

Motion till riksdagen 2013/14:Ub509

av **Jessika Vilhelmsson (M)**

Förebyggande av barnfetma med mer fysisk aktivitet i skolan

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anføres i motionen om friskvård, fysisk aktivitet och motion i skolan.

Motivering

Alla barn behöver röra sig. Minst en timmes fysisk aktivitet varje dag är bra. Genom att skapa bra vanor kring mat och fysisk aktivitet kan man förebygga övervikt hos barn och på så sätt även förhindra fetma. Den organiserade idrotten når dock inte alla och de som inte rör sig alls blir bara fler. Skolan är den enda instans som når alla barn. Enligt en studie gjord av Karolinska Institutet är 15–30 procent av barnen i Sverige överviktiga och andelen barn med fetma ligger mellan 2 och 6 procent. För några decennier sedan var det främst stillasittande medelålders personer som drabbades av övervikt och fetma, men idag väger vart fjärde barn i Sverige för mycket, vilket är oerhört allvarligt.

Små barn fattar inte sina egna beslut utan präglas av hur deras föräldrar lever. Möjligheten bör därför övervägas att se över om skolan bör ges större frihet och ansvar att påverka barn och unga att leva ett mer aktivt liv, präglat av hälsosamma matvanor och mycket motion.

Alla har vi olika förutsättningar och olika fysiska förmåga. Möjligheten bör därför övervägas att se över om elever bör ges valmöjligheten att själva välja vilka fysiska aktiviteter de vill genomföra. Vi kan på så sätt öka motivationen till fysisk aktivitet genom uppmuntran istället för tvång. Alla barn tycker inte det är roligt med redskapsgymnastik eller bollsporter; låt dem istället själva välja vad som motiverar dem utifrån aktiviteter som får dem att må bra. Det är viktigt att uppmuntra barnen och få dem att känna att det är roligt att röra på sig snarare än att känna ångest, eller tvivel på sin egna fysiska förmåga.

Fel! Okänt namn på

Allt ansvar för fysisk aktivitet ska givetvis inte läggas på skolan. Men möjligheten bör övervägas att se över om fler motionstimmar i skolan skulle påverka barn och ungdomar i deras unga år samt ge avtryck i deras livsstil längre fram. Övervikt kan generera diabetes, hjärtinfarkt, barnlöshet, cancer och andra livshotande sjukdomar men det kan även leda till psykisk ohälsa, som exempelvis mobbning i skolan och på arbetsplatsen samt dåligt självförtroende. Med mer motion i skolan kan vi undvika onödiga samhällsproblem och diskriminering på ett tidigt stadium i kampen mot en av vår tids största folksjukdomar.

Stockholm den 26 september 2013

Jessika Vilhelmsson (M)