



Overvekt hos barn og unge - hvorfor er det en samfunnsutfordring?

Samira Lekhal

MD, PhD, Seksjonsoverlege

Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør øst, seksjon for barn og unge

Sykehuset i Vestfold

www.siv.no/ss0



Hvorfor er det relevant å være sunn?

Fordi det har en betydelig omkostning å være usunn og syk!

Burden of disease = DALY = YLL + YLD

- DALY (Disability-Adjusted Life Year)
 - years lost of healthy life
- YLL (Years of Life Lost)
 - years lost due to premature mortality
 - number of deaths multiplied by the standard life expectancy at the age at which death occurs
- YLD (Years Lived with Disability)
 - years lost due to disability/morbidity
- DALY = YLL + YLD = Burden of disease

Risk factors (Deaths and DALYs) - risikofaktorer for dårlig livskvalitet

Global, regional, and national comparative risk assessment of 79 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013

*GBD 2013 Risk Factors Collaborators**



www.thelancet.com Published online September 11, 2015 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00128-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00128-2)

Global Risk Factors (level 2)

Deaths and DALYs

Risk factor	Deaths (million)	DALYs (million)
Dietary	11.3	241.4
High systolic blood pressure	10.4	208.1
Tobacco smoke	6.1	143.5
Air pollution	5.5	141.5
High BMI	4.4	134.0

WORLDWIDE OBESITY HAS DOUBLED SINCE 1980

GLOBALLY

1.5 Billion Adults are
Overweight or Obese

300 Million Women are Obese
200 Million Men are Obese

43 Million Children Under Age 5
are Overweight or Obese



ObesityHelp.com Data Source: World Health Organization (WHO)



Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet

Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole

Skolemåltidet

- er et sentralt element i skoletverdagen når det gjelder å skape et godt lærings- og oppvekstmiljø for elevene.
- har betydning for barn og unges kosthold og helse på kort og lang sikt.
- bygger på at elevene har med seg matpakke, og at skolen tilbyr melk, frukt, grønnsaker og mat til dem som ikke har med seg matpakke hjemmefra.
- innebærer at elevene er sikret nok tid til å spise og tilen i matpausen.

Skolene bør tilby elevene:

- Minimum 20 minutter matpause
- Fullt tilsyn i matpausen i 1.-4. klasse, helst også på høyere klassetrinn
- Frukt og grønnsaker
- Lettmelk, ekstra lett lettmelk eller skummet melk
- Enkelt brødmat
- Tilgang på kaldt drikkevann
- Et trivelig spisemiljø
- Måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
- Kantine- eller matbod på ungdomsskole og videregående skole

Skolene bør ikke tilby elevene:

- Brus og saft
- Potetgull, snacks og godteri
- Kaker, vafler og boller til daglig

Skolekantina bør ha et mattilbud basert på:

Forankring i regelverket:

Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen [Opplæringsloven] av 17. juli 1998. Kapittel 10. Elevene sitt skolemiljø, med § 9a-1 til § 9a-8. Blir tatt til ved de etter revisjonen av 20. desember 2002 nr. 1735 og lov 1. april 2003. Innholdet i kapittel 10 presiserer i de materielle kravene i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. 1. desember 1998 med fjernet i lov av 16. november 1992 nr. 64 om helsefremmende i kommunene § 4a-1 annet ledd og §4a-4 annet ledd samt lov av 9. mars 1973 nr. 14 om vens med helsevesen § 6 tilsvarende ledd.

Kapittel III Spesielle bestemmelser § 11. Måltid Det skal finnes egne muligheter for inngang som også kan være muligheter som kan være Vikarvakter skal i tillegg utarbeide muligheter for luging, tilberedning og servering av mat i samarbeid med skolearbeidstakerne.

Merkeord III § 11. Måltid Sosial- og helsedirektoratets retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage har bygges på grunn ved matservering slik at den er ansvarlig og er et skolemiljø som Lov av 16. nov 1992 nr. 3 om tilsyn med skolearbeid m.v. med forskrift, bestiller generelt forskrift av 8. juli 1993 nr. 1261 for grunnskole og friskole m.v. av skolearbeid, forskrift av 15. desember 1994 nr. 1187 om internkontroll for å oppfylle skolearbeidets plikt og forskrift av 11. november 1997 nr. 1259 om skolearbeidets plikt, gjelder for tilberedning og servering av skolearbeid. Måltidets sosiale funksjon har betydning for at det er best i forhold til skolen



Bygging, utfordring og behandling av overvekt og fedme hos barn og ungdom. Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten



Tiltaksplan salt 2014-18 Reduksjon av saltinntaket i befolkningen

Retningslinjer for skolemat i grunnskolen

Skolemåltidet

- er et sentralt element i skoletverdagen når det gjelder å sikre et godt kosthold og helse på kort tid
- har betydning for barn og unges kosthold og helse på kort tid
- bygger på at elevene har med seg matpakke, og at skolen som ikke har med seg matpakke hjemmefra.
- innebærer at elevene er sikret nok tid til å spise og til å nyte

Skolene bør tilby elevene:

- Minimum 20 minutter matpause
- Fullt tilsyn i matpausen i 1.-4. klasse, helst også på høyere klassetrinn
- Fukt og grønnsaker
- Lettmelk, ekstra lett melkmelk eller skummet melk
- Enkel brødmat
- Tilgang på kaldt drikkevann
- Et trivelig spisemiljø
- Måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
- Kantine eller matbod på ungdomsskole og videregående skole

Skolene bør ikke tilby elevene:

- Brus og saft
- Potetgull, snacks og godteri
- Kaker, vafler og boller til daglig

Skolekantina bør ha et mattilbud basert på:

REPORT OF THE COMMISSION ON

ENDING CHILDHOOD OBESITY



World Health Organization



Helsedirektoratet

Kosthold, fysisk aktivitet



Kostplan salt 2014-18
Reduksjon av saltinntaket i befolkningen



**Hvordan omsette kunnskap
til praktisk handling?**

Fire initiativ – samlet i ett prosjekt «Fra kunnskap til kompetanse»

Faglig kompetanse hos helsepersonell

- Faglige retningslinjer
- Kurs og kompetanseutvikling

Faglig kompetanse i skole og barnehage

- Kurs og kompetanseutvikling

Faglig kompetanse hos myndighetene

- Rapport og dokumentasjon som grunnlag for politikkutforming

Forbrukerforståelse

- Rapport om virkemidler for produsenter og leverandører

Fire initiativ – samlet i ett prosjekt

Faglig kompetanse hos helsepersonell

- Faglige retningslinjer
- Kurs og kompetanseutvikling

Faglig kompetanse i utdanningsektoren

- Kurs og kompetanseutvikling

Faglig kompetanse hos myndighetene

- Rapport og dokumentasjon som grunnlag for politikkutforming

Forbrukerforståelse

- Rapport om virkemidler for produsenter og leverandører

Hvordan påvirke spisevaner hos barn og unge?

Produsenter
Leverandører

Dagligvare-
handelen

Skolene

Fritids-
aktiviteter

Restauranter
Kafeer

- Rapporten vil fokusere på virkemidler i de situasjonene der barn, unge og voksne påvirkes – og hva som skal til for å endre vaner og fremme sunne valg.

Samarbeid mellom næringen og fagmiljøene

- GreeNudge har prosjektledelse og koordinering
- Professor Wansink fra Cornell vil være redaktør for hovedrapporten
- Datainnsamling og analyse i samarbeid med NOFIMA, SIFO og Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør Øst.
- Kvalitetssikring – GreeNudge International Advisory Board og Cornell Food & Brand Lab (Slim by Design).
- Utforme rapport
- Utforme bok og verktøy
- Gi råd om innovative løsninger og eksperimenter





Forbrukers mulighet til å velge litt sunnere oftere.



Sunnhet til folket!

Nå også **"MOMSKUTT"**
- alle nøkkelhullprodukter

Bli med på oppropet

KIWI mini pris
Kjøp kjøpt, trygt og billig

TUSEN TAKK