



Mat og aktivitet for god helse hos barn

- Hvordan kan skolen bidra?



Marte Volden

Spesialfysioterapeut MSc

Fedmepoliklinikken/

Senter for fedmeforskning og innovasjon (Obece)

St. Olavs Hospital

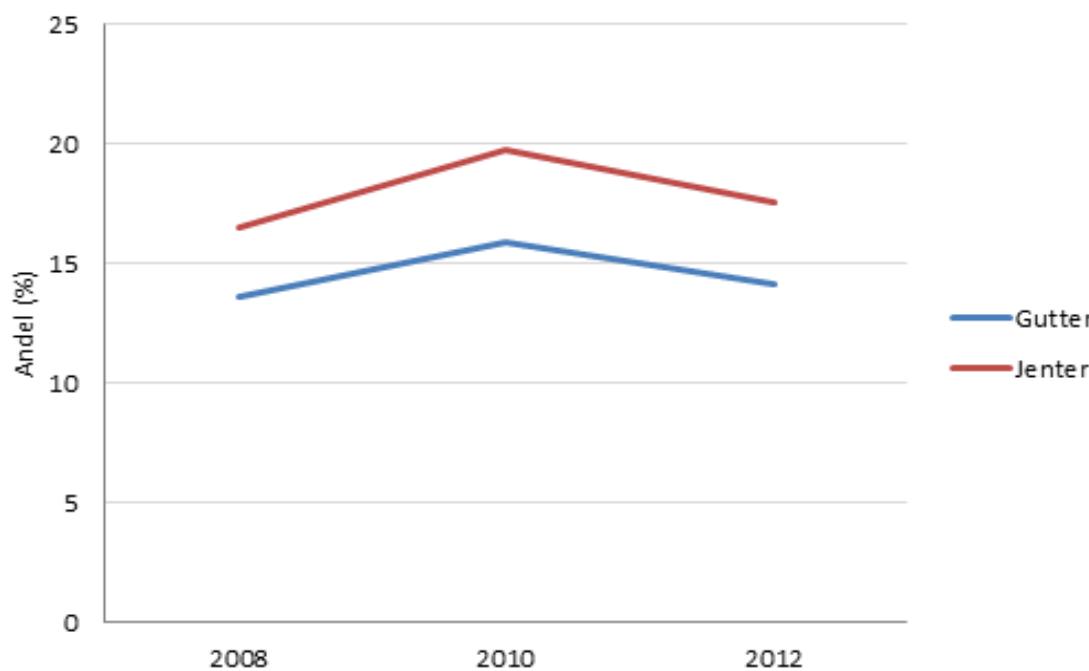
Tema

- Overvekt og fedme hos barn og unge
 - Kort introduksjon
- Hvordan kan skole og foreldre bidra til gode helsevaner hos barn?

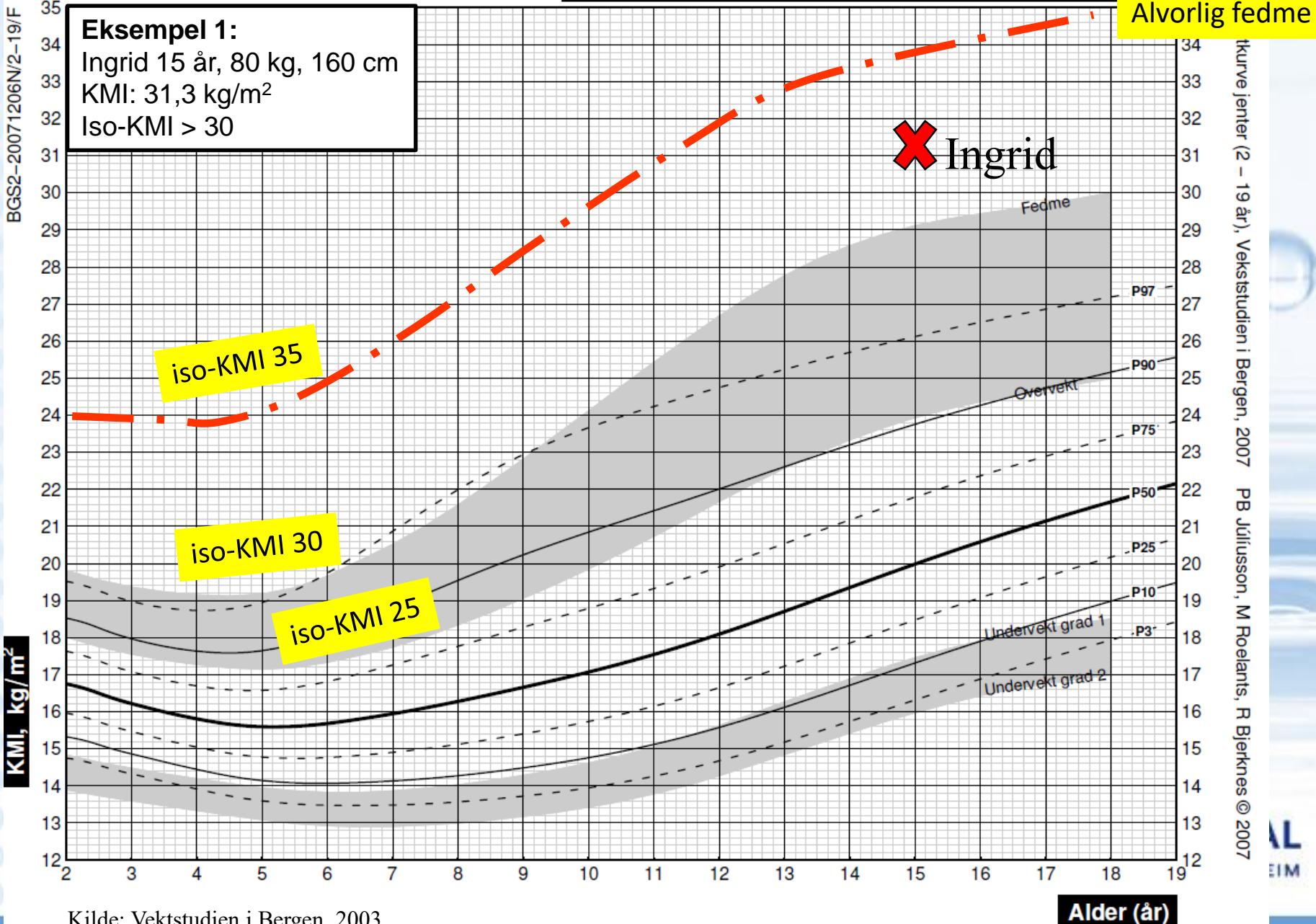


Barns vekst i Norge 2008 – 2012:

Høy, men stabil forekomst.

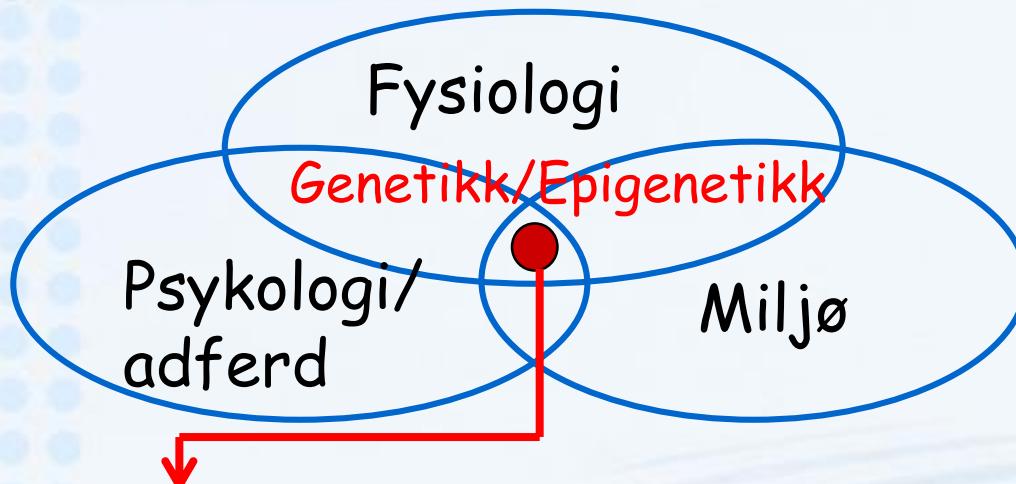


KMI-kurve 2 – 19 år jenter



Kilde: Vektstudien i Bergen, 2003

Komplekse årsaker til barnefedme



Foreldre:

fedme
«Early life events»
Sosio-økonomi
Tidlige appetitt-mønstre
Microbiota



French SA, Epstein LH, Jeffery RW, Blundell JE, Wardle J. Eating behavior dimensions. Associations with energy intake and body weight. A review. *Appetite*. 2012

Appetitt og spising

Følelsesmessig
appetitt-kontroll

LYST på mat



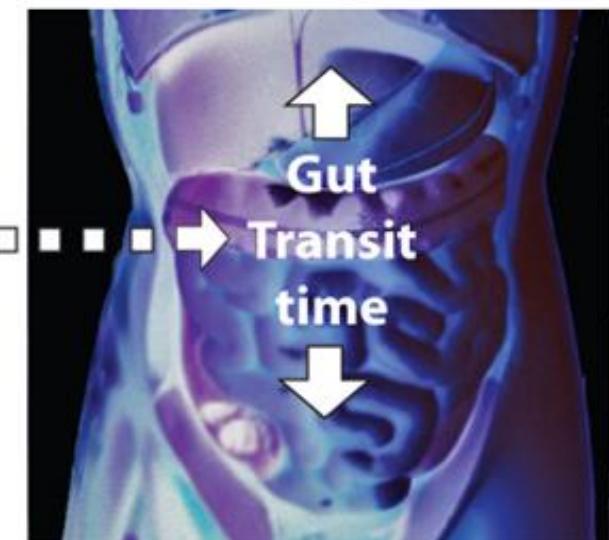
Følelser
Sug
Fristelser

Sulten
Mett

Spise ??

Kroppslig
appetitt-kontroll

Nervus Vagus



Hormoner



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Samfunnsendringer...

30 år siden...



I dag...

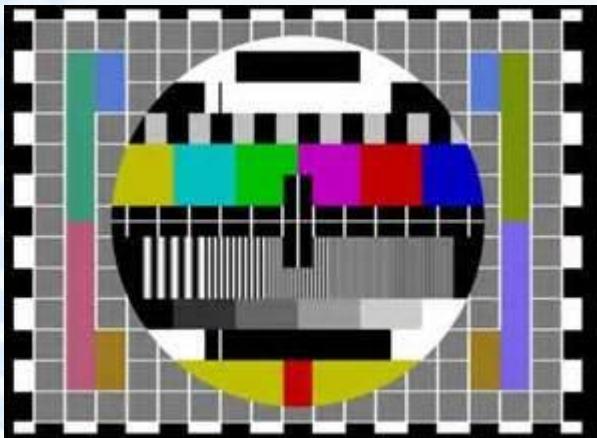


TRYGG TRAFIKK

ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Samfunnsendringer...

30 år siden...



I dag...



NVS HOSPITAL
SYKEHUSET I TRONDHEIM

Samfunnsendringer....

For 30 år siden



**210 kcal
68 gram**

I dag



**610 kalorier
195 gram**

Kalori forskjell = 400 kcal



Det lille ekstra...

- Hvor mye må man spise EKSTRA hver dag for å legge på seg 1 kg fett i løpet av et år?



2,5 sukkerbiter

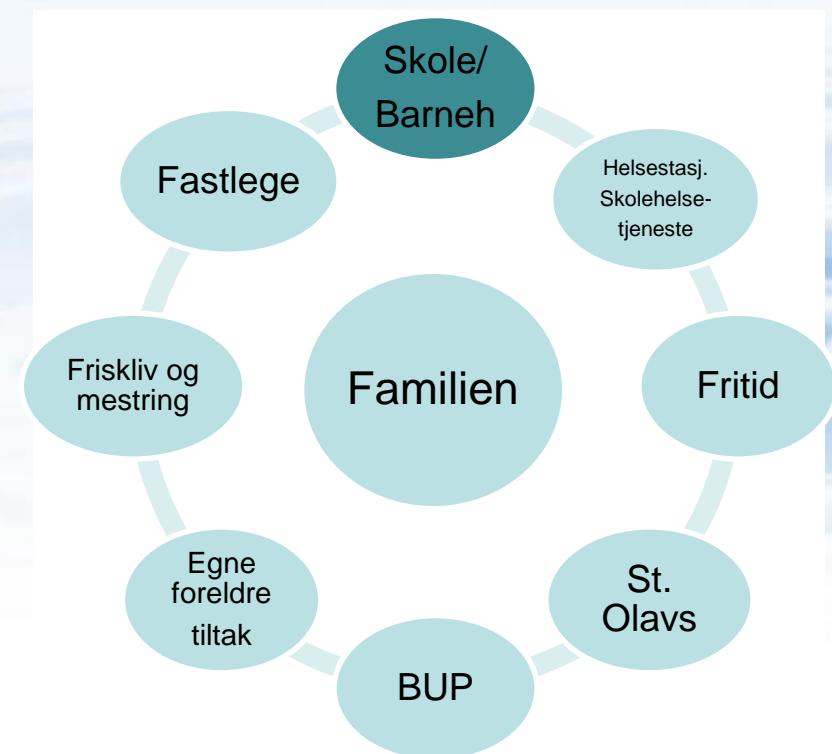


Behandling = livsstilsendring



- Hele familien involveres og foreldre er sentrale
- Økt fysisk aktivitet med færre stillesittende aktiviteter
- Nye mat- og drikkevaner med redusert energiinntak
- Motivasjon til atferdsendring

Forebygging og behandling



Forebygging og behandling krever samhandling over tid

- Elektronisk forløp:**

Overvekt og fedme hos barn, unge og gravide.

Forebygging, påvisning og oppfølging.

Trondheim kommune og St.Olavs Hospital.

- <https://www.trondheim.kommune.no/content/1117747904/Forebygging-diagnostikk-og-oppfolging-av-gravide>

Kostråd for barn:

"Fokus på mat som gir sunne, sterke og friske kropper"



Hverdagsmaten

Kosemat (maks 1 x uke)

- Sukkerholdig drikke
- Kaker
- Godteri/snacks
- Ferdigmat
- Fast food



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Tre sentrale faktorer

1. Hva man spiser?



2. Hvor mye man spiser?



3. Når man spiser?



www.kostverktoyet.no



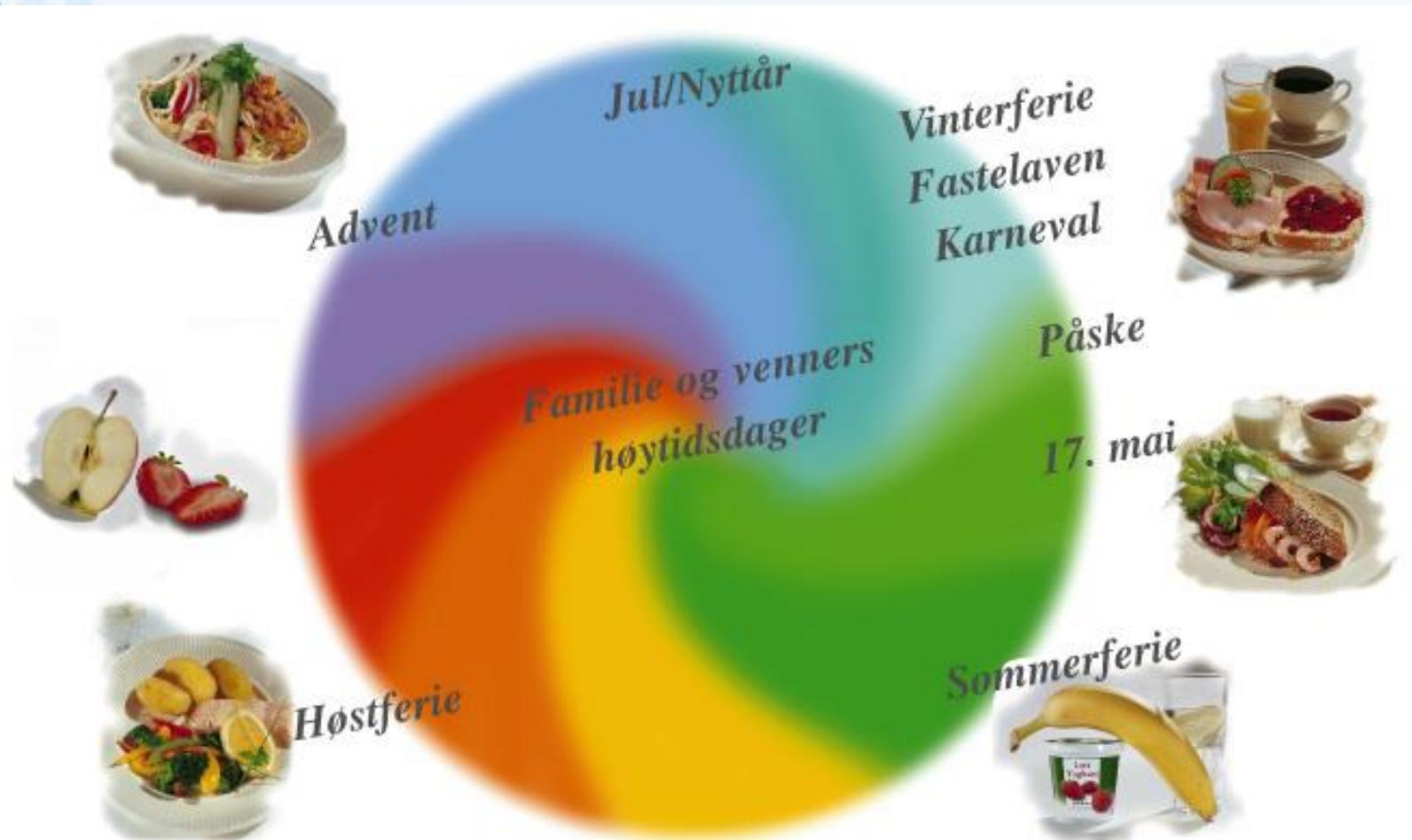
Mat og måltider i skolen

- Lunsj
- SFO-måltid
- Kantine?
- Faget «Mat og helse»
- Turdager
- Avslutninger
- Annet?



Hva kan skolen bidra med?

Mange «annerledes»-dager





2280 kJ = 545 kcal



2395 kJ = 570 kcal

Fysisk aktivitet for god barnehelse!

Kroppen min kan!



Deltagelse!



Glede!



Sosial
kompetanse!

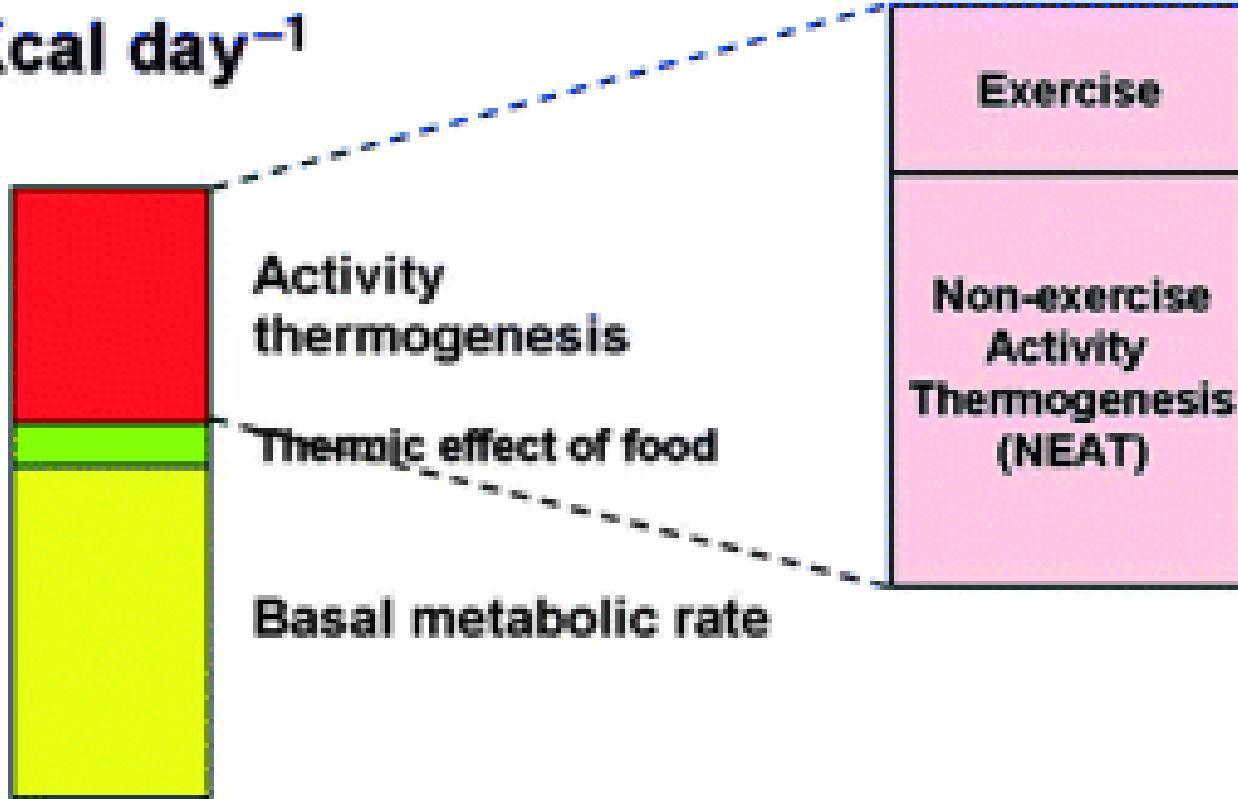


Vennskap!



Hverdagsaktivitet vs. trening

Kcal day⁻¹



Tilpasset opplæring?

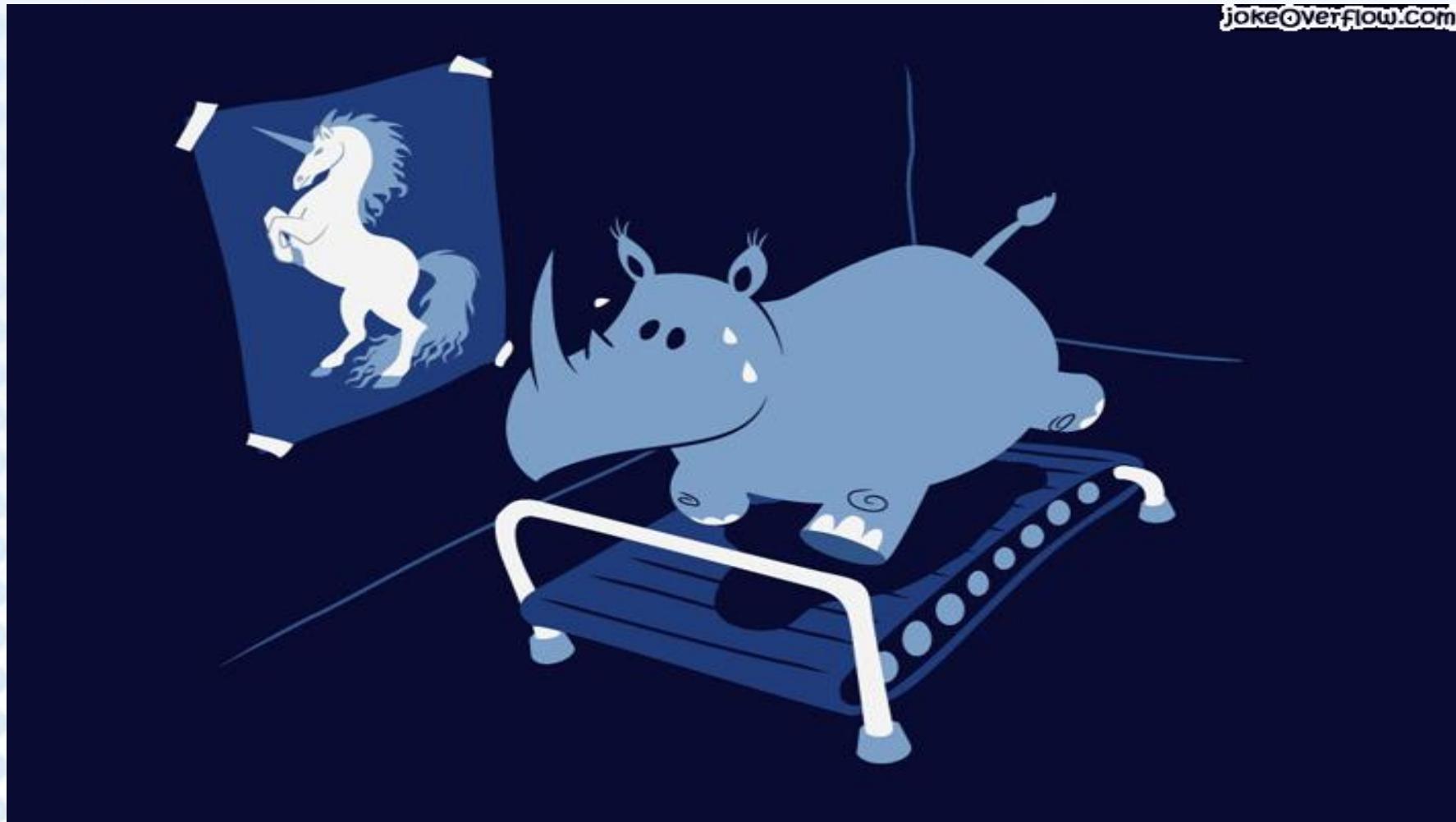


Hvordan lære barn smarte livsstilsvalg?

- Gi kunnskap
- Være gode modeller
- Tilrettelegge for mestring – ikke still for store krav!
- Tilgjengelighet!
- Gi positiv oppmerksomhet (ros, belønning)
- Gi støtte
- Vis interesse for og bekrefte barnets opplevelser
- Ikke straff!

Silje Steinsbekk, NTNU/St Olavs

Konkrete, realistiske mål !



Individuelt tilpasset opplegg – sammen med familien!

- "Ha en familieaktivitet sammen hver søndag:
 - Ukas aktivitet avtales i fellesskap senest lørdag."
- "Trene på treningsssenter hver mandag, onsdag og fredag: 30 min kondisjon + 6 styrkeøvelser, følge programmet".
- "Gå hjem fra skolen hver dag:
 - Ipad avsluttes før kveldsmat, leggetid senest kl. 21, pappa vekker deg kl. 07, lage belønningsskjema".
- "Marte involverer kommunefysioterapeut for å drøfte mulighetene for tilrettelagt gym med skolen".
- "Fortsett med alt det bra du allerede gjør:
 - Gå til/fra skolen, gå til korpsøving, delta aktivt i gym, være med når pappa tar initiativ til skitur...."





Hva kan skolen bidra med?

- Helsefremmende tiltak for alle barn
 - Overvektsreduserende tiltak for barn med overvekt/fedme
 - Samarbeid med foreldre og helsevesen
- 

Takk for oppmerksomheten!

" De som tror at de ikke har tid til fysisk aktivitet må før eller ere avsette tid til sykdom "

Edward Stanley (1826-93)

