført observasjon av inne- og utelek, omgivelsene i og rundt barnehagene, samt måltidene. På AKS observerte prosjektgruppen maten som ble servert, organisering og planlegging av måltidene, fasiliteter og utstyr, læringsstøttende aktiviteter, samt utetid.

4.4 Metodiske betraktninger

Det er en svakhet at kun et lite utvalg barnehager og skoler i hver bydel har deltatt i kartleggingen. Dette gjør at det bør utøves forsiktighet ved generalisering på bydelsnivå. Prosjektgruppen har fått hjelp av kontaktpersoner i bydelene til å velge ut barnehager og skoler til kartlegging, for å sikre en viss variasjonsbredde i utvalget.

Bruk av akselerometer regnes for å være en reliabel måte å måle fysisk aktivitet, og er mye brukt i kartlegging av barns aktivitetsnivå. Hvilke grenseverdier som benyttes for de ulike intensitetssonene vil ha stor betydning for resultatene, og per nå er det ingen standard for grenseverdier ved måling av fysisk aktivitet blant barn i Norge. Det viktigste i denne sammenheng er likevel at de samme grenseverdiene benyttes hver gang, da hensikten med målingene er å måle eventuell effekt av tiltak, samt kvalitetssikre praksis.

Inklusjonskriterier er satt på bakgrunn av tidligere studier^{14 17 18}, men også basert på prosjektgruppens vurdering av hva som er hensiktsmessig for å få relevant informasjon. De samme kriteriene vil benyttes ved fremtidige målinger, og resultatene vil derfor være sammenlignbare.

En annen potensiell feilkilde er at måleren må tas av ved vannaktiviteter. Prosjektgruppen er klar over at noen av barna som har deltatt i kartleggingen har vært på svømming en av dagene, og resultatet kan være en underestimert av reelt aktivitetsnivå den aktuelle dagen. Dette gjelder kun få barn, og prosjektgruppen vurderer dette til å være av liten betydningen for resultatene totalt sett.

I skolen har kun elever som går på AKS fått mulighet til å delta på aktivitetsmålingene. Dette skyldes at AKS er en av de arenaene prosjektet skal arbeide med, og det er behov for å vite mer om praksis på AKS. Dette betyr imidlertid at rapporten ikke sier noe om elevene som ikke går på AKS.

17 D. P. Cliff, J. J. Reilly og A. D. Okely, «Methodological considerations in using accelerometers to assess habitual physical activity in children aged 0–5 years», *Journal of science and medicine in sport*, pp. 557-567, 2009.

18 E. Andersen, J. Borch-Jenssen, S. Øverås, H. Ellingsen, K. A. Jørgensen og T. Moser, «Objectively measured physical activity level and sedentary behavior in Norwegian children during a week in preschool», *Preventive Medicine Report*, pp. 130-135, 09 06 2017.

5 Presentasjon av funn fra barnehager

Funnene fra kartleggingen i barnehagene er presentert i dette kapittelet. Hvert delkapittel begynner med en kort presentasjon av bydelens tidligere og nåværende arbeid med kosthold og fysisk aktivitet. Deretter oppsummeres funnene fra intervjuene og observasjonene. Til slutt presenteres resultater fra de objektive aktivitetsmålingene. Resultatene fra aktivitetsmålingene presenteres som andel barn som har vært i moderat til høy intensitet under 30 minutter, mellom 30 og 59 minutter og over 60 minutter i løpet av en dag. Det presenteres også gjennomsnittlig antall minutter i moderat til høy intensitet.

Det bør påpekes at hver bydel har ulik organisering av barnehageseksjonen. Seksjonsleder, seksjonssjef og enhetsleder for barnehagene har alle grunnleggende samme funksjon, men ulik betegnelse avhengig av bydelen han eller hun er tilknyttet. Barnehagenes leder betegnes som fagleder eller barnehagestyrer.

5.1 Funn fra barnehager i Bydel Alna

Bydel Alna har siden 2014 jobbet med mat- og bevegelsesglede i barnehagene. I perioden 2014-2017 arbeidet bydelen med utvikling og implementering av retningslinjer for både kosthold og fysisk aktivitet, arrangerte kompetansehevingskurs for personalet i alle de kommunale barnehagene og hadde informasjon på foreldremøter. Retningslinjene er basert på Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet¹² og Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen¹⁹. Fra 2016 har bydelen hatt stort fokus på motorisk utvikling hos barnehagebarn og utarbeidet materiell med den hensikt å tydeliggjøre og systematisere arbeidet på området. Alle private og kommunale barnehager i bydelen fikk i 2017 dette materialet utdelt.

Intervju og observasjon

I barnehagene som ble kartlagt i Bydel Alna kommer det frem at det gjennomgående er bevissthet om betydningen av arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet. Kompetansehevingen for ansatte ble hyppig nevnt i intervjuene, og barnehagene forteller om et økt fokus på kosthold og fysisk aktivitet etter at satsingen ble igangsatt av bydelen. De opplever også økt kompetanse og bevissthet rundt disse temaene. I intervjuet med enhetsleder for barnehagene kommer det frem at administrasjonen har hatt mindre fokus på kosthold og fysisk aktivitet det siste året.

Kosthold

I Bydel Alna har mat og måltider i barnehagen hatt stort fokus, og prosjektgruppen opplever at det gjennomgående er bevissthet i personalgruppene om viktigheten av å ha fokus på dette. Personalet har god kjennskap til retningslinjene bydelen har utarbeidet, men det varierer i hvilken grad retningslinjene følges og brukes aktivt, hvilket medfører at det serveres noe mat med lavt næringsinnhold. Samtidig er det tydelig at bydelens møter og samlinger med kosthold som tema har blitt godt mottatt blant personalet, og kartleggingsbarnehagene snakker positivt om kunnskapen de tilegnet seg her. Flere ønsker seg også mer praktisk kompetanse.

Prosjektgruppen opplever at det er flere engasjerte og motiverte ansatte i barnehagene med tanke på arbeidet med kosthold. Samtidig trekkes tid og ressurser frem som barrierer for arbeid med mat og måltider i barnehagen, både når det kommer til planlegging, matlaging og individuell kontakt med foreldre. Noen barnehager er flinke til å kombinere matlaging med andre fagområder, gjennom godt fungerende matgrupper der barna får delta i matlagingen. Andre synes slike aktiviteter er utfordrende.

Matpakkene er noe varierende, men stort sett næringsrike. Det fremkommer videre i intervjuene

¹⁹ Helsedirektoratet, «Mat og måltider i barnehagen», Helsedirektoratet, Oslo, 2007.

at foreldresamarbeid kan være utfordrende, og at variasjon i foreldrenes sosioøkonomiske status, kulturelle bakgrunn og norskkunnskaper påvirker dette. Samtidig opplever barnehagene at de fleste foreldre har godtatt barnehagens avgjørelse om bursdagsfeiring uten søt mat og drikke, og at anbefalingene for medbrakt mat stort sett følges. Kosthold tas opp på foreldremøter, i førstegangssamtalen og individuelt med foreldre der det vurderes som et behov av barnehagens ansatte. Hvem som tar ansvaret for de individuelle samtalene med foreldrene varierer mellom barnehagene. Flere av de ansatte uttrykker at slike samtaler med foreldrene kan være ubehagelige og at gjennomføringen kan skli litt ut i perioder.

Fysisk aktivitet

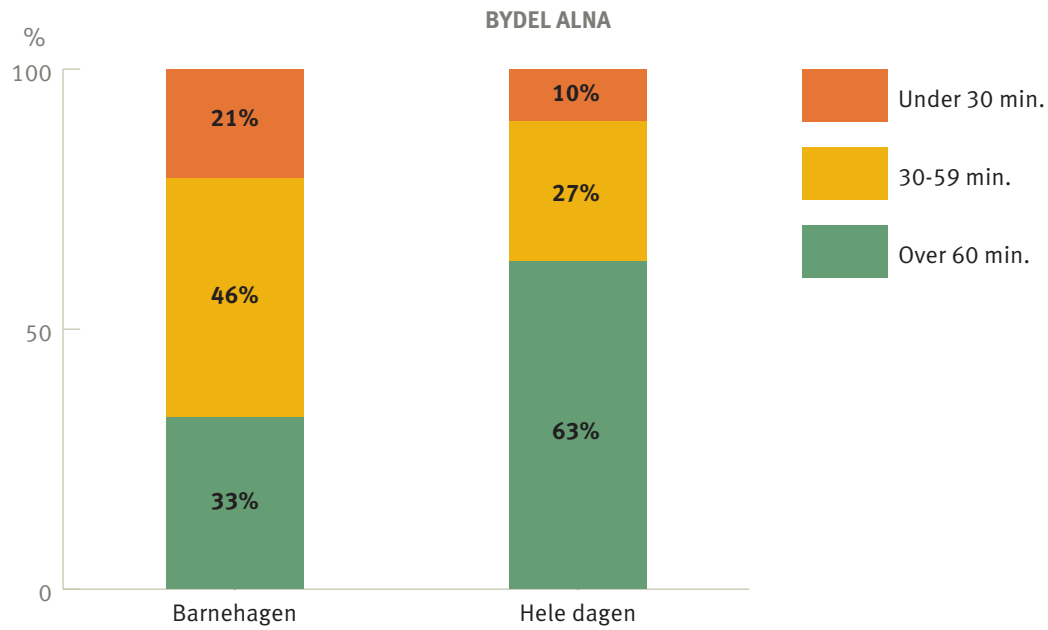
Kartleggingen viser at det er stor variasjon i implementeringen av retningslinjene for fysisk aktivitet i de enkelte barnehagene, og at kjennskap til retningslinjene varierer. Barnehagene trekker frem aktivitetsplaner, både på ukes-, måneds- og periodenivå, som en suksessfaktor og drivkraft for gjennomføring av arbeid med fysisk aktivitet. Likevel er det flere som påpeker at arbeid med fysisk aktivitet ikke alltid er like lett i praksis. Til tross for et økt fokus på fysisk aktivitet i barnehagene er det stor variasjon i ansattes motivasjon og engasjement, hvilket resulterer i at praksis avhenger av enkeltpersoner. Noen av de ansatte trekker videre frem ildsjeler som avgjørende for å gjennomføre enkelte aktiviteter. Generelle utfordringer for gjennomføring av fysisk aktivitet er tid og barnehagens bemanning. Sykdom hos ansatte er en stor barriere for gjennomføring av planlagte aktiviteter og enkelte ganger turdager. Dette ser videre ut til å påvirke motivasjon for å jobbe med

fysisk aktivitet, samt de ansattes mulighet til å følge opp de minst aktive barna. Det er viktig å påpeke at det gjennomgående er mange flinke og engasjerte ansatte i barnehagene, men at sykdom ser ut til å være en risikofaktor for gjennomføringen. Dette gjør arbeidet med fysisk aktivitet sårbart.

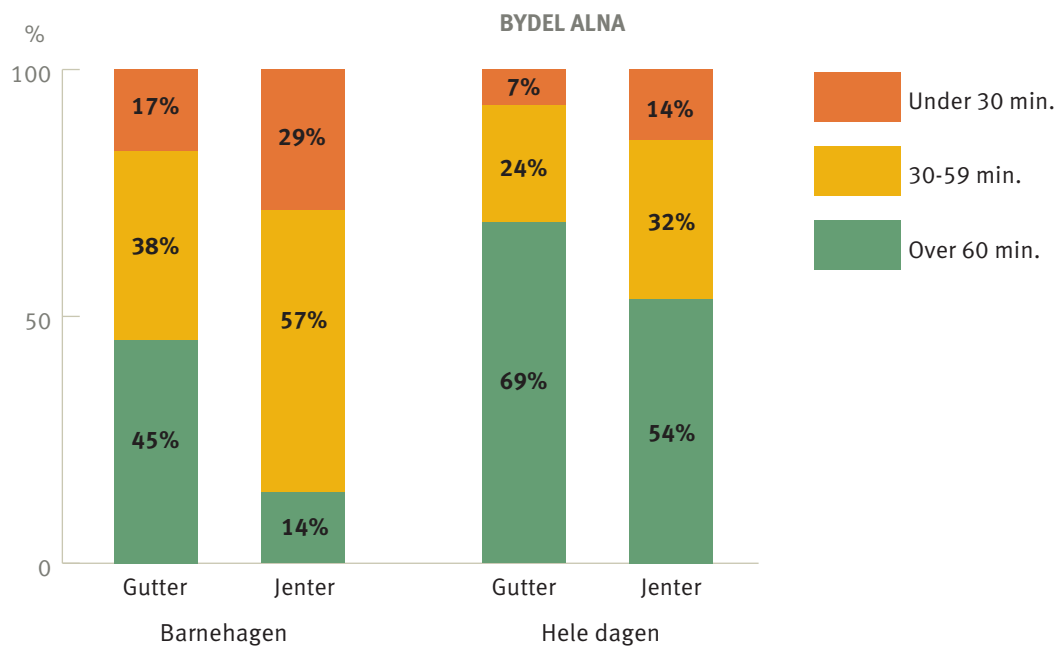
Prosjektgruppen får inntrykk av at det foregår mye fysisk aktivitet innendørs, og at denne aktiviteten både er organisert og uorganisert. Mini-røris, bevegelse til musikk og yoga er aktiviteter som nevnes av personalet. De fleste barnehagene er flinke til å ta med barna på en lengre tur hver uke, samt å ta med både store og små grupper utenfor gjerdet i barnehagetiden. Alle barnehagene har utetid hver dag. Personalet forteller om mye bruk av fotball, dans og aking i utetiden. I én barnehage forteller personalet at de har god kultur for å oppfordre hverandre til deltakelse i lek utendørs. Generelt er ansattes deltakelse i lek varierende, og flere uttrykker at det er behov for mer organisert aktivitet utendørs. Det å kombinere fysisk aktivitet med fagområdene i rammeplanen ble omtalt som positivt for barnas aktivitetsnivå, men det varierer hvorvidt barnehagene får dette til i praksis. Flere ansatte snakker om det motoriske årshjulet, men det ser ut til å variere hvorvidt dette er kjent og benyttes i hverdagen.

I de kartlagte barnehagene er det noe varierende hvor bevisst de ansatte er på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og god psykisk helse. Flere ansatte omtaler opplevelse av mestring i lek og aktivitet som viktig, men prosjektgruppen oppfatter ikke at sammenhengen er et stort fokusområde eller noe det snakkes mye om.

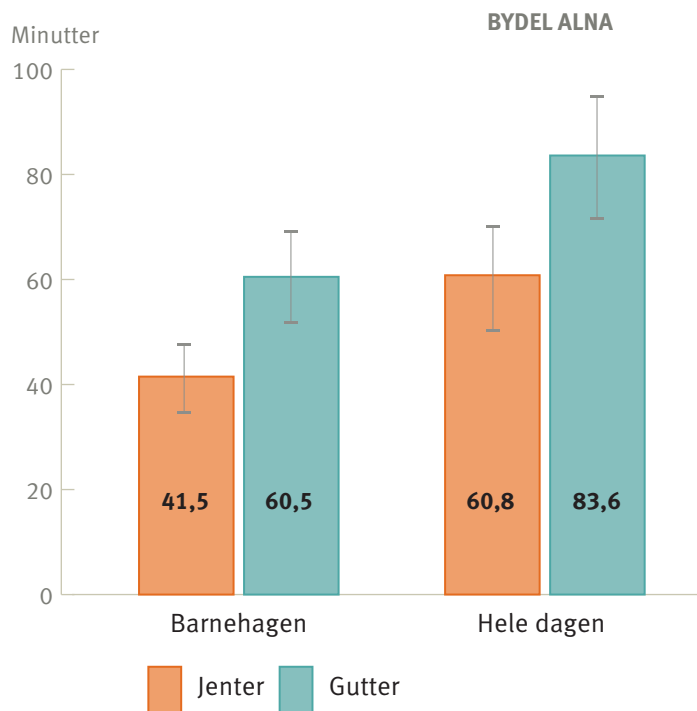
Aktivitetmålinger



Figur 2: Andel barn i Bydel Alna som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. N = 70.



Figur 3: Andel barn i Bydel Alna som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 42) og jenter (n = 28).



Figur 4: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet i Bydel Alna i løpet av barnehagetiden og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 42) og jenter (n = 28). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

5.2 Funn fra barnehager i Bydel Bjerke

Barnehagene i Bydel Bjerke har de siste ti årene basert sin praksis på kvalitetsdokumenter som tar utgangspunkt i rammeplanen for barnehager. Det er nedsatt komitéer og grupper som er ansvarlige for utarbeiding og oppdatering av hvert kvalitetsdokument. I 2016 ble det gjennomført en folkehelsekartlegging i bydelens barnehager, basert på ansattes egenvurdering. Hensikten var å skaffe et kunnskapsgrunnlag og et utgangspunkt for å planlegge hensiktsmessige tiltak i folkehelsearbeidet. Samme år ble kvalitetsdokumentene for fysisk aktivitet og kosthold revidert. Seksjonsleder har delegert ansvaret for å implementere kvalitetsdokumentene i barnehagene til styrerne i de enkelte barnehagene.

Intervju og observasjon

Styrerne i barnehagene har god kjennskap til bydelens kvalitetsdokumenter om kosthold og fysisk aktivitet, men det kan se ut til at øvrige ansatte i barnehagene ikke nødvendigvis kjenner til dokumentene. Styrerne har hatt ulikt fokus på implementering av kvalitetsdokumentene, og det ser ut til å variere hvorvidt praksis er i henhold til dokumentene. Avdelingssjef for barnehagene i bydelen uttrykker at de ikke har hatt tilstrekkelig fokus på

systematikk i arbeidet, hvilket har resultert i forskjeller mellom barnehagene.

Kosthold

Prosjektgruppen får inntrykk av at arbeid med kosthold ikke er tilstrekkelig forankret i planverk og praksis i de ulike barnehagene, hvilket medfører at praksis varierer og er personavhengig. De ansattes interesse og engasjement for kosthold er også varierende. Det ser ut til å være noe uenighet om hvordan de skal arbeide med kosthold, både mellom barnehagene og innad i de enkelte barnehagene. Det er heller ikke alltid samsvar mellom det barnehagene ønsker å få til og det som gjøres i praksis.

Alle barnehagene som har deltatt i kartleggingen utarbeider ukes- eller månedsmenyer for maten som serveres. Enkelte barnehager har opprettet en matgruppe som har ansvar for menyen for hele barnehagen. I andre barnehager utarbeides menyen av enkeltpersoner og for hver enkelt avdeling. I noen av barnehagene benyttes kvalitetsdokumentet for kosthold i utarbeidingen av menyer, og det serveres mat som er i henhold til nasjonale anbefalinger. Andre benytter kvalitetsdokumentet i liten eller ingen grad.

Barnehagene forholder seg til menyene som er satt opp, men det ser ut til at økonomi og kjøkkenfasiliteter begrenser motivasjonen for matlaging. Hvorvidt maten lages fra bunnen av varierer. Det benyttes en del halvfabrikert mat i barnehagene. Prosjektgruppen får inntrykk av at barnehagene har stort forbedringspotensial på samarbeid om matlaging på tvers av avdelingene.

Barnehagene jobber kontinuerlig med å gi foreldre informasjon om sunne matpakker. Flere ansatte påpeker at innholdet i matpakkene ikke er tilfredsstillende, da de inneholder blant annet kjeks, sukkerholdig yoghurt og sjokoladepålegg. De ulike barnehagene er uenig når det kommer til hvilke retningslinjer de ønsker at barnehagen skal ha, både for sukkerholdig mat og veiledning av foreldre. Praxis for matservering ved bursdagsfeiringer varierer, både mellom barnehagene og i hver enkelt barnehage, grunnet mangel på felles føringer. Ved bursdagsfeiring blir blant annet is, popcorn, frukt og eplejuice servert. De fleste ansatte er bevisst på å kombinere måltidet med fagområder som kommunikasjon, språk og tekst og kropp, bevegelse, mat og helse. Ansatte gir uttrykk for å være motivert for økt kompetanse om kosthold, både teoretisk og praktisk.

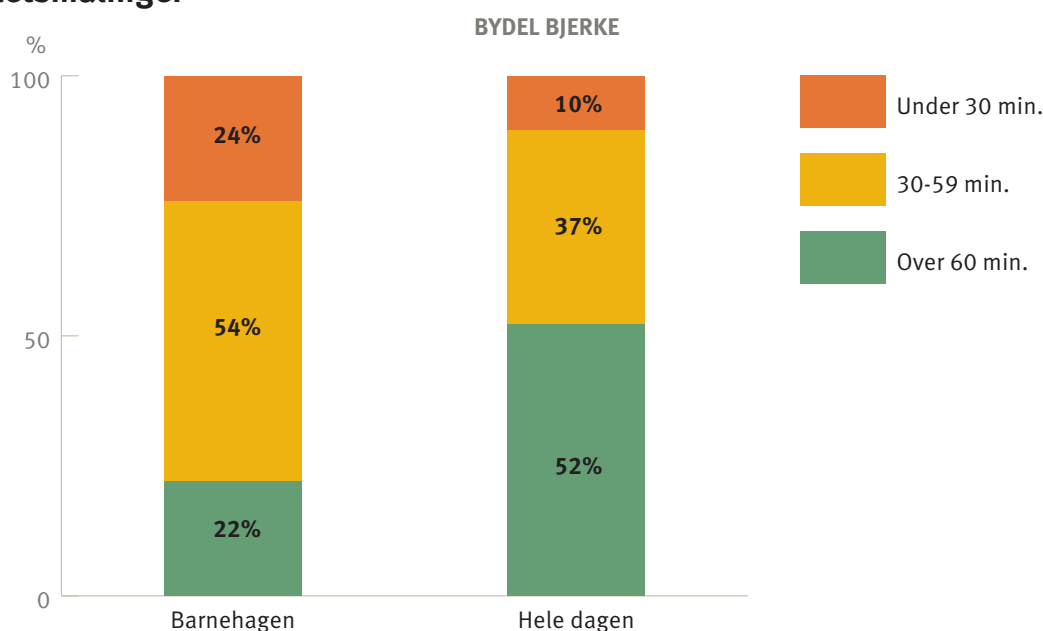
Fysisk aktivitet

Det er opp til hver enkelt barnehage å jobbe systematisk med fysisk aktivitet, hvilket gjenspeiles i årsplaner og ukeplaner. Kartleggingen viser at de ansatte har stort engasjement og motivasjon for

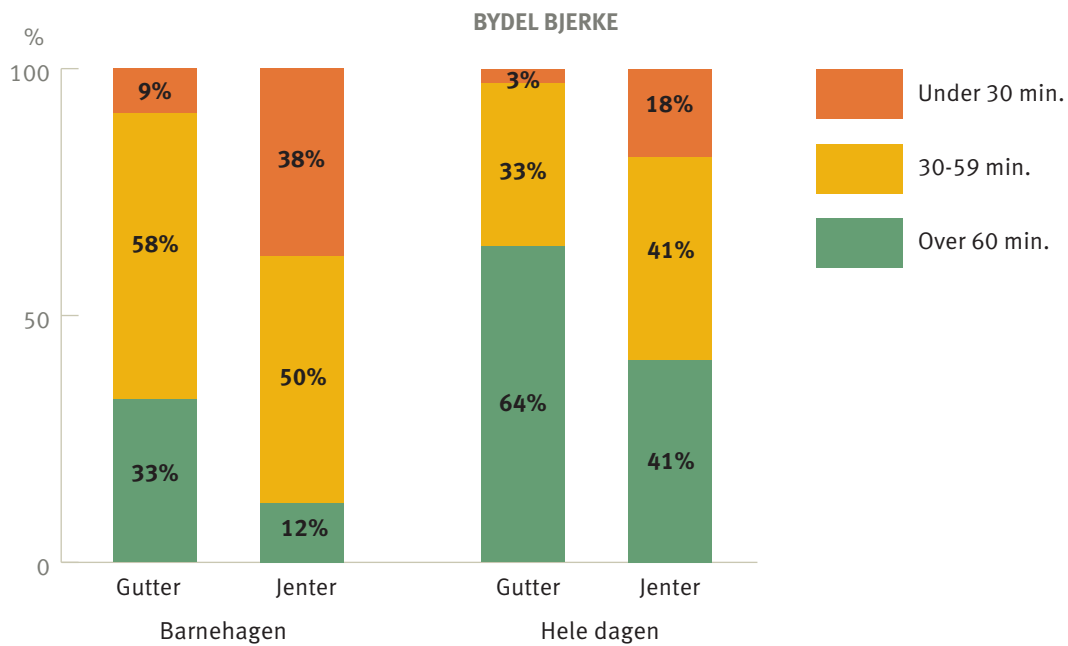
arbeid med fysisk aktivitet. Flere ansatte uttrykker likevel et gap mellom ønsker for fysisk aktivitet, og hva de får til i praksis. Det kan også se ut til at gjennomføringen av aktiviteter er personavhengig. Noen av de ansatte poengterer at de kan bli flinkere til å organisere aktivitet, spesielt utendørs, og noen ansatte etterspør mer voksendeltakelse i utendørslek. Andre anser organisert aktivitet utendørs som mindre viktig. Enkelte barnehager har opprettet egne aktivitetsgrupper som har ansvar for arbeidet med fysisk aktivitet, og noen av gruppene har blant annet laget aktivitetskort med idéer til aktiviteter voksne kan utføre sammen med barna. Noen av de ansatte trekker videre frem et forbedringspotensial på å bidra til at alle barn er aktive daglig. Aktivitet utenfor barnehagens område har høy prioritet, og det gjennomføres turer ukentlig. Barnehagenes inne- og uteareal omtales i enkelte av barnehagene som begrensende for fysisk aktivitet. Prosjektgruppen får samtidig inntrykk av at flere ansatte er flinke til å se løsninger for å utnytte arealene. Noen ansatte mener de har god kompetanse innen fysisk aktivitet, mens andre uttrykker ønske om økt kompetanse i form av praktiske kurs.

Etter at bydelen hadde gjennomført egenevaluering i barnehagene ble det økt fokus på arbeidet med psykisk helse. Flere ansatte trekker frem hvordan mestring i fysisk aktivitet fremmer barnas selvfølelse. De uttrykker samtidig et ønske om økt fokus på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse i barnehagene.

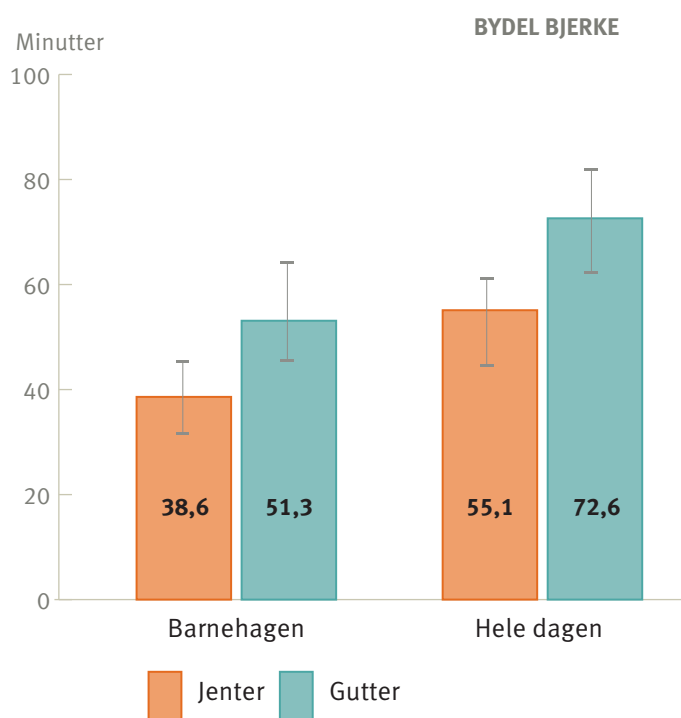
Aktivitetsmålinger



Figur 5: Andel barn i Bydel Bjerke som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. N = 67.



Figur 6: Andel barn i Bydel Bjerke som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 33) og jenter (n = 34).



Figur 7: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet i Bydel Bjerke i løpet av barnehagetiden og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 33) og jenter (n = 34). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

5.3 Funn fra barnehager i Bydel Grorud

Bydel Grorud har siden 2013 jobbet systematisk med å forankre folkehelse som et satsningsområde i barnehagenes strategi. Etter en kartlegging i barnehagene ble det utarbeidet felles retningslinjer for kosthold og fysisk aktivitet med utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger. Lederstøtte og kompetanseheving har vært viktige faktorer for implementeringen av tiltak. Bydelen har ansatt idrettspedagoger i grunnbemanningen i barnehagene. Rekruttering av kompetente idrettspedagoger har tilført praksisen i barnehagene verdifull kunnskap om fysisk aktivitet og kosthold. Man ser at god forankring og tydelige, konkrete målsettinger har vært avgjørende i utviklingsarbeidet i barnehagene. Det er utarbeidet materiell som skal forenkle arbeidet for barnehagene, slik som aktivitetshefte, informasjonsbrosjyre til foreldrene, verktøy til førstegangssamtalen og informasjonshefte til nyansatte. Det er også utarbeidet en Grorudstandard for arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet som barnehagene benytter til årlig evaluering og utarbeiding av tiltak lokalt.

Intervju og observasjon

I lys av intervjuene opplever prosjektgruppen at arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet i stor grad er systematisert. Tett oppfølging fra seksjonsleder ser ut til å sikre at barnehagene opprettholder fokus på kosthold og fysisk aktivitet, samt at målsettinger og tiltak er implementert i planverket. Prosjektgruppen opplever også at ansatte ved bydelens barnehager har stor bevissthet i arbeidet, og at det er stort engasjement.

Kosthold

Kartleggingen viser at bydelens egne retningslinjer for kosthold er godt implementert og forankret i barnehagene. Retningslinjene er detaljerte og sikrer at kostholdet er næringsrikt. Bydelen har i tillegg utarbeidet en felles meny for varmmat. Denne menyen er utarbeidet i samarbeid med barnehagene, bydelens folkehelsekoordinator og en kokk som er ansatt ved Grorudhuset. Videre benyttes sunne alternativer på bursdager, slik som frukt, grønnsaker og smoothie. Barnehagene tar selv ansvaret for serveringen ved bursdager og spesielle anledninger.

Ansatte bemerker at det å ha kontinuerlig dialog med foreldrene er viktig i arbeidet med å følge opp matpakkene. God og riktig informasjon til foreldrene om sunn mat omtales som et viktig tiltak. Matpakken

er et hyppig tema blant ansatte og foreldre, og det er et fast tema på førstegangssamtalen med foreldre. De ansatte forteller at matpakkene stort sett er i henhold til Helsedirektoratets anbefalinger. Enkelte barnehager synes likevel det er utfordrende å følge bydelens retningslinjer når det gjelder å bytte ut sukkerholdig yoghurt med yoghurt naturell. Språk og kultur nevnes som utfordringer i foreldresamarbeidet. Ansattes kunnskap om nasjonale anbefalinger for kosthold kan også være en begrensning når de skal veilede foreldrene.

Man ser at flere barnehager har utfordringer med fasiliteter, kjøkkenets plassering og organisering av matlagingen. Ansatte fremhever at gode rutiner for matlaging krever godt samarbeid på tvers av avdelingene, noe som kan være utfordrende å få til. Det uttrykkes videre at det å la barn medvirke i matlagingen har stor verdi. De nevnte utfordringene ser imidlertid ut til å påvirke mulighetene for gjennomføring av denne type medvirkning. Det poengteres at deltakelse i matlaging er en god læringsarena og at dette er noe de ansatte ønsker å gjøre mer av.

Fysisk aktivitet

Faglederne uttaler at de jobber systematisk for å tilrettelegge for mye bevegelse og aktivitet i hverdagen, og poengterer betydningen av å fokusere på bevegelsesglede og motorisk utvikling. Det å aktivisere de minst aktive barna har høy prioritet. Kommunikasjon, språk og tekst og natur, miljø og teknologi er noen av fagområdene som kombineres med fysisk aktivitet. Alle barnehagene er bevisst på at fysisk aktivitet og psykisk helse har en sammenheng, og det er generelt høy bevissthet rundt betydningen av bevegelsesglede og mestring i aktivitet. Det er likevel ulikt hvor stort fokus barnehagene har på denne sammenhengen i det daglige arbeidet med fysisk aktivitet.

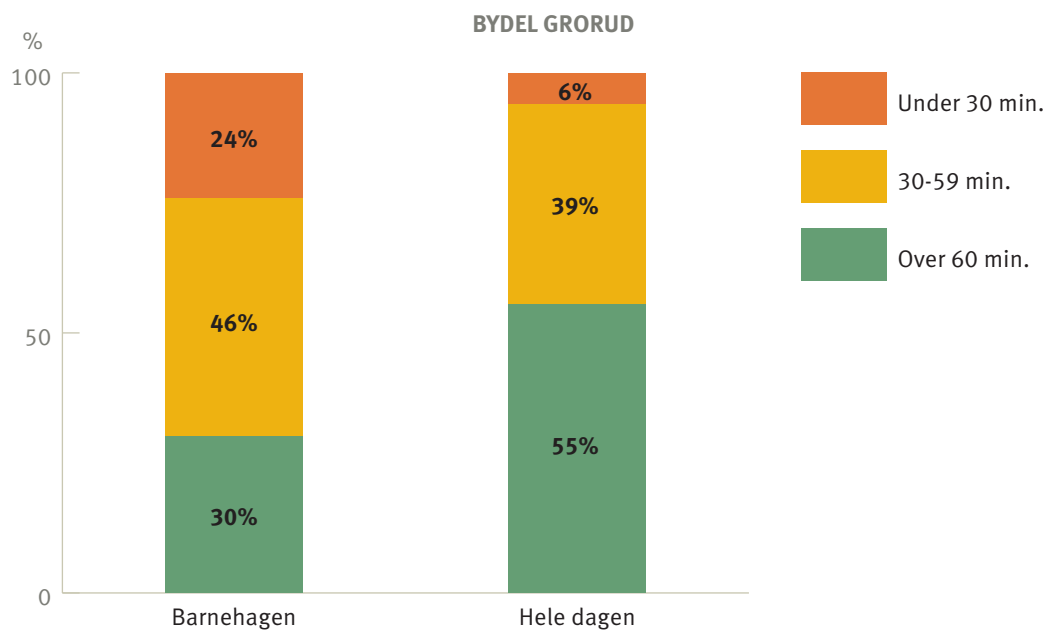
Enkelte ansatte uttrykker at de aktivt følger opp bydelens retningslinjer for fysisk aktivitet. Andre rapporterer at de ikke er like bevisst retningslinjene, men prosjektgruppen opplever likevel at arbeidet de gjør i stor grad samsvarer med disse. Turdagene i barnehagene ser ut til å ha høy prioritet og blir sjeldent avlyst. Det anvendes ulike metoder for å motivere barna på tur, blant annet brukes fortelling av eventyrhistorier på vei til turmålet. Noen barnehager arrangerer større aktivitetsdager én gang i

måneden med varierende innhold som aking, ski, skogsturer, kano og lignende. Barnehagene prioriterer i høy grad gjennomføring av planlagte aktiviteter som står i måneds- og ukeplanen, og de har et felles engasjement for å stimulere til økt aktivitet i barnehagetiden.

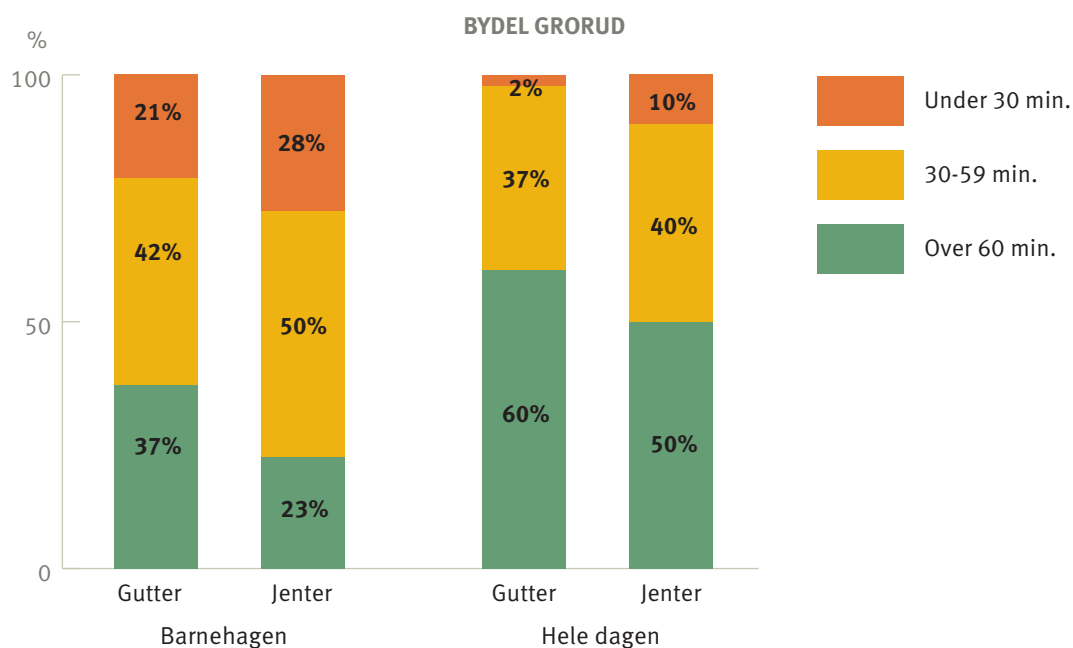
Alle de tre barnehagene påpeker at idrettspedagogene har en positiv innvirkning på arbeidet med fysisk aktivitet ved både små- og storbarnsavdelingene. Barnehagene ser på ansatte med god faglig kompetanse om fysisk aktivitet som en ressurs. Flere av barnehagene uttrykker at idrettspedagogene bidrar til å motivere øvrige ansatte og er med på

å øke fokuset på arbeid knyttet til fysisk aktivitet. Flere ansatte mener at et slikt fokus over tid vil føre til en positiv endring av arbeidskulturen i barnehagene. En utfordring kan imidlertid være at det legges for stort ansvar på idrettspedagogene, og at ansvarsfordelingen for arbeidet med fysisk aktivitet er noe uklar i personalgruppen forøvrig. I noen barnehager gir de ansatte uttrykk for et ønske om mer initiativ til organisert lek i hverdagen, både inne og ute. Ansatte sier det er tidkrevende å sette i gang felles aktiviteter, og at innearealet begrenser mulighetene. Barnehagene har forbedringspotensial på å organisere aktivitet som sikrer at alle barn kommer opp i moderat og høy intensitet daglig.

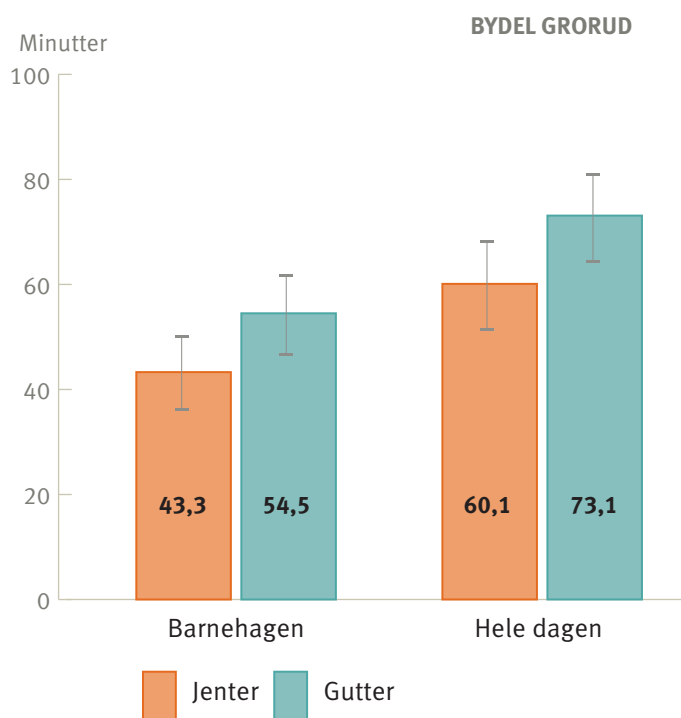
Aktivitetsmålinger



Figur 8: Andel barn i Bydel Grorud som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. N = 83.



Figur 9: Andel barn i Bydel Grorud som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 43) og jenter (n = 40).



Figur 10: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet i Bydel Grorud i løpet av barnehagetiden og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 43) og jenter (n = 40). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

5.4 Funn fra barnehager i Bydel Stovner

Barnehagene i Bydel Stovner er organisert i syv team med tre barnehager under hvert team. Hvert team har én styrer, samt én eller to assisterende styrere. I Bydel Stovner har STORK-prosjektet vært en bidragsyter i arbeidet med folkehelse i barnehagene. Prosjektet ble igangsatt på helsestasjonene i 2007, og hadde i første omgang fokus på å kartlegge helsen til gravide kvinner i Groruddalen. Videre førte resultatene til en satsing på bedre kosthold og økt fysisk aktivitet i barnehagene. Det ble i den forbindelse plukket ut pilotbarnehager som fikk kompetansehevingskurs og tett oppfølging i arbeidet. Videre ble prosjektet utvidet til alle barnehagene i bydelen, der styrerne i barnehagene hadde ansvar for implementering av prosjektet. Det ble utarbeidet en aktivitetsperm med forslag til aktiviteter, og denne ble delt ut til alle de kommunale barnehagene i bydelen. Aktivitetspermen skulle fungere som et verktøy og en inspirasjonskilde i arbeidet med fysisk aktivitet. Barnehagene fikk mulighet til å sende ansatte på aktivitetslederkurs og det ble utdannet aktivitetsledere i alle barnehager. Det ble også utarbeidet retningslinjer for kosthold. En informasjonsbrosjyre om mat og måltider i barnehagen ble laget og gjort tilgjengelig i alle barnehagene i bydelen. Hensikten med materialet var å gjøre arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet lettere for barnehagene, samt bidra til bedre kommunikasjon med foreldre. Etter STORK-prosjektet ble ansvaret for oppfølgingen lagt til styrerne.

Intervju og observasjon

STORK-prosjektet ble nevnt i de fleste intervjuene, både i forbindelse med kosthold og fysisk aktivitet. Det ser imidlertid ut til at STORK-prosjektet stod sterkt i startfasen, men at prosjektet ikke har vært godt nok forankret i barnehagens ledelse, planverk og rutiner. Intervjuene avdekker at det er svært variabelt hvorvidt styrerne har videreført arbeidet. Aktivitetspermen og informasjonsbrosjyren omtales positivt, men det er ikke alle som benytter seg av disse hjelpemidlene. Ansatte etterspør også mer materiale for inspirasjon til eget arbeid og til veiledning av foreldre. Flere ansatte har deltatt på aktivitetslederkurs og kostholdskurs i forbindelse med STORK-prosjektet, men det har vært mangel på oppfølging i etterkant av kursene, og det varierer hvorvidt kunnskapen utnyttes.

Kosthold

Styrer for hvert barnehageteam er ansvarlig for at retningslinjene for kosthold følges i sine barnehager,

og at informasjonsmaterieell fra bydelen er tilgjengelig. Prosjektgruppen opplever at personalet i kartleggingsbarnehagene gjennomgående har fokus på arbeidet med kosthold, men at det er stor variasjon i oppfølgingen av bydelens retningslinjer og bevissthet rundt disse. Maten som serveres er i stor grad næringsrik, men det benyttes en del halvfabrikert mat. Ansatte forteller at dette forenkler matlaging ved for eksempel fravær i personalgruppen. Matinnkjøp og utarbeiding av ukes- og månedsmenyer gjøres ulikt i barnehagene, og resultatet påvirkes av hvem som utarbeider menyene. Alle barnehagene som ble kartlagt feirer bursdager uten sukkerholdig mat og drikke.

Matpakkene ser ut til å være den største utfordringen i bydelens barnehager. Det er store variasjoner i hva barna har med og hvordan dette håndteres av barnehagenes ansatte. Flere av barnehagene har klare retningslinjer for innholdet i matpakken, og det uttrykkes enighet om at kosthold må tas opp på foreldremøter og individuelt med foreldre der det vurderes som et behov. Der de ansatte er tydelige i kommunikasjon med foreldre ser det ut til å ha gitt gode resultater. Andre steder rapporteres det om blant annet fastfood, chocopops, kjeks og sjokolade i matpakkene. Mange ansatte opplever at det er ubehagelig å snakke med foreldrene om innholdet i matpakkene, og vegrer seg for slike samtaler. Ansatte forteller videre at foreldrenes sosioøkonomiske status, kultur og språk forsterker utfordringene med foreldrekontakten. Til aktivitetsdager og tur, oppfordrer enkelte ansatte barna til å ta med kjeks eller kakao.

Barnehagene har stort fokus på å skape gode rammer rundt måltidet, og ansatte ser på måltidet som en viktig pedagogisk arena. Ansatte spiser ofte sammen med barna og er opptatt av at måltidet skal være hyggelig og fremme matglede. Mange ansatte gir uttrykk for at de ønsker et bedre kosthold i barnehagene generelt, både for maten barnehagen serverer og medbrakt mat. Det ser ut til å være stor variasjon i ansattes kompetanse om kosthold, og dette kan være en begrensning for barnehagenes praksis.

Fysisk aktivitet

I Bydel Stovner er det stor forskjell i ansattes bevissthet rundt fysisk aktivitet. Noen anser tilrettelegging og organisering av fysisk aktivitet som en viktig del av deres jobb, mens andre mener det ikke er barne-

hagenes mandat å sikre at barna er tilstrekkelig fysisk aktive. Disse holdningene påvirker barnehagenes praksis. Ansatte opplever at de har god kunnskap om fysisk aktivitet, men få har formell kompetanse.

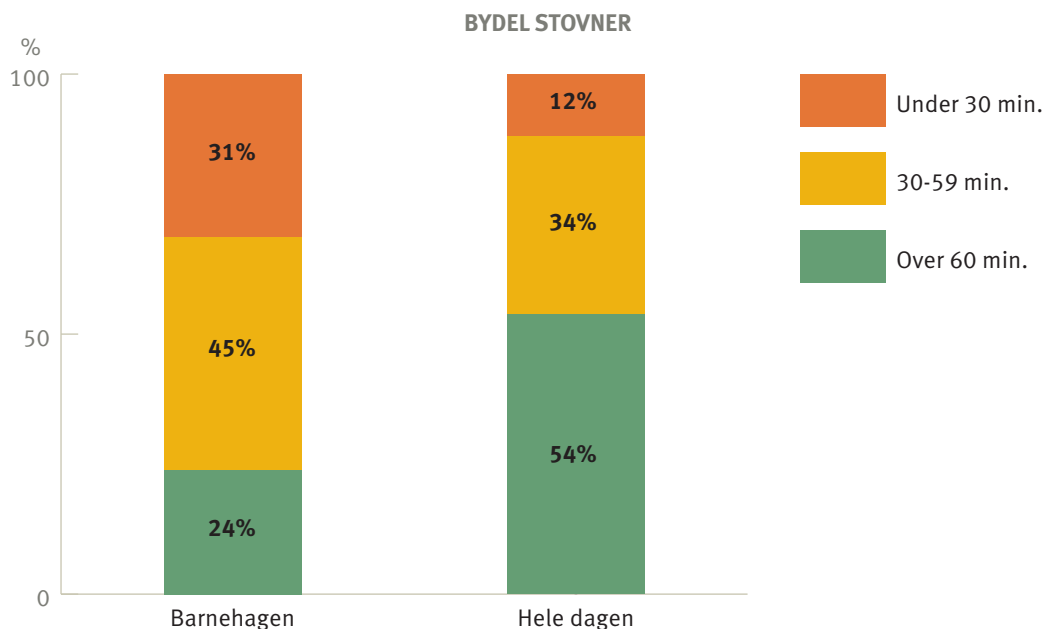
Prosjektgruppen opplever at barnehagene gjennomgående er flinke til å tilrettelegge for et innendørs-miljø som fremmer fysisk aktivitet. Ansatte omtaler innendørsaktiviteter som en egnet arena for oppfølging av motorisk utvikling hos hvert enkelt barn. Det fremkommer videre at barnehagene kan bli bedre på igangsetting av aktivitet utendørs, og ildsjeler er ofte nødvendig for igangsettelse av enkelte aktiviteter. Noen ansatte forteller at de synes det er vanskelig å vite hvordan de skal organisere aktivitet, spesielt utendørs om vinteren. Barnehagene har fast turdag én dag i uken, og denne blir som regel gjennomført. Det er imidlertid en utfordring at enkelte foreldre er skeptiske til at barn skal være ute dersom det er kaldt eller dårlig vær, og de ansatte forteller at enkelte barn holdes hjemme når det er turdag eller dårlig vær. Det uttrykkes bekymring for dårlige motoriske ferdigheter blant barna. Alle barnehagene som ble

kartlagt uttrykker frustrasjon over at foreldre ikke tar ansvar for å aktivisere barna og bidra til motorisk utvikling utenom barnehagetiden.

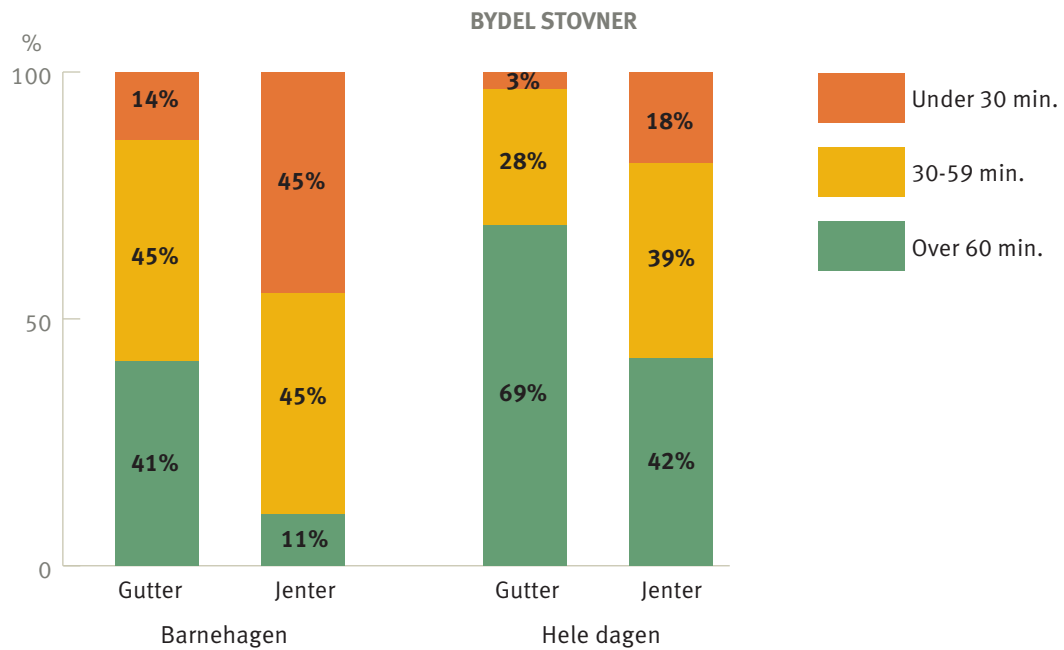
Det fremkommer at rammebetingelser er en barriere for arbeidet med fysisk aktivitet. Tilgang til utstyr fremheves som en slik rammebetingelse, og det uttrykkes behov for mer variert utstyr lokalt i barnehagene. Tid anses også som en begrensende faktor for arbeidet med fysisk aktivitet. Videre påpekes det at høyt sykefravær i barnehagene og mye bruk av vikarer gjør det vanskelig å planlegge og gjennomføre aktiviteter. I tillegg trekkes kulturelle forskjeller og økonomi frem som barrierer for arbeid med fysisk aktivitet.

Det er lite fokus på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og god psykisk helse i barnehagene. Noen ansatte ser ut til å være klar over denne sammenhengen og trekker frem betydningen av mestring i aktivitet. Det fremkommer videre i intervjuene at enkelte barnehager har fokus på trivsel og bevegelsesglede blant barna.

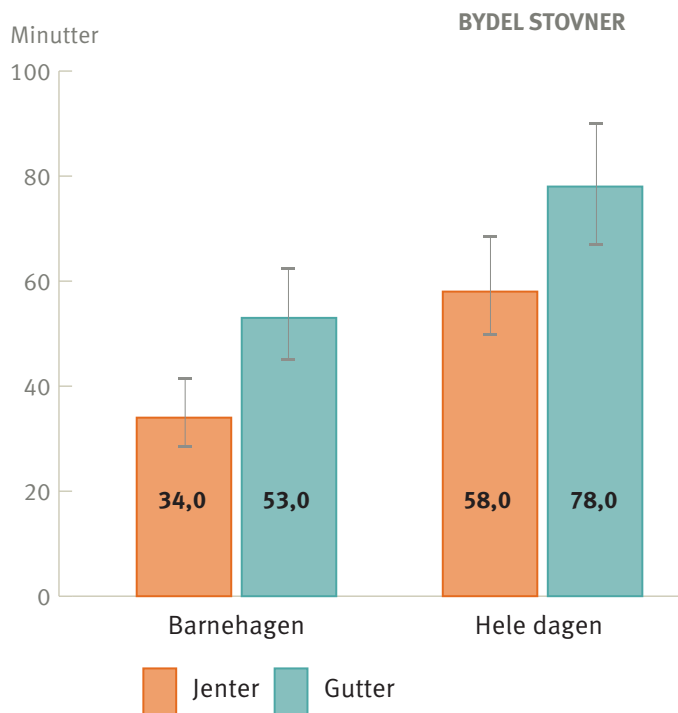
Aktivitetsmålinger



Figur 11: Andel barn i Bydel Stovner som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. N = 67.



Figur 12: Andel barn i Bydel Stovner som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 29) og jenter (n = 38).



Figur 13: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet i Bydel Stovner i løpet av barnehagetiden og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 29) og jenter (n = 38). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

5.5 Oppsummering av funn fra barnehagene i Groruddalen

Her oppsummeres funn fra barnehagene i Groruddalen som helhet, samt prosjektgruppens vurderinger av arbeidet som gjøres med kosthold og fysisk aktivitet.

Intervju og observasjon

I Groruddalen har det de siste årene vært mye fokus på kosthold og fysisk aktivitet i barnehagene. Det er imidlertid store forskjeller på grad av systematikk i dette arbeidet. Alle bydelene har utarbeidet materiell til arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet, men det benyttes i varierende grad. Videre er prosjektgruppens inntrykk at det er stor variasjon i forankring og implementering av retningslinjer i den daglige driften i barnehagene. Bydel Grorud og Bydel Alna ser ut til å ha jobbet mest systematisk med forankring av retningslinjer for kosthold og fysisk aktivitet lokalt i barnehagene og dette kommer også til uttrykk i intervjuene. Tett oppfølging fra seksjonsleder ser ut til å være en sentral suksessfaktor for å sikre at fokus på kosthold og fysisk aktivitet opprettholdes, og for å sikre god forankring på tvers av bydelens barnehager. Videre spiller fagleder eller styrer en avgjørende rolle for forankring og praksis i hver enkelt barnehage. Kartleggingen har avdekket at arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet ikke er tilstrekkelig forankret i en del barnehager.

Flere bydeler har innført felles retningslinjer for kosthold. Dette gjelder både maten som serveres og medbrakt mat. Der retningslinjene følges opp, ser tiltaket ut til å sikre god praksis for kosthold i barnehagene, hvilket bidrar til at barna følger nasjonale anbefalinger for kosthold. Felles retningslinjer ser videre ut til å være et viktig tiltak for å redusere forskjellene mellom barnehagene, og for å øke sannsynligheten for at den gode praksisen blir varig. I en del barnehager er det mangel på tydelige føringer for kosthold, hvilket gir variabel praksis, som er både tilfeldig og personavhengig.

Matpakkene omtales i mange barnehager som den største utfordringen i arbeidet med kosthold. Det er store forskjeller i barnehagenes retningslinjer for medbrakt mat, og barnehagenes rutiner for veiledning av foreldre. Det er imidlertid en felles oppfatning om at slik veiledning kan være utfordrende. Til tross for at det kan oppleves som utfordrende, vil prosjektgruppen påpeke at slik veiledning anses som avgjørende dersom barnehagen skal bidra til forbedring av vaner. Gjennom kartleggingen fremkommer det at barnehagene som har

arbeidet systematisk med matpakker og foreldreveiledning har oppnådd gode resultater. For at ansatte skal kunne veilede foreldrene på en god måte, er prosjektgruppens oppfatning at det er behov for økt kompetanse blant ansatte, slik at de blir trygge på sin rolle. Hjelpemateriell ser også ut til å være nyttig i denne sammenheng.

Det ser ut til å være utfordrende for barnehagene å sikre god praksis for fysisk aktivitet, da det krever kontinuerlig arbeid og fokus fra de ansatte. Det er stor forskjell mellom barnehagenes praksis, samt hvor bevisst og engasjert de ansatte er i dette arbeidet. I noen barnehager er det en utfordring at ansatte ikke anser det som sin oppgave å sikre at barna er tilstrekkelig i fysisk aktivitet hver dag. Prosjektgruppen opplever at fagleder eller styrers fokus på fysisk aktivitet spiller en avgjørende rolle for barnehagenes praksis. I tillegg ser systematisering av arbeidet ut til å være av stor betydning for å sikre at alle avdelinger arbeider godt med fysisk aktivitet. I noen barnehager er det generelt god kompetanse om fysisk aktivitet, men det kan se ut som at det i flere barnehager er et behov for økt praktisk kompetanse innen fysisk aktivitet. Blant annet mener prosjektgruppen at barnehagene på generell basis har stort potensial i det å kombinere fysisk aktivitet med øvrige fagområder.

Enkelte barnehager har funnet gode løsninger for å implementere arbeid med psykisk helse i barnehagens eksisterende praksis. Samtidig kan det virke som om psykisk helse blir ansett som et separat tema i barnehagens arbeid, og at det å kombinere rammeplanens fagområder med psykisk helse oppfattes som vanskelig. Mange er bevisst på at det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og psykisk helse, og mestring i aktivitet fremheves ofte som betydningsfullt. Det er gjennomgående at denne sammenhengen har lite fokus i planlegging og gjennomføring av fysisk aktivitet i barnehagene, og ansatte har behov for økt bevissthet på området.

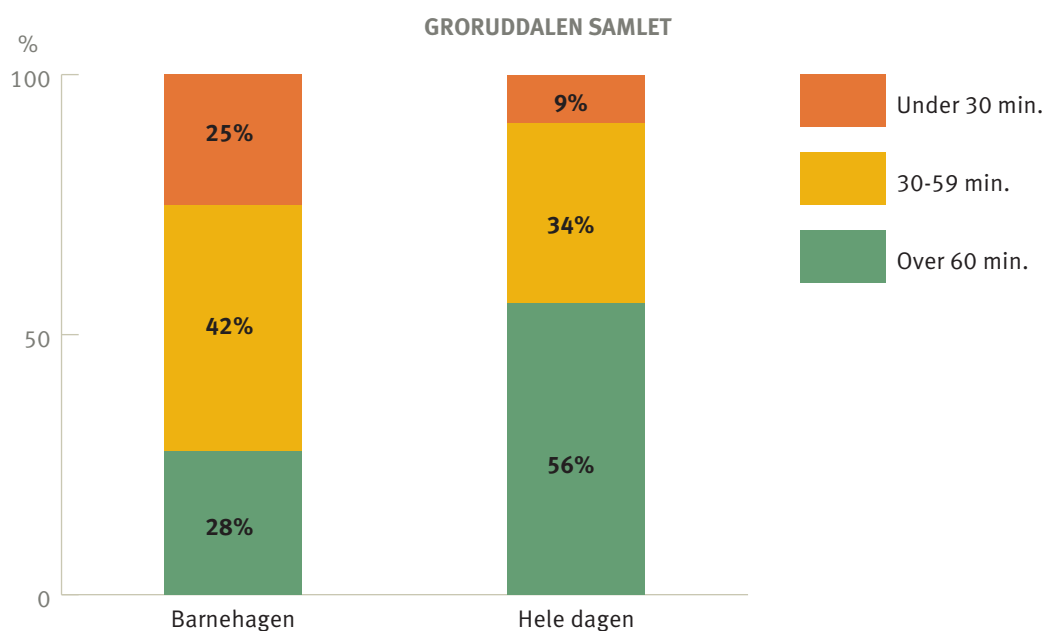
I Groruddalen er det flere geografiske områder med en høy andel familier med flerkulturell bakgrunn, samt utfordringer knyttet til språk og sosioøkonomisk status. I disse områdene ser det ut til å

være størst utfordringer med forankring og implementering av arbeid med kosthold og fysisk aktivitet. Dette gjenspeiles både i praktisk gjennomføring og i veiledning av foreldre. Prosjektgruppen ser likevel eksempler på barnehager i slike områder som i stor grad har lyktes i arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet.

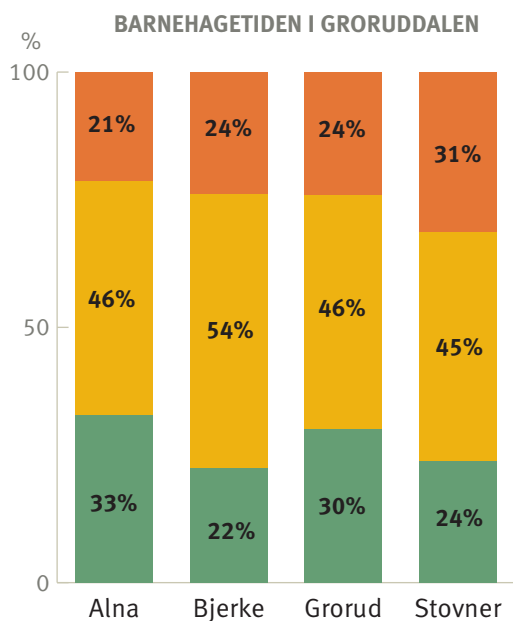
Aktivitetmålinger

Aktivitetmålingene viser at andelen fire- og fem-åringer som oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet i barnehagetiden er 28 prosent, mens 25 prosent av barna er aktive mindre enn 30 minutter i barnehagetiden. I løpet av hele dagen oppfyller

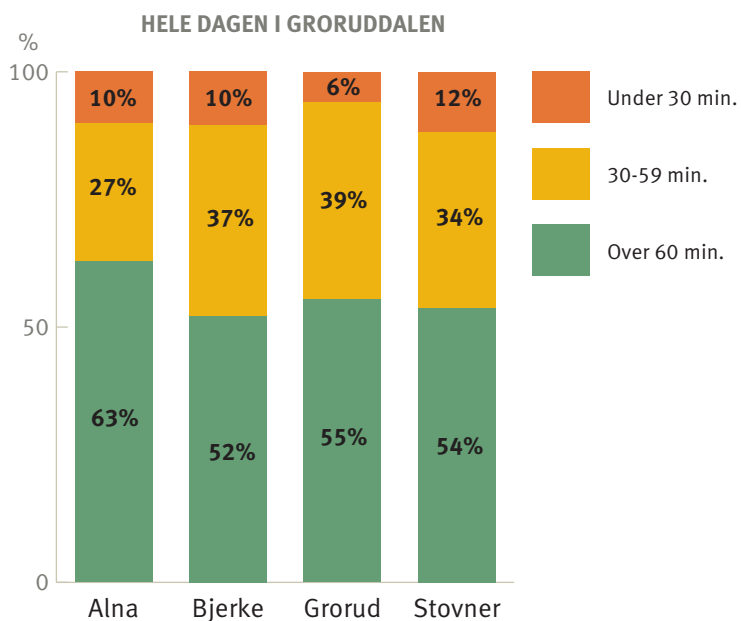
56 prosent av barna anbefalingene. I gjennomsnitt er barnehagebarna i moderat til høy intensitet 48 minutter i barnehagetiden og 68 minutter i løpet av en hel dag. Det er svært store forskjeller mellom barna, og antall minutter i moderat til høy intensitet varierer fra 20 til 192 minutter i løpet av en dag. Det er gjennomgående store forskjeller mellom guttene og jentenes aktivitetsnivå, da andelen som oppfyller anbefalingene er 65 prosent for gutter og 46 prosent for jenter. Barnehagetiden utgjør 70 prosent av den totale tiden i moderat til høy intensitet i løpet av dagen. Prosjektgruppen påpeker at dette viser hvor stor betydning barnehagenes praksis har for barnas totale aktivitetsnivå.



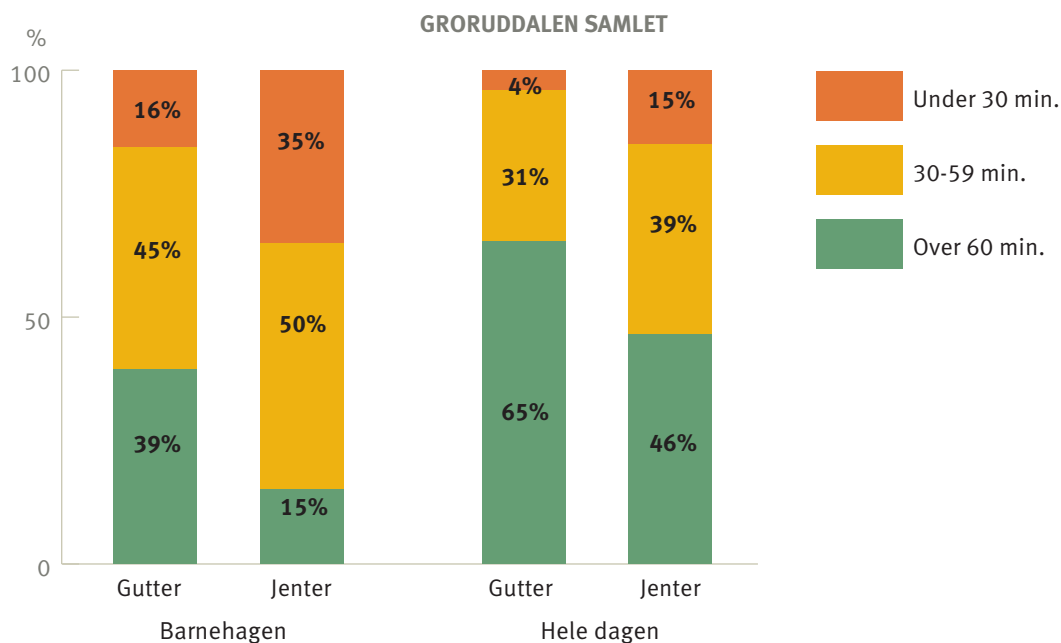
Figur 14: Andel barn (n = 287) i 16 barnehager Groruddalen som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter.



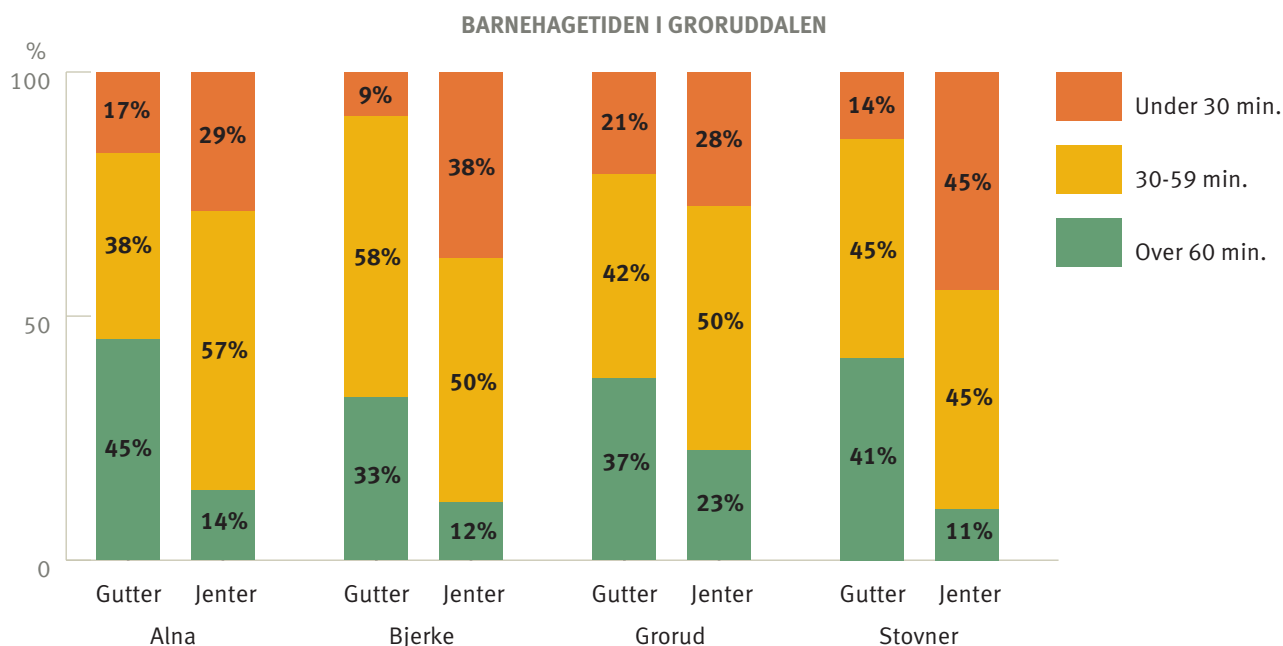
Figur 15: Andel barn i 16 barnehager i Groruddalen, fordelt på bydeler, som i løpet av barnehagetiden oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Alna, n = 70; Bjerke, n = 67; Grorud, n = 83; Stovner, n = 67.



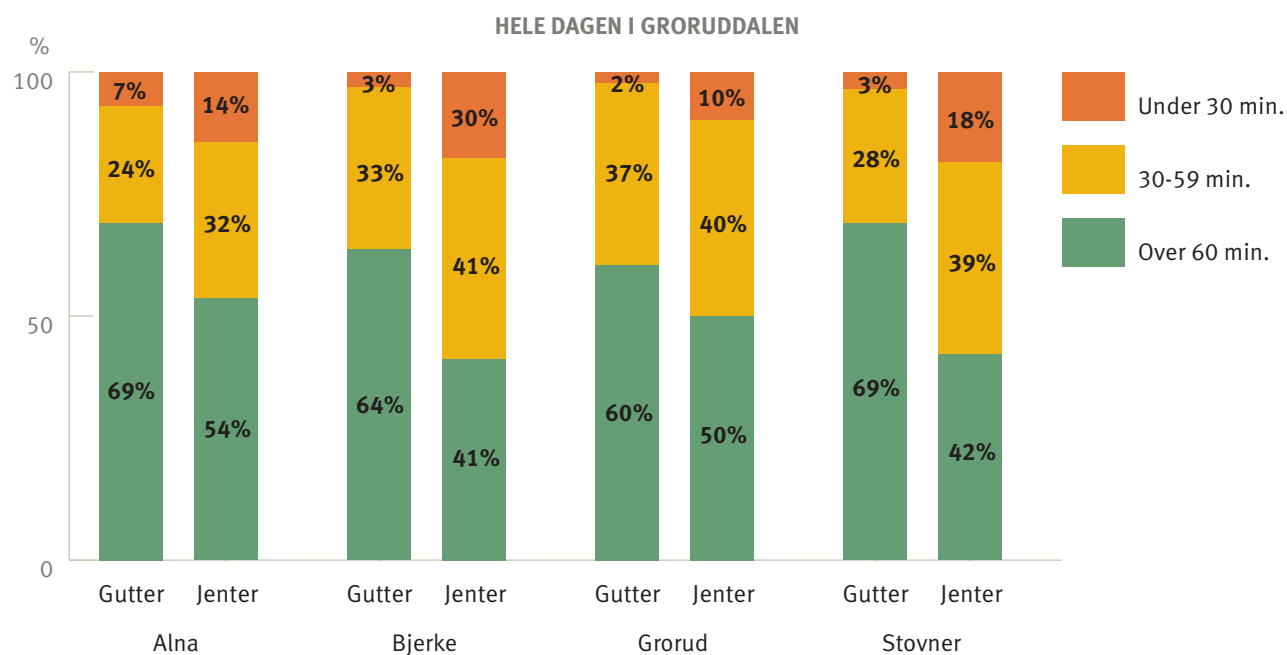
Figur 16: Andel barn i 16 barnehager i Groruddalen, fordelt på bydeler, som i løpet av hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Alna, n = 70; Bjerke, n = 67; Grorud, n = 83; Stovner, n = 67



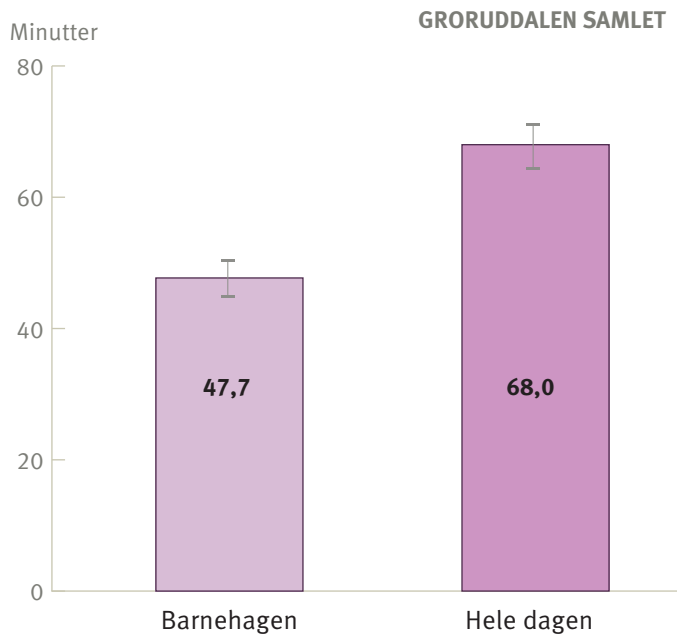
Figur 17: Andel barn i 16 barnehager i Groruddalen som i løpet av barnehagetiden og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 147) og jenter (n = 140)



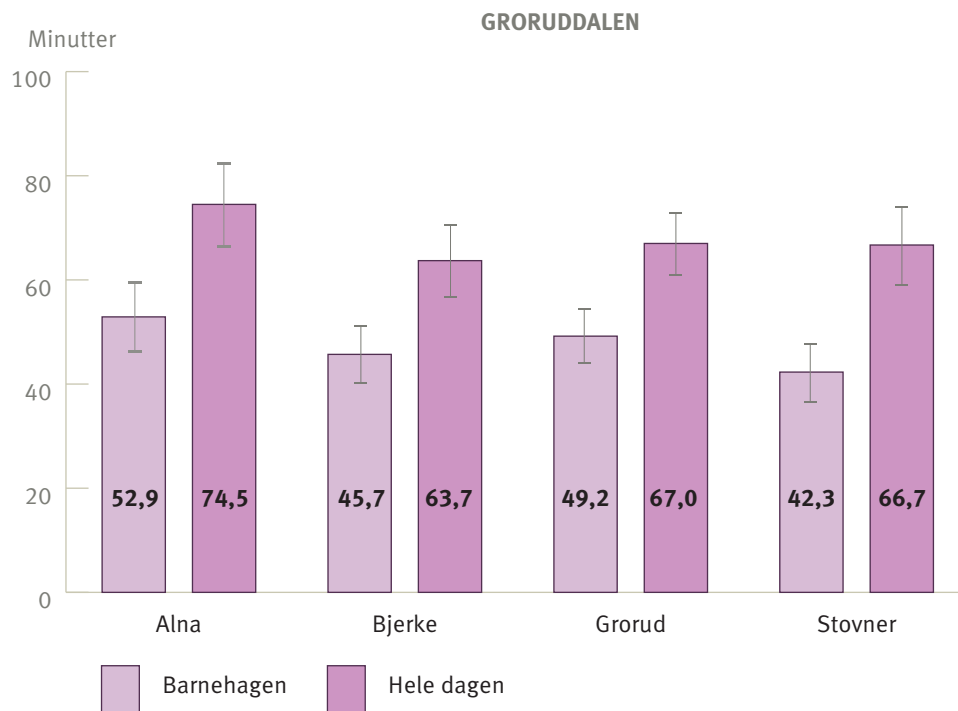
Figur 18: Andel barn i 16 barnehager i Groruddalen, fordelt på bydeler og kjønn, som i løpet av barnehagetiden oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Gutter/jenter: Alna, n = 42/28; Bjerke, n = 33/34; Grorud, n = 43/40; Stovner n = 29/38.



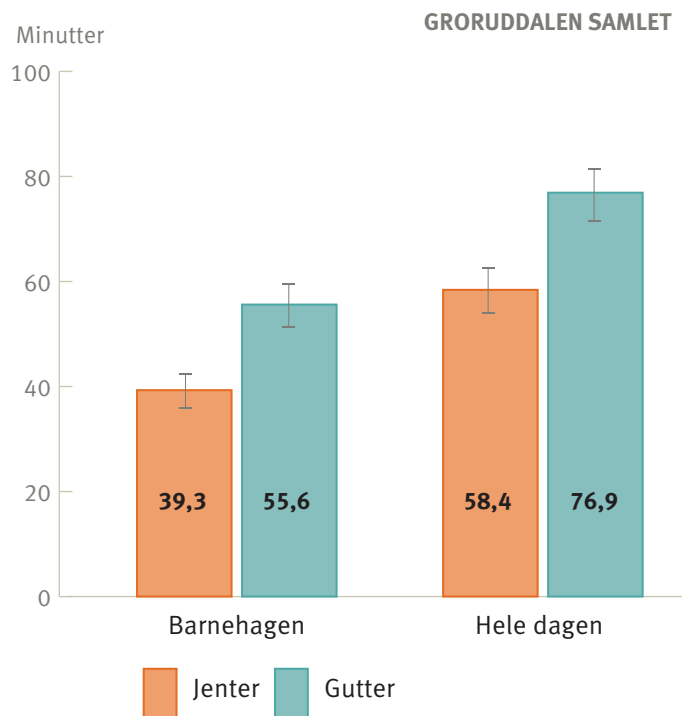
Figur 19: Andel barn i 16 barnehager i Groruddalen, fordelt på bydeler og kjønn, som i løpet av hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Gutter/jenter: Alna, n = 42/28; Bjerke, n = 33/34; Grorud, n = 43/40; Stovner n = 29/38.



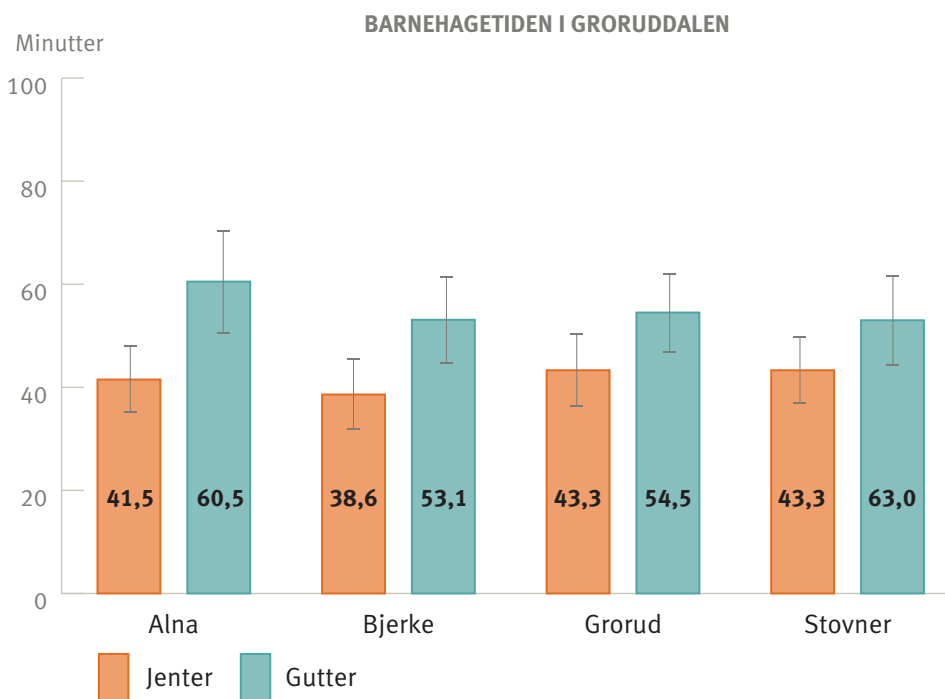
Figur 20: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos barn (n = 287) i 16 barnehager i Groruddalen i løpet av barnehagetiden og hele dagen. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.



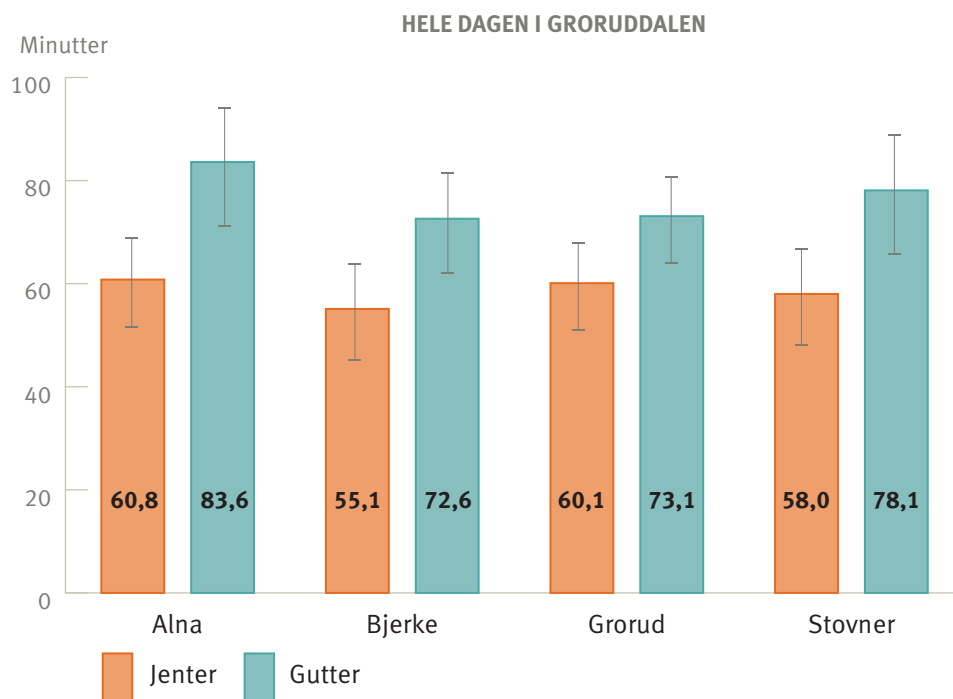
Figur 21: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos barn (n = 287) i 16 barnehager i Groruddalen, fordelt på bydeler, i løpet av barnehagetiden og hele dagen. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall. Alna, n = 70; Bjerke, n = 67; Grorud, n = 83; Stovner, n = 67.



Figur 22: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos barn i 16 barnehager i Groruddalen i løpet av barnehagetiden og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 147) og jenter (n = 140). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

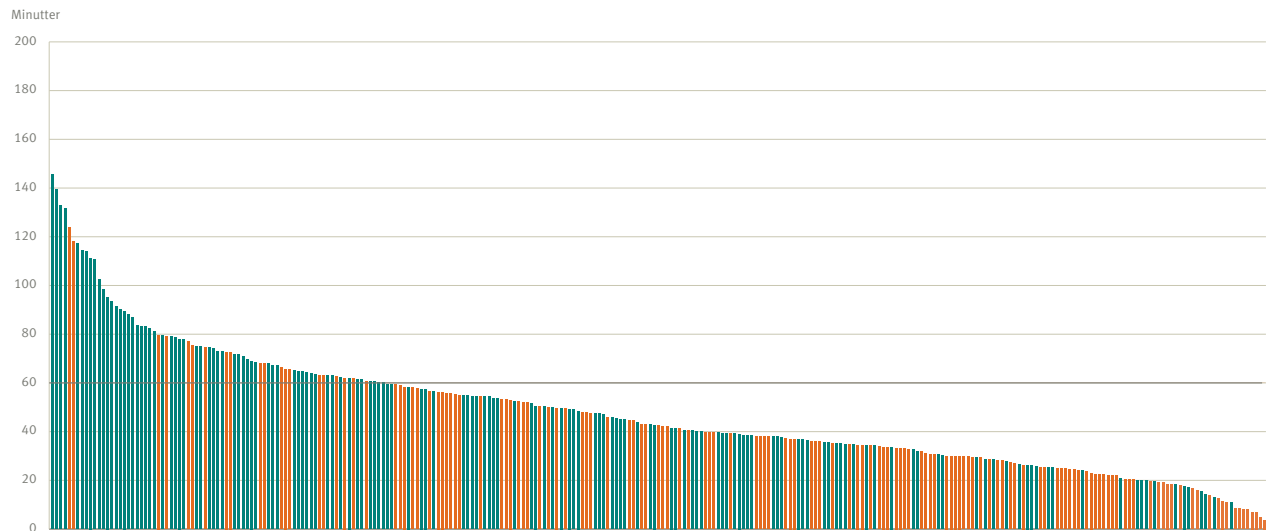


Figur 23: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos barn i 16 barnehager i Groruddalen, fordelt på bydeler og kjønn, i løpet av barnehagetiden. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall. Gutter/jenter: Alna, n = 42/28; Bjerke, n = 33/34; Grorud, n = 43/40; Stovner n = 29/38.



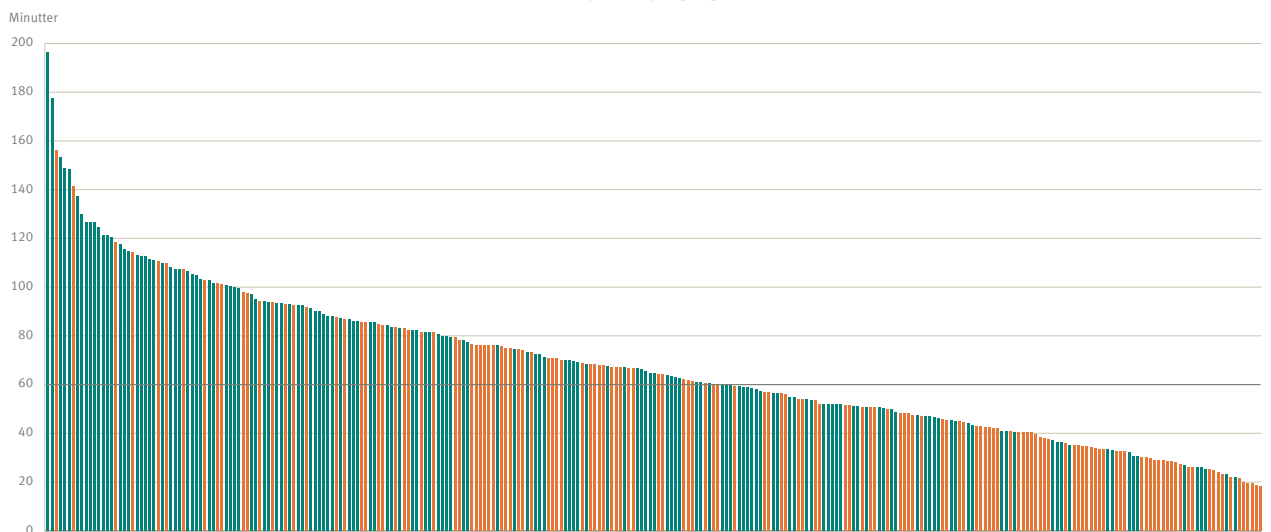
Figur 24: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos barn i 16 barnehager i Groruddalen, fordelt på bydeler og kjønn, i løpet av hele dagen. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall. Gutter/jenter: Alna, n = 42/28; Bjerke, n = 33/34; Grorud, n = 43/40; Stovner n = 29/38.

BARNEHAGETIDEN I GRORUDDALEN



Figur 25: Antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet for alle deltagende barn i 16 barnehager i Groruddalen i løpet av barnehagetiden. Sortert etter høyeste verdi. Blå representerer gutter (n = 147), rød representerer jenter (n = 140).

HELE DAGEN I GRORUDDALEN



Figur 26: Antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet for alle deltagende barn i 16 barnehager i Groruddalen i løpet av hele dagen. Sortert etter høyeste verdi. Blå representerer gutter (n = 147), rød representerer jenter (n = 140).



6 Presentasjon av funn fra skoler og AKS

I dette kapittelet vil funnene fra skolene i de fire bydelene bli presentert. Hvert delkapittel begynner med en kort presentasjon av bydelens tidligere og nåværende arbeid med fysisk aktivitet og kosthold. Deretter oppsummeres innholdet fra intervjuene og observasjonene som er gjennomført ved skole og AKS. Til slutt presenteres resultatene fra de objektive aktivitetsmålingene. Resultatene fra aktivitetsmålingene presenteres som andel elever som har vært i moderat til høy intensitet under 30 minutter, mellom 30 og 59 minutter og over 60 minutter i løpet av en dag. Det presenteres også gjennomsnittlig antall minutter i moderat til høy intensitet.

Organisering av skole og AKS

Skolene er organisert under Utdanningssetaten i Oslo kommune og tilhører skolegruppe C (Alna og Stovner) og D (Grünerløkka, Bjerke og Grorud). Skolene forholder seg til innholdet i læreplanen for skolen og rammeplanen for AKS. Utover dette bestemmer skolene i stor grad selv hvordan de organiserer eleve-

nes skoledag, samt timefordeling i de ulike fagene. Skolene har blant annet ansvar for at endelig timeantall i kroppsoving og FYSAK samsvarer med føringene. I tillegg er det opp til hver enkelt skole å bestemme varighet og hyppighet på friminuttene og organisering av matpausene.

6.1 Funn fra skoler og AKS i Bydel Alna

Det er ikke jobbet spesifikt med kosthold og fysisk aktivitet på tvers av skolene i Bydel Alna. Det finnes derfor ingen felles planer eller retningslinjer for arbeid med kosthold eller fysisk aktivitet på bydelsnivå, men enkelte skoler har utarbeidet egne retningslinjer.

Intervju og observasjon

Kosthold

Begge skolene som deltok i kartleggingen har utarbeidet egne retningslinjer for medbrakt mat og drikke, men disse er ikke skrevet ned. Foreldrene informeres om retningslinjene ved skolestart og på foreldremøter. På den ene skolen forteller lærerne at de ser sunne og næringsrike matpakker, men på den andre skolen er kvaliteten varierende. Noen lærere tar opp kosthold i utviklingssamtaler eller ringer til foreldre ved behov, men dette gjøres sjeldent. Enkelte lærere uttrykker et ønske om mer kunnskap om kosthold slik at de har bedre forutsetninger for å veilede foreldrene. Begge skolene har skolemelkordning der melk med kakao- eller bringebærsmak tilbys. Ved én skole bestemmer FAU hvilke produkter som kan velges, mens på den andre skolen står foreldrene fritt til å velge produkter. Sistnevnte skole omtaler skolemelkordningen som utfordrende, da den ikke gjenspeiler skolens retningslinjer for kosthold. Begge skolene har skjermaktiviteter under måltidene, men

lærerne etterstreber at det ikke benyttes daglig og viser kun programmer med faglig innhold. Andre aktiviteter som kafé eller høytlesning brukes også under måltidene. Ingen av skolene har mat ved markering av bursdager. Det gjøres noen unntak og serveres sukkerholdig mat eller snacks ved spesielle anledninger eller høytider, og enkelte ganger som belønning i leker.

Mattilbudet på AKS varierer mellom de to skolene, og forskjellene ser ut til å skyldes ulike rammebetingelser. Den ene skolen har hatt stor utskiftning av personale på AKS, og nevner samtidig økonomi som en stor utfordring. Det brukes mye halvfabrikert mat, og billigste alternativ har blitt prioritert fremfor å ta hensyn til matens næringsinnhold. På den andre skolen er ikke økonomi en begrensning og de har i tillegg to personer på arbeidstrening fra NAV, som kan bidra med matlaging. All mat kan derfor lages fra bunn. Ingen av skolene er tilfreds med nåværende mattilbud, og har ambisjoner om å erstatte enkelte matvarer som kneipbrød og cornflakes med mer næringsrike alternativer. Begge skolene har månedsmeny som blir utarbeidet av en baseleder. Menyen er ulik grunnet ovennevnte rammebetingelser, der den ene skolen har større variasjon i menyen og serverer varmmat flere ganger per uke. Begge skolene har utfordringer med støy under måltidene på AKS, og

de ansatte opplever at dette henger sammen med at de har store elevgrupper og begrenset tilgang til egnede rom. På den ene skolen har AKS fått reaksjoner fra foreldre på skjermbruk, og det praktiseres derfor ikke lenger. Det er noe bruk av skjermaktiviteter under måltidene på den andre skolen, men det benyttes ikke daglig.

AKS har ønske om å kombinere læringsstøttende aktiviteter og matlaging. Det ble ikke praktisert da kartleggingen ble gjennomført, men de ansatte forteller om konkrete planer for oppstart av kokkekurs. Kosthold inkluderes likevel i læringsstøttende aktiviteter ved at de fokuserer på innlæring av ord og begreper tilknyttet mat, tegner matvarer og har matspill. Flere ansatte har vært på kurs på Geitmyra, men kompetansen herfra har blitt brukt i mindre grad.

Fysisk aktivitet

Arbeid med fysisk aktivitet er ikke systematisert på noen av skolene, og fremstår for prosjektgruppen som personavhengig. Samtidig er ledelsen på begge skolene opptatt av å få mer fysisk aktivitet inn i skolen. Engasjementet for fysisk aktivitet blant lærerne varierer, og det kommuniseres et ønske om mer kunnskap og kompetanse om fysisk aktivitet. Flere lærere har fokus på å bryte opp stillesitting gjennom aktive pauser i undervisningen, men dette er opp til hver enkelt lærer. Noen lærere er bevisst på at barn kan ha kort konsentrasjonstid, og er på grunn av dette positive til å inkludere mer fysisk aktivitet i timene. Det påpekes samtidig at slike pauser ikke må ta for mye tid og gå på bekostning av undervisningen. Videre opplever lærerne at det er lettere å inkludere fysisk aktivitet i fagene når de har flere sammenhengende timer med elevene. Begge skolene har jevnlig aktivitetsdager, med blant annet turneringer og skidager. Det praktiseres også uteskole på de laveste trinnene, der læring og fysisk aktivitet kombineres.

Begge skolene har minimum en halv time friminutt midt på dagen der elevene er ute. Lærerne har en aktiv rolle i inspeksjonen der de jobber kontinuerlig med å forebygge mobbing og fremme fysisk aktivitet. Lærerne forteller om enkelte elever som er vanskelig å motivere til fysisk aktivitet i friminuttene, og det er mer utfordrende å aktivisere jentene og de eldste elevene. Kun den ene skolen har faglærer i kroppsøving. Denne læreren har ansvar for de fleste kroppsøvingstimene på skolen, og bidrar til å fremme fysisk aktivitet ved å blant annet arrangere turneringer i friminuttene. Denne skolen har også

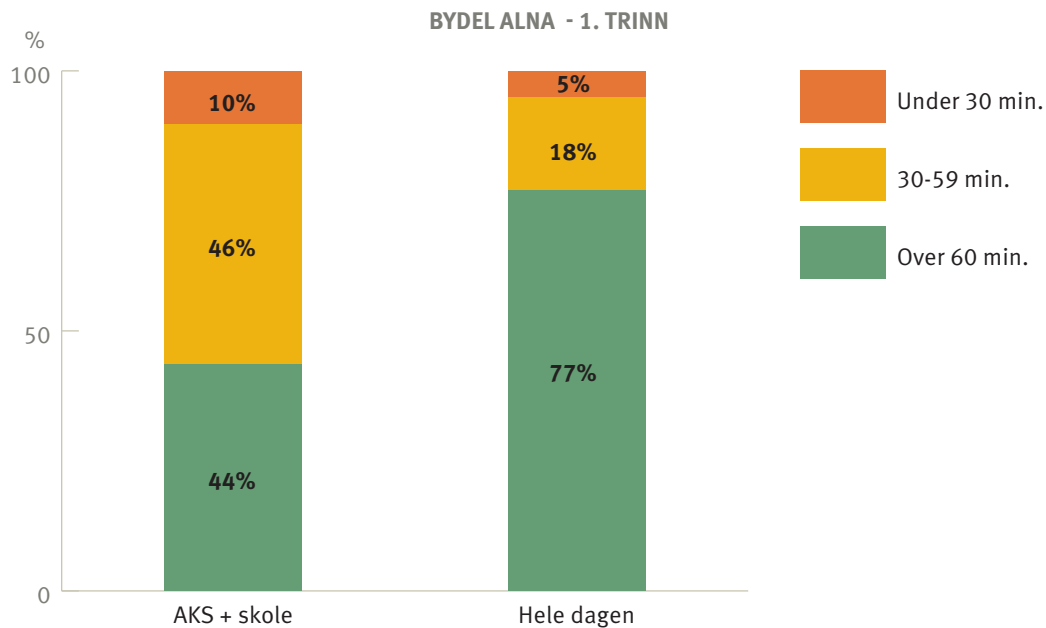
samarbeid med andre skoler i nærområdet der de inviterer hverandre på turneringer. Den andre skolen har trivselslederprogram tre dager i uken, og gir uttrykk for at programmet bidrar til mer tilrettelagt fysisk aktivitet i friminuttene. De ansatte opplever videre at elevene har et lavt aktivitetsnivå på fritiden. Tiltak for å redusere dette er blant annet samarbeid med idrettslag, gågrupper til skolen og informasjon til foreldre om aktuelle tilbud. Ansatte forteller at foreldre setter pris på at elevene er aktive på skolen, da de er lite aktive på fritiden.

Ledelsen på AKS har fokus på å kombinere læringsstøttende aktiviteter med fysisk aktivitet. Samtidig beskrives engasjementet for arbeid med fysisk aktivitet hos AKS-ansatte som varierende. På begge skolene har AKS obligatorisk utetid minimum én time hver dag. Ansatte opplever å ha gode utearealer som fremmer fysisk aktivitet, men mangel på riktig utstyr og dårlig bekledning blant elevene kan være en begrensning. Begge skolene har tilgang til gymsal, men den ene skolen deler denne med en videregående skole, og har derfor begrenset tilgang. På den andre skolen har AKS aktiviteter i gymsal og flerbrukshall tre dager i uken. De ansatte på AKS forteller videre at de ser mye aktivitet blant de yngste elevene, og det er mindre aktivitet jo eldre elevene blir. Ansatte har imidlertid begrenset bevissthet når det kommer til å aktivisere de minst aktive elevene eller forebygge stillesitting. På begge skolene har AKS ulike påmeldingsaktiviteter. AKS-lederne gir uttrykk for at samarbeid med lokale idrettslag muliggjør et bredt aktivitetstilbud, som igjen motiverer elevene til mer fysisk aktivitet.

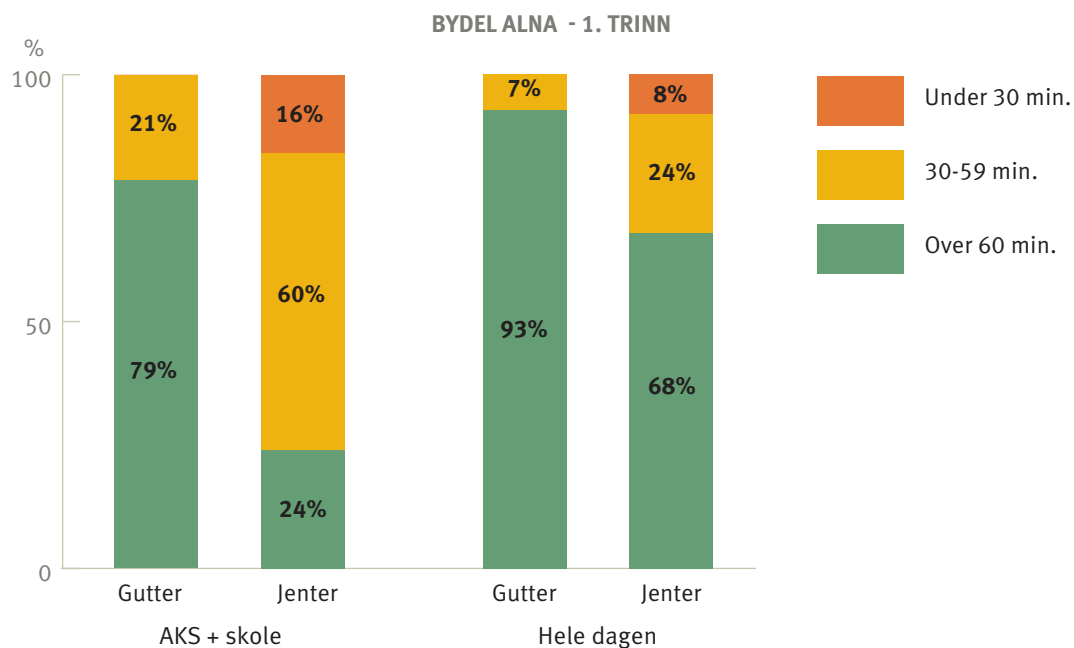
Begge skolene har noe fokus på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og psykisk helse. Det snakkes blant annet om at fysisk aktivitet har positiv effekt på konsentrasjonsevne, samt forebygging av konflikter og mobbing. Helsesøster er lite involvert i det generelle arbeidet med fysisk aktivitet og kosthold på skolene, utenom det de er pålagt gjennom høyde- og vektmålinger og førsteklassesamtaler. På begge skolene følger helsesøster opp enkeltbarn ved behov.

Aktivitetsmålinger

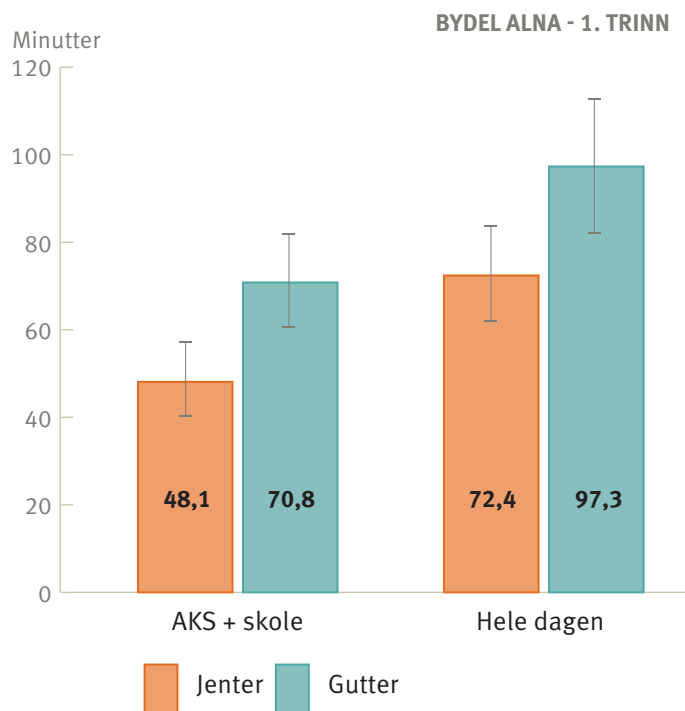
Første trinn



Figur 27: Andel elever (n = 39) på første trinn i Bydel Alna som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter.



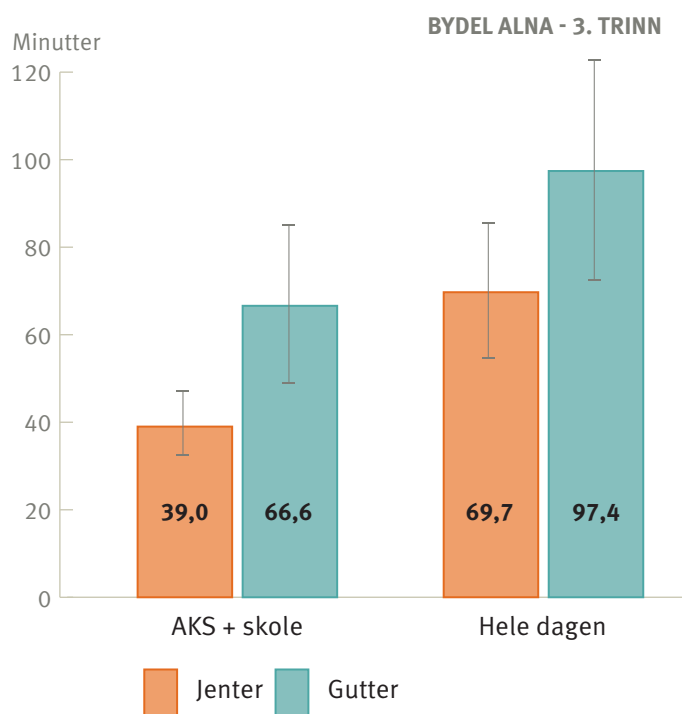
Figur 28: Andel elever på første trinn i Bydel Alna som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 14) og jenter (n = 25).



Figur 29: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet på første trinn i Bydel Alna i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 14) og jenter (n = 25). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

Tredje trinn

På grunn av lavt antall elever som deltok fra tredje trinn på skoler i Bydel Alna, presenteres kun gjennomsnittlig antall minutter i aktivitet med moderat til høy intensitet.



Figur 30: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet på tredje trinn i Bydel Alna i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 8) og jenter (n = 10). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

6.2 Funn fra skoler og AKS i Bydel Bjerke

Det er ikke jobbet spesifikt med kosthold og fysisk aktivitet på tvers av skolene i Bydel Bjerke. Det finnes derfor ingen felles planer eller retningslinjer for arbeid med kosthold eller fysisk aktivitet på bydelsnivå, men enkelte skoler har utarbeidet egne retningslinjer.

Intervju og observasjon

På de to skolene som deltok i kartleggingen tar lærerne selv ansvar for at elevene får matpause, og matpaukens varighet er fra 15 til 30 minutter. Det er ulik praksis for matpaukene, og aktiviteter som høytlesning, lydbok, rolig prat eller skjermaktiviteter benyttes. Det er store variasjoner i lærernes bevissthet rundt skjermbruk under måltidene. Flere lærere omtaler skjermaktiviteter som et verktøy for å få elevene til å koble av og bli rolige.

Lærerne forteller at elevene fortrinnsvis har gode og næringsrike matpakker. Ved begge skolene ringer lærere hjem til foreldre dersom elever har med usunn mat. På den ene skolen skriver noen av lærerne i stedet en lapp til foreldrene som legges i matboksen. Begge skolene har skolemekordning. Skolene har ikke begrenset utvalget av produkter, og flere elever velger melk med kakaosmak fremfor vanlig melk. Skolene har ingen nedskrevne retningslinjer om mat ved markering av spesielle anledninger. På den ene skolen har lærerne imidlertid oppfordret til ikke å ha med kake på bursdager, og ved den andre skolen har de innført frukt som erstatning for bursdagskaker. Gjennomgående opplever lærerne å ha tilstrekkelig kompetanse om kosthold til å veilede foreldrene. Kosthold tas jevnlig opp som tema på foreldremøter.

Kosthold er nevnt i planverket til AKS på begge skolene, men det varierer hvor systematisk de har jobbet med mattilbudet. På den ene skolen lages menyen av en fast person, men engasjementet for matlaging blant de ansatte varierer. Skolen har stort fokus på å servere økologisk mat, men det varierer hvor næringsrik maten er. De har også tilbud om frokost der det serveres brød, knekkebrød og pålegg. På den andre skolen har de en fast meny og serverer blant annet frukt, havregryn, yoghurt og posesuppe. Ansatte uttrykker ønske om et mer næringsrikt mattilbud. De forteller videre at de ansatte er lite engasjert i mattilbudet på AKS, og ser dette i sammenheng med lite tid til matlaging og dårlig økonomi, som igjen begrenser handlingsrommet. På begge skolene har enkelte ansatte deltatt på kurs på

Geitmyra, men kunnskapen benyttes i liten grad i praksis. De har tidligere hatt matlagingskurs for elevene, men det ble avsluttet på grunn av utfordringer med organisering og lav kompetanse hos ansatte. De ansatte selv uttrykker et ønske om å gjenoppta denne aktiviteten.

Skolene har ulik praksis for måltidene på AKS. Den ene skolen benytter ofte skjermaktiviteter under måltidene. På den andre skolen ønsker ansatte at måltidet skal være en sosial aktivitet, med fokus på sosial læring. Her deles elevene inn i mindre grupper for å skape matro, og de AKS-ansatte har ansvar for å skape en hyggelig atmosfære under måltidet.

Fysisk aktivitet

Enkelte lærere forteller at de har innført aktive pauser i timene. Hvorvidt dette praktiseres ser imidlertid ut til å være personavhengig. Noen påpeker at det skaper mer ro i klassene, mens andre ikke er av den oppfatningen. På den ene skolen arbeider de systematisk med aktivitet i friminuttene der de voksne igangsetter og deltar i aktiviteter sammen med elevene. Ansatte forteller at dette bidrar til positive relasjoner mellom elever og lærere, samt økt aktivitet blant de minst aktive elevene. Ved den andre skolen har de ikke fokusert på friminuttene innhold i samme grad. Ifølge rektor er det en forventning om at de voksne som har inspeksjon i friminuttene også skal bidra til igangsetting av aktiviteter, men lærerne forteller at de bruker mye tid til å avverge konflikter. Lærerne forteller at de observerer flere elever som er lite aktive, men de har ingen spesifikke tiltak mot dette. Begge skolene har trivselslederprogram, og forteller at dette bidrar til lek og aktivitet blant elevene. Ved én av skolene har lærerne observert at økt fysisk aktivitet i friminuttene gir bedre konsentrasjon i timene, men de er av den oppfatning at dårlig konsentrasjon også kan ha sammenheng med press og andre sosiale utfordringer. Noen av lærerne uttrykker derfor et ønske om tid til å utføre avspenningsøvelser med elevene, som et tiltak for å fremme psykisk helse.

Kontaktlærere har ansvar for kroppsøvingstimene. Prosjektgruppen får inntrykk av at organisering, innhold og kvalitet på kroppsøvingstimene varierer. Likevel gir flere ansatte uttrykk for et ønske om at timene skal ha høy intensitet med fokus på at alle elevene skal delta. På begge skolene har elevene uteskole som en del av sitt undervisningsopplegg. På

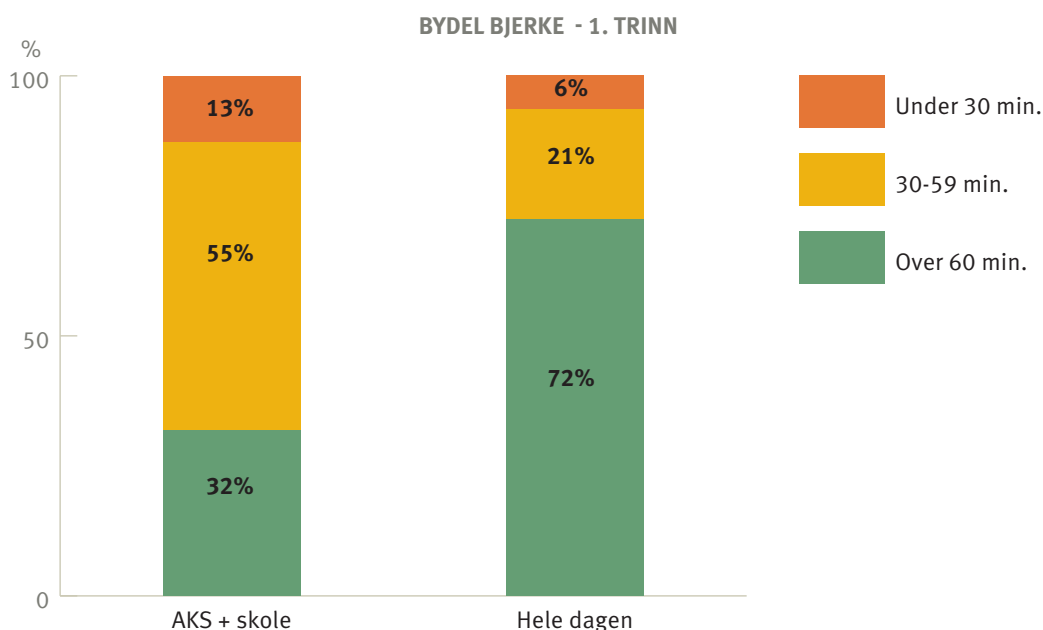
første trinn er uteskolen implementert i timeplanen og gjennomføres regelmessig. På de eldre trinnene gjennomføres uteskole som tema- og aktivitetsdager tre til fire dager i året. Den ene skolen har i tillegg månedlig aktivitetsdag for hele skolen.

På AKS inkluderes fysisk aktivitet i de læringsstøttende aktivitetene, blant annet i kombinasjon med målområdet natur, teknikk og miljø. De ansatte ved den ene skolen uttrykker at de ønsker å bli mer systematiske i kombinasjonen læringsstøttende aktiviteter og fysisk aktivitet. På den andre skolen er fysisk aktivitet godt integrert i læringsstøttende aktiviteter. Her fremheves betydningen av å synliggjøre fysisk aktivitet i periodeplanen, da det øker sannsynligheten for at aktivitetene blir gjennomført på ønsket måte. Elevene velger selv aktiviteter, men

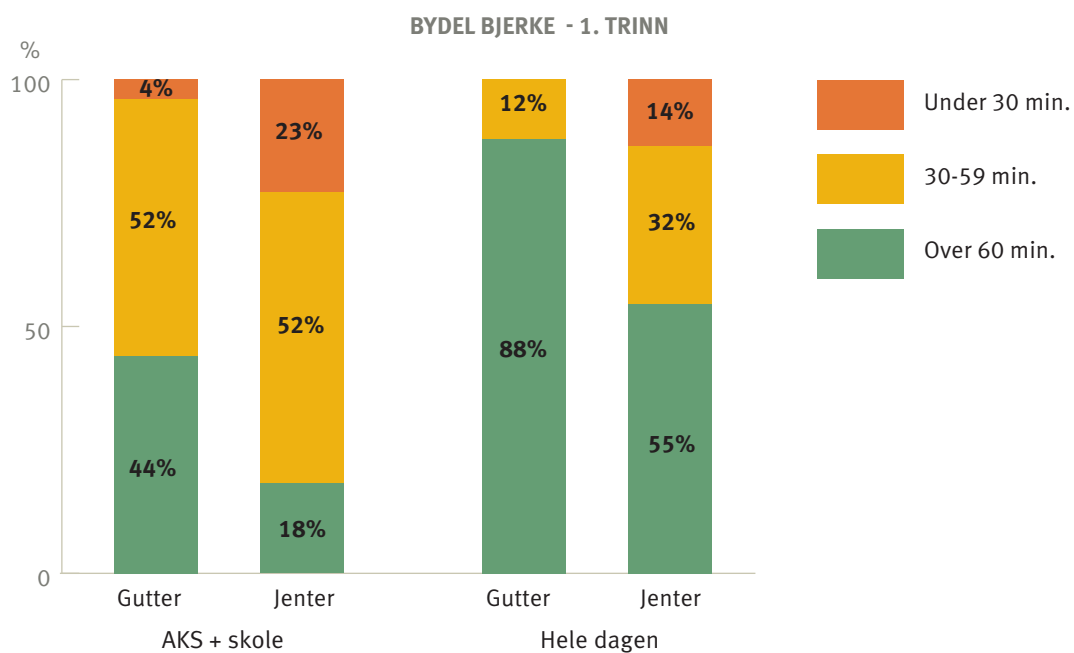
de ansatte oppfordrer til å variere mellom aktive og mer stillesittende aktiviteter. AKS-lederne opplever at engasjementet blant de ansatte varierer og ønsker ytterligere voksendeltakelse i aktivitetene. Ansatte opplever at de er flinke til å aktivisere de minst aktive elevene. AKS har tilgang til parker i nærområdet og gymsal som blant annet benyttes til allidrett. Det er en utfordring at flere av de minst aktive elevene går hjem etter skoletid fremfor å delta på aktiviteter på AKS. Helsesøster ved begge skolene er i liten grad involvert i det generelle arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet på skolen utover hva de er pålagt, men uttrykker et ønske og et engasjement om å involveres mer i dette arbeidet. På begge skolene følger helsesøster opp elever og familier ved behov.

Aktivitetsmålinger

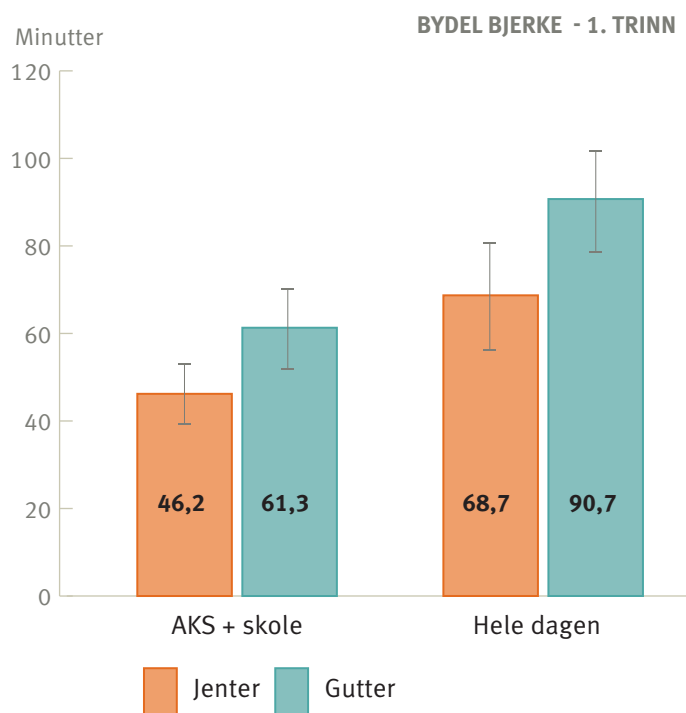
Første trinn



Figur 31: Andel elever (n = 47) på første trinn i Bydel Bjerke som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter.

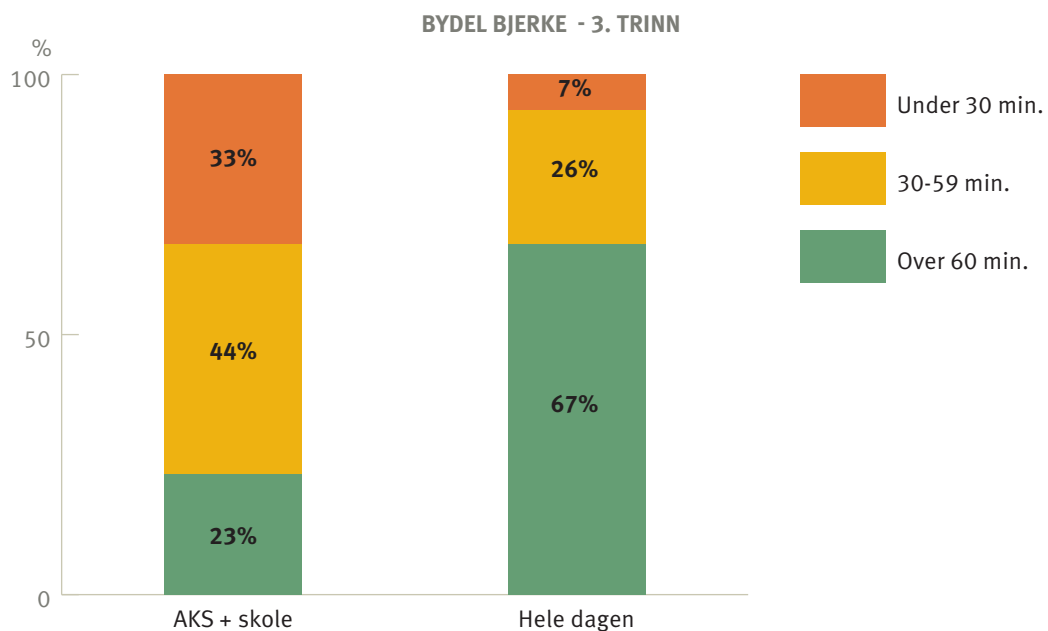


Figur 32: Andel elever på første trinn i Bydel Bjerke som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 25) og jenter (n = 22).

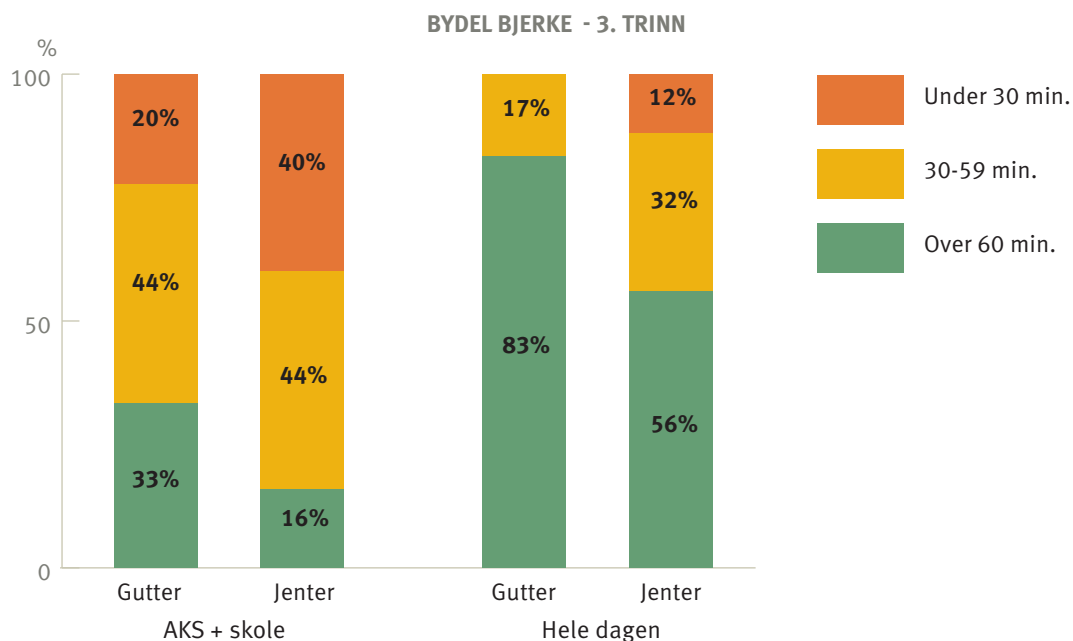


Figur 33: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet på første trinn i Bydel Bjerke i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 25) og jenter (n = 22). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

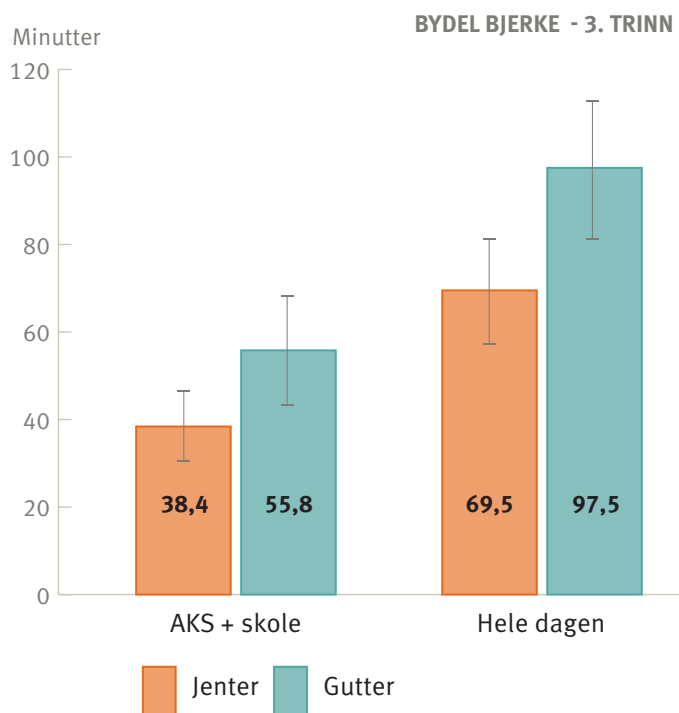
Tredje trinn



Figur 34: Andel elever (n = 43) på tredje trinn i Bydel Bjerke som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter.



Figur 35: Andel elever på tredje trinn i Bydel Bjerke som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 18) og jenter (n = 25).



Figur 36: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet på tredje trinn i Bydel Bjerke i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 18) og jenter (n = 25). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

6.3 Funn fra skoler og AKS i Bydel Grorud

I 2015 ble det gjennomført en grundig kartlegging av praksis for kosthold og fysisk aktivitet på barneskolene i Bydel Grorud. Kartleggingen viste at det var store forskjeller i skolenes rutiner for kosthold og fysisk aktivitet, og tilfældigheter var i stor grad avgjørende for praksis. På bakgrunn av funnene i kartleggingen ble det igangsatt et tverretattlig samarbeidsprosjekt mellom Bydel Grorud, Utdannings-etaten og fem barneskoler i bydelen. Disse skolene har en felles prosjektplan for folkehelsearbeidet. Målsettingene er å implementere felles retningslinjer på tvers av skolene og bidra til at elevene oppfyller nasjonale anbefalinger for kosthold og fysisk aktivitet. I kartleggingen til denne rapporten er det gjennomført intervjuer på de fem skolene som har deltatt i samarbeidsprosjektet. Hver av disse skolene har etablert en arbeidsgruppe som har utarbeidet lokale handlingsplaner for sin skole, som skal bidra til måloppnåelse av overordnede målsettinger. Handlingsplanene tar hensyn til hver enkelt skoles utfordringsbilde og handlingsrom, samt er ledende for praksis og gjennomgått jevnlig. Skolenes ledelse har generelt høy bevissthet rundt betydningen av systematisk arbeid med kosthold og fysisk aktivitet, men det

varierer i hvor stor grad kosthold og fysisk aktivitet blir prioritert på de forskjellige skolene. Skolene har gjort ulike tiltak for å øke bevisstheten og engasjementet i hele personalgruppen. Bevisstheten er generelt god, men kan forbedres ytterligere.

Intervju og observasjon

Kosthold

Det er implementert felles retningslinjer for kosthold på tvers av skolene. Disse er basert på Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole¹⁹, samt generelle utfordringer i Bydel Grorud. Skolenes retningslinjer omhandler blant annet rammer rundt måltidene, mat ved bursdager og andre spesielle anledninger, skolemekordningen og foreldreveiledning i forbindelse med matpakker. I tillegg er det detaljerte føringer for hva måltidene på AKS skal bestå av. Prosjektgruppen får inntrykk av at retningslinjene i stor grad følges, og at skolene jobber med å oppfylle de retningslinjene som per nå ikke følges. Det ser ut til at retningslinjene i stor grad bidrar til at elevenes kosthold er i henhold til nasjonale anbefalinger.

Matpakkene omtales som den største utfordringen ved kostholdet. De ansatte rapporterer imidlertid at matpakkene har blitt bedre de siste årene, blant annet fordi barnehagene har arbeidet mye med dette. Ved alle skolene snakker ansatte med foreldrene om matpakkene ved behov, men det varierer hvorvidt lærerne anser det som sin oppgave, samt hvor tydelige de er med foreldrene. Ansatte erfarer at mange foreldre ser ut til å ha behov for økt kompetanse om kosthold. Én skole har innført fruktpause for elever med lang skoledag, der elever som har behov for ekstra pause fra undervisningen bidrar til å klargjøre og dele ut frukten. Blant skolene som benytter skjermaktiviteter under måltidene, begrenses skjermbruk til to ganger per uke.

Alle skolene legger til rette for at elevene kan spise frokost på AKS, men det er stor variasjon i hvor mange elever som benytter seg av tilbudet. Ved fellesmåltidet på AKS varierer det mellom skolene hva som serveres. Én skole serverer varmmat hver dag, mens andre serverer varm mat én dag i uken. Noen serverer for det meste brød eller knekkebrød med pålegg. Generelt omtales kjøkkenfasiliteter, tid og økonomiske ressurser som barrierer for å gjøre mattilbudet på AKS mer spennende og variert. Felles for alle er at maten som serveres er næringsrik, og halvfabrikert mat benyttes lite. Foreldre gir generelt uttrykk for å være fornøyd med at skolen følger opp elevenes kosthold, og er spesielt fornøyd med at mattilbudet på AKS er forbedret.

Fysisk aktivitet

Det er ikke innført felles retningslinjer for fysisk aktivitet i bydelens skoler. Skolene har derimot utarbeidet egne målsettinger og tiltak i den lokale handlingsplanen, basert på utfordringsbildet og handlingsrommet ved hver enkelt skole. Hensikten med tiltakene er å bidra til måloppnåelse av den felles målsettingen for fysisk aktivitet. Prosjektgruppens inntrykk er at noen skoler har større fokus på fysisk aktivitet enn andre, hvilket gjenspeiles i skolenes praksis. Det er mange gode eksempler på hvordan skolene jobber systematisk med fysisk aktivitet og utnytter handlingsrommet de har. Alle skolene forsøker å ha aktive pauser i lange undervisningsøkter. Det er imidlertid mange lærere som synes det er vanskelig å få til aktive pauser i undervisningen. Skolene har stort fokus på økt aktivitet i friminuttene, både for å forebygge konflikter og for å fremme fysisk aktivitet. To skoler har trivselslederprogram som de synes fungerer godt. På alle skolene oppfordrer ledelsen til aktiv inspeksjon. Noen omtaler lav voksentetthet i friminuttene som

en begrensende faktor for voksendeltakelse i lek, og på noen skoler ser voksendeltakelse ut til å være personavhengig. På noen skoler har lærere deltatt på aktivitetslederkurs i regi av bydelen, og dette omtales som et nyttig tiltak for å øke kompetansen og bevisstheten i personalgruppen. Alle skolene arrangerer aktivitetsdager en gang i blant.

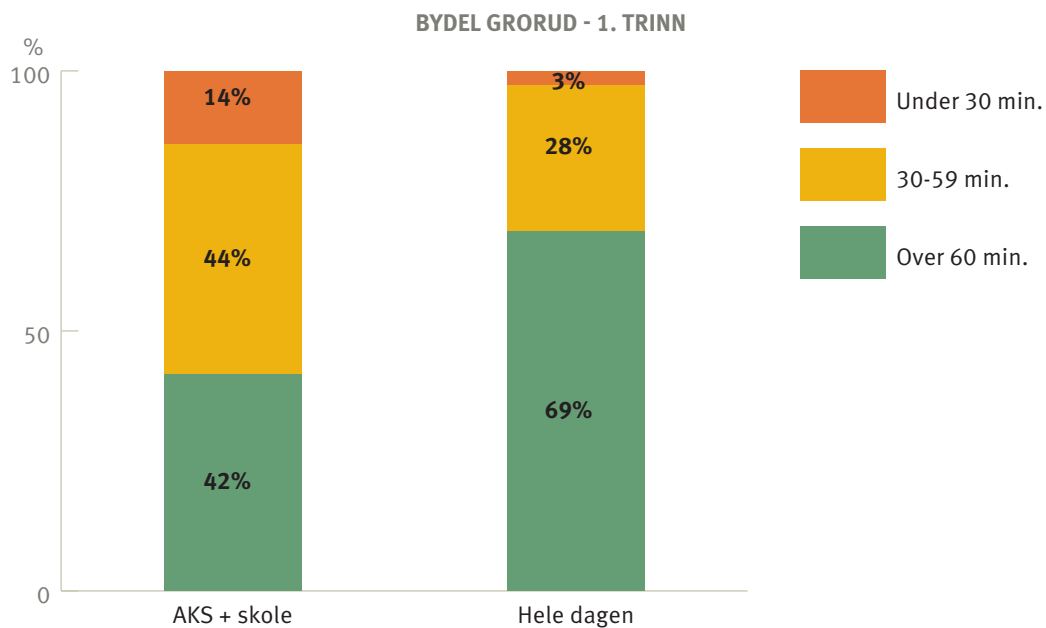
Generelt er det stort fokus på å strukturere arbeidet med fysisk aktivitet på AKS. Alle skolene er bevisst på behovet for å øke aktivitetsnivået til de minst aktive elevene. Mens noen skoler får til dette på en god måte, omtales det av andre som utfordrende å få til i praksis. Alle skolene har minimum en halv time utetid på AKS daglig. Det varierer hvorvidt aktivitetene i utetiden er strukturert. Noen skoler har ulike stasjoner der aktiviteten er voksenstyrt, og opplever at de på den måten bidrar til at samtlige elever er i aktivitet. På noen skoler har også AKS-personalet deltatt på aktivitetslederkurs. De ansatte opplevde kurset som nyttig, og oppfordrer øvrige skoler til å delta på tilsvarende.

Alle skolene inkluderer fysisk aktivitet i de læringsstøttende aktivitetene på AKS. Dette gjøres for eksempel gjennom gymsalaktiviteter, turer, stafetter og aktiviteter utendørs. Skolene samarbeider mye med frivilligheten og tilbyr ulike aktiviteter på AKS i løpet av året. Dette omtales som svært positivt og bidrar til variasjon i aktivitetstilbudet, men det er ofte utfordrende å få de minst aktive elevene til å melde seg på. Skolene etterspør et bredere aktivitets-tilbud til elevene på fritiden, og presiserer at det er behov for gratistilbud både på og utenom AKS.

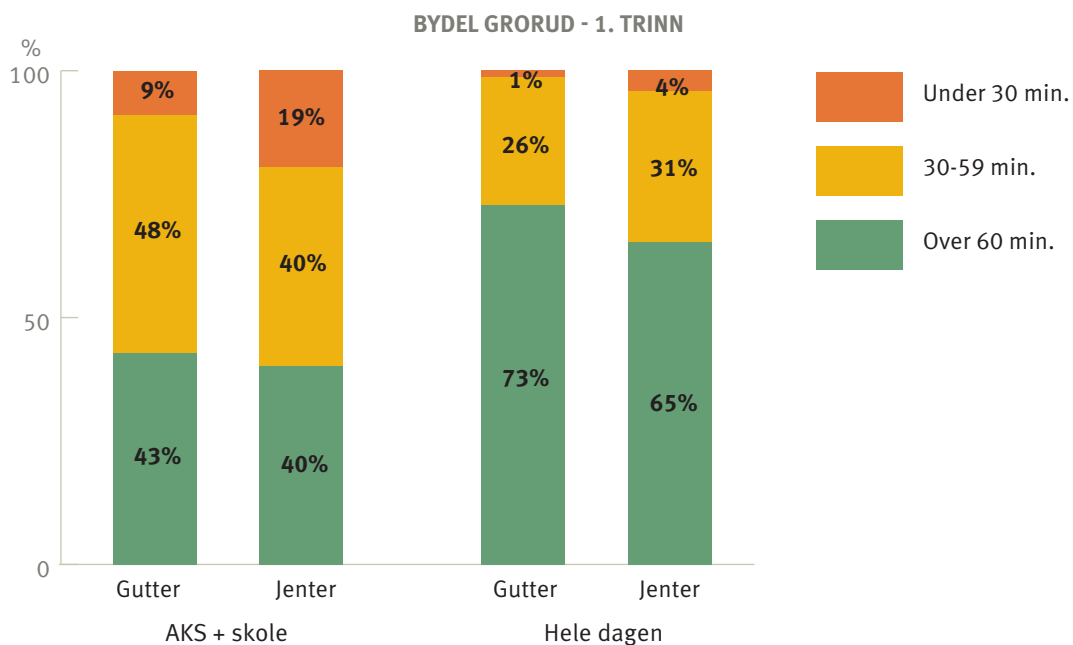
Alle skolene i bydelen er bevisst forholdet mellom fysisk aktivitet og psykisk helse, men det er ulikt hvor mye fokus denne sammenhengen har i hverdagen. Det varierer hvor mye helsesøster involveres i arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet på skolene. Generelt er dette temaer helsesøstrene er opptatt av, men de opplever at mangel på tid begrenser deres mulighet til å involvere seg i arbeidet, utover individuell oppfølging av enkeltelever.

Aktivitetsmålinger

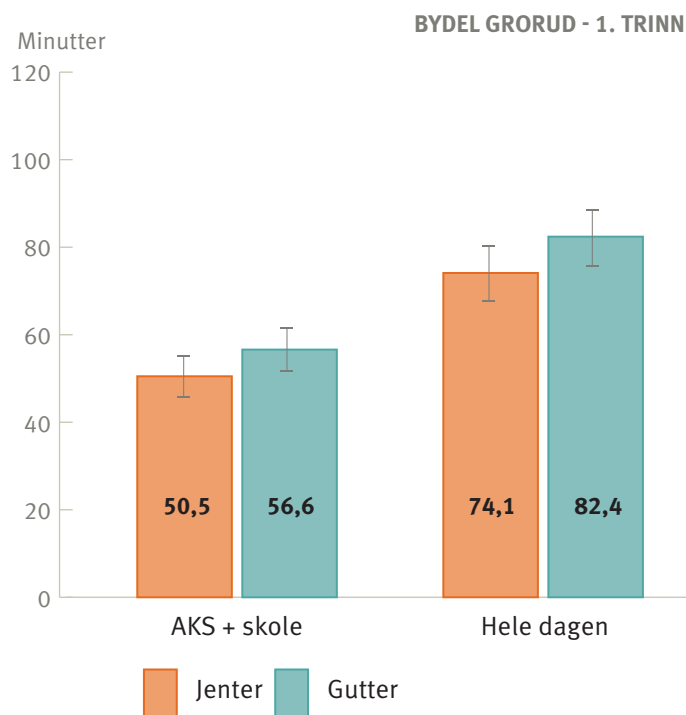
Første trinn



Figur 37: Andel elever (n = 149) på første trinn i Bydel Grorud som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter.

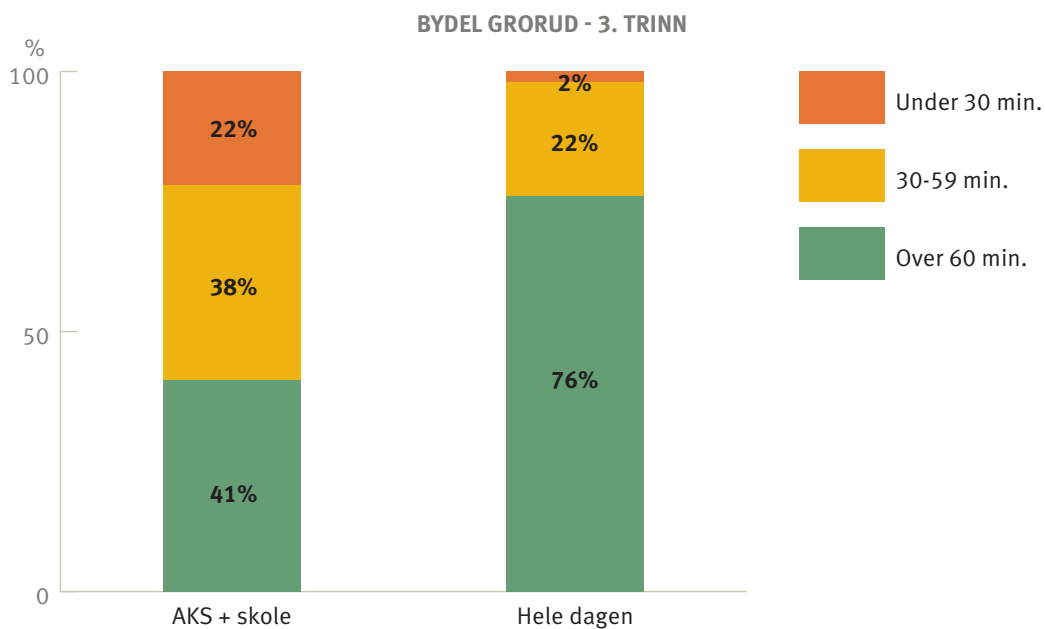


Figur 38: Andel elever på første trinn i Bydel Grorud som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 77) og jenter (n = 72).

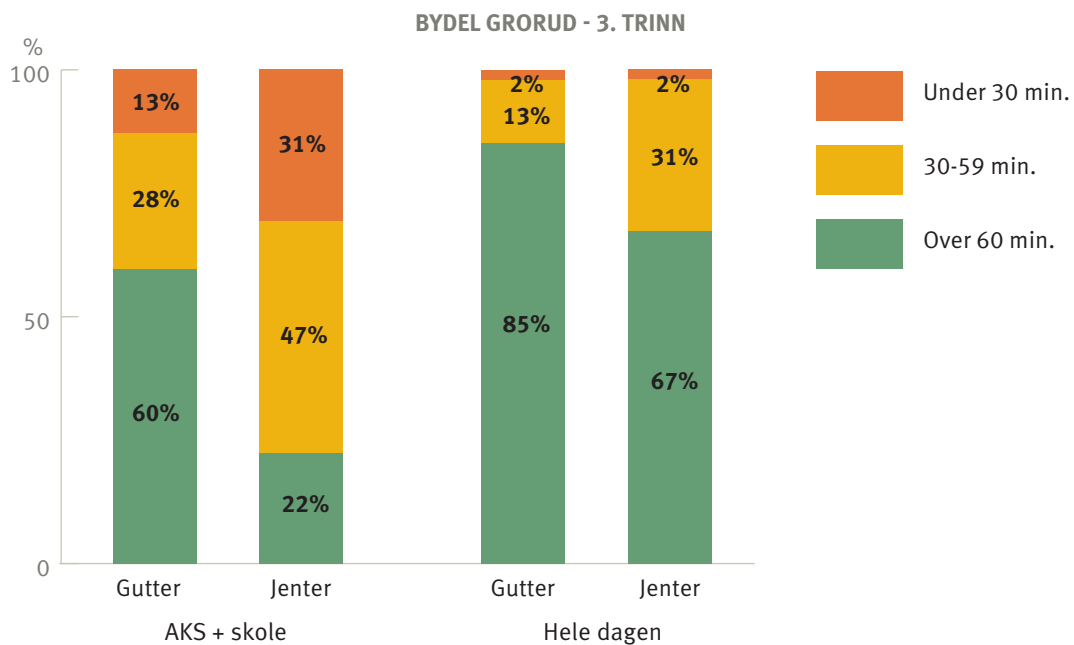


Figur 39: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet på første trinn i Bydel Grorud i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 77) og jenter (n = 72). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

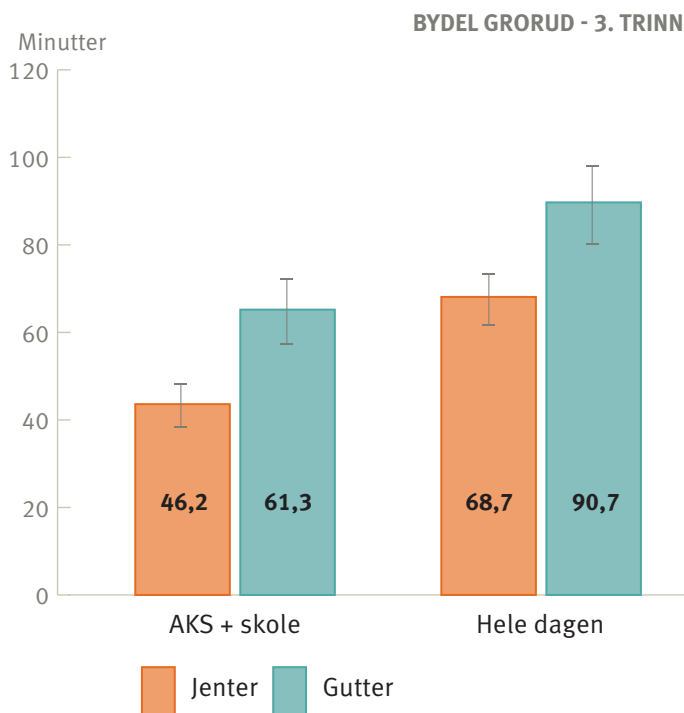
Tredje trinn



Figur 40: Andel elever (n = 96) på tredje trinn i Bydel Grorud som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter.



Figur 41: Andel elever på tredje trinn i Bydel Grorud som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 47) og jenter (n = 49).



Figur 42: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet på tredje trinn i Bydel Grorud i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 47) og jenter (n = 49). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

6.4 Funn fra skoler og AKS i Bydel Stovner

Det er ikke jobbet spesifikt med kosthold og fysisk aktivitet på tvers av skolene i Bydel Stovner. Det finnes derfor ingen felles planer eller retningslinjer for arbeid med kosthold eller fysisk aktivitet på bydelsnivå, men enkelte skoler har utarbeidet egne retningslinjer.

Intervju og observasjon

Kosthold

Det er ingen nedskrevne retningslinjer for kosthold på de to skolene, og praksis fremstår for prosjektgruppen som variabel og personavhengig. Under måltidene benytter lærerne ofte skjermaktiviteter, der det vises programmer både med og uten faglig innhold. Noen lærere benytter måltidet til å snakke med elevene, og uttrykker at måltidet er en god arena for å bli kjent med elevene, samt stimulere språk og sosial kompetanse. På den ene skolen forteller lærerne at matpakken stort sett er næringsrike, og ansatte er bevisst betydningen av næringsrike matpakker og har jobbet med dette. På den andre skolen varierer matpakkenes næringsinnhold i større grad. Ledelsen har kommunisert til foreldre at de selv bestemmer hva elevene skal ha med. Dette ble godt mottatt av foreldrene, men har ikke bidratt til forbedring av matpakken. Enkelte lærere har derfor fokusert på kosthold på foreldremøter, hvilket har gitt god effekt. Disse lærerne tar en gang i blant kontakt med foreldre dersom elevene har lite næringsrike matpakker. Det varierer imidlertid i hvilken grad lærere påtar seg ansvaret for å følge opp elevenes kosthold. Noen lærere overlater dette til ansatte på AKS, siden de har kontakt med foreldre i hentesituasjon. Begge skolene har skolemekordning. Det er generelt få elever som benytter seg av tilbudet, og majoriteten bestiller melk med kakao- eller bringebærsmak. Det ser ut til at hver enkelt lærer bestemmer praksis for bursdager og spesielle anledninger. De markeres sjeldent, men elever på de laveste trinnene har enkelte ganger med kake. Det praktiseres kosedag før feriene, der elever får ha med seg godteri eller snacks. På begge skolene følger helsesøster opp elever og familier ved behov. Det benyttes blant annet spill og konkrete i kostholdsveiledning av enkeltelever. Helsesøstrene forteller videre at grensesetting er en utfordring ved elevenes kosthold. På den ene skolen brukes også mat- og helselærer som en viktig ressurs i arbeid med kosthold.

På AKS omtales økonomi, kjøkkenfasiliteter og logistikk som barrierer for å servere næringsrik og variert mat. AKS- eller baseleder lager menyen, som består av korn, grøt, brød med pålegg og varmmat. De samme personene har ansvar for matinnkjøp. På den ene skolen har det vært fokus på å redusere bruk av sukker og søtt pålegg. De forteller at dette var utfordrende i en overgangsperiode, men at det nå er anerkjent praksis blant foreldre og elever. AKS-lederne uttrykker et ønske om at maten som serveres skal være mer næringsrik enn hva den er i dag. Prosjektgruppen får inntrykk av at de AKS-ansatte har gode holdninger til arbeidet med mat, men at rammebetingelser og begrenset kunnskap om kosthold har innvirkning på hva som serveres. På tross av at noen ansatte har deltatt på Geitmyra matkurs, er det uklart om mattilbudet og rutineene har blitt bedre etter dette. På begge skolene serveres det lite frukt, og ansatte har ønske om å servere mer av dette.

Det er fokus på å inkludere kosthold i læringsstøttende aktiviteter på AKS. Skolene har blant annet matlagingsgrupper, matlagingskonkurranser og de øver på måleenheter og baker bokstavkjeks. Hvorvidt de benytter selve måltidet som læringsarena varierer. Den ene skolen har skjermaktiviteter under måltidet på AKS, mens de på den andre skolen sitter samlet rundt bord og prater. Her er matro en utfordring på grunn av store grupper og mange elever i samme rom.

Fysisk aktivitet

Ingen av skolene har utarbeidet retningslinjer for fysisk aktivitet. Arbeid med fysisk aktivitet i løpet av skoledagen fremstår for prosjektgruppen som personavhengig og tilfeldig. Noen lærere er opptatt av å bryte opp stillesitting i timene, men det er ikke systematisert på noen av skolene. I friminuttene har lærerne i hovedsak en observerende rolle, da dette oppleves som nødvendig for å forebygge konflikter og mobbing. Skolene har imidlertid en felles oppfatning om at lærerne skal være gode rollemodeller for elevene og være delaktig i lek, da dette anses som nyttig for å øke aktivitetsnivået og forebygge konflikter. Trivselslederprogrammet bidrar til et bedre aktivitetstilbud for elevene på den ene skolen, mens den andre skolen ikke synes ordningen fungerer optimalt. Skolene har en sosial- eller miljøarbeider som jobber med trivselslederprogrammet og aktivisering av de minst aktive elevene. Den

ene skolen har ansatt faglærer i kroppsøving som kun har dette faget. Skolen opplever at denne fagkompetansen har styrket kvaliteten på timene. På den andre skolen har kontaktlærerne kroppsøvingstimen. Begge skolene veksler på å ha timene i gymsal og utendørs. Det praktiseres noe uteskole og turdager på de laveste trinnene, og flere lærere uttrykker et ønske om mer systematikk rundt dette. På én av skolene omtaler lærerne klær og utstyr som en stor begrensning for fysisk aktivitet. Her sender de ansatte jevnlig tekstmelding til foreldrene med påminnelse om riktig bekledning. Skolene har i tillegg samarbeid med frivillige aktører om aktivitetsdager med muligheter for utlån av utstyr.

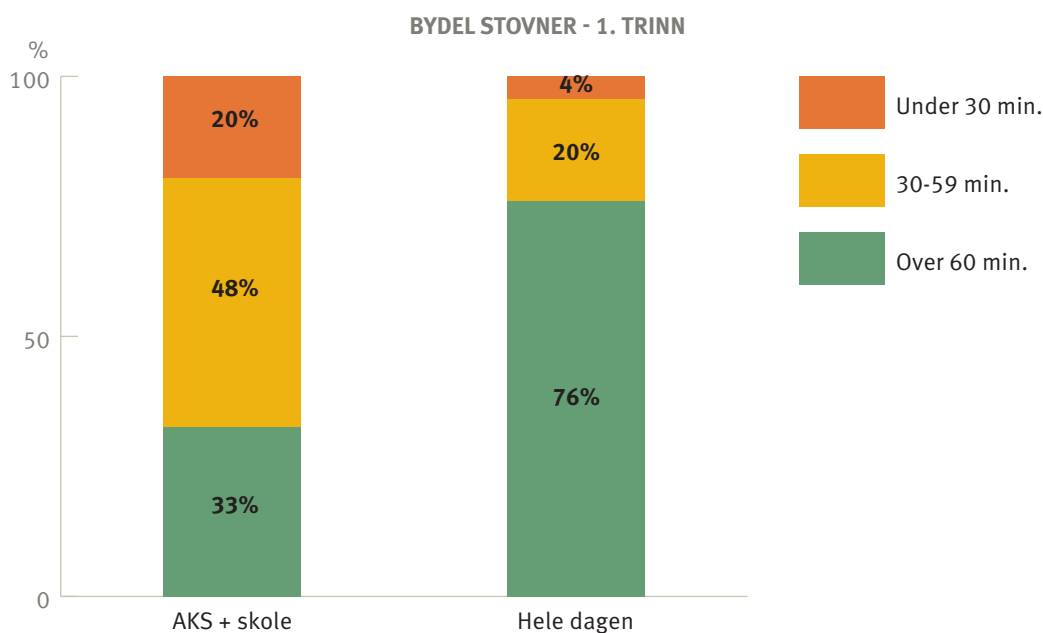
AKS-lederne og baselederne er generelt bevisst på betydningen av daglig fysisk aktivitet, og fysisk aktivitet har en sentral plass i planverket. Detaljerte planer omtales som en suksessfaktor for gjennomføring. Det er ulikt hvor bevisst de ansatte er på å øke aktivitetsnivået blant de minst aktive elevene. Prosjektgruppen har imidlertid inntrykk av at arbeidet med fysisk aktivitet på AKS i stor grad bidrar til aktivitet blant alle elever, også de minst aktive. Det er stort fokus på å inkludere fysisk akti-

vit i de læringsstøttende aktivitetene, og dette er godt organisert. Begge skolene har faste turdager på AKS. Det er også etablert godt samarbeid med frivillige organisasjoner i området, som gjør det mulig å tilby varierte aktiviteter. Engasjementet for arbeid med fysisk aktivitet blant ansatte er noe varierende, men stort sett er de ansatte positive og gode rollemodeller for elevene. På den ene skolen får nye AKS-ansatte opplæring i bekledning og fysisk aktivitet, for å sikre at de er gode rollemodeller. Både ledelsen og øvrige ansatte uttrykker at fysisk aktivitet på AKS er av stor betydning, da det for mange elever er den eneste fysiske aktiviteten de får i løpet av uken. Ansatte nevner flere utfordringer med arbeidet, slik som bekledning og lite motiverte elever som yter motstand og blir fort slitne. I tillegg går mange elever hjem tidlig, og det er begrenset med tid utenom måltider og læringsstøttende aktiviteter.

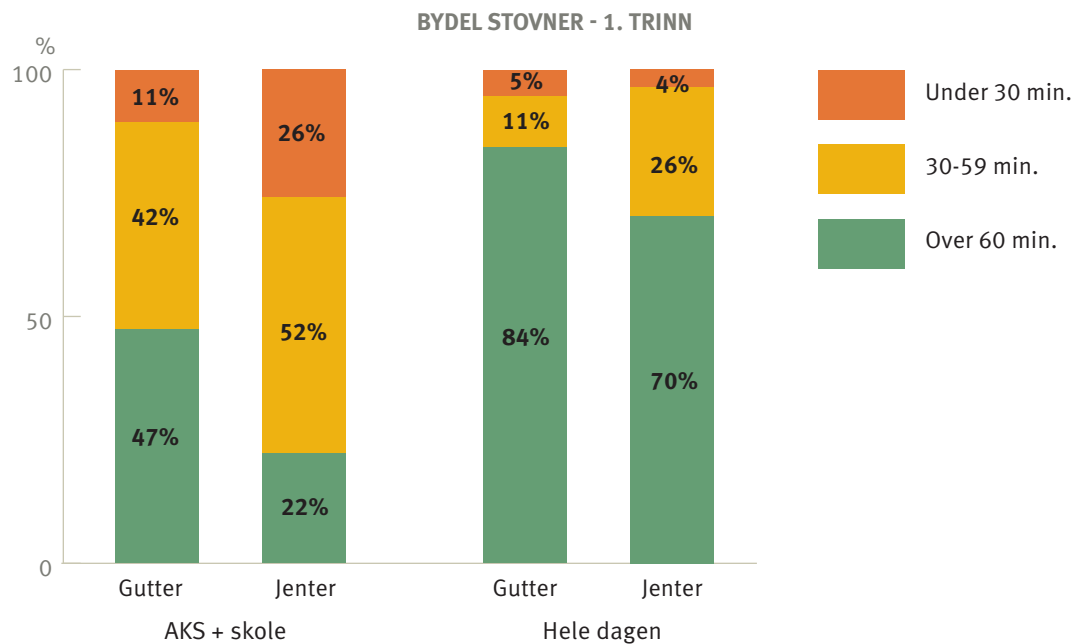
Ansatte ved skole og AKS er bevisst på sammenhengen mellom aktivisering av elevene og forebygging av konflikter. Ved den ene skolen har de også godt utbytte av uteskole for elever med atferdsproblematikk. Ellers er det lite fokus på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og god psykisk helse.

Aktivitetsmålinger

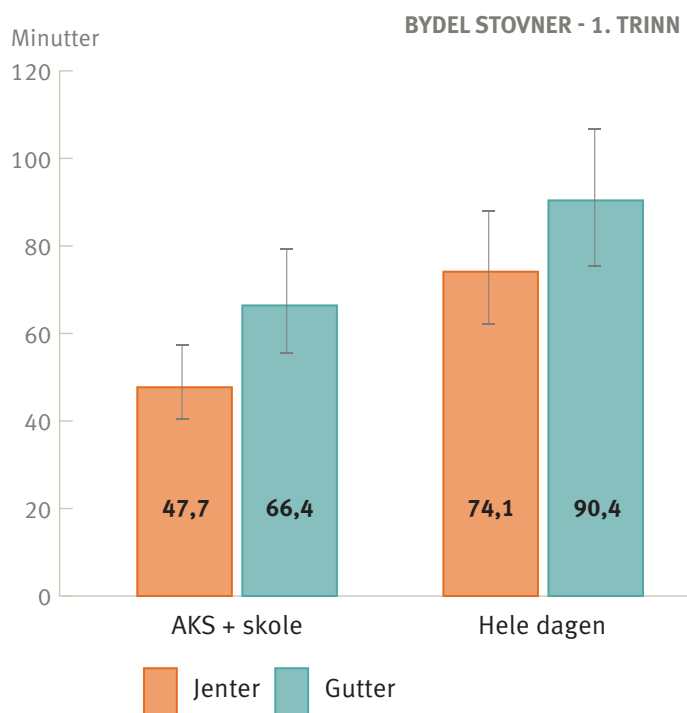
Første trinn



Figur 43: Andel elever (n = 46) på første trinn i Bydel Stovner som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter.



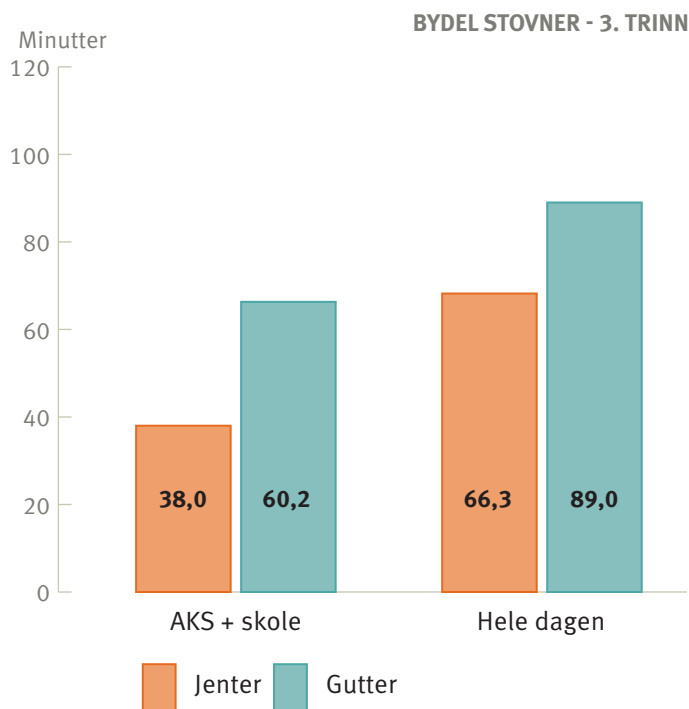
Figur 44: Andel elever på første trinn i Bydel Grorud som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 19) og jenter (n = 27).



Figur 45: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet på første trinn i Bydel Stovner i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 19) og jenter (n = 27). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

Tredje trinn

På grunn av lavt antall elever som deltok fra tredje trinn på skoler i Bydel Stovner, presenteres kun gjennomsnittlig antall minutter i aktivitet med moderat til høy intensitet.



Figur 46: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet på tredje trinn i Bydel Stovner i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 7) og jenter (n = 3).

6.5 Oppsummering av funn fra skoler og AKS i Groruddalen

Her oppsummeres funn fra skolene og AKS i Groruddalen som helhet, samt prosjektgruppens vurderinger av arbeidet som gjøres med kosthold og fysisk aktivitet.

Intervju og observasjon

Bydel Grorud er den eneste bydelen som på bydelsnivå har jobbet systematisk med kosthold og fysisk aktivitet i skole og på AKS. Skolene har felles målsettinger og tiltak for kosthold og fysisk aktivitet. I tillegg har hver enkelt skole utarbeidet lokale handlingsplaner, som er med på å sikre systematikk og progresjon i arbeidet. Folkehelsearbeidet er forankret hos områdedirektøren i UDE og i ledelsen på hver enkelt skole. God forankring ser ut til å være av stor betydning for at arbeidet prioriteres og fokus opprettholdes.

I Groruddalen for øvrig er det begrenset systematikk i arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet, og praksis

er i stor grad tilfeldig og personavhengig. Kosthold og fysisk aktivitet nevnes sjeldent i skolenes strategiske planer. Til tross for dette er det skoler som har stort fokus på disse temaene. I hovedsak gjelder dette skoler der ledere og øvrige ansatte synes slikt arbeid er viktig og bør prioriteres.

Skolene i Bydel Grorud har felles retningslinjer for kosthold, og noen andre skoler har interne retningslinjer som ikke er skrevet ned. Der retningslinjene følges opp, ser dette ut til å bidra til god praksis for kosthold på skolene, og at elevene i større grad oppfyller nasjonale anbefalinger for kosthold. I Bydel Grorud ser i tillegg felles retningslinjer ut til å være et viktig tiltak for å redusere forskjellene mellom

skolene. Der det er mangel på tydelige føringer for kosthold ser praksis i større grad ut til å være tilfeldig og variere mellom skoler og klasser.

Matpakkene omtales på mange skoler som en utfordring, og lærere rapporterer om matpakker med lavt næringsinnhold. Ingen av skolene som har deltatt i kartleggingen har retningslinjer for medbrakt mat. Noen skoler har imidlertid gode rutiner for veiledning av foreldre på foreldremøter, i foreldresamtaler og i øvrig dialog med foreldre. Slik veiledning har vist seg å kunne påvirke innholdet i matpakkene. Bydel Grorud har også dette som en del av sine retningslinjer. For noen ansatte er det en selvfølge å snakke om kosthold med foreldrene, mens mange ikke anser dette som sitt mandat. Flere ansatte på skolene uttrykker å ha tilstrekkelig kompetanse om kosthold, men prosjektgruppen får inntrykk av at det generelt er behov for økt kompetanse om kosthold blant ansatte på skolene, slik at de får bedre forutsetninger for å ta gode valg og veilede foreldrene. Få av de ansatte prosjektgruppen har snakket med kjenner til Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen¹⁹. Noen skoler har svært gode rammer rundt måltidet, og har lærere som ser på måltidet som en fin arena for å skape gode relasjoner. Bruk av skjermaktiviteter under måltidene er utbredt, og noen lærere argumenterer blant annet med at det er nødvendig for å etablere ro i klasserommet. Skjermaktiviteter under måltidene bør imidlertid brukes med bevissthet¹⁹, og flere helsesøstre uttrykker bekymring for denne vanen.

Skolene uttrykker ønske om et variert og næringsrikt mattilbud på AKS. På noen skoler er dette i stor grad tilfellet, men det er også en del tilfeller av mat med lavt næringsinnhold på AKS. Det ser ut til at rammebetingelser som økonomi, kjøkkenfasiliteter og kompetanse er av stor betydning for mattilbudet. Prosjektgruppen påpeker at matens næringsinnhold er det aller viktigste, og det er mange gode eksempler på skoler i Groruddalen som har et næringsrikt mattilbud på AKS til tross for begrenset økonomi og fasiliteter. Prosjektgruppen har inntrykk av at AKS etterstreber å inkludere kosthold i læringsstøttende aktiviteter, men at mange synes dette er vanskelig å få til i praksis og slike tiltak blir ofte nedprioritert.

De fleste skolene har fokus på å bryte opp timene med pauseaktiviteter for å opprettholde elevenes konsentrasjon. Det variabelt hvorvidt dette gjøres i praksis, da gjennomføringen er opp til hver enkelt lærer. Det varierer også hvorvidt fysiske aktiviteter benyttes i disse avbrekkene. Ledelse og lærere er stort

sett bevisst at mange elever er lite fysisk aktive. Mens noen skoler jobber aktivt for å øke disse elevenes aktivitetsnivå, har andre mindre fokus på slike tiltak. Noen skoler har jobbet systematisk med innholdet i friminuttene, både for å bidra til økt aktivitetsnivå og for å forebygge mobbing og konflikter. Dette ser ut til å gi god effekt. Gjennomgående er det utfordrende å få flere lærere til å igangsette aktiviteter og være aktive deltakere i elevenes lek. Noen skoler har imidlertid fått til mye gjennom å arbeide med bevissthet, holdninger og kompetanse i personalgruppen. Det er ulik praksis for kroppsovingsfaget på skolene i Groruddalen. Generelt ser det ut til at faglærte kroppsovingslærere er positivt for kvaliteten på kroppsovingstimene.

Mange skoler har gjort arbeid med fysisk aktivitet godt synlig i planverket til AKS. Prosjektgruppen er av den oppfatning at dette er av stor betydning for gjennomføring av fysisk aktivitet. De fleste skolene gir elevene gode muligheter for å være fysisk aktive på AKS, gjennom blant annet fast utetid, påmeldingsaktiviteter og inkludering av fysisk aktivitet i de læringsstøttende aktivitetene. Det varierer hvor mye fysisk aktivitet benyttes i de læringsstøttende aktivitetene, samt hvordan dette organiseres. Enkelte skoler sikrer at alle elevene er aktive daglig, mens elevene på andre skoler kan velge hovedsakelig å delta på mer stillesittende aktiviteter. Noen har også ekstra fokus på å aktivisere de minst aktive elevene, mens mange er mindre bevisst på dette. Det ser ut til at ledere og baseledere på AKS ofte har høy bevissthet rundt arbeidet med fysisk aktivitet, men at bevissthet, engasjement og kompetanse blant øvrige ansatte kan være en begrensning i arbeidet.

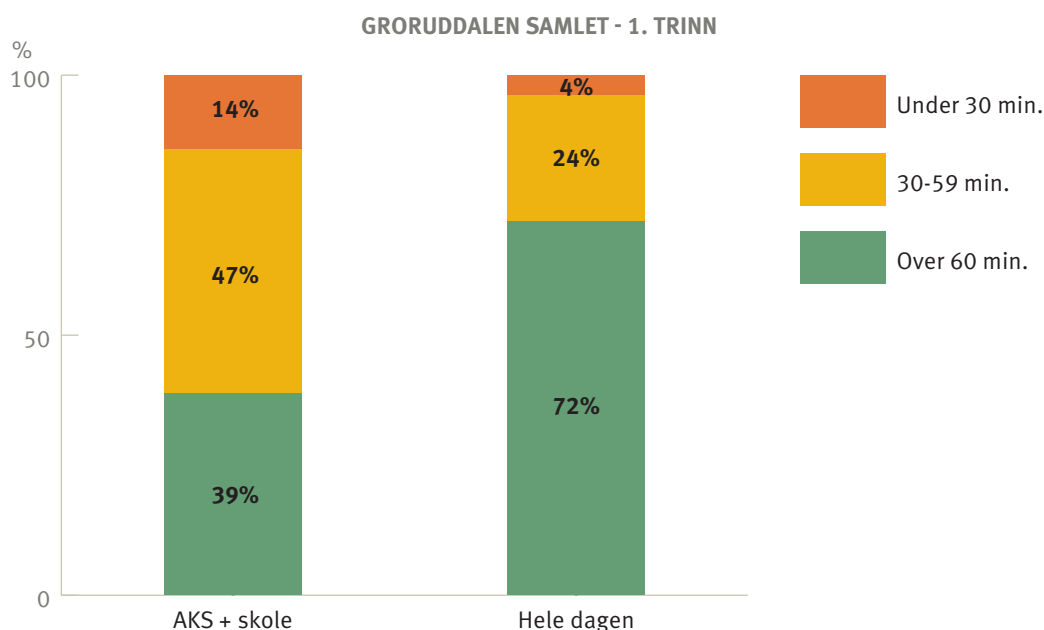
Ansatte ved skole og AKS er i stor grad bevisst betydningen av å aktivisere elevene for å forebygge mobbing og konflikter. Det er imidlertid begrenset fokus på sammenheng mellom fysisk aktivitet og god psykisk helse. Prosjektgruppen får inntrykk av at mange skoler i liten grad benytter helsesøstrene som ressurspersoner i arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet. Videre ser helsesøstrene ut til å ha god oversikt over elevmassen gjennom obligatorisk førsteklasseamtale, samt veiing og måling. Flere av helsesøstrene uttrykker et ønske om å bli mer involvert i arbeidet med fysisk aktivitet og kosthold, og prosjektgruppen opplever at potensiale i helsesøstrene er lite brukt på skolene.

Aktivitetsmålinger

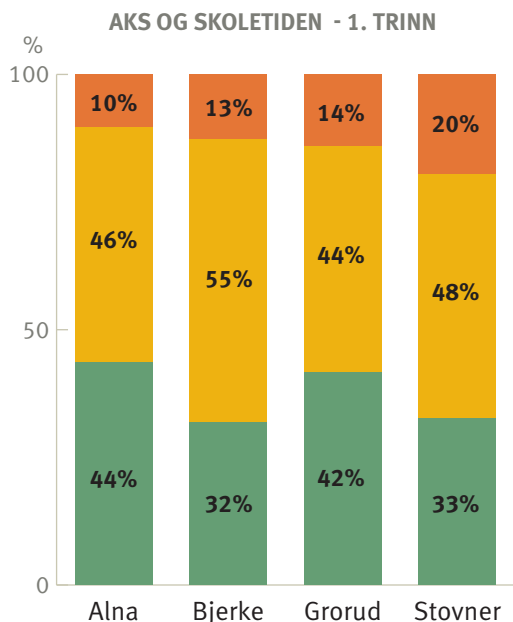
Aktivitetsmålingene viser at det er lite forskjell mellom aktivitetsnivået på første og tredje trinn. Andelen elever som oppfyller anbefalingene for fysisk aktivitet mens de er på skole og AKS er 39 prosent på første trinn og 36 prosent på tredje trinn. Hele dagen tatt i betraktning er andelen 72 prosent på første trinn og 74 prosent på tredje trinn. Gjennomsnittlig antall minutter i moderat til høy intensitet i løpet av hele dagen er 80 minutter på begge trinn. Det er stor forskjell mellom elevene, og antall minutter aktivitet i moderat til høy intensitet varierer fra 23 til 193 minutter i løpet av en dag. Aktiviteten på skole og AKS utgjør henholdsvis 68

og 65 prosent av elevenes aktivitet i moderat til høy intensitet. Det er i gjennomsnitt fire minutter mer aktivitet med moderat til høy intensitet på skolen sammenlignet med AKS, men det er viktig å påpeke at elevene er betydelig lenger på skolen enn på AKS i løpet av en dag. Fjorten prosent på første trinn og 23 prosent på tredje trinn er aktive med moderat og høy intensitet i mindre enn 30 minutter i løpet av tiden på skole og AKS. Guttene er mer aktive enn jentene. På skole og AKS oppfyller 51 prosent av guttene og 26 prosent av jentene anbefalingen for fysisk aktivitet, mens andelen i løpet av hele dagen er 81 prosent for guttene og 65 prosent for jentene.

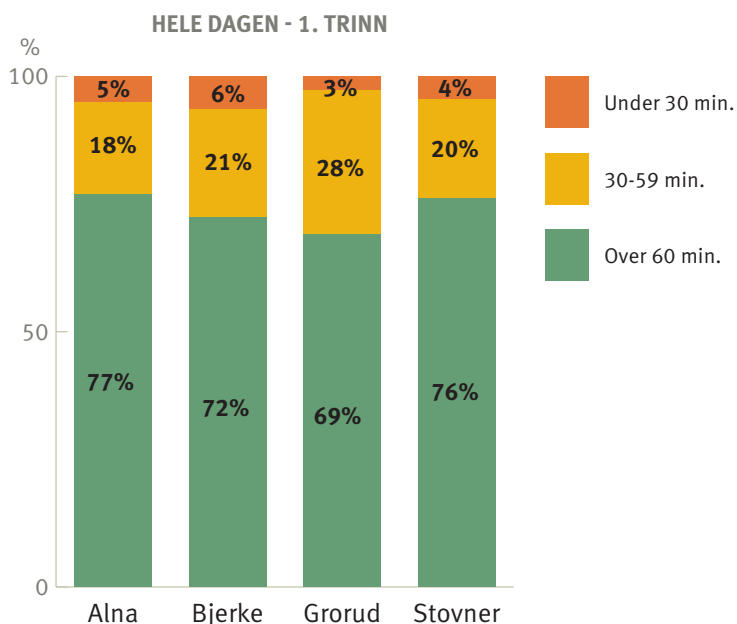
Første trinn



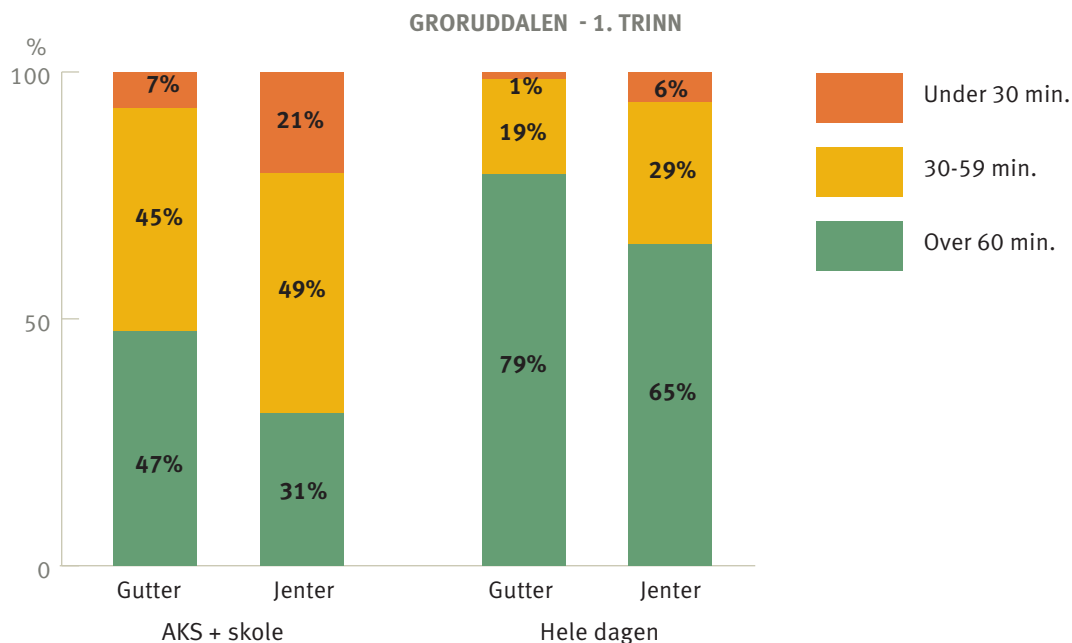
Figur 47: Andel elever (n = 281) på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter.



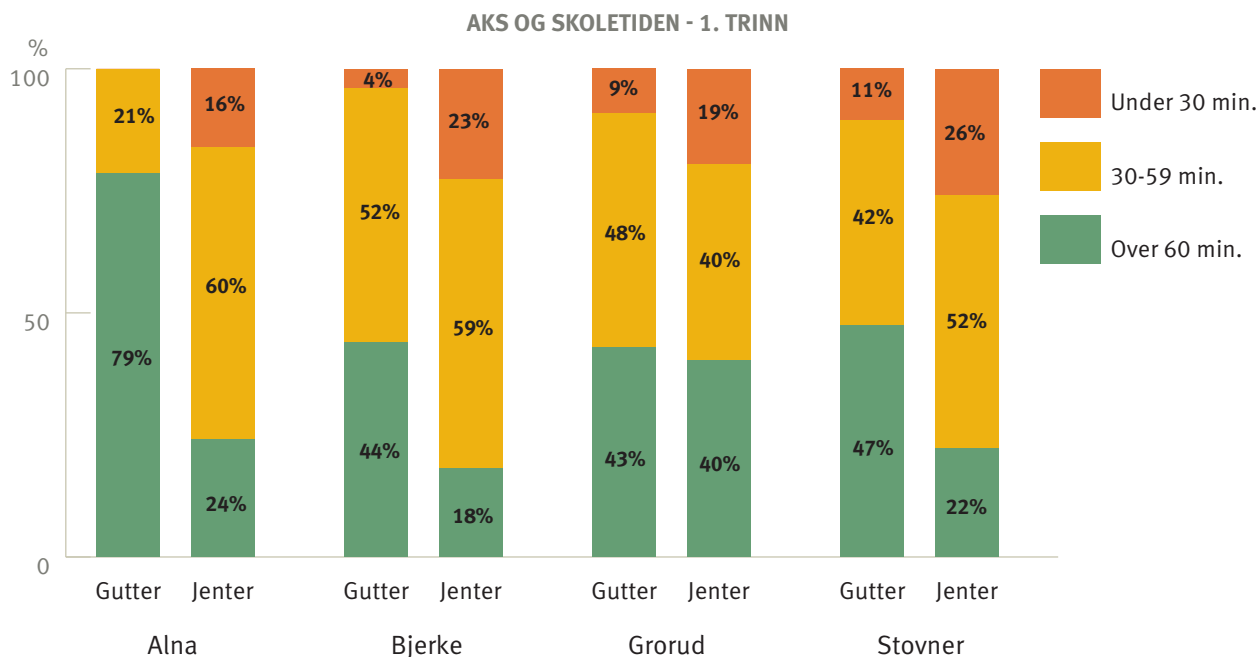
Figur 48: Andel elever på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen, fordelt på bydeler, som i løpet av AKS- og skoletiden oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Alna, n = 39; Bjerke, n = 47; Grorud, n = 149; Stovner, n = 46.



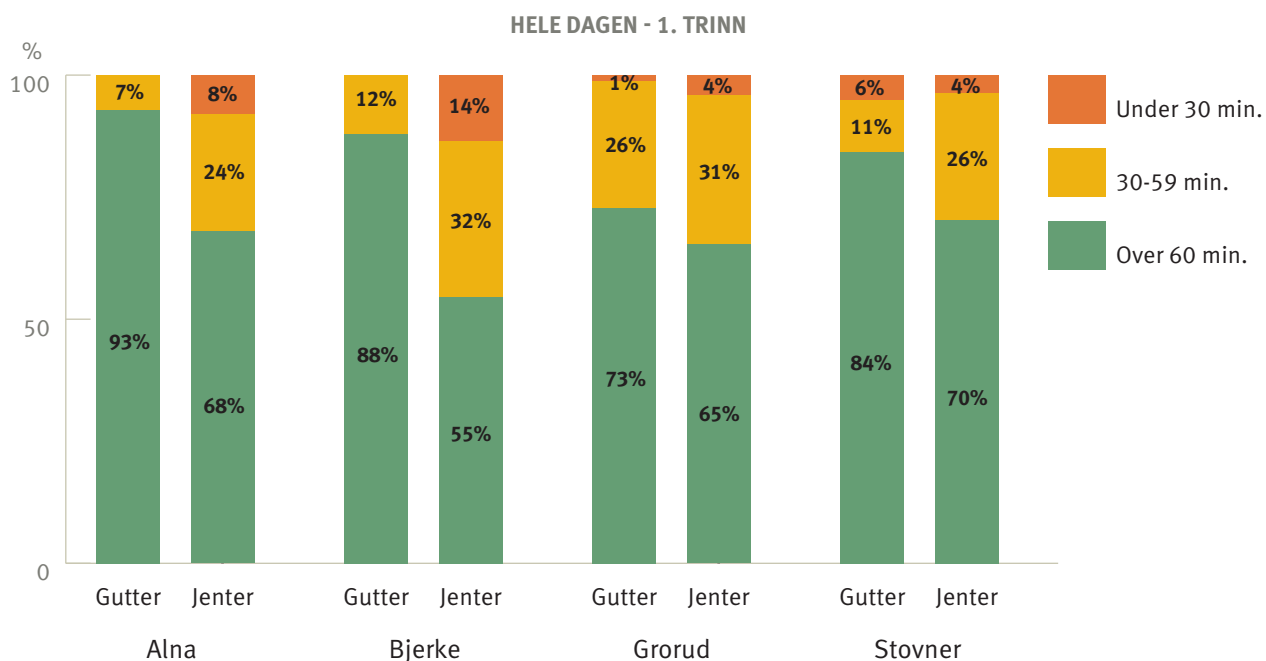
Figur 49: Andel elever på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen, fordelt på bydeler, som i løpet av hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Alna, n = 39; Bjerke, n = 47; Grorud, n = 149; Stovner, n = 46.



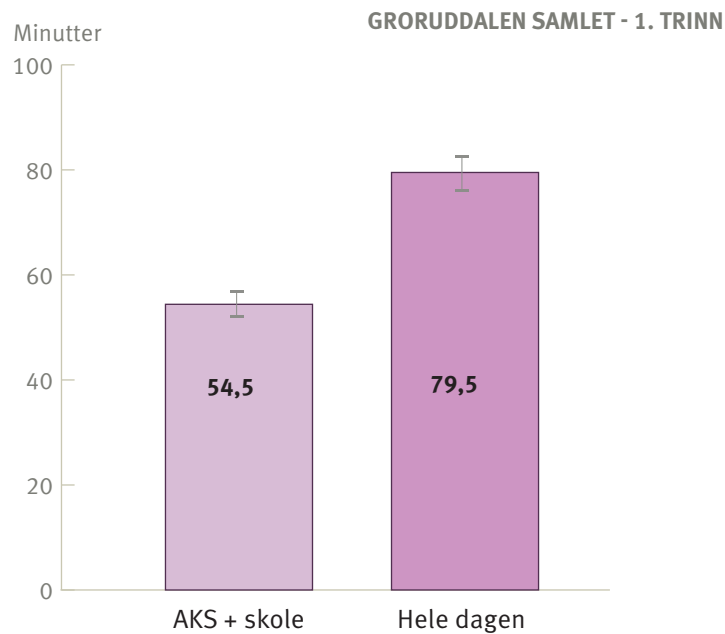
Figur 50: Andel elever på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 135) og jenter (n = 146).



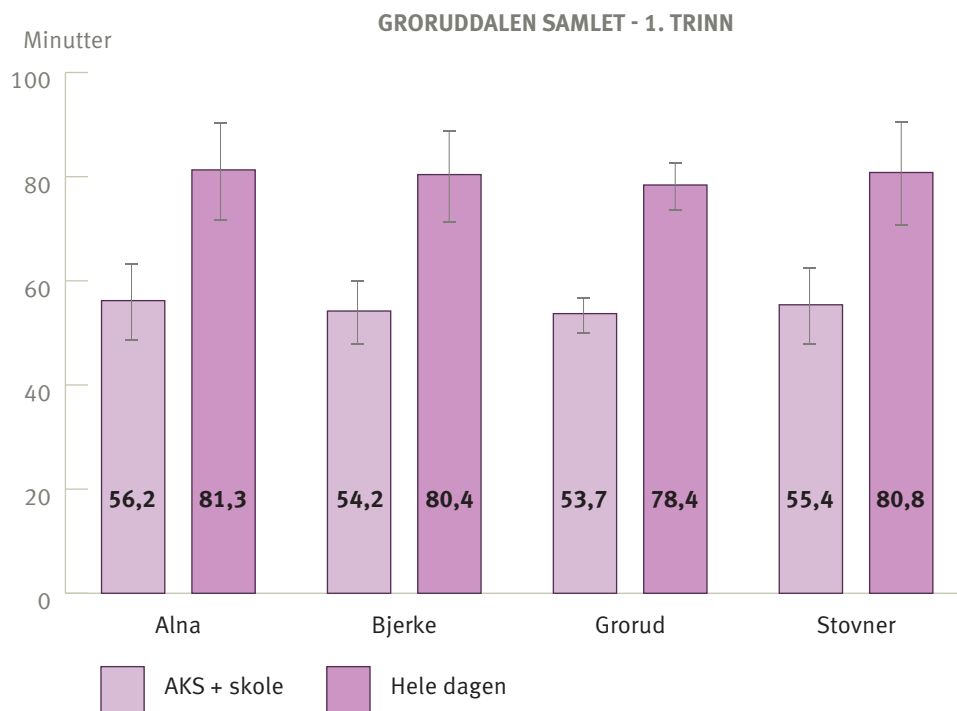
Figur 51: Andel elever på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen, fordelt på bydeler og kjønn, som i løpet av AKS- og skoletiden oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Gutter/jenter: Alna, n = 14/25; Bjerke, n = 25/22; Grorud, n = 77/72; Stovner, n = 19/27.



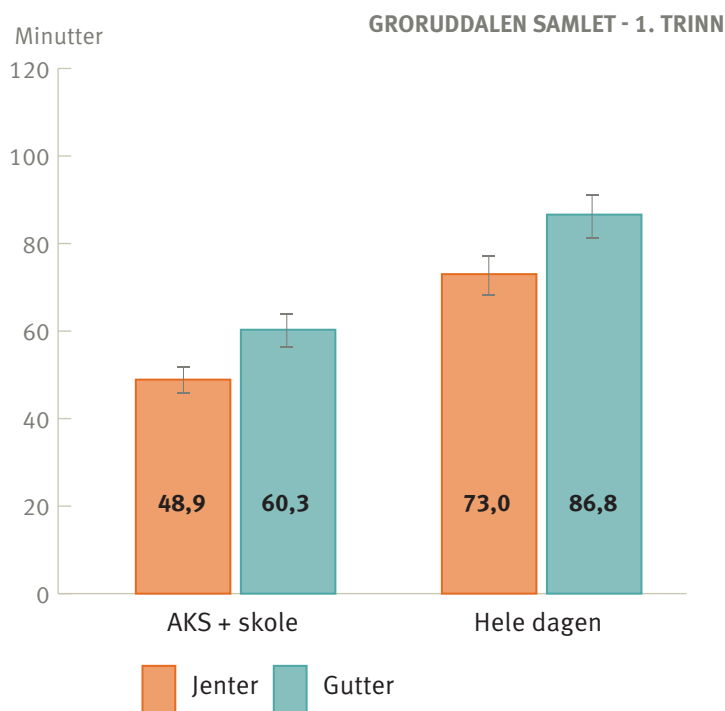
Figur 52: Andel elever på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen, fordelt på bydeler og kjønn, som i løpet av hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Gutter/jenter: Alna, n = 14/25; Bjerke, n = 25/22; Grorud, n = 77/72; Stovner, n = 19/27



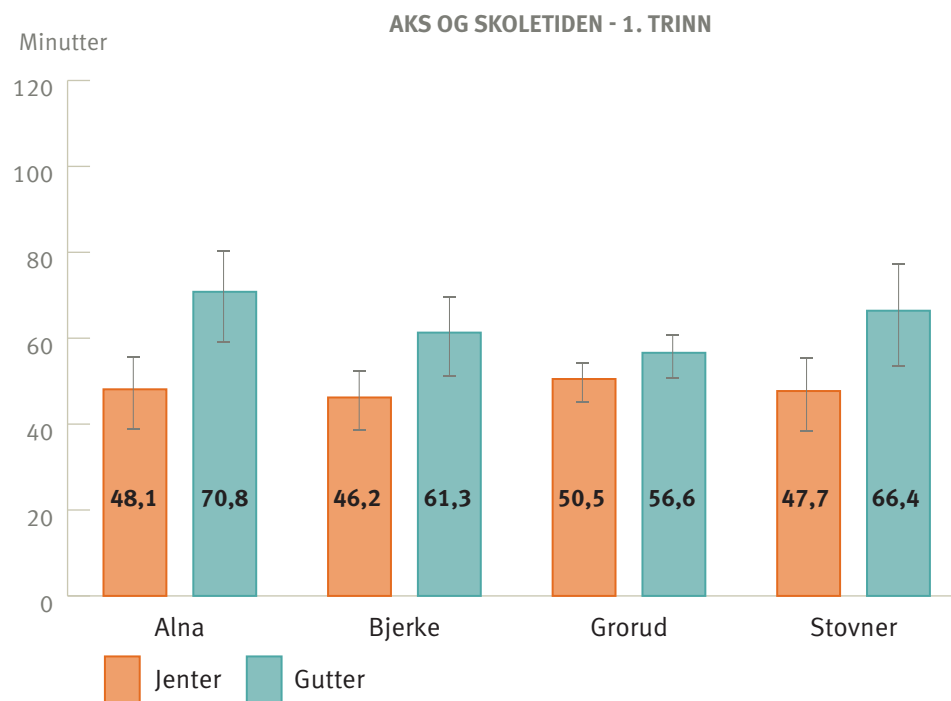
Figur 53: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos elever (n = 281) på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.



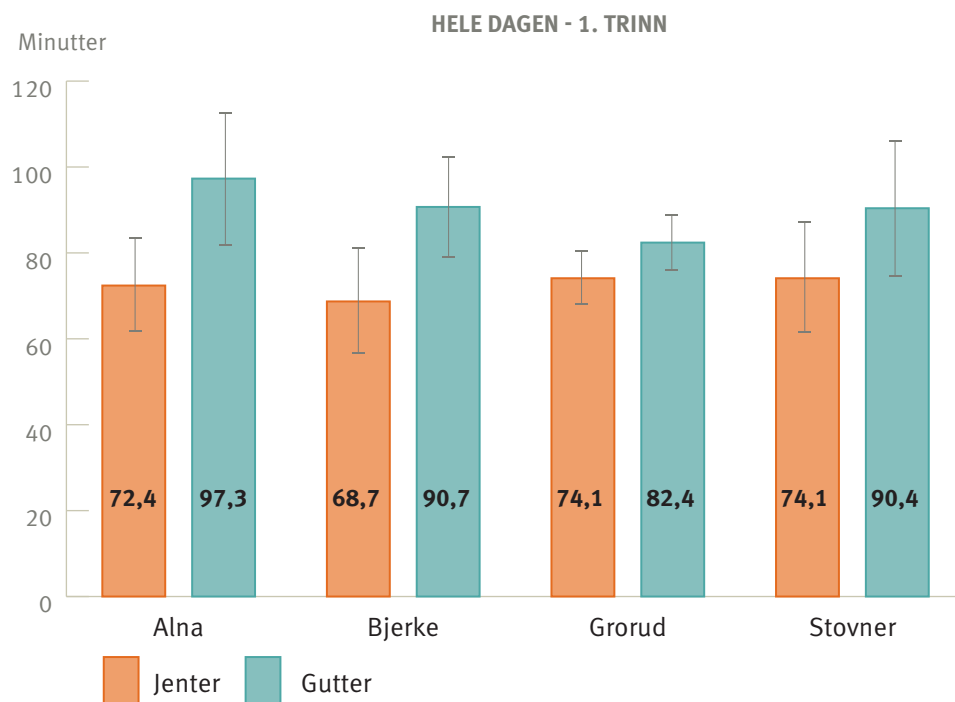
Figur 54: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos elever (n = 281) på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen, fordelt på bydeler, i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall. Alna, n = 39; Bjerke, n = 47; Grorud, n = 149; Stovner, n = 46.



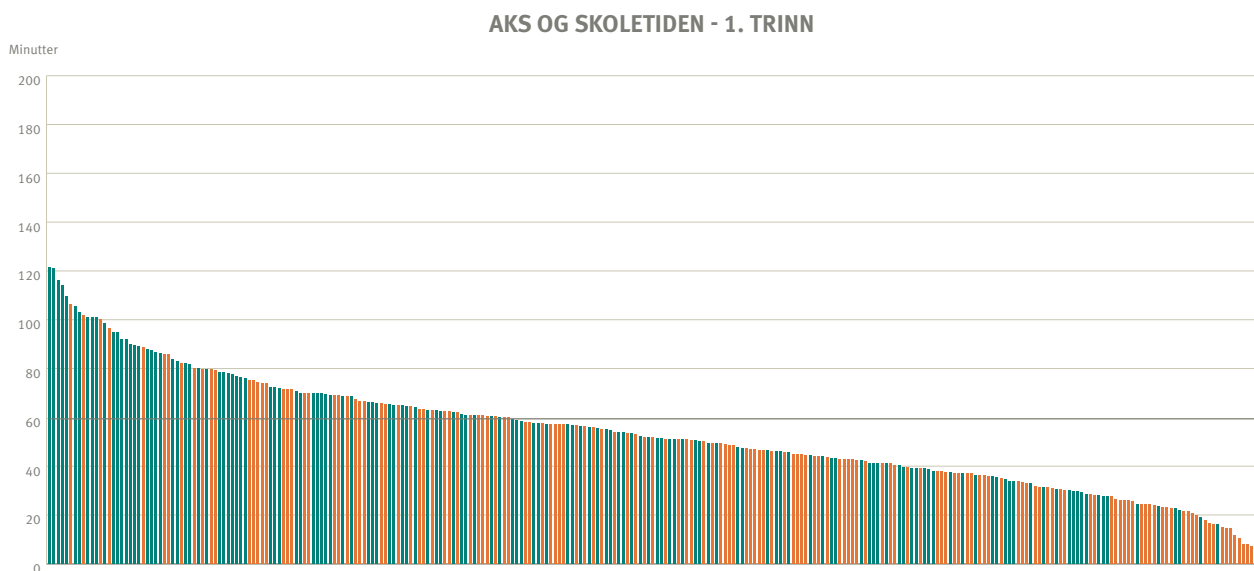
Figur 55: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos barn på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 135) og jenter (n = 146). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.



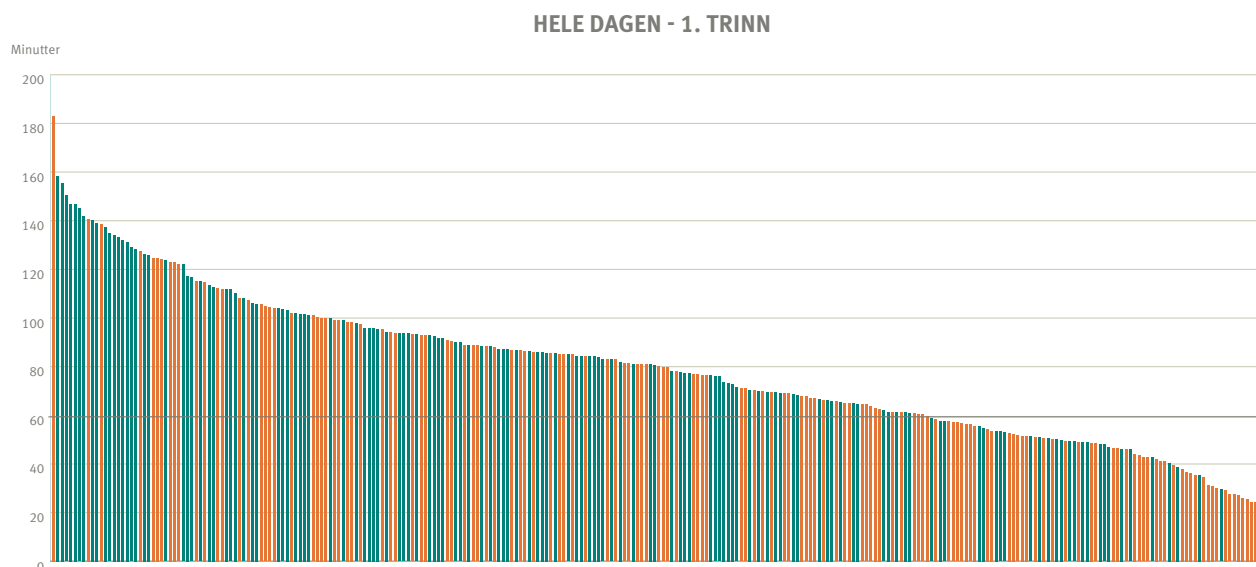
Figur 56: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos elever på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen, fordelt på bydeler og kjønn, i løpet av AKS- og skoletiden. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall. Gutter/jenter: Alna, n = 14/25; Bjerke, n = 25/22; Grorud, n = 77/72; Stovner, n = 19/27.



Figur 57: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos elever på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen, fordelt på bydeler og kjønn, i løpet av hele dagen. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall. Gutter/ jenter: Alna, n = 14/25; Bjerke, n = 25/22; Grorud, n = 77/72; Stovner, n = 19/27.

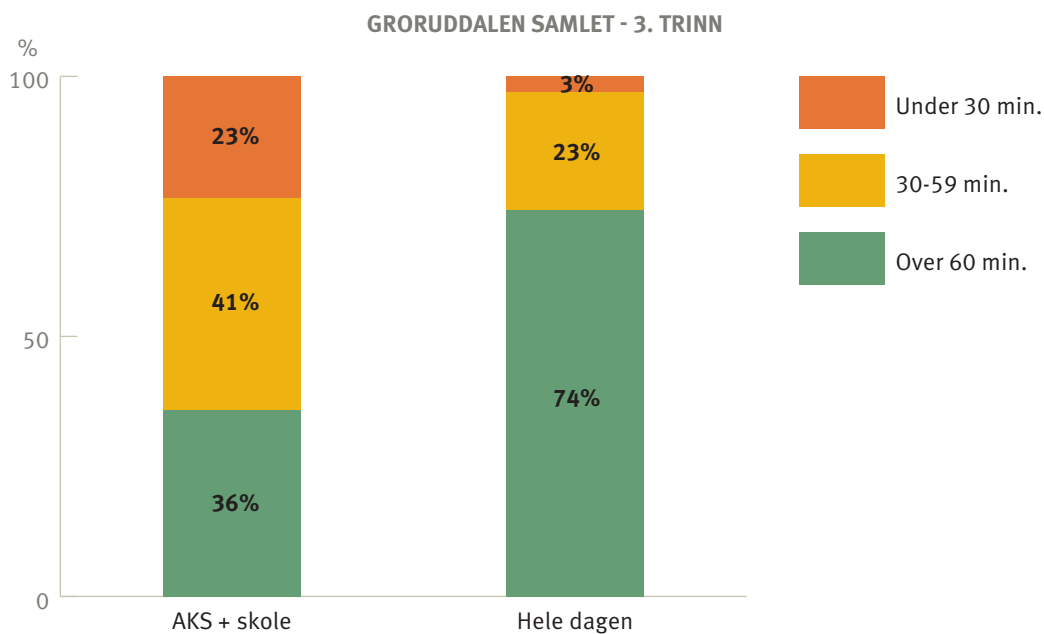


Figur 58: Antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet for alle deltagende elever på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen i løpet av AKS- og skoletiden. Sortert etter høyeste verdi. Blå representerer gutter (n = 135), rød representerer jenter (n = 146).

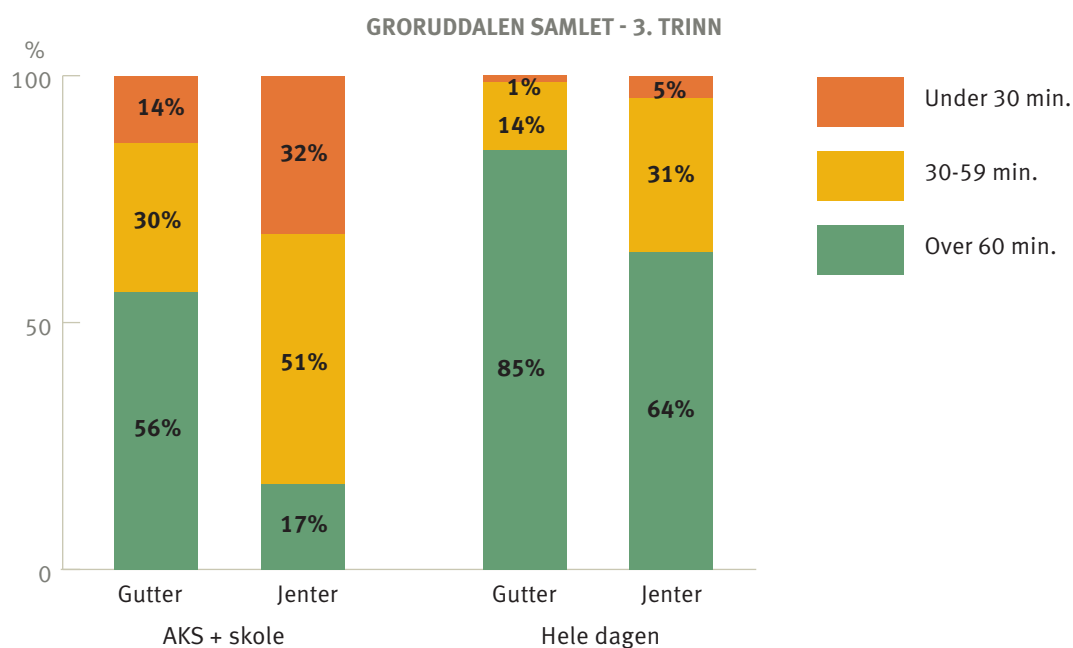


Figur 59: Antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet for alle deltagende barn på første trinn ved 12 skoler i Groruddalen i løpet av hele dagen. Sortert etter høyeste verdi. Blå representerer gutter (n = 135), rød representerer jenter (n = 146).

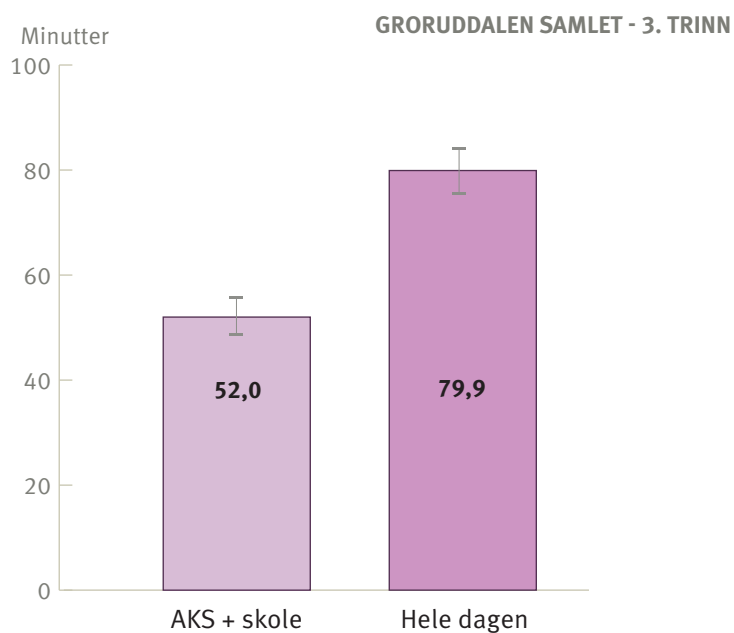
Tredje trinn



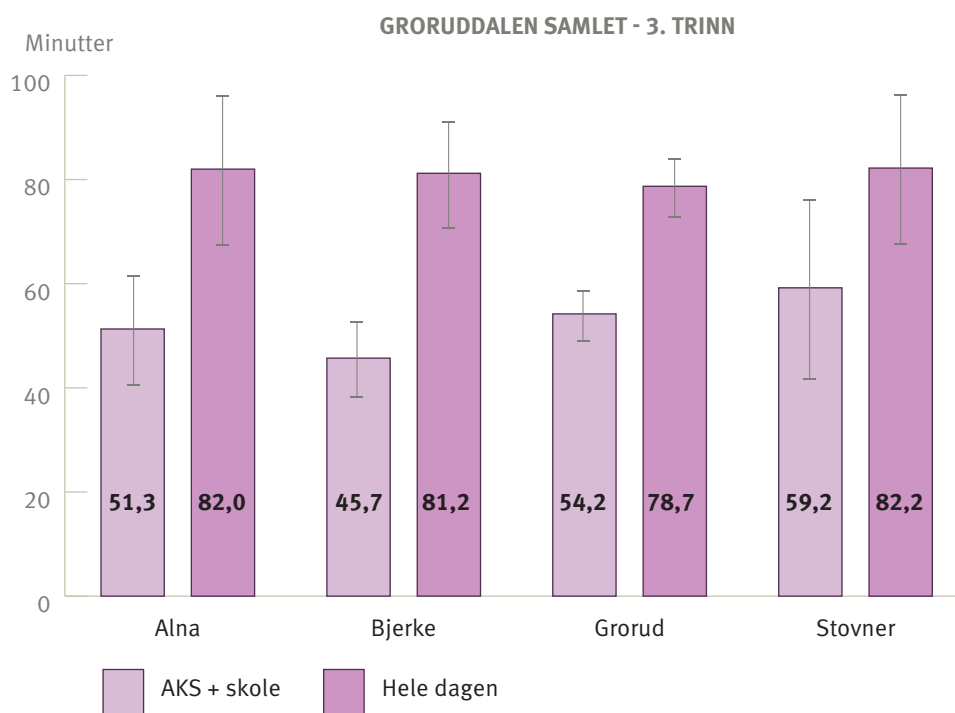
Figur 60: Andel elever (n = 167) på tredje trinn ved 12 skoler i Groruddalen som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter.



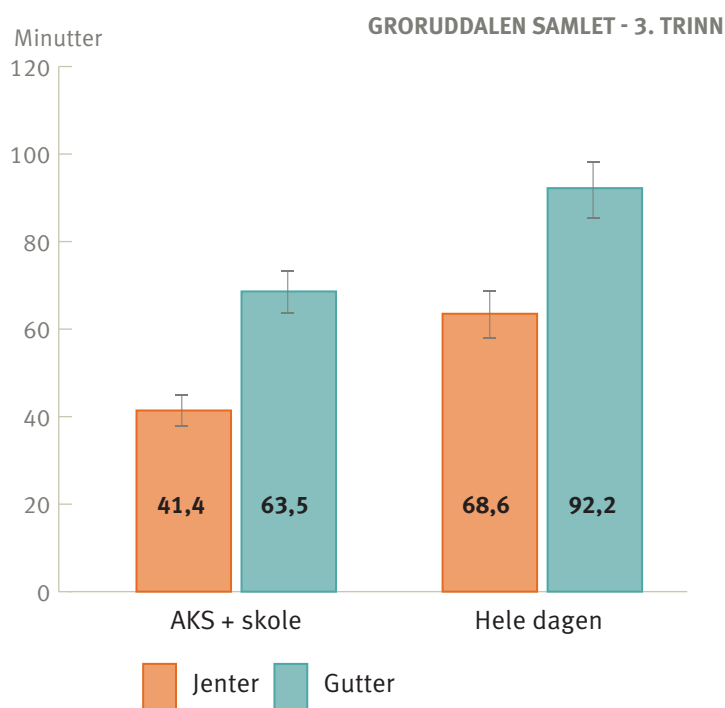
Figur 61: Andel elever på tredje trinn ved 12 skoler i Groruddalen som i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen oppnår fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet: under 30 minutter, 30-59 minutter og over 60 minutter. Fordelt på gutter (n = 80) og jenter (n = 87).



Figur 62: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos elever (n = 167) på tredje trinn ved 12 skoler i Groruddalen i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

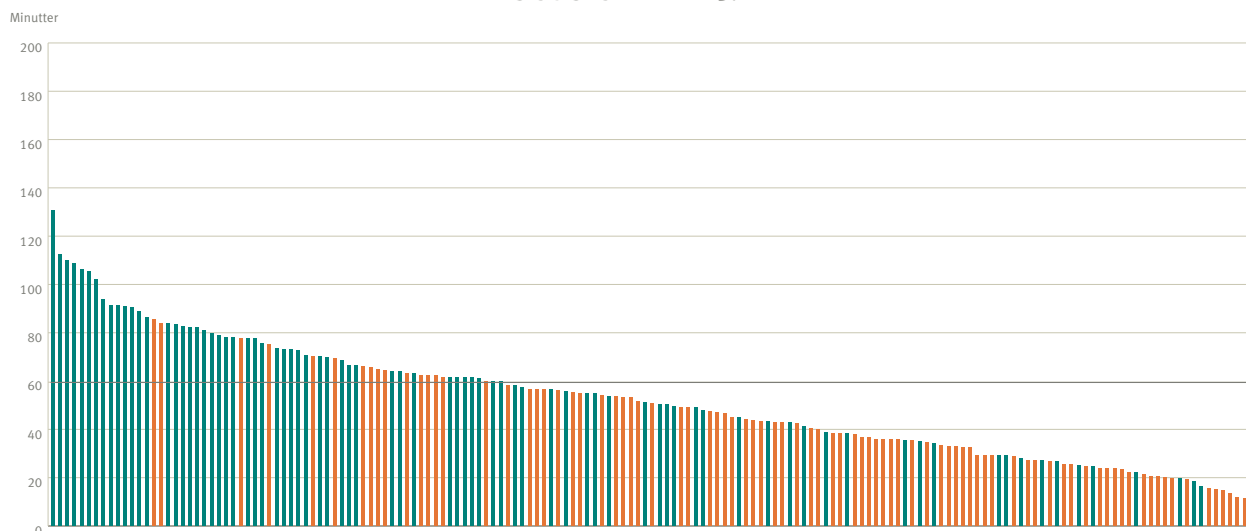


Figur 63: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos elever (n = 167) på tredje trinn ved 12 skoler i Groruddalen, fordelt på bydeler, i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall. Alna, n = 18; Bjerke, n = 43; Grorud, n = 96; Stovner, n = 10.



Figur 64: Gjennomsnittlig antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet hos elever på tredje trinn ved 12 skoler i Groruddalen i løpet av AKS- og skoletiden, og hele dagen. Fordelt på gutter (n = 80) og jenter (n = 87). Feilfelt viser 95 prosent konfidensintervall.

AKS OG SKOLETIDEN - 3. TRINN



Figur 65: Antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet for alle deltagende elever på tredje trinn ved 12 skoler i Groruddalen i løpet av AKS- og skoletiden. Sortert etter høyeste verdi. Blå representerer gutter (n = 80), rød representerer jenter (n = 87).

HELE DAGEN - 3. TRINN



Figur 66: Antall minutter fysisk aktivitet i moderat til høy intensitet for alle deltagende elever på tredje trinn ved 12 skoler i Groruddalen i løpet av hele dagen. Sortert etter høyeste verdi. Blå representerer gutter (n = 80), rød representerer jenter (n = 87).

7 Videre arbeid

I henhold til folkehelseloven skal kommunen fremme folkehelse, ha oversikt over helsetilstanden og iverksette nødvendige tiltak for å møte kommunens folkehelseutfordringer²⁰. I tillegg er trygg og sunn oppvekst et satsingsområde i Oslo kommunes folkehelseplan, og det er en målsetting om at flere innbyggere skal være fysisk aktive og ta helsevennlige valg²¹. Denne kartleggingen av barnehagenes og skolenes praksis for kosthold og fysisk aktivitet i Groruddalen viser at det gjøres mye godt arbeid, men at det er et stort forbedringspotensial. I det videre arbeidet skal prosjektgruppen bruke kartleggingen som utgangspunkt for utarbeiding av målsettinger og tiltak på tvers av bydelene i Groruddalen. Prosjektets mål og tiltak er ikke fastsatt ved publisering av denne rapporten. Prosjektgruppen ønsker likevel å presentere noen betraktninger om videre arbeid basert på suksesskriterier og utfordringer som har blitt identifisert i kartleggingen.

Gjennom kartleggingen ser prosjektgruppen at implementering av kosthold og fysisk aktivitet i planverk er av stor betydning for praksis. Retningslinjer ser videre ut til å være avgjørende for å sikre god praksis, eliminere tilfeldigheter og redusere forskjeller. Det er av stor betydning at hele personalgruppen bidrar konstruktivt i arbeidet med kosthold og fysisk aktivitet, og for å muliggjøre dette bør det arbeides med forankring og bevissthet. Ledelsens fokus i den enkelte barnehage og skole er helt avgjørende for arbeid med kosthold og fysisk aktivitet, og tett oppfølging fra seksjonsleder eller områdedirektør i UDE er viktig for å sikre varig, god praksis. Det er avgjørende at ansatte har tilstrekkelig kompetanse om kosthold og fysisk aktivitet, samt gode verktøy de kan benytte i det daglige arbeidet. Gjennomgående er det også behov for økt systematikk og struktur i arbeidet. Funnene tyder videre på at tiltak må tilpasses hver enkelt barnehage og skole, da de har ulikt utgangspunkt, utfordringsbilde og handlingsrom.

20 Regjeringen, «Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven)», Regjeringen, 2012.

21 Oslo kommune, «Folkehelseplan for Oslo 2017-2021», Oslo kommune, Oslo, 2017.

8 Vedlegg

Vedlegg 1

Måling av barns aktivitetsnivå

I perioden 2017-2021 pågår det et felles folkehelseprosjekt i Bydel Grorud, Stovner, Bjerke og Alna. Formålet er å bidra til helsefremmende levevaner blant barn og unge. I første del av prosjektet skal vi måle det fysiske aktivitetsnivået hos barn i alderen 4-6 år (født i 2012 og 2013). Vi gjør dette for å få en generell oversikt over aktivitetsnivået i Groruddalen, og for å kunne evaluere effekt av fremtidige tiltak.

Navn på barnehage skal delta i kartleggingen til prosjektet. Vi trenger ditt/deres samtykke for å kunne måle aktivitetsnivået til ditt barn.

Praktisk informasjon

Aktivitetsnivået måles med et akselerometer, som en kan se på bildet. Den festes som et belte rundt livet.



Måleren skal være på hele dagen, også utenom barnehagetiden. Den skal kun tas av ved bading og dusjing, og når barnet skal sove. **Det er viktig at foresatte hjelper barnet med å sette på måleren når de står opp disse dagene.**

Målingen varer i tre dager, *dato*.

Barnet får på seg måleren når det kommer i barnehagen mandag morgen, og den skal leveres tilbake torsdag morgen i barnehagen.

Hvilken informasjon skal vi samle inn?

Vi skal samle inn informasjon om aktivitetsnivå (minutter moderat til høy fysisk aktivitet per dag), samt følgende personopplysninger:

- Barnets navn
- Alder (fødselsår)
- Kjønn
- Navn på barnehage

Frist for innlevering av samtykkeskjema: *dag, dato*.

Prosjektleder Julie Dønnestad svarer gjerne på spørsmål (tlf. 954 88 620).

✂.....

Navn på barnehage

Gutt: ☐ Jente: ☐

Jeg / vi samtykker til at _____ (barnets navn i blokkbokstaver)

på avdeling _____ deltar på aktivitetsmålingen. Født år: _____

_____ Underskrift foresatt

Hva skjer med informasjon om barnet?

Vi behandler personopplysninger om ditt barn konfidensielt. Det vil si at kun de som jobber i prosjektet kan se og behandle personopplysninger om barnet ditt.

Barnehagen vil få en oversikt over det samlede aktivitetsnivået i barnehagen. I denne oversikten vil ingen enkeltbarn kunne kjennes igjen.

I publisering eller omtale av prosjektet, vil ingen enkeltbarn kunne identifiseres.

Hvis det blir aktuelt med forskning, vil prosjektgruppen fjerne all informasjon som gjør at enkeltbarn kan gjenkjennes. Forskere får da kun tilgang til anonyme data.

Informasjonen vi samler inn vil lagres på ubestemt tid.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta på aktivitetsmålingen. Det er viktig at foresatte informerer barnet om dette. Selv om foresatte samtykker til at barnet skal delta, kan barnet selv bestemme om det har lyst. Både foresatte og barn kan trekke seg til enhver tid. Hvis man velger å trekke seg, anonymiserer vi informasjonen om barnet.

Vedlegg 2

Måling av barns aktivitetsnivå

I perioden 2017-2021 pågår det et felles folkehelseprosjekt i Bydel Grorud, Stovner, Bjerke og Alna. Formålet er å bidra til helsefremmende levevaner blant barn og unge. I første del av prosjektet skal vi måle det fysiske aktivitetsnivået hos barn i 1. og 3.klasse som går på AKS. Vi gjør dette for å få en generell oversikt over aktivitetsnivået i Groruddalen, og for å kunne evaluere effekt av fremtidige tiltak.

Skolenavn skal delta i kartleggingen til prosjektet. Vi trenger ditt/deres samtykke for å kunne måle aktivitetsnivået til ditt barn.

Praktisk informasjon

Aktivitetsnivået måles med et akselerometer, som en kan se på bildet. Den festes som et belte rundt livet.



Måleren skal være på hele dagen, også utenom AKS- og skoletiden. Den skal kun tas av ved bading og dusjing, og når barnet skal sove. **Det er viktig at foresatte hjelper barnet med å sette på måleren når de står opp disse dagene.**

Målingen varer i tre dager, *dato*.

Barnet får på seg måleren når det kommer på AKS mandag morgen, og den skal leveres tilbake på AKS torsdag morgen.

Hvilken informasjon skal vi samle inn?

Vi skal samle inn informasjon om aktivitetsnivå (minutter moderat til høy fysisk aktivitet per dag), samt følgende personopplysninger:

- Barnets navn
- Alder (fødselsår)
- Kjønn
- Navn på skole

Frist for innlevering av samtykkeskjema: *dag, dato*.

Prosjektleder Julie Dønnestad svarer gjerne på spørsmål (tlf. 954 88 620).

✂.....

Skolenavn

Gutt: ☐ Jente: ☐

Jeg / vi samtykker til at _____ (barnets navn i blokkbokstaver)

i klasse _____ deltar på aktivitetsmålingen. Født år: _____

Underskrift foresatt

Hva skjer med informasjon om barnet?

Vi behandler personopplysninger om ditt barn konfidensielt. Det vil si at kun de som jobber i prosjektet kan se og behandle personopplysninger om barnet ditt.

Skolen vil få en oversikt over det samlede aktivitetsnivået i AKS- og skoletiden per trinn. I denne oversikten vil ingen enkeltbarn kunne kjennes igjen.

I publisering eller omtale av prosjektet, vil ingen enkeltbarn kunne identifiseres.

Hvis det blir aktuelt med forskning, vil prosjektgruppen fjerne all informasjon som gjør at enkeltbarn kan gjenkjennes. Forskere får da kun tilgang til anonyme data.

Informasjonen vi samler inn vil lagres på ubestemt tid.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta på aktivitetsmålingen. Det er viktig at foresatte informerer barnet om dette. Selv om foresatte samtykker til at barnet skal delta, kan barnet selv bestemme om det har lyst. Både foresatte og barn kan trekke seg til enhver tid. Hvis man velger å trekke seg, anonymiserer vi informasjonen om barnet.

Intervjuguide for barnehage

Dette er en sammenfatning av intervjuguidene som har blitt benyttet på intervjuer med fagleder, barnehagelærere og barnehagemedarbeidere.

Fysisk aktivitet barnehage

Planverk og rutiner

1. Er fysisk aktivitet nevnt i planverk?
 - Eksempel: årsplan, månedsplan med progresjonsplan, periodeplan eller ukeplan
2. Har barnehagen føringer og/eller rutiner for tilrettelagt bevegelse i løpet av dagen?
 - Organisering, medvirkning, voksenstyrte aktiviteter, bruk av uteområdet, frilek, turdag
 - Når er ansatte borte fra avdeling? Eksempel: møter, pauser. Hvordan påvirker dette organisert aktivitet?

Fysisk aktivitet og bevegelse

3. Hva er dere gode på når det gjelder bevegelse?
4. Hva er vanskelig eller utfordrende med bevegelse? Hva kan dere bli bedre på?
5. Kombinerer dere bevegelse med de andre fagområdene? Hvordan?
6. Har barnehagen oversikt over barn som er lite aktive, og hvilke tiltak gjøres for at de skal bevege seg mer?
7. Tilrettelegger dere for at alle barn skal oppleve mestring i aktiviteter? Hvordan?
8. Er barnehagen bevisst sammenhengen mellom bevegelse og god psykisk helse? Hva gjøres?

Kunnskap og kompetanse

9. Helsedirektoratet anbefaler 60 minutter daglig fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet for barn. Kjenner du og dine kolleger til disse anbefalingene?
10. Har ansatte kompetanse for å tilrettelegge for bevegelse?
 - Har dere ansatte med spesifikk kompetanse?
 - Har dere gjort tiltak for å heve kompetansen?
 - Er det motstand i personalgruppen?

Motivasjon og holdninger

11. Hvordan snakker de ansatte om bevegelse eller fysisk aktivitet?
12. Hvilke holdninger har ansatte til voksendeltagelse i lek?
13. Hvordan er ansattes engasjement og motivasjon i arbeidet med bevegelse? Påvirker det barna?
14. Er ansatte gode rollemodeller for barna?

Kosthold barnehage

Planverk og støttmateriell

1. Er kosthold nevnt i planverk?
 - Eksempel: årsplan, månedsplan eller ukeplan
2. Har dere en meny, ukemeny eller månedsmeny?
3. Bruker dere oppskriftshefter, «Fiskesprell», «Bra mat i barnehagen» eller annet støttmateriell?

Vedlegg 3

Rutiner for kosthold og måltider

4. Hvordan foregår matinnkjøp i barnehagen?
 - Hvor gjøres innkjøp?
 - Hvem har ansvar?
 - Hvor ofte gjøres matinnkjøp?
5. Hvilke måltidsrutiner har dere for varmmat, brødmat, pålegg, drikke og frukt og grønnsaker?
 - Tid, organisering og variasjon
 - Medvirkning, samt barn- og voksne deltakelse
 - Matglede og sosialt samvær
 - Oppfordres barn til å ta varierte valg?
 - Smaker og nye matvarer
 - Salt
 - Matsvinn
6. Hvilke rutiner har dere for matlaging?
7. Samarbeider dere om matlaging på tvers av avdelinger?

Matpakker

8. Hva ser dere i barns matpakker?
 - Eksempel: grovhet, frukt, grønnsaker, pålegg, mengde, sukkerholdig mat, fritert mat
9. Har dere føringer for innholdet i matpakkene?
10. Hva gjør ansatte hvis de ser at matpakkene er lite næringsrike?
11. Er matpakker tema i foreldrekontakt?
 - Eksempel: foreldremøter, foreldresamtaler, førstegangssamtaler, ved henting

Mat og drikke på tur

12. Hva spiser og drikker barna på tur?
 - Føringer for mat og drikke på tur

Bursdagsfeiringer og spesielle anledninger

13. Hvordan feires bursdager?
 - Føringer for mat og drikke
 - Hva serveres og hvem tar ansvar for eventuell servering?
14. Hvor mange merkedager markeres i barnehagen?
 - Hvordan markeres de?
 - Eventuelt hva serveres?

Kompetanse, motivasjon og holdninger

15. Har ansatte i barnehagen kompetanse innen kosthold?
 - Har dere gjort tiltak for å heve kompetansen?
 - Er det noe kompetanse dere trenger mer av?
16. Hvilke holdninger har ansatte til matlaging?
17. Hvordan vil du beskrive ansattes engasjement og motivasjon i arbeidet med mat og kosthold?
18. Brukes måltidet som læringsarena?
 - Eksempel: barns deltakelse, språk, smak, andre fagområder

Vedlegg 4

Intervjuguide for skole og AKS

Dette er en sammenfatning av intervjuguidene som har blitt benyttet på intervjuer med rektor, kontaktlærere, AKS-leder, baseledere på AKS, helsesøster og andre nøkkelpersoner på skole og AKS.

Fysisk aktivitet skole og AKS

Planverk

1. Helsedirektoratet anbefaler 60 minutter daglig fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet for barn. Hva slags planverk har skole/AKS for å tilrettelegge for dette?

Fysisk aktivitet

2. Hva er dere gode på når det gjelder fysisk aktivitet på skole/AKS?
3. Hva er vanskelig eller utfordrende med fysisk aktivitet på skole/AKS?
 - Eksempel: språk, motorikk, bekledning
 - Eventuelle forbedringsområder
4. Hva er deres inntrykk av det generelle fysiske aktivitetsnivået til elevene?
 - Andel aktive, andel mindre aktive
 - Intensitet
 - Tid brukt i aktivitet
5. Mange barn i Groruddalen oppfyller ikke anbefalingene for fysisk aktivitet. Er skolen/AKS/helsesøster bevisst på dette?
 - Oversikt over mindre aktive barn
 - Eventuelle tiltak
6. Brukes fysisk aktivitet i kombinasjon med andre fag enn kroppsøving på skolen? Hvordan?
 - Avbrekk i timene
 - Uteskole og/eller aktivitetsdager
7. Hvordan jobber AKS for å sikre at alle elever er aktive daglig?
 - Organisering av tilbud
 - Valgmuligheter elevene blir gitt
 - Fysisk aktivitet kombinert med læringsstøttende aktiviteter
8. Har skolen/AKS samarbeid med frivillige organisasjoner eller idrettslag?
9. Har skolen/AKS/helsesøster dialog med foreldre om klær, rutiner og aktuelle tilbud?
10. Hvilken rolle har helsesøster med tanke på fysisk aktivitet i skolen?
 - Ressursperson for skolen
 - Mulighet til å følge opp barn og familier ved behov

Kroppsøving

11. Hvor lange kroppsøvingstimer har dere i skolen, og hvor ofte?
 - Eventuell variasjon på ulike trinn
12. Hvem har kroppsøvingstimene?
13. Hva innebærer en kroppsøvingstime?
 - Fokus på variasjon og intensitet
 - Omgivelser: ute, inne, gymsal
14. Er det utfordringer knyttet til kroppsøvingstimene?
 - Eksempel: klær, motorikk, motivasjon, samarbeid med andre klasser

Vedlegg 4

Friminutt og utetid

15. Hvordan organiseres og tilrettelegges friminuttene/utetid på skole/AKS?
 - Tid
 - Voksnes rolle/inspeksjon, eksempel: organiserte aktiviteter eller frilek
 - Sosial støtte
 - Bruk av inne- og uteareal
 - Været
16. Har skolen trivselslederprogram? Hvordan fungerer dette?

Kompetanse, motivasjon og holdninger

17. Hvilken kompetanse har de ansatte for å tilrettelegge for fysisk aktivitet?
 - Eksempel: generelt kunnskapsnivå, spesifikk kompetanse, eventuelt manglende kompetanse
18. Har det blitt gjort tiltak for å heve kompetansen til de ansatte?
19. Hvordan vil dere beskrive de ansattes engasjement og motivasjon i arbeid med fysisk aktivitet?
 - Eksempel: positive til mer fysisk aktivitet, ordbruk når man snakker om fysisk aktivitet

Psykisk helse

20. Er skolen/AKS bevisst sammenhengen mellom fysisk aktivitet og god psykisk helse?
 - Eksempel: mestring, konsentrasjon, utvikling, tilhørighet, sosial kompetanse
21. Hvordan brukes eventuelt fysisk aktivitet til å bidra til god psykisk helse?
22. Tilrettelegger dere for at alle elever skal oppleve mestring i fysisk aktivitet på skole/AKS?

Kosthold skole

Planverk og støttemateriell

1. Har skolen/AKS planverk der kosthold er nevnt? Eventuelt hvilke?
2. Kjenner ansatte på skole/AKS til Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen? Brukes den?
3. Brukes skolen/AKS støttemateriell? Eventuelt hvilket og hvordan?

Rutiner for kosthold og måltider

4. Hvordan er måltidene organisert?
 - Skole: antall spisepauser, tidspunkt, tid til måltid
 - AKS: frokost, tid til måltid, store eller små grupper
5. Brukes måltidet som læringsarena? Hvis ja, hvordan?
 - Eksempel: skjermaktiviteter, bok, språkutvikling, sosial kompetanse
 - Voksnes rolle. Eksempel: observerer, sitter sammen med og/eller spiser med elevene
6. Hva drikker elevene til måltidene?
 - Servering av drikke på AKS
 - Medbrakt drikke
7. Har dere skolemelksordning?
 - Har skolen føringer for hva som kan bestilles?
 - Hva bestiller elevene? Eksempel: lettmelk, melk med kakao- eller bringebærsmak

Vedlegg 4

Matpakker

8. Hva ser dere i elevenes matpakker?
 - Eksempel: grovhet på brød, frukt, grønnsaker, pålegg, middagsrester, mengde
 - Rutiner for lite næringsrike matpakker. Eksempel: foreldrekontakt, tema på foreldremøte, henvisning til helsesøster
 - Eventuelle utfordringer eller tiltak for å øke kvaliteten på matpakkene

Mat og drikke på uteskole/tur

1. Hva har elevene med når det er uteskole/tur på skolen/AKS?
 - Eksempel: snacks, sjokolade, kjeks, kakao, toddy, saft, vann
2. Har skolen/AKS med mat eller drikke til elevene på tur? Eventuelt hva?

Bursdagsfeiringer og spesielle anledninger

3. Feires bursdager på skole/AKS? Eventuelle føringer for mat og drikke.
4. Har skolen/AKS andre spesielle anledninger der mat eller drikke er inkludert?
 - Eksempel: kosedag før ferie, jul, påske, Id
5. Brukes mat eller snacks i leker eller som belønning?

Matservering AKS

6. Hvordan foregår matinnkjøp på AKS?
 - Hvor gjøres innkjøp?
 - Hvem har ansvar?
 - Hvor ofte gjøres matinnkjøp?
 - Fokus på matsvinn
7. Hvordan organiseres matlagingen på AKS?
 - Hvem lager mat?
 - Inkludering av elever i matlaging
8. Har AKS en meny?
 - Eksempel: ukemeny, månedsmeny eller fast meny
 - Hvem lager menyen?
9. Hva slags mat serveres på AKS?
 - Varmmat, brødmat, korn, brød, frukt, annet
 - Fra bunnen av eller halvfabrikert mat
 - Sukker og salt
10. Oppfordres elevene til å ta varierte valg og smake på nye matvarer?
11. Inkluderes kosthold og matlaging i læringsstøttende aktiviteter på AKS?
 - Eksempel: i kombinasjon med andre fag eller egne aktiviteter

Kompetanse, motivasjon og holdninger

12. Har ansatte som skal arbeide med mat og kosthold på skolen/AKS kompetanse på området?
 - Mat- og helsefaget
 - Veiledning av foreldre på matpakker og foreldremøter
 - Matservering på AKS
13. Hvilken rolle har helsesøster med tanke på kosthold på skolen?
 - Ressursperson
 - Foreldresamarbeid
14. Anser ansatte på skole/AKS det som sin rolle å bidra til at elevene etablerer gode kostholdsvaner?

Observasjonsguide for barnehage

Fysisk aktivitet barnehage

Beskrivelse av fysiske omgivelser

1. Ute
 - Eksempel: lekeapparater, areal, flatt eller kupert
2. Inne
 - Eksempel: inne på avdeling, ganger, egne aktivitetsrom

Observasjon av utetid

3. Hvor mange barn er ute?
4. Hvor mange voksne er ute?
5. Hvilken rolle tar de voksne i leken?
 - Observasjon, delaktig i lek, organiserer lek
6. Observasjoner av barnas lek:
 - Tar barna selv initiativ til frilek?
 - Gruppedannelse
 - Inkluderende lek
7. Hvordan er aktivitetsnivået til barna?
 - Observeres barn som er lite aktive? Gjør voksne tiltak for at de skal bevege seg mer?
 - Barn i høy aktivitet
8. Ser det ut til at utstyr eller mangel på utstyr fremmer eller hemmer aktivitet?

Observasjon av innendørs aktivitet

9. Hvilke aktiviteter gjør barna?
10. Hvor foregår aktivitet?
 - Eksempel: gymrom, inne på avdeling, i gangen
 - Utnyttet arealene?
11. Deles barna opp i mindre grupper?
12. Er det regler for innendørs aktivitet?
 - Eksempel: ikke lov å løpe innendørs
13. Hvilken rolle har de voksne?
 - Observasjon, delaktige i lek, organiserer lek

Kosthold barnehage

Observasjon av måltid

1. Hvordan er måltidet organisert?
 - Eksempel: mindre grupper, på tvers av avdeling
 - Matro
2. Hvilken rolle tar de voksne under måltidet?
 - Eksempel: observerer, serverer mat, sitter sammen med og/eller spiser med barna
 - Oppfordrer voksne barna til å variere eller smake på mat?

Vedlegg 5

3. Hvor mye tid har barna til å spise?
 - Er det for mye eller for lite tid?
4. Kombineres måltidet med andre fagområder?

Matpakker

5. Hva har barna i matpakken?
 - Eksempel: grovhet, frukt, grønnsaker, pålegg, middagsrester, fritert mat, yoghurt, andre søte varer, mengde

Matservering i barnehagen

6. Hva slags mat serveres?
 - Eksempel: brødmat, korn, grøt, varmmat eller annet
7. Hva slags drikke serveres?
 - Eksempel: vann, melk, juice
 - Hvilken type melk?
8. Næringsinnhold og variasjon i maten som serveres. Eksempel:
 - Grovhet
 - Nøkkelhull
 - Fisk, vegetar, kjøtt, halal
 - Tilgjengelige valgmuligheter

Tilberedning av mat

9. Har barnehagen tilgang til egnede kjøkkenlokaler?
10. Hvem har ansvar for tilberedning av maten?
11. Samarbeider avdelingene i barnehagene om matlaging?

Observasjonsguide for AKS

Fysisk aktivitet AKS

Beskrivelse av fysiske omgivelser (gjelder også skole)

1. Ute
 - Eksempel: lekeapparater, areal, flatt eller kupert
2. Inne
 - Eksempel: klasserom, AKS-rom, ganger, gymsal, flerbrukshall

Observasjon av utetid

3. Hva gjør elevene?
4. Hvordan blir området brukt?
5. Hvor mange voksne er ute?
6. Hvilken rolle har de voksne?
 - Observasjon, delaktig i aktiviteter, organiserer aktiviteter
7. Observasjoner av elevenes aktivitet:
 - Initiativ til aktiviteter
 - Gruppedannelse
 - Inkluderende aktiviteter
8. Hvordan er aktivitetsnivået til elevene?
 - Observeres elever som er lite aktive? Gjør voksne tiltak for at de skal bevege seg mer?
9. Ser det ut til at utstyr eller mangel på utstyr fremmer eller hemmer aktivitet?

Observasjon av innendørs aktivitet

10. Hvor foregår aktivitet?
 - Eksempel: klasserom, AKS-rom, ganger, gymsal, flerbrukshall
 - Utnyttet arealene?
11. Hvilke aktiviteter gjør elevene?
12. Deles elevene opp i mindre grupper?
13. Hvilken rolle har de voksne?
 - Observasjon, delaktige i aktiviteter, organiserer aktiviteter
14. Påvirkningsfaktorer for aktivitetsnivå og aktivitetsvalg
 - Regler
 - Bekledning

Kosthold AKS

Måltidsrutiner og måltidsrytme

1. Hvor spiser elevene?
 - Eksempel: klasserom, kantine, AKS-rom
2. Hva gjør man under måltidet?
 - Eksempel: skjermaktiviteter, lydbok, høytlesning, snakke sammen, gjøre skoleoppgaver

Vedlegg 6

3. Er det matro under måltidet?
 - Eventuelt tiltak for å skape matro
4. Setter noen voksne retningslinjer for elevenes måltid?
 - Eksempel: spise brødslice før yoghurt, begrensning på mengde
5. Hvilken rolle har de voksne under måltidet?
 - Eksempel: observerer, serverer mat, snakker med elever, spiser sammen med elevene
 - Oppfordrer voksne elever til å variere eller smake på mat?
6. Hvor mye tid har elevene til å spise?
 - Er det for mye eller for lite tid?

Matpakker

7. Hva har elevene i matpakken?
 - Eksempel: grovhet, frukt, grønnsaker, pålegg, middagsrester, fritert mat, yoghurt, andre søte varer, mengde

Matservering

8. Hva slags mat serveres?
 - Eksempel: brødmat, korn, grøt, varmmat eller annet
9. Hva slags drikke serveres?
 - Eksempel: vann, melk, juice
 - Hvilken type melk serveres på AKS?
10. Næringsinnhold og variasjon i maten som serveres. Eksempel:
 - Grovhet
 - Nøkkelhull
 - Fisk, vegetar, kjøtt, halal
 - Tilgjengelige valgmuligheter

Tilberedning av mat

11. Har AKS tilgang til egnede kjøkkenlokaler?
12. Hvem har ansvar for tilberedning av maten?
13. Kombineres matlaging med læringsstøttende aktiviteter?

