



## **Evalueringsrapport III**

# **Fysisk aktivitet og måltider i videregående opplæring**

Oddrun Samdal

Ellen Haug

Mari Manger

Rebecca Fredbo

Åshild Hasnes

Hilde Slåtten

HEMIL-senteret

Universitetet i Bergen

2009

Rapporten er skrevet på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet. Utgiver, HEMIL-senteret ved Universitetet i Bergen, representert ved forfatterne, er ansvarlig for innholdet.

Utgiver:  
HEMIL-senteret  
Universitetet i Bergen  
Christiesgate 13  
5015 Bergen  
Telefon 55 58 28 08  
Epost: [post@iuh.uib.no](mailto:post@iuh.uib.no)

HEMIL-rapport nr 1. 2009

ISBN (elektronisk) 978-82-7669-125-2

# Innhold

Sammendrag .....	4
1. Innledning .....	6
1.1 Betydningen av fysisk aktivitet og måltider for helse og læring.....	7
1.2 Prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider" .....	8
1.2.1 Kriterier for deltakelse i prosjektet.....	8
1.2.2 Prinsipper for arbeidet med prosjektet.....	9
2. Resultater fra evalueringen av prosjektet .....	13
2.1. Fokus i evalueringen og deltagende skoler.....	13
2.2 Forankring av satsningen.....	13
2.2.1 Forankring i handlingsplan .....	13
2.2.2 Bevilgning og bruk av midler .....	14
2.2.3 Prosjektgruppe .....	16
2.2.4 Kompetansehevingstiltak.....	17
2.3 Skolemåltidet .....	18
2.3.1 Rammer for skolemåltidet .....	18
2.3.2 Tilbud om mat og drikke.....	20
2.3.3 Kantinetilbud.....	21
2.3.4 Hindringer knyttet til skolemåltidet.....	21
2.3.5 Ledelsens og lærernes involvering i prosjektet.....	22
2.3.6 Involvering av elevene i arbeidet med skolemåltidet.....	23
2.4 Daglig fysisk aktivitet.....	24
2.4.1 Tilrettelegging for fysisk aktivitet.....	24
2.4.2 Organisatorisk tilrettelegging for fysisk aktivitet utenom kroppsøving .....	25
2.4.3 Hindringer for fysisk aktivitet.....	26
2.4.4 Involvering av lærerne.....	27
2.4.5 Involvering av elevene.....	29
2.4.6 Bruk av kroppsøvingslærernes kompetanse.....	30
2.5 Ledelsens og lærernes erfarte effekter av prosjektet .....	30
2.6 Erfaringer fra enkeltskoler – eksempler på tilnærminger .....	32
2.7 Oppsummering av hovedresultater.....	34
3. Diskusjon og forslag til videre tilnærming.....	36
3.1. Rammefaktorer for skolemåltidet og forslag til oppfølging .....	36
3.2 Rammefaktorer for økt fysisk aktivitet og forslag til oppfølging.....	38
3.3 Oppsummering .....	40
4.0 Referanser .....	42
Appendiks 1 - Spørreskjema.....	44

## Sammendrag

Våren 2004 fikk Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet i oppdrag fra Utdannings- og forskningsdepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet å kartlegge og initiere utvikling av gode modeller som tilrettelegger for daglig fysisk aktivitet og gode rammer for måltider i skolen. På denne bakgrunn initierte direktoratene prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider". Videregående opplæring ble inkludert i satsningen fra og med skoleåret 2005/06 og kunne søke om støtte dette skoleåret og skoleåret etter. 18 videregående skoler ble plukket ut til å delta i satsningen. Denne rapporten oppsummerer erfaringer fra 10 av disse skolene. Utdanningsdirektoratet har ledet prosjektet og stått ansvarlig for alle samlinger for Fylkeskommunen og deltakende skoler fra videregående opplæring. Helsedirektoratet har hatt en aktiv faglig rådgiverrolle, både ved deltakelse på samlinger og ved gjennomføring av kompetansehevingskurs mht kantinemat i de aktuelle deltakerfylkene.

Evalueringen av prosjektet legger derfor vekt på å studere organisatoriske og fysiske endringer i løpet av prosjektperioden, dvs. endringer på institusjons-/organisasjonsnivå (skolenivå), da disse vurderes å være en forutsetning for endring av elevatferd. Seks av de ti videregående skolene som har deltatt i undersøkelsen, inkluderte per våren 2008 satsning på skolemåltid i skolens handlingsplan og tre inkluderte fysisk aktivitet i handlingsplanen (figur 4). I forhold til 2006 ligger disse tallene stabilt for skolemåltidet, mens det har vært en halvering av skoler som har inkludert fysisk aktivitet som satsning i handlingsplanen. På rundt halvparten av skolene har lærere deltatt på kompetansehevende tiltak i form av konferanser, mens lærere på syv av skolene har deltatt på dagskurs. Dette omfanget gjelder både for skolemåltider og fysisk aktivitet.

Alle de videregående skolene som deltok i undersøkelsen rapporterte at de setter av 20 minutter eller mer til matpause for elevene. Dette tallet har ligget stabilt fra 2006. Halvparten av skolene tilbød i 2005 salg av brus, mens ingen gjorde det i 2008. Ni av skolene har egen kantineansatt som står for tillaging og salg av mat og drikke til elevene. Flertallet av skolene solgte i 2008 maten til selvkost, mens i 2006 rapporterte halvparten av skolene at de la på litt fortjeneste.

Jevnt over har det vært en økning i antallet skoler som tilbyr tilgang til arealer for fysisk aktivitet i form av tilfluktsrom, trimrom, skiløyper og sjø/elvtilgang. Videre har det vært økt

tilbud i ballspill og utlån av utstyr til aktivitet fra 2006 til 2008. Den vanligste formen å tilrettelegge for fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene er ved å organisere aktivitetsdager og turneringer og deretter å integrere fysisk aktivitet i undervisningen. Det er en nedgang i antall skoler som har midttidordning til fysisk aktivitet fra 2006 til 2008. Det er også en nedgang i antall skoler som sier at de aldri tilrettelegger for fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene.

Det har videre vært en reduksjon i antall skoler som rapporterte fysiske hindringer fra 2006 til 2008. Den største nedgangen har vært på tilgjengelig utstyr. Omfanget av rapporterte organisatoriske hindringer har ligget nokså jevnt. De største organisatoriske hindringene erfares i forhold til tid og økonomi.

Fire av skolene rapporterte i 2008 at de mente elevene var mer konsentrerte i undervisningen og ingen av skolene rapporterte at tid til fysisk aktivitet i løpet av skoledagen går ut over elevenes samlede læring.

Samlet sett ser det ut for at tilrettelegging av skolemåltider har fungert tilfredsstillende i videregående opplæring. Et viktig suksesskriterium ser her ut til å være tilsatt kantinepersonell som kan stå for tilrettelegging av måltidet og sikre implementering av Helsedirektoratets nasjonale regningslinjer. I videre satsning for å sikre helsemessige gode skolemåltider vil det derfor være av stor betydning å tilrettelegge for at videregående skoler kan tilsette kantinepersonell og samtidig kunne tilby skolemåltider til lavest mulig pris til elevene.

Når det gjelder fysisk aktivitet, har videregående opplæring i liten grad lyktes med tilnærminger som sikrer at elevene er daglig fysisk aktive i løpet av skoledagen. De fleste skolene har jobbet med tilrettelegging av inne- og utearealet. Dette gir et tilbud til elever som selv er motiverte for å drive fysisk aktivitet, men det er ikke et tilbud som når alle elevene. For å sikre at skolen blir en arena der alle barn og unge kan nå anbefalingen om å være en time daglig fysisk aktiv, synes det derfor nødvendig å sette av tid i elevenes undervisningsplan til fysisk aktivitet. I tilknytning til en satsning der det gis timeramme til daglig fysisk aktivitet er det vesentlig at lærernes kompetanse til å tilrettelegge for fysisk aktivitet, som når de minst aktive elevene, økes gjennom både grunnutdanning og etter- og videreutdanning.

# 1. Innledning

Våren 2004 fikk Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet i oppdrag fra Utdannings- og forskningsdepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet å kartlegge og initiere utvikling av gode modeller som tilrettelegger for daglig fysisk aktivitet og gode rammer for måltider i skolen. På denne bakgrunn initierte direktoratene prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider". Bevilgningsrammen ble utvidet med ett år om gangen slik at prosjektet samlet sett mottok støtte over tre år. Videregående opplæring ble inkludert i satsningen fra og med skoleåret 2005/06 og kunne søke om støtte dette skoleåret og skoleåret etter. 18 videregående skoler ble plukket ut til å delta i satsningen. Utdanningsdirektoratet har ledet prosjektet og stått ansvarlig for alle samlinger for Fylkeskommunen og deltakende skoler fra videregående opplæring. Helsedirektoratet har hatt en aktiv faglig rådgiverrolle, både ved deltakelse på samlinger og ved gjennomføring av kompetansehevingskurs mht kantinemat i de aktuelle deltakerfylkene.

Prosjektet har vært organisert gjennom Fylkesmannen, og skolene har søkt gjennom Fylkesmannen i sine respektive fylker, som så har prioritert de innkomne søknadene i fylket før innsending til nasjonal vurdering. Representanter for Fylkesmannen har hatt møte med den nasjonale prosjektledelsen i direktoratene en til to ganger per år og har da fått presentert kriterier for skolenes arbeid. Hvert fylke har hatt ansvar for å arrangere nettverkssamlinger for prosjektskolene der skolene skulle få innføring i kriteriene de skulle innfri og få muligheten til å diskutere og få tilbakemelding på sine valgte tilnærminger.

HEMIL-senteret har hatt ansvaret for å evaluere prosjektet og identifisere kriterier for gode og effektive arbeidsmodeller. Nedenfor presenteres først en bakgrunn for denne nasjonale satsningen og hovedtrekkene i prosjektet. Denne delen av rapporten er hentet fra Evalueringsrapport II som oppsummerer resultatene for grunnskolene som har deltatt i prosjektet (Samdal m.fl., 2008). Deretter presenteres resultatene fra første og andre oppfølgingsundersøkelse av deltakende videregående skoler gjennomført i henholdsvis 2006 og 2008. Kun ti av de 18 videregående skoler valgte å delta i begge undersøkelsene.

## ***1.1 Betydningen av fysisk aktivitet og måltider for helse og læring***

Forskning viser at et sunt kosthold og daglig fysisk aktivitet fra barneår er nødvendig for å oppnå god helse og forebygge en rekke av de mest utbredte livsstilssykdommene i dagens samfunn (Strong m.fl, 2005). Samtidig observeres en trend der energiinntaket i befolkningen er for høyt i forhold til det stadig synkende fysiske aktivitetsnivået, noe som har resultert i en økende andel overvektige både nasjonalt og internasjonalt (Lobstein og Frelut, 2003). For å sette i verk tiltak som kan forebygge en ytterligere økning i andelen overvektige, samt bedre kostholdet og øke den daglige aktiviteten i befolkningen, utviklet Verdens Helseorganisasjon i 2004 en global strategi for ernæring og fysisk aktivitet

(<http://www.who.int/dietphysicalactivity/goals/en/>). Norge har forpliktet seg til å implementere den globale strategien for ernæring og fysisk aktivitet. Ernæring og fysisk aktivitet utgjør også hovedsatsningsområder i Stortingsmeldingen fra Helsedepartementet, *Resept for et sunnere Norge* (St.meld. 16 (2002-2003)). I juli 2006 fulgte Nordisk Ministerråd opp med et spesifikt fokus på implementering av strategien for de nordiske landene. I disse politiske dokumentene fremheves skolen som en viktig arena for å fremme fysisk aktivitet og god ernæring blant barn og unge.

Fra et læringsperspektiv vurderes både fysisk aktivitet og måltider som viktige rammefaktorer for å fremme konsentrasjon og læring. Fysisk aktivitet og måltider er i St.meld 31 (2007-08) inkludert som viktige satsningsområder i skolens arbeid. Flere studier dokumenterer også at det er sammenheng med elevenes ernæringsmessige inntak og deres skoleprestasjoner (Florence, Asbridge og Veugelers, 2008). Høyt inntak av frukt og grønnsaker og moderat inntak av fett er funnet å ha særlig stor betydning for elevenes akademiske prestasjoner. Litteraturstudier har også vist at det er en positiv sammenheng mellom fysisk aktivitet og skoleprestasjoner (Trudeau og Shephard, 2005). Det dokumenteres at opptil en times undervisningstid hver dag kan tas fra teoretiske fag og brukes til fysisk aktivitet uten at det går utover elevenes skoleprestasjoner i de teoretiske fagene. Tilsvarende gir det ikke bedre skoleprestasjoner om elevenes daglige fysiske aktivitet reduseres til fordel for mer tid til undervisning i teoretiske fag.

## ***1.2 Prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider”***

Prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider i skolen” har som målsetting å få deltakerskolene til å utvikle egnede modeller for å tilrettelegge for 60 minutter daglig aktivitet i løpet av skoledagen og gode rammer for skolemåltidet. Det tette samarbeidet mellom utdannings- og sosial- og helsedirektoratene har vært avgjørende for prosjektets utvikling og prioritering på fylkes- og kommunenivå. Til sammen har de to direktoratene en unik kompetanse som har hatt vesentlig betydning for prosjektets rammer og innhold der sosial- og helsedirektoratet har bidratt med fagkompetanse for satsningsområdene fysisk aktivitet og skolemåltider og utdanningsdirektoratet har bidratt med kompetanse på implementering av utviklingsarbeid i skolen. Utdanningsdirektoratet har vært det ansvarlige direktoratet når det gjelder kontakt med skolene og dette har vært et formålstjenlig valg ut fra at de kjenner best til skolens rutiner og dermed har kunnet tilpasse innspill og rapportering til skolens totale virksomhet.

Både i et nasjonalt og et internasjonalt perspektiv representerer prosjektet et viktig stykke utviklingsarbeid. En vesentlig del av det unike i satsningen er at det legges vekt på å nå både helse- og læringsmål gjennom samme tilnærming.

### **1.2.1 Kriterier for deltakelse i prosjektet**

Prosjektet har stilt følgende krav til deltakende skoler:

- fysisk aktivitet og måltider skal være integrert/forankret i en helhetlig plan for miljø og læring i skolen
- det skal legges til rette for at alle elevene skal ha minst en time daglig fysisk aktivitet
- Sosial- og helsedirektoratets anbefalte retningslinjer for skolemåltidet skal følges
- elevene skal involveres på en aktiv måte
- foreldre/foresatte skal involveres
- skolen skal delta i vurderingsarbeidet av tiltaket og være representert på nettverkssamlinger

Omfangskravet til fysisk aktivitet bygger på nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet der barn og unge bør være aktive 60 minutter hver dag for å sikre god helsemessig utvikling. Retningslinjene for skolemåltidet er utviklet av Sosial- og helsedirektoratet og legger vekt på at det må settes av tilstrekkelig tid til å spise (minst 20 minutter spisepause) og at skolene



tilbyr sunn mat i form av melk, brødmatt, frukt/grønnsaker og drikkevann til elevene (se figur 1). Med utgangspunkt i krav i Opplæringsloven (Kunnskapsdepartementet 2006) er elev- og foreldreinvolvering vektlagt. Det refereres her også til prosjekter som viser at aktiv medvirkning fra brukergruppen er viktig for et prosjekts suksess.

## Retningslinjer for mat i skolen

### Skoler bør tilby:

- Minst 20 minutt spisepause
- Fullt tilsyn 1.-4. klasse
- Frukt og grønnsaker
- Lette og magre melketyper
- Enkel brødmatt til de som ikke har med matpakke
- Kaldt drikkevann

### Skoler bør ikke tilby:

- Brus/saft og snacks/godteri
- Kaker/boller daglig

### Ungdoms- og videregående skoler bør ha:

- Mattilbud i kantine/matbod



Figur 1: Retningslinjer for måltider i skolen utviklet av Sosial- og helsedirektoratet

### 1.2.2 Prinsipper for arbeidet med prosjektet

Forskning viser at for å oppnå endringer i hvordan skoler organiserer og tilrettelegger for konkrete satsninger er det en rekke kriterier eller prinsipper for arbeidet som bør være tilfredsstillende (Green & Kreuter, 2004; Samdal, 2008; Samdal, Wold & Viig, 2001; Wold & Samdal 1999). Skolene i prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider" er derfor blitt presentert for to typer prinsipper eller tilnærminger for arbeidet; ett sett obligatoriske og ett sett med valgfrie. Det er formulert fem obligatoriske prinsipper for skolenes arbeid. Det første er at skolen jobber frem konsensus om satsningen på fysisk aktivitet og måltider og forankrer den i skolens virksomhetsplan. Skolens ledelse har en sentral rolle i dette arbeidet. De to neste obligatoriske prinsippene setter fokus på at skolen må jobbe med organisatoriske og fysiske

forhold som kan tilrettelegge for ønsket atferd (i dette tilfellet økt fysisk aktivitet og gode måltidsvaner). I forhold til skolemåltidet handler det om hvordan et mattilbud kan organiseres i løpet av skoledagen (hvilket ansvar skal elevene og lærerne ha og hvordan inkluderes tilbudet i lærernes arbeidsplan og elevenes timeplan). Det handler også om i hvilken grad skolen har rom og utstyr for å gi tilbud om brødmat og frukt til elever som ikke har med mat hjemmefra. Når det gjelder fysisk aktivitet, vil det tilsvarende være behov for å se på hvordan utemiljøet på best mulig måte kan tilrettelegges for fysisk aktivitet og hvordan det kan settes av tid til at elevene kan være fysisk aktive i løpet av skoledagen. Det fjerde obligatoriske prinsippet setter fokus på at skolene må vise prioritering av prosjektet ved å sette av ressurser til arbeidet og dokumentere hvordan disse er brukt. Til sist er det stilt krav til skolene om at de må nedsette en prosjektgruppe med representanter for personalet, elevene, skolehelsetjenesten og gjerne også foreldrene og lokalmiljøet. Prosjektgruppens rolle er å drive prosjektet fremover og sikre at alle involverte parter i skolen blir hørt og inkludert i arbeidet.

De valgfrie prinsippene er knyttet til at skolen må velge seg et hovedfokusområde for satsningen sin. En slik avgrensning er viktig av to årsaker. For det første vil det forhindre at skolen utarmes av omfattende endringsarbeid som sluker mye tid og energi. For det andre vil det være lettere for skolen både å oppnå endring fordi en kan arbeide mer omfattende med et avgrenset antall aktiviteter. Videre vil det også med en avgrenset satsning bli lettere å vurdere effekten av de enkelte tiltakene som settes i gang. De valgfrie tilnærmingene kan være å sette fokus på en bestemt målgruppe blant elevene (for eksempel jenter som ofte er mindre aktive enn gutter), kompetansehevingstiltak for personalet for å sikre at alle bidrar i prosjektet eller utvikling av tilnærminger for å etablere samarbeid med eksterne partnere som foreldre, frivillige organisasjoner eller skolehelsetjenesten.

# Prinsipper for skolenes arbeid

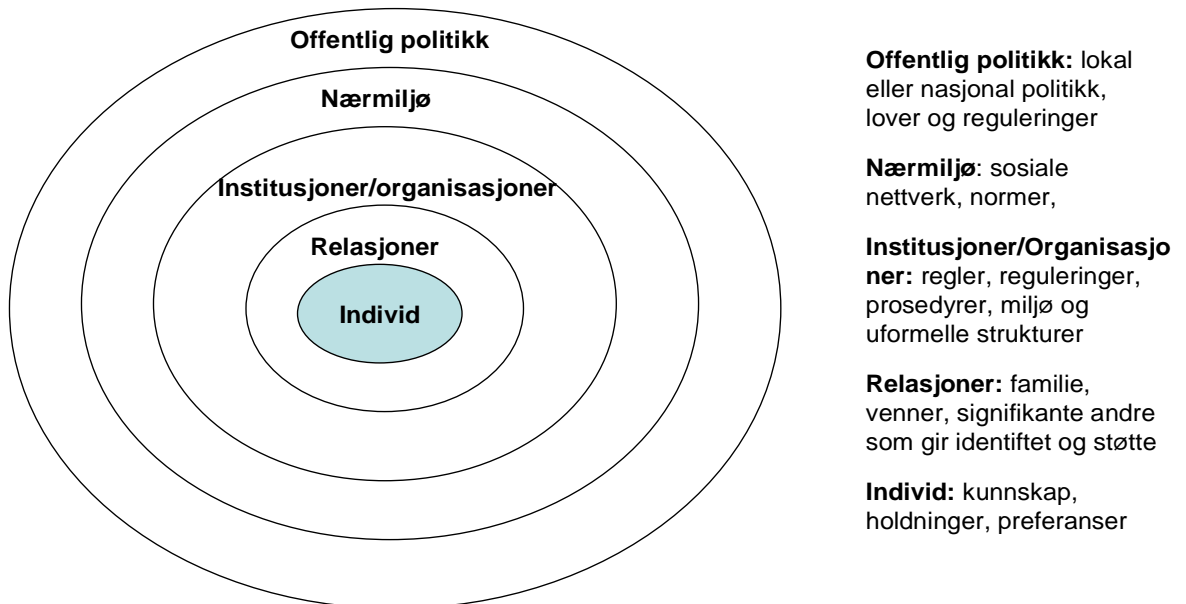
<ul style="list-style-type: none"><li>• Konsensus og forankring</li><li>• Organisering av skoledagen</li><li>• Tilrettelegging av ute- og innemiljø</li><li>• Ressursbruk</li><li>• Prosjektgruppe</li></ul> <b>OBLIGATORISKE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spesifikke målgrupper</li><li>• Pedagogisk kompetanseoppbygging</li><li>• Pedagogisk virkemiddel</li><li>• Samarbeidspartnere</li></ul> <b>VALGFRIE</b>
---	---

Figur 2: Prinsipper for skolenes arbeid med utvikling og gjennomføring av tiltak

Disse prinsippene er i tråd med kriterier for implementering av forebyggende programmer presentert i rapporten "Forebyggende innsatser" (Nordahl m.fl 2006). Prinsippene tar også utgangspunkt i et økologisk perspektiv for å få til endring av atferd (McLeroy 1988). Figur 3 illustrerer den økologiske tenkningen. Den økologiske tenkningen legger til grunn at individets atferd påvirkes av faktorer hos individet selv, slik som holdninger og kunnskaper og disse igjen er påvirket av normer, holdninger og rolleatferd kommunisert til individet gjennom dets relasjoner til betydningsfulle andre, slik som familie, venner og lærere. Individet og relasjonene individet inngår i, blir videre formet av reguleringer, normer og kulturer i institusjoner og organisasjoner de er en del av. Institusjonenes normer, reguleringer og kulturer er igjen påvirket av ytre faktorer i nærmiljøet som de er en del av. Til sist vil offentlig politikk og kultur være med å forme nærmiljøet og også kunne ha en direkte innvirkning på skolen som institusjon gjennom lovreguleringer og stimuleringsmidler.

I skolesammenheng vil det økologiske perspektivet kunne forstås gjennom at eleven som individ påvirkes av holdninger og atferd hos medelever, lærere og ledelse. Videre vil elevenes muligheter til å være fysisk aktiv og spise sunne måltider i stor grad være formet av de fysiske og strukturelle rammene som skolen tilbyr. Det er på denne bakgrunn derfor lagt stor vekt på at skolene gjennom prosjektet skal jobbe med tilrettelegging av ute- og innemiljø og

organisering av skoledagen for å fremme fysisk aktivitet og gode skolemåltider. Skolens rammefaktorer og funksjon blir i sin tur igjen formet av lokale faktorer som rammer gitt av skoleeier og foreldres engasjement og oppfølging av satsningen. Til sist blir lokalmiljøfaktorene og skolerammene direkte påvirket og formet av offentlig politikk i form av reguleringer og midler som følger konkrete satsningsområder. Prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider” er et eksempel på at offentlig politiske vedtak settes i verk for å endre skolers praksis med formål å øke fysisk aktivitet og bedre rammene for skolemåltidet. Et annet eksempel er innføringen av gratis frukt/grønnsak til alle landets ungdomsskoler og kombinerte skoler høsten 2007 ([www.skolefrukt.no](http://www.skolefrukt.no)).



Figur 3: Økologisk perspektiv på atferd. Basert på McLeroy KR, Bilbeau D, Steckler A, Glanz K. (1988): An ecological perspective on health promoting programs. Health Education Quarterly 15:351-377.

## **2. Resultater fra evalueringen av prosjektet**

### **2.1. Fokus i evalueringen og deltakende skoler**

I tråd med den økologiske tenkningen er det en forutsetning for å oppnå endring i elevenes daglige fysiske aktivitet og måltidsvaner at skolen jobber systematisk og fokusert for å bedre fysiske, organisatoriske og ressursmessige forhold som kan stimulere til fysisk aktivitet og gode skolemåltidsvaner. Evalueringen av prosjektet legger derfor vekt på å studere organisatoriske og fysiske endringer i løpet av prosjektperioden, dvs. endringer på institusjons-/organisasjonsnivå (skolenivå). Dette gjøres fordi denne type endringer er en forutsetning for å kunne få til endringer i elevenes atferd. Det vil videre bli gitt noen mer utfyllende eksempler på hvilke tiltak og tilnærminger skolene har brukt for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet og gode rammer for skolemåltidet.

Våren 2006 og 2008 ble det gjennomført spørreskjemaundersøkelser med representant for skoleledelsen gjennom telefonintervju. Spørreundersøkelsene kartla skolenes organisering og tilrettelegging for fysisk aktivitet og måltider på de to måletidspunktene. Ti av de 18 skolene deltok i undersøkelsen på begge tidspunktene. Atten intervensjonsskoler er i utgangspunktet et svært lite materiale å trekke konklusjoner fra, og når bare vel halvparten av skolene har deltatt på begge undersøkelsestidspunktet må en være varsom i tolkning av materialet. Vi har likevel valgt å gi en fremstilling av svarene fra de ti skolene som har deltatt og presenterer resultatene i form av antall heller enn prosenter for å fremheve begrensningene som ligger i materialet. Hovedfunnene oppsummeres i tabell 1 under punkt 2.7, side 34.

### **2.2 Forankring av satsningen**

#### **2.2.1 Forankring i handlingsplan**

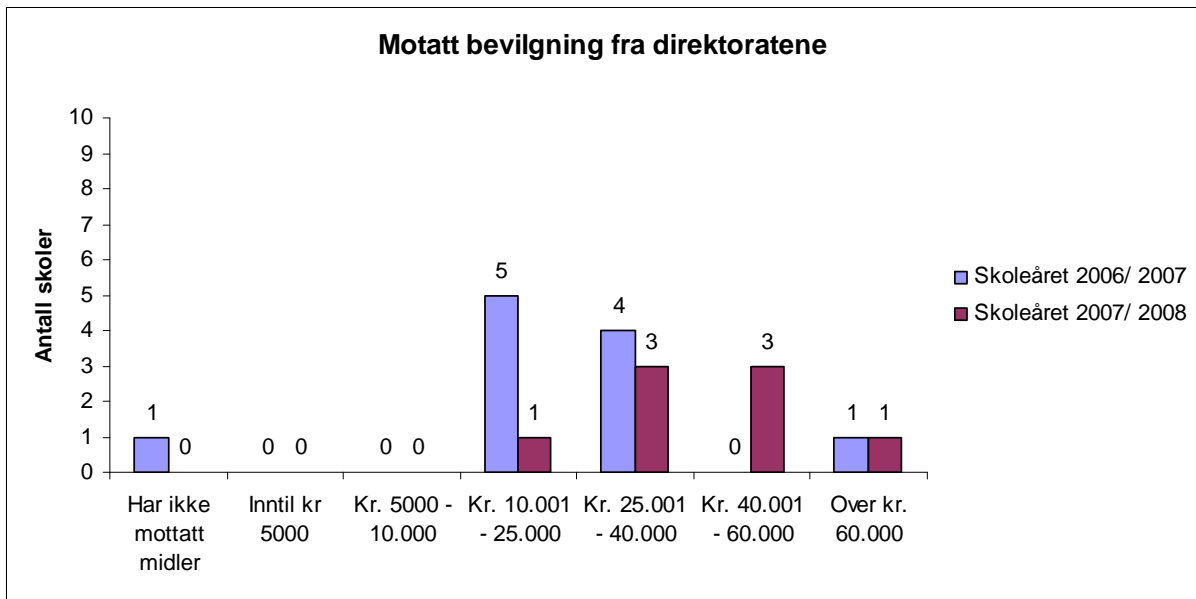
Seks av de ti videregående skolene som har deltatt i undersøkelsen inkluderte per våren 2008 satsning på skolemåltid i skolens handlingsplan og tre inkluderte fysisk aktivitet i handlingsplanen (figur 4). I forhold til 2006 ligger disse tallene stabilt for skolemåltidet, mens det har vært en halvering av skoler som har inkludert fysisk aktivitet som satsning i handlingsplanen.



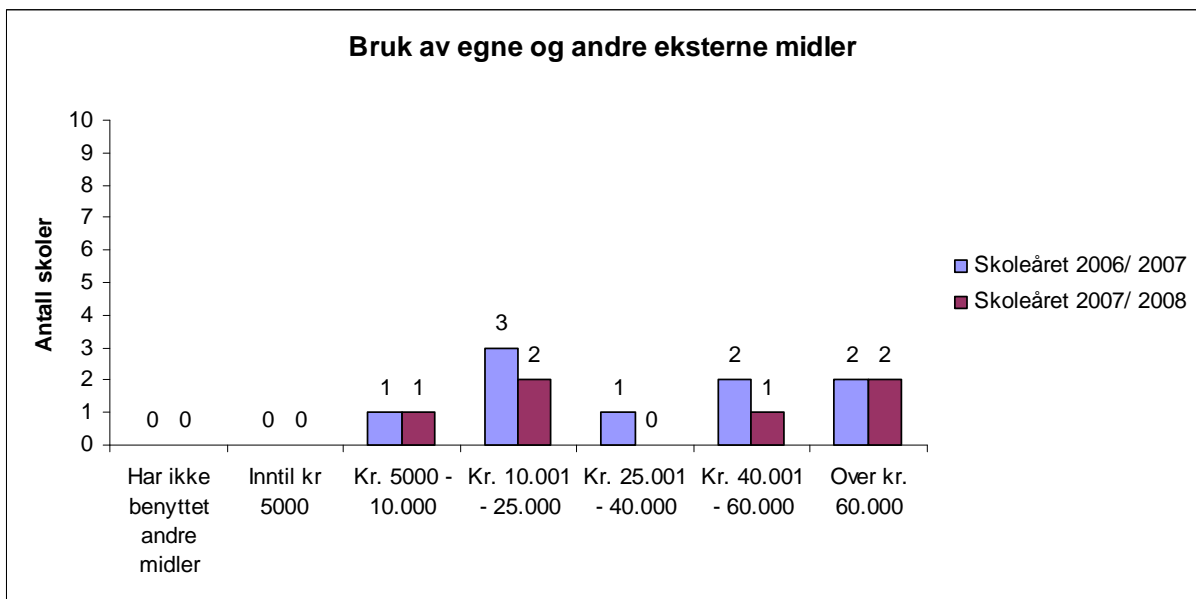
Figur 4. Skolemåltid og fysisk aktivitet som del av handlingsplan

### 2.2.2 Bevilgning og bruk av midler

Figur 5a viser fordeling av bevilgninger for de to skoleårene prosjektet varte, mens figur 5b viser skolenes bruk av egne midler eller supplerings av andre eksterne midler de har skaffet til prosjektet. Flertallet av skolene mottok over kr 10.000 og opptil kr 40.000 fra sentrale myndigheter til prosjektet. Rundt halvparten av skolene brukte egne eller skaffet en tilsvarende andel midler selv hvert av årene.

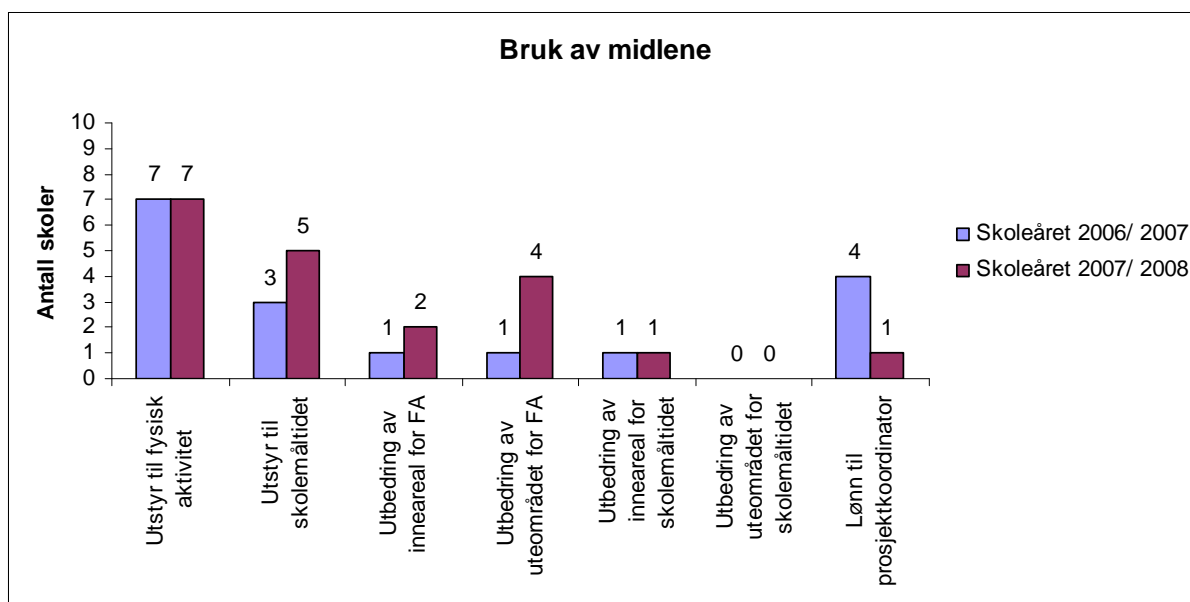


Figur 5a. Midler mottatt fra direktoratene



Figur 5b. Tilleggsbevilgning av egne eller andre eksterne midler

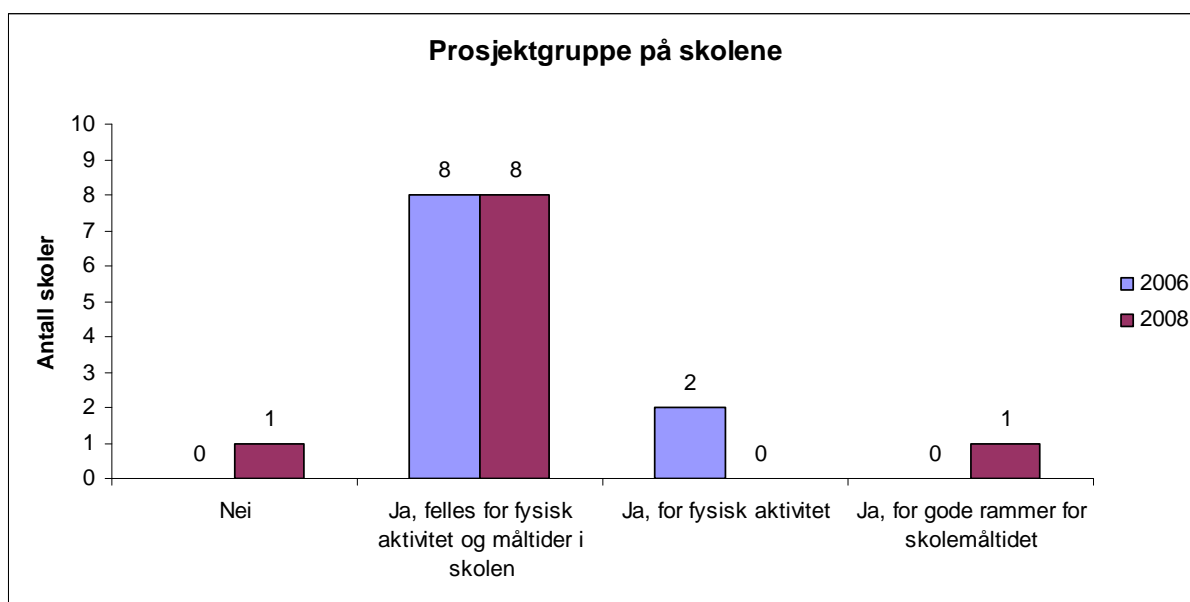
Figur 6 gir en oversikt over hva skolene har brukt midlene til. Flertallet av skolene har brukt midlene til utstyr både til fysisk aktivitet og skolemåltider samt til utbedring av uteområdet for å fremme fysisk aktivitet.



Figur 6. Hva skolene har brukt midlene til

### 2.2.3 Prosjektgruppe

Åtte av de ti skolene har nedsatt felles prosjektgruppe for fysisk aktivitet og måltider og denne andelen har ligget stabil for begge årene.

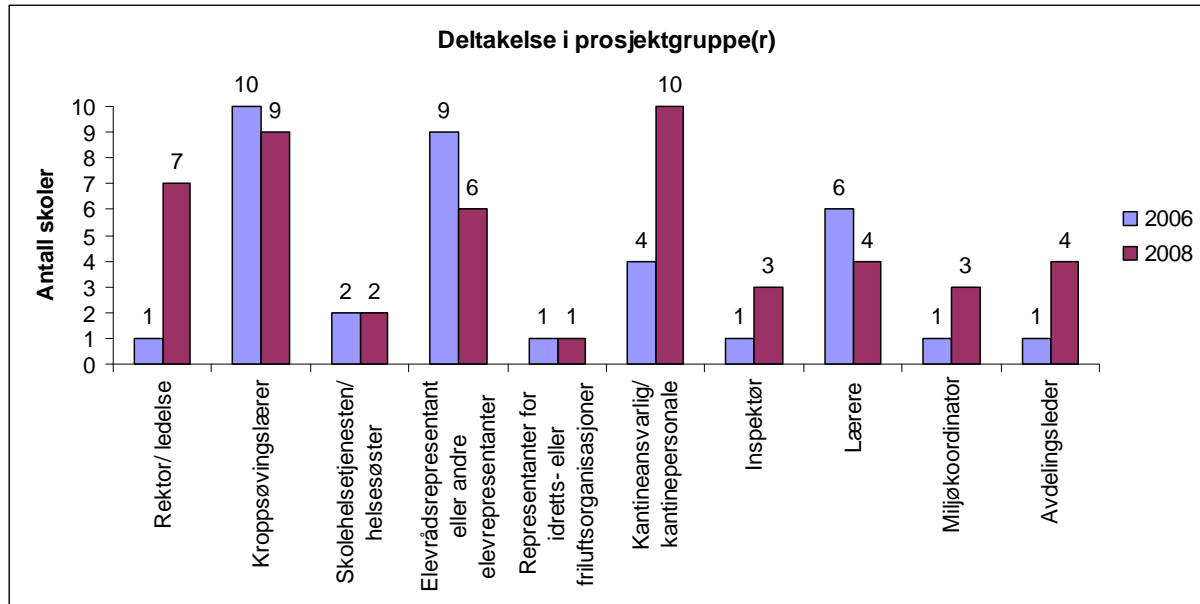


Figur 7. Prosjektgruppe på skolene

Mens kun én skoleleder deltok i prosjektgruppen i 2006 var det syv som rapporterte at de var med i gruppen i 2008. På flertallet av skolene deltok kroppsøvlingslærere i prosjektgruppen begge årene, mens det var en økning i deltakelse av kantinepersonell fra 2006 til 2008, hvor



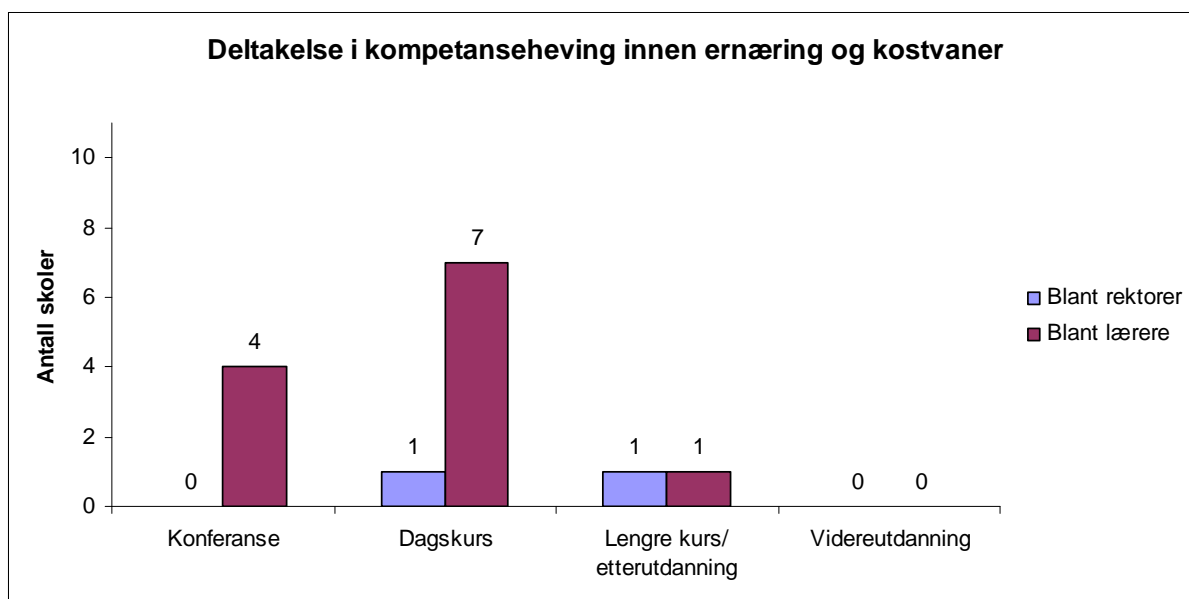
kantinepersonell fra alle skoler deltok. Ni skoler hadde elevrepresentanter i gruppen i 2006, men det tilsvarende tallet for 2008 var seks.



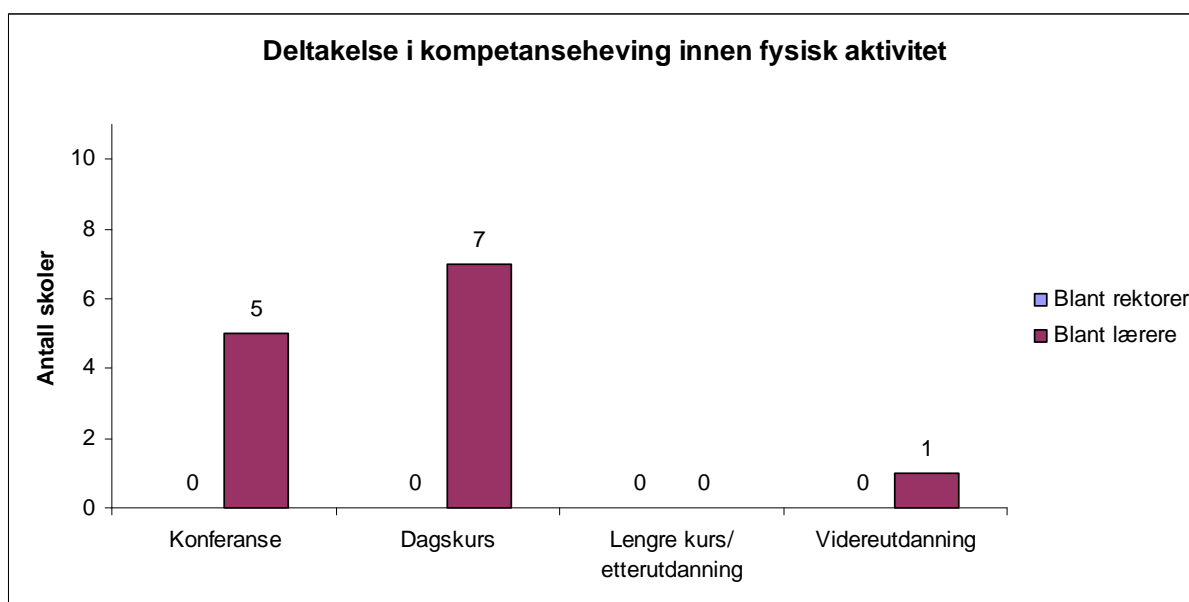
Figur 8. Deltakere i prosjektgruppe

## 2.2.4 Kompetansehevingstiltak

Figur 9a viser skolenes prioritering av kompetansehevende tiltak innen ernæring og kostvaner de tre siste årene. På fire av skolene har lærere deltatt på konferanse, mens lærere på syv av skolene har deltatt på dagskurs. Det er således en relativt stor andel av de ti skolene som har prioritert kompetansehevende tiltak. Det er mulig at de har deltatt på dagskurset om skolemat som Helsedirektoratet og Fylkesmannen samarbeidet om å gjennomføre i hvert fylke, og denne satsningen må i så fall kunne sies å ha vært et tiltak som i stor grad har appellert til skolene. Kun to av rektorene rapporterer imidlertid at de har deltatt på kompetansehevings-tiltak innen ernæring og kostvaner. Bildet er nesten tilsvarende for kompetanseheving i fysisk aktivitet (figur 9b), men her rapporterer ingen av rektorene at de har deltatt i kompetansehevingstiltak.



Figur 9a. Kompetanseheving innen ernæring og kostvaner

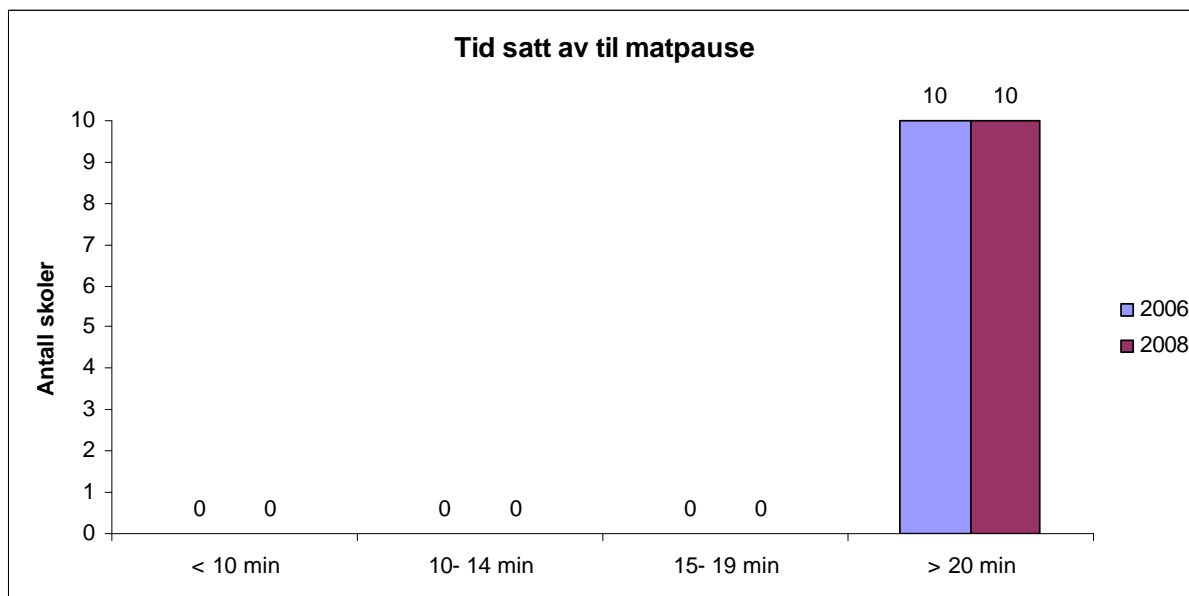


Figur 9b. Kompetanseheving innen i fysisk aktivitet

## 2.3 Skolemåltidet

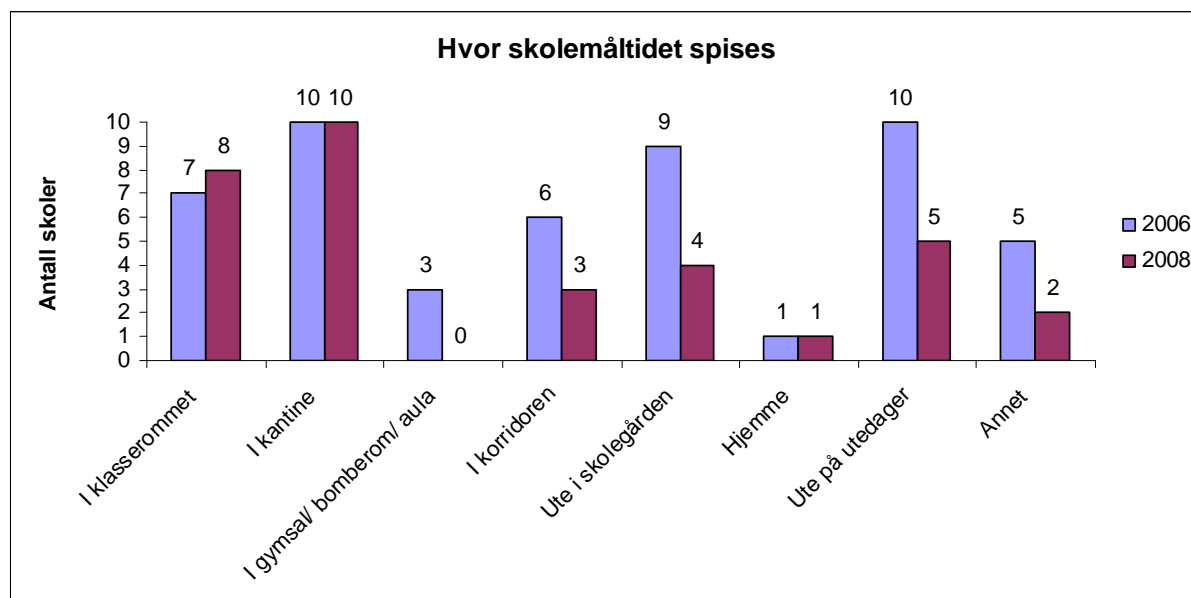
### 2.3.1 Rammer for skolemåltidet

Alle de videregående skolene som deltok i undersøkelsen rapporterte at de setter av 20 minutter eller mer til matpause for elevene (figur 10). Dette tallet har ligget stabilt fra 2006.



Figur 10. Tid satt av til matpause for elevene i skolen

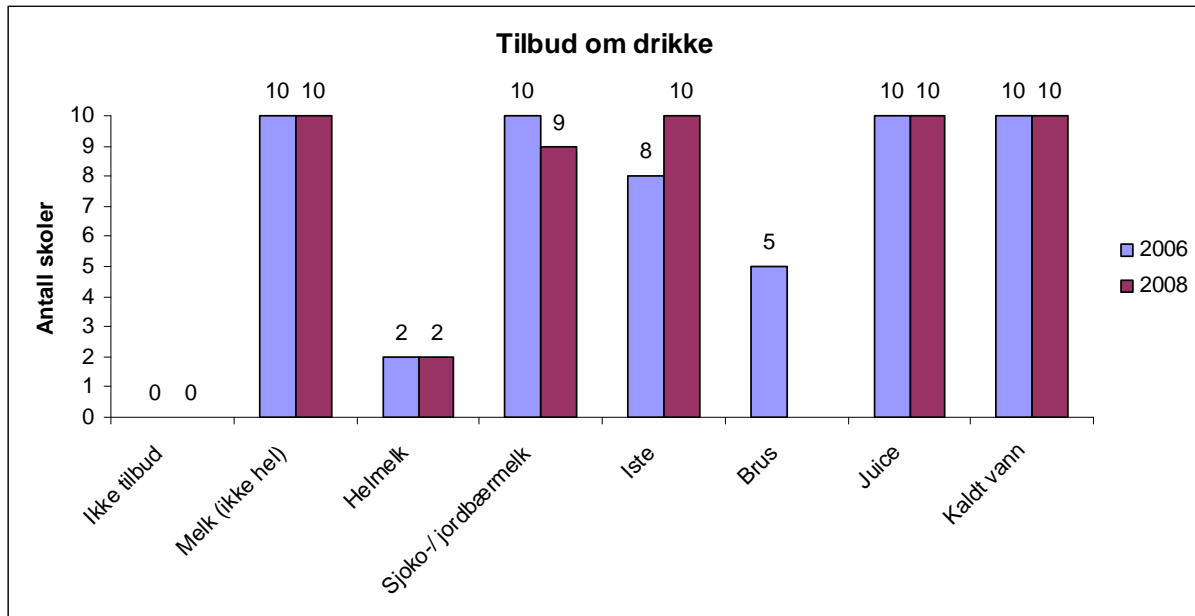
Alle skolene rapporterte at elevene kan spise skolemåltidet i kantinen og dette tallet har ligget stabilt fra 2006. Det var en halvering i antall skoler som rapporterte at elevene spiste skolemåltidet ute i skolegården fra 2006 til 2008.



Figur 11. Hvor elevene spiser skolemåltidet

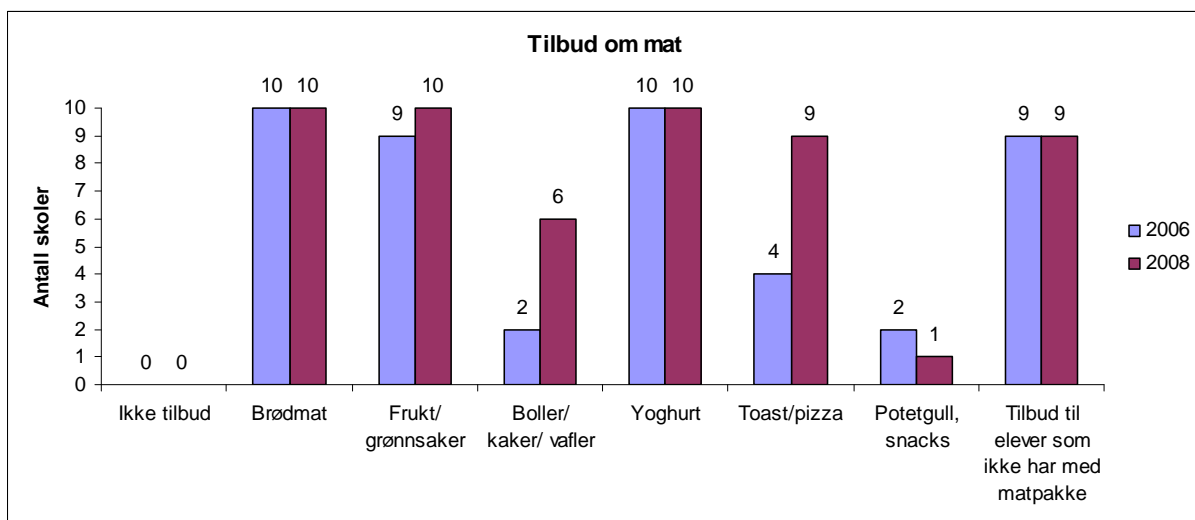
### 2.3.2 Tilbud om mat og drikke

Figur 12 viser at samtlige av skolene tilbyr melk, iste, juice og kaldt vann. Mens det var halvparten av skolene som i 2005 tilbydde salg av brus, var det ingen som gjorde det i 2008.



Figur 12. Tilbud om drikke på skolene

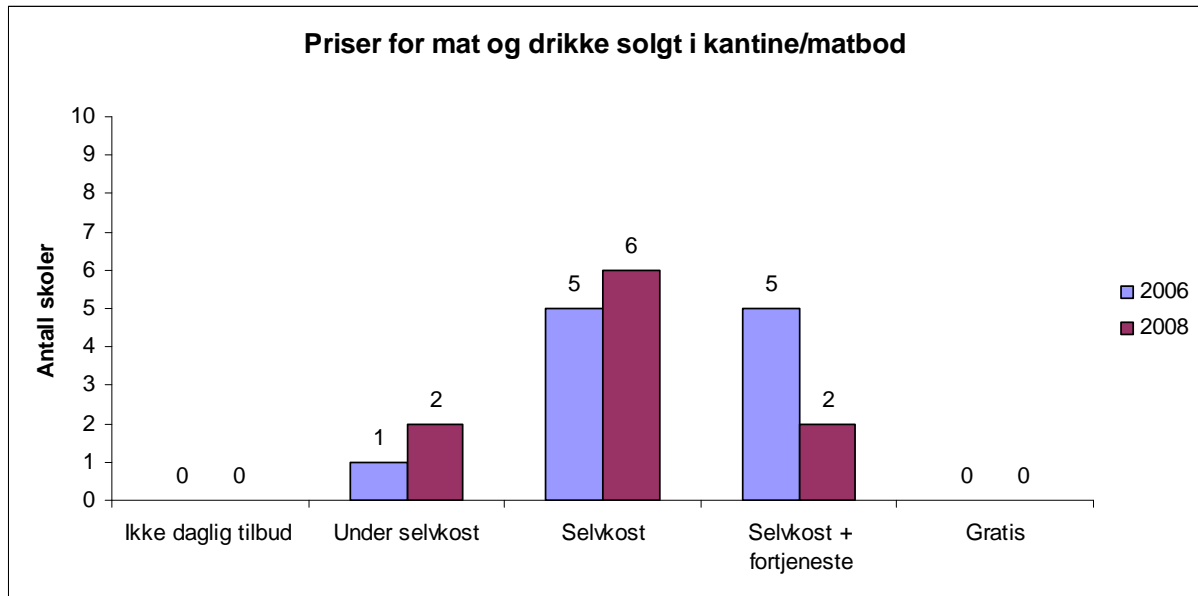
Figur 13 viser at alle skolene tilbyr brødmat, frukt/grønnsaker og yoghurt. Det ser ut til å ha vært en økning i antall skoler som tilbyr boller/kaker/vafler og toast/pizza. Ellers har mattilbudet ligget stabilt.



Figur 13. Tilbud om mat på skolene

### 2.3.3 Kantinetilbud

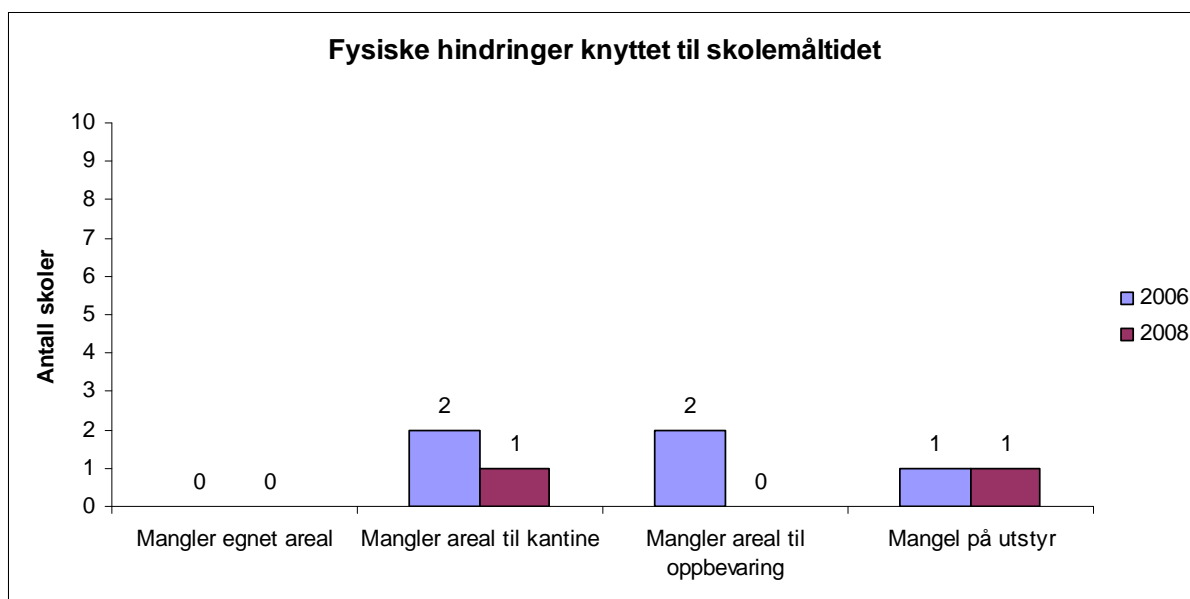
Ni av skolene har egen kantineansatt som står for tillaging og salg av mat og drikke til elevene. Flertallet av skolene solgte i 2008 maten til selvkost, mens i 2006 rapporterte halvparten av skolene at de la på litt fortjeneste (figur 14).



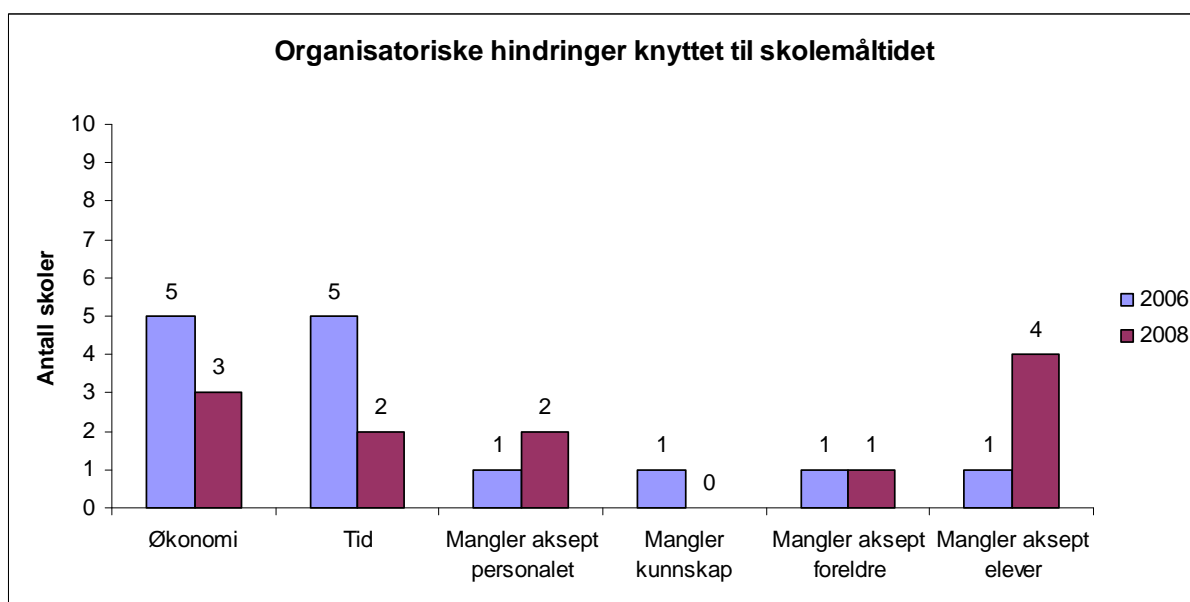
Figur 14. Priser for mat og drikke solgt i kantine/matbod

### 2.3.4 Hindringer knyttet til skolemåltidet

Figur 15 og 16 viser at det jevnt over har vært en reduksjon i andelen som opplever organisatoriske og fysiske hindringer knyttet til skolemåltidet med unntak av manglende aksept blant elevene som har økt fra 2006 til 2008. Gjennomgående er det svært få skoler som rapporterte fysiske hindringer.



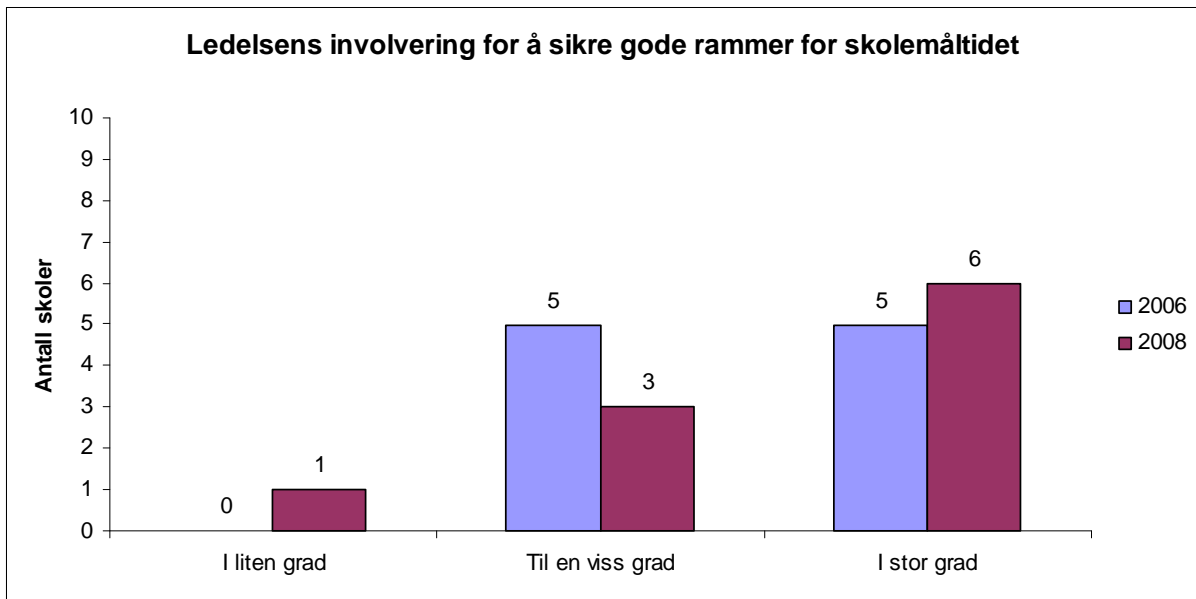
Figur 15. Fysiske hindringer knyttet til skolemåltidet



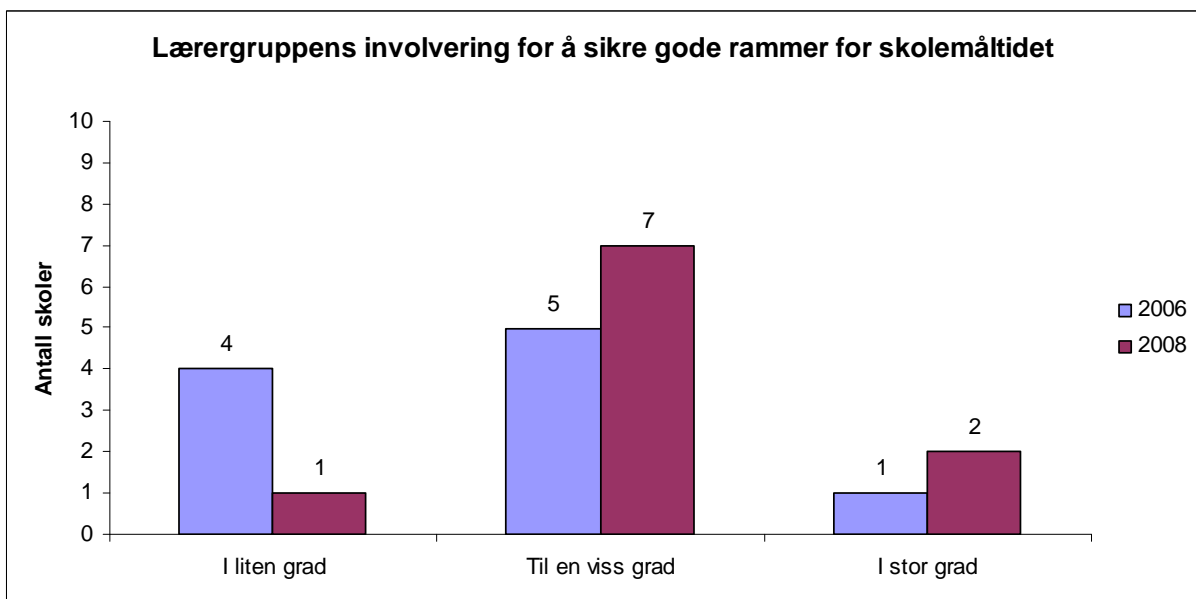
Figur 16. Organisatoriske hindringer knyttet til skolemåltidet

### 2.3.5 Ledelsens og lærernes involvering i prosjektet

Figur 17a viser at ledelsen på rundt halvparten av skolene rapporterte at de i stor grad er involvert i arbeidet med å sikre gode rammer for skolemåltidet. For lærergruppen rapporterte flertallet av skolene at de til en viss grad har vært involvert, mens nesten ingen rapporterte at lærerne i stor grad var involvert.



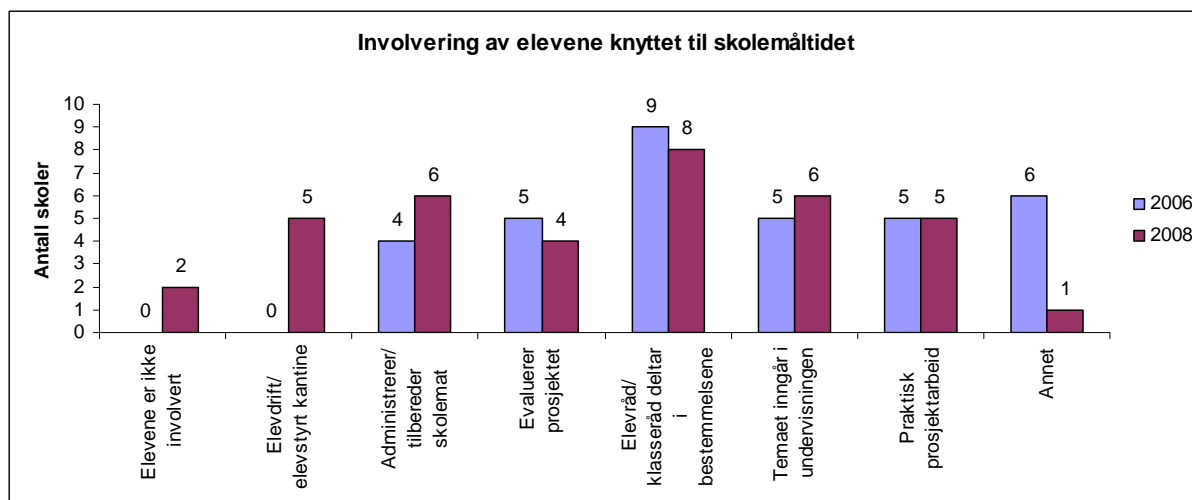
Figur 17a. Ledelsens involvering for å sikre gode rammer for skolemåltidet



Figur 17b. Lærergruppens involvering for å sikre gode rammer for skolemåltidet

### 2.3.6 Involvering av elevene i arbeidet med skolemåltidet

Selv om skolene har kantineansatte med ansvar for kantinedriften, viser figur 18 at på rundt halvparten av skolene deltar elever i tilberedelse av kantinetilbudet.

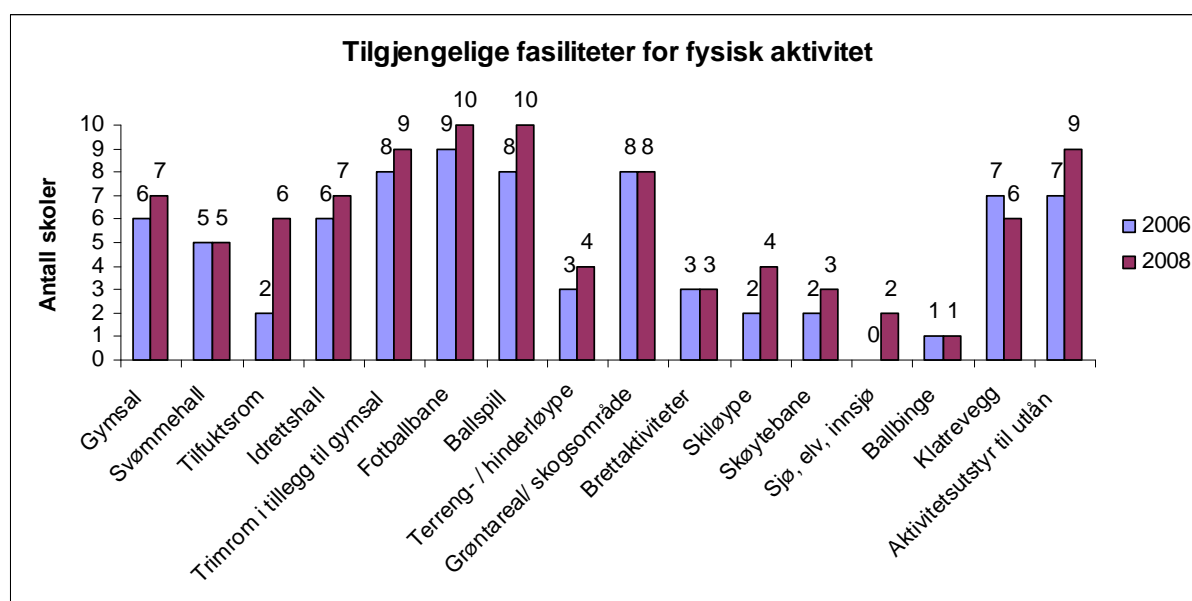


Figur 18. Involvering av elevene i tilknytning til arbeid med skolemåltidet

## 2.4 Daglig fysisk aktivitet

### 2.4.1 Tilrettelegging for fysisk aktivitet

Figur 19 viser at det på skolene jevnt over har vært en økning i antallet skoler som tilbyr tilgang til arealer for fysisk aktivitet i form av tilfluktsrom, trimrom, skiløyper og sjø/elvtilgang. Videre har det vært økt tilbud i ballspill og utlån av utstyr til aktivitet fra 2006 til 2008.

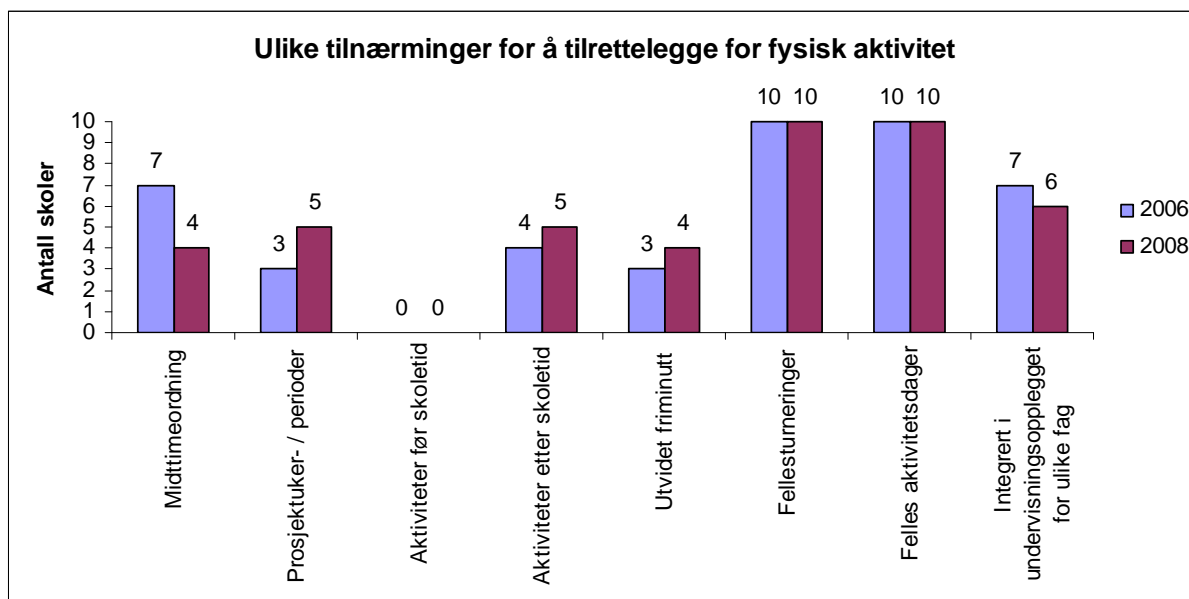


Figur 19. Tilrettelegging av uteareal for å fremme fysisk aktivitet

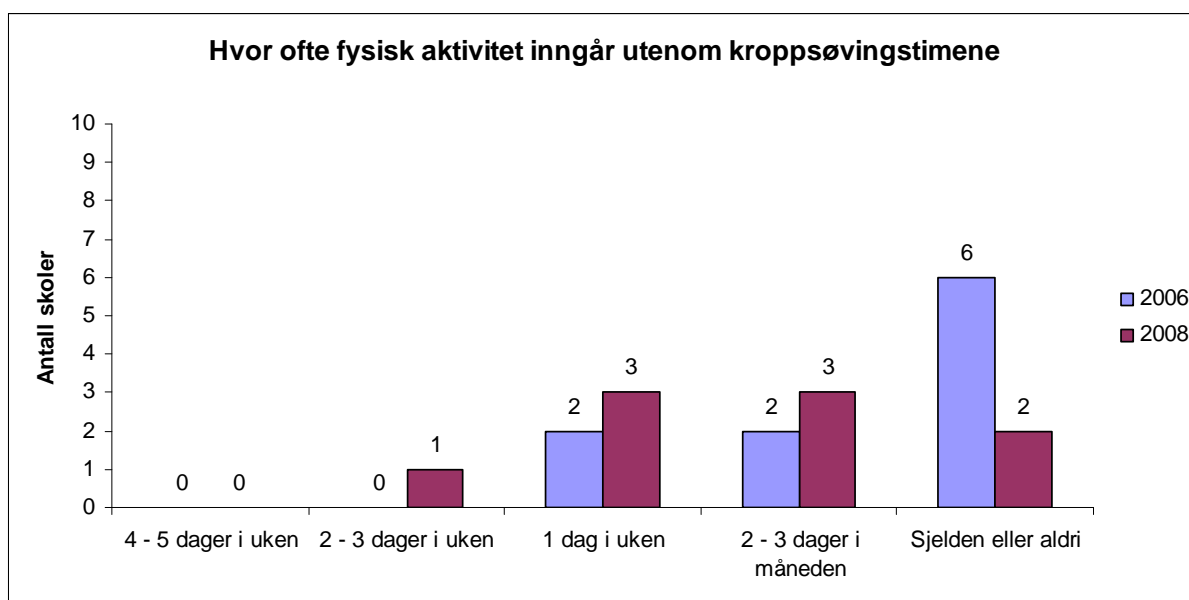


## 2.4.2 Organisatorisk tilrettelegging for fysisk aktivitet utenom kroppsøving

Figur 20 viser at den vanligste formen å tilrettelegge for fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimen er ved å organisere aktivitetsdager og turneringer og deretter å integrere fysisk aktivitet i undervisningen. Det er en nedgang i antall skoler som har midttimeordning til fysisk aktivitet fra 2006 til 2008. Det er også en nedgang i antall skoler som sier at de aldri tilrettelegger for fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimen (figur 21).



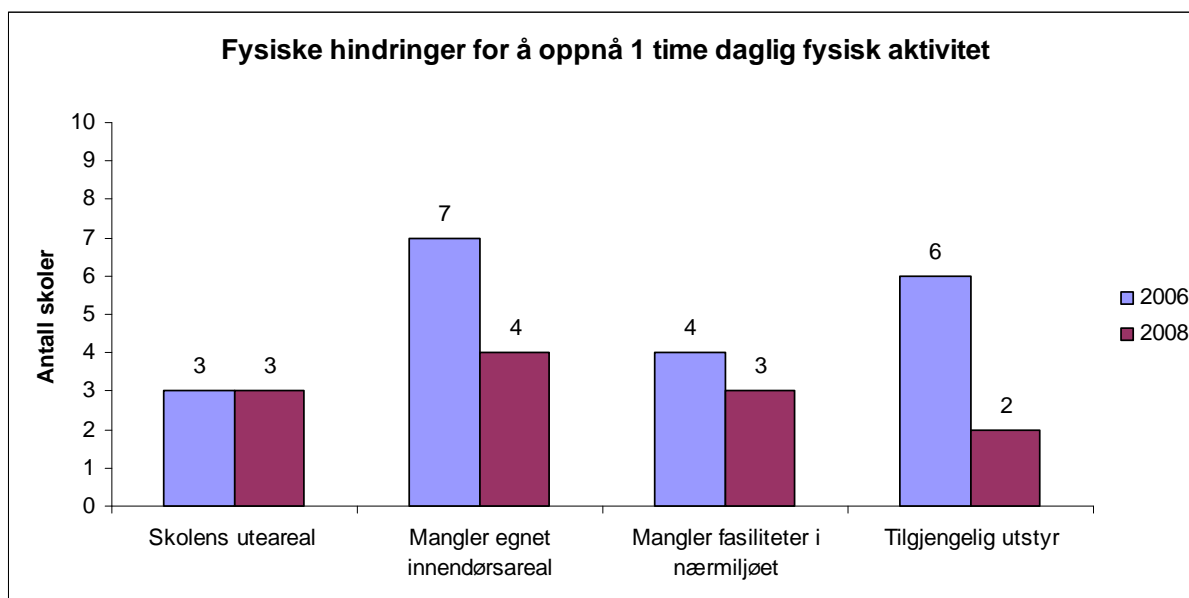
Figur 20. Ulike tilnæringer for å tilrettelegge for fysisk aktivitet



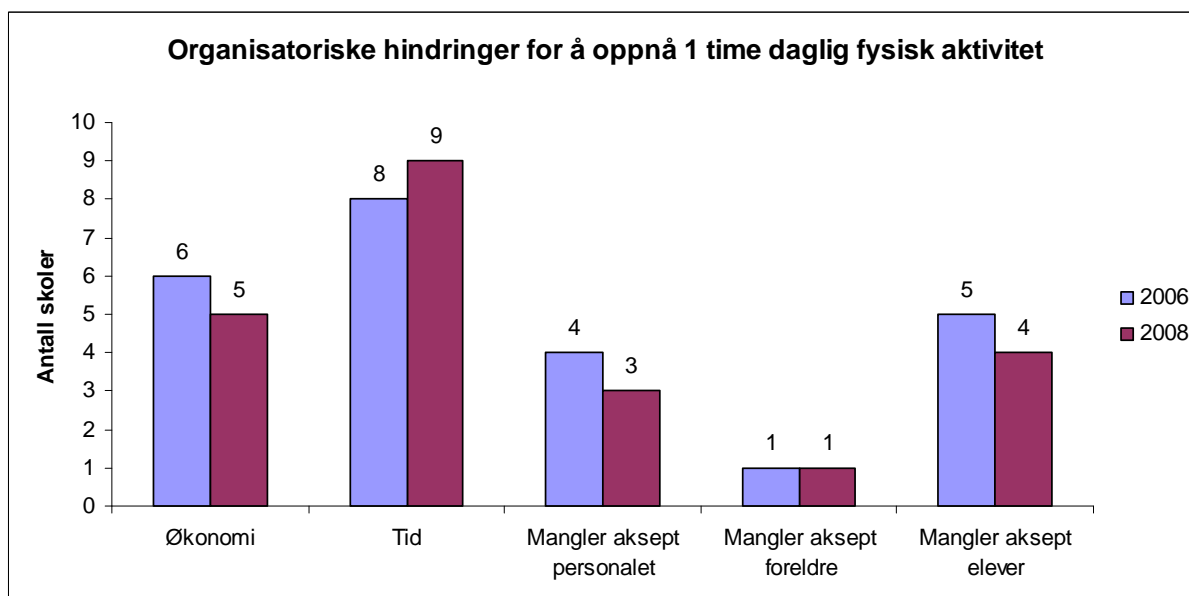
Figur 21. Hvor ofte fysisk aktivitet inngår i undervisning utenom kroppsøvingstimen

### 2.4.3 Hindringer for fysisk aktivitet

Det har vært en reduksjon i antall skoler som rapporterte fysiske hindringer fra 2006 til 2008 (figur 22). Den største nedgangen har vært på tilgjengelig utstyr. Omfanget av rapporterte organisatoriske hindringer har i perioden ligget nokså jevnt (figur 23). De største organisatoriske hindringene erfares i forhold til tid og økonomi.



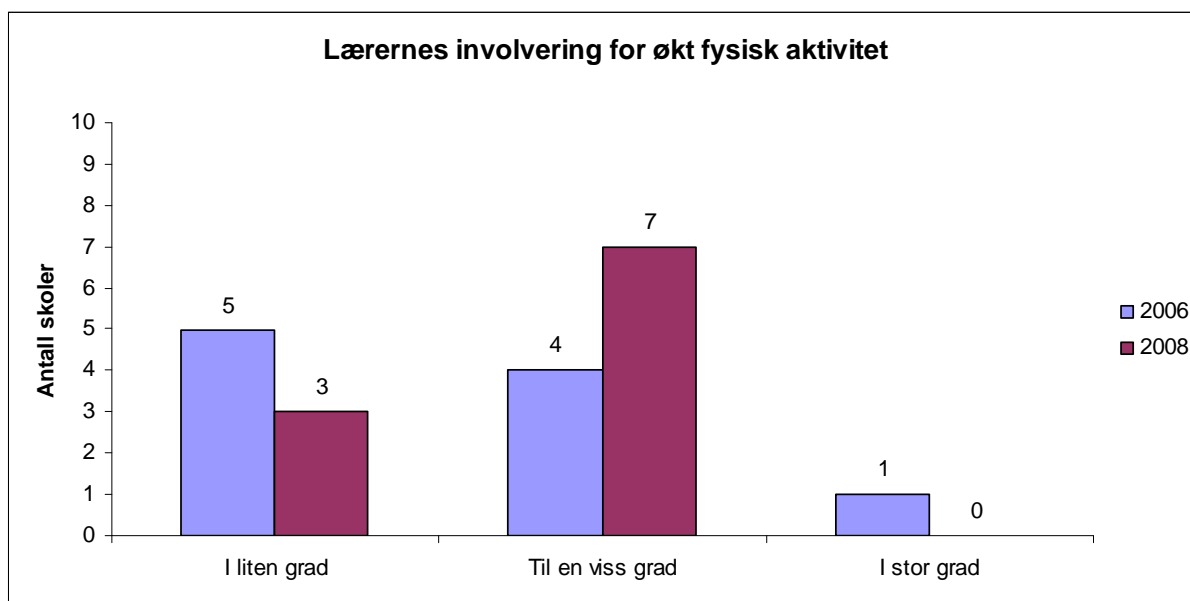
Figur 22. Erfarte fysiske hindringer for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet på skolene



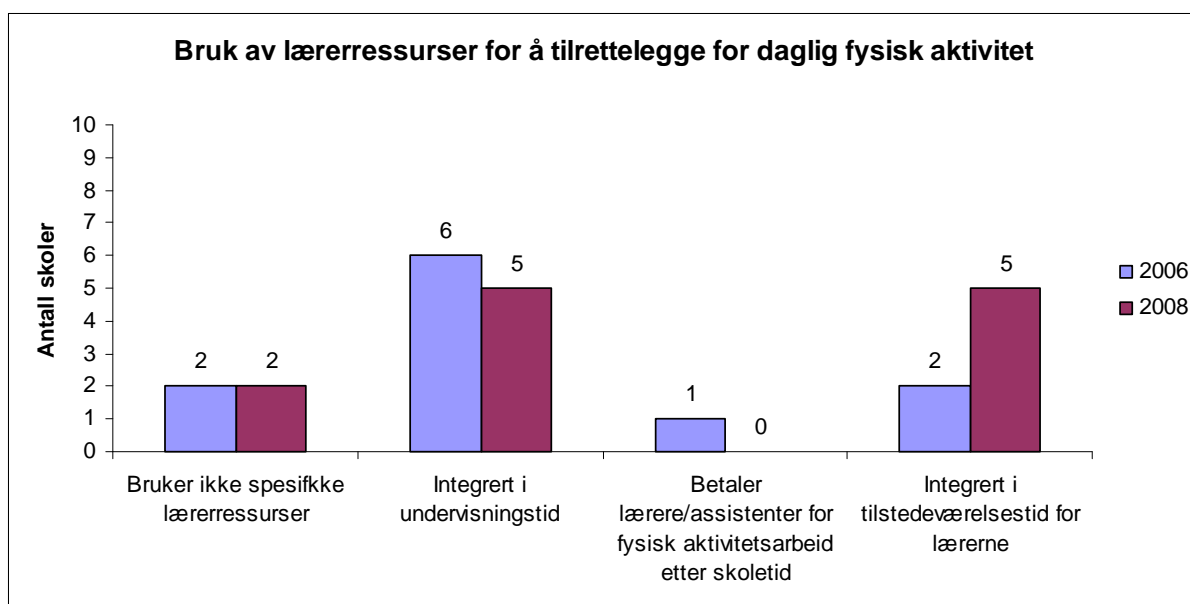
Figur 23. Erfarte organisatoriske hindringer for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet på skolene

## 2.4.4 Involvering av lærerne

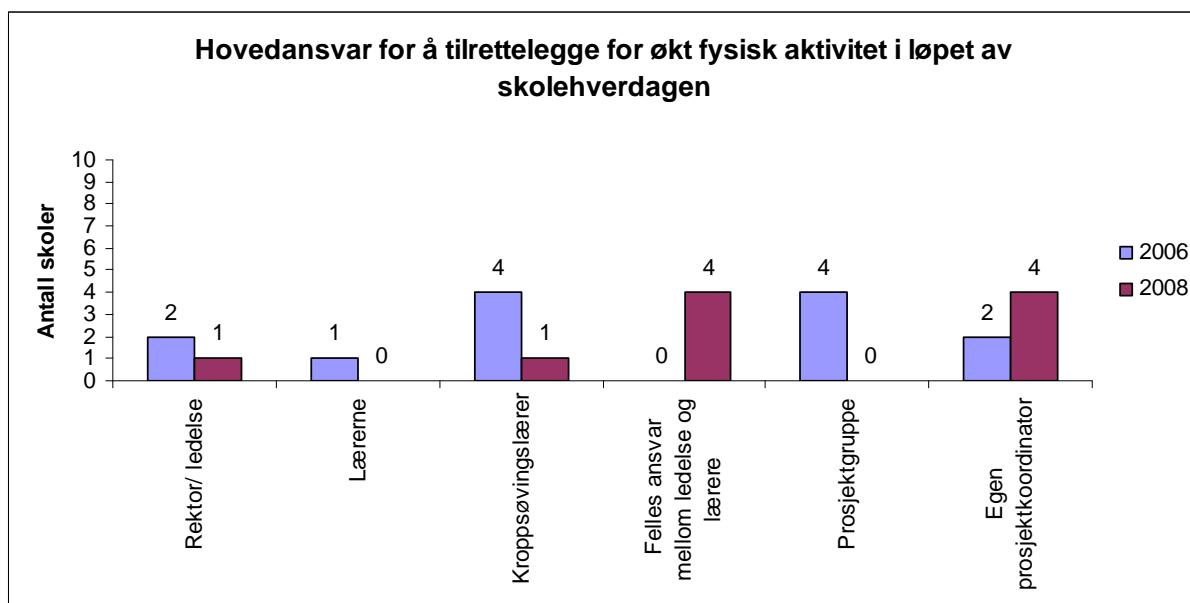
Flertallet av skolene rapporterte at lærerne til en viss grad var involvert i tilrettelegging av fysisk aktivitet i løpet av skoledagen (figur 24). Figur 25 viser at den vanligste måten å involvere lærerne er ved å legge denne type ansvar inn som del av deres undervisningstid eller tilstedeværelsestid. Den vanligste måten skolene har løst tilrettelegging for fysisk aktivitet er ved enten å definere det som et felles ansvar for ledelse og lærere eller ved å sette av ressurser til en prosjektkoordinator (figur 26).



Figur 24. Lærernes involvering i å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i skolehverdagen

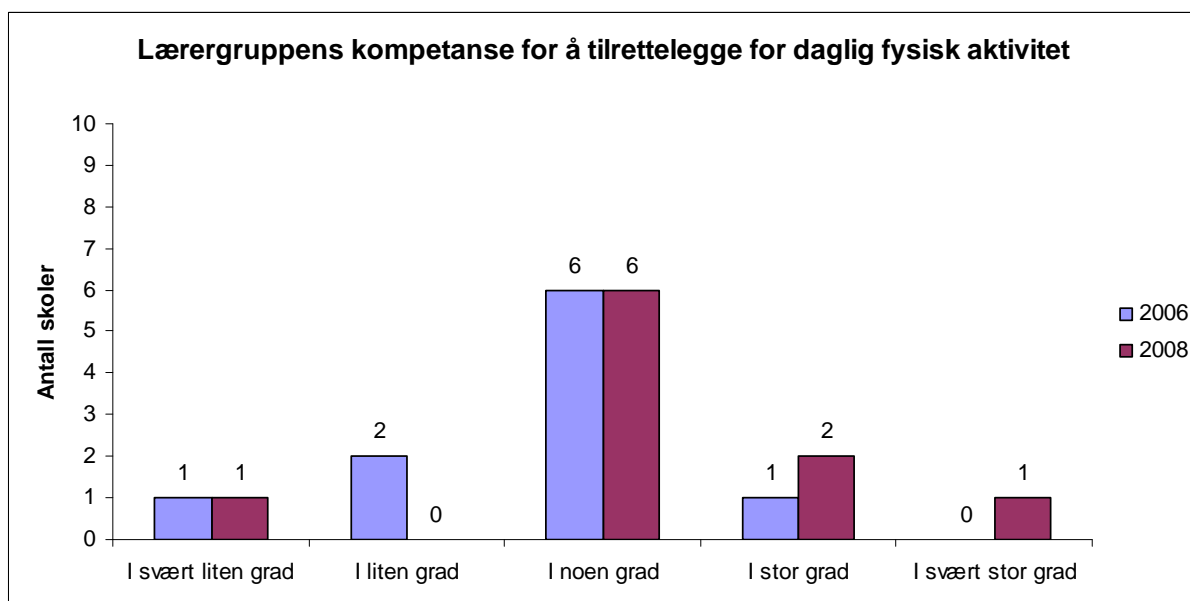


Figur 25. Bruk av lærerressurser for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet



Figur 26. Hovedansvar for arbeidet med å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen

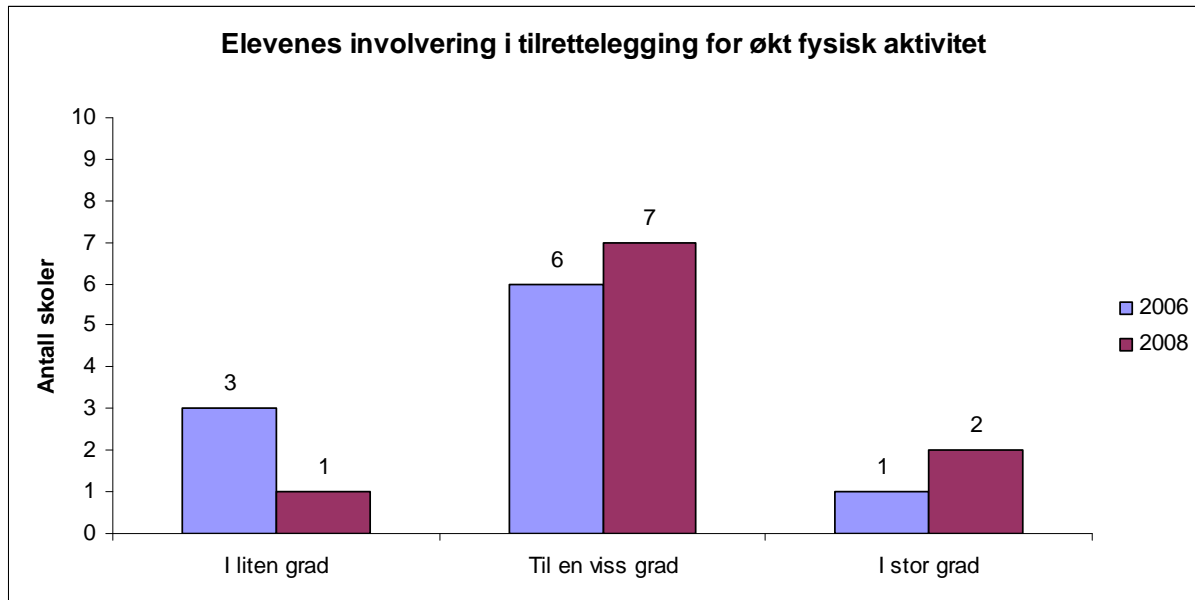
Figur 27 viser at flertallet av rektorene mener at lærerne i noen grad har kompetanse til å tilrettelegge for fysisk aktivitet, mens kun 1-2 skoler rapporterte at lærerne hadde stor grad av kompetanse.



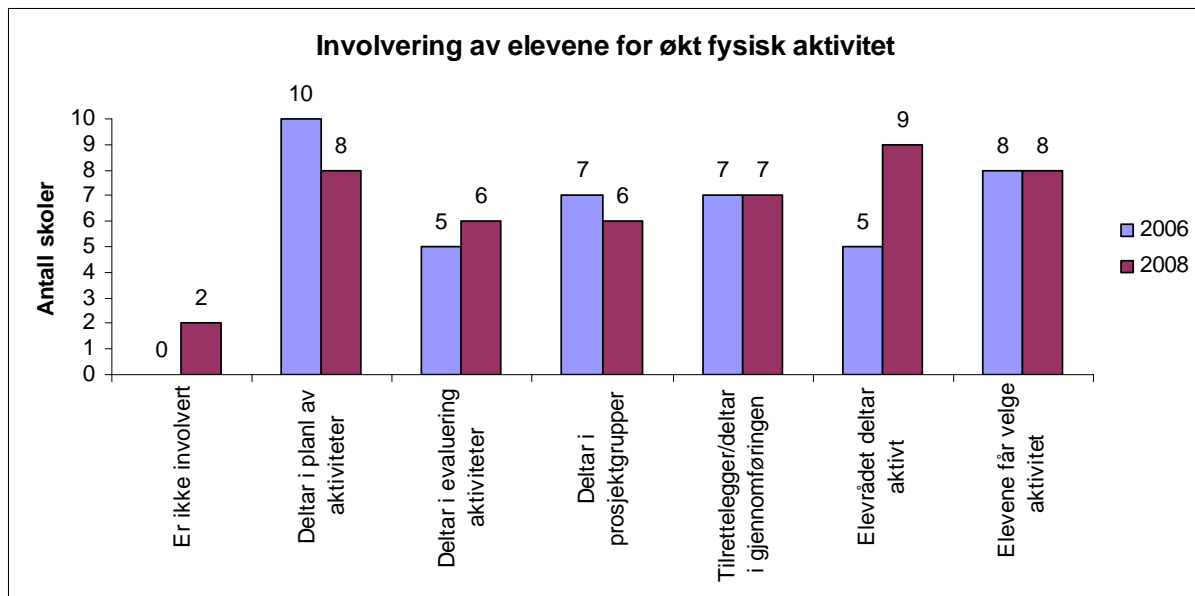
Figur 27. Lærergruppens kompetanse for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet

## 2.4.5 Involvering av elevene

Figur 28 viser at elevene på flertallet av skolene til en viss grad er involvert i tilrettelegging av fysisk aktivitet, men nesten ingen rapporterer at elevene i stor grad er involvert. På de fleste skolene deltar likevel elevrådet og enkelt elever i planlegging av aktiviteter (figur 29).



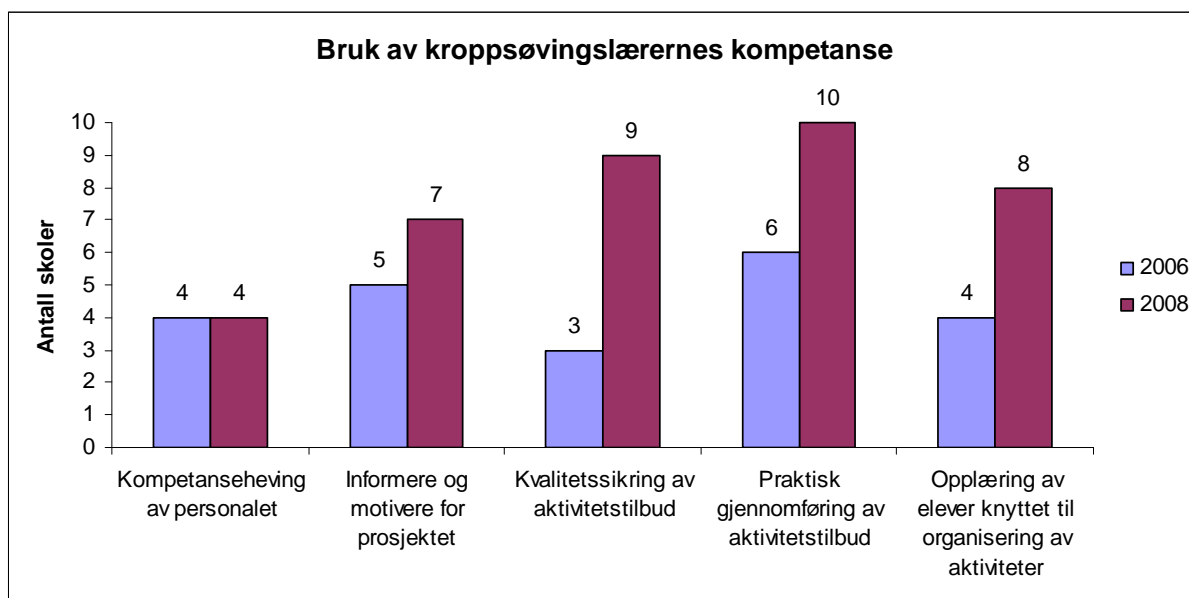
Figur 28. Elevenes involvering i tilrettelegging for økt fysisk aktivitet



Figur 29. Involvering av elevene i arbeidet med å øke fysisk aktivitet

### 2.4.6 Bruk av kroppsøvingslærernes kompetanse

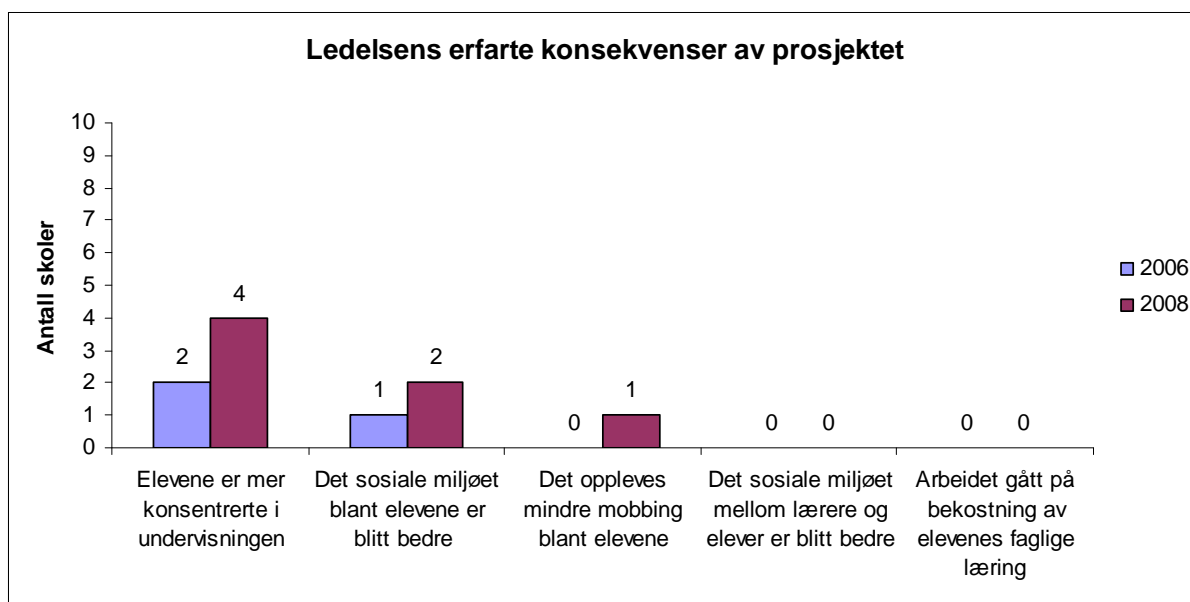
Jevnt over har det vært en økning i skolenes bruk av kroppsøvingslærernes kompetanse i prosjektet fra 2006 til 2008 med unntak av å bruke kroppsøvingslærerne til kompetanseheving av personalet (figur 30). Flertallet av skolene bruker kroppsøvingslærerne til kvalitetssikring av aktivitetstilbudet og til praktisk gjennomføring av aktiviteter.



Figur 30. Bruk av kroppsøvingslærernes kompetanse i prosjektet

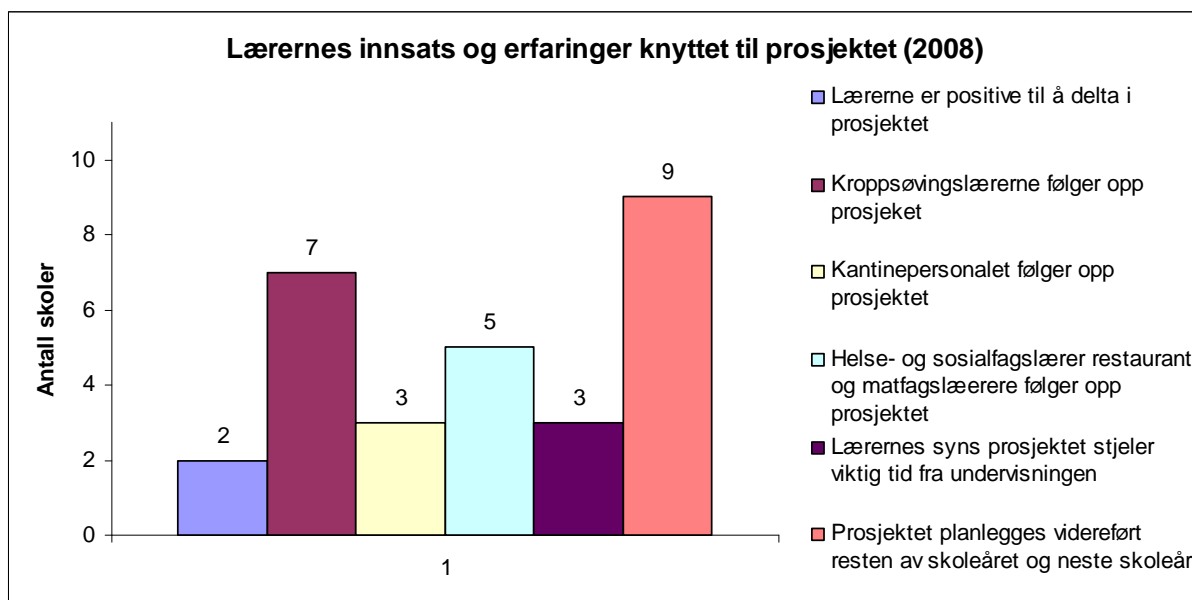
### 2.5 Ledelsens og lærernes erfarte effekter av prosjektet

Figur 31 viser at fire av skolene i 2008 mente å erfare at elevene er mer konsentrerte i undervisningen og ingen av skolene rapporterte at tid til fysisk aktivitet i løpet av skoledagen går ut over elevenes samlede læring.



Figur 31. Ledelsens erfarte konsekvenser av prosjektet

Figur 32 viser at skolene ser ut til å streve med å få personalet engasjert i prosjektet. Kun to av skolene rapporterer at lærerne er positive til å delta og tre rapporterer at kantinepersonalet følger opp. Den beste oppfølgingen ser ut til å være blant kroppsøvlingslærerne. Ni av skolene har likevel bestemt at prosjektet skal videreføres skoleåret etter.



Figur 32. Ledelsens vurderinger av lærernes innsats og erfaringer knyttet til prosjektet

## **2.6 Erfaringer fra enkeltskoler – eksempler på tilnærminger**

Prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider” har vært gjennomført i videregående opplæring i perioden 2007-07. Med utgangspunkt i at elever i videregående opplæring i mindre grad enn elever i grunnskolen bruker friminutt til å være fysisk aktive, viser erfaringer fra prosjektet at det er behov for å øremerke lengre økter i løpet av skoledagen til fysisk aktivitet. Videre bør det vurderes å gjøre deltakelse i fysisk aktivitet obligatorisk for å sikre at alle elever er fysisk aktive og ikke bare elever som er særlig motivert for å bruke muligheter som tilbys. Når det gjelder skolemåltider, ser det ut for at videregående opplæring i stor grad innfrir de nasjonale retningslinjene for skolemåltidet som er utviklet av Helsedirektoratet. Men om det skal sikres at alle elever får tilbud om et sunt måltid i løpet av skoledagen, bør det legges til rette for et gratis skolemåltid for alle elevene, enten ved tilkjøring av mat eller gjennom tillaging på skoler som har storkjøkkenkapasitet. Nedenfor følger noen eksempler på modeller for daglig fysisk aktivitet og skolemåltider i videregående opplæring.

### **Bruk av midttime og elever som bærere av aktivitet - Skedsmo videregående skole**

For å sikre forankring i elevmassen og dermed økt bruk av tilbudet om daglig fysisk aktivitet og måltider, involverte skolen elevrådet aktivt i arbeidet. Målsetting med denne tilnærmingen var at elevene selv skulle bli bærere av aktiviteten. Elevrådet var ansvarlig for å foreslå og gjennomføre ulike fysiske aktiviteter i midttimen samt før og etter skoletid. De fikk hjelp i arbeidet av prosjektleder ved skolen og lærere ved kroppsøvingssesksjonen. Elevinstruktørene var flinke til å motivere og inkludere elever som ikke til vanlig er fysisk aktive. Tilbudet ble nok likevel mest brukt av elever som allerede hadde et høyt fysisk aktivitetsnivå både på og utenfor skolen. Av aktiviteter som ble igangsatt var dansegruppen og fotball mest populært. Elevrådet hadde også laget avtale med lokalt treningsstudio der både elever og lærere kunne delta på sykkeltimer. Dette tilbudet viste seg å være mest populært blant lærerne. Utover positiv oppfølging fra Kroppsøvingssesksjonen opplevde skolen det som vanskelig å motivere andre lærere til å delta i tilrettelegging av det fysiske aktivitetstilbudet. For tiden er skolen under omfattende ombygging og skolen har da ikke tilgang til innearealer for fysisk aktivitet. Skolens plan er å engasjere elevrådet til ny satsning.



På måltidssiden har skolen satset på å tilby frokost på skolen i tillegg til lunsjtilbud i kantinen. Kantinen drives av elever som har alternativ opplæring. Disse fikk opplæring i tilrettelegging av sunn mat sammen med lærerne. Elevene på skolen fikk komme med innspill på hva de ønsket kantinen skulle tilby av sunn mat. Det er også satt ut vanndispensere for å oppmuntre elevene til å drikke vann. Elevrådet tok initiativ til at frukt og grønt skal være gratis de første to ukene av skoleåret for å få i gang en god vane rundt det å spise frukt og grønt i løpet av skoledagen i elevmassen.

[www.skedsmo.vgs.no](http://www.skedsmo.vgs.no)

### **Prøvemodell for grunnkompetanse - Færder videregående skole**

Færder videregående skole har integrert satsningen på daglig fysisk aktivitet og gode skolemåltider som del av prøvemodellen for grunnkompetanse for bygg/anlegg og teknisk industriproduksjon, som gjennomføres i Vestfold. Prøvemodellen har fokus på tilrette ligget undervisning ved å integrere en noe større andel praktiske fag i elevenes undervisningstilbud. Denne elevgruppen har fått noen flere uketimer kroppsøving, og skoledagen startes med felles frokost. Skolen har gode erfaringer med denne fellesstarten både som et sosialt tiltak som ser ut til å motivere elevene for skoledagen og også som en god ernæringsbase for læring. Skolen erfarer at denne satsningen har bidratt til lavere frafall i den aktuelle elevgruppen og at gruppen fremstår som mer samlet og stabil. Integreringen av fysisk aktivitet og måltider i prøvemodellen ser således ut til å ha bidratt til utvikling av et godt og motiverende læringsmiljø for grunnkompetanseelevene. Skolen har også ansatt miljølærere som organiserer fysisk aktivitet i friminuttene.

Elever på skolen som følger den ordinære opplæringsmodellen har også etterspurt frokosttilbud og fra høsten 2009 tilrettelegges det for en enkelt frokostløsning for deler av disse elevene.

<http://ferdervgs.vfk.no>

## **Premiering av aktivitetsnivå og daglig frokost for alle - Sandaker videregående skole**

For å innfri målsettingen om daglig fysisk aktivitet har skolen tilrettelagt for aktiviteter i gymsalen i midttimen. Skolen har skaffet instruktører utenfra for å holde kurs i for eksempel dansing og ballspill og det gjennomføres også turneringer. Det har vært relativt god oppslutning fra elevene, men mest fra elever som i utgangspunktet er fysisk aktive. For å tilrettelegge for variasjon i fysisk aktivitetstilbudet har skolen også kjøpt inn aktivitetsutstyr til utlån for elevene i midttimer og friminutt, men dette utstyret blir lite brukt.

Skolen har derfor erfart det som vanskelig å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet for alle. For å øke andelen som deltar i aktiviteter har skolen oppfordret klassene til å gå tur en eller flere ganger i måneden med premiering i form av kinobilletter til den klassen som hadde flest turer.

I måltidssatsningen har skolen etablert frokostordning for alle fra kl 8-8.30. Elevene har frem til nå betalt kr 10 for måltidet, men fra og med høsten 2009 har skolen besluttet at dette skal være et gratis tilbud for elevene. Skolen har egen kantineansatt som organiserer frokosten, og lærerne inviteres også til å delta på denne. Det har også være fokus på kunnskapsheving omkring betydningen og sammensetningen av et sunt kosthold både for elever, lærere og kantineansatte. Skolen har fjernet alle produkter med høyt sukker og også satt opp vanndispensere.

**[www.sandaker.vgs.no/](http://www.sandaker.vgs.no/)**

## 2.7 Oppsummering av hovedresultater

Tabell 1 oppsummerer hovedresultatene for de 10 videregående skolene for 2006 og 2008. Selv om det har vært noe økning i antall skoler som tilbyr boller/kaker/vafler og toast/pizza kommer skolene stor sett bedre ut for skolemåltid enn for fysisk aktivitet.

<b>Tabell 1. Oversikt over hovedfunn på de 10 videregående skolene for 2006 og 2008</b>	2006	2008
Fysisk aktivitet i handlingsplanen	6	3
Skolemåltid i handlingsplanen	7	6
Deltakere i prosjektgruppa		
- kantineansvarlig	4	10
- rektor/ledelse	1	7
- elevrepresentanter	9	6
- lærere	6	4
Tilbud om mat og drikke		
- brus	5	0
- boller/kaker/vafler	2	6
- toast/pizza	4	9
Priser for mat og drikke solgt i kantine		
- under selvkost	1	2
- selvkost	5	6
- selvkost+fortjeneste	5	2
Tilgjengelige fasiliteter for fysisk aktivitet		
- tilfluktsrom	2	6
- Trimrom i tillegg til gymsal	8	9
- Ballspill	8	10
Hindringer for fysisk aktivitet		
- mangler egnet innendørsanlegg	7	4
- mangler tilgjengelig utstyr	6	2
- økonomi	6	5
- tid	8	9
Ledelsens erfarte konsekvenser av prosjektet		
- Elevene er bedre konsentrert	2	4

### **3. Diskusjon og forslag til videre tilnærming**

De videregående skolene ble plukket ut ett år etter grunnskolene. I 2007/2008 så fokus på prosjektet i grunnskolene ut til å avtatt noe (Samdal m.fl. 2008). Den samme observasjonen er ikke gjort i videregående skole da nesten alle skolene fortsatt hadde prosjektgruppe for prosjektet. Denne situasjonen henger trolig sammen med at for de videregående skolene var satsningen på fysisk aktivitet og måltider på dette tidspunktet fortsatt under utvikling og etablering.

#### ***3.1. Rammefaktorer for skolemåltidet og forslag til oppfølging***

Retningslinjene fra Sosial- og helsedirektoratet når det gjelder tid, tilsyn og produkter som bør tilbys og forbys representerer offentlig politikk omkring anbefalinger for skolemåltid, men det er verken lovreguleringer eller krav. Ettersom krav om å implementere retningslinjene for skolemåltidet inngår som del av prosjektet, legger det et tydelig press på skolene i forhold til hvilket mat- og drikketilbud de bør ha på skolen og hvor mye tid som bør settes av for elevene til å spise. I 2006 var det fortsatt sterkt fokus på prosjektet nasjonalt og både direktoratene og Fylkesmannen var i tett kontakt med prosjektskolene. Skolene hadde videre fått bevilget midler for å innfri målsettingen om blant annet å implementere retningslinjene for skolemåltidet. I tråd med den økologiske tenkingen (McLeroy m.fl. 1988) (se figur 3) er det rimelig å anta at denne situasjonen har bidratt til at skolene så langt som mulig har jobbet for å innfri disse forventningene.

Resultatene viser at alle skolene setter av 20 minutter eller mer til matpause og at flertallet av skolene har fokus på skolemåltid integrert i skolens handlingsplan. Slik sett viser skolene både vilje og evne til å følge opp satsningen på skolemåltid. Det at de aller fleste skolene har egen kantineansatt og kantineareal gjør nok at de fleste skolene opplever at dette er en satsning de kan klare å følge opp uten altfor store omlegginger og nye ressurskrav. Mens halvparten av skolene i 2006 la opp til å ha fortjeneste på skolemåltidet, er det kun to skoler som rapporterer en slik tilnærming i 2008. Denne situasjonen kan også ses på som et uttrykk for at skolene legger til rette for et tilbud som i størst mulig grad skal gagne elevene og gjennom å gi et selvkosttilbud kan skolemåltidet bli et både ernæringsmessig og kostnadmessig godt alternativ til å kjøpe mat på nærmeste butikk.

Spørreskjemadataene kartlegger mat- og drikketilbud på skolene. Når det gjelder drikketilbudet, hadde halvparten av skolene tilbud om brus i 2006, mens ingen skoler solgte brus i 2008. Mattilbudet ser ut til å ha ligget nokså stabilt, med en økning i antall skoler som tilbyr boller/kaker/vafler og toast/pizza. Dataene gir ikke informasjon om hvor ofte de ulike matvarene selges og det kan tenkes at de mer usunne alternativene er knyttet til tilbud mot ukeslutt. Dataene gir heller ikke informasjon om type brødmatt (grov eller fin) eller type pålegg. En observasjonsstudie på tre ungdomsskoler i prosjektet ”Fysisk aktivitet og måltider” viser at skolene i løpet av prosjektperioden hadde økt fokus på sunne mattilbud slik at flere tilbydde grove brødprodukter med enkelt pålegg og flere av Helsedirektoratets måltidsanbefalinger ble innfridd (Holthe, Larsen og Samdal, innsendt). Ut fra at de videregående skolene har kuttet brustilbudet og ellers opprettholdt et variert mat- og drikketilbud er det rimelig å anta at de har fokus på at tilbudet skal være mest mulig sunt. Kun et par av skolene rapporterte fysiske hindringer knyttet til skolemåltidet. Et tilsvarende antall opplevde barrierer knyttet til tid og økonomi for tilrettelegging av skolemåltidet. Dette er en halvering fra 2006. Ansatt kantinepersonell kan trolig forklare at de videregående skolene i liten grad opplever utfordringer knyttet til aksept i personalet da lærerne ikke forventes å bruke tid på organisering av skolemåltidet slik det er større praksis for i ungdomsskolen (Samdal m.fl. 2008). Flertallet av skolene rapporterte imidlertid at lærerne til en viss grad er involvert i satsningen på skolemåltid. Det har vært en økning i antall skoler som rapporterte at de opplever hindringer knyttet til aksept for fokus på skolemåltider hos elevene. Dette kan henge sammen med at en del skoler ikke lenger har elevrepresentanter med i prosjektgruppen. Inkludering av elever i prosjektgruppen kan således synes som et viktig virkemiddel for å skape oppslutning om gode skolemåltider blant elevene.

Samtlige av skolene hadde i 2008 kantinepersonell med i prosjektgruppen. Dette var mer en dobling fra 2006. Denne situasjonen understreker betydningen skolene tillegger det å involvere kantinepersonell i satsningen på skolemåltid. I videre arbeid med tilrettelegging av skolemåltid i videregående skole synes det formålstjenlig å bygge videre på en modell der skolene har økonomisk rom for å tilsette kantinepersonell og der skolene har et kantinetilbud som i størrelse har kapasitet til å dekke elevenes etterspørsel. Flertallet av skolene rapporterer at de har deltatt i kompetansehevende tiltak innen ernæring/skolemåltid i form av dagskurs eller konferanser. Ut fra den sentrale rollen kantinepersonell har i satsningen på skolemåltid er det av stor betydning at de også deltar i kompetansehevende tiltak for å sikre god implementering av Helsedirektoratets retningslinjer for skolemåltidet.

### **3.2 Rammefaktorer for økt fysisk aktivitet og forslag til oppfølging**

Nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet fremhever at barn og unge bør være i moderat til høy fysisk aktivitet minst 60 minutter per dag (Sosial- og helsedirektoratet 2005). Denne anbefalingen er lagt til grunn for prosjektet slik at skolene som deltar forventes å tilrettelegge for en time daglig fysisk aktivitet for elevene, inklusiv kroppsøvingstimer. Ved å inkludere denne anbefalingen som en forventning i prosjektet vil den offentlige helsepolitiske anbefalingen potensielt kunne ha mulighet for å bli innfridd ettersom skolene vil legge vekt på å nå målsettingen. Igjen ser vi at den økologiske modellen med implementering av helsepolitiske anbefalinger kan ha direkte innflytelse på organisasjoner, i dette tilfelle skolen. På organisasjonsnivå vil implementering av anbefalingene innebære at skolen vil arbeide for å gjøre organisatoriske og fysiske grep for å tilrettelegge tid og muligheter for elevene til å være fysisk aktive. I neste runde må elevene velge å bruke mulighetene som gis dem, med mindre skolen velger å integrere fysisk aktivitet som en obligatorisk del av elevenes skolehverdag. Kun ved obligatoriske krav om aktivitet, kan en sikre at alle elevene deltar i aktivitet som kan bidra til å innfri kravet om 60 minutter daglig fysisk aktivitet.

60 minutter daglig aktivitet er imidlertid en ganske omfattende krav og per i dag har ikke skoler fått avsatt tids- eller undervisningsressurser for å sikre at alle elever deltar i daglig fysisk aktivitet. Skolene må derfor ta i bruk to ulike tilnærminger. Enten kan de i størst mulig grad jobbe for å sette av tid og bygge ut utearealet for på den måten å stimulere til at elevene bruker av friminuttstid og midttimer til å være fysisk aktive. Denne tilnærmingen avhenger av elevenes egen motivasjon til å bruke tilgjengelig fritid i skolehverdagen til å være fysisk aktiv. I punkt 2.6 beskrives eksempler fra Skedsmo og Sandaker videregående skoler på hvordan de prøver å stimulere til økt aktivitet blant elevene uten at de integrerer det i konkret undervisningstid.

Den andre tilnærmingen vil være å integrere fysisk aktivitet i timeplanfestet undervisning innenfor eksisterende rammetimetall og undervisningsressurser. Skolene kan da bruke fysisk aktivitet for å nå læringsmål i andre fag. Ved enkelte barne- og ungdomsskoler er en slik systematisk tilnærming valgt (for eksempler på hvordan dette kan gjøres se Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet, 2007 eller [www.tromstun.no](http://www.tromstun.no)). I punkt 2.6 presenteres også hvordan Færder videregående skole har valgt å satse på flere kroppsøvingstimer som tilnærming for å øke fysisk aktivitet blant elevene.

Fysisk aktivitet kan også brukes for å skape avbrekk og variasjon i undervisningen. Kunnskapsdepartementet og Utdanningsdirektoratet har nylig lansert en aktivitetsbank der over 100 ulike aktiviteter er beskrevet i detalj slik at de skal være lette å ta i bruk for lærere (se [www.skolenettet.no](http://www.skolenettet.no)). I aktivitetsbanken er det mulig å identifisere egne aktiviteter som har ungdom som målgruppe og slik kan dette opplegget også integreres i videregående skoler.

I eksemplene som presenteres i punkt 2.6 fremhever flere av skolene at de strever med å finne tilnærminger for å integrere daglig fysisk aktivitet. Det faktum at kun tre av skolene har opprettholdt satsning på fysisk aktivitet i handlingsplanen for 2008 understreker også at skolene erfarer store utfordringer på dette feltet, som de ikke synes å se hvordan de kan løse. Skolene har i stor grad satset på å tilrettelegge ute- og innearealet slik at det skal kunne være mulig for elevene å være fysisk aktive. Studier fra ungdomsskolen viser at elever som går på skoler med et høyt antall fasiliteter som gir muligheter for å være fysisk aktive, er betydelig mer fysisk aktive enn elever som går på skoler med få fasiliteter (Haug, Torsheim og Samdal, akseptert). Andre studier viser imidlertid at elevenes motivasjon for å være fysisk aktiv også spiller en rolle for elevenes aktivitetsnivå. Det er ikke tilstrekkelig at det er gode fasiliteter tilgjengelig, men elevene må også være motiverte for å bruke dem om de skal velge å være fysisk aktive (Haug, Torsheim og Samdal, 2008). Ingen av skolene har i 2008 gitt lærere hovedansvar for å tilrettelegge for fysisk aktivitet i løpet av skoledagen og kun én skole har gitt et slikt ansvar til kroppsøvingslærerne. Utover tilrettelegging av det fysiske miljøet og noen organisatoriske grep i form av organisert aktivitet i midttimer ser det således ut til at de videregående skolene i liten grad har lyktes med å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet.

I tråd med den økologiske modellen har skolene i prosjektet gjort fysiske og organisatoriske grep for å tilrettelegge for at elevene kan være aktive. Men kun når fysisk aktivitet inngår som del av undervisningen, er skolene sikret at de organisatoriske og fysiske grepene har direkte påvirkning på elevenes atferd. Det beste grepet for å sikre daglig fysisk aktivitet i videregående opplæring vil således være å sette av tid i elevenes undervisningsplan til daglig fysisk aktivitet. Dette vil også bidra til at elevene får bruke friminituttene og midttimer på den måten som er best for dem til rekreasjon og avbrekk i undervisningsdagen. En slik tilnærming vil kunne gjennomføres innen eksisterende ressursrammer ved at nasjonale myndigheter gir skolene rom til å ta av eksisterende undervisningstid til andre fag for å sikre tid til fysisk aktivitet. Med utgangspunkt i Trudeau og Sheperds (2008) gjennomgang av studier på feltet

burde det ikke være vanskelig å foreta en slik prioritering da det ikke er indikasjoner på at redusert tid til læring i basisfag/andre fag vil bli skadelidende av at det tas tid fra disse fagene til fysisk aktivitet. Alternativt kan det bevilges ekstra timeressurser til fysisk aktivitet.

Parallelt med at det settes av undervisningstid til fysisk aktivitet, bør det tilrettelegges for systematisk kompetanseheving av alle lærere som forventes å delta i tilrettelegging av elevers fysiske aktivitet. I tilknytning til prosjektet er det etablert et nettverk av høgskoler som tilbyr kompetanseheving innen fysisk aktivitet. Nettverket koordineres av Høgskolen i Telemark og Norges Idrettshøgskole ([www.nih.no](http://www.nih.no) eller [http://www.hit.no/main/nettverk/nettverk\\_for\\_kompetanseutvikling](http://www.hit.no/main/nettverk/nettverk_for_kompetanseutvikling)). Dette nettverket vil være en viktig ressurs for videregående opplæring med tanke på innspill til hvordan skolene kan organisere timeplaner og skoledag for å sikre daglig undervisningstid til fysisk aktivitet. Videre vil nettverket kunne bistå skolene og lærerne med opplæring i tilnærminger og aktiviteter som kan brukes i undervisningen. Den nye nasjonale aktivitetsbanken vil også kunne være en viktig ressurs i en slik kompetansehevingstilnærming.

### **3.3 Oppsummering**

Samlet sett ser det ut for at tilrettelegging av skolemåltider har fungert tilfredsstillende i videregående opplæring. Et viktig suksesskriterium ser her ut til å være tilsatt kantinepersonell som kan stå for tilrettelegging av måltidet og sikre implementering av Helsedirektoratets nasjonale regningslinjer. I videre satsning for å sikre helsemessige gode skolemåltider vil det derfor være av stor betydning å tilrettelegge for at videregående skoler kan tilsette kantinepersonell og samtidig kunne tilby skolemåltider til lavest mulig pris til elevene. Dette vil kunne stimulere til at tilbudet benyttes. Videre bør det sikres skolene har tilstrekkelig areal for kantinen slik at de kan møte etterspørsel fra elevene om å kjøpe skolemåltider.

Når det gjelder fysisk aktivitet, har videregående opplæring i liten grad lyktes med tilnærminger som sikrer at elevene er daglig fysisk aktive i løpet av skoledagen. De fleste skolene har jobbet med tilrettelegging av inne- og utearealet. Dette gir et tilbud til elever som selv er motiverte for å drive fysisk aktivitet, men det er ikke et tilbud som når alle elevene. For å sikre at skolen blir en arena der alle barn og unge kan nå anbefalingen om å være en



time daglig fysisk aktiv, synes det derfor nødvendig å sette av tid i elevenes undervisningsplan til fysisk aktivitet. I tilknytning til en satsning der det gis timeramme til daglig fysisk aktivitet, er det også vesentlig at lærernes kompetanse til å tilrettelegge for fysisk aktivitet, som når de minst aktive elevene, økes gjennom både grunnutdanning og etter- og videreutdanning. Den nye aktivitetsbanken vil kunne være en viktig ressurs i et slikt kompetansehevingstilbud. Det bør da legges vekt på at aktivitetsbanken inkluderer et tilstrekkelig stort antall aktiviteter som passer for eldre ungdom.

## 4.0 Referanser

Florence, M.D., Asbridge, M. og Veugelers, P.J. (2008). Diet Quality and Academic Performance. *Journal of School Health*, 78 (4), ss 209-215.

Green, L.W. og Kreuter, M. (2004). Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach. Mountain View, CA, Mayfield Publishing Company.

Haug, E., Torsheim, T., Sallis, JF. og Samdal, O. (akseptert). The characteristics of the outdoor school environment associated with physical activity. *Health Education Research*.

Haug, E., Torsheim, T. og Samdal, O. (2008). Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: the Health Behaviour in School-Aged Children study (HBSC). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:47 ( 29 September 2008).

Holthe, A., Larsen, T. og Samdal, O. (innsendt). Implementation of the national guidelines for healthy school meals: a process and outcome evaluation.

Kunnskapsdepartementet (2006) Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova). Oslo.

Lobstein T. og Frelut ML. (2003). Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity Reviews*;4:195-200.

Nordahl T., Gravrok Ø., Knudsmoen H., Larsen T. og Rørnes K. (2006). Forebyggende innsatser i skolen: Rapport fra forskergruppen oppnevnt av Utdanningsdirektoratet og Sosial og helsedirektoratet om problematferd, rusforebyggende arbeid. Læreren som leder og implementeringsstrategier.

Samdal, O. (2008): Child and Adolescent Health Promotion: School Health Promotion. In Heggenhougen, K. (ed.) *Encyclopedia of Public Health*.

Samdal, O., Haug, E., Larsen, T., Holthe, A., Manger., M, Hansen, F. og Fismen, AS. (2006): Evaluering av tiltaksprosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen". Rapport. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

Samdal, O., Haug, E., Slåtten, H., Larsen, T., Holthe, A., Hasnes, Å., Fredbo, R., Manger, M., og Hansen, F. (2008): Evalueringsrapport II "Fysisk aktivitet og måltider i skolen". Rapport. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

Samdal, O, Leversen, I., Torsheim, T. m.fl. (2009): "Trender i barn og unges helseatferd 1985-2005". Resultater fra "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land." HEMIL-rapport 1/2009. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

Samdal, O., Wold, B. og Viig, N.G. (2001). "Helse- og trivsefremmende arbeid i skolen: Hvorfor og hvordan." *Spesialpedagogikk* 5: 22-28.

Sosial- og helsedirektoratet (2005). Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Oslo.

St.meld 16 (2002-03). Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken. Oslo: Helsedepartementet.

St.meld 31 (2007–2008). Kvalitet i skolen. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Strong, W.B., Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., Daniels, S.R., Dishman, R.K., Gutin, B., Hergenroeder, A.C., Must, A., Nixon, P.A. og Pivarnik, J.M., et al (2005): Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr*, 146:732-737

Trudeau, F., og Shephard, R. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35(2), 89-105.

Utdanningsdirektoratet (2006). Vurdering av skolemåltid : Kunnskapsgrunnlag, nytte, økonomiske konsekvensberegninger og vurderinger. Rapport fra en arbeidsgruppe nedsatt av Kunnskapsdepartementet.

Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet (2007). Veileder for fysisk aktivitet og måltider i skolen.

Wold, B. og Samdal, O. (red) (1999). Helsefremmende arbeid med barn og ungdom. Utvikling av et godt skolemiljø: Erfaringer fra de norske skolene i "Europeisk nettverk av helsefremmende skoler" (HEFRES). HEMIL-rapport nr. 4. Bergen: HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen

## **Appendiks 1 - Spørreskjema**

## FYSISK AKTIVITET OG MÅLTIDER I SKOLEN

### Spørreskjema:

**Spørreskjema for ledelsen ved skoler som deltar i prosjektet *Fysisk aktivitet og måltider* i skolen.**

Kjære rektor/ skoleleder!

Som deltaker i prosjektet Fysisk aktivitet og måltider i skolen vil vi be dere fylle ut dette evalueringsskjemaet. Del 1 setter fokus på rammene for skolemåltidet og Del 2 på rammene knyttet til tilrettelegging av fysisk aktivitet.

I undersøkelsen vil vi blant annet be om skolens navn og av den grunn vil undersøkelsen ikke være anonym.

Der det kan settes flere kryss per spørsmål, er dette opplyst ved det enkelte spørsmål.

Oddrun Samdal  
1. amanuensis

Ellen Haug  
Stipendiat

1. Navn på skolen

---

2. Hvilket fylke ligger skolen i?

---

3. Har kommunen en aktiv rolle i prosjektet?

Ja

Nei

4. Hvor mange elever var det på skolen ved skolestart?

Totalt antall elever (2005)

1. årstrinn (2005)

2. årstrinn (2005)

3. årstrinn (2005)

5. Hvem fyller ut skjemaet?

Rektor

Inspektør

Prosjektleder/ koordinator

**6. Hvordan velger skolen å prioritere sin satsing i "Fysisk aktivitet og måltider i skolen"?**

- Lik prioritering mellom fysisk aktivitet og skolemåltidet
- Hovedvekt på fysisk aktivitet
- Hovedvekt på skolemåltidet

**7. Er det opprettet prosjektgruppe(r) i tilknytning til prosjektet?**

- Nei
- Ja, felles for fysisk aktivitet og måltider i skolen
- Ja, for fysisk aktivitet
- Ja, for gode rammer for skolemåltidet

**8. Hvem deltar i prosjektgruppen(e) (Sett gjerne flere kryss)**

- Det er ikke opprettet prosjektgruppe(r)
- Rektor
- Kroppsøvlingslærer
- Heimekunnskapslærer
- Annet skolepersonell
- Skolehelsetjenesten
- Elevrådsrepresentant eller andre elevrepresentanter
- FAU – representant eller andre foreldrerepresentanter
- Representanter for idretts- eller friluftsansjasjoner
- Representanter for andre organisasjoner/ foreninger
- Andre

**9. Har heimkunnskapslærerne et spesielt ansvar for tilrettelegging av gode rammer for skolemåltidet når det gjelder....**

	Ja	Nei
kompetanseheving av personalet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
motivere og informere for prosjektet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kvalitetssikring av mattilbud/ kantinedrift?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
organisering av mattilbud/ kantinedrift?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
opplæring av elever i tilknytning til mattilbud/kantinedrift?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**10. Hva er størrelsen på bevilgningen skolen mottok til gjennomføring av prosjektet?**

For skoleåret 2005/ 2006

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| Har ikke mottatt midler | <input type="checkbox"/> |
| Inntil kr 5 000         | <input type="checkbox"/> |
| Kr. 5 000 – 10.000      | <input type="checkbox"/> |
| Kr. 10.001 – 25.000     | <input type="checkbox"/> |
| Kr. 25.001 – 40.000     | <input type="checkbox"/> |
| Kr. 40.001 – 60.000     | <input type="checkbox"/> |
| Over kr. 60.000         | <input type="checkbox"/> |

**11. Hvor mye har skolen benyttet av andre midler (egne midler og andre eksterne midler) til gjennomføring av prosjektet?**

For skoleåret 2005/ 2006

- |                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| Har ikke benyttet andre midler | <input type="checkbox"/> |
| Inntil kr 5 000                | <input type="checkbox"/> |
| Kr. 5 000 – 10.000             | <input type="checkbox"/> |
| Kr. 10.001 – 25.000            | <input type="checkbox"/> |
| Kr. 25.001 – 40.000            | <input type="checkbox"/> |
| Kr. 40.001 – 60.000            | <input type="checkbox"/> |
| Over kr. 60.000                | <input type="checkbox"/> |

**12. Hva har/ skal midlene i hovedsak benyttes til? (Sett gjerne flere kryss)**

- Utstyr til fysisk aktivitet
- Utstyr til skolemåltid
- Utbedring av inneareal for fysisk aktivitet
- Utbedring av uteområdet for fysisk aktivitet
- Utbedring av inneareal for skolemåltidet
- Utbedring av uteområdet for skolemåltidet
- Lønn til prosjektkoordinator
- Annet

**13. Har skolen i løpet av de 3 siste årene tilrettelagt for kompetanseheving (som f. eks. konferanser, kurs, videreutdanning) av det pedagogiske personalet på områdene nedenfor?**

*Ernæring og kostholdsvaner:*

- Nei
- Ja, for rektor (skoleledelsen)
- Ja, for lærerne
- Ja, for kantinepersonell

*Fysisk aktivitet:*

- Nei
- Ja, for rektor (skoleledelsen)
- Ja, for lærerne

**14. Hvor spiser elevene matpakke/ lunsj? (Sett gjerne flere kryss)**

	Ja	Nei
I klasserommet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I kantine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I gymsal/ bomberom/ aula	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I korridoren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ute i skolegården	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjemme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ute på utedager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**15. Hvor lang tid er satt av til matpause i løpet av skoledagen?**

- Mindre enn 10 minutter
- 10 – 14 minutter
- 15 – 19 minutter
- 20 minutter eller mer

**16. Hvilke av følgende daglige tilbud om drikke har elevene på skolen? (Sett gjerne flere kryss)**

	Ja	Nei
Ikke tilbud om drikke på skolen	<input type="checkbox"/>	
Skummet melk, ekstra lettmeik, lettmeik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade/ jordbærmelk/ milkshake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilgang til kaldt drikkevann utenom toalettene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**17. Hvilke av følgende daglige tilbud om matvarer på skolen?**

	Ja	Nei
Ikke daglig tilbud om matvarer på skolen	<input type="checkbox"/>	
Brødmatt (brød, knekkebrød, rundstykker, baguette, ciabatta og lignende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt/ grønt (abonnementsordning eller annen frukt/ grønt-ordning)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Boller/ kaker/ vafler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toast/ Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potetgull, snacks/ godteri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilbud til elever som ikke har med matpakke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**18. Til hvilken pris blir mat og drikke vanligvis solgt for ved skolen (i kantine/ matbod)?**

- Ikke daglig tilbud om mat-/ drikkesalg ved skolen
- Under selvkost (under råvarekostnad)
- Selvkost (råvarekostnader)
- Selvkost + fortjeneste
- Gratis

**19. Finnes det butikk/ kiosk i nærheten av skolen der elevene i løpet av skoledagen har lov til å kjøpe mat/ drikke/ snacks?**

- Ja
- Nei

**20. Inngår måltider i skolen som del av skolens handlings- eller årsplan?**

- Har ingen slik plan
- Ja
- Nei

**21. I hvilken grad er skoleledelsen aktivt involvert i arbeidet med å sikre gode rammer for skolemåltidet?**

- I liten grad
- Til en viss grad
- I stor grad

**22. I hvilken grad er lærergruppen aktivt involvert i arbeidet med å sikre gode rammer for skolemåltidet?**

- I liten grad  
 Til en viss grad  
 I stor grad

**23. I hvilken grad er elevene involvert i arbeidet med å sikre tilstrekkelig tid og gode rammer for skolemåltidet?**

- I liten grad  
 Til en viss grad  
 I stor grad

**24. På hvilken måte er elevene involvert i arbeidet med å sikre tilstrekkelig tid og gode rammer for skolemåltidet?**

	Ja	Nei
Elevene er ikke involvert	<input type="checkbox"/>	
Elevdrift/ elevstyrt kantine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Administrerer/ tilbereder skolemat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evaluerer prosjektet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elevråd/ klasseråd deltar i bestemmelsene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Temaet inngår i undervisningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Praktisk prosjektarbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**25. I hvilken grad er foreldre/ foresatte involvert i arbeidet med å sikre tilstrekkelig tid og gode rammer for skolemåltidet?**

- I liten grad
- Til en viss grad
- I stor grad

**26. På hvilken måte er foreldre/ foresatte involvert i arbeidet med å sikre tilstrekkelig tid og gode rammer for skolemåltidet? (Sett gjerne flere kryss)**

	Ja	Nei
Foreldre/foresatte er ikke involvert	<input type="checkbox"/>	
Tema FAU/ SU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tema på foreldremøter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktiv i forhold til arrangementer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**27. Er eksterne samarbeidspartnere involvert i arbeidet med å sikre gode rammer for skolemåltidet?**

- Nei, ikke involvert
- Til en viss grad
- I stor grad involvert

**28. Opplever dere hindringer for å kunne gjennomføre skolemåltidet i tråd med anbefalte retningslinjer**

- Ja
- Nei

## 29. På hvilke områder opplever dere hindring?

	Ja	Nei
Økonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på aksept/ engasjement hos personalet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangelfull kunnskap blant personalet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på aksept/ engasjement hos foreldre/ foresatte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på aksept/ engasjement hos elevene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lav motivasjon hos ledelsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på egnet areal til å spise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på areal til kantine/ matbod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på areal til oppbevaring og/ eller tilbereding av mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på utstyr til oppbevaring og/ eller tilbereding av mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vi opplever ingen hindring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 30. Hvem har hovedansvaret for å sikre gode rammer for skolemåltidet?

- Rektor/ ledelse
- Lærerne
- Heimkunnskapslærer
- Kantinepersonalet
- Felles ansvar mellom ledelse og lærere
- Felles ansvar mellom ledelse og kantinepersonalet
- Prosjektgruppe
- Egen prosjektkoordinator



**31. Hvordan sikrer skolen tilstrekkelig tid og tilsyn til skolemåltidet?**

- Tar tid fra undervisningstid
- Tar tid fra friminutt
- Bruker inspeksjonstid
- Har utvidet skoletiden
- Tar tid fra tilstedeværelsetid for lærerne
- Lærerne spiser lunsjen sin sammen med elevene

**32. Hvis skolen har kantinetilbud, hvordan organiseres dette?**

- Har ikke kantinetilbud
- Elevorganisert
- Egen skoleansatt kantineansvarlig
- Både lærere og elever har ansvar
- Eksterndrevet kantine
- Annet

**33. Har skolen opprettet et kantinetilbud i løpet av prosjektperioden?**

- Ja
- Nei

## Spørsmål knyttet til fysisk aktivitet i skolen

### 34. Hvilke fasiliteter eksisterer i skolens innemiljø og skolegård (200 m) og nærområder til bruk for fysisk aktivitet? (Sett gjerne flere kryss)

	Fasiliteter eksisterer	Tilgjengelig for elevene i midttid/ friminutt
Gymsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svømmehall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilfluktsrom (bomberom)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrettshall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trimrom i tillegg til gymsal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotballbane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Område for andre typer ballspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Område hvor det kan hoppes tau/ strikk/ paradis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lekeapparater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Terreng- / hinderløype	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akebakke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grøntareal/ skogsområde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Område for brettaktiviteter/ rulleskøyter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skiløype	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skøytebane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjø, elv, innsjø	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ballbinge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klatrevegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Variert aktivitetsutstyr til utlån	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**35. Hvor ofte får elevene bruke gymsal/ idrettshall utenom undervisning?**

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| Hver dag           | <input type="checkbox"/> |
| Flere dager i uken | <input type="checkbox"/> |
| 1 dag i uken       | <input type="checkbox"/> |
| 2 – 3 dager i uken | <input type="checkbox"/> |
| Sjeldnere          | <input type="checkbox"/> |
| Aldri              | <input type="checkbox"/> |

**36. Hvordan har skolen organisert/ lagt til rette for fysisk aktivitet? (Sett gjerne flere kryss)**

- |   | Ja                       | Nei                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Midttidordning  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prosjektuker- / perioder  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aktiviteter før skoletid  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aktiviteter etter skoletid  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Utvidet friminutt   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fellesturneringer (volleyball, fotball,<br>håndball)                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Felles aktivitetsdager  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fysisk aktivitet er integrert i undervisnings-<br>opplegget i ulike fag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**37. Hvor ofte har skolen midttidordning som elevene kan bruke til fysisk aktivitet?**

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| Har ikke midttidordning    | <input type="checkbox"/> |
| Midttid 4 – 5 dager i uken | <input type="checkbox"/> |
| Midttid 2 – 3 dager i uken | <input type="checkbox"/> |
| Midttid 1 dag i uken       | <input type="checkbox"/> |
| Midttid i perioder         | <input type="checkbox"/> |

**38. Er eleven pålagt å være utendørs i friminuttene (med unntak av spisepauser)?**

- Ja, i alle friminuttene uansett vær
- Ja, med unntak av dager med svært dårlig vær
- Nei, elevene får selv velge om de vil være ute eller inne

**39. Hvor lang er skolens midttid?**

- Har ikke midttid
- Mindre enn 45 minutter
- 45 minutter
- Mellom 45 og 60 minutter
- Mer enn 60 minutter

**40. Hvordan er midttidaktivitetene vanligvis organisert?**

	Ja	Nei
Lærerstyrt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egenorganisert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bruk av instruktører fra idrettslag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bruk av andre eksterne aktivitetører	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**41. Hvor ofte blir det gjennomført uteskole der fysisk aktivitet inngår i opplegget?**

- Sjelden eller aldri
- 1 dag i måneden
- 2 – 3 dager i måneden
- 1 dag i uken
- 2 eller flere dager i uken

**42. Inngår fokus på daglig fysisk aktivitet i skolen som del av skolens handlings- eller årsplan?**

Har ingen slik plan

Ja

Nei

**43. I hvilken grad er skoleledelsen involvert i arbeidet med å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i skolehverdagen?**

I liten grad

Til en viss grad

I stor grad

**44. Har kroppsøvlingslærerne et spesielt ansvar for å tilrettelegge fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstidene i forhold til.....**

	Ja	Nei
kompetanseheving av personalet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
informere og motivere for prosjektet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kvalitetssikring av aktivitetstilbud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
praktisk gjennomføring av aktivitetstilbud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
opplæring av elever knyttet til organisering av aktiviteter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**45. I hvilken grad er lærergruppen involvert i å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i skolehverdagen?**

I liten grad

Til en viss grad

I stor grad

**46. I hvilken grad har lærergruppen tilstrekkelig kompetanse for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet?**

I svært liten grad

I liten grad

I noen grad

I stor grad

I svært stor grad

**47. I hvilken grad er elevene involvert i arbeidet med å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen?**

I liten grad

Til en viss grad

I stor grad

**48. På hvilken måte er elevene involvert i arbeidet med å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i løpet av skoledagen?**

	Ja	Nei
Elevene er ikke involvert	<input type="checkbox"/>	
Elevene medvirker i planlegging av aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elevene medvirker i evaluering av aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elevene medvirker i prosjektgrupper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilrettelegger/ deltar i gjennomføringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elevrådet deltar aktivt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elevene får velge aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**49. I hvilken grad er foreldre/ foresatte involvert i arbeidet med å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i løpet av skoledagen?**

- I liten grad
- Til en viss grad
- I stor grad

**50. På hvilken måte er foreldre/ foresatte involvert i arbeidet med å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i løpet av skoledagen? (Sett gjerne flere kryss)**

	Ja	Nei
Foreldre/ foresatte er ikke involvert	<input type="checkbox"/>	
Deltar på aktiviteter/ tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjennom dugnad/ tilrettelegging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tema på foreldremøter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tema i FAU/ SU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**51. I hvilken grad er eksterne samarbeidspartnere involvert i arbeidet med å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet?**

- Nei, ikke involvert
- Til en viss grad involvert
- I stor grad involvert

**52. a) Hvor ofte setter skolen av tid til fysisk aktivitet utenom kroppøvingstimene?**

- Hver dag
- 3 – 4 dager i uken
- 1 – 2 dager i uken
- Sjeldnere eller aldri

**55. b) Hvor lange sammenhengende økter setter skolen av til fysisk aktivitet utenom kroppsøvingstimene?**

- mindre enn 10 minutter
- 10 – 19 minutter
- 20 – 29 minutter
- 30 – 44 minutter
- 45 minutter eller mer
- 60 minutter eller mer
- IKKE allokert tid til daglig fysisk aktivitet

**56. Hvordan bruker skolen lærerressursene for å tilrettelegge for daglig fysisk aktivitet?**

**(Sett gjerne flere kryss)**

- Bruker ikke spesifikke lærerressurser
- Integrert i undervisningstid
- Integrert i inspeksjonstid
- Integrert i tilstedeværelsestid for lærerne

**57. Hvordan organiserer skolen det tidsmessig for at elevene skal være i daglig fysisk aktivitet? (Sett gjerne flere kryss)**

- Tid tas fra skoletimene
- Utvidet skoledag
- Tid tas fra skoletimene og skoledagen er utvidet



**58. Hvor ofte inngår fysisk aktivitet i undervisningen (både innendørs- og utendørsundervisning/ uteskole) utover de obligatoriske eller valgfrie kroppsøvingstimene?**

4 – 5 dager i uken

2 – 3 dager i uken

1 dag i uken

2 – 3 dager i måneden

Sjelden eller aldri

**59. Opplever dere hindringer for å oppnå målet om 1 time daglig fysisk aktivitet for alle elevene?**

Ja

Nei

**60. På hvilken måte opplever skolen hindringer for å legge til rette for daglig fysisk aktivitet**

	Ja	Nei
Økonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på aksept/ engasjement hos personalet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på aksept/ engasjement hos foreldre/ foresatte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på aksept/ engasjement hos elevene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på aksept/ engasjement hos ledelsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skolens uteareal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på egnet innendørs areal på skolen til fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mangel på fasiliteter i skolens nærmiljø	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilgjengelig utstyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opplever ingen hindringer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**61. Hvem har fått hovedansvaret for arbeidet med å tilrettelegge for økt fysisk aktivitet i løpet av skolehverdagen?**

- Rektor/ ledelse
- Lærerne
- Kroppsøvingslærer
- Felles ansvar mellom ledelse og lærere
- Prosjektgruppe
- Egen prosjektkoordinator

**62. Nedenfor følger noen påstander knyttet til endret elevatferd som følge av prosjektet**

**Fysisk aktivitet og måltider i skolen. I hvilken grad opplever dere at:**

	I svært stor grad	I stor grad	Til en viss grad	I liten grad	I svært liten grad
Elevene er mer konsentrerte i undervisningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det sosiale miljøet blant elevene er blitt bedre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det oppleves mindre mobbing blant elevene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det sosiale miljøet mellom lærere og elever er blitt bedre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeidet med prosjektet gått på bekostning av elevenes faglige læring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**63. Dersom du i tillegg ønsker å supplere svarene du har gitt over, kan du gjøre dette her:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**TAKK FOR HJELPEN!**