

Fysisk aktivitet og måltider i skolen, 2008

På oppdrag fra departementene har Helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet gjennom prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" utviklet modeller for daglig aktivitet i skoledagen og gode rammer for skolemåltidet.

RAPPORT | SIST ENDRET: 05.11.2008

Tittel:

Evalueringsrapport 2 : fysisk aktivitet og måltider

Rapporten:

[Last ned rapporten \(PDF\)](#)

Forfatter:

Oddrun Samdal mfl.

Utgiver:

Universitetet i Bergen

År:

2008

Se også

[Evalueringsrapport 2007](#)

Til sammen 400 skoler har deltatt i prosjektet i perioden 2003-2006. HEMIL-senteret har hatt ansvar for evaluering av prosjektet og har tidligere levert rapport for perioden 2004-2006. Resultater fra del to av evalueringen (2006-2008) er basert på data fra 120 skoler.

Evalueringen viser at det har vært en dobling i antallet barneskoler som tilbyr melk og en kraftig økning i tilbud om kaldt drikkevann. Det har også vært en betydelig økning i tilgjengelighet av frukt og grønnsaker både på barne- og ungdomsskolene, dette kan antakelig tilskrives innføring av gratis frukt for ungdomsskolen høsten 2007. Det har i perioden vært en nedgang i antall skoler som setter av minst 20

minutter til elevenes matpause. To tredjedeler av skolene som deltok i undersøkelsen innfridde dette kravet i 2008, mens 80-90 prosent gjorde det i 2006.

Fra 2006 til 2008 har ungdomsskolene økt tilbudet av tilgjengelige fasiliteter for fysisk aktivitet, mens på barnetrinnet har dette ligget jevnt høyt fra 2006. Skolene legger i størst grad til rette for fysisk aktivitet gjennom felles aktivitetsdager, fellesturneringer, utvidet friminutt og ved å integrere fysisk aktivitet i undervisningen.

Barneskolene som har svart på undersøkelsen integrerer i langt større grad enn ungdomsskolene fysisk aktivitet i undervisningen. Å benytte fysisk aktivitet som metode for å nå kompetansemål i fag ser også ut til å være en vellykket metode.

Samlet sett sier skolene som har deltatt i undersøkelsen at det har vært noe reduksjon i tilrettelegging for fysisk aktivitet og måltider i fra 2006 til 2008. Mellom en tredjedel og halvparten av skolene rapporterer positive effekter av prosjektet knyttet til bedre konsentrasjon blant elevene, bedre sosialt miljø og mindre mobbing.