

Matvæladagur 2007

Viðhorf og þekking á næringu og hollustu – mikilvægi menntunar



Anna Sigríður Ólafsdóttir, PhD
Lektor í næringarfræði KHÍ



Tækifæri til heilbrigðs lífs

- Sjö af 10 veigamestu áhættuþáttum fyrir glötuð góð æviár eru á einn eða annan hátt tengdir holdafari, mataræði og hreyfingu.
- Hvetja þarf til heilsusamlegri lífshátta og draga úr langvarandi sjúkdómum tengdum mataræði og líkamsþyngd.
- Aukið aðgengi að öruggum upplýsingum um næringu, menntun, ráðgjöf og skyld þjónusta hafa verið talin gunnurinn að því að markmiðin megi takast.



Viðhorf og þekking á næringu og hollustuháttum



- Kynjamunur á þekkingu, skoðunum og hegðun tengdri næringu.
- Breytileiki eftir aldri, menntun og fjárhag.
 - Jafnréttismál að næring og hollusta fái nægilegt vægi í skólastarfi, því þannig má skapa jafnari tækifæri til bættra lífshátta.



Maturinn og skólastarfið

- bæði bóknám og verkleg kennsla
- matarframboð í skólamötuneytum
- skólastefna um hollustu
- viðhorf og breytni kennara og annars starfsfólks skólans.
- Næringin gegnir veigamiklu hlutverki í öllu skólastarfi
 - vel nærð börn eiga betra með að einbeita sér og mataræðið getur haft áhrif bæði á lærdómsgetu og hegðun.



Leikskólar

- Aðalnámskrá leikskóla byggist á [lögum um leikskóla nr. 78/1994](#) og tók gildi árið 1999.
 - Mat skal bera snyrtilega fram og hann á að vera hollur og næringarríkur. Þegar börn hafa náð nægum þroska eiga þau að hjálpa til við undirbúning máltíða og við frágang að máltíð lokinni. Það styrkir félagsvitund barna og þau læra að meta gildi samvinnu.
 - Líkams- og hreyfiproski: stuðla að heilbrigðum lífsháttum, hollustu og góðum matarvenjum



Grunnskólar

- 29. desember 2006 - tillögur að breyttri námsskipan
 - Eldri námsskrá í heimilisfræði þó í gildi til 2010
 - Almenn menntun felur í sér að leggja, í samvinnu við heimilin, rækt við heilbrigði og hollar lífsvenjur...
 - Mikla áherslu skal leggja á heilbrigða og holla lífshætti og gildi reglubundinnar hreyfingar og líkamsræktar (um velferð nemenda)



Viðmiðunarstundaskrá

Námssvið	1.–4. bekkur (mín)	5.–7. bekkur (mín)	8.–10. bekkur (mín)	Vikulegur kennslutími alls í mínútum
Danska		120	440	560
Enska	40	240	400	680
→ Heimilisfræði	160	240	80	480
Hönnun og smíði	160	120	40	320
Íslenska	960	600	600	2160
→ Íþróttir – líkams- og heilsurækt	480	360	360	1200
→ Listgreinar	640	480	160	1280
→ Lífsleikni	40	120	120	280
→ Náttúrufræði og umhverfismennt	320	360	360	1040
Samfélagsgreinar og kristin fræði, siðfræði og trúarbragðafræði	480	440	280	1200
Stærðfræði	800	600	600	2000
→ Upplýsinga- og tæknimennt	160	120	40	320
Val	560	400	960	1920
Vikustundir alls	4800	4200	4440	13440

Gert er ráð fyrir næringarfræði í náttúrufræðinni



- Áfangamarkmið tengd mannlíkamanum
 - áherslur mismunandi eftir aldri
 - gera sér grein fyrir áhrifum fæðu á líkamann
 - gera sér grein fyrir hvernig mannlíkaminn nýtir fæðuna og fær úr henni orku
 - skilja tengsl innihaldsefna í matvælum við starfsemi líkamans

Heimilisfræðin í grunnskóla



- Áfangamarkmið fyrir 8.–10. bekk
- Gert ráð fyrir að tímamagn samkvæmt viðmiðunarstundaskrá miðist fyrst og fremst við 8. bekk.
 - frelsi til að skipuleggja kennslu á annan hátt.
- Í skólanámskrá skal sýna hvernig skólinn útfærir kennslu í heimilisfræði í 8.–10. bekk.

9. og 10. bekkur eru með heimilisfræði sem valáfanga í eldri námskrá

Mikilvægi holla valsins skýrt



- Það er hagur hvers einstaklings að geta valið sér holla og góða næringu.
- Ætla má að kennsla í heimilisfræði, þar sem áhersla er lögð á holla næringu og góðar lífsvenjur, geti minnkað útgjöld til heilbrigðismála í náinni framtíð.
- Þekking og leikni í heimilisstörfum veitir öryggi og lífsfyllingu.

Skýrt í lokamarkmiðum



- Nemandinn...
 - skilji gildi hollrar næringar og mikilvægi heilbrigðra lífshátta og þá ábyrgð sem hver einstaklingur ber á eigin lífi og heilsu
 - verði upplýstur neytandi og geti valið og hafnað vöru og þjónustu með gagnrýnu hugarfari
 - geti matreitt með tilliti til hollustu, bragðgæða, hreinlætis og hagsýni
 - o.fl.





Framhaldsskólar

- Breytingar gerðar 2004
 - Á kjörsviði náttúrufræðibrautar var bætt inn námsgreinunum lífeðlisfræði og næringarfræði (kennt skv ákvörðun skóla)
 - Fagið er einnig kennt að einhverju marki í matvæla- og veitingagreinum, heilbrigðis- og félagsgreinum, skólaliða og leiðbeinendur í leikskólum (starfsnám)

Nokkrir skólar á framhaldsskólastigi bjóða heimilisfræði sem valáfanga og virðast vinsældir fagsins og eftirspurn vera að aukast ár frá ári



Hvað er raunverulega kennt?

- Kennsla mjög breytileg eftir kennurum, skólum og fyrirkomulagi á hverjum stað
- Rúmur helmingur þeirra sem kennir eru með heimilisfræðikjörsvið úr kennaranámi eða menntaðir hússtjórnarkennarar
 - þó í minnihluta á landsbyggðinni
- Oft fer minni tími í fagið en ætla mætti út frá viðmiðum
 - vægi bóklegrar kennslu einnig breytilegt



Heimildir: Bryndís Steinþórsd o.fl., 1998 (HKÍ);

Lokaritgerðir KHÍ: Lovísa Hannesd 2004, Guðrún Ásgeirsd 2005,

Guðný M Bjarnad og Valdís V Einarsd 2006



Þekking nemenda

- Heimilisfræðin tryggir ekki aukna þekkingu nemenda
 - aðrir þættir s.s. ástundun íþrótta virðast veða þyngra
 - ekki var skoðað hversu mikið var lagt upp úr bóklega hluta námsins í skólunum
 - ekki tekið tillit til mismunandi bakgrunns kennara



Skólinn vegur ekki nógu þungt



- Flestum fannst þeir fá mesta þekkingu sína um æskilegt fæðuval frá foreldrum og þjálfurum
- Skólinn var helmingi sjaldnar nefndur
- Jafnframt fannst sjötta hverjum unglingsmanni vanta þekkingu





Unglingar og íþróttir

- Á meðal 15-16 ára unglunga sem stunda íþróttir er viðhorf til heilsusamlegs mataræðis almennt mjög jákvætt
- Þekking á næringarefnum er takmörkuð
 - þekkja betur til hollustugildis ákveðinna matvæla
 - hugtök næringarfræðinnar óskýr
 - úr hvaða matvælum koma orkuefnin?
 - tengsl íþróttar og orkuþarfar/notkunar óljós





Foreldrarnir og framtíðin

- Grunnskólanemar mátu mikilvægi þess að vera heisluhraustir og að borða hollan mat meira í takt við aukna menntun feðra
- Menntun mæðra skipti síður máli
- Sömuleiðis meiri áhersla á hollan mat heima hjá þeim börnum

