**7. mai løper 100 000 elever TINEstafetten over hele Norge**

**Kun halvparten av foreldre opplever at barna deres i stor grad får utløp for energien sin i løpet av en skoledag. Nå skal 100 000 skoleelever løpe TINEstafetten, verdens største stafett på 336 steder i Norge.**

Barn og unge bør være fysisk aktive minst 60 minutter hver dag, råder Helsemyndighetene. Likevel øker skjermtiden og norske barn er langt mindre aktive jo eldre de blir, viser [nasjonale kartleggingsundersøkelser](https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/ungdomsskolen-skal-bli-mer-praktisk-og-variert/id2911018/). Fysisk inaktivitet er Norges største folkehelseutfordring, og mer aktivitet både på skole og fritid er en del av løsningen, mener friidrettspresidenten.

– Barna våre trenger mer bevegelse, og folkehelse og fysisk aktivitet går hånd i hånd. TINEstafetten er ikke bare en stor idrettsbegivenhet; det er et viktig arrangement for å fremme idrettsglede og inspirere barna våre til aktive og gode vaner fra tidlig alder. I dagens (stillesittende) samfunn er dette viktigere enn noen gang, sier friidrettspresident Anne Farseth.

**Energi ut, energi inn**
I forbindelse med årets TINEstafett har Respons Analyse på vegne av TINE gjennomført en undersøkelse som viser at kun halvparten av foreldre opplever at barna deres i stor grad får utløp for energien sin i løpet av en skoledag. Fire av fem foreldre opplever hindringer for å kunne gi barna et sunt kosthold. De vanligste hindringene er tidspress (45 prosent opplever dette), kostnader (36 prosent) og for enkel tilgang til usunne varer (34 prosent).

– Fysisk aktivitet er bra for barn og ungdom. I tillegg er det viktig å fylle på med energi gjennom en lang skoledag, og både før og etter trening. Barn og ungdom i vekst trenger mye energi og har behov for mat fra ulike matvaregrupper. Ved å spise variert sikrer man at kroppen får tilgang på alle nødvendige byggeklosser, sier klinisk ernæringsfysiolog Christina Ose i Sunn idrett, som er en del av Norges idrettsforbund.

Hennes beste tips til matpakka er ganske enkelt:

– Uansett om du skal ha en lang skoledag eller løpe TINEstafetten, trenger du påfyll. Lag deg noe som både er godt og næringsrikt. Det kan være rundstykker eller brødskiver med ost og skinke, yoghurt med korn og frukt, smoothie, melk eller juice. Her er det bare fantasien som setter begrensninger.

**Viktig for kropper i vekst**
I over 30 år har TINEstafetten samlet elever fra 6. til 9. trinn til en dag fylt av idrettsglede. Det er et av Norges største idrettsarrangement, der en 1,8 millioner elever har løpt siden oppstarten i 1993.

– Fysisk aktivitet og et sunt kosthold er to viktige bærebjelker for barn og unges utvikling, læring og trivsel. For TINE står fysisk aktivitet og næringsrik mat i sentrum, og vi heier på alle initiativer som fremmer en sunn og aktiv hverdag. Derfor er også TINEstafetten, sammen med alle de lokale skolene et viktig samlingspunkt for barn og unge over hele landet, forteller konsernsjef i TINE, Ann-Beth Freuchen.

Dere er velkomne til å overvære et arrangement i nærheten. Oversikt over alle arrangementene finnes her: <https://www.tine.no/tinestafetten/finn-din-stafett>

**Fakta om TINEstafetten:**

* **TINEstafetten arrangeres over hele landet i mai, med hovedtrykk 7. mai.**
* **Antall deltagere i år er nærmere 100 000, på 336 steder over hele landet**
* **Norges Friidrettsforbund henvendte seg i 1993 seg til TINE for å få sponset en friidrettsstafett på skoler.**
* **TINE ble med på dette samarbeidet for å motivere til økt fysisk aktivitet og bevissthet rundt kosthold hos ungdom.**
* **TINEstafetten har blitt en av verdens største stafetter, og gjennomføres i flere land.**
* **Det er ti deltakere på hvert lag, som løper 200 meter hver.**
* **Les og finn nærmeste stafett på** [**https://www.tine.no/tinestafetten**](https://www.tine.no/tinestafetten)