



Pési



Fréttablað Seyðisfjarðarskóla

Desember 2010

Heilsueflandi skóli

Heilsueflandi skóli



Heilsueflandi leik og grunnskóli, á Seyðisfirði

Í þessum „pésa“ verður lauslega gerð grein fyrir verkefninu Heilsueflandi skóli í leik- og grunnskóla Seyðisfjarðar; hvað hefur verið gert til þessa og hvernig við höldum svo áfram með næstu þætti á komandi árum.

Á skólaárinu 2011 til 2012 varð að veruleika að skrá Leikskólann Sólvelli og Seyðisfjarðarskóla til þátttöku í verkefni Lýðheilsustöðvar sem kallast heilsueflandi skóli. Í því felst að taka til greiningar og skoðunar, ásamt því að gera úrbætur, eftirfarandi þætti innan skólanna: mataræði/ tannheilsu, lífsleikni, geðrækt, nemendur, starfsfólk, hreyfingu og öryggi, nærsamfélagið, starfsfólk.

Á fundi stýrihóps í vetur var ákveðið að innleiða ofangreinda þætti eins og fram kemur hér að neðan:

Mataræði/ Tannheilsa, Hreyfing og Öryggi frá því nú á vorönn
2012 til loka skólaársins vorið 2013
Heimili, skólaárið 2013 til 2014
Nærsamfélag, skólaárið 2014 til 2015
Nemendur, skólaárið 2015 til 2016
Geðrækt, skólaárið 2016 til 2017
Lífsleikni, skólaárið 2017 - 2018
Starfsfólk, skólaárið 2018 - 2019

Tannvernd

Mest af þeirri tannfræðslu sem fer fram í grunnskóla er í gegnum skólahjúkrun. Þar er fylgt fræðsluefni Lýðheilsustöðvar sem og fræðsluefni í skólahjúkrun sem kallast 6h sem er í samræmi við það sem lagt er til í heilsueflandi skóla. Skólaliðar í samráði við skólahjúkrunarfræðing sinna flúorskolun í þeim árgöngum sem mælt er með samkvæmt tilmælum landlæknis. Í heildina telur rýnihópur að það séu fá atriði sem krefjast mikilla breytinga í samræmi við það sem er mælt með í heilsueflandi skóli. Frekari upplýsingar má finna í heildarsamantekt sem birtist eingöngu á heimasíðu skólanna.

Rýnihópur í mataræði/tannvernd: Sigurveig, Kolbrún Lára og Þórunn Hrud.

Að fiskur sé 2 sinnum í viku
 „Matur sem fer í ruslafötuna er engum hollur”
 Kalt vatn og léttmjólk er í boði með mat
 Hægt er að fá ábót eða biðja um minni skammta.

Í tengslum við verkefnið „Heilsueflandi skóli” sem hófst í byrjun árs 2012 var farið í gegnum gátlista og matseðill yfirfarinn sem hluti af því. Umræður og tillögur um mataræði var komið á framfæri við heimilisfræðikennara, skólaliða (sem sjá um morgunbita), og umsjónarmann skólasels (sem sér um síðdegishressingu). Matseðill í skólamötuneyti var aftur yfirfarinn í upphafi árs 2012 og farið vel ofan í innihald hvers réttar. Rýnihópur fór yfir matseðil og skoðaði innihaldsefni og matseld á hverjum rétti. Úr því komu hugmyndir að breytingum sem hafa þegar verið gerðar eða munu smátt og smátt taka gildi.

Vinsældakönnun var gerð meðal nemenda í grunnskóla í febrúar 2012. Óformleg könnun var gerð meðal leikskólabarna í formi spjalls við leikskólastjóra. Eftir að niðurstöður fengust úr könnuninni voru gerðar nokkrar breytingar á matseðli. Sumar breytingar voru gerðar strax á meðan aðrar bíða til haustsins en þá eiga þær allar að vera komnar inn.

Gerðir verða árangursvísar sem síðan verður hægt að endurmeta ef þörf er á. Stýrihópur var stofnaður og mun hann hittast a.m.k. tvisvar á önn. Skal stýrihópur skipaður fulltrúa kennara, annara starfsmanna, nemenda, foreldra og annara starfsmanna úr skólasamfélaginu. Stýrihópur hefur með höndum virka stjórn verkefnisins og fylgist með samræmingu aðgerða.

Fyrsti þáttur verkefnisins, sem er mataræði/tannheilsa, er kominn vel á veg en sérstök kynning fór fram á sameiginlegum fundi starfsfólks og foreldra þann 6. mars síðastliðinn. Á þann fund fengum við Sigurbjörgu Hvönn Kristjánsdóttur deildarstjóra í Egilstaðaskóla en hún hefur leitt innleiðingu verkefnisins í Egilsstaðaskóla.

Sigurbjörg sagði okkur frá heilsueflandi skóla og talaði um heilbrigða næringu fyrir börn. Þá rifjaði hún upp með foreldrum hvar sykur er að finna í ávaxtadrykkjum og mjólkurvörum sem eru markaðsettar fyrir börn. Einnig sagði hún frá mikilvægi þess að börnin okkar fái hollan og góðan morgunverð fyrir skóla, því að morgunverður er jú undirstaða dagsins. Árbítur sem í boði er í skóla er ekki hugsaður sem máltíð heldur millibiti, þá hafa nemendur aðgang að vatni og fá ávexti.

Gerð var könnun um mataræði og ýmsa þætti er snúa að neysluvenjum meðal nemenda í Seyðisfjarðarskóla. 60 nemendur voru mættir í skólann þegar könnunin var lögð fyrir en ekki svöruðu allir öllum spurningum. Helstu niðurstöður könnunarinnar eru hér:

*Spurt var hvort viðkomandi borðaði morgunmat virka daga, **já/alltaf sögðu 50 eða 86%, nei/aldrei sagði 1 og 7 eða 12% sögðu stundum.***

*Þegar spurt var hvort viðkomandi borðaði morgunmat um helgar sögðu **35 já/alltaf eða 59%, nei/aldrei sögðu 7 eða 12% og 17 eða 29% sögðu stundum.***

*Spurt var hvort viðkomandi tæki lýsi, **21 eða 36% sögðust taka lýsi á hverjum degi, 18 eða 31% sögðust aldrei taka lýsi og 20 eða 34% sögðust taka lýsi stundum.***

*Spurt var hvort viðkomandi borðaði nammi í hverri viku. **Já sögðu 35 eða 63% en nei sögðu 21 eða 38%.***

*Spurt var hvort viðkomandi drykki sykraða gosdrykki í hverri viku. **Já sögðu 26 eða 46% en nei sögðu 30 eða 54%.***

*Að lokum var spurt hvort viðkomandi drykki vatn á hverjum degi. **Já sögðu 54 eða 92% en 5 sögðu nei eða 8%.***

Vinsælustu réttirnir á matseðlinum eru: Pizza, lasagna, kjötsúpa, grjónagrautur, tortilla, kakósúpa, soðinn fiskur, fiskibollur og steinseljufiskur.

Heilsueflandi skóli - mataræði/tannvernd

Rétt er að rekja aðeins þá vinnu sem hefur átt sér stað í þróun á matseðlum fyrir skólamötuneyti og eilítið af frekari skýringum um mötuneyti.

Sameiginlegt skólamötuneyti fyrir leik-og grunnskóla var opnað í febrúar 2008 en áður var ekki matur í boði fyrir nemendur grunnskólans. Talsvert hefur verið unnið með matseðilinn allar götur síðan. Frá október 2008 var farið að fylgja ráðleggingum Lýðheilsustöðvar um mataræði í leik-og grunnskólum og notast við handbók fyrir leik-og skólamötuneyti. Þessi rit hafa því verið grunnurinn við ákvarðanatökur um mataræði í skólamötuneyti frá október 2008.

Í handbók fyrir skólamötuneyti kemur tillaga að 10 vikna matseðli sem var að mestu tekinn í notkun í mötuneytinu í byrjun árs 2009. Ýmislegt hefur verið tekið til endurskoðunar, þróast og breyst miðað við reynslu og óskir sem hafa komið og má þá t.d.fyrst telja að nú er soðinn fiskur vikulega á matseðli sem var ekki áður, þetta breyttist fyrst hjá leikskóla en færðist svo yfir allan hópinn. Þessi 10 vikna matseðill frá Lýðheilsustöð hefur því aðeins breyst í samræmi við reynslu en í grunninn er þó þessum leiðbeiningum fylgt og margar uppskriftir koma beint úr handbókinni frá Lýðheilsustöð.

Margar grunnreglur eru í handbókinni sem hefur verið fylgt í skólamötuneytinu, þar má telja:

