



Dalane videregående skole  
TIP-elever

Vår ref.: 19/945 / 19/82

Saksbehandler: Hans Olav Østebrød

E-post: [hans.olav.oestebroed@eigersund.kommune.no](mailto:hans.olav.oestebroed@eigersund.kommune.no)

Dato: 09.01.2019

Direkte telefon: 51 46 83 59 / 934 51 266

Deres ref.: /

### **Hvordan kommunisere viktigheten av sunt kosthold til ungdommer?**

Eigersund kommune har stor interesse av at ungdom fullfører en utdanning, og at de blir arbeidstakere som kan stå i arbeid frem til pensjonsalder. Flere ungdommer har et ugunstig kosthold og hopper over frokosten. Dette kan på sikt ha store konsekvenser.

Frokost og lunsj har stor betydning for konsentrasjonsevne og arbeidskapasitet i løpet av arbeidsdagen. Ved utførelse av farlige arbeidsoppgaver er dette avgjørende, og selv ved enkle oppgaver er konsentrasjonen viktig for å unngå skader (både ulykker og belastningsskader). Som arbeidsgiver er Eigersund kommune opptatt av opplagte arbeidstakere som kan gjøre en god jobb, og stå i jobben over lengre tid. Det er også private arbeidsgivere. Sykefravær, arbeidsledighet, skader som oppstår på jobb og følgende dette kan ha for den enkelte er viktig for Eigersund kommune å forebygge.

*I den anledning trenger vi hjelp til hvordan vi kan kommunisere viktigheten med et sunt og variert kosthold til ungdommer. Vaner vi har i barndom/ungdomstid drar vi ofte med oss inn i voksen alder. Derfor er dette viktig for å forebygge.*

*Eigersund kommune ønsker at elevene ved TIP på Dalane videregående skole skal utarbeide informasjonsmaterieill om kosthold rettet mot ungdommer i ungdomsskolene og på Dalane videregående skole. Det blir opp til dere hvordan dere mener temaet bør bli presentert best mulig for ungdommer. Eigersund kommune står fritt til å benytte materialet i ungdomsskole/videregående skole.*

- Informasjon som fremkommer må ha faglig tilknytning. Se til Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold.
- Vi ser det som en fordel om dere tester ut ulike kosthold på dere selv, og baserer informasjonen på egne erfaringer.

Vi håper dere stiller dere positive til oppdraget og imøteser deres tilbakemelding.

Med vennlig hilsen

Hans Olav Østebrød  
Folkehelsekoordinator/prosjektleder Sykkkelbyen  
*Dokumentet er elektronisk godkjent og har derfor ikke underskrift*