



Nå blir det snart varme skolemåltider i hele Norge. Lederen av Skolematens Venner er nemlig småending, og småendinger er kjent for å være så sta at "dom ger sig aldrig"!

Tekst Jartrud Høstmælingen

Foto Jartrud Høstmælingen, TV2, Private Barnehagers Landsforbund (PBL)

Alle mennesker fungerer best hvis de har stabilt blodsukker hele dagen, og det er det bare riktig mat som kan bidra til. Særlig viktig er dette for barn og unge som går på skolen. Slurves det med frokosten til fordel for en bolle eller en sukkerholdig brus til lunsj, har barna kun noen minutter per dag der de orker å ta til seg læring og bidra i timene, sier Liselotte Bjelke, leder av Skolematens Venner.

Norske skolebarn tilbringer opptil ti timer per dag i skolen, inkludert tiden de tilbringer i skolefritidsordningen og andre aktiviteter

på ettermiddagstid. Skolematen består stort sett av brødsiver og annen karbohydratrik kost, og det finnes ingen retningslinjer for varm lunsj i barnehager eller skoler her i landet. Liselotte Bjelke er slett ikke fornøyd med tingenes tilstand.

- Det eneste varme måltidet de får, er middagen ved dagens slutt, ofte tillagd av halv- og helfabrikata. Tenk alle næringsstoffene barna går glipp av mens de tilbringer lange dager med intens konsentrasjon og høyt aktivitetsnivå!, sukker hun.

Liselotte Bjelke (44) kom hit fra Sverige

for 21 år siden. Hun argumenterer for saken hun brenner for på en intens og overbevisende måte, ispedd en stor porsjon smil og latter underveis. Hennes bakgrunn fra salg og markedsføring er god å ha når hun nå går i bresjen på upløyd mark i Norge, hvor det nesten anses som helligbrøde å røre ved matpakka. Den første jobben hennes besto i å selge flyfotografier fra nord til sør i landet, og slik ble hun kjent med et stort antall representanter for den norske folkesjela. Hun er oppvokst i Småland, akkurat som Ikea-gründeren Ingvar

Kamprad, Astrid Lindgren og hennes viljesterke Emil. - Vi småendinger er kjent for å være sta, og det kommer godt med nå når jeg skal jobbe for at Norge får varme skolemåltider, slik det i 60 år har vært vanlig i Sverige, forteller damen på klingende arendalsdialekt. Slik høres det i alle fall ut når det eneste som henger igjen fra hennes svenske oppvekst, er skarringen, ellers er tonefall og ordbruk så norsk som noe.

Norske barn spiser ikke mat!

Det var etter at hun selv fikk barn, som nå

er blitt sju og fem år gamle, at hun forsto alvoret:

- Det var da de skulle i barnehage og skole at det gikk opp for meg at barna i Norge ikke spiser mat! Hun sitter foroverlent på hjemmekontoret sitt på Snarøya og er oppriktig engasjert. Av og til spretter hun opp for å finne et dokument, en bok eller spille av en filmsnutt om skolematens vilkår og fortrefeligheter. Hun har så mye på hjertet, og tiden løper fort av sted.

Liselotte startet med å engasjere seg for at Flåklypa barnehage på Snarøya skulle få

varme måltider. Hun meldte seg på frivillig basis i Snarøya Kvinne- og Familielag for fire år siden, hvor hun nå for øvrig er nestleder. Hun forteller historien som om det nesten gikk av seg selv: At det gikk greit for kvinne- og familielaget å få godkjenning til å etablere en barnehage. At den nyopprettede barnehagen som har vært i drift siden januar 2006, fikk bestyrer og personale som også var oppriktig engasjert. At de fikk den nødvendige godkjenningen fra Mattilsynet, noe som mange har erfart ikke er den enkleste sak i verden.

I bresjen for varme sko lernåltider



Førskolelærer Solveig Valde gir Celma en liten innføring i potetskrellingens kunst.

Flåklypa barnehage

Vi tar en prat med styrer i Flåklypa barnehage og undersøker den praktiske hverdagen før vi lar Liselotte fortsette. – Det er en myte at barn ikke liker fisk, slik mange hevder. Men fisk smaker godt og er enkelt å spise. I dag har vi hatt stekt makrell med poteter og salat, og barna elsker det, forteller styrer Randi Jacobsen, og tilføyer at barna etter eget ønske gjerne forsyner seg med fisk to ganger. Barna har dessuten lært seg å like mange forskjellige matretter, som for eksempel supper, grønnsaker, salater (kyllingsalat er blant favorittene) og krydret mat.

Barnehagen har ingen kokk eller kjøkkensansvarlig, men de 32 små kokkene synes det er gøy å hjelpe til. Matlagingen inngår i det pedagogiske arbeidet. Tall, farger, form, lukt og smak blir sentrale samtale- og læringsemner når barna daglig deltar i å veie opp, skrelle og skjære ingredienser til dagens måltider. Barnehagen opplever at de bruker mindre tid på matlaging enn de i utgangspunktet trodde. Lunsjforberedelsene tar omtrent en time.

– De ansatte er viktige forbilder for barna. Det er en selvfølge at alle spiser sammen, og for enhver pris unngår vi utsagn som at "æsj, dette liker jeg ikke". De voksne må forsyne seg av alt, og matglede er et viktig element. Antydninger eller ytringer om at man er på slankekur, er strengt forbudt, forteller Jacobsen. Barna skal ikke oppleve noe spisepress, men erfaringen viser at de liker det meste, bare man gir dem tid og mulighet til å eksperimentere litt med maten. Det er først etter at de har smakt maten 8-10 ganger, at de vet om de liker den, sier Jacobsen.

Randi Jacobsen har over 20 års erfaring fra barnehage før hun begynte som bestyrer i Flåklypa. Hun opplever at barna er merkbart roligere, mer opplagte og fornøyde i denne barnehagen. – Det er dessuten en egen stemning av høytid rundt bordet. Vi tar oss god tid og har det veldig hyggelig, forteller hun.

90 prosent ferdigmat

Tilbake hos lederen av Skolematens Venner kommer det flere hjertesukk:

– 90 prosent av hverdagsmiddagene i

SKOLEMATENS VENNER

Skolematens Venner ble grunnlagt i 2006. Stiftelsen baserer sin virksomhet på støtte fra næringsmiddelindustrien, legater, støtteordninger og andre interessenter i form av medlemskap. Foreningens visjon er at alle barnehagebarn og elever i Norge daglig skal få tilbud om gratis, næringsriktig, varm lunsj. På denne måten vil Skolematens Venner bidra til å redusere framtidige samfunnsproblemer og livsstilssykdommer som skyldes under- og feilernæring blant stadig flere barn og unge. Skolematens Venner ser gjerne at maten som serveres, er økologisk, men dette er ingen betingelse.

Skolematens venner oppfordrer både bedrifter og privatpersoner til å tegne seg som støttemedlemmer. For mer informasjon, logg deg inn på www.skolematensvenner.no

Norge lages av hel- eller halvfabrikata, og den generasjonen kvinner som i dag er 30-40 år gamle, kan minst om matlaging, forteller Liselotte Bjelke, som er opprørt over hvor dårlig den norske matkulturen er. Hun viser til Frankrike, der det er en sterk kulturtradisjon omkring måltidene: Det er viktig med faste måltider og med en stor, varm lunsj. Der snakkes det om gleden av å sitte til bords og dele et godt måltid med venner eller familie. Maten tilhører en kollektiv og sosial sfære, noe det er en ganske dårlig tradisjon på i Norge. Kanskje er dette en av grunnene til at Frankrike tilhører et av landene i Europa med lavest forekomst av overvekt, undrer hun.

Liselotte Bjelke er bekymret for utviklingen i Norge, hvor salget av ferdigmat stadig øker. – Til og med inne på skolene er det kiosksalg av ferske skoleboller, pizza, pølser, muffins og brus. Elevene har kort spisepause, de er sultne og vil bli mette fort, og det er billig, slik sukkerprodukter alltid er, sier hun og viser til en hendelse fra en skole i Norge. Der spurte ledelsen elevene om hva de ville ha på menyen, og resultatet ble mat som pizza, ristet loff, sjokolademelk og milkshake. Rektoren fortalte at det tok en del tid å kutte grønnsaker i staver, og at det var en av grunnene til at grønnsaker ble fjernet fra skolekantina.

Feilernærte får alvorlige diagnoser

Bjelke viser til den danske pedagogen Frede Bräuner, som Mat&Helse omtalte alle-



Fra venstre: Henric, Storm og Celma i aksjon før dagens varme lunsj kan inntas.

rede for fire år siden (se 2/2003, jf. www.matoghelse.no). Som nyutdannet lærer fikk han jobb i en skole for vanskeligstilte ungdom. Han oppdaget fort at mange var psykisk svake, hadde en destruktiv atferd og til og med hadde problemer med å holde seg oppreist en hel dag. Det var tydelig at de svakeste elevene ikke spiste vanlig mat, men i stedet spiste og drakk seg mette på brus, søtsaker, kaker og boller. Han satte i gang med et mat- og helseprosjekt for elevene. Frokost, lunsj, frukt og vitaminer ble en fast del av hverdagen. Det viste seg at mange av symptomene som tidligere ble tolket som tegn på psykiske problemer, inkludert konsentrasjonsvansker, hyperaktivitet og apati,

i overveiende grad var symptomer på dårlig ernæring.

Liselotte kan referere til mange liknende undersøkelser (se www.matoghelse.no), som viser at alvorlige diagnoser som ADHD, uro, vold og konsentrasjonssvikt har klar sammenheng med næringsinntaket hos barn og unge.

I SVs partiprogram før valget i 2005 ble det lansert et mål om at alle skoler skulle legge til rette for gratis skolemåltid. Liselotte er veldig skuffet over at SV ikke har klart å realisere dette målet etter at de kom i regjeringsposisjon. I det intervjuet foregår, skal SV ha landsmøte, og skolemat er satt opp som ett av punktene. Liselotte skulle gjerne

vært til stede under den debatten. – Innføring av varm næringsriktig lunsj i barnehage og skole må være et langsiktig mål. Det vil koste penger. Mange penger. Men gevinstene Norge vil høste på kort og lang sikt er så mye større enn kostnadene ved etablering. Både sektorene innen helse, landbruk, fiskerinæring, skole og næringsliv vil vinne på å innføre det, og de som vinner aller mest, er barna, sier hun.

Ansvarsfraskrivelse hos myndighetene

Nylig ble den tverrdepartementale handlingsplanen "Oppskrift for et sunnere kosthold" lansert. Den skal gjelde for perioden 2007 – 2011 og skal være et verktøy for de i offentlig, privat og frivillig sektor som spiller en rolle i forhold til befolkningens kosthold.

Liselotte Bjelke er ikke imponert over planen. – Det står ingenting der om at man skal legge til rette for intensjonene i planen, og heller ikke noe om at dette er myndighetenes ansvar. Ingen midler til konkret handling er avsatt av de overordnede myndigheter. Altså kan dette ikke kalles en handlingsplan, fastslår hun, og fortsetter: – Det er fortsatt foreldre som har ansvar for maten hele døgnet, til tross for at barna befinner seg borte fra hjemmet i opptil 40 timer per uke! Men det satses videre på frukt- og grøntordningen. Bare 80 000 elever av totalt 620 000 benytter den i dag. Den fungerer dermed dårlig, og det blir ikke et større inntak av fisk og grønnsaker med en slik ordning.

Liselotte mener at handlingsplanen for bedre kosthold i befolkningen er en plan med mye "bør" og "kan". – Med de fakta man har innen dette faget, samt det store ønske om å venne barn og unge til gode



– Innføring av varm næringsriktig lunsj i barnehage og skole er et langsiktig mål. Det vil koste penger. Men gevinstene Norge vil høste på kort og lang sikt er så mye større enn kostnadene ved etablering. Både sektorene innen helse, landbruk, fiskerinæring, skole og næringsliv vil vinne på å innføre det, og de som vinner aller mest, er barna, sier Liselotte Bjelke.

matvaner, er det ikke bare merkelig, men naivt å tro at alt vil bli bedre hvis vi kun styrker ordningen som vi har i dag med frukt og melk. Det er jo en ordning som ikke fungerer! Det er også naivt og ikke mindre provoserende å tro at en vil utjevne de sosioøkonomiske forskjellene i samfunnet ved å gi barn og unge en gulrot i den ene hånda og et glass melk i den andre. Dette er det viktigste argumentet Sverige og Finland har for å servere et gratis, komplett næringsriktig og varmt måltid i barnehagen/skolen hver dag, forteller hun.

Jamie Oliver har klart det

Bjelke viser også til Danmark, hvor de er kommet godt i gang og i disse dager innfører en foreldrebetalt ordning med skolemat. Der foreligger det også et lovforslag om at det er kommunenes ansvar å legge forholdene til rette. I England har kjendiskokken Jamie Oliver klart å overbevise britiske politikere og skoler om at noe må gjøres med skolematen. Mange skolekantiner har byttet ut hamburgere og pommes frites med økologiske grønnsaksretter, hjemmelagde, lokale retter og frukt. Til nå har 87 prosent av skolene i England sluttet seg til myndighetenes "Healthy School program", og en firedel av disse har nå "sunn skolestatus". For å oppnå dette må skolen oppfylle 42 ulike kriterier som er underlagt fire overordnede programmer. To av dem er Sunn og helsebringende skolemat og Fysisk aktivitet.

Hun synes det er ille at Norge, til tross for all kunnskap om viktigheten av næringsrike måltider til barn, skal ligge i bakkant av den internasjonale utviklingen. Særlig urovekkende er det at skolerresultatene våre ligger på 27.-plass av i alt 32 europeiske land, mens Finland og Sverige med gratis tilbud om varm mat ligger på topp.

DAGSMENY I FLÅKLYPA BARNEHAGE

- Frokost: Brødskiver eller knekkebrød eller frokostblanding uten sukker. (Barnehagen er ikke sukkerfri, men benytter bare sukker i små mengder der det inngår som smaksingrediens i små mengder, slik som for eksempel i agurksalat.)

Pålegg: Leverpostei, pølse, kokt skinke, makrell i tomat, gulost, brunost

Drikke: Melk og vann
Tilbehør: Oppskåret frukt og grønt

- Lunsj: For eksempel torsk tilberedt i wok med ris og rømme. Eventuelt etterfulgt av frukt for



Flåklypa barnehage har 32 små kokker som hjelper til under lunsjforberedelsene.

Hundsund ungdomsskole for tur

- Vi visste det ville bli behov for en ungdomsskole her på Snarøya i og med at Fornebu-området skal bygges ut for bosetting av rundt 20 000 mennesker, forteller Liselotte Bjelke. Nå jobber Snarøya kvinne- og familielag og Bærum kommune med å utforme en partnerskapsavtale. Det er bestemt at fra oppstart i 2008 skal skolen servere mat etter de svenske retningslinjene på samme

måte som Flåklypa barnehage. Kommunen bygger om kjøkkenet til storkjøkken, og kvinne- og familielaget skal skaffe utstyret. - Vi håper selvsagt på at barneskolen tvers over veien også vil benytte seg av tilbudet, for dette blir et storkjøkken som kan betjene flere enn de rundt 600 elevene og lærerne ved Hundsund ungdomsskole, sier Liselotte fornøyd, og vet at nå er barna hennes sikret "ernæringsriktige" måltider helt ut ungdomsskolen, akkurat slik hun ønsket. Men hun gir seg ikke med dette. Hennes overordnede mål er at det skal bli slik på landsbasis. - Jeg har på en måte to hatter på meg, den ene for Snarøya kvinne- og familielag, den andre for Skolematens Venner. Det er gjennom sistnevnte at jeg nå har muligheten til å slåss videre på nasjonalt plan, forklarer hun.

Næring for læring

Liselotte Bjelke opplever at det tar tid å endre holdningene til mat i vårt samfunn. - Det som går igjen i alle ledd, er at det kreves kunnskaper og kompetanse før betydningen av hvor viktig riktig ernæring er for læring, og blir en del av vår kultur, fastslår hun. Hun tilføyer at først når det har skjedd, vil varme skolelunsjer bli å finne i alle landets barnehager og grunnskoler. Men umulig? Ikke for en smålending, for de gir seg jo aldri, svares det på blid og klingende arendalsdialekt. □