

Paradoksalt nok, er det de unges hjerner vi satser på

Af Lillibeth Bjørklund, forfatter til Babettes madglæde og Trafiklysmad

Vi har det godt i Danmark, og der sker også rigtigt meget på området i denne tid. Ernæring gør det ikke alene, mange andre faktorer som f.eks. motion, trivsel, omsorg og et liv uden misbrug (stoffer, alkohol, vold o.l.) gør det også, men med vores viden på området i dag burde vi vide bedre. Derfor denne lidt provokerende artikel, som tidligere kvalitetschef og produktudvikler i fødevarerindustrien og nu som privat aktør med interesse indenfor ernærings- og sundhedsområdet.

Har vi egentlig et reelt "frit valg"?

Undersøgelser viser, at dårlige kostvaner hæmmer børns indlæringsevne og påvirker deres adfærd. Det handler ikke blot om intelligens, men om evnen til at kunne koncentrere sig.

Mange velmenende ord og positive projekter er sat i værk. Trods den store indsigt på området, er forvaltningen af "Sundhed og Ernæring" inden for Børne- og ungeområdet uddelegeret til de enkelte kommuner, institutioner, skoler, forældre, frivillige fritids- og idrætsforeninger og private aktørers initiativer.

Det bugner med stadig flere "tomme kalorier" og nydelsesmidler, som ikke bidrager til noget godt for børn og unges ernæring. Produkterne skubber de sunde basisprodukter ud af kosten. Børn og unges sundhed og adfærdsmønstre bliver ringere.

Producenterne og dagligvarekæderne kender effekten af reklamens magt og vareudbuddets fristelser. At kalde Danmarks fødevarer kæder for "dagligvare butikker" er jo lidt til grin. Der sælges flere nydelsesmidler, tøj og forbrugsvarer i dag end gode ernæringsrige fødevarer.

Der skrives og siges, at det er kundens/forbrugerens/individets eget ansvar. Ja, men har vi egentlig et reelt "frit valg"?

Produkterne var der ikke, hvis ikke der var kunder til dem – udbud og efterspørgsel, siges der!

Ja, ja den har vi hørt på længe nu - men forholder det sig nu også sådan?!

Forbrugerne har ikke, efter min mening et "frit valg" når de bliver bombarderet med tomme kalorier i sundhedsforklædning.

Børn og unge sætter desværre ikke lighedstegn mellem indtag af nydelsesmidler/fødevarer og sundhed, adfærd og indlæring. Der bør de lære i langt højere grad i skolen.

Viden og erfaring om sunde kost- og spisevaner bør være folkeskolens vigtigste og højst prioriterede opgave. Da denne erfaring forudsætter, at eleverne lettere vil være i stand til at mestre alle folkeskolens fag til fulde og folkeskolen kan mestre sine formålsparagraffer. Et tværgående ansvar, med involvering af lærere, ledelse, elever og forældre tilknyttet skolen. Det handler om indsigt, oplevelser, vaner, teori og praksis. Et nyt "sundhedsfremmende fag" bør se dagens lys, og skal være obligatorisk for lærere, da denne erfaring har betydningen for al anden viden der undervises i.

At tage et reelt "frit valg" kræver kvalificeret viden. Det sundhedsfremmende fag skal derfor tilegnes stor betydning, mange ressourcer, høj status og tages alvorligt hele vejen op gennem børns skolegang

Børns erfaringsgrundlag m.h.t. hjemmets overskud, initiativer, modtagelighed og indsigt er af så stor variation, at det vil være oplagt, at inddrage "sundhedsfremmende erfaringer" i al undervisning. Samt i al ophold på skolen, ved at skabe fysiske gode rammer for motion, kost- og spisevaner i alle institutioner for børn 0-18 år.

Hvor der er vilje er der håb!

Mange børn er ikke født ind i ressourcestærke familier, hvor der er overskud, indsigt, og ansvarstagen til at videregive gode og sunde kostvaner. Kun 5 % af de danske familier laver mad sammen med deres børn. De 95 % gør det nok ikke fordi de ikke gider eller synes at det ikke er vigtigt. Nej – de kan simpelthen ikke nå det hele – med et fortravlet hverdags- og arbejdsliv der til stadighed sætter større krav til forældrene – livslang uddannelse m.v.

Hvor, ville det være dejligt:

- ♥ at kunne handle ind i en "rigtig fødevarerbutik", hvor alle nydelsesmidler er placeret et andet sted i butikken og hvor forbrugerne skal tage et aktivt, bevidst, valg om at gå ind i den del af butikken – og målrettet indkøbe tomme kalorier!
- ♥ Ikke, at skulle møde junkfood alle steder, hvor børn og unge færdes; hvert gadehjørne, sportshaller, butikcentre, benzintanke osv.
- ♥ at blive tilbudt sund, kvalitets mad til "børnemenuer" på alle restauranter og spisesteder
- ♥ at priserne på fisk, grønt, frugt var betydelige lavere
- ♥ at priserne på slik, kager, chips, sodavand var betydelige højere

Alt sammen noget der nemt kunne gøres noget ved – nu og her!

Det kræver uhørt megen viljestyrke at leve et normalt sundt liv i dagens Danmark. Det betyder, at man skal slæbe rundt med en rygsæk med "det sunde alternativ" når familien skal uden for sin egen dør.

Alle de "nej" forældre skal irettesætte deres børn med når de skal på tur. "Nej det kan du ikke få – det spiser vi ikke" - Vi har nemlig et eget ansvar for vores valg – og vi vil følge anbefalingerne for sund kost: mere fisk, grønt og frugt og mindre sukker og fedt.

HALLO - KIG jer omkring!! – åben øjnene – det er fuldstændig urealistisk!

Tilgængeligheden af det sunde alternativ er ikke til stede i det sociale offentlige rum

Det er faktisk "hårdt arbejde" at skaffe sig selv og sine børn fødevarer efter anbefalingerne i den overflodsvirkelighed af dårlige såkaldte dagligvarer.

Sat på spidsen, så er der 10-20 meter lange hyldepladser fyldt med hvide pasta (ren kulhydrat/sukker i din krop). 3 pakker for 10 kr.! - 100 meter lange sodavands tilbud, kilometer lange hylder med slik, chips, kager osv. - og fuldkornspastaen man ville købe er ikke at spore nogen steder! – medmindre man har taget GPS med på indkøb.

Rapporter i et utal er skrevet om emnet – og opdeling af "afgrænset basiskost" og "tolerabelt råderum til tomme kalorier" er meget specifikt beskrevet – ja, man får næsten lyst til at sige "hvor svært kan det være"!

Regeringen kan lovgive, producenter og fødevarerbranchen kan udvikle og implementere store ressourcekrævende systemer som HACCP og egenkontrol, sporbarhed, analyser for dit og dat, kølekæde kontrol, jord til bord, Smiley's, varedeklarationer osv. Dette er alt sammen også er udmærket, men i virkeligheden kæmpemæssige ressourcer brugt på

forholdsmæssige "små problemer" som salmonella, bakterier af den ene og den anden slags, tilsætningsstoffers betydning osv. - hvilke kun er med til at forvirre forbrugerne med "overflødig" viden - helt unødvendig, alt for teoretisk og skaber kun bekymring, set i forhold til landets, fedme problem og fejlnærede børn og unge der har adfærdsproblemer. Det er dyrt og bliver langt dyrere for samfundet – ingen tvivl om det. Men for alvor at sætte sunde og ernæringsrigtige fødevarer på dagsorden og på hylderne DET er en alt for stor indgriben i forbrugernes købefrihed og identitet.

I modsætning til gennemførelsen af overstående systemer, hvor svært ville det så fx være, fysisk at flytte alle nydelsesmidler og tomme kalorier (som kategoriseret i rapport: Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner) til en "nonfood" afdeling i den eksisterende fødevarebutik? Ikke tilnærmelsesvis lige så omkostelig, vel?

Så får vi en såkaldt "fødevareafdeling" med dagligvarer, hvor der kan handles ind i fred for alle fristelser og dermed kan vi tage et "reelt valg" ved at gå ind i "nonfood/nydelsesmiddel afdeling" for at købe tomme kalorier. Dermed er det et bevidst valg, upåvirket af dufte, farver, form, ordlyd, pristilbud, placering m.m.

Denne afdeling skal selvfølgelig ikke placeres så den på nogen måde skal passeres ved ønsket om at handle sundt ind – for den forbruger der er overvægtig/ fejlnæret og har taget en beslutning! - området skal blot afmærkes med en fed rød streg på gulvet.

I fødevareafdeling skal alle fødevarer selvfølgelig mærkes med et (farve)mærke der viser forbrugeren om det er hensigtsmæssigt at indtage det i små eller større mængder. (*ideen om Trafiklysmad, bog 2 og Trafiklysmad plakaten*)

Mange undersøgelser viser hvem i samfundet der er specielt udsatte for overvægt samt fejlnæring og hvilke mekanismer der gør sig gældende og hvor svært – ja næsten umuligt det er for omsorgssvigtede børn og unge at bryde med den sociale arv, vaner, normer og modstå vareudbuddet som de bliver præsenteret for alle steder, som det er i dag. (*idéen om "Vaner etableres bedst i barndommen", Babettes madglæde, bog 1 og de næste bøger i serien*)

Det at være fejlnæret, som fedme og sukkernarkomani er en konsekvens af. DET er, efter min og mange andres mening, at være omsorgssvigtet på lige fod med andre former for misbrug, vold og dårlig trivsel – og det er samfundets pligt at gøre alt for at forhindre fejlnæring af børn og unge.

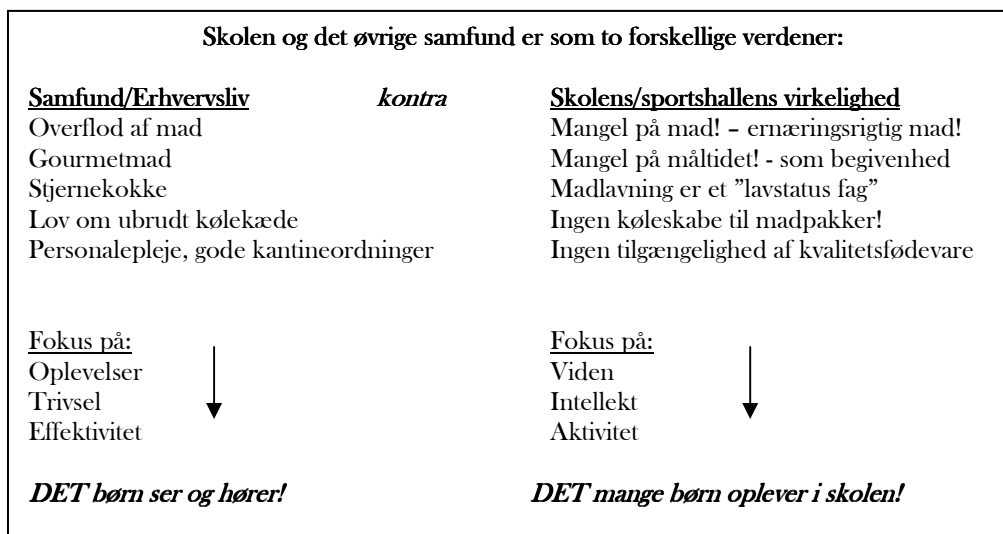
Udviklingen tyder jo på, at forældrene ikke magter opgaven om end de gerne vil. Børn og unge får ikke den fornødne erfaring fra deres færden i det offentlige rum i form af: madordninger, sundhedsundervisning, individuelle ernæringsprojekter, hjemkundskabsundervisning, mødet med sportshaller, klubber og div. spisesteder, indkøbscentre, kiosker, tankstationer osv. Her bliver de ikke tilbudt, ser eller oplever "gode spise- og kostvaner". Dermed får de ikke et erfaringsgrundlag i, hvad ernæringsrigtig kost i det offentlige rum er, ej heller hvad kvalitetsfødevarer er.

Disse unge bliver også forældre engang - sund varieret kost og motion er = kvikke hjerner

Offentlige myndigheder har siden 1930'erne formidlet anbefalinger om sunde kostvaner ... hvordan er det gået?! Vi har nu en fedmeepidemi i landet. Rådene, kampagnerne og informationerne preller af på os, fordi de ikke appellerer til vores følelser.

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

Her er TILGÆNGELIGEHEDE et nøgleord. Kigger vi for eksempel på skolen og sportshallerne, hvor børnene opholder sig den største del af dagen kontra "den virkelige verden" i Danmark, så ser vi 2 verdener.



Figur af Lillibeth Bjørklund, PD 2007

I skolen/sportshallen er der en tydelig ubalance mellem virkelighed og fokus, da vi ved, at ernæring, 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. Skolebørn må gerne spise madpakker der har været 21 °C i 4 timer!

Børn gør, som I ved, ikke som vi siger, men gør som vi gør!

De gør det de observerer og oplever de steder hvor de færdes – nemlig bl.a. i skolen, hvor de tilbringer en meget stor del af deres dag - og hvor de bør indtage størstedelen af dagens "benzin for effektiv og optimal funktion".

Kære politikere, forældre og befolkning, ta' børns sundhed mere seriøst og gør noget aktivt! – skrid til virkelig handling. Giv og kræv at Danmarks børn og unge får tilgængeligt sund mad som de vil elske at spise samt nogle handlekompetencer, så de får forudsætningerne for at kunne træffe et reelt "frit valg"!