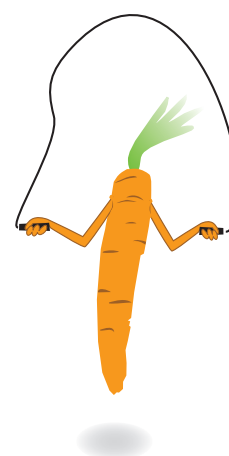


## Hvem står bak Heia-prosjektet?

HEIA-prosjektet er et forskningsprosjekt som er utviklet i samarbeid mellom Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo og Norges idrettshøgskole.

### Prosjektgruppen består av:

- *Prosjektleder:* Professor Knut-Inge Klepp, Avdeling for ernæringsvitenskap
- *Prosjektkoordinator:* Forsker Nanna Lien, Avdeling for ernæringsvitenskap
- *Medlemmer i styringsgruppen:*  
Professor Lene Frost Andersen, Avdeling for ernæringsvitenskap  
Professor Yngvar Ommundsen og  
Professor Sigmund A. Anderssen, Norges Idrettshøgskole
- *Doktorgradsstipendiater:*  
Mona Bjelland, May Grydeland og Ingunn Holden Bergh



Prosjektet støttes økonomisk av Norges forskningsråd, Norges idrettshøgskole og Direktør Throne Holsts Stiftelse for ernæringsforskning.

Prosjektet gjennomføres i samarbeid med Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker og Kreftforeningen.

Utdanningsdirektoratet og Sosial- og helsedirektoratet er informert om prosjektet og har gitt sin støtte til at det gjennomføres.



UNIVERSITETET  
I OSLO





## Faktaark nr 1

TIL FORELDRE OG FORESATTE



mat og aktivitet for god helse

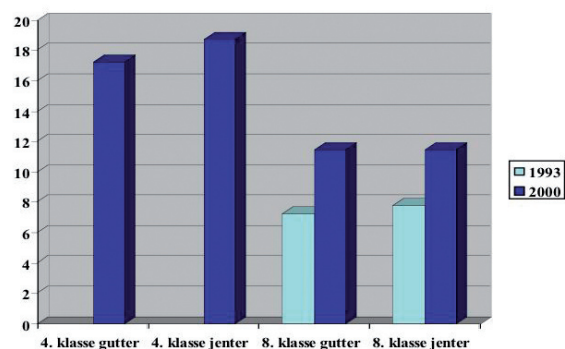
## VERDEN HAR ET OVERVEKTSPROBLEM – KAN DET BEGRENSES I NORGE?

### FAKTA:

- Mediene skriver mye om overvektsepidemien i verden.
- I Norge vet vi lite om vektutviklingen i befolkningen over tid.
- UNGKOST-undersøkelsene viser imidlertid at det er skjedd en økning i andelen overvektige 4. og 8. klassinger (figur 1).
- Flere norske regjeringer har støttet handlingsplaner for å etablere sunne kostvaner og øke aktiviteten i befolkningen.
- Handlingsplanene etterlyser effektive tiltak som kan legge til rette for at sunne valg blir de enkleste.

FIG.1

ANDEL (%) OVERVEKTIGE 4. OG 8. KLASSINGER:  
UNGKOST 1993 & 2000



Frost Andersen et al., San J Pub Health, 2005

### UTFORDRING:

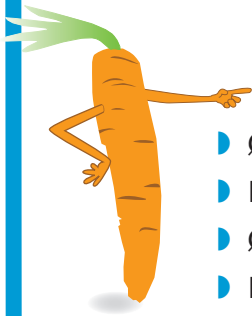
Fremme sunn vektutvikling blant barn og unge uten å skape negativt fokus på vekt og kropp.



Et faktaark om mat og aktivitet

## MÅLET MED HEIA-prosjektet:

Å styrke lokalt engasjement for å legge til rette for at de sunne valgene blir enkle og attraktive for barn og unge, og at det positive ved nåværende aktivitets- og matkultur ivaretaes.



### DELMÅLENE I HEIA-PROSJEKTET ER Å:

- ▶ Øke inntaket av frukt og grønnsaker
- ▶ Redusere inntaket av sukkerrike drikker
- ▶ Øke fysisk aktivitet i hverdagen og helg
- ▶ Redusere tid foran TV og PC

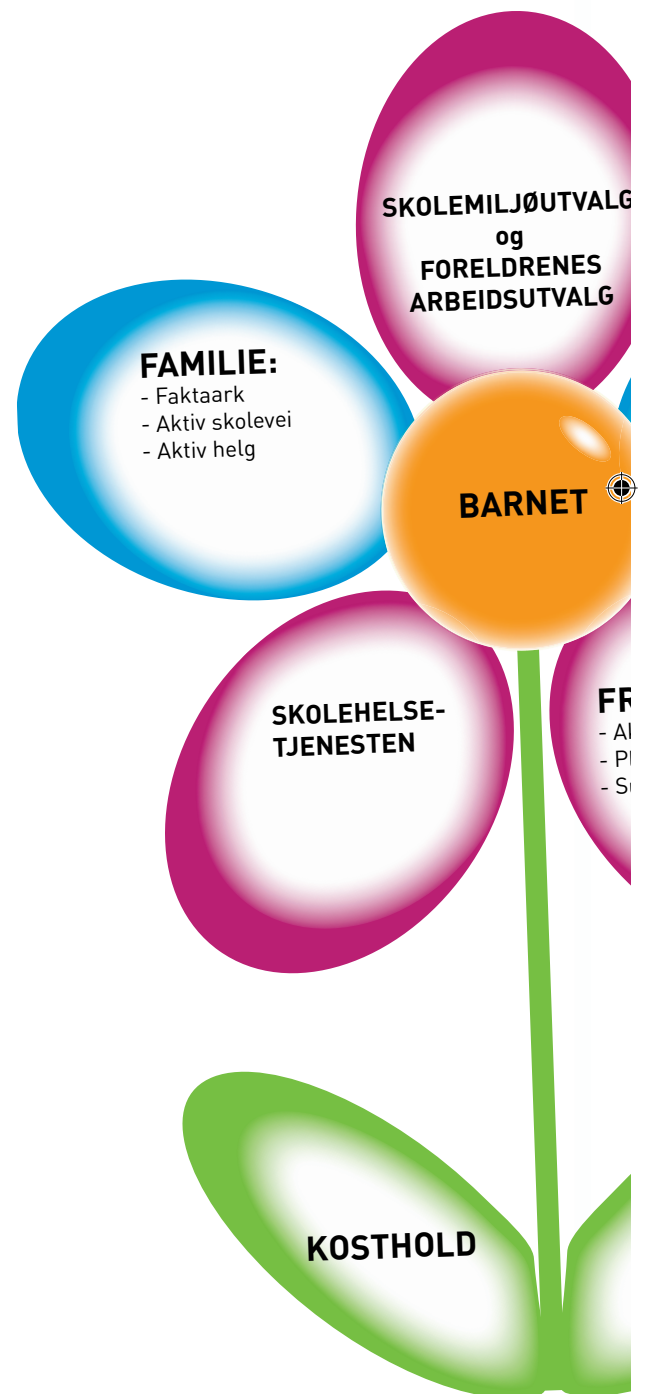
### DELMÅLENE PÅVIRKES AV:

- ▶ Bevissthet om egne vaner
- ▶ Tilgjengelighet av sunne matvarer og muligheter til å være aktiv
- ▶ Tydelige rollemodeller og regler
- ▶ Støtte og oppmuntring fra familie, venner og skole

SAMARBEID OG ENTYDIG BUDSKAP FRA HJEM, SKOLE OG FRITIDSARENAEN ER VIKTIG I HEIA-PROSJEKTET.

### TILTAKENE I PROSJEKTET:

- ▶ Er basert på det forskning til nå viser kan være mest effektivt
- ▶ Er rettet mot alle elever på 6. trinn selv om de ikke deltok i undersøkelsen i september
- ▶ Må tilpasses ut fra hva som er de største utfordringene i deres nærmiljø, på deres skole eller hjemme hos dere



**SUNN VEKTUT**

## HEIA-PROSJEKTET OG FORSKNING

Prosjektet er nyskapende ved å:

- ▶ Omfatte både kosthold og fysisk aktivitet
- ▶ Inkludere den enkeltes vaner og forhold i omgivelsene som påvirker vanene
- ▶ Ha fokus på å unngå negative følger av tiltakene

UTVALG

ENES  
UTVALG

### SKOLE:

- Undervisningsopplegg
- Databaserte oppgaver
- Frukt- og aktivitetspauser
- Aktive friminutt
- Kroppsøving
- Plakater

### FRITID:

- Aktivitet etter skoletid
- Plakater
- Sunnere mattilbud

FYSISK  
AKTIVITET

## FORELDRES BIDRAG I HEIA-PROSJEKTET

Dere vil jevnlig motta et faktaark fra HEIA-prosjektet. Hvert faktaark vil være bygd opp med FAKTA, UTFORDRINGER og TIPS om hva dere kan gjøre.

### TIPS ønskes

Dersom du har TIPS til andre foreldre om kosthold og fysisk aktivitet, så hører vi det gjerne:

**E-post:** [heia-prosjektet@medisin.uio.no](mailto:heia-prosjektet@medisin.uio.no)

**Mobil:** 948 91 416

**Faks:** 22 85 15 31

**Brev:** HEIA-prosjektet v/Nanna Lien  
Avdeling for ernæringsvitenskap  
Postboks 1046, Blindern  
0316 OSLO

Tipsene vil vi bruke i faktaark eller sende via e-post

KONTAKT OSS DERSOM DERE HAR KOMMENTARER ELLER SPØRSMÅL TIL PROSJEKTET. FOR EVENTUELLE SPØRSMÅL OM DERES BARNES HELSE ANBEFALER VI AT HELSESØSTER ELLER FASTLEGE KONTAKTES.

UTVIKLING



Et faktaark om mat og aktivitet

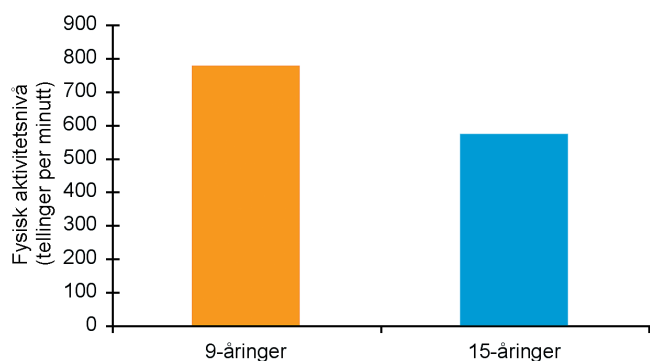


## Barn blir betydelig mindre fysisk aktive når de går inn i tenårene!

### \*FAKTA:

Fordelene med fysisk aktivitet:

- ▶ Gir bedre fysisk form, koordinasjon og sterkere beinbygning
- ▶ Gir mulighet for glede, utfoldelse, følelse av mestring og styrket selvfølelse
- ▶ Barn som er fysisk aktive konsentrerer seg lettere på skolen



### FIGUR:

GJENNOMSNIITTLIG DAGLIG AKTIVITETSNIVÅ TIL NORSKE 9- OG 15-ÅRINGER MÅLT MED AKTIVITETSMÅLER. FIGUREN VISER AT AKTIVITETSNIVÅET ER BETYDELIG LAVERE FOR 15-ÅRINGER I FORHOLD TIL 9-ÅRINGER.

(Klasson-Heggebø og Anderssen, 2003)

### UTFORDRING:

- ▶ Hvordan kan du legge til rette for at barnet ditt får med seg gode aktivitetsvaner inn i ungdomsalderen?

### TIPS:

- ▶ Hverdagsaktivitet er viktig. Venn barnet til å bruke de mulighetene som hverdagen gir til å være fysisk aktiv. La barnet sykle eller gå til skolen og andre fritidsaktiviteter når det er mulig. La det hjelpe til ute og inne.
- ▶ Hjelp barnet ditt med å finne aktiviteter som det liker. Prøv gjerne forskjellige ting. Det finnes mange muligheter – både uorganiserte og organiserte.
- ▶ Vær aktiv sammen med barnet. De fleste 11-åringer setter pris på det.

\* Kilde: Sosial- og helsedirektoratet:

"SKAPT FOR BEVEGELSE, Fysisk aktivitet, barn og unge" 2006

Har du tips/ideer til hvordan barn og unge kan bli mer fysisk aktive? Skriv en e-post til [HEIA-prosjektet@medisin.uio.no](mailto:HEIA-prosjektet@medisin.uio.no). Vi vil videreformidle til andre foreldre i prosjektet.





## Faktaark nr 3

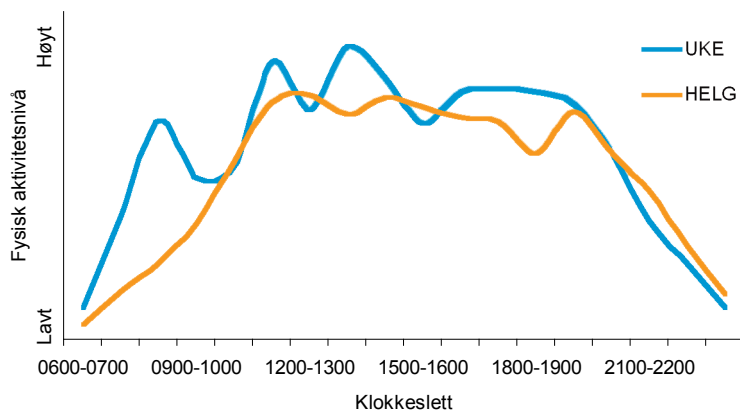
TIL FORELDRE OG FORESATTE

# ”Minst en time om dagen!”

Alle barn bør være fysisk aktive *minst* en time om dagen. Aktiviteten bør helst være slik at de blir litt andpustne og varme.

### \*FAKTA:

- ▶ Gode vaner legges tidlig i livet
- ▶ Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling
- ▶ Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene har betydning for helsen senere i livet
- ▶ Tenåringene sitter i gjennomsnitt 40 timer i uken foran pc, tv eller med lekser



**FIGUR:** GJENNOMSNITTLIG AKTIVITETSNIVÅ TIL NORSKE 9-ÅRINGER, UKE- OG HELGEDAGER. AKTIVITETSNIVÅET ER HØYERE PÅ UKEDAGENE ENN I HELGEN.

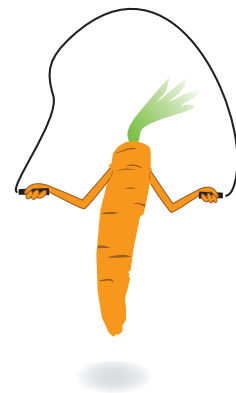
(Klasson-Heggebø, 2003)

### UTFORDRING:

- ▶ Hvordan kan du bidra til at barnet ditt er i fysisk aktivitet i til sammen minst 60 minutter hver dag – hverdag som helg?

### TIPS:

- ▶ All aktivitet teller
- ▶ Oppfordre og oppmuntre barnet ditt til å være ute
- ▶ Oppmuntre barnet ditt til å få med seg andre på lek og aktiviteter
- ▶ Unngå at barnet ditt sitter lange økter av gangen foran tv eller pc
- ▶ Benytt helgene og fritid til å være aktiv sammen med barnet. Det kan være lurt å planlegge turer og andre aktiviteter med barnet på forhånd. La gjerne barnet ditt ta med venner eller la det få lov å bli med andre.



\*Kilde: Sosial- og helsedirektoratet:

”SKAPT FOR BEVEGELSE, Fysisk aktivitet, barn og unge” 2006

Har du tips/ideer til hvordan barn og unge kan bli mer fysisk aktive? Skriv en e-post til [HEIA-prosjektet@medisin.uio.no](mailto:HEIA-prosjektet@medisin.uio.no). Vi vil videreformidle til andre foreldre i prosjektet.



Et faktaark om mat og aktivitet

# 5 om dagen



**Faktaark nr 4**  
TIL FORELDRE OG FORESATTE

## FAKTA:

Det anbefales minst 3 porsjoner grønnsaker + 2 porsjoner frukt daglig = 5 om dagen (for barn tilsvarer dette minimum 400 gram). En porsjon er omtrent en håndfull, for eksempel et eple eller en stor gulrot.

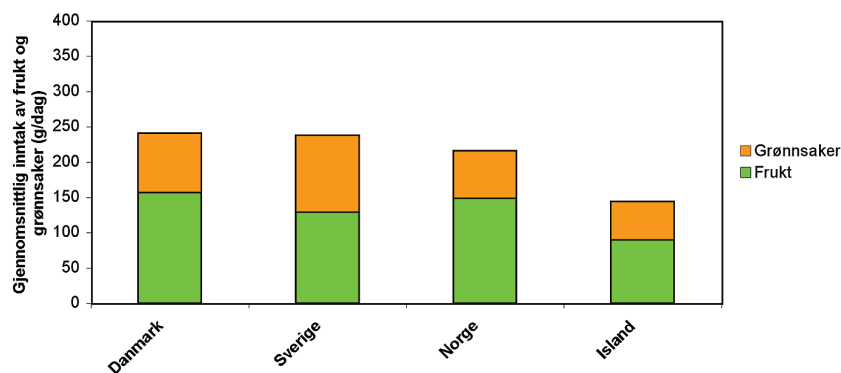
Frukt og grønnsaker beskytter mot sykdommer, gir lite energi og bidrar med mange vitaminer og mineraler.

Forskning viser at barn ofte må smake på samme frukt/grønnsak flere ganger (opptil 10-11 ganger) for å begynne å like smaken.

Norske barn spiser mindre frukt og grønnsaker enn det som anbefales for barn.

FIGUR:

INNNTAK AV FRUKT OG GRØNNSAKER BLANT 11-ÅRINGER I NORDEN (G/DAG).



## UTFORDRING:

- ▶ Hvordan kan du legge til rette for at barnet ditt får 5 om dagen?

## TIPS:

- ▶ Ha frukt og grønnsaker lett tilgjengelig, f.eks. gulrotbiter i boks i kjøleskapet og fruktfat på bordet.
- ▶ Mange barn foretrekker frukt og grønnsaker i biter, og rå grønnsaker fremfor kokte.
- ▶ Bruk frukt og grønnsaker i forbindelse med alle måltider, som mellommåltid og som snacks.
- ▶ Varier gjerne type, tilberedningsmetode og serveringsform.
- ▶ Spis frukt og grønnsaker sammen med barnet ditt.
- ▶ Oppmuntre barnet ditt til å smake på ulike typer frukt og grønnsaker, og gi ros når barnet smaker.



Har du tips/ideer til hvordan barn og unge kan få bedre kostvaner? Skriv en e-post til [HEIA-prosjektet@medisin.uio.no](mailto:HEIA-prosjektet@medisin.uio.no). Vi vil videreformidle til andre foreldre i prosjektet.



Et faktaark om mat og aktivitet

## Sukkerrike drikker

### FAKTA:

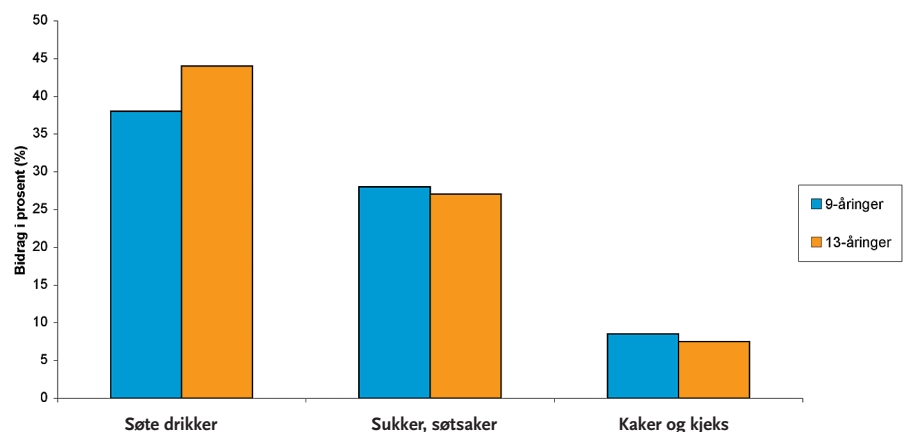
- ▶ Sukker gir "tom energi" = tilfører bare kroppen energi og ingen andre næringsstoffer.
- ▶ For barn og unge i Norge er saft, brus og nektar de vanligste sukkerkildene. Nesten halvparten av sukkeret i kostholdet til 9- og 13-åringer kommer fra søte drikker.
- ▶ Sukkerrike drikker gir mye energi, men metter ikke så mye. Det kan føre til at man får i seg mer energi enn man trenger.

Et lite glass (1,5 dl):

- ▶ sukkerholdig brus inneholder 8 sukkerbiter
- ▶ drikkeferdig husholdningssaft inneholder 7 sukkerbiter
- ▶ eplenektar inneholder 4 sukkerbiter

FIGUR:

DE VANLIGSTE KILDENE TIL SUKKER BLANT 9- OG 13-ÅRINGER, BIDRAG I PROSENT (%)



### UTFORDRING:

Hvordan kan du bidra til å begrense ditt barns inntak av sukkerrike drikker?

### TIPS

- ▶ Velg vann som tørstedrikk, hverdag som helg.
- ▶ La eventuelle innkjøp av brus og søte drikker vente til helgen, og kjøp moderate mengder.
- ▶ Bruk sukkerrike drikker kun i forbindelse med måltider, unngå små slurker over tid.
- ▶ Ved å velge kunstig søtet brus/saft fremfor søtet brus/saft kan inntaket av sukker begrenses.
- ▶ Lag egen "brus": Bland fruktjuice og kullsyreholdig mineralvann. Finn din egen favorittsmak!
- ▶ Frisk opp drikkevannet ved å legge i skiver av for eksempel lime, sitron, appelsin eller agurk.

Har du tips/ideer til hvordan barn og unge kan få bedre kostvaner? Skriv en e-post til [HEIA-prosjektet@medisin.uio.no](mailto:HEIA-prosjektet@medisin.uio.no). Vi vil videreformidle til andre foreldre i prosjektet.







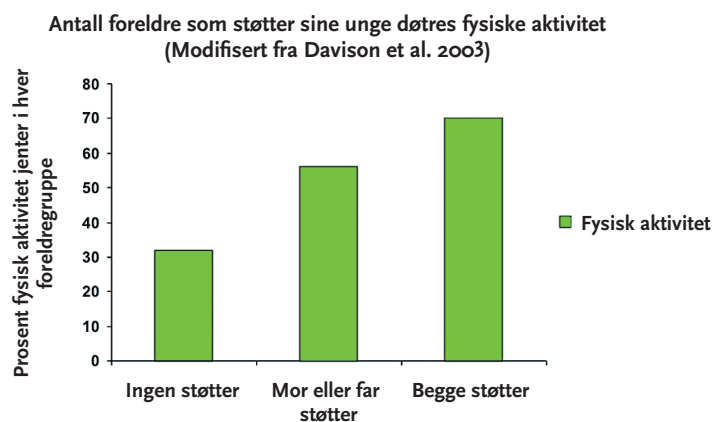
## Faktaark nr 6

TIL FORELDRE OG FORESATTE

# Jo mer støtte barn får til å være fysisk aktive, jo mer aktive er de!

### FAKTA:

Foreldres oppmuntring og interesse er viktig for hvor fysisk aktive barn er.



### UTFORDRING:

Hvordan kan du støtte barnet ditt til å være fysisk aktiv?

### TIPS:

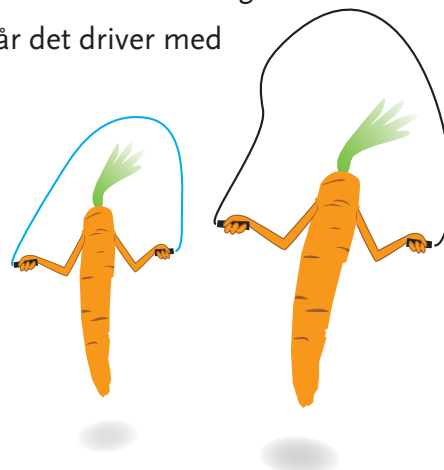
Selv om du ikke er spesielt fysisk aktiv selv, kan du hjelpe barnet ditt til å være fysisk aktivt.

Hvordan kan du hjelpe?

- ▶ Oppmuntre barnet til å drive med lek og fysisk aktivitet ute
- ▶ Hjelp barnet med å finne på aktiviteter sammen med andre
- ▶ Bring/følg barnet til idrettsaktiviteter og steder der det kan holde på med fysisk aktivitet
- ▶ Se på at barnet driver med fysisk aktivitet og/eller idrett
- ▶ Vær fysisk aktiv sammen med barnet. Planlegg noen felles aktivitet sammen i helgene
- ▶ Vær oppmuntrende og gi positive tilbakemeldinger til barnet når det driver med lek, idrett og fysisk aktivitet

Vær gjerne selv en aktiv rollemodell!

La f. eks. barnet ditt høre at du selv synes det er fint å sykle, gå på tur, gøy å trene, spille ball, deilig å bli fysisk sliten osv....



Har du tips/ideer til hvordan barn og unge kan bli mer fysisk aktive? Skriv en e-post til [HEIA-prosjektet@medisin.uio.no](mailto:HEIA-prosjektet@medisin.uio.no). Vi vil videreformidle til andre foreldre i prosjektet.



Et faktaark om mat og aktivitet



## Faktaark nr 7

TIL FORELDRE OG FORESATTE

# Bevisste valg for god helse!

### FAKTA:

Det har skjedd store endringer i samfunnet de siste 20-30 årene knyttet til kosthold og fysisk aktivitet:

- ▶ Rimelig mat og drikke er tilgjengelig flere steder, nesten døgnet rundt. Brusflasker, muffins og godteriposer er blitt større, uten å bli tilsvarende dyrere. Reklame for mat og drikke omgir oss på alle kanter.



- ▶ Vi har fått tv med barne- og ungdomskanaler, pc og Internett som kan underholde døgnet rundt. Bil, rulletrapp/heis og tekniske hjelpemidler på jobb og i hjemmet er en del av hverdagen vår.



Før 0,33 L - Nå 0,5 L

### UTFORDRING:

Hvordan kan du bidra til at barnet ditt får vaner som fremmer god helse?

*På en annen måte enn tidligere generasjoner må vi ta bevisste valg for god helse!*

### TIPS

**Prøv å skille mellom inntak av snacks/godteri og sukkerrik drikke i hverdag og helg ved å:**

- ▶ vente med innkjøp av dette til helgen, og unngå rester fra helgen
- ▶ være bevisst på plassering i skuffer og skap, jo lettere tilgjengelig – jo mer fristende

**Prøv gjerne alternative snacks og drikker:**

- ▶ grønnsaker med dip, tørket frukt, fruktbiter på tannpirker eller fruktfat
- ▶ en blanding av juice og mineralvann

**Prøv å legge til rette for fysisk aktivitet i hverdag og helg ved å:**

- ▶ begrense tiden foran tv og pc, lag egne avtaler for hverdag og helg
- ▶ oppmuntre barnet ditt til å gå eller sykle til og fra skole og aktiviteter
- ▶ sette av tid til å være fysisk aktiv sammen med barnet i løpet av helgen



Har du tips og ideer? Skriv en e-post til [HEIA-prosjektet@medisin.uio.no](mailto:HEIA-prosjektet@medisin.uio.no). Vi vil videreformidle til andre foreldre i prosjektet.



Et faktaark om mat og aktivitet

## Vi i HEIA-prosjektet ønsker dere en god sommer!



**Faktaark nr 8**  
TIL FORELDRE OG FORESATTE

### FAKTA:

Vi ønsker at HEIA-prosjektet skal bidra til å:

- ▶ Øke inntaket av frukt og grønnsaker
- ▶ Øke fysisk aktivitet i hverdagen og helg
- ▶ Redusere inntaket av sukkerrike drikker
- ▶ Redusere tiden foran tv og pc

### UTFORDRING:

Hvordan kan du bidra til at barnet ditt får "mat og aktivitet for god helse" også i ferien?



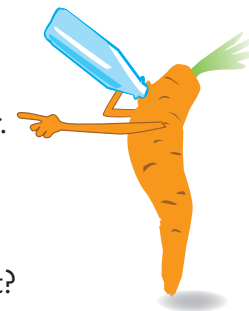
Resultater fra HEIA-prosjektet viser at gulrot, agurk og mais er de 3 best likte grønnsakene blant barna.

Maiskolber kan grilles både med og uten folie. De blir ekstra saftige foliestekt og får fin smak med et dryss av salt og pepper. Beregn ca. 20 min.

På sensommeren kan kanskje selvplukk av mais gi både aktivitet og nye opplevelser?

### SOMMERTIPS:

- ▶ Nyt sesongens friske bær, frukt og grønnsaker!
- ▶ Skrell og kutt gulrot, nepe og reddik. Legg dem i en skål med vann, det gir en mildere smak på nepe og reddik. I tillegg blir grønnsakene lett tilgjengelige og sprø.
- ▶ Lag bananis: Skrell og del en moden banan i to eller tre og stikk en tannpirker/ispinne i den ene enden. Legg det i fryseren. Noen timer senere kan dere smake på bananis.
- ▶ Fyll en flaske halvfull med vann og sett den i fryseren. Etter en stund fyller du mer vann på flasken, og du har iskaldt vann i flere timer.
- ▶ Sett av litt tid til fysisk aktivitet sammen hver dag, spill f. eks. boccia, kubb, frisbee, volleyball, badminton etc.
- ▶ Lag en familiekonkurranseliste knyttet til aktivitet. Hvem sykler, går, bader etc. mest?
- ▶ Lag egne avtaler for tv og pc-bruk, spesielt for sommerferien. Begrens tv- og pc-bruk til avtalte tider på dagen.



Har du tips og ideer? Skriv en e-post til [HEIA-prosjektet@medisin.uio.no](mailto:HEIA-prosjektet@medisin.uio.no). Vi vil videreformidle til andre foreldre i prosjektet.



Et faktaark om mat og aktivitet