

Uden mad og drikke dur' helten ikke Tilgængelighed af det sunde alternativ og et voksenansvar!

Der har været en del artikler i Udspil om, at børn og unge skal motionere sig slanke, friske og kvikke. Det er sandt, men når vi taler om sundhed, er der ikke én rigtig løsning, men en helt palet af faktorer; kost, motion, trivsel, velvære, adfærd osv. Alle faktorer har indflydelse på hinanden. Tager vi motion, som er DGI's største force, så skal vi være opmærksomme på, at motion meget ofte kan blive en ubehagelig oplevelse, hvis udøveren ikke har fået "brændstof" eller det rigtige "brændstof".



Vi kan godt få en bil til at køre i frigear ned af bakke, men vi kan ikke få den til at køre op ad bakke uden brændstof. Det er præcis det samme med mennesket. Vi bliver utilpasse og fysisk dårlige, hvis vi prøver, og det bliver måske sidste forsøg vi gør, da ingen ønsker at opleve ubehag. Vi kan ikke dyrke motion på tom mave eller på slik og pommers frites. For at motion bliver en succes, skal den opleves som sjov, behagelig og god for kroppen.

Jeg er ked af den drejning "fedmeproblematikken" har fået over på de overvægtige børn. Jeg mener, at der er for meget fokus på børnene – som om det er deres ansvar at gøre noget og blive motiveret til motion. Alt imens deres ofte overvægtige forældre sidder på sidelinien og drikker sodavand. Det er og må ikke blive børnenes ansvar. Det er familiens ansvar, forældrenes ansvar, skolens ansvar og alle andre offentlige steder, hvor der er bespisnings, ansvar – ikke børnenes.

Det er dejligt at der er kommet fokus på det sunde alternativ i cafeterierne i sportshallerne. I udspil har vi læst om modige cafeterialedere som har haft succes med gode sportsboller og friske grønsager. Flere begynder at slukke frituregryden ved gymnastikopvisninger o.l. men ellers er det "Det sunde alternativ" dog generelt nemt at overse – det er ikke eksisterende de fleste steder, desværre. Udbudet er valget mellem pølser, kager, sodavand, chips, slik, is, øl og kaffe.

Alle børn bliver født med bevægelsesglæde, (såvel som madglæde), men det er desværre ikke alle børn, der får mulighed for at få udlevet den optimalt – hvis de f.eks. er født ind i en inaktiv familiekultur. Når det er sagt, så er det langt fra kun de overvægtige børn, der mangler motion og energigivende næring - også nogle slanke inaktive børn får forkert næring og har dermed ingen energi.

Her er TILGÆNGELIGEHEDE et nøgleord. Kigger vi for eksempel på skolen og sportshallerne, kontra ”den virkelige verden” i Danmark, så ser jeg 2 verdener.

Skolen og det øvrige samfund er som to forskellige verdener:

| <u>Samfund/Erhvervsliv</u> | <i>kontra</i> | <u>Skolens/sportshallens virkelighed</u> |
|--------------------------------------|---------------|--|
| Overflod af mad | | Mangel på mad! - ernæringsrigtig mad! |
| Gourmetmad | | Mangel på måltidet! - som begivenhed |
| Stjernekokke | | Madlavning er et ”lavstatus fag” |
| Lov om ubrudt kølekæde | | Ingen køleskabe til madpakker! |
| Personalepleje, kantineordninger | | Ingen tilgængelighed af kvalitetsfødevarer |
| <u>Fokus på:</u> Oplevelser | | <u>Fokus på:</u> Viden |
| Trivsel ↓ | | Intellekt ↓ |
| Effektivitet ↓ | | Aktivitet ↓ |
| <i>DET børn ser og hører!</i> | | <i>DET mange børn oplever i skolen!</i> |

Figur af Lillibeth Bjørklund, PD 2007

I skolen/sportshallen er der en tydelig ubalance mellem virkelighed og fokus, da vi ved, at næring, indlæring og præstation går hånd i hånd.

Vi kasserer store mængder fødevarer hver dag, hvis de har været over 5°C i en given periode. Omvendt er der stadigvæk mange skoler der ikke har køleskab til børnenes madpakker.

Børn gør, som alle ved, ikke som vi siger, men gør som vi gør! De gør det de oplever de steder, hvor de færdes - nemlig bl.a. i skolen og i sportshallen, hvor de tilbringer en meget stor del af deres dag - og hvor de bør indtage størstedelen af dagens ”brændstof” til effektiv og optimal funktion.

Sundhed er et omfattende begreb, som er individuelt fra person til person. Derfor skal sundhed også opleves, erfares, mærkes og forstås, før følelserne kommer i spil og bliver til en vane - og det kræver handlekompetence.

Det er alle vi voksnes ansvar at sikre, at vores børn i samfundet får den handlekompetence, men ikke mindst ”det rigtige brændstof”, både i madpakken, men i allerhøjeste grad også i skolebuden og i sportshallerne - dette er bl.a. betingelsen for at kunne dyrke motion, og det må vi ikke glemme.

Man løber altså ikke langt på slik, pommefritter og en sodavand - nogle unge kan slet ikke løbe! Desværre giver de motionen skylden - det er for hårdt, for svært og for anstrengende - som resultat af det, vælger mange at blive inaktive. Årsagen er ofte ikke motionen, men at tilgængeligheden af det forkerte brændstof er enorm. Det rigtige brændstof er for nogle børn desværre slet ikke eksisterende i deres dagligdag. Jeg mener, at vi har et medansvar for at tilgængeligheden af gode sunde fødevarer og spisevaner er tilstede i det offentlige rum. Det er en udfordring, da friske buketter af letkogte broccoli og blomkål, stave af gulerødder og Kinaradise, små søde gule og røde dadel tomater samt store grønne oliven betyder et større svind for cafeteriadministratoren, da disse fødevarer ikke kan tages op af en fryser.