Sund livsstil på ungdomsuddannelser i Norden

– fokus på sund mad og bevægelse

Sund livsstil på ungdomsuddannelser i Norden

– fokus på sund mad og bevægelse

Camilla Berg Christensen, Tove Vestergaard og Berit Ziebell

Sund livsstil på ungdomsuddannelser i Norden

– fokus på sund mad og bevægelse

TemaNord 2011:511

© Nordisk Ministerråd, København 2011

ISBN 978-92-893-2200-3

Tryk: Kailow Express ApS

Omslagsfoto: Photodisc/Colourbox

Oplag: 130

Trykt på miljøvenligt papir som opfylder kravene i den nordiske miljøsvanemærkeordning.

Publikationen kan bestilles på www.norden.org/order. Flere publikationer på www.norden.org/publikationer

Denne rapport er udgivet med finansiel støtte fra Nordisk Ministerråd. Indholdet i rapporten afspejler dog ikke nødvendigvis Nordisk Ministerråds synspunkter, meninger, holdninger eller anbefalinger.

Printed in Denmark

Nordisk Ministerråd

Ved Stranden 18
1061 København K
Telefon (+45) 3396 0200
Fax (+45) 3396 0202

Nordisk Råd

Ved Stranden 18
1061 København K
Telefon (+45) 3396 0400
Fax (+45) 3311 1870

www.norden.org

Det nordiske samarbejde

Det nordiske samarbejde er en af verdens mest omfattende regionale samarbejdsformer. Samarbejdet omfatter Danmark, Finland, Island, Norge og Sverige, samt de selvstyrende områder Færøerne, Grønland og Åland.

Det nordiske samarbejde er både politisk, økonomisk og kulturelt forankret, og er en vigtig medspiller i det europæiske og internationale samarbejde. Det nordiske fællesskab arbejder for et stærkt Norden i et stærkt Europa.

Det nordiske samarbejde ønsker at styrke nordiske og regionale interesser og værdier i en global omverden. Fælles værdier landene imellem er med til at styrke Nordens position som en af verdens mest innovative og konkurrencedygtige regioner.

Indholdsfortegnelse

Forord	7
1. Baggrund	9
1.2 Formål	10
1.3 Opbygning	10
1.4 Metode	11
1.5 Afgrænsning	11
Referencer	12
2. Unges forhold til mad og bevægelse	13
2.1 Unges ændring af vaner	13
Referencer	14
3. De udvalgte projekter	15
4. Danmark	17
4.1 Elementer af unges sundhedsstatus i Danmark	17
4.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning	17
4.3 Eksempler på danske initiativer for sund mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne	18
4.4 Projekt „Sund skole“ – VIA University College med VIA erhvervsuddannelse Horsens	19
4.5 Idræt og sundhed på Århus TECH og CPH WEST	23
4.6 CPHWEST	26
Referencer	29
5. Norge	31
5.1 Elementer af unges sundhedsstatus i Norge	31
5.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning	31
5.3 Eksempel på norsk initiativ for sund mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne	31
Referencer	35
6. Elementer af unges sundhedsstatus i Sverige	37
6.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning	37
6.3 Eksempel på svensk initiativ for at fremme bevægelse på en ungdomsuddannelse	38
Referencer	41
7. Finland	43
7.1 Elementer af unges sundhedsstatus i Finland.	43
7.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning	43
7.3 Eksempel på finsk initiativ for sund mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne	44
Referencer	48
8. Island	49
8.1 Elementer af unges sundhedsstatus i Island	49
8.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning	49
8.3 Eksempler på islandske initiativer for sund mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne	50
Referencer	54
9. Opsummering	55
9.1 Danske best practice eksempler	55
9.2 Norsk best practice eksempel	56
9.3 Svensk best practice eksempel	56

9.4 Finsk best practice eksempel.....	57
9.5 Islandsk best practice eksempel	57
10. Anbefalinger	59
10.1 Anbefalinger udledt af best practice og workshop	59
Appendices.....	63

Forord

I dette katalog følges op på *Nordisk Handlingsplan for bedre sundhed og livskvalitet gennem mad og motion*, som blev udarbejdet i 2007 i samarbejde mellem de 5 nordiske lande, Norge, Sverige, Finland, Island og Danmark.

Kataloget er ment som et inspirationsmateriale og skal ses som en forlængelse af det nordiske katalog „*Et bedre liv for børn og unge gennem mad og motion*“, som indeholdt best practice initiativer for børn og unge mellem 0 og 15 år.

I kataloget her beskrives best practice projekter om sund mad og bevægelse for 16–20-årige på uddannelsesinstitutioner i Norden.

Den nordiske referencegruppe i landenes nationale fødevarestyrelser/ministerier har anbefalet best practice eksemplerne til kataloget. Derved er kvaliteten af disse projekter verificeret af personer med overblikket over gode initiativer på ungdomsuddannelser i deres respektive lande. Kataloget omfatter således udvalgte sundhedsfremmende projekter på ungdomsuddannelserne i Norden.

Kataloget er blevet til i samarbejde med projekternes repræsentanter i Danmark, Sverige, Norge, Finland og Island fra regeringsniveau til praktiskerniveau.

Tak for den store velvillighed og hjælpsomhed i mailkorrespondancer og besøg. Desuden tak til alle, som var med på workshopen den 1. december 2010. Her deltog interessenter indenfor ungdomsuddannelser og projektledere fra de forskellige best practice projekter. Det var en inspirerende dag, og bidragene er inddraget i kataloget til det videre arbejde i Norden omkring sund mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne.

Den nordiske referencegruppe består af

Anja Ramberg Sæther, Helsedirektoratet, Norge

Annica Sohlström, Livsmedelsverket, Sverige – indtil oktober 2010

Irene Mattisson, Livsmedelsverket, Sverige – fra oktober 2010

Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Folkesundhedsinstitutet, Island

Suvi Virtanen, Institut for sundhed og velfærd, Finland

Tove Vestergaard, Fødevarestyrelsen, Danmark

Indsamling af viden og information, afholdelse af workshop samt udfærdigelse af dette katalog er udført fra ernæringskontoret i Fødevarestyrelsen under ledelse af koordinator Bente Stærk:

Camilla Berg Christensen, Cand. Scient. human ernæring

Tove Vestergaard, projektleder for ungdomsuddannelser i Danmark

Berit Ziebell, projektleder for nordisk projekt.

1. Baggrund

Både den nordiske¹ og de fem nationale handlingsplaner i Norge, Sverige, Finland, Island og Danmark har målsætninger om, at sundhed hos børn og unge skal forbedres. Hidtil har målgruppen for initiativer i høj grad fokuseret på førskolen og grundskolen, men sundhedsudfordringerne er store på ungdomsuddannelserne.

Netop i ungdomsgruppen er der mange elementer, der spiller ind på de unges udvikling, trivsel og sundhed. De forlader grundskolen med kendte kammerater og et kendt og sandsynligvis trygt miljø.

Der kræves god egen evne til at mestre alt det nye, der sker i denne overgangsfase. De unge skal bl.a. forholde sig til nye kammerater, nye lærere og den nye uddannelse. For nogle er det OK og spændende at skulle i gang med noget nyt, for andre kan det skabe usikkerhed og problemer. Det kan ofte resultere i anderledes og usunde levevaner, både hvad angår tobak, alkohol og den mad, de unge spiser, samt hvor meget de bevæger sig i det daglige.

Det er vist, at en stor del af de unge i Norden ikke følger de Nordiske anbefalinger om at begrænse fedt og sukker i maden og om at være fysisk aktive i mindst en time om dagen. Indtaget af frugt og grønt falder, og indtaget af fast-food og usunde snacks stiger i ungdomsperioden (Arcan C, 2007). De primære kilder til sukker er sodavand, saft, slik, chokolade, kager, is og lignende.

De unges fysiske aktivitetsniveau falder fra 12 års alderen til efter endt ungdomsuddannelse, hvor det stabiliseres.

Ofte føres vaner, som man får i barne- og ungdomslivet, videre i voksenlivet uanset, om de er sunde eller usunde. Hvis vanerne er usunde, øges risikoen for at udvikle livsstilssygdomme som bl.a. overvægt, diabetes, kræft og hjertekarsygdomme (Haerens L, 2007).

Når vanerne er sunde, påvirkes både den generelle trivsel positivt og unge i uddannelsessystemet får bedre udbytte af undervisningen og fastholdes i uddannelsesforløbet.

Det er derfor vigtigt, at det sundhedsfremmende arbejde udvikles i forhold til unges verden, og at indsatsenes strategier tilpasses det komplekse ungdomsliv. Det sker bl.a. ved at sigte mod indsatser på ungdomsuddannelserne, dvs. de steder, hvor de fleste unge befinder sig i det daglige. Her er det muligt at sætte ind både på det personlige plan, i de unges sociale netværk og i skolernes miljø og rammer. Ved at lægge sundhedsfremmende indsatser ind i selve skolens organisation, kan de unge guides til et sundt skoleforløb med større mulighed for at kunne holde sig energiske, koncentrerede om opgaver, lære mere og derudover mindske et evt. frafald i uddannelsen.

¹ Health, food and physical activity. Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity. Nordic Council of Ministers, 2006

Indholdet i dette katalog koncentrerer sig om beskrivelse af indsatser rettet til unge på ungdomsuddannelserne, hvor der er forankring i det øverste ledelsesmæssige og politiske niveau.

1.2 Formål

Formålet med kataloget er:

- at indsamle viden om, hvordan ungdomsuddannelserne i de nordiske lande er organiserede
- at klarlægge, hvordan hvert land arbejder med sundhedsfremmende indsatser vedrørende mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne
- at finde, udveksle viden og erfaringer om veldokumenterede best practice projekter på sundhedsfremmende indsatser, som kan være til fælles gavn for de nordiske lande.

Projektet blev afsluttet med en workshop i december 2010 med det formål at udveksle viden og erfaringer på tværs af de nordiske lande og at skabe nordisk merværdi omkring sunde mad- og bevægelsesvaner på ungdomsuddannelserne i Norden.

1.3 Opbygning

Kataloget er opbygget på følgende måde

- Metoden for dataindsamling i Norden (Kap. 1.4)
- Afgrænsning – hvad er ikke medtaget i dette katalog (Kap. 1.5)
- Unges forhold til mad og bevægelse (Kap. 2)
- Best practice projekter – udvælgelse (Kap. 3)
- De enkelte nordiske landes projekter (Kap. 4–8)
- For hvert land beskrives:
 - Status på sundhed med fokus på mad og bevægelse for de unge
 - Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning og evt. udmelding om ansvar for sundhedsindsatser
 - Det pågældende lands projekt, som er udvalgt til at være best practice.
 - Projektets særlige virkemidler
 - Projektets resultater
- Opsummering af landenes projekter med ligheder, forskelligheder og særlige kendetegn (Kap. 9)
- Anbefalinger inspireret af landenes projekter og workshoppen (Kap. 10).

1.4 Metode

Den indsamlede viden bygger på:

- Mailkorrespondance
- Internetoplysninger
- Interview
- Workshop

Gennem mailkorrespondance og telefonsamtaler dels med den nordiske referencegruppe, dels med repræsentanter for projekter i de nordiske lande er viden om ungdomsuddannelsernes opbygning og ansvar for sundhedsfremme indsamlet. Desuden hjalp referencegruppen med at lokalisere best practice projekter eller henviste til samarbejdspartnere, som kunne hjælpe. Best practice projekterne er på den måde verificeret til at have en vis kvalitet.

Da best practice projekterne var lokaliseret, blev der etableret kontakt til den projektansvarlige og ledelsen på skolerne og aftalt besøg med henblik på interview om projektet.

Interviewene foregik som semistrukturerede interview, hvor interviewet både blev bestemt af de overordnede emner, og hvor den interviewede i høj grad fik lov at ytre sig og således blive medbestemmende om interviewets indhold.

Interviewene blev optaget på diktafon og nedskrevet efterfølgende, men de er ikke transskriberet ord for ord. Landenes særlige fokusområder og succeser blev fremhævet, ligesom barrierer og udfordringer i projekterne blev fremlagt og diskuteret.

1.5 Afgrænsning

1.5.1 De unge på ungdomsuddannelserne

I kataloget bliver der fokuseret på unge mellem 16 og 20 år. Det er den alder, de fleste har, når de går på ungdomsuddannelse i Norden.

Best practice og litteratur

Projekter i kataloget er valgt ud fra følgende kriterier:

- Forankrede i skolens ledelse og organisation, – og helst i ministerium eller anden myndighed
- Direkte kopierbare eller kan bruges som inspiration for andre skoler
- Evaluerede
- Skulle dække forskellige uddannelses typer

Studier og rapporter, der bliver henvist til, er udtryk for de strømninger og tendenser, som er på unge- og sundhedsområdet i Norden, og ikke et resultat af en dybdegående litteratursøgning.

Mad og bevægelse

Trivsel er et centralt element i unges liv og omfatter meget mere end sund mad og bevægelse. Indikatorer på trivsel eller mangel på samme kan være graden af personlige problemer, ensomhed, sammenhængsfølelse og forventningspres. Manglende trivsel f.eks. målt med indikatoren „ensomhed“ kan have sammenhæng med øget risiko for både fysisk inaktivitet og overvægt (Aaen S, 2006). I dette katalog har vi valgt at fokusere på mad og bevægelse, som begge kan associeres med trivsel.

Selvstyrende områder

I Nordisk Ministerråd indgår også de 3 selvstyrende områder, Åland, Grønland og Færøerne. Der er ikke søgt efter indsatser om mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne i disse områder. Forhåbentlig kan kataloget bruges som inspiration også der.

Referencer

- Aaen S, Nielsen GA (2006) Trivsel, sundhed og sundhedsvaner blandt 16–20-årige i Danmark, MULD rapport Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen.
- Arcan C, Neumark-Stainzer D, Hannan P et al. (2007) Parental eating behaviours, home food environment and adolescent intakes of fruits, vegetables and dairy foods: longitudinal findings from project EAT. *Public Health Nutr.* Nov (10): 1257–65
- Haerens L, De Bourdeaudhuij I, Maes L et al. (2007) The effect of a middle-school healthy eating intervention on adolescents' fat and fruit intake and soft drinks consumption. *Public Health Nutr.* Vol 10 (5): 443–9
- Kvale S, (1997) Interview En introduktion til det kvalitative forskningsinterview. 1. udgave 12. oplag, Hans Reitzels forlag København 1997.

2. Unges forhold til mad og bevægelse

2.1 Unges ændring af vaner

Unges spise- og bevægelsesvaner er præget af den komplekse verden, de lever i. De bliver påvirket af mange forskellige faktorer, som har varierende betydning alt efter den situation eller det miljø, de unge befinder sig i.

Det kan antages, at unge besidder tre primære vidensområder:

- Faktuel viden
- Tilhørsforhold og roller
- Handleerfaringer

Når unge reflekterer i forhold til disse tre vidensområder, opstår en ny kategori, som kan kaldes kreativ viden. Deres adfærd afhænger således af, hvordan de bruger deres tre primære vidensområder. De bruger deres tidligere erfaringer, og sandsynligheden for, at de handler på samme måde i en ny situation, er størst, hvis de har haft en positiv oplevelse tidligere. Et eksempel kunne være, at de lavede mad med vennerne og fik en erfaring med, at det var nemt og hyggeligt. Dette ville give motivation til at gøre det igen.

Unges forhold til mad

Unge taler om mad i forhold til, hvad de kan lide, og hvad de ikke kan lide (Wistoft K, 2008). Dette støttes af et amerikansk studie (Story M, 1986) af unge, som beskriver, at unges madpræferencer er et kritisk punkt for deres madvalg og -indtag. I forhold til sund mad og fastfood beskriver Shepard J (2006) i et systematisk review, at unge forbinder sund mad med forældre og voksne generelt samt med hjemmet. Fastfood bliver derimod forbundet med fornøjelse, socialt samvær og venskab. Fastfood forbindes dog også med dårligere udseende, og der er generelt en positiv holdning til sund mad. En norsk undersøgelse af Mohagen S (2010) viser en tendens til, at unge efterspørger sundere fastfood, og desuden at flere faktorer spiller ind i madvalget, bl.a. pris, tilgængelighed og mæthedsfølelse (Mohagen S, 2010).

Unges forhold til bevægelse

Unge lever her og nu og bekymrer sig sjældent om, hvad der skal ske med dem, når de bliver gamle (Kelly KB, 1993).

Unge dyrker sport, primært fordi det er sjovt, og fordi det giver kammerater. Den sundhedsmæssige betragtning kan også have en betydning, men det er ikke det mest betydningsfulde. Det er vigtige observationer, som med

fordel kan bruges i sundhedsfremmende projekter. Der kan selvfølgelig også være andre grunde til at dyrke sport, f.eks. at det forbedrer ens udseende.

Unge og ungdomsuddannelse

Størstedelen af unge i Norden fuldfører en ungdomsuddannelse. Dette betyder, at ungdomsuddannelserne er velegnede institutioner til at nå majoriteten af unge mennesker, og at deres mad- og bevægelsesvaner muligvis kan påvirkes herigennem.

Spisemiljøet i skolen har en anseelig indflydelse på, om unge har lyst til at spise og på, hvilken mad de spiser. Erfaringerne fra besøgene rundt i de nordiske lande peger på, at de unge hver dag på skolen spiser op til to måltider og desuden snacks afhængig af skoledagens længde, skolens måltidskultur og den unges præference. Snacks og drikkevarer kan ofte købes i automater på skolen. Herudover findes der ofte diverse salgssteder i skolens nærmiljø. Det kan f.eks. være den lokale shawarmabar, en benzintank eller supermarked. Tilgængeligheden af sund såvel som usund mad er således afhængig dels af skolens udbud dels af nærmiljøet.

Referencer

Brink, A (2009) Unges livsstil og dagligdag 2008. Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen: Report 7. Kelly KB, Alvé B, Erdes L, Erneholt T, Johansson I & Mattsson-Elofson E. Ungdomars hälsovanor och riskbeteenden. Läkartidningen 1993; 90(8):710–717. Mohagen, S Masteroppgave UMB – IKBM ved Universitetet for miljø og biovitenskap ved 2010,	Shepard J, Harden A, Rees R et al. (2006) Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. Health Educ. res. vol 21: 239–57. Wistoft K, Grabowski D, Højlund H. Unge hjerter. Afdækning af unges viden og kompetencer inden for området 3. Best practice

3. De udvalgte projekter

De valgte best practice eksempler er forskellige på en række punkter. Bilag 1. De er således et udtryk for den variation, der er på organisatorisk og ledelsesforankrede sundhedsfremmende projekter på ungdomsuddannelserne i de nordiske lande.

Best practice projekterne er valgt i samarbejde med den nordiske referencegruppe i landenes nationale fødevarestyrelser/ministerier. Derved er kvaliteten af best practice verificeret af personer med overblikket over gode initiativer på ungdomsuddannelser i deres respektive lande.

Kriterier

I arbejdet med at finde best practice er en række kriterier sat op med henblik på, at eksemplerne opfylder formålet med opgaven. Alle katalogets eksempler opfylder dog ikke samtlige kriterier.

Kriterierne for best practice er:

- Organisatorisk forankret i ledelse, myndighed eller lignende
Erfaringer viser, at succesraten med sundhedsfremmende initiativer stiger, når der arbejdes med ledelsesmæssig opbakning og prioritering.
- Kopierbare eller bruges som inspiration
Det prioriteres, at projekterne har sundhedsfremmende elementer, som kan overføres til andre skoler og evt. også andre uddannelser.
- Evalueret
Evaluering bruges til at forbedre indsatsen og måle, om den har effekt. Evaluering er derfor essentiel for, at projekter skal kunne bruges fremadrettet af andre ungdomsuddannelser og institutioner samt for at skabe merværdi.
- Dække forskellige uddannelses typer
Katalogets best practice projekter skal komme omkring forskellige uddannelses typer, da målgrupperne er meget forskellige. Afhængig af hvilken type uddannelse der er tale om, er der brug for forskellige tilgange og virkemidler i projekterne.

Foto: Colourbox

4. Danmark

4.1 Elementer af unges sundhedsstatus i Danmark

Data for danske unge i alderen 16–20 år (Brink A, 2009):

- 5 % bruger ikke tid på fysisk aktivitet i løbet af en uge
- 21 % er fysisk aktive 1–3 timer om ugen
- 12 % karakteriserer deres fritidsbeskæftigelser som stillesiddende.
Denne andel er stagneret siden 2000.

I forhold til anbefalingerne spiser danske unge for meget tilsat sukker og for lidt frugt og grønt. Den største procentvise andel af sukkeret indtages udenfor hovedmåltiderne, idet 49 % af det daglige sukker indtag kommer fra mellem-måltider hos de 15–18-årige og 52 % hos de 19–24-årige (Fagt S, 2007).

4.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning

Ungdomsuddannelser i Danmark er opdelt i to adskilte spor, der foregår i hver sin type institution.

Erhvervsrettede uddannelser (Yrkesuddannelser)

Erhvervsrettede uddannelser udgør merkantile, tekniske, social- og sundhedsuddannelser samt landbrugsuddannelser.

Der er fri adgang til erhvervsuddannelsernes grundforløb direkte efter grundskolens 9. klasse, og de varer 2–5 år. Erhvervsrettede uddannelser er vekseluddannelser mellem skole- og praktikforløb. De kvalificerer den studerende til at begynde i job straks efter endt uddannelse.

Der er ingen deciderede sundhedsfag for eleverne.

Styring

Det er Folketinget, der vedtager de overordnede rammer for erhvervsuddannelserne. Det gælder uddannelsernes styring, struktur og formål, men også rammerne for institutionernes opgaver og udfoldelse. Derudover er der en række råd, faglige og lokale udvalg, der fastsætter uddannelsernes rammer og indhold mv. Undervisningsministeriet opfordrer til, at sundhed bliver en pædagogisk aktivitet, men der er intet krav.

Gymnasiale uddannelser

Gymnasiale uddannelser er 2–3-årige studieforberevende uddannelser.

Der er den Almene studentereksamen (stx), Højere handelseksamen (hbx) og Højere teknisk eksamen (htx). De to sidste har kortere ulønnet praktik. Udover disse 3-årige forløb, kommer der de 2-årige forløb: Højere forberedelseksamen (hf) som er rettet mod voksne og International baccalaureat (Ib) som er en international almen gymnasial uddannelse, der foregår på engelsk.

De gymnasiale uddannelser har til formål at forberede unge til videregående uddannelser. Sundhed varetages i teori og praksis bl.a. gennem idrætsfag.

Styring

Undervisningsministeriet har ansvaret for indholdet i uddannelserne. Det konkrete ansvar for undervisning og eksamen ligger hos de enkelte institutioner. Undervisningsministeriet forsøger at fremme sundheden på de gymnasiale uddannelser gennem to ugentlige idrættimer og via forsøgs- og udviklingspuljer.

Gymnasierne er selvejende institutioner, og skolebestyrelserne har derfor mulighed for at prioritere sundhed, hvis de finder det formålstjenligt.

Særlige grupper

Produktionsskoler tilbydes unge under 25 år, som ikke har gennemført en kompetencegivende ungdomsuddannelse, og som ikke umiddelbart har forudsætninger for at påbegynde en sådan uddannelse, eller som har afbrudt en ungdomsuddannelse.

Skoleforløbet varer 3–10 måneder med henblik på, at den unge opnår kvalifikationer til at gennemføre en ungdomsuddannelse.

Styring

Produktionsskolerne får et tilskud af kommunen, som til gengæld godkender institutionens vedtægter.

4.3 Eksempler på danske initiativer for sund mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne

Undervisningsministeriet har et overordnet mål om, at 95 % af en årgang i 2015 skal fuldføre en ungdomsuddannelse. Dette mål skal sikres bl.a. ved, at alle ungdomsuddannelsessteder hvert år indsender en handlingsplan til undervisningsministeriet til godkendelse. Heri fremgår bl.a. hvilke initiativer skolen har taget og vil tage for at øge andelen af elever, som gennemfører deres uddannelsesforløb. Disse initiativer kan være af sundhedsfremmende karakter f.eks. om sund mad og bevægelse samt andre sundhedsrelaterede emner.

I dette katalog er der fokuseret på to danske sundhedsprojekter med forskellig organisatorisk struktur.

Det ene eksempel er en teknisk skole, der følger op på en overordnet regional sundhedspolitik i VIA University College, som dækker Region Midtjylland.

Det andet eksempel er ophængt i Undervisningsministeriets Forsøgs- og Udviklingsmidler. Her er fremhævet en teknisk skole i Aarhus, og en merkantil uddannelse i Ballerup ved København.

4.4 Projekt „Sund skole“ – VIA University College med VIA erhvervsuddannelse Horsens

VIA erhvervsuddannelse Horsens er en teknisk skole med forskellige erhvervsgrøner, der har organisatorisk forankring i VIA University College. VIA erhvervsuddannelse Horsens gennemfører et bredt udvalg af sundhedsinitiativer for både medarbejdere og elever med udgangspunkt i VIA University College' overordnede sundhedspolitik.

Projekt „Sund skole“ er det overordnede koncept, som VIA erhvervsuddannelse Horsens efter projektopstarten har arbejdet ind i skolens drift. Der fokuseres på helhedssynet omkring, hvad en sund skole er – med flere særskilte aktiviteter. Målgrupperne er både de ca. 150 medarbejdere og 1100 elever. Indtil videre (2010) har skolen centreret aktiviteter omkring mad og bevægelse. Den vil senere også fokusere på psykisk arbejdsmiljø.

Figur 1:

Opdragsgiveren til best practice projektet VIA University College ses øverst i figuren. VIA Erhvervsuddannelse Horsens er skolen, hvor projektet foregår. Skolen følger VIA University College' sundhedspolitik, som er afbilledet til venstre på figuren. Målgruppen er elever og medarbejdere afbilledet under skolen. Nederst er best practice projektet, som hedder „Sund skole“.

Skolen vil igennem projekterne gerne bidrage til medarbejdernes og elevernes velbefindende. Derudover er agendaen for elevprojektet at opfylde Undervisningsministeriets politik om at øge andelen af elever, der gennemfører et uddannelsesforløb.

En undersøgelse af medarbejdernes sundhedstilstand viste, at denne ikke var optimal (Strøh L, 2009). Undersøgelsen var en øjenåbner for ledelsen og medarbejdere, og det skabte en motivation for at arbejde med sundhed for dem selv og eleverne (Ørsted L, 2010).

Medarbejdere og skolens elevråd vurderede, hvilke sundhedsinitiativer skolen skulle investere i ud fra et prioriteringsskema suppleret med økonomiske betragtninger. På baggrund heraf valgte ledelsen at indrette et motionslokale og indføre morgenmad.

Foto: Nana Reimers

4.4.1 Projekt „Sund skole“

Projektet omfattede alle elever på grundforløbet og havde fokus på sund mad og fysisk aktivitet. Perioden var fra august til december 2009.

Elevaktiviteterne omfattede bl.a.

- Introduktion af Sund skole projektet med dragebåds-sejls og foredrag med en kendt livsstilscoach, Chris MacDonald
- Sundhedstjek ved Cooper test² og BMI ved projektets begyndelse
- Indkøb af klassesæt af mountainbikes til brug i timerne
- 2 timers motion og muskeltræning i motionslokale hver uge
- Gratis morgenmad i kantinen

Sundhedstjekket var ligeledes en øjenåbner for mange elever. En elev sagde således om Cooper testen: „Det var rart at få at vide, hvor langt man lå

² Cooper testen er en løbetest, hvor udøveren skal løbe så langt han kan på 12 minutter på bane. Cooper testen er et estimat for kondition (http://www.motion-online.dk/konditionstraening/testing/coopers_12_minutters_loebetest/).

Reference: A Means of Assessing Maximal Oxygen Intake Correlation Between Field and Treadmill Testing .MAJ Kenneth H. Cooper, MC JAMA. 1968; 203 (3):201-204.

nede, og at man skulle tænke sig lidt om“. Eleven kommenterede også, at lærerne deltog i testen: „Når det er sport, og lærerne er med, så tænker man, så kan jeg sgu også“ (Ørsted L, 2010).

Det er kendetegnende for projektet, at det favner både medarbejdere og elever. Det er VIA erhvervsuddannelse Horsens' overbevisning, at medarbejders trivsel og sundhed smitter af på eleverne. Lærerne fungerer på den måde som rollemodeller for eleverne.

4.4.2 Virkemidler

Sociale relationer

- Initiativerne med morgenmad og idrætstimer medførte en styrkelse af de sociale relationer som sidegevinst
- Sammenholdet mellem lærere og elever blev styrket ved, at lærerne også var aktive i timerne.

Individuelle færdigheder

- Lærerne prøvede at give eleverne positive erfaringer i idrætstimerne. En lærer fortæller, at de alle vejede sig hver uge for at se resultatet af en sundere livsstil (Jacobsen NR, 2010).

Information til eleverne

- Kickstart af livsstilscoach Chris MacDonald, som talte de unges sprog og var i stand til at fange og bibeholde deres opmærksomhed. En kommentar fra en af skolens lærere: „Hans måde at sige det på: Du er godt nok 22 år, men din krop er 52 år. Det flytter godt nok noget hos de unge“ (Jacobsen NR, 2010). Oplægget var en øjenåbner.

Rammer og miljø

- Der blev indrettet et motionslokale med mange forskellige træningsmaskiner.

Varighed

- Projektet varede 3 måneder. En elev siger: „Det kunne godt have fortsat i længere tid, det kunne godt være der i hele grundforløbet“ (Ørsted L, 2010).
- Projektet blev brugt til at afprøve forskellige initiativer, hvoraf nogle er indført permanent. Dette gælder f.eks. morgenmadsordning og 2 timers skemalagt idræt om ugen.

4.4.3 Resultater og erfaringer

Morgenmaden var en stor succes for elever, som ellers ikke spiste morgenmad. Det både mættede og hjalp dem til bedre at kunne koncentrere sig i formiddagstimerne.

Efter startprojektets ophør

Efter projektets afslutning i december 2009 fortsatte VIA erhvervsuddannelse Horsens selv nogle af initiativerne for egne driftsmidler.

Skolen tilbyder gratis havregryn med mælk og rosiner hver dag mellem kl. 7.30 og 10.30. Det anslås, at ca. 80 ud af 400 elever (ca. 20 %) i Horsens afdelingen, benytter tilbuddet hver dag, og antallet er stigende (Ørsted L, 2010).

Kantinen tilbyder nu sundere mad end tidligere, idet skoleledelsen har ansat en kantineleder med en grundindstilling, som promoverer sunde madvaner. Kantinelederen fortalte: *„Der stod før én medarbejder og stegte pomfritter hele dagen – og ikke ande“*. Nu indeholder alt kantinens brød en vis procentdel fuldkorn, og der er overvejende fiber- og proteinholdige råvarer i salatbaren. Målet er, at salatbaren skal være den bedste i byen (Nielsen B, 2010).

Kantinen har en bevidst prispolitik til fordel for de sunde madvarer. Der er indført to sammenhængende timer med obligatorisk idræt om ugen for alle elever på grundforløbet. Dette har involveret 30 lærere, som har været på 14 dages fitnessinstruktørkursus. Lærerne underviser eleverne i fysisk aktivitet og hjælper dem individuelt til generelt at træne korrekt og til at træne specifikke muskelgrupper i forhold til den erhvervsretning, de går på.

Tilfredshedsundersøgelse

Den direkte effekt af initiativerne i opstartsprojektet blev ikke målt, så resultaterne er baseret på tilfredshedsundersøgelser og udtalelser fra elever og lærere. En elev siger om projektet: *„Der var ikke noget negativt ved projektet. Det var ikke irriterende at skulle dyrke motion i skolen“*. Til spørgsmålet om hvad der var godt ved projektet, svarer han: *„Det var godt nok, at vi lige skulle tænke sundt. Det var da egentligt sjovt nok lige at prøve, jeg ville aldrig tænke på den måde. Man kommer lige til at tænke over at spise sundt“* (Ørsted L, 2010).

Øjenåbnere

Sundhedstesten med BMI og Cooper test var en øjenåbner for mange elever. Den bevirkede, at de sandsynligvis blev mere motiverede for at gøre noget aktivt for egen sundhed.

Kickstart oplæg med Chris MacDonald var en succes som øjenåbner for de unge. I interview udtrykte en lærer, at han aldrig tidligere havde set 300 elever med kæben hængende nede på brystet under et oplæg. Chris MacDonald var i stand til at tale til eleverne, så de syntes, at det var vedkommende og interessant (Jacobsen NR, 2010).

4.5 Idræt og sundhed på Århus TECH og CPH WEST

Undervisningsministeriet råder over midler, som ungdomsuddannelserne kan søge til at forbedre gennemførelsesandelen af studerende. Nogle af disse midler kaldes Forsøgs- og udviklingsmidler. Det er ved hjælp af disse midler, at Aarhus TECH samarbejdede med uddannelsescenteret CPHWEST Ballerup i det følgende projekt, „Idræt og sundhed“. Samarbejdet bestod i idéudveksling og lignende. Desuden var projektlederen fra CPHWEST overordnet administrator og forbindelsen til Undervisningsministeriet.

Figur 2

Opdragsgiveren, Undervisningsministeriet, som har finansieret „Idræt og sundhed“ projektet, ses øverst. Erhvervsskolerne hedder henholdsvis Aarhus TECH og CPHWEST Ballerup. På Aarhus TECH er målgruppen uddannelseslinjen „Fra mad til mennesker“ og på CPHWEST Ballerup er målgruppen de mest frafaldstruede elever. (Aarhus TECH kalder deres projekt „EATS“)

4.5.1 Aarhus TECH

På Aarhus TECH kan man enten få en erhvervsuddannelse eller gå på teknisk gymnasium. Aarhus TECH har en fastholdelsespolitik, hvori sundhed udgør et delelement.

4.5.2 Projekt „Idræt og sundhed“ på Aarhus TECH, „EATS“

Aarhus TECH valgte at afgrænse projektet „Idræt og sundhed“ til unge på grundforløbet på uddannelseslinjen „Fra Mad til Mennesker“. På Aarhus TECH kalder de projektet „EATS“. Projektet varede fra august til december 2009.

Projekt „EATS“ havde tre fokusområder: Sport, morgenmad og mentaltræning. Der blev taget en række fysiologiske tests på eleverne tre gange i løbet af projektperioden.

Projektet bestod af følgende aktiviteter:

- Kickstart af projektet med en peptalk af livsstilscoach Chris MacDonald
- Morgenmad, som tilbydes gratis dagligt i kantinen
- Teambuilding dage med intensivt samvær for eleverne. Det var en lille del af projektet, men med stor betydning
- Træningstøj til eleverne. Eleverne fik klassevis trykt en tegning eller logo på træningstøjet
- Sundhedscafé med forskellige sundhedsrelaterede aktiviteter som f.eks. BMI, lungefunktionsundersøgelse, rådgivning om rygestop og stresshåndtering
- Spinning og boksetræning med høj intensitet på skoleskemaet med instruktør
- Mentaltræning i form af „Mindfulness“ som bl.a. skal medvirke til, at eleverne når deres mål og bedre håndterer stress.

Ved måling af de fysiologiske tests efter 1½ måned havde eleverne ikke rykket sig i synlig grad. Det blev derfor besluttet, at der skulle sættes ind med instruktører og i højere grad individuel træning, så de unge kunne blive mere aktive i timerne.

4.5.3 Virkemidler

Aktiviteter i det sociale netværk

- Idræt med høj intensitet
- Dage med teambuilding øgede fællesskabet og følelsen af sammenhold
- Morgenmåltidet gav god start på dagen, mere energi og socialt netværk
- Ens træningstøj fik elever til at føle, at de var en del af en gruppe.

Handleerfaringer

- Idræt med høj intensitet. De unge fandt ud af, at de fik det bedre ved at dyrke idræt. Nogle tabte sig og fik en tro på, at de kunne dyrke mere motion, og at det hjalp til at få det bedre
- Da elevernes sundhedsprofiler var subjektive, kunne de enkeltvis forholde sig til, hvordan deres helbredsstatus var. Erfaringerne viser, at gentagne målinger skabte motivation, hvis eleverne rykkede sig i positiv retning.

Information til eleverne

- Livsstilscoach Chris MacDonald var i stand til at fange og bibeholde elevernes opmærksomhed. Oplægget fra ham var en øjenåbner.

Miljø/rammer

- Gratis morgenmad, som var en succes hos eleverne
- Idræt på skoleskemaet gøres obligatorisk. Skoleleders erfaring er: „Hvis vi gør det frivilligt, så er der måske 25, som rækker fingeren op og siger: „Det vil jeg gerne.“ „Men det er jo dem, som i forvejen går op i sundhed.. Det er jo ikke for dem, vi laver det. Det er for de andre“ (Frost R, 2010).

*4.5.4 Resultater og erfaringer**Efter startprojektets ophør*

Efter at projektpengene stoppede i december 2009, valgte skoleledelsen at fortsætte med idrætsaktiviteter. Idrætten blev struktureret med fokus på individuelle præstationer. Det er projektlederens erfaring, at de elever, som har mest brug for at bevæge sig og få pulsen op, er de mest passive i timerne. Skolens ledelse udtrykker det således: „Jo mere sved – jo mere fastholdelse, dér kunne vi virkelig se en klar sammenhæng“ (Frost R, 2010).

Efterfølgende har elever på grundforløbet over 30 uger 2x2 timers idræt om ugen med høj intensitet, og der veksles mellem forskellige idrætstyper bl.a. spinning og boksning. Timerne foregår i en idrætshal med professionelle instruktører.

Frafald

Andelen af elever som stoppede på linjen „Fra mad til mennesker“ faldt fra 24 % målt i perioden 1. aug. til 11. nov. i 2008 til 16 % for samme periode i 2009 (Aarhus TECH, 2010).

Fysiologiske ændringer

Halvdelen af eleverne forbedrede deres kondital med 6 % i alt. Halvdelen af eleverne tabte sig, mens den anden halvdel af eleverne tog på i vægt. Elevernes samlede fedtprocent faldt med 0,5 % i projektperioden, og de spiste

mere frugt og grønt, ligesom forbruget af sodavand, juice og saftvand faldt (Brochdorf J, 2009).

Sammenhold og motivation til at fuldføre uddannelsen

Eleverne oplevede et større sammenhold i klassen og fik mere energi i hverdagen end tidligere. Eleverne følte sig i højere grad som en del af et fællesskab og virkede mere motiverede til at gennemføre deres uddannelse.

Troen på sundhedsprojektet

Skolen har på baggrund af projektet opbygget en tro på, at man via motions- og sundhedstiltag kan fastholde flere elever og dermed sikre det økonomiske fundament gennem fastholdelsestaxameteret.

4.6 CPHWEST

CPHWEST er et synonym for Uddannelsescenter København Vest. Uddannelsesstilbuddene spænder fra gymnasiale og erhvervsrettede ungdomsuddannelser til voksenuddannelser. Ballerup-afdelingen har de merkantile uddannelser. På CPHWEST er der ikke udarbejdet en sundhedspolitik, men ledelsen arbejder på, at kantinen skal tilbyde et sundere udvalg af mad, end den gør nu.

4.6.1 Projektet „Idræt og sundhed“ på CPHWEST Ballerup

Grundforløbet på to år på den merkantile erhvervsrettede uddannelse i Ballerup fik tildelt midler af Forsøgs- og Udviklingsprogrammet i Undervisningsministeriet. Projektet forløb i samarbejde med projektet på Aarhus TECH. Derfor havde de 2 projekter en række fælles punkter bl.a. initiativet med træningstøjet og Chris McDonald's kick-off peptalk. CPHWEST valgte at fokusere på tværs af klasserne på de elever, som var allermost frafaldstruede. Projektet søgte at øge elevernes selvværd og selvbevidsthed gennem fysisk aktivitet og kostbevidsthed (Brochdorf J, 2009). Udvælgelsen af eleverne til projektet skete på baggrund af en personlig samtale. Nogle elever meldte sig frivilligt, mens andre blev opfordret af lærere og fastholdelseskoordinator til at deltage. Der deltog 18 elever, men en elev blev smidt ud af skolen i forløbet. Projektet varede i 3 måneder fra august til december 2009.

Projektet fokuserede på sund mad og fysisk aktivitet. Indholdet var i hovedtræk de samme elementer som Århus TECH projektet.

Hovedforskellene i forhold til Aarhus projektet var, at der i projektet fra CPHWEST var fokus på følgende:

- Måltrettet indsats for de 18 elever som var de mest frafaldstruede
- De udvalgte elever på tværs af klasserne mødtes i et lokale for at spise morgenmad og frokost sammen

- Frokosten blev spist sammen med en pædagogisk tovholder, som snakkede med eleverne og derigennem motiverede dem i forløbet.
- Den fysiske aktivitet var både i undervisningstiden på fitnesscenter, og minimum én gang ugentlig træning efter skoletid ligeledes i fitnesscenter.

4.6.2 Virkemidler

Aktiviteter i det sociale netværk

- Både morgenmaden og frokosten gav grundlag for, at eleverne kunne skabe et fællesskab. Projektlederen skønner, at eleverne har fået meget ud af den sociale del af projektet, idet mange af dem fik venner, hvilket de ikke havde før (Brochdorf J, 2010).

Information

- Livsstilscoach Chris MacDonald gav eleverne en meget intim peptalk, som de 17 elever var meget begejstrede for.
- Eleverne fik foretaget en sundhedstest med bl.a. „body-age“, hvilket gav nogle af eleverne en mindre chok. Det er en mulighed, at sundhedstesten motiverede eleverne til at arbejde for at blive sundere.

Miljø og rammer

- Obligatorisk idræt i skoleskemaet og i fritiden gav eleverne mulighed for at være aktive sammen. Der var instruktør i fitnesscenteret, som kunne hjælpe og rådgive de unge.
- Morgenmad og frokost hver dag sørgede for, at eleverne fik en sund ernæringsmæssig basis for at kunne koncentrere sig i undervisningen og være aktive.

4.6.3 Resultater og erfaringer

Efter projektets ophør

I videreførelsen af projektet har skolen valgt at indrette et bokselokale, således at elever på skolen sammen med en lærer kan være fysisk aktive i skoletiden. Det giver en alternativ indlæringsramme for eleverne. Det er endvidere besluttet, at det er op til fagcheferne, om de vil bruge nogle af deres penge til undervisningsmidler til f.eks. træningstøj eller morgenmad. Ledelsen opfordrer faglærerne til i timerne at bruge en guide fra Move-on, som indeholder små fysiske øvelser fra Folkesundhed København. Det er meningen, at bevægelse skal blive en del af hverdagen på skolen, og at stillesiddende tid mindskes.

Frafald

Alle 17 frafaldstruede elever, som var med i projektet, bestod grundforløbet. Seks af eleverne (35 %) har efter ½ år fundet en praktikplads, og ni ud af de 17 (53 %) søger stadig efter en praktikplads. En elev er på barsel og en på HHX. Der er samlet set kun én elev, der kan betegnes som at være faldet fra, da eleven er blevet smidt ud.

Projektlederen fortæller, at det er et godt resultat, da andelen, som er kommet igennem grundforløbet, er bedre end forventet. Målgruppen taget i betragtning er det også et godt resultat, at 35 % af eleverne har fundet elevplads (Brochdorf J, Mailkorrespondance 2011).

Fysiologiske ændringer

Alle eleverne i projektet følte sig mere energiske og havde det generelt bedre i projektforsløbet end før projektet.

Otte elever havde sat det mål at tabe sig pga. overvægt, og de tabte tilsammen 19,9 kg. Tre elever var undervægtige, de tog tilsammen 7,3 kg på. Desuden forbedrede halvdelen deres kondital.

Halvdelen af eleverne tillagde sig nye vaner i forhold til mad og fysisk aktivitet og tog disse vaner med hjem til deres familie (Brochdorf J, 2010).

Deltagelse i projektet

Fem af eleverne i projektet deltog ikke tilfredsstillende i idrætten og var fraværende ved den afsluttende måling.

Det var skolens erfaring, at eleverne, der var med i projektet, var meget følsomme overfor yderligere pres, som naturligt følger med deltagelse i sådan et projekt. Det resulterede i, at det, som skulle give dem ekstra energi, i stedet dræned dem for energi (Brochdorf J, 2009).

Referencer

- Aarhus TECH (2009) Opgørelse over frafald for elever på uddannelserne „Mad til mennesker“ og „Krop og stil“ i perioden 1. aug. – 11. nov. år 2008 og 2009. (Fået den 24. aug. 2010 af Rene Frost, Aarhus TECH)
- Brink A. Unges livsstil og dagligdag 2008 (2009). Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen. Report No.: 7
- Brochdorf J. „Idræt og sundhed“ – Kost og motion på erhvervsskoler. CPHWEST Ballerup og Aarhus Tekniske skole. Af-rapportering dækkende projektåret 2009 (2009).
- Brochdorf J Interview (9. august 2010). CPHWEST Ballerup, Danmark
- Brochdorf J Mailkorrespondance (6–7. januar 2011). CPHWEST Ballerup, Danmark
- Fagt S, Christensen T, Groth MV et al. (2007) Børn og unges måltidsvaner 2000–2004. Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet.
- Frost R. Interview (24. august 2010). Aarhus TECH, Danmark
- Jacobsen NR Interview (19. august 2010). VIA erhvervsskole Horsens, Danmark.
- Pedersen AN, Fagt S, Groth MV et al. (2010), Danskernes kostvaner 2003–2008. Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet.
- Strøh L, Andersen B, Svane M (2009), Sundhedsprojekt Gør sunde valg til gode vaner, Rapport og resultater for VIA University Horsens. Green Network: 1–18.
- Ørsted L Interview (19. august 2010). VIA erhvervsskole Horsens, Danmark.
- Nielsen B Interview (19. august 2010). VIA erhvervsskole Horsens, Danmark
- „Fra Mad til Mennesker linjen“ uddanner bl.a. kokke, catere og tjenere. <http://www.aarhustech.dk/?side=11130>

5. Norge

5.1 Elementer af unges sundhedsstatus i Norge

I Norge viser selvrapporterede data fra Statistisk Sentralbyrås levkårsundersøkelse i 2008 om unge i alderen 16–24 år, at

- 34 % af drengene og 19 % af pigerne oplyser, at de drikker sukkerholdige drikke som sodavand og saft, dagligt eller flere gange om dagen
- 23 % af de unge mænd og 15 % af pigerne er overvægtige – har BMI 25–29,9
- 4 % er fede – har BMI på 30 eller derover

5.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning

Alle unge har ret til en 3-årig ungdomsuddannelse. Skolerne udbyder for størstepartens vedkommende både erhvervsrettede og almene ungdomsuddannelser og betegnes som videregående oplæring. Den almene gymnasiale uddannelse foregår alle 3 år på skolen. Erhvervsuddannelserne foregår normalt på 2 år på skole og derefter 2 – 2½ år i en virksomhed.

Styring

Uddannelsernes indhold fastlægges centralt i staten, men fylkeskommunen³ har det fulde ansvar for ungdomsuddannelserne, når det gælder uddannelsernes styring, struktur og formål samt rammer for institutionernes opgaver og udfoldelse. Den enkelte skole udfylder uddannelsernes rammer, indhold mv. på baggrund af centrale fagplaner og regionale rammer.

5.3 Eksempel på norsk initiativ for sund mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne

Det norske bidrag til katalogets best practice eksempel er et projekt i Østfold fylkeskommune. Projektet er iværksat af fylkeskommunen og udføres på videregående skoler i fylkeskommunen. I dette katalog er der særligt fokus på én af disse skoler, Glemmen Videregående skole.

³ I Norge er der 18 fylkeskommuner. Fylkeskommuner er regionale administrative enheder, som kan sammenlignes med de tidligere danske amter.

5.3.1 Østfold fylkeskommune

Østfold fylkeskommune har igennem flere år arbejdet med at forbedre sundheden hos borgerne. Man har bl.a. valgt at fokusere på sundheden på videregående skoler, fordi statistik fra NIFU-STEP⁴ viste, at fylkeskommunen havde store sociale forskelle. Yderligere viste statistikken, at 30 % af eleverne, som afbrød uddannelsen i 2003, hverken var under uddannelse eller havde et arbejde i 2006. Med baggrund i tallene fra denne undersøgelse opsatte Østfold fylkeskommune følgende ambitiøse mål (Torp I, 2010):

- Sociale forskelle udlignes
- Flere elever fuldfører deres uddannelse
- Højere uddannelsesniveau

I 2007 gav Østfold fylkeskommune midler til et projekt på alle videregående skoler i fylkeskommunen. De videregående skoler kunne vælge imellem at give deres elever og ansatte gratis frugt og grønt hver dag eller give elever og ansatte morgenmad til reduceret pris. Det var intentionen, at skolerne skulle videreføre indsatsen efter projektperiodens afslutning.

5.3.2 „Frokost⁵ for en femmer“

Glemmen videregående skole (vgs.) udbyder flere forskellige linjer såsom Design og Håndværk, Elektrofag, Helsefag og Restaurant- og Madfag. Selvom der udbydes 8 forskellige linjer, satser Glemmen vgs. mest på Restaurations- og Madfag.

Det var naturligt for Glemmen vgs. at vælge morgenmadsordningen, bl.a. fordi de netop havde fået indrettet en stor kantine og dertil hørende elevcenter, og fordi de havde ressourcerne til det i kraft af deres elever, som går på restaurant- og madfagslinjen. Disse elever laver nemlig maden.

⁴ Norsk institutt for studier av innovasjon, forskning og utdanning

⁵ Det norske ord „frokost“ betyder morgenmad på dansk.

Figur 3:

Østfold fylkeskommune er oppdragsgivere som vist øverst i figuren. De videregående uddannelser (ungdomsuddannelserne) i fylkeskommunen, som er med i projektet, ses næst øverst. På Glemmen videregående skole foregår best practice projektet, som er medtaget i nærværende katalog. Målgruppen er skolens elever, ses næstnederst i figuren. Best practice projektet hedder „Frokost for en femmer“, nederst i figuren.

Projektet er organisatorisk forankret i fylkeskommunen og er politisk styret. Desuden er det forankret i ledelsen på skolen, som støtter det med økonomiske midler og tid. Det arbejde, som Restaurant- og Madfag udfører, dels med morgenmadsprojektet, dels med andre initiativer såsom bistro i kantinen, støttes af ledelsen og alle andre medarbejdere.

Skolens mål med at servere morgenmadsbuffet er ifølge sundhedsplejersken: „Målet er, at så mange studenter skal kunne starte dagen med å spise frokost, fordi vi vet, at det er bra i forhold til konsentrasjon og ytelse i skolearbeid“ (Kaplun V, 2010)

Skolen mener, at voksenkontakten i kantinen med lærere og kantinemedarbejdere har betydning for elevenes velbefindende. For nogle elever er morgenmadsbuffeten den første mulighet for voksenkontakt. Sundhedsplejersken: „Det er hyggelige damer, som er i kantinen, som alltid har noe å si eller spørre eller et ord til oppmuntring til studenter“ (Kaplun V, 2010).

Desuden vil skolen gerne hjælpe til med, at eleverne får nogle færdigheder i forhold til at begå sig blandt andre, og her er kulturen ved buffeten et godt udgangspunkt.

I projektperioden betalte eleverne 5 kroner for morgenmadsbuffeten, efterfølgende steg prisen til 10 kroner. Da indkøbsprisen af morgenmaden er højere, giver skolen et tilskud, det samme gør Østfold fylkeskommune. På nuværende tidspunkt har morgenmadsordningen kørt i 4 år. Der serveres en stor buffet, hver morgen mellem kl. 7.30 og 8.10. Morgenbuffeten forberedes af elever på Restaurant- og Madfag dagen i forvejen. Det blev i interviewet fremhævet, at denne måde at forberede buffeten på er vigtig, fordi morgenmadsordningen ikke må være en byrde for skolen, hverken når det gælder tid i form af forberedelse eller økonomi (Lo II, 2010).

Skolen prøver at undgå stigmatisering af de mindre ressourcestærke elever ved, at eleverne køber klippekort til buffeten i stedet for at have penge med til morgenmadsordningen. Elever, som kommer fra mindre ressourcestærke hjem, og som ikke har råd til morgenmadsbuffeten, kan få et klippekort af skolen gennem sundhedsplejersken. Klippekortene uddeles i samråd med lærere.

100 – 200 elever (der er 1300 elever i alt på skolen) spiser morgenmadsbuffeten hver dag. En rapport, som er skrevet om morgenmadsprojekter på 3 videregående skoler i Østfold fylkeskommune, viser, at 8 % af eleverne spiser morgenmad hver dag. 21 % spiser morgenmad 1 til 4 gange om ugen og 71 % spiser sjældent eller aldrig morgenmad i morgenmadsprojekterne (Pedersen LF, 2010).

Skolen signalerer sin holdning til eleverne ved ikke at sælge slik og andre søde sager i kantinen. Fredag er dog undtagelse, fordi der sælges kage. Kantinen sælger heller ikke sodavand og andre søde drikkevarer. Forbuddet mod søde drikkevarer har Østfold fylkeskommune fastsat, og det gælder på samtlige ungdomsuddannelser i fylkeskommunen.

Skolen vil overordnet gerne give et kraftigt signal til de unge om, at skolen ikke støtter op om usunde madvaner, men at skolen ikke vil forbyde de unge at drikke og spise usundt.

5.3.3 Virkemidler

Aktiviteter i det sociale netværk

- Morgenmadsbuffeten er ikke kun et måltid men i høj grad en social begivenhed, som støtter sammenholdet mellem eleverne.

Handleerfaringer

- Eleverne oplever, at morgenmad hjælper dem til at være friskere i løbet af dagen.

Information til eleverne

- Der er så vidt vides ikke lagt vægt på information i projektet „Frokost for en femmer“.

Miljø og rammer

- Tilgængelighed af sund mad
- Økonomisk overkommelig pris for elever
- Klippekort for at undgå stigmatisering
- Rammerne for skolen er ændret, idet der tilbydes morgenmadsbuffet til eleverne hver dag. Undervisningsforløbet i „Restaurant- og Madfag“ er tilrettelagt således, at eleverne tilbereder morgenmaden i slutningen af undervisningsdagen.

Varighed

- Projektet har været i 4 år, og det er nu indlagt i skolens drift.

*5.3.4 Resultater og erfaringer**Frafald*

Frafaldet på Glemmen videregående skole er reduceret fra 8 % til 5,5 % (2010) siden projektet begyndte i 2006.

Det skal pointeres, at der er flere tiltag og projekter på skolen, og det vides ikke, hvad reduktionen i frafald skyldes. Det er sandsynligt, at det er samspillet mellem flere tiltag, der mindsker frafaldet (Torp I, 2010; Lo JI, 2011).

Referencer

Kaplon V, Pedersen LF (14. oktober 2010) Interview. Glemmen videregående skole, Fredrikstad, Norge. Lo JI, Bredesen V, Kaplon V, Pedersen LF (14. oktober 2010) Interview. Glemmen videregående skole, Fredrikstad, Norge. Lo JI (6 – 7. januar 2011) mailkorrespondance. Glemmen videregående skole, Fredrikstad, Norge.	Pedersen LF (2010) Frokostvaner med vekt på socioøkonomiske forskjeller, blant elever i videregående skole med og uten tilbud om skolefrokost. Masteropgave Høgskolen i Akershus, Akershus university college. Torp I (14. oktober 2010) Interview og slides, Østfold fylkeskommune, Sarpsborg, Norge Sverige

6. Elementer af unges sundhedsstatus i Sverige

I Sverige viser nationale undersøgelser om unge i alderen 16–24 år (Eriksson L, 2009) at

- 11 % af pigerne og 9 % af drengene er stillesiddende i deres fritid
- 14 % af pigerne og 15 % af drengene er overvægtige – BMI 25–29,9
- 5 % er fede – BMI på 30 eller derover.

6.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning

Gymnasieskoler

Ungdomsuddannelserne er samlet på offentlige gymnasieskoler og er 3-årige. Kommunerne er forpligtet til at udbyde ungdomsuddannelser til alle under 20 år. Der er 17 nationale uddannelsesprogrammer, hvoraf 15 er erhvervsrettede. De erhvervsrettede og de almene gymnasiale ungdomsuddannelser er integrerede og har fælles kernefag. Den enkelte elev har stor indflydelse på, hvordan den konkrete uddannelse udformes.

De erhvervsrettede ungdomsuddannelser udgør en kombination af praktisk og teoretisk undervisning. Specialiseringen sker i det 2. eller 3. studieår. Der er obligatorisk idrætsundervisning på ungdomsuddannelserne.

Styring

Mål og regler fastlægges i Undervisningsministeriet. Skolverket⁶ udarbejder kursuspåbudsplaner, kriterier for uddannelsesbeviser og udøver kvalitetskontrol gennem opfølgning, vurdering og tilsyn.

Centralt rådgives undervisningsministeriet af talsmænd fra arbejdsgiver- og lønmodtagerorganisationerne. Decentralt er kommunerne ansvarlige for samarbejdet med arbejdsmarkedets parter for at sikre sammenhæng til arbejdsmarkedet. Flertallet af kommuner har oprettet forskellige råd, og her samarbejder skolerne med de lokale virksomheder og planlægger arbejdspladsforlagt undervisning bl.a. gennem idrætsfag.

⁶ Skolverket er en central forvaltningsmyndighed for det offentlige skolevæsen for børn, unge og voksne.

Særlige grupper

For unge, der ikke kan optages eller ikke straks begynder i gymnasieskolen, er der

- *Specialudformede programmer* – med en mere utraditionel tilgang
- *Individuelle programmer* – friere rammer og ikke krav om bestemte fag.

6.3 Eksempel på svensk initiativ for at fremme bevægelse på en ungdomsuddannelse

Sveriges bidrag til katalogets best practice eksempel er et idrætsprojekt, „Hälsobanken“, som praktiseres på et gymnasium i Helsingborg.

6.3.1 Johannes Hedberggymnasiet

Johannes Hedberggymnasiet er en friskole, som drives med Folkuniversitetet som ansvarshavende⁷. Johannes Hedberggymnasiet har 2 faglige linjer; den naturvidenskabelige og den samfundsvidenskabelige linje. Ligeledes er skolen delt op på 2 forskellige lokaliteter i Helsingborg. Eleverne, som går på skolen, er fagligt ambitiøse og har topkarakterer fra folkeskolen (Petersson H, 2010).

6.3.2 Hälsobanken

Johannes Hedberggymnasiet udviklede Hälsobanken for 10 år siden, fordi eleverne var stressede og ikke trivedes optimalt.

Hälsobanken er, som navnet associerer til, en bank, hvor eleverne kan investere tid og aktivitet til gengæld for bedre sundhed.

Som en af idrætslærerne siger: „*Det handlar om att investera i sin hälsa*“ (Petersson H, 2010).

Der er flere mål med Hälsobanken

Hälsobanken skal forbedre elevernes indlæring gennem fysisk aktivitet. Idrætslærernes initiativ bygger på forskning, som viser, at indlæringen forbedres gennem fysisk aktivitet (Ericsson I, 2005; Jensen E, 2000; Ratey JJ & Hagerman E, 2010).

Eleverne skal afprøve forskellige idrætsgrene og være fysisk aktive over en længere periode. Således skal det påvirke dem til, at de senere i livet har nemmere ved at vende tilbage til fysisk aktivitet og dyrke en idrætsgren, de kan lide.

⁷ Folkeuniversitetet er ansvarshavende (*Huvudman*), men Johannes Hedberg gymnasiet er politisk, økonomisk og religiøst uafhængigt.

Det var skolens to idrætslærere, som begyndte Hälsobanken, og konceptet er jævnligt justeret. Hälsobanken har igennem årene haft forskellige tilbud, deriblandt billedkunst og sang, men med tiden har tilbuddene centreret sig mere og mere omkring fysisk aktivitet.

Hälsobanken er forankret i skoleledelsen, idet konceptet er beskrevet i de officielle skoledokumenter og er en del af skolens image.

Ledelsen og alle medarbejdere har fra den første dag bakket op om initiativet, hvilket har været afgørende for projektets succes. Hälsobanken er økonomisk integreret i hele skolen, da alle fag, som udbydes på skolen, giver et tilskud til driften af Hälsobanken. På den led har alle medarbejdere en interesse i Hälsobanken, og alle har ansvar og ejerskab i forhold til succesen af den.

Den største force i Hälsobanken er ifølge idrætslærerne, at eleverne er med i driften af Hälsobanken. Igennem en idrætskomité, som består af 12 elever, sørger eleverne for, at nye tiltag og gode ideer bliver iværksat. Dette sker selvfølgelig i samråd med idrætslærerne, men det er eleverne, som er drivkraften i Hälsobanken (Petersson H 2010).

Figur 4:

Best practice projektet i Sverige har ikke en ekstern opdragsgiver. Det er skolen, som driver best practice projektet, øverst på figuren. Til venstre på figuren: Idrætskomiteen, som styrer projektet. Målgruppen er eleverne på Johannes Hedberg-gymnasiet. Best practice projektet hedder Hälsobanken, nederst på figuren.

Hälsobanken udbyder forskellige idrætsaktiviteter på skift:

- Dans
- Svømning
- Styrketræning
- Kampsport
- Spinning
- Step

- Badminton
- Tennis

Hälsobanken er opbygget således, at der er arrangeret tre holdtimer i idræt hver uge. Disse ligger om morgenen og udenfor skoleskemaet. Alle elever har mulighed for at melde sig til to holdtimer hver uge. Der er reelt 4–5 aktiviteter at vælge imellem i hver holdtime. Eleverne kan derved vælge at være aktive to gange om ugen i Hälsobanken.

En elev siger: „*Det är en riktigt bra start och det är bra att vara frisk och komma igång på morgonen*“ (Petersson H 2010).

Udover, at det er eleverne, som udvikler og vedligeholder Hälsobanken, er det fortrinsvis elever, som underviser i de forskellige idrætsaktiviteter. Det foregår ved, at elever, som er dygtige til en idrætsgren, melder sig enten selv eller bliver spurgt, om de vil undervise deres medelever i den pågældende idrætsgren. Idrætslærerne støtter og rådgiver elevunderviserne, hvis de har brug for det.

6.3.3 Virkemidler

Aktiviteter i det sociale netværk

- Eleverne er sammen om den fysiske aktivitet, hvilket styrker sammenholdet.
- Det er fortrinsvis elever, som underviser, hvilket også har en positiv virkning i forhold til det sociale aspekt.

Handleerfaringer

- Eleverne får handleerfaringer ved at afprøve mange forskellige idrætsgrene.
- De er fysisk aktive over en længere periode, som skulle gøre det nemmere senere at vende tilbage til at være fysisk aktive.
- Hälsobanken bestræber sig på at vise eleverne, at fysisk aktivitet nedsætter stress niveauet, hvilket eleverne også kan bruge, efter de er stoppet på Johannes Hedberggymnasiet.
- Det styrker den enkelte elevs selvtillid at undervise andre elever og at være med til at drive Hälsobanken.

Information til eleverne

- I det første år af gymnasiet gør idrætslærerne meget ud af at fortælle eleverne vigtigheden af mad og fysisk aktivitet i forhold til sundhed. Dette fremmer deltagelsen i Hälsobanken.

Miljø og rammer

- Johannes Hedberggymnasiet har organiseret uddannelsen med mulighed for, at eleverne jævnligt kan være fysisk aktive.

Varighed

- Hålsobanken kører på 10. år som en fast del af skolen, og den støttes af ledelsen og alle medarbejdere.

6.3.4 Resultater og erfaringer

Der foreligger ikke en aktuel evaluering på Hålsobankens aktiviteter. Idrætslærerne har valgt at prioritere deres tid sammen med eleverne og udvikling af Hålsobanken frem for evaluering. Skolens ledelse har planer om at evaluere Hålsobanken forskningsmæssigt. Der skal etableres et samarbejde med et forskningsinstitut.

Deltagelse i Hålsobanken

Idrætslærerne ser en klar trend imod, at flere og flere elever bruger Hålsobanken, og interessen for den er generelt stigende.

Af de elever, som deltog i Hålsobanken i uge 49 (2010), fortalte 73 %, at de deltager regelmæssigt i Hålsobanken. Resten af de adspurgte elever deltager sporadisk og/eller aldrig i eksamensperioder (Gutestam M 2010).

Energi niveau

Lærernes egne erfaringsopsamling viser, at eleverne, som bruger Hålsobanken, siger, at de føler sig bedre tilpas i løbet af skoledagen (Gutestam M 2005).

Studiekarakterer

Eleverne udtrykker, at de kan se en kobling mellem deltagelse i Hålsobanken og studiekarakterer (Gutestam M 2005).

Sammenhold

Lærere oplever, at der er kommet et meget bedre sammenhold mellem eleverne, og at eleverne desuden er blevet mere aktive og engagerede i skoletimerne, efter at Hålsobanken begyndte (Petersson H 2010).

Referencer

Ericsson I (2005) Rör dig – Lär dig. Stockholm, Sisu Idrottsböcker, 91-85-138-94-0 Eriksson L (2009) Nationell uppföljning av ungdomars levnadsvillkor 2008. Östersund Statens Folkhälsoinstitut, Sverige Gutestam M, Petersson H (2005) Hålsobanken, Välkommen till Hålsobanken på Johannes Hedbergskolan och Naturhumanistiska gymnasiet i Helsingborg. Gutestam M (10. december 2010) mailkorrespondance. Johannes Hedbergskolan, Helsingborg, Sverige.	Jensen E (2000) Learning with the Brain in Mind, Sage Publications Inc, 978 1 89046 007 5 Petersson H, Gutestam M, Sörensson Sara, Hamard David (12. november 2010) Interview Johannes Hedbergskolan, Helsingborg, Sverige. Ratey, J J & Hagerman, E, Spark The revolutionary new science of exercise and the brain, Quercus, 2010, 978 1 84916 157 2 Statens Folkhälsoinstitut

Foto: Camilla Berg Christensen

7. Finland

7.1 Elementer af unges sundhedsstatus i Finland.

Data fra enkäten „Hälsa i skolan“ i 2010 viser, at

- 12 % ikke bruger tid på fysisk aktivitet i løbet af en uge
- 44 % er fysisk aktive 1–3 timer om ugen
- 19 % opfatter sit helbred som middelmådigt eller dårligt
- 27 % ser på TV, anvender PC og spiller dataspil 4 timer eller mere hver dag
- 51 % ikke spiser morgenmad hver dag.

7.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning

Erhvervsuddannelser og gymnasier

De erhvervsrettede ungdomsuddannelser gennemføres på erhvervsskoler, mens de almene ungdomsuddannelser gennemføres på gymnasier. Begge uddannelsesretninger varer generelt 3 år og giver adgang til universiteter og højskoler.

Styring

Skolerne i Finland har fælles tilrettelæggelse af undervisningen.

Arbejdsmarkedets parter deltager i forskellige nationale råd og udvalg samt i bestyrelser og rådgivende komiteer på uddannelsesinstitutionerne:

- *Skolebaserede uddannelser (gymnasier)* indeholder områdefag, specialefag samt valgfag. Valgfagene kan frit søges fra egen eller anden uddannelsesinstitution.
- *Vekseluddannelse (mellem skole og praktik)* kan gennemføres for alle erhvervsrettede ungdomsuddannelser. Den studerende skal være over 15 år, når kontrakten underskrives. Eleverne har obligatorisk idrætsundervisning

Særlige grupper

Der gennemføres workshops for særlige målgrupper. Deltagerne er ofte unge, der har problemer med at deltage i almindelig uddannelse eller at finde et arbejde – på grund af dårlige resultater i skolen, forskellige sociale problemer og lignende.

7.3 Eksempel på finsk initiativ for sund mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne

I det finske eksempel kan eleverne på erhvervsrettede ungdomsuddannelser vælge at erhverve sig et certifikat i sundhed. Dette fungerer som et ekstra plus til eksamensbeviset i relation til den enkeltes sundhed.

7.3.1 Arbetskapacitetsintyget

Når mange unge har en usund livsstil, giver det potentiale til at svække den finske velfærd fremover (Arbetskapacitetsintyg för yrkesutövare SAKU Utbildningsstyrelsen). Den finske regering har på denne baggrund taget initiativ til et projekt, som skal styrke de unges sundhed og kompetence til at arbejde uden at blive slidt ned.

For at styrke kompetencerne hos fremtidige erhvervsudøvere og sikre deres arbejdsformåen indledte undervisningsministeriet og „Utbildningsstyrelsen“ i foråret 2006 arbejdet med at udvikle et bevis om den enkeltes arbejdsformåen, det såkaldte „arbetskapacitetsintyg“. Beviset bidrager til, at målene for erhvervskapaciteten tages med i undervisningen, da eksamensgrundlaget er justeret.

Arbetskapacitetsintyget er brugt siden efteråret 2006 i et antal projekter rundt om i Finland, som koordineres af SAKU ry, som er en kultur- og idrætsorganisation for erhvervsuddannelsernes studerende.

I dette arbejde har flere uddannelsesarrangører, aktive lærere, arbejdspladsvejledere og forskellige grunduddannelser medvirket. Undervejs har arbejdsgiverorganisationer, lønmodtagerorganisationer og erhvervslivet haft mulighed for at kommentere på og godkende arbetskapacitetsintyget.

Arbetskapacitetsintyget skal

- motivere og guide de studerende til regelmæssigt at bevæge sig og til på eget initiativ at bevare egen funktions- og arbejdsformåen og dermed fremme egen sundhed
- støtte de unges udvikling i faget og evne til at modstå de jobspecifikke udfordringer i relation til arbejdssevne
- aktivere de unge til at deltage og inspirere andre til at deltage og gøre dem i stand til at handle ansvarligt både selvstændigt og i grupper.

Arbetskapacitetsintyget består af 5 delområder:

- Motion som fremmer funktion og arbejdsfærdigheder
- Sundhedskundskab
- Fagspecifik arbejdskapacitet
- Fritidsinteresser og samarbejdsevner
- Holdbare arbejdskapacitetsforbedrende færdigheder

Elever, som gerne vil have arbejdskapacitetsintyget, skal opfylde nogle krav for at få dette bevis. Eleverne skal arbejde 40 timer i hvert af de fem ovennævnte delområder, dvs. 200 timer i alt. Eleverne kan både samle timer blandt de obligatoriske udbud på uddannelsesstedet og i valgfrie fritidsinteresser indenfor og udenfor uddannelsesstedet.

Til at gennemføre delområderne har skolerne følgende elementer, de kan anvende overfor eleverne på og udenfor skolen:

- Idræt og sundhedsundervisning kan anvendes som gensidigt kompletterende delområder. På den måde omsættes teori til praktik.
- Temadage om f.eks. trivsel, arbejdssikkerhed, ergonomi og arbejdsevne. Bidrager også til et sundt indlæringsmiljø.
- Samarbejde med forskellige aktører. F.eks. sundhedsvejledere, den kommunale idrætsverden og gymnastik i regionen. Giver desuden variation i undervisningen samt forbedrer de unges muligheder for at „gennemføre“ arbejdskapacitetsintyget.
- Fagspecifikke konditionscirkler og pausegymnastik.
- Sundhedsinformationspakken „Aktiivisest ammattiin“, (aktive i faget) støtter undervisningen i sundhed.
- I velfærdsportalen for studerende på erhvervsuddannelserne findes mange forskellige slags værktøjer til at følge op på egne aktiviteter mv.

Figur 5 viser cirklen for arbejdsfærdigheder. Denne cirkel viser sundhedsområder, der er indbefattet som kernekompetencer i Arbejdskapacitetsintyget. Det er områder, som eleven skal lære om i de 200 timer.

I 2010 er der 31 uddannelsesudbydere, som har indført arbejdskapacitetsintyget.

7.3.2 Jyväskylä Educational Consortium

Jyväskylä Educational Consortium (JAO) omfatter både erhvervsskoler og gymnasier. JAO er et godt eksempel på en best practice i forhold til at implementere arbejdskapacitetsintyget (Stenström S, (interview) 2010).

På JAO's hjemmeside kan elever få en specifik beskrivelse af, hvad de skal gøre for at opnå arbejdskapacitetsintyget. JAO har gjort det nemt og overskueligt for eleverne at vælge sundhedsfremmende fag.

Der er udviklet en hjemmeside (www.alpo.fi), hvor eleverne kan få information om kost, rusmidler, motion etc. Desuden kan de unge blive motiveret vha. „Alpometeren“, der fungerer som en personlig træner med aktivitetskalender.

Figur 6:

Undervisningsministeriet og Udbildningsstyrelsen er opdragsgivere til best practice eksemplet i Finland. SAKU ry er en kulturel sportsorganisation for erhvervsuddannelserne. SAKU ry, der har været med til at udvikle projektet og koordinerer det, ses til venstre på figuren. Der er ca. 35 uddannelsesudbydere, som foreløbig udbyder arbejdskapacitetsintyget. En af disse er Jyväskylä Educational Consortium, ses i midten af figuren. Det er eleverne, som er målgruppen i projektet. Best practice projektet hedder "Arbetskapacitetsintyget"

7.3.4 Virkemidler

Skolerne stiller mange aktiviteter til rådighed for eleverne. Beviset virker som en motivationsfaktor for eleverne – og giver dem en bedre mulighed for at få job senere, hvis det er udfyldt. I tilblivelsen af rapporten har der ikke været mulighed for at undersøge virkemidlerne, som bruges i Arbejdskapacitetsintyget, nærmere. Nedenfor gives forslag til virkemidler, som antages at være anvendt.

Handleerfaringer

- Der er et stort og varieret tilbud af aktiviteter, som gennem læringsprocesser kan give eleverne positive handleerfaringer.
- Intyget er en motivationsfaktor for eleverne. Det er hensigten, at intyget skal give eleverne en fordel, når de er jobsøgende.

Information til eleverne

- I forskellige obligatoriske og valgfrie fag bliver eleverne undervist i de fem delområder, der udgør arbejdskapacitetsintyget.

Miljø og rammer

- I skemaplanlægningen bliver der taget hensyn til arbejdskapacitetsintyget.

Varighed

- Arbejdskapacitetsintyget blev tilgængeligt for erhvervsskolerne i 2008

7.3.5 Resultater og erfaringer

Resultater fra forsøgsperioden med Arbejdskapacitetsintyget viser følgende positive effekter:

- De studerende aktiveres.
- De studerende bliver mere sociale og får bedre sociale færdigheder.
- Arbejdskapaciteten i faget forbedres.
- Hobbyaktiviteter i kombination med studierne fremmer indlæringen og får de studerende til at forpligtige sig til studierne.
- Studerende, der har det godt, bidrager til et godt trivsels- og indlæringsmiljø.
- Samarbejdet mellem uddannelsesstedets personale stimuleres og intensiveres.
- Mere opmærksomhed styrkes – også ved at personalet overkommer deres arbejde og har mulighed for at opretholde deres arbejdsformåen.

Referencer

Stenström S (1. december 2010) Interview
Saku ry, Finland	Undervisningsministeriet, Utdanningsstyrelsen, SAKU ry (2008) Arbejdskapacitetstest for yrkesudøvere. Finland.
Stenström S (1. dec. 2010– 7. jan 2011)
Mailkorrespondance Saku ry, Finland	

8. Island

8.1 Elementer af unges sundhedsstatus i Island

I Island har en undersøgelse foretaget af Islands Universitet blandt gymnasieelever (18 år) vist, at (Richardsson EB, 2010)

- 14,7 % af pigerne og 17,9 % af drengene er overvægtige – BMI 25–29,9
- 4,7 % af pigerne og 6,9 af drengene er fede – BMI 30 – 34,9
- 1,4 % af drengene tilhører fedme klasse II – BMI 35 – 39,5

8.2 Ungdomsuddannelsernes organisatoriske opbygning

Ungdomsuddannelse finder sted på integrerede gymnasier, tekniske skoler og specialiserede fagskoler.

De erhvervsrettede uddannelser består af en erhvervsrettet studielinje på en skole og en lærlingekontrakt med en mester eller en håndværksvirksomhed.

Længden af uddannelserne varierer – det mest almindelige er 4 år.

8.2.1 Styring

Det islandske parlament, Altinget, er i lovmæssig og politisk henseende ansvarligt for uddannelsessystemet. Altinget opstiller de grundlæggende mål og administrative rammer.

Staten driver både skoler på ungdomstrinet og på højere uddannelsesniveauer.

Bestyrelser for skoler på ungdomstrinet har tilladelse til at etablere et eller flere rådgivende udvalg for at understøtte det bedst mulige samarbejde mellem den pågældende skole og de lokale erhverv.

I lovgivningen omkring gymnasier og erhvervsuddannelser (yrkesskoler) fra 2008 er der en paragraf, som vedrører sundhed og prævention. Som noget nyt skal skolerne tilbyde eleverne mulighed for at få sund mad i henhold til Folkesundhedsinstituttets standarder, som blandt andet bygger på Nordiske Næringsstof anbefalinger (NNA) og på WHO anbefalinger.

Omkring fysisk aktivitet er skolerne forpligtiget til at stimulere en aktiv livsstil hos de unge og offentliggøre deres strategi på området. Skolerne planlægger dog selv udstrækningen af programmerne, som skal fremme den fysiske aktivitet.

Ministeriet har en tilsynsrolle overfor skolerne og skønner skolernes aktiviteter ud fra et vurderingssystem. Skolerne skal også lave en intern vurdering af deres aktiviteter.

8.3 Eksempler på islandske initiativer for sund mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne

Islands best practice eksempel omfatter de fleste ungdomsuddannelsesinstitutioner i Island, nemlig 24 ud af 32 (december 2010).

I 2007 førte et samarbejde mellem bl.a. de studerendes organisationer, skolerepræsentanter og Folkesundhedsinstituttet til en deklaration for at fremme sundheden hos unge på ungdomsuddannelserne. Deklarationen blev kaldt HOFF deklarationen. Det var den første formelle deklaration med konsensus omkring sundhed for alle unge på ungdomsuddannelserne, og den blev vedtaget af Ministerierne for henholdsvis sundhed og uddannelse, Folkesundhedsinstituttet og to organisationer for studerende. Den første HOFF deklaration blev yderligere udbygget og underskrevet i oktober 2010. Med baggrund i denne nye HOFF deklaration arbejder bl.a. Folkesundhedsinstituttet med et projekt for at fremme sundheden på alle ungdomsuddannelser i Island, „Health Promoting Secondary Schools“ (HPSS).

Folkesundhedsinstituttet samarbejder med flere aktører, blandt andet repræsentanter fra skoler og Non Governmental Organisations (NGO) for at finde den bedst mulige løsning på sundhedsfremmende initiativer. I forundersøgelserne til projektet besøgte projektlederen samtlige ungdomsuddannelser for at orientere sig om, hvordan skolerne tacklede sundhedsproblemet og for at få en fornemmelse af, hvordan projektet kunne designes.

Figur 7:

Opdragsgiverne til best practice eksemplet i Island er bl.a. Undervisnings- og Sundhedsministeriet og Studerendes organisationer. Foreløbig (2010) er 24 ud af Islands 32 ungdomsuddannelser i gang med forberedelsesåret. Flensborg skolen er pilotskolen, som er et år foran i projektets forløb, ses midt i figuren. Målgruppen er eleverne. Best practice projektet hedder Health Promoting Secondary Schools (HPSS).

8.3.1 Health Promoting Secondary Schools (HPSS).

Projektet er p.t. i opstartsfasen, hvor der kører et pilotprojekt på Flensborgarskólinn (Flensborg skolen). Her samles erfaringer et år forud for de efterfølgende skoler.

Projektlederen for HPSS på Folkesundhedsinstituttet fremlægger det således: „En af de gode ting, som jeg i det mindste håber, er, at jeg taler med skolerne om deres behov, og projektet skræddersyes til deres specifikke behov“ (Björnsson HS, 2010).

HPSS er opbygget således, at skolerne bliver inviteret til at deltage på frivillig basis. Det er essentielt, at skolerne selv opbygger deres egen version af HPSS, og dermed tager ejerskab.

Målet med HPSS er (Björnsson HS, slides 2010):

- Forskellige sundhedsaktiviteter tilbydes både elever og medarbejdere
- Sundere mad tilgængeligt i kantinen, til møder etc.
- Skolens generelle miljø ændres i sundere retning
- Klarere direktiver og politikker vedrørende sundhed på skolen
- Undervisningsmaterialer som vil kunne bestilles hos Folkesundhedsinstituttet
- Mere samarbejde både indenfor og udenfor skolen

- I det lange løb: Mere positive elever, højere fremmøde, bedre skoleresultater og mindre frafald
- Bedre muligheder for at få økonomiske midler
- Ikke at forglemme: Forbedret sundhed, sundere livsstil etc.

HPSS kører med en turnus på fire år med et forberedelsesår inden start. Hvert år har sit eget hovedtema, og det første år er hovedtemaet ernæring. I de efterfølgende år skifter hovedtemaerne samtidig med, at de foregående temaer medtages i mindre grad.

De fire temaer for de fire år er:

1. Ernæring
2. Fysisk aktivitet
3. Mental sundhed
4. Livsstil

Forberedelsesåret er en erkendelse af, at det tager tid at forberede projekter og efterfølgende implementering. Initiativerne i de forskellige år bestemmer skolerne selv, men der er en række retningslinjer, f.eks. skal kantinerne have en sund profil. Endvidere er der fastsat et krav om, at skolerne i løbet af deres projektperiode skal udarbejde en sundhedspolitik for hvert af de 4 hovedtemaer.

Folkesundhedsinstituttet har foreslået en række sundhedsfremmende initiativer, og disse er graderet. I overensstemmelse med disse kan skolerne guide sig frem til, hvad der er vigtigt at indføre, men det er stadig skolernes valg. Der uddeles bronze, sølv og guld til skolerne afhængigt af deres aktiviteter gradueret.

Det er skolernes eget valg, hvilket metal de vil have, og skolerne kan påvirke kriterierne, som de skal opfylde for at få de forskellige metaller. Projektlederen håber og regner med, at skolerne er rimelige og realistiske i deres selv vurdering. Guld-, sølv- og bronzeordningen er en motivationsfaktor, dels for at se hvor langt skolen er nået, dels for at kunne stræbe efter et mere ædelt metal (guld). Skolens status illustreres med en tavle.

Udover at skolerne selv finder initiativer, som de gennemfører, arbejdes der i høj grad med skolens lokalmiljø. Eleverådet har medbestemmelse i valg af aktiviteter. Eleverne på Flensborg skolen fortalte f.eks., at de spiste på en bestemt take-away, hvorefter HPSS indledte et samarbejde, der resulterede i, at eleverne kan købe sund mad til en reduceret pris. HPSS samarbejder med så mange aktører som muligt, for at eleverne skal have de bedste muligheder for at være sunde. Aktører i lokalmiljøet kan f.eks. være take-away restauranter, supermarkeder og idrætsforeninger. Bidragene til samarbejdet om unges sundhed kan være af forskellig art. Et supermarked anlægger f.eks. en gå/løbe rute med afmærkninger i Flensborg skolens lokalmiljø med tilhørende kort. Til gengæld for aktørernes bidrag får de en sticker med teksten

„Vi samarbejder med unge mennesker“ og HPSS' logo, som de kan bruge i deres marketing (Björnsson HS 2010; Thokelsson M 2010).

Figur 8.

Billedet herover viser Health Promoting Secondary Schools logo, som bruges i skolernes flag, på vanddunke, på klistermærker mm. Det er en del af virkemidlerne (marketing) for projektet.

8.3.2 Virkemidler

Det er ikke endnu ikke bestemt, hvilke aktiviteter pilotskolen eller andre skoler vil have i deres respektive versioner af HPSS. Derfor er de specifikke virkemidler endnu ikke defineret. Generelt om virkemidler ud fra det overordnede projekt kan siges følgende

Aktiviteter i det sociale netværk

- Vanddunk med HPSS- og skolelogo uddeles til alle elever på Flensborg skolen. Det kan give eleverne på skolen en følelse af samhørighed og at høre til en gruppe.
- Samarbejdet mellem forskellige organisationer hjælper til at udbrede gode aktiviteter og erfaringer, samt til at nøglepersoner på ungdomsinstitutionerne udveksler erfaringer.
- Arrangement, bl.a. med Islands præsident, i forbindelse med underskrivelse af den nye Hoff deklARATION foregik på Flensborg skolen. Promoveringen af HPSS projektet kan øge motivationen for medarbejdere og elever til at arbejde mere for sundhed.

Information til eleverne

- Folkesundhedsinstituttet har udarbejdet forskellige undervisningsmaterialer omkring sundhed.

Miljø og rammer

- HPSS stræber efter, at skolerne skaber sundere rammer for eleverne
- Eleverne kan vælge i hvilken grad, de vil være en aktiv del af sundhedsinitiativerne. Selvom eleverne fravælger at være en aktiv del af sundhedsinitiativerne, er det HPSS's hensigt, at de alligevel bliver sundere, da sundheden er øget gennem rammerne
- Omgivelser og lokalsamfundet omkring skolen inddrages i projektet.

Varighed

- Der er en turnus på 4 år, og gennem guld-, sølv- og bronzeordningen inspireres der til at fortsætte HPSS udover de 4 år.

8.3.3 Resultater og erfaringer

Projektet er i sin opstartsfase, hvor en pilotskole netop er begyndt på projektforløbet ét år forud for de andre skoler. Pilotskolen begyndte sit ernæringsår i efteråret 2010, så der foreligger endnu ingen resultater eller evalueringer af projektet. Reykjaviks Universitet forsker på projektet.

Referencer

Björnsson HS (29. september 2010), Interview. Folkesundhedsinstituttet, Reykjavik, Island.

Björnsson HS (1. december 2010), Slides „Heilsueflandi framhaldsskóli“ præsenteret på workshop. Folkesundhedsinstituttet, Reykjavik, Island.

Richardsson EB (2010), Heilsa, hreyfing og pol 18 ára framhaldsskólanema (Helse, bevægelse og udholdenhed mellem 18 årige gymnasieelever) Islands Universitet.

Thorkelsson M (29. september 2010) Interview. Flensborg skole, Hafnarfirði, Island.

9. Opsummering

De sundhedsfremmende projekter, som er medtaget i kataloget, er eksempler på best practice i de fem nordiske lande.

Best practice projekterne er valgt på baggrund af opsatte kriterier og mailkorrespondance med repræsentanter i de nordiske landes myndigheder. Derved er projekternes kvalitet verificeret af eksperter på mad- og bevægelsesområdet. Dybdgående viden om best practice projekterne indsamledes igennem semistrukturerede interviews med nøglepersoner i projekterne.

Det gælder for alle fundne best practice projekter i kataloget, at de kun i mindre grad er evalueret. Det skal pointeres, at de målte effekter ofte er attituder, hensigter og holdninger, som kan være svære at måle på.

9.1 Danske best practice eksempler

Organisatorisk ophæng

- De to danske best practice projekter har to forskellige organisatoriske ophæng. Det ene projekt, „Sund skole“, gennemføres på teknisk skole med ophæng i VIA University College. Det andet projekt, „Idræt og sundhed“, er ophængt i Undervisningsministeriet og delt i to særskilte projekter på henholdsvis en teknisk skole, Aarhus TECH, og en handelsskole, CPHWEST Ballerup.

Målgruppe

- Målgrupperne er forskellige i projekterne. I „Sund skole“ var målgruppen både medarbejdere og elever. I „Idræt og sundhed“ var der to forskellige målgrupper: På Aarhus TECH var det uddannelseslinjen „Fra Mad til mennesker“. På CPHWEST Ballerup var det de særligt frafaldstruede elever.

Aktiviteter

- Det primære fokusområde i de danske projekter var morgenmad samt skoletimer med fysisk aktivitet.

Resultater

- Resultaterne for best practice projekterne betegnes som succesfulde i forbedret fastholdelse af eleverne i uddannelsen.

Videreførelse af aktiviteter

- Projekterne i Danmark er i mere eller mindre grad videreført på de pågældende skoler. „Sund skole“ har indrettet træningslokale, hvor elever har 2 timers fysisk træning om ugen. Kantine er blevet markant sundere. I projektet „Idræt og sundhed“ på Aarhus TECH har eleverne minimum 2 timers høj intensitets idræt om ugen. CPHWEST Ballerup har bygget et træningslokale til boksning og arbejder for en sundere kantine.

9.2 Norsk best practice eksempel

Organisatorisk ophæng

- Det norske best practice projekt „Frokost for en femmer“ er ophængt i fylkeskommunen, som har udfærdiget rammerne for projektet og støtter det økonomisk.

Målgruppe

- Eleverne, som går på ungdomsuddannelserne i hele fylkeskommunen.

Aktiviteter

- På Glemmen videregående skole tilbydes der morgenmadsbuffet til reduceret pris hver morgen inden første skoletime.

Resultater

- Glemmen videregående skole har forbedret deres elevfrafald.

Videreførelse af aktiviteter

- Morgenmadsordningen er blevet en del af skolens drift. Skolens kantine sælger hverken slik, kager eller søde drikke (sodavand etc.). Fylkeskommunen har indført forbud mod søde drikke på alle ungdomsuddannelser.

9.3 Svensk best practice eksempel

Organisatorisk ophæng

- Det svenske projekt Hälsobanken er organisatorisk ophængt i gymnasiets ledelse. Skolens linjefag støtter Hälsobanken økonomisk. Det er elever, som styrer Hälsobanken, både når det gælder planlægning, iværksættelse af nye initiativer og undervisning af medelever.

Målgruppe

- Alle skolens elever er målgruppen for Hälsobanken.

Aktiviteter

- Hälsobanken består af idrætstilbud tre gange om ugen. Idrætstimerne ligger udenfor skoleskemaet og er med forskellige typer idræt.

Resultater

- Hälsobanken anses for en succes, idet flere og flere elever deltager i den.

Videreførelse af aktiviteter

- Hälsobanken er under stadig udvikling og kører i skolens drift på 10. år.

9.4 Finsk best practice eksempel

Organisatorisk ophæng

- Arbejdskapacitetsintyget, som udgør det finske projekt, er organisatorisk ophængt i Undervisningsministeriet og Uddannelsesstyrelsen.

Målgruppe

- Erhvervsskoleelever i Finland

Aktiviteter

- Aktiviteterne dækker forskellige sundhedsmæssige områder som sundhedskundskab og fagspecifik arbejdskapacitet.

Resultater

- Der foreligger endnu ikke resultater eller evaluering af arbejdskapacitetsintyget, da initiativet er nyt.

Videreførelse af aktiviteter

- Arbejdskapacitetsintyget er en permanent ordning.

9.5 Islandsk best practice eksempel

Organisatorisk ophæng

- Projektet Health Promoting Secondary Schools, HPSS, er organisatorisk forankret i Islands Undervisningsministerium samt Sundhedsministeriet, de studerendes organisationer, Folkesundhedsinstituttet og andre aktører på sundhedsområdet.

Målgruppe

- Elever på Islands ungdomsuddannelser.

Aktiviteter

- Best practice projektet har fire temaer. Disse er ernæring, fysisk aktivitet, mental sundhed og livsstil.

Resultater

- Der foreligger endnu ikke resultater eller evaluering af projektet, da projektet er i opstartsfasen.

Videreførelse af aktiviteter

- Projektet har en turnus på fire år.

10. Anbefalinger

10.1 Anbefalinger udledt af best practice og workshop

På baggrund af de gennemgåede projekter i de nordiske lande samt bidragene på workshoppen gennemgås herunder nogle anbefalinger, som kan være til gavn for fremtidige sundhedsfremmende tiltag med fokus på mad og bevægelse på ungdomsuddannelserne.

Erfaringerne viser, at virkemidler i sundhedsfremmende projekter er mest effektive, når de supplerer hinanden. F.eks. både information, aktiviteter der styrker den personlige udvikling, kammeratskabet, ændring af rammer og elevinddragelse.

Sundhedsfremmende multikomponent strategi rettet mod unge på ungdomsuddannelserne

Politisk prioritering er forudsætningen for, at opgaver af sundhedsmæssig karakter kan både prioriteres og implementeres på de enkelte ungdomsuddannelser.

Figur 9 viser de væsentligste elementer, der skal medtages i forberedelse af indsatser, så de har størst mulighed for at skabe effekt for de unge. Inspireret af anbefalinger fra „Sund livsstil – hvad skaber forandring?“ i forhold til 13–24-årige af Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed, 2010 for Fødevareministeriet.

Flere af figurens elementer uddybes i de følgende afsnit.

10.1.1 Politisk opbakning

Fordelen ved at ophænge sundhedsfremmende projekter i øverste myndighed er, at overordnede beslutninger kan udstikke rammer for, hvordan sundheden kan fremmes der, hvor de unge færdes, – fx. udbud af sund mad i skolernes kantiner og tilbud om træning og bevægelse indenfor skolens struktur. Det gør det nemmere og giver et stort incitament lokalt for at påbegynde sundhedsfremmende projekter.

Samarbejdsfora kan tydeliggøres gennem dannelse af partnerskaber, som angiver en mere forpligtigende måde at arbejde med projektet på. Det er her en fordel at samle myndigheder, brancheorganisationer, ngo'er, skoler og andre interessenter, som har sammenfaldende visioner og mål. Ved at samarbejde for at nå disse mål, dannes der en fælles base, som sandsynligvis har en større slagstyrke.

10.1.2 Ledelse og organisatorisk opbakning

Det er vigtigt, at der er opbakning fra ledelse og i hele organisationen, for at de sundhedsfremmende tiltag kan blive en succes.

Det sundhedsfremmende initiativ skal integreres i skolens curriculum og kultur, således at sundhed bliver en del af kerneydelserne på skolen på tværs af ledelse, medarbejdere og elever. Det er her vigtigt, at ledelsen giver klare budskaber til medarbejdere og elever om mål, visioner og ikke mindst handlingsplaner for, hvordan de opnås. Det er afgørende for initiativet, at der skabes ejerskab blandt alle involverede, og det kan ledelsen påvirke gennem tydelig beslutning og opbakning. Det er altafgørende, at ledelsen er opmærksom på, at de professionelle, der er omkring de unge, får viden om og værktøjer til håndtering af de unges sundhedsproblemer.

Netværk er en måde at organisere udveksling af erfaringer på og at diskutere nye veje omkring sundhed på ungdomsuddannelserne. Netværkene bør repræsentere såvel beslutningstagere som deltagere og praktikere. Det er vigtigt, at netværkene ikke udelukkende bliver diskussionsfora, men også steder hvorfra handling mobiliseres.

10.1.3 Individuelle færdigheder – herunder inddragelse

Graden af inddragelse varierer fra at være „udpeget og informeret“ til selv at tage initiativ og beslutninger – i fællesskab mellem de unge og voksne, f.eks. lærere. Handlekompetence opnås gennem ægte deltagelse og består af flere elementer i form af indsigt, viden, engagement, visioner og handleerfaringer. Deltagerorienterede aktiviteter indenfor sundhedsområdet vurderes at kunne højne elevernes koncentration, motivation og følelse af ejerskab.

Det kan igen medføre kontrol over eget liv og ejerskab i forhold til en bestemt aktivitet og adfærdss ændring. Det svenske projekt „Hälsobanken“ er et konkret eksempel på elevinddragelse, og det har bevirket, at eleverne holder ved, og at projektet generelt har haft et meget langt og stabilt forløb.

10.1.4 Varighed – tid og tålmodighed

Effektfulde projekter tager tid at planlægge og implementere (udvikling og evaluering er fortløbende processer). Projektet skal skræddersyes til den pågældende målgruppe og det specifikke sted, hvor det implementeres. Det tager tid, før initiativer giver positive resultater, og det er derfor vigtigt at have tålmodighed og sigte mod „det lange seje træk“. De langsigtede strategier har erfaringsmæssigt vist sig at have den største effekt på sundheden.

10.1.5 Evaluering

Evaluering og eksplicite erfaringer bruges som argumentationsgrundlag for, om et projekt kan anbefales videreført, om det skal ændres eller lukkes ned.

De sundhedsfremmende projekter og initiativer skal derfor evalueres jævnligt for at synliggøre alle resultater og erfaringer. Synliggørelsen er vigtig i forhold til opbakning fra ledelse, medarbejdere, elever og ikke mindst overordnede beslutningstagere.

10.1.6 Rammer og miljø

Der er en sammenhæng mellem trivselsfaktorer, herunder mellem mad, bevægelse, mental sundhed, søvn og ensomhed. Mad og bevægelse skal derfor ses i en større kontekst. For at fremme sunde mad- og bevægelsesvaner er det vigtigt, at der også bliver arbejdet for at forbedre andre aspekter af elevernes generelle trivsel. I best practice projekterne i kataloget arbejder især Island og Finland meget bevidst på at fremme flere af disse væsentlige elementer ved at indbygge dem i projekternes struktur.

Appendices

Bilag 1. Skema over de sundhedsfremmende projekter medtaget i kataloget

	Danmark	Danmark	Norge	Sverige	Finland	Island
Projekt navn	„Ildræt og sundhedsprojekt“ EATS	Projekt Sund skole	Frokost for en femmer	Hälsobanken	Arbetskapacitetsintyget	Health Promoting Secondary Schools
Ophæng	Undervisningsministeriet	VIA University College	Østfold fylkeskommune	Ledelsen på Johannes Hedberggymnasiet	Undervisningsministeriet	Sundheds- og Undervisningsministerier. Studenterorganisationer. Folkesundhedsinstituttet
Målgruppe	Linie „Fra Mad til Mennesker“ på Aarhus TECH. Frafaldstruede elever på grundforløb CPHWEST	Elever på VIA	Videregående skoler i Østfold fylkeskommune	Elever på Johannes Hedberggymnasiet	Elever på erhvervsuddannelser	Alle elever på ungdomsuddannelser på Island
Varighed	2009 → dele videreført 3 måneder 2009	2009 → dele videreført	2007 →	2000 →	Pilotskoler 2006 → Erhvervsuddannelser 2007 →	Pilot skole 2009 → 24 skoler 2010 →
Kontakt	Jan Brochdorf Projektleder, CPH West Ballerup jbh@cphwest.dk	René Frost Idrætsprojektleder, Århus Tech. rf@aarhustech.dk	Lise Friis Pedersen Videnskabelig assistent Afd. For helse, ernæring Høgskolen Akerhus Lise.pedersen@hiak.no Elsie Brenne Folkehelse-rådgiver Østfold Kommune Elsbre1@ostfold.no	Helena Petersson Lærer på Johannes Hedberggymnasiet Helena.petersson@folkuniversitetet.se	Sampsa Stenström Sakury Sampsa.stenstrom@sakury.net	Hédinn Svarfdal Björnsson Projektleder, Public Health Institute hedinn@lydheilsustod.is

Sund livsstil på ungdomsuddannelser i Norden

– fokus på sund mad og bevægelse

I dette katalog beskrives eksempler på best practice projekter om sund mad og bevægelse for 16–20 årige på uddannelsesinstitutioner i Norden.

Netop i ungdomsgruppen er der mange elementer, der spiller ind på de unges udvikling, trivsel og sundhed.

Det at have sunde mad- og bevægelsesvaner som ung er med til positivt at påvirke både læring og trivsel videre frem. Mange unge har en uhensigtsmæssige livsstil omkring mad og bevægelse og ofte videreføres disse vaner ind i voksenalderen. Herved øges risikoen dels for mistrivsel dels for følgesygdomme som overvægt, diabetes, kræft og hjertekarsygdomme.

Det er derfor vigtigt, at sundhedsfremme- og forebyggelsesarbejdet udvikles og tilpasses det komplekse ungdomsliv både med indsatser, der fremmer den personlige udvikling og med indsatser, der lægges ind i det miljø og den struktur, der omgiver de unge. Her kan uddannelsesinstitutionerne være med til at sætte rammer for sund livsstil på skolerne, så de unges muligheder for at træffe sunde valg bliver nemme valg.

Indholdet i kataloget koncentrerer sig derfor om beskrivelse af best practice eksempler rettet til unge på ungdomsuddannelser, hvor der er forankring i det øverste ledelsesmæssige og politiske niveau. Eksemplerne er valgt gennem kontakt med den nordiske reference-gruppe i landenes nationale fødevarestyrelser/ministerier.