



Innspill til ny folkehelsemelding fra Norsk forening for ernæringsfysiologer (NFE)

NFE er en interesseorganisasjon for personer med NOKUT-godkjente ernæringsutdannelser og har omlag 600 medlemmer. I vårt innspill ønsker vi å løfte fram kostholdets betydning for folkehelsen.

Usunt kosthold er den viktigste risikofaktoren for tidlig død i Norge. Kostholdet i befolkningen har mangler og ubalanser som fører til økt risiko for overvekt, fedme og utvikling av ikke-smittsomme sykdommer. Samtidig er det utfordringer knyttet til for lave inntak av jern, jod og D-vitamin i grupper av befolkningen, og en betydelig forekomst av underernæring blant eldre og ulike pasientgrupper. Det er også store sosiale ulikheter i kosthold og helse. Det er behov for kraftfulle tiltak som kan bedre kostholdet, spesielt hos sårbare grupper.

Derfor er det svært positivt at Norge har forpliktet seg til flere internasjonale mål for ernæring, blant annet FNs bærekraftsmål og WHO's globale handlingsplan for å forebygge ikke-smittsomme sykdommer. I tillegg er det gunstig at Norge har en nasjonal handlingsplan for kosthold med ambisiøse mål for befolkningens kosthold og ernæring.

Skal målene i den nasjonale handlingsplanen nås, må ernæringsarbeidet styrkes. Handlingsplanen legger opp til flere gode grep på overordnet nivå. Handlingsplanen beskriver imidlertid i liten grad *hvem* som skal gjennomføre ernæringsarbeidet. Dermed blir det stor variasjon i tilbud og kvalitet på ernæringsarbeidet på lokalt nivå. Den nye folkehelsemeldingen bør derfor legge føringer for hvordan ernæringsarbeidet kan styrkes ytterligere og hvor ansvaret ligger.

NFE har valgt å prioritere to områder som vi mener bør styrkes i ny folkehelsemelding: Tidlig innsats og behov for kompetanse i ernæringsarbeidet.

1. Tidlig innsats – styrking av kosthold og måltider i barnehage og skole

Barnehage, skole og SFO er unike arenaer for forebyggende og helsefremmende arbeid. Gjennom skoler og barnehager når man så å si alle barn i Norge, og dermed har man en sentral mulighet for å jevne ut sosiale forskjeller i kosthold og helse. Nye rapporter viser at måltider som serveres i barnehage og på SFO i liten grad er i overensstemmelse med de offisielle kostrådene og med Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (1). Kvaliteten på måltider i barnehage og SFO blir dermed i stor grad opp til tilfeldigheter og lokale ildsjeler. Handlingsplanen for bedre kosthold peker på få konkrete tiltak for å sikre alle barn sunne måltider i barnehage eller på skole/SFO.

NFE anbefaler at den nye folkehelsemeldingen uttrykker tydelige forventninger til kommuners ansvar for mat og måltider i barnehage og skole. Av Folkehelseloven framgår det at kommuner skal «fremme befolkningens helse, trivsel (...) og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade

eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen». Kommuner skal også ha «nødvendig oversikt over helsetilstanden i befolkningen og de positive og negative faktorer som kan virke inn på denne». Ut fra dette burde man forvente at kommuner undersøker måltidstilbudet i barnehager og på SFO og gjennomfører tiltak for å bedre situasjonen når det er nødvendig. Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen bør implementeres i alle kommuner. Regjeringen bør derfor anbefale at kommuner utvikler en egen måltidspolitik. For å gjennomføre en slik politikk trengs kompetanse - se punkt 2.

Eksempel på et godt tiltak på lokalt nivå er prosjektet «Friske og raske barnehager» i bydel St. Hanshaugen i Oslo. Undersøkelser viste at det var varierende mattilbud i barnehagene i bydelen. Folkehelseavdelingen ansatte en egen ernæringsrådgiver som har bidratt til å planlegge og gjennomføre et prosjekt som sørger for å gi barna et tilbud som er i tråd med retningslinjene for mat og måltider i barnehagen. Måltidene ivaretar også hensyn til matkultur, miljø og bærekraft. Ved å effektivisere matinnkjøpene i barnehagene, sparte bydelen inn et helt årsverk. Ernæringsrådgiveren arbeider også med flere prosjekter og tiltak som treffer andre befolkningsgrupper, slik som matlagingskurs for hjemmeboende eldre og mattilbud på ungdomsklubb.

Regjeringen bør også foreslå å innføre et gratis, sunt skolemåltid for alle barn i Norge. Det er god evidens for at universelle tiltak er mest effektive for å utjevne sosial ulikhet i helse. Gratis skolemåltid vil være positivt for alle barn, men vil kunne være spesielt viktig for barn fra sårbare grupper. Kommunikasjonstiltak fungerer gjerne best for dem som allerede har god helse og som har ressurser til å ta til seg og forstå helsekommunikasjon (2).

2. Behov for ernæringskompetanse

Det er behov for å styrke innsatsen for kosthold og ernæring på mange nivåer og i mange sektorer, noe som krever faglig kompetanse. I Handlingsplan for bedre kosthold beskrives mange tiltak, men hvem skal gjøre denne jobben? Det er sentralt at personer som skal arbeide med kosthold har en solid, kunnskapsbasert utdanning

NFE ønsker å løfte fram at det finnes ulike typer ernæringskompetanse som kan bidra til å styrke det forebyggende kostholds- og ernæringsarbeidet. Dette bør fremheves i Folkehelsemeldingen. I Norge finnes det flere NOKUT-godkjente ernæringsutdannelse. Personer med en bachelor eller master fra slike utdanningsløp - for eksempel human ernæring, generell ernæring og samfunnsernæring - kan iverksette effektive forebyggende og helsefremmende ernæringstiltak på ulike nivå og arenaer, slik som i barnehager, skole, SFO og sykehjem, eller på systemnivå, slik som i kommuner.

Referanser:

1) Forbrukerrådet (2018): Barnehagemat: Næring til liv, lek og læring. Hentet fra: <https://fil.forbrukerradet.no/wp-content/uploads/2018/08/20180710-ke-appetitt-barnehage-rapport.pdf>

2) Fagrådet for sosial ulikhet i helse (2018): Anbefalte tiltak mot sosial ulikhet i helse. Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalte-tiltak-mot-sosial-ulikhet-i-helse>