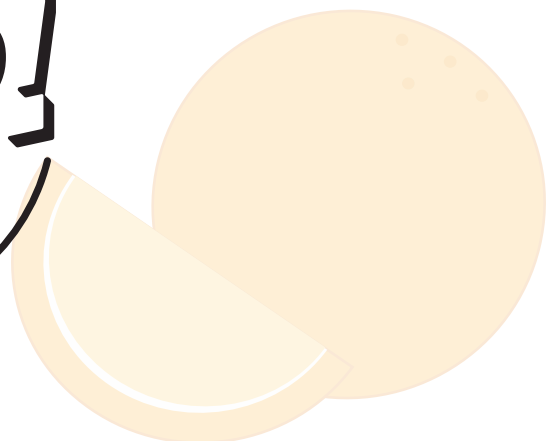


Rekommendationer, krav och lagstiftning gällande fysisk aktivitet och näringsriktiga måltider inom förskolan, grundskolan, anpassade grundskolan, gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan.

Här följer en sammanfattning av rekommendationer och av riktlinjerna som finns, kopplade till fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor. Utdragen är hämtade från läroplanen (Lgr22) för grundskolan, förskoleklassen, fritidshemmet, läroplanen för anpassad grundskola, läroplanen för förskolan (Lpfö 18) samt läroplanen för gymnasieskola och anpassad gymnasieskola. Nedan finns även referenser till Skolinspektionen, Skolverket, Livsmedelsverket och Lärarförbundet.

Sökord

- Fysisk aktivitet/Rörelse/motorik/hälsa/välbefinnande/lek/kroppsuppfattning/aktivitet och återhämtning och vila/leka/samspela/utomhuslektion/utomhusmiljö
- Mat/näringsriktiga skolmåltider/näringsrekommendationer
- Kost/hälsosamma matvanor/hälsa/välbefinnande/kroppsuppfattning



Förskola (Lpfö 18)

<https://www.skolverket.se/undervisning/forskolan/laroplan-for-forskolan/laroplan-lpfo-18-for-forskolan>

Förskolans värdegrund och uppdrag

Hållbar utveckling samt hälsa och välbefinnande

Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande.

Utbildningen ska ge varje barn möjligheter att utforska, ställa frågor och samtala om företeelser och samband i omvärlden och på så sätt utmana och stimulera deras intresse för hälsa och välbefinnande samt för hållbar utveckling.

Omsorg, utveckling och lärande

Barnen lär sig genom lek, socialt samspel, utforskande och skapande men också genom att iakttä, samtala och reflektera. Barnens lärande kan bli mångsidigt och sammanhängande om arbetsätten varierar och miljön är utmanande och stimulerande samt lockar till lek och aktivitet. Utbildningen ska ge utrymme för barnens egna initiativ, fantasi och kreativitet. Barnen ska kunna växla mellan olika aktiviteter under dagen, både utomhus och inomhus och i varierande miljöer.

Förskolans uppdrag

Helhetssyn

Utbildningen i förskolan ska planeras och genomföras på ett sådant sätt så att den främjar barnens utveckling, hälsa och välbefinnande. Förskolan ska erbjuda barnen en god miljö och en väl avvägd dagsrytm med både vila och aktiviteter som är anpassade efter deras behov och vistelsetid. Miljön ska vara tillgänglig för alla barn och inspirera dem att samspela och att utforska omvärlden samt stödja barnens utveckling, lärande, lek och kommunikation.

Lek är grunden för utveckling, lärande och välbefinnande

Lek stimulerar fantasi och inlevelse. Lek kan också utmana och stimulera barnens motorik, kommunikation, samarbete och problemlösning samt förmåga att tänka i bilder och symboler. Därför är det viktigt att ge barnen tid, rum och ro att hitta på lekar, experimentera och uppleva.

Mål och riktlinjer

- Motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande.
- Erbjuds en god omsorg med balans mellan aktivitet och vila.

Enligt läroplanen för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet (Lgr22)

<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr22-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet>

Skolans värdegrund och uppdrag

Skapande och undersökande arbete samt lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

God miljö för utveckling och lärande

Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära. Strävan ska vara att skapa de bästa samlade betingelserna för elevernas bildning, tänkande och kunskapsutveckling. Personlig trygghet och självkänsla grundläggs i hemmet, men även skolan har en viktig roll. Omsorg om den enskilda elevens hälsa, välbefinnande och utveckling ska präglade verksamheten.

Kunskaper

Skolan ska ansvara för att eleverna inhämtar och utvecklar sådana kunskaper som är nödvändiga för varje individ och samhällsmedlem. Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola; har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.

Förskoleklassen

Syfte

Undervisningen syftar till att främja elevernas fantasi, inlevelse och förmåga att lära tillsammans med andra genom lek, rörelse och skapande genom estetiska uttrycksformer samt med utforskande och praktiska arbetssätt. I undervisningen ska eleverna genom leken ges möjlighet att bearbeta intryck, pröva olika identiteter, utveckla kreativitet samt sin förmåga att samarbeta och kommunicera.

Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att få delta i fysiska aktiviteter och vistelse i olika naturmiljöer. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. Vidare ska undervisningen bidra till en förståelse för hur fysisk aktivitet kan påverka hälsa och välbefinnande.

Genom undervisningen i förskoleklassen ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande.

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla följande centrala innehåll.

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse:

- Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- Fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.
- Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer.
- Kost, sömn och fysisk aktivitet och hur de påverkar hälsa och välbefinnande.

Fritidshemmet

Syfte

Undervisningen syftar till att främja elevernas fantasi och förmåga att lära tillsammans med andra genom lek, rörelse och skapande genom estetiska uttrycksformer samt med utforskande och praktiska arbetssätt.

Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att få delta i fysiska aktiviteter och vistelse i olika naturmiljöer. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva. Vidare ska undervisningen bidra till en förståelse för hur fysisk aktivitet och utevistelse kan påverka hälsa och välbefinnande.

Genom undervisningen i fritidshemmet ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att röra sig allsidigt i olika miljöer samt förstå vad som kan påverka hälsa och välbefinnande.

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla följande centrala innehåll.

Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse:

- Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.
- Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser.
- Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer. Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.



Enligt läroplanen för anpassade grundskolan 2022

<https://www.skolverket.se/undervisning/anpassade-grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-anpassade-grundskolan/laroplan-for-anpassade-grundskolan>

Skolans värdegrund och uppdrag

Skapande och undersökande arbete samt lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska även sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Skolan ska stimulera varje elev att bilda sig och växa med sina uppgifter. I skolarbetet ska de intellektuella såväl som de praktiska, sinnliga och estetiska aspekterna uppmärksammas. Även hälso- och livsstilsfrågor ska uppmärksammas.

Mål

Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången anpassad grundskola har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället (...).

Skolan ska ansvara för att varje elev som läser ämnesområden efter genomgången anpassad grundskola:

- (...)
- kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga,
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället, (...).

Kursplan – Motorik

I ämnesområdet motorik ingår idrott och hälsa. Rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av idrott, rörelseaktiviteter och natur- och utevistelser under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva genom livet. Genom rörelse skapas förutsättningar för nya erfarenheter och nytt lärande. I den motoriska utvecklingen samverkar kropp, känslor och sinnen vilket främjar självständigheten och hälsan.

Syfte

Undervisningen inom ämnesområdet motorik ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Den ska också bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga.

Undervisningen ska vara utformad så att alla elever kontinuerligt kan delta i aktiviteterna och ge dem förutsättningar att delta i andra rörelseaktiviteter i skolan. Eleverna ska få möta olika slags aktiviteter i varierande miljöer och sammanhang samt ges möjligheter att utveckla sin samarbetsförmåga och sin respekt för andra. Genom undervisningen ska eleverna ges möjligheter att utveckla förmågan att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse. De ska ges förutsättningar att vistas utomhus och i naturen under olika årstider samt utveckla förståelse för värdet av friluftsliv.

Undervisningen ska ge eleverna möjligheter att utveckla kunskaper om hur rörelse påverkar den fysiska förmågan och hälsan. På så sätt får eleverna förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet. Vidare ska undervisningen ge eleverna möjligheter att använda ämnesområdets ord och begrepp för att kommunicera om aktiviteter, hälsa och levnadsvanor.

Enligt läroplanen för gymnasieskolan och anpassade gymnasieskolan

<https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/laroplan-gy11-for-gymnasieskolan>

Gymnasieskolans uppdrag

Huvuduppgiften för gymnasieskolan är att förmedla kunskaper och skapa förutsättningar för att eleverna ska tillägna sig och utveckla kunskaper (...). Skolan ska även sträva efter att ge eleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter.

Övergripande mål och riktlinjer

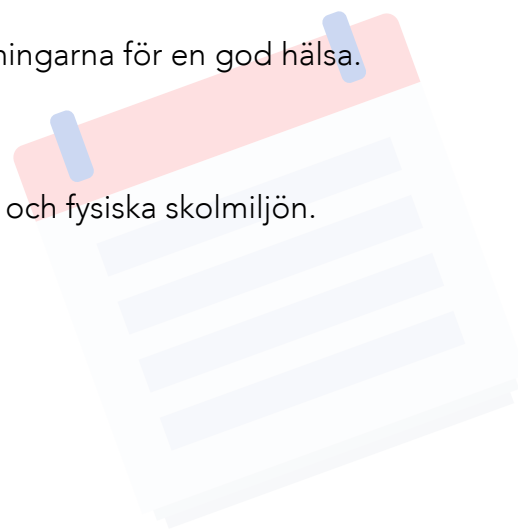
Kunskaper

Det är skolans ansvar att varje elev har kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa.

Riktlinjer

Alla som arbetar i skolan ska:

- gemensamt med eleverna ta ansvar för den sociala, kulturella och fysiska skolmiljön.



Andra referenser

Förskola

Hållbar utveckling samt hälsa och rörelse i förskolan

Förskolan ska bidra till att bygga upp barns positiva framtidstro. Här finns förslag på hur du kan arbeta med hållbarhet, hälsa och välbefinnande tillsammans med barnen från Skolverket.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/hallbar-utveckling-samt-halsa-och-rorelse-i-forskolan>

Hälsa och välbefinnande - så arbetar du med rörelse i barngruppen

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/hallbar-utveckling-samt-halsa-och-rorelse-i-forskolan#h-Halsaochvalbefinnande>

Goda matvanor - exempel på hälsofrämjande måltider

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/hallbar-utveckling-samt-halsa-och-rorelse-i-forskolan#h-Godamatvanor>

Förskolans betydelse för barns rörelseförmåga, fysiska aktivitet och hälsosamma livsstil

Artikeln tar bland annat upp hur förskolan kan bidra till att barnen känner rörelseglädje och utvecklar en allsidig rörelseförmåga. Artikeln tar också upp förskolemiljöns och personalens betydelse för barnens matvanor.

<https://www.skolverket.se/download/18.75bdbbb116e7434ebf825ff/1580996613958/F%C3%B6rskolans%20betydelse%20f%C3%B6r%20barns%20r%C3%B6relsef%C3%B6rm%C3%A5ga,%20fysiska%20aktivitet%20och%20h%C3%A4lsosamma%20livsstil.pdf>

Skola

Hälsofrämjande skolutveckling

Lärande och hälsa går hand i hand. Alla som arbetar i skolan ska samverka för att göra skolan till en god miljö för utveckling och lärande. Här kan du läsa mer om Skolverkets olika stöd för hälsofrämjande skolutveckling.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/halsoframjande-skolutveckling>

Främja barns och elevers hälsa

Hälsofrämjande arbete handlar om att stärka eller bibehålla barn och elevers välbefinnande. Alla inom verksamheten har ett ansvar för att barn och elever ska kunna lära, må bra och utvecklas.

<https://www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/framja-barns-och-elevers-halsa>

Skolinspektionen gällande skolmat

<https://www.skolinspektionen.se/sv/Beslut-och-rapporter/Publikationer/Granskningsrapport/oan-mald-kvalitetsgranskning/Riktad-tillsyn-av-skolmaltiden/>

Uttryckligt krav på näringsriktighet i nya skollagen

Enligt skollagen har eleverna i grundskolan, grundsärskolan, specialskolan och sameskolan rätt till kostnadsfria och näringsriktiga skolmältider.

Elever i grundskolan, grundsärskolan, specialskolan och sameskolan hade redan enligt den gamla skollagen rätt till kostnadsfria skolmältider. Även elever i en godkänd fri-stående grundskola eller grundsärskola har denna rätt.

I den nya skollagen utvidgas huvudmännens skyldigheter så att eleverna utan kostnad ska erbjudas näringsriktiga skolmältider. Detta gäller både offentliga och fristående skolor.

Det finns inga krav på skolmältider i förskola, förskoleklass, fritidshemmet och frivilliga skolformer. Näringsriktiga skolmältider ingår i Skolinspektionens tillsyn.

Tillsyn av näringsriktigheten i skolmaten

Skollagen innehåller ingen precisering av begreppet "näringsriktig". Regeringen har ansett att det inte är möjligt att närmare föreskriva i lagen vad skolmältiderna ska innehålla och har i stället framhållit att de svenska näringsrekommendationerna (se nedan) bör vara en utgångspunkt vid bedömningen av vad som är en näringsriktig måltid.

Tillsynen ska inriktas på huvudmännens egenkontroll

Enligt förarbetena till nya skollagen är skolmältiden att betrakta som en del av utbildningen. Det innebär att skollagens bestämmelser om systematiskt kvalitetsarbete även kan tillämpas när det gäller näringsriktiga skolmältider. Skollagen ställer även krav på att det systematiska kvalitetsarbetet ska dokumenteras. Det innebär att Skolinspektionen förväntar sig ett underlag för sin bedömning av om huvudmannen lever upp till bestämmelsen om näringsriktighet.

Det är också viktigt att rektor ser till att förutsättningarna för skolmältiden är sådana att eleverna gärna äter maten, det kan handla om tidpunkt för måltiden och trivsel i matsalen.

Tillsynen inriktas på att kontrollera att huvudmännen, alltså kommunerna och de som driver fristående skolor, tar ansvar för att leva upp till lagens krav på näringsriktiga skolmältider. Skolinspektionens krav i tillsynen innebär att det ska finnas ett fungerande system om att eleverna faktiskt erbjuds näringsriktiga skolmältider. Skolinspektionen kan inte kräva att någon viss modell används.

Huvudmannen får utforma system och metoder för att säkerställa näringsriktighet

Att utforma system och metoder för att säkerställa näringsriktighet är ett ansvar för huvudmannen.

Livsmedelsverket, Folkhälsoinstitutet, olika intresseorganisationer och kommunerna är verksamma på skolmältidsområdet, utifrån speciallagstiftning på livsmedelsområdet, med målsättningar som ligger i linje med skollagens krav. Deras uppdrag och ambitioner är dock mer omfattande och innefattar även aspekter som miljö och trivsel i skolmatsalen, vuxennärvaro, tidpunkter för måltider, avsaknad av onyttiga alternativ på skolan, livsmedelshantering, osv.

Skolinspektionens tillsynsansvar är avgränsat till just skollagens bestämmelse om att erbjuda näringsriktiga skolmältider kostnadsfritt. Samtidigt ingår skolmiljön som helhet i Skolinspektionens tillsynsområde, och därför kan det i annat sammanhang vara aktuellt att granska också miljö- och trygghetsaspekter på den del av utbildningen som skolmältiderna utgör.

De svenska näringsrekommendationerna utgångspunkt för bedömningen

Bedömningsnormen för om skollagens krav på näringsriktiga skolmältider är uppfyllt bör vara de svenska näringsrekommendationerna, framtagna inom ramen för samarbete i Nordiska ministerrådet. De svenska näringsrekommendationerna finns på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se.

Utdrag från Stockholms stads verksamhetsplan 2020 för utbildningsnämnden

Utökad fysisk aktivitet under skoldagen s. 24

Fysisk aktivitet är viktigt för elevernas hälsa och bidrar till goda förutsättningar för lärande, minskad stress och ökad studiero. Nätverket "Spring i benen" arbetar vidare mot det mål som sattes 2018; att inom en treårsperiod öka den fysiska aktiviteten till 60 minuter per dag utöver idrottslektionerna.

Skolornas nätverksarbete stöds fortsatt från central förvaltning och målet är att alla kommunala grundskolor erbjuds processtöd för att implementera nya arbetsätt inom området. Skolornas verksamhetsplaner förväntas innehålla aktiviteter eller insatser som leder till ökad fysisk aktivitet.

Flickor och pojkar ska ges likvärdiga förutsättningar att utöva fysik aktivitet och idrotten ska vara tillgänglig för alla oavsett funktionsförmåga.

Förvaltningen ska arbeta utifrån Skolverkets riktlinjer för systematiskt kvalitetsarbete för en hälsofrämjande skolutveckling för ökad daglig rörelse. Samarbete mellan central förvaltning, skolledning, pedagoger, skolmältid, elevhälsa och elever i Stockholms stad ska stärkas.

Förvaltningen fortsätter att samverka med idrottsförvaltningen, stadsdelsförvaltningarna och kulturförvaltningen i nätverket "Fritid för alla" i syfte att fritidsverksamheter ska nå fler barn och unga med funktionsvariationer. Aktiv fritid kan innebära bättre resultat för eleverna i skolan.

Tidningen Läraren av Lärarförbundet

<https://lararnastidning.se/andrad-laroplan-ska-ge-mer-fysisk-aktivitet/>

För det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94) står följande under rubriken Skolans värdegrund och uppdrag:

“Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.”

“Ämnet idrott och hälsa ska fortsatt ha en central roll för skolans hälsouppdrag. Men fler inslag av rörelse i skolan har betydelse både ur ett hälsoperspektiv och för inläring.

Myndigheten för skolutveckling och Skolverket har fått i uppdrag att stödja och följa utvecklingen på skolorna med utökad fysisk aktivitet.”

I debatten har utbildningsminister Thomas Östros talat om att skolorna bör ha minst 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Någon sådan tidsangivelse finns dock inte i de ändrade läroplanerna.

I gymnasieskolans läroplan (Lpf 94) står nu följande om fysisk aktivitet:

“Skolan skall utveckla elevernas kommunikativa och sociala kompetens samt uppmärksamma hälso och livsstilsfrågor. Skolan skall även sträva efter att ge gymnasieeleverna förutsättningar att regelbundet bedriva fysiska aktiviteter.”

