

# Skolemat i bakvendtland

Danske og norske barn og unge er blant de mest usunne i Vest-Europa. Undersøkelser viser at hvert tredje barn i Danmark har for lite kalk i knoklene, hvert tredje barn er kresen i matveien, og hvert tredje barn har allergi eller overfølsomhet for mat. Det er lite som tyder på at tilstanden er bedre i Norge.



*Tekst Frede Bräuner*

Halvparten av alle unge danske menn vrakes på sesjon, og antallet barn og unge som lider av overvekt og sukkersyke, stiger eksplosivt. Samtidig melder lærere og pedagoger om stadig flere urolige og ukonsentrerte elever. Opp mot fem prosent av alle danske barn har symptomer på ADHD. For tiende år på rad er andelen av elever som skriver så dårlig at de blir satt i spesialklasse, steget med 40 prosent.

Det er naturligvis mange årsaker og forklaringer på de økende problemene, men en vesentlig og oversett årsak er barns elendige kostvaner og dårlige fysikk. Mens en gjennomsnittlig danske konsumerer omkring 40 kilo sukker årlig, inntar mange barn og unge hele 100 til 200 kilo i året. Et vedvarende høyt forbruk av sukkerprodukter resulterer i store svingninger i blodsukkernivået og kan medføre konstant ubehag og konsentrasjonsvansker.

## **Sukkerunger**

Lille Maja på 6 år er et sterkt eksempel. Hun lever stort sett på søt yoghurt, sjokolade og kakao. Ingen tenker på at Maja daglig får i seg 100 til 200 gram sukker, noe som tilsvarer omkring 70 kilo i året – -3 til 4 ganger jentas kroppsvekt. Næringsstoffer som vitaminer og mineraler får hun veldig lite av, kanskje bare 20 prosent av den anbefalte mengden. Den sukkerholdige kosten har gjort henne overvektig og rastløs. Hun -gråter mye, blir lett syk, har konsentrasjonsproblemer og må derfor gå et år ekstra i førskolen eller ev. begynne på spesialskole.



Et annet trist eksempel er 14 år gamle Dennis. Han drikker 2-3 liter cola om -dagen og spiser store mengder søtsaker og kaker. I helgene står store mengder øl og sprit på menyen. Ingen bekymrer seg over at Dennis får i seg 400 gram sukker per dag, men bare noen få viktige næringsstoffer. Dennis er konstant rastløs, forstyrrer undervisningen og virker provoserende på alt og alle. Dennis må begynne på spesialskole.

### **Dennis' skoledag**

Dennis er veldig trøtt om morgenen. Blodsukkeret hans er på bunn, og moren må bruke lang tid på å få liv i ham. Han klager over alt og alle, nekter å spise frokost og sleper seg til skolen. Han legger seg tungt over pulten, og når læreren kommer inn i klasserommet, roper Dennis: "Vi gidder ikke å ha matte: vi vil se film – hvorfor ser vi aldri film på denne drittskolen?" Dennis går ut av klasserommet for å gå på do, men går i stedet til kiosken hvor han stjeler en cola. Han tømmer halve colaen i noen få slurker. Blodsukkeret stiger kraftig, og han utnytter den nyvunne energien til å tøyse med noen jenter i gangen. Læreren kommer løpende ut og roper: "Ro deg ned, Dennis!"

Dennis går rastløs inn i klasserommet igjen, og klagende regner han sju oppgaver uten å få riktig svar. Blodsukkeret hans stuper enda en gang, og han redder situasjonen ved å tømme resten av colaen. Blodsukkeret stiger, noe som gjør at han akkurat greier å regne seg fram til galt svar på også de neste sju oppgavene.

Midt på dagen er Dennis helt utkjørt. Han ligger igjen med hodet på pulten og ber om å få fri. Resten av dagen går med til klaging og krangling og en lur i ny og ne.

### **Bind for øynene**

Maja og Dennis vil kanskje sirkulere rundt i forskjellige kostbare og virkningsløse behandlingstilbud resten av livet, og behandlingssystemet vil kjempe en håpløs kamp med bind for øynene. Den sosiale arven vil fortsette i det uendelige, mens ekspertene vil undre seg. Men hvordan skal Dennis og Maja kunne kjempe seg opp av dyppet og komme på nivå med resten av befolkningen så lenge de er overvektige, har mineralmangel og blodsukkernivået deres skyter opp og ned i takt med det enorme sukkerinntaket?

Myndigheter har åpenbart ikke sett denne sammenhengen. De foreslår flere tester og mer disiplin, men ikke mer mat.

I 2001 valgte den nye regjeringen i Danmark av økonomiske grunner å fjerne barnekostholdsfondet og nettstedet [www.spisesiden.dk](http://www.spisesiden.dk). Siden da har man støttet prosjekter med den ene hånden, mens man med den andre – blant annet via besparelser og skattestopp – har avviklet -mange andre. Resultatet har vært et skritt fram og ti tilbake. I flere danske -kommuner, bla. Århus, har man i -årene 2003–2005 valgt å spare på maten i -institusjonene. I Norge ser vi samme trenden. Skolemat ble satt på dagsorden under siste stortingsvalg, men lite har skjedd til nå.

Heldigvis har de fleste brusautomatene blitt fjernet fra landets skoler, men til gjengjeld er forbruket av sjokolademelk steget med 30 prosent på 2–3 år. Mens elever i 2002 inntok 6,3 millioner kartonger søt -sjokolademelk, drikkes det i dag cirka 8,1 millioner kartonger. Samtidig drikker -dobbelt så mange barn milkshake til lunsj. I 2004 drakk elevene 200 000 bokser med milkshake (Ritzau 9.3.2005).

Meieriene er de store skurkene her. På kynisk vis ”smugler” de sine alt for søte -produkter inn på skolene via melkeordningen. Det groteske er at danske meierier årlig får milliontilskudd fra EU til dette salget. Mens det offentlige altså støtter salget av usunne produkter i skolen, grep den danske ombudsmannen og sosialministeren i 2005 inn mot en institusjon for kriminelle unge der man hadde redusert de unges -sukkerinntak. Det ble sett på som unødig innblanding i de unges liv. Samtidig -hevdet man at det ikke er dokumentert at sukker gjør psykisk skade på de unge.

Eksemplet her understreker at -såkalte eksperters bevissthet og viten på det -ernæringsmessige området er på null-punktet. Da politikerne jo ikke er mye -klokere enn ekspertene de får råd av, er utsiktene til forbedringer dårlige.



### **Er ernæring barnets ansvar?**

Mens det i samfunnet og skolen -stilles -mange faglige og personlige krav til barn og unge, forholder man seg helt -passivt til -barnas ernæring og helse.

Majas -medbrakte matpakke ender gjerne i søppelbøtta, og hun stiller seg i køen ved skolens kiosk for å kjøpe sjokolademelk og ostesmørbrød.

Mens svenske og finske elever – som -klarer seg faglig best i undersøkelser – -sitter og spiser ordentlig mat sammen med l-ærene, går Dennis sammen med kameratene til kiosken for å stjele cola og godterier. Samtidig skryter skolen av sin gode kantine, hvor laveste ernæringsmessige -fellesnevner gjelder, for i selvbestemmelsen navn må jo barna få velge om de vil ødelegge seg med dårlig ernæring eller la være! Spis matpakke eller kjøp en cola og et pizzastykke i kantina – ansvaret er ditt, og vi blander oss ikke opp i det... Det må ligge i mangel på elementær viten om ernæring når nettopp denne modellen har fått vind i seilene.

Skal barn ha en sjanse til å klare de kolossale kravene som stilles, må det fundamentale – det ernæringsmessige – være i orden. En god matordning ville sikret bedre ernæring og beskyttet mot dårlige produkter som søtsaker, brus, kaker, sjokolademelk, osv.

### **Den svenske modellen**

En dansk familie som flyttet med barna sine fra Danmark til Sverige, opplevde den helt store forskjellen. ”Barna har aldri vært så glade for å gå på skole i Danmark som de er her,” sier faren, Torben Juul. Forklaringen på barnas begeistring henger i følge Torben Juul ikke minst sammen med den obligatoriske svenske skolematerordningen, som går gjennom hele systemet – fra -barnehage til videregående skole. ”De får god, varm mat hver dag på skolen. Alle spiser seg gode og mette, og det utgjør en stor -forskjell. Det er ingen barn som saboterer undervisningen, siden de ikke får lavt blodsukker og konsentrasjonsvansker, -heller ikke i de siste timene på ettermiddagen. I Danmark måtte vi alltid stå klar med mat når vår eldste sønn, Jens, kom hjem fra skolen. Han var både trøtt og sulten. Nå kommer han -opplagt hjem og har lyst til å begynne med leksene med en gang. Det er en helt utrolig forandring,” forteller Torben Juul (Ritzau 21.5.2005).

### **Obligatorisk matordning – en suksess**

Midtbyens Ungdomsskole (nå Århus Ungdomsskole) i Danmark har hatt obligatorisk matordning i flere år. Når elevene møter om morgenen, får de en frokost som består av blant annet havregryn, rugbrød og -kefir. Skolen kan ikke tvinge elevene til å spise, men de har plikt til å sette seg rundt bordet. For å vise omsorg for elevene er det vanlig at lærerne dekker bordet. I løpet av formiddagen tilbereder kjøkkenstaben, som består av en lærer og fem elever, dagens lunsj, som hovedsakelig består av varme retter med tilhørende salatbuffé. I -begynnelsen av -skoleåret spiser de færreste. De sitter og stirrer rett ut i luften og er åpenbart ikke vant til å spise frokost. Men i takt med at fordøyelses-systemet kommer i gang, stiger appetitten og inntaket av den gode maten. Ved slutten av skoleåret spiser stort sett alle. I samme takt stiger elevenes konsentrasjonsevne, humør og fysiske energi. Elever som tidligere lå trøtte med hodet på pulten, -sitter nå -mesteparten av dagen og arbeider. Samtidig faller - inntaket av sukkerholdige produkter markant.

Samlet kan skolen konstatere at -matordningen har vært en stor suksess. Ingen -andre enkeltprosjekter har i skolens -historie gitt så mange fremskritt og grunn til optimisme. Obligatorisk frokost og lunsj er nå en naturlig og uunnværlig del av hverdagen. Det er imidlertid viktig å understreke at ernæring langt fra løser alle sosiale problemer, men til gjengjeld løser man ingen problemer uten!

En svensk undersøkelse viser at de elevene som daglig spiser et fornuftig måltid, også er de elevene som klarer seg best -faglig og sosialt. I Finland og Sverige, der alle barn får mat i skoler og institusjoner, brytes den sosiale arven. I Danmark produserer vi derimot flere og flere sosiale problemer.

En stor, engelsk undersøkelse viser at en gruppe fanger som fikk mat og vitaminer, reduserte sin voldelige atferd med 38 -prosent. Tenk om noe så enkelt som mat med viktige næringsstoffer kunne -reduere uroen og den manglende konsentrasjonen i skolen tilsvarende, og i tillegg -bidra til forebygging av en lang rekke av de velferdssykdommene vi -dessverre ligger på verdenstoppen i!

Da mange politikere åpenbart ikke er mottakelige overfor gode argumenter, må de ernæringsmessige sammenhengene bevises. Velg ut en rekke skoler som forsøksskoler og

innfør obligatoriske matordninger og godteriforbud på halvparten, og la res-ten forbli uendret. Når politikerne oppdager – det som mange av oss andre allerede har erfart, at elever som får ordentlig mat på skolen, klarer seg faglig og atferdsmessig mange ganger bedre, vil de sikkert komme på andre tanker og innføre matordninger snarest mulig.

Men jeg tviler. De hyppigste argumentene mot matordninger er mangel på -ressurser og holdningen at ”det er jo -foreldrenes ansvar”. Da mange barn er hjemmefra opptil ti timer om dagen, kan ikke foreldrene ta fullt ansvar. En obligatorisk -matordning tar ikke ansvaret fra foreldrene, men for elevene. Den økonomiske begrunnelsen holder heller ikke. I Sverige kan -elevene bespises for ti kroner per dag, noe som blir 2000 kroner i året per elev. Samlet vil det årlig bare koste samfunnet 2-2,5 milliarder å gi alle elever mat på skolen. Kan Danmark, som årlig har et overskudd på 50 milliarder ikke klare den usle utgiften? Og hva med Norge, med alle sine oljemilliarder?

Økonomi burde uansett ikke være avgjørende. Send oss bare en regning på 2000 kroner i året, lag trekk i barnetrygden eller trekk ekstra i skatt. For oss spiller det mindre rolle hvordan dette gjøres, bare barna våre får riktig ernæring! Det er jo tross alt bare småpenger det handler om.



*Danske Frede Bräuner er forfatter av boka ”Kost – atferd – innlæringsevne” og medforfatter av boka ”Hvad fylder vi i børnene”.*

*Norsk tittel: ”Uten mat og drikke...” Oslo: Damms Undervisning, 2002.*

*Les mer om bøkene og kostholdsprosjektet på Århus Ungdomsskole på: [www.webkost.dk](http://www.webkost.dk)*

