

Helse, mat og klima

Temaforedrag for ungdomsskole-elever ved Eid skole

Ved Eid skole er det mange elever fra 8.-10. trinn som har valgfag om mat og helse. Fredag 16. oktober fikk elevene besøk av Signy R. Overbye, som holdt foredrag om Helse, mat og klima.



Foredraget var bestilt fra Tilbudspakken til prosjekt klima, miljø og livsstil, og handler om sammenhengen mellom helse, mat og klima. Elevene får først et innblikk i utviklingen av norsk økonomi i etterkrigstiden, med overgang fra primærnæringer til sekundær – og tertiærnæringer. Det innebærer at vi må ha lengre og lengre tid på skolebenken for å få jobb. Etter endt utdanning blir mange sittende ved en kontorpult. Summen blir et stillesittende liv, og det blir krevende å få nok fysisk aktivitet i løpet av hverdagen.

Den økonomiske veksten har videre ført til endring av landbrukets produksjonsmetoder og vi har utviklet nye kostholdsvaner. Foredraget bygger på generelle folkehelse råd fra Helsedirektoratet, inkludert råd om kosthold og fysisk aktivitet. De elevene ved Eid skole som har mat og helse som valgfag, er en motivert og fysisk aktiv gjeng. Mange av elevene var vant til å gå på bærtur, og fikk bekreftet at næringsinnholdet i de kortreiste bærene vi har i marka rundt oss er gull verdt.



Elevene viste engasjement underveis i foredraget til tross for at det var fredag på slutten av ei lang uke. Elevene satte derfor stor pris på å få servert banan i pausen.

Multer er fulle av c-vitaminer, og har vært et kjærkomment supplement til det norske kostholdet.

I foredraget ble det også informert om den nye Folkehelseoven og intensjonen bak den. Samtidig ble det lagt vekt på konkrete handlingsalternativ som har effekt både på helse og klima, slik som mer frukt og grønt i kostholdet, og redusert biltransport på korte turer til fordel for sykkel og gange.

(23.11.15)

Tekst og foto: Signy R. Overbye