

De unges egne konklusioner på workshoppen om piger og drenges livsstil, sundhed og trivsel

Kønsspecifikke bud:

- **Medierne skal vise almindelige piger og drenge. Der skal være flere tykke kvindelige studieværter.**
- **Ligestillingsministeren skal sige til designerne at de ikke skal lave tøj der kun passer tynde piger. Det skal være mere trendy at være normal.**
- **Vi vil have kønsopdelt seksualundervisning, så man kan føle sig mere tryk og snakke om følelser – også hvis man er dreng.**
- **Der skal være mulighed for at dyrke holdsport på begynder-niveau, også hvis man er teenager. Piger har tit svært ved at komme ind på et hold, der har været i gang i flere år.**
- **Pigerne skal dyrke idræt for at have det sjovt og for at få nye venner i stedet for kun at tænke på at tabe sig.**
- **Hvis piger og drenge kan det samme, skal de have det samme i løn.**
- **Piger skal holde op med at tro at de er for tykke. Det er ikke drengene der vil have dem til at tabe sig – de vil bare gerne have lov til at røre dem.**

Generelle bud:

- Hvis valget står mellem bagerens franskbrød og en slatten madpakke, bliver det bageren. Derfor skal der være sundere og mere spændende mad i skolernes kantiner.
- Der skal være kantiner på alle skoler. Spændende mad er ikke en grøn salat eller råkost, det skal være almindelig dagens ret.
- Det skal være trendy at spise sundt – lige som i New York.
- Lærerne skal tage skole-hjem samtaler om bedre kost.
- Vores forældre skal blande sig i hvad de små børn spiser, men det holder ikke at stå med en gulerod til en 17-årig.

- Der skal mere idræt på skoleskemaet, for eksempel hver morgen eller eftermiddag.
- Der skal være ”åben skole”, hvor piger og drenge kan bruge skolens idrætsfaciliteter efter skoletid.
- Det er for dyrt at gå i fitness-center. Politikerne skal støtte fitness-centrene og idrætsforeninger, så pigerne og drengene har råd til at dyrke sport.
- Man skal kombinere idræt, motion og computer.

- Politikerne skal satse mere på forebyggelse og sundhed for de unge. Det er billigere end at sende folk på hospitalet, når de bliver voksne.

- **Der skal være sundhedsundervisning i skolen ligesom der er seksualundervisning.**
- **Kendte mennesker skal være forbilleder ved at dyrke motion og spise sundt.**
- **Hvis der skal være skræmmekampagner, skal det være noget, der virker, for eksempel et billede af et misfoster og en rygende gravid kvinde.**
- **Man kan godt lave skræmmekampagne, for eksempel mod rygning, men vi bestemmer altså selv – også de dårlige vaner.**
- **Vi ryger tidligere uden at sige det til vores forældre. Vi vil have rygeundervisning allerede i 3. - 4. klasse, som skal følges op i 6. - 7. klasse.**
- **Politikerne kunne lave en aldersgrænse for rygning på 15 år. Der skal være bødestraf for at overtræde forbuddet.**
- **Forældrene skal holde op med at ryge.**
- **Det er godt at prøve på sin egen krop hvordan det er at have ryger-lunger ved at skulle trække vejret gennem et sugerør.**
- **Det er svært at indføre censur på sexistiske reklamer, fordi det sexistiske tit ligger i reklamens undertoner.**
- **Man skal lytte til sig selv – hvad bliver jeg glad og godt tilpas af, hvad får jeg selvtillid af.**