



**SKIKKELIG MAT:** Lewis Watts (t.v.) og Daniel Nowotnik vil ikke anbefale å spise boller, sjokolade og chips til frokost. De har prøvd det i ei hel uke. – Man var pigg i én time, men så forsvant hele energien, sier Watts. Denne uka har de spist sunn mat til frokost. ALLE FOTO: SYLVIE ASSERSEN SKADBERG

# - Boller og brus egner seg dårlig til frokost

**Rundt 40 elever på Dalane videregående skole har de siste ukene spist på seg noen nye erfaringer om ernæring.**

**SYLVIE A. SKADBERG**

sylvie@dalane-tidende.no ■ 993 27 490

- Ei uke spiste vi rosinboller, sjokolade, Pringles-chips og drakk brus til frokost. Ei anna uke spiste vi ikke frokost i det hele tatt, og denne uka har vi spist sunt. Vi har spist grovbrød med skinke, ost, laks, grønnsaker, egg, frukt og melk, forteller Daniel Nowotnik og Lewis Watts.

Frokostprosjektet skjer med støtte fra Lektor2-ordningen og i samarbeid med folkehelsekoordinator Hans Olav Østebrod i Eigersund kommune. Skolen og de 40 elevene på linja for teknikk og industriell produksjon (Tip) har brukt prosjektet til å skaffe seg sine egne erfaringer om hva som er en god frokost.

## Ulike vaner

- Vanligvis spiser jeg en skål havregryn, Frosties eller en annen

frokostblanding til frokost, men brødskiver er godt det også. Det har nok bare med vanen å gjøre, sier britiske Watts.

Nowotnik bruker å droppe frokosten helt.

- Jeg er vant til ikke å spise frokost og synes at jeg klarer meg fint fram til lunsj. Disse ukene, når vi har hatt frokost på skolen, så føler jeg meg veldig mett, men jeg klarer å spise et par skiver likevel, sier han.

## Har merket stor forskjell

Nowotnik og Watts har merket stor forskjell i energinivået utover skoledagen alt etter hva frokosten har bestått av.

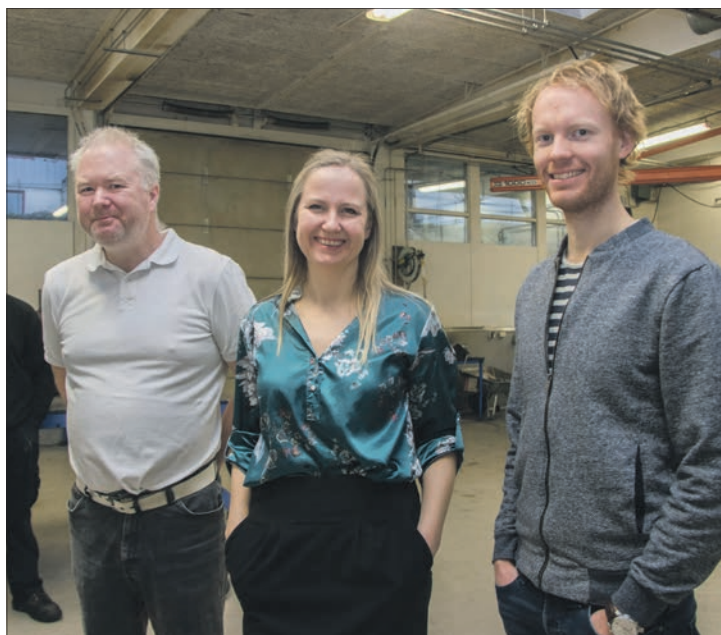
- Den uka vi ikke spiste noen ting, hadde i hvert fall jeg mindre energi. Jeg synes bare det ble tyngre og tyngre for hver time som gikk, sier Watts.

De er enige i at sjokoladefrokosten ga mye energi.

- Men det varte bare i en time. Så ble jeg litt slakk, sier Watts.

## Målte blodsukkeret

Én gang i uka har Tip-elevene tatt turen innom elevene i helsefagklassen for å få målt blodsukkeret sitt etter frokosten. Simen Egge



**LÆRE SELV:** Lærer Eivind Olsen (t.v.), Mette Flåt og folkehelsekoordinator Hans Olav Østebrod har lagt det i elevenes hender å lære om ernæring. – De har fått kjenne på kroppen hva som er bra å spise og hva som er mindre bra, sier Flåt.

Sundstø fikk bevis at blodsukkeret danser opp og ned alt etter hva man spiser.

- Den uka vi ikke spiste frokost i det hele tatt, hadde jeg 4,8 i blodsukker. Jeg forstod det slik at

det var litt høyt til ikke å ha spist noe. Den uka vi spiste snop, var blodsukkeret 10,2. Det blir spennende å se hva blodsukkeret er i dag, etter den sunne frokosten, sier han.

Egge Sundstø spiser vanligvis en god frokost.

- To skiver med pålegg er som regel nok til at jeg blir mett, sier han.

## Fikk ikke alt de ønsket seg

Denne ukas sunne frokost er det elevene selv som har komponert.

- Alle sammen kom med forslag til hva en god frokost burde inneholde. Vi foreslo mat som grovt brød, melk, skinke, ost, egg og grønnsaker, forteller Watts og Nowotnik.

- Jeg foreslo sjokolademelk, men det fikk vi ikke, legger Nowotnik til.

Watts ønsket seg juice til frokosten.

- Men det fikk vi heller ikke, sier han.

## Ser nytten

Folkehelsekoordinator Hans Olav Østebrod, og lærerne Mette Flåt og Eivind Olsen håper at elevene, gjennom å delta i prosjektet, har sett viktigheten av å spise en skikkelig frokost.

- Dette er ungdommer som skal ut i krevende, fysiske jobber hvor de kanskje skal operere store maskiner og jobbe sammen med andre mennesker. Da er det viktig



## HVA ER LEKTOR2-ORDNINGEN?

- Er en nasjonal realfagsatsing som finansieres av Kunnskapsdepartementet og ledes og driftes av Naturfagsenteret ved Universitetet i Oslo.
- Gjennom samarbeid mellom skole og arbeidsliv/kommune skal ordningen bidra til å:
  - \* Stimulere elevenes interesse og motivasjon for realfag
  - \* Øke elevenes læringsutbytte
  - \* Øke rekrutteringen til realfagene
  - \* Øke læreres kunnskap om og kompetanse i samarbeid med arbeidslivet
- Lektor2 tilbyr kompetanseutvikling og økonomisk støtte til ungdomsskoler og videregående skoler som ønsker å involvere fagpersoner fra arbeidslivet til å samarbeide om et læreplanrettet undervisningsopplegg i realfag.
- Frokostprosjektet ved Dalane videregående skole er i samarbeidet med kommunens folkehelsekoordinator og tilknyttet ernæringsbiten i naturfag.



**OPP OG NED:** Simen Egge Sundstø testet blodsukkeret etter å ha spist snop til frokost. – Det var dobbelt så høyt som da jeg ikke hadde spist frokost i det hele tatt. I dag skal jeg måle blodsukkeret etter å ha spist grovbrød med ost, skinke og laks, forteller han.



**EGENKOMPONERT:** Elevene i de tre Tip-klassene på Dalane videregående skole kom selv med forslag til hva en sunn frokost bør bestå av.

at man er opplagt og konsentrert for sin egen og andres sikkerhet. Vi håper også at de alt nå ser hvor viktig det er å legge et godt grunnlag for å unngå livsstilssjukdommer i framtida, sier de.

Elevene har også vært med på en reaksjonstest og en konsentrasjonstest i løpet av prosjektperioden.

– Målet er å se om testresultatene varierer etter hva

elevene har spist. Gjennom å kjenne på egen kropp, er målet at de skal lære mer om ernæring. Til slutt skal elevene lage informasjonsmateriell der de presenterer resultatene. Dette skal gis til foreldre og andre elever på skolen. Målet er at informasjon og råd fra elev til elev, ikke skal virke formanende, slik kostholdsråd ellers lett kan bli oppfattet, sier Mette Flåt.

# – Hvorfor sover ikke ungdommer nok?

– **Fylkeskommunen vil bruke 150.000 kroner på å forske på søvnen hos ungdom, forteller fylkesvaraordfører Marianne Chesak (Ap).**

**SYLVIE A. SKADBERG**

sylvie@dalane-tidende.no ■ 993 27 490

Alle elever som begynner på Vg1 til høsten vil bli invitert til å delta i et søvnprosjekt. Gjennom å svare på en spørreundersøkelse som gjentas over tid, er målet å følge elevenes søvnmønster og utvikling.

### Får for lite søvn

Prosjektet har som mål å avdekke ny kunnskap om søvn og søvnmønster blant ungdom. Resultatet kan være av interesse for blant annet skolevesenet og folkehelsen.

– Forslaget om å delta i prosjektet skal behandles på møte i fylkesutvalget i neste uke, men vi vet allerede nå at det kommer til å få flertall. Deltakelse i prosjektet ble nemlig enstemmig vedtatt i opplæringsutvalget, sier Chesak.

Bakgrunnen for søvnprosjektet er at det er en kjent problemstilling av mange ungdommer på videregående skole sliter med søvnmangel. Det er anbefalt at 16- til 19-åringer sover rundt 8,5 timer. Men mange sover ikke mer en 6,5 timer hver natt.

### Mindre nå enn før

Prosjektet har som mål å identifisere hva som forårsaker dårlig søvn blant elever i videregående skole, og hva konsekvensene er.

– Forsker Ståle Pallesen fra Universitetet i Bergen skal lede doktorgradsstudentene som skal jobbe med prosjektet, forteller Chesak.

– Det er gjort mye forskning som underbygger at ungdom sover mindre enn de burde. En studie viser for eksempel at de sover rundt 50 minutter mindre enn de gjorde for 100 år siden, sier Pallesen.

Studier fra videregående skole i Hordaland viser at elevene i gjennomsnitt sover 6 timer og 25 minutter per døgn i ukedagene og 8 timer og 37 minutter per døgn i helgene.

### – Hva er konsekvensen?

– Siden ungdommer sover betydelig mindre enn de burde, er det viktig å undersøke hvilke effekter dette får for psykisk og fysisk sjukdom, i tillegg til hvordan det virker inn på skolehverdagen. Kunnskap om dette er viktig med tanke på å vite hvilke elever og hvilke grupper som sover minst. Og hvordan dårlig og lite søvn henger sammen med skolestart og sosioøkonomisk bakgrunn. Kunnskap om dette vil kunne gi grunnlag for å finne tiltak som i sin tur kan bedre søvnen for elevene og skoledagen, inklusiv å kunne redusere fravær og frafall, sier Ståle Pallesen.

## – Hvor mye sover du?



### JULIE PUNTERVOLD (17)

– Jeg sover rundt åtte timer. Jeg prøver å legge meg rundt klokka 23.00 hver kveld i ukedagene. Jeg har funnet ut at da føler jeg meg uthvilt og fungerer best.



### ALISE SOLBJØRG (19):

– Jeg sover ikke mer enn rundt seks timer per natt. Jeg må stå opp tidlig siden jeg bor på Moi, og pendler til skolen i Egersund. I helgene sover jeg enda mindre. Er jeg ute, hender det at jeg ikke kommer hjem før på morgenen.



### PIOTREK JAKUB KOWALIK (17)

– Jeg sover seks-sju timer hver natt. Vanligvis legger jeg meg i tolv-ett-tida. Jeg vet at jeg trenger minst åtte timer med søvn, men jeg har litt å gjøre og liker å sitte oppe. Jeg tar det igjen ved å sove et par timer mellom skole og trening på ettermiddagen. Det blir noe mer søvn i helgene. Da sover jeg åtte-ni timer.



### RAGNFRID STUEN JENSEN (17)

– Jeg prøver å få minst åtte timer søvn hver natt. Jeg legger meg klokka 23, eller helst noen minutter før. Jeg har laget meg min egen regel om å være i seng til klokka 23. Den klarer jeg som regel å følge. I helgene gjelder stort sett det samme, det blir åtte timer søvn.



### SINDRE J. RØDLAND (17)

– Jeg sover mellom seks og sju og en halv time hver natt. Jeg føler egentlig at det er nok. I helgene sover jeg mye mer. Da kan det godt bli opp til ti timer. Jeg kan ligge lenge, men før eller siden må også jeg opp.



### ANDOR GJESDAL (20)

– Jeg sover cirka seks timer hver natt. Jeg legger meg rundt klokka ett på natta, og står opp klokka sju. Det er jo langt fra nok søvn, men jeg tar det igjen i helgene. Da sover jeg gjerne til klokka ti på formiddagen. Etter min mening starter skolen altfor tidlig. Hvorfor kan vi ikke skyve skolestart til i ni-ti-tida? Det hadde jeg foretrukket!