

# GRATIS SKOLEFRUGT til alle børn senest i 2012



## SKOLEFRUGT SKAL VÆRE GRATIS – FORDI

- **Børnene kommer til at spise mere frugt – også på lang sigt**
- **Skolefrugt får børn til at spise mindre slik**
- **Socialt dårligt stillede børn har særlig gavn af gratis skolefrugt**

Forebyggelseskommissionen anbefaler gratis skolefrugt for at vinde leveår. EU har afsat midler til at støtte skolefrugt i medlemslandene for at bekæmpe overvægt hos børn.

Vi arbejder for gratis skolefrugt, fordi –

### **Skolefrugt kan betale sig**

Gratis skolefrugt vil koste ca. 225 mio. kr. om året. Men det er samfundsmæssigt set en god investering. Hvis alle danskere spiste den anbefalede mængde frugt og grønsager, kunne vi forebygge omkring 2.200 dødsfald hvert år, og middellevælderen ville stige med 4-5 måneder.

### **Skolefrugt styrker læringen**

Et stykke frugt i løbet af formiddagen øger børnenes koncentration og forbedrer deres indlæring. Det gælder især de mange børn, der ikke spiser morgenmad. Skolefrugt gavner desuden trivslen i klasserne.

### **Skolefrugt giver sundhed hele livet**

Frugt og grønt forebygger overvægt og nedsætter risikoen for at få kræft, hjerte-karsygdomme og type 2 diabetes. Gode spisevaner grundlægges i barndommen – derfor er skolefrugt en god start på et sundt voksenliv.

# 1 GRATIS FRUGT BETALER SIG

Det vil koste ca. 225 mio. kr. at give et stykke gratis frugt til alle skolebørn hver dag i et helt skoleår – ikke 270 mio. kr. som Forebyggelseskommissionen anslår. De 225 mio. kr. er baseret på en centralt styret ordning, der udnytter stordriftsfordelene, men også giver skolerne mulighed for at få indflydelse på sortimentet – og inddrage sund mad i undervisningen.

## Gratis skolefrugt er kost-effektiv

Hvis bare 3-10 pct. af børnene spiser 25 gram frugt mere hver dag resten af livet, er gratis skolefrugt en samfundsmæssig neutral udgift. Det mål er realistisk. Norske børn, der fik gratis frugt i ét enkelt skoleår, spiste også tre år senere mere frugt end børn i kontrolgruppen.

# 2 FRUGT ER SUNDT

## Frugt og grønt forebygger overvægt

Danske børn bliver tykkere og tykkere. 10 pct. er overvægtige, heraf er 1-2 pct. svært overvægtige. De trives ofte dårligt og slås med lavt selvværd. Overvægt er en stigende belastning for samfundsøkonomien – ikke mindst for de offentlige sundhedsudgifter.

## Børn spiser for lidt frugt og for meget sukker

- Kun et ud af ti børn i skolealderen spiser nok frugt og grønt
- Seks ud af ti børn får for meget sukker
- Et ud af ti børn er overvægtig, og det tal er stigende

## Frugt og grønt forebygger folkesygdomme

Mere frugt og grønt kan bl.a. forebygge hjerte-karsygdomme, kræft og type 2 diabetes.

## For lidt frugt og grønt er skyld i

- 2.200 dødsfald om året
- 20-25.000 tabte leveår hvert år
- et tab på 4-5 måneder i danskernes middellevetid

## Gratis skolefrugt mindsker social ulighed

Gratis skolefrugt får børn fra alle socialgrupper til at spise mere frugt og grønt. Frugtordninger i skolen er oftest forældrebetalte. Det har en social slagside, fordi det i højere grad er børn fra ressourcerstærke familier, der er med i disse ordninger.

### 3 FRUGT STYRKER LÆRING

Børn, der får noget at spise i løbet af dagen, er mere koncentrerede, mindre syge og klarer sig generelt bedre i skolen. Et mellemmåltid styrker indlæringen – ikke mindst hos de mange børn, der får ingen eller ringe morgenmad. 90 pct. af de børn, som fik frugt om formiddagen i Frugtkvarter-projektet, var glade for frugten, og flere kunne mærke, at den gjorde dem godt.

**EMMA, 9.B:** *"Jeg spiser ikke så tit morgenmad, så det hjalp at få noget frugt på det tidspunkt, for så sad jeg ikke med knurrende mave uden at kunne koncentrere mig."*

#### Mange får ikke morgenmad

Hver fjerde 11-15-årige spiser ikke morgenmad hver dag. Børn, der ikke spiser morgenmad, har generelt mere usunde madvaner og kommer typisk fra socialt dårligere stillede familier.

80 pct. af Frugtkvarter-skolerne mener, at en frugtordning gavner læringsmiljøet.

**LÆRER RANDI PERSSON:** *"Frugten giver børnene ro, både mentalt og fysisk"*



### 4 FRUGT GIVER SUNDHED HELE LIVET

Skolefrugt får børn til at spise mere frugt, fordi de godt kan lide det. Gode madvaner grundlægges i barndommen, så børn, der spiser meget frugt og grønt, bevarer de gode vaner som voksne.

Skolefrugt gør børnene nysgerrige på frugt – og er med til at udvikle deres viden om mad og ernæring. Skolefrugt skal nemlig også lære børnene om sundt og usundt. Det kan påvirke hele familiens forbrug positivt, for børn har ret stor indflydelse på hjemmets indkøbsvaner.

**NIELS, 7.A:** *"Når man smager noget nyt her i skolen, vil man jo også gerne have det hjemme"*

## VI ARBEJDER FOR GRATIS SKOLEFRUGT

Find den opdaterede liste over partnere på [www.GratisSkolefrugt.Nu](http://www.GratisSkolefrugt.Nu)



FORBRUGERRÅDET



B U P L



MEJERIFORENINGEN



TANDLÆGERNES  
LANDSFORENING



Alle informationer i denne pjece er baseret på danske og europæiske undersøgelser af frugt og grønts betydning. Alle kilder kan findes på [www.GratisSkolefrugt.Nu](http://www.GratisSkolefrugt.Nu)