



Til Fellesskoleutvalget

Dato: 08.04.2026

Innspel frå Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, ved Høgskulen på Vestlandet, ønskjer å nytte denne sjansen til å rette oppmerksmda mot to viktige komponentar av skulekvardagen i dag, som har stort potensiale til å nyttast enno betre i framtida – det daglege **skulemåltidet og fysisk aktivitet**.

Skulemåltidet - meir enn berre mat

Skulemåltidet utgjjer ein vesentleg del av elevane sin kvardag i grunnskulen, uavhengig om maten blir servert på skulen eller er medbrakt matpakke. Med om lag 20 minutt dagleg til måltid, vil elevar i løpet av grunnskulen bruke rundt 633 timar på skulemåltidet. Dette tilsvarar omfanget av det fjerde største faget i skulen. Trass i dette er skulemåltidet i liten grad synleggjort i dei overordna nasjonale styringsdokumenta for skulen.

I lys av Fellesskoleutvalet sitt mandat om å greie ut skulen sitt breie samfunnsoppdrag, er det relevant, og viktig, å inkludere skulemåltidet i dette arbeidet. Måltidet representerer ein dagleg fellesskapsarena der elevar møtes uavhengig av fagleg nivå, sosial bakgrunn og individuelle føresetnader. Dette gjer måltidet til ein arena med potensial for arbeid med inkludering, relasjonsbygging og sosial læring, i tråd med verdigrunnlaget i læreplanverket.

Utviklingstrekk som aukande individualisering, større sosial ulikskap og press på barn og unge si psykiske helse, slik det vert peikt på i utvalet sitt kunnskapsgrunnlag, utfordrar fellesskulen si evne til å skape felles erfaringar og tilhøyrslø. Skulemåltidet kan i denne samanhengen forståast som ein lågterskel og strukturert arena for fellesskap og tryggleik i skulekvardagen. For enkelte elevar er dette det einaste måltidet som vert delt med andre i løpet av dagen, noko som ytterlegare understrekar måltidet si sosiale betydning.

Samtidig syner gjeldande styringsdokument ei tydeleg skiljelinje mellom skule og andre delar av utdanningsløpet. I rammeplanane for barnehage og skulefritidsordning er arbeid med mat og måltid tydeleg forankra, og måltidet vert omtalt som ein sentral arena for språk, danning, fellesskap og sosial læring. I skulen manglar ei tilsvarande overordna forankring. Skulemåltidet er i hovudsak fråverande i overordna del av læreplanverket.

På denne bakgrunnen vert det tilrådd at skulemåltidet som sosial og pedagogisk arena vert anerkjent i overordna del av læreplanverket, på linje med den forankringa måltidet har i rammeplanane for barnehage og SFO. Ei slik anerkjenning inneber ikkje nye kompetanssmål eller krav om fagleg vurdering, men ei normativ klargjering av at òg dei



sosiale rammene rundt skulekvardagen er ein del av skulen sitt samfunns- og dannelsingsoppdrag.

Ei overordna forankring av skulemåltidet vil òg bidra til å styrkje samanhengen i utdanningsløpet. Når barn går frå barnehage til SFO og vidare til skule, vil ei felles

forståing av måltidet sin verdi gi betre føresetnader for kontinuitet og gode overgangar, både organisatorisk og pedagogisk. Dette er i samsvar med Fellesskoleutvalet sitt arbeid med å sjå utdanningssystemet i heilskap og leggje til rette for ein inkluderande og samanhengande fellesskole.

Samla sett representerer skulemåltidet eit betydeleg, men i dag lite eksplisitt utnytta handlingsrom i skulen. Ei tydelegare forankring i læreplanverket vil kunne bidra til at denne delen av skulekvardagen i større grad vert forstått og utvikla som ein ressurs for fellesskap, danning og trivsel for alle elevar.

Fysisk aktivitet – ein naturleg del av barnets kvardag

Fysisk aktivitet utgjer, på same måte som skulemåltidet, ein vesentleg del av elevane sin kvardag i grunnskulen. Aktivitet er ikkje noko nytt som skal «implementerast» i skulen. Både kroppsøving som fag og bruk av rørsle som pedagogisk verkemiddel har lenge vore ein del av skulen sitt mandat og praksis. Spørsmålet er difor ikkje om fysisk aktivitet høyrer heime i skulen, men korleis eksisterande praksisar kan vidareutviklast og forsterkast innanfor rammene av skulen sitt samfunnsoppdrag.

Eit sentralt utgangspunkt er å ta i bruk det handlingsrommet som allereie finst. Auka fysisk aktivitet kan skje gjennom å leggje til rette for nye moglegheiter, til dømes ved å stimulere til aktiv transport til og frå skulen eller ved å utvikle oppgåver som inneber rørsle. Det kan òg skje ved å styrkje og vidareutvikle aktivitetar som allereie er etablerte, som kroppsøving og uteskule. Vidare kan ein redusere stillesitjande undervisningsformer ved å integrere meir rørsle i fag som norsk, engelsk og matematikk. Døme på dette kan vere å arbeide med talforståing gjennom å bruke ei nummerert tallinje på golvet, utforske språk og dikt i naturen, eller ta stilling til faglege påstandar gjennom fysisk plassering i rommet. Slik kan rørsle inngå som ein naturleg del av læringsarbeidet, utan at det går på kostnad av fagleg kvalitet.

I den offentlege debatten vert det ofte vist til mål om eit bestemt tal minutt dagleg fysisk aktivitet, gjerne formulert som at skulen skal sikre 60 minutt rørsle kvar dag. Sjølv om intensjonen om å motverke stillesitjing er viktig, kan ei einseitig vektlegging av minutt vere lite føremålstenleg. Det som har størst betydning for barn og unge si utvikling, let seg ikkje alltid fange i kvantitative mål. Å påleggje lærarar å telle minutt kan risikere å flytte merksemda frå kvaliteten i undervisninga. Det vil i mange samanhengar vere betre med færre minutt med gjennomtenkt og pedagogisk forankra aktivitet enn fleire minutt utan tydeleg fagleg samanheng.

Skal fysisk aktivitet få ein reell plass i skulen, krev det difor ikkje berre politiske ambisjonar, men òg kompetanse, støtte og profesjonelt handlingsrom. Lærarar treng



kunnskap om korleis rørsle kan nyttast som del av læringsarbeidet, på line med andre pedagogiske verkemiddel. Dette føreset at føringar i opplæringslov, læreplanverk og ressursprioriteringar peikar i same retning og anerkjenner arbeidet med å redusere stillesitjing som ein del av skulen sitt breie dannelsings- og samfunnsoppdrag.

Når målet er å «auke fysisk aktivitet», bør det konkretiserast i spørsmål om korleis skulekvardagen kan gjerast mindre stillesitjande og meir variert. Ei slik tilnærming flyttar merksemda frå prestasjon og måling til kvardagspraksisar og læringsmiljø. Det handlar

ikkje om å innføre noko fundamentalt nytt, men om å vidareutvikle og synleggjere ein praksis som allereie er forankra i skulen sitt mandat.

Samla sett representerer arbeidet med å redusere stillesitjing og integrere meir rørsle i undervisninga eit betydeleg, men ikkje fullt ut realisert handlingsrom i skulen. Med tydelegare forankring, styrkt kompetanse og støtte til praksisutvikling kan fysisk aktivitet i større grad verte forstått og utvikla som ein ressurs for læring, trivsel og heilskapleg utvikling for alle elevar.

Vi håper at våre innspel kring skulemåltidet og fysisk aktivitet kan være nyttige i utvalets vidare arbeid.