

Kostpolicy i skolan kan bidra till bättre matvanor

Kostpolicy i skolan kan ha positiv inverkan på barns matvanor, både i skolan och på fritiden. En sådan policy kan till exempel handla om att ha ett hälsosamt utbud i skolkafeterian och riktlinjer för skolmåltider och annat som serveras i skolan.

Renata Micha och hennes medarbetare visar i en systematisk litteraturoversikt och metaanalys att elevernas totala konsumtion av frukt ökade med i genomsnitt 2 portioner (80 gram per portion) per vecka i skolor där det erbjöds hälsosamma livsmedel såsom frukt och grönsaker, antingen i klassrummet eller i skolkafeterian. Däremot var effekten på grönsakskonsumtionen mycket liten. Resultatet pekar även på att elever minskade sin totala konsumtion av sötade drycker och ohälsosamma mellanmål i skolor som hade en policy om att begränsa eller inte erbjuda detta. I skolor som hade en policy för skolmåltider, till exempel att alltid servera frukt och grönsaker till lunchen, eller som hade standarder för näringsinnehållet, ökade elevernas totala konsumtion av frukt och grönsaker med i genomsnitt 5 respektive 2 portioner per vecka.

Man såg däremot ingen förändring i förekomsten av övervikt eller fetma, oavsett om det fanns en policy eller inte. Enligt författarna kan en förklaring vara att studierna fokuserade på kostkvalitet och inte portionsstorlek, vilket kan vara mer relevant att studera i relation till viktutveckling under den relativt korta tid som studierna pågick. För varje utfall av matvanorna utvärderades både den totala konsumtionen och konsumtionen i skolan. Utifrån resultaten drar författarna slutsatsen att denna typ av insatser i skolan kan kompensera för sämre matvanor på fritiden eftersom elevernas konsumtion ändrades både i skolan och utanför.

BAKGRUND OCH METOD

Den här systematiska litteraturoversikten och metaanalysen undersökte kostpolicyer i skolan och effekter på skolbarns matvanor, metabola riskfaktorer (blodsocker, blodtryck eller blodfetter) och förekomsten av övervikt eller fetma. Översikten inkluderade totalt 91 studier där interventionen skulle ha pågått i minst 4 veckor. Två tredjedelar av studierna var randomiserade kontrollerade eller kontrollerade, medan en tredjedel var okontrollerade. Hälften av studierna var utförda i USA och i de lägre skolstadierna, hade hög kvalitet och bestod av flera komponenter.

Olika kostpolicyers effekt på elevers totala kost- och näringsintag, kroppsvikt och metabola riskfaktorer

Typ av policy	Positiv effekt	Ingen effekt	Oklar effekt
Policy om att erbjuda hälsosamma livsmedel i klassrum eller kafeterior	↑ Frukt, n = 15 ↑ Grönsaker, n = 11	Energiintag, n = 6 Övervikt och fetma, n = *	Metabola riskfaktorer, n = 1
Policy om att begränsa eller inte erbjuda sötade drycker och ohälsosamma mellanmål	↓ Ohälsosamma mellanmål, n = 3 ↓ Sötade drycker, n = 3	Energiintag, n = 5 Övervikt och fetma, n = *	Mättat fett, n = 2 Metabola riskfaktorer, n = 2
Policy om näringsriktiga skolmåltider (frukost och lunch)	↑ Frukt, n = 2 ↑ Grönsaker, n = 2 ↓ Totalt fett, n = 6 ↓ Mättat fett, n = 4 ↓ Natrium, n = 4	Energiintag, n = 8 Övervikt och fetma, n = *	Fiber och fullkorn, n = 2

↑ = Ökat intag ↓ = Minskat intag n = Antal studier * Antalet studier varierar beroende på mätmetod.

MÅLGRUPP Den här texten sammanfattar en systematisk litteraturoversikt och metaanalys som undersöker om kostpolicyer i skolan kan förbättra elevers matvanor i skolan och på fritiden. Den riktar sig till dig som beslutar om åtgärder i skolan och i fritidsverksamheter.

REFERENS Micha R, Karageorgou D, Bakogianni I, Trichia E, Whitsel LP, Story M, et al. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE (2018) 13(3):e0194555.