



Alt innen
MARKISER - utv./innv. PERSIENNER
tilbys til konkurransedyktige priser!
KAN SOLSKJERMING
Tlf. 976 56 551 **REX** MARKISER
E-post: kris10an-KAN-solskjerming@hotmail.com



Turbulente dager

Som informasjonsansvarlig på Borregaard opplevde Svein Aage Andersen (80) turbulente arbeidsdager.

I DAG side 16



Tegneserie-kunst

I dag arrangeres Tegneseriens Dag. Jon Løvstad i forlaget Seriehuset vil heve tegneseriens status.

KULTUR side 20

sa. MENER

Ønsket om flytende skolegrenser er forståelig

LEDER side 2

UKEPLUSS side 27 - 46



Captain Fit bor i Skjeberg



Leter etter svarte hull i universet

Lørdagsgjest
Bjørn Gitle Hauge



Masse hund i en liten kropp



«Han burde betale saksomkostningene som tiltalte blir ilagt»

Dommer John Grimstad hudfletter forsvarsadvokat

NYHETER side 4-5



Vil ha spillefri kommune

Spilleavhengige Jan-Erik Bjørnstad vil at Sarpsborg skal bli en spillefri sone. Ordfører Jan O. Engsmyr tar utspillet på alvor.

NYHETER side 8-9

Foto: Johnny Helgesen



Silje i Skjeberg

Silje Aamodt er tilbake i Skjeberg både som spiller og hjelpetrener. Klubben har fått flere gode forsterkninger.

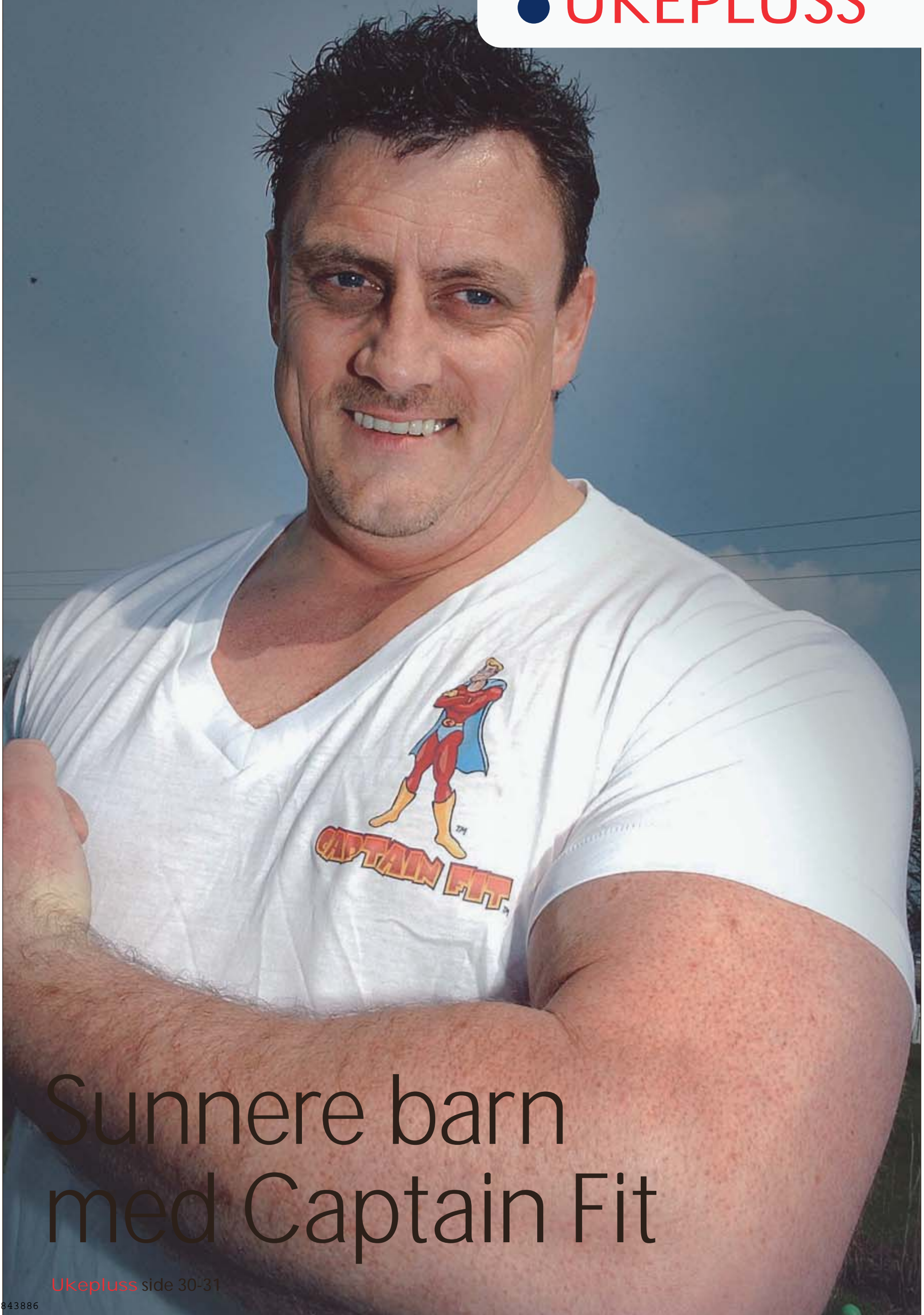
SPORT side 21

To meter spiss mot Sparta

SPORT side 23



Tor Hogne Aarøy



Sunnere barn med Captain Fit

Kapteinenens bud

1. Jeg vil ta ansvar for min egen gode helse.
2. Jeg vil spise grønnsakene mine, selv når jeg ikke føler for det.
3. Jeg vil trene 140 minutter i uken (20 minutter daglig).
4. Jeg vil ikke spise usunn mat (bortsett fra ved veldig spesielle anledninger).
5. Jeg vil spise 5 frukt hver dag (bortsett fra grapefrukt).
6. Jeg vil spise mat fra de fire grunnleggende matgruppene syv dager i uken.
7. Jeg vil alltid velge sunne godbiter.
8. Jeg vil ALDRI røyke sigaretter.
9. Jeg vil ALDRI bruke narkotika.
10. Jeg vil ALLTID ha kontroll over meg selv.



VEILEDNING: Captain Fit og hans regler for bedre helse.
(Tegning og tekst fra boka)

Matthew og Captain Fit

Skjebring fra New Zealand med «superheltbok» om barn, helse og trening

Han ligner på en superhelt. Navnet er Captain Fit og han har en livsoppgave: Å hjelpe barn til en bedre helse.- Jeg våknet en morgen med ideen i bakhodet og figuren på netthinna. Nå er det blitt bok av det, sier Matthew Alleyne (36), newzealender bosatt i Skjeberg.

En fin dag, fastslår Matthew. Vi har truffet ham en tidlig formiddag.
-Nå foreligger boka endelig på norsk.
Forfatteren er et eneste stort smil. Han har med seg et eksemplar av verket. «En fantastisk samling av spill, oppskrifter, et innblikk i menneskekroppen og masse moro. alt for å gjøre deg sunnere, sterkere og lykkeligere». Budskapet på tittelarket er klart og tydelig.
-Og aktuelt.

«En veiledning for barn til bedre helse

Matthew er bekymret for barnas helse. Det har han grunn til. Overvekt, fedme og sukkersyke er et stigende problem blant våre

yngste.
-En tikkende bombe, mener Matthew.
Han har både statistikk og vitenskapelige undersøkelser på sin side. Femti prosent av barna som vokser opp i dag risikerer å bli overvektige.
-Vi ser mye av den samme utviklingen som i USA, sier Matthew.
-Usunn mat og drikke. Hamburgere og Coca-Cola. For mye fett og sukker. Dessuten sitter ungene altfor mye stille. Planen fjernsynet, pc-en eller videospillet.
Han sukker dypt.
-Men det går an å gjøre noe med det?
-Yes.
Forfatteren legger boka forsiktig fra seg.
-En veiledning for barn til bedre helse, sier han beskjedent. Matthew tenker stort. Planen er at Captain Fit skal erobre hele



ALTER EGO:-Captain Fit er mitt alter ego, sier Matthew Alleyne.
(Foto: Jarl Morten Andersen)

verden.
-Jeg har allerede lansert boka for skoler både i USA og Canada. Alt har gått veldig fort. Det var i august i fjor at ideen om Captain Fit dukket opp.
Nå håper han at kapteinen kan bli pensum i norsk skole.
- Men da trenger jeg sponsorstøtte slik at jeg kan dele ut boka gratis til skolene.
Forfatteren har vært i kontakt med flere skoler i Sarpsborg-distriktet.
-Skolene er interesserte. Matthew er optimist.
- Jeg har tro på Captain Fit.
Han forteller entusiastisk om innholdet.
- Det er viktig at barn får sunne mat- og treningsvaner tidlig i livet. Begge deler er viktigere faktorer på veien til et lykkelig liv. Og det går an å få god helse på en morsom måte.

Han blar i boka.

-Den er skrevet på barnas premisser med et glimt i øyet.. Jeg har vært i kontakt med flere fagfolk når det gjelder tekstene i boka, og så har døtrene mine, Victoria og Claudia, samt kona mi, Siw-Helen, har hjulpet meg med å introdusere Captain Fit til verden.

«Jeg har fått mange positive tilbakemeldinger

-Jeg har fått mange positive tilbakemeldinger, avslører han.
-Blant annet har boka fått god kritikk i New York Times.
Han er litt stolt av det.
-Du kan nå langt med humor. Captain Fit er en positiv og glad tegneseriefigur. Full av ideer og



påfunn for å lære barn nyttige vaner for et liv med god helse. Jeg blir aldri lei av ham.

Matthew har mye på hjertet.

- Men det er ikke bare barn som har nytte av å lese om kapteinen. Boka er viktig for foreldrene også.

Han understreker akkurat det.

-Captain Fit har forresten sin egen nettside. Og jeg har planer om en tegnefilm med superhelten i hovedrollen.

Forfatteren titter ned i boka igjen.

- Jeg bygger litt på egne erfaringer også. Du kan godt si at kapteinen er mitt alter ego.

Matthew forteller fra oppveksten i New Zealand

- Jeg lært meg gode vaner i forhold til kosthold og trening.

Han har vært aktiv i flere idretter. Bryting, cricket og rugby. Han ser sprek ut. Kraftig. Veltrent.

- Jeg trener litt fortsatt. På et treningssenter i Sarpsborg.

«Mange barn bruker alt for mye tid foran fjernsynet og dataspill

Matthew stopper litt opp.

-Jeg har lært litt om sykdom også. Moren min fikk MS (Multippel sklerose) da jeg var ni år gammel. Hun døde da jeg var 17. Det er vel derfor jeg alltid har vært opptatt av helse. Jeg er sikker på at du holder deg frisk gjennom riktig kosthold og trening. Så er det viktig å tenke positivt.

Forfatteren smiler. Det gjør han ofte.

Matthew legger ikke skjul på at han er bekymret over barns stillesittende liv.

-Mange barn bruker, som sagt, altfor mye tid foran fjernsynet og dataspill. Her har foreldrene et stort ansvar. De må bidra til at barna kommer seg ut og leker. At de får sansen for idrett og friluftsliv. Jeg har også lagt merke til at altfor mange foreldre kjører barna sine til skolen selv om avstandene er korte.

- Hvordan havnet du i Skjeberg?

-På grunn av kjærligheten.

Matthew avslører at han traff din norske kone i kone i New Zealand.

-Hun er ifra Sarpsborg og var på pakketur i hjemlandet mitt. Jeg flyttet hit for ti år siden.

Han prater på både engelsk og norsk.

-Språket deres er ikke så lett, fastslår han.

Matthew har bakgrunn i for-

retningsvirksomhet.

-Jeg drev et firma innenfor sikkerhetsbransjen.

Han har sterk tro på Captain Fit.

- Jeg tror han kan erobre verden.

«Jeg tror han kan erobre verden

Matthew er idealist.

- Og om jeg tjener penger på det, vil jeg støtte organisasjoner som hjelper barn. Det er mange barn som lider. Som mangler klær, mat og skolegang.

Han ser alvorlig ut i lufta. Så sier han:

-Læring kan være morsomt.

Han er tilbake til Captain Fit og hans forskjellige innfall og ideer til bedre helse og kosthold for barn. Han viser til utfor-

drende spill og underholdende leker som kan få barn til å bruke kroppen.

-Dessuten har kapteinen laget en masse oppskrifter med sunne alternativer til usunn mat og tomme kalorier. Visste du forresten at en hamburger fra et gategjøkken kan inneholde mer fett enn en person bør spise på tre dager?

-Nei

-Spør Captain Fit.

Skjebringen fra New Zealand ler.

Captain Fit er en «nice» fyr. Det er Matthew også...