

Informasjonspakke til asylmottak

Helene Haug & Ida Barbala



FROA
Flerkulturelt Råd
for Oslo og Akershus



Oslo kommune
Helseetaten
Ressursenter for migrasjonshelse

diabetesforbundet



Innhold

- Hva var 'Sunn start i mottak'-prosjektet?
- Bakgrunn
- Utviklingsprosessen
- Hva er unikt med denne pakken?
- Ferdig produkt
- Slik bruker du materiellet
- Veien videre

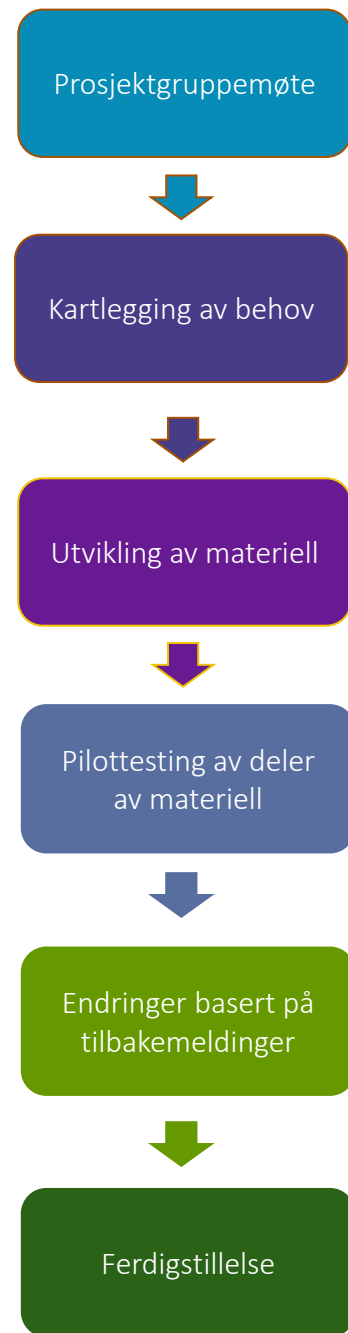
Hva var Sunn start i mottak-prosjektet?

- Prosjektet hadde som mål å gjøre overgangen til et nytt samfunn lettere for familier på mottak, gjennom å fokusere på mat, helse og informasjon
- Ønsket var å tilby varige, praktisk-teoretiske aktiviteter og helseinformasjon
- Formålet med disse aktivitetene var å:
 - Fremme helseinformasjonsforståelse, språkforståelse, sosiale ferdigheter og integrering
 - Legge grunnlag for et bedre og sunnere liv hos familier på mottak ved å se sammenhengen mellom mat og helse
- Sunn start i mottak-prosjektet resulterte i en informasjonspakke til bruk på mottak

Hvorfor er det behov for å utvikle helseinformasjon til asylmottak?

- Det kan være utfordrende å spise sunt når man har lite penger
- Det finnes lite helsemateriell som er tilpasset personer som bor på mottak
- Det å være på kjøkkenet og lage mat sammen, samt å få nyttig, tilpasset helseinformasjon tidlig, kan skape mestringsfølelse, og virke både forebyggende og integrerende

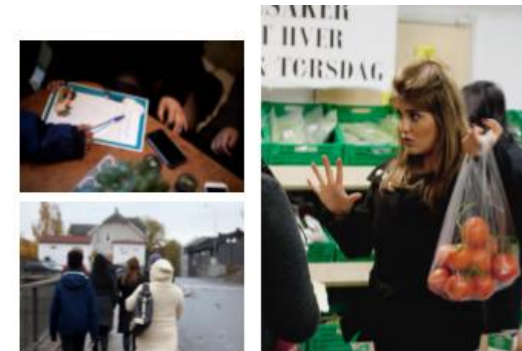
Utviklingsprosessen



Hva er unikt med denne pakken?

- Pakken bygger på tidligere materiell (Sunn start i intro)
- Pakken skiller seg fra tidligere utviklet materiell gjennom:
 - Forenklet språk i undervisningsmateriellet
 - Færre tema
 - Materiellet går 'rett på' informasjon om helse
 - Fokus på praktisk-teoretisk læring
 - Fokus på pris og eksempler på billige matretter
 - Pakken skal kunne brukes av ansatte og frivillige på asylmottak over hele landet

Ferdig produkt



Aktivitet: **Tur i butikk**



Aktivitet: **Matlaging**

Råd 1: Spis
frukt, bær og grønnsaker



Foto: Shutterstock, Morguefile.com, Egen database

Aktivitet: **Undervisning**

Innhold i pakken

Aktiviteter:

- Tur i butikk
- Matlaging
- Undervisning i mat og helse (med nedlastbar PowerPoint)

Vedlegg:

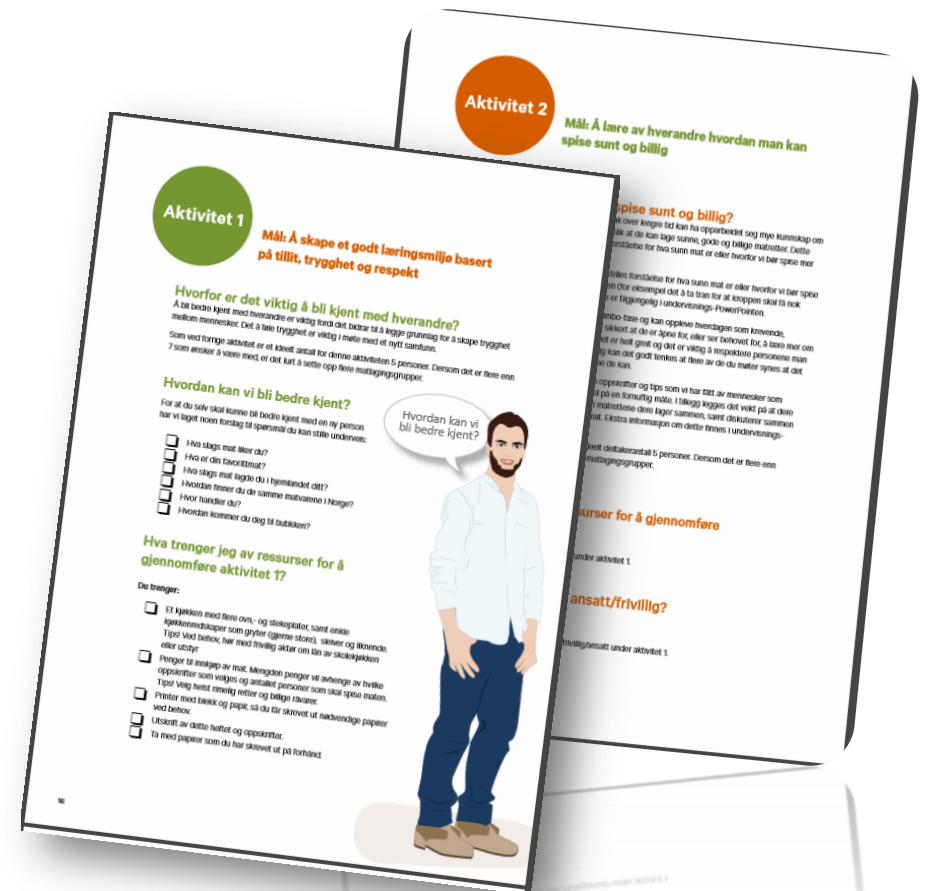
- Strategisk modell for gjennomføring av aktiviteter
- Forslag til kjøreplan
- Oppskrifter
- Oppgaver

Tur i butikk



- Mål: Å lære mer om hvordan man tar sunne valg i butikken
- Innebærer blant annet å ha forskjellige 'stoppesteder' og øvelser i butikken
- Ved de forskjellige stoppestedene kan man snakke om og bli kjent med matvarer og merkeordninger, som Nøkkelhull og Brødskalaen, for å kunne føle seg tryggere på hvor man kan finne sunn og rimelig mat i norske butikker

Matlaging



- 2 matlagingsaktiviteter med ulike mål
- Mål med aktivitet 1: Å skape et godt læringsmiljø basert på tillit, trygghet og respekt
- Mål med aktivitet 2: Å lære av hverandre hvordan man kan spise sunt og billig
- Det å lage mat sammen gir et godt utgangspunkt for læring

Undervisning i mat og helse

Råd 1: Spis frukt, bær og grønnsaker



Foto: frukt.no, Morguefile.com, Egen database

Råd 2: Spis bønner og linser



Foto: Egen database

Råd 3: Spis fisk og sjømat



Foto: Bent Raanes Sørensen ved Norges sjømatråd, Tom Haga ved Norges sjømatråd

- Mål: Å gi grunnleggende, praktisk helse- og kostholdsinformasjon
- Inndelt i 3 råd, basert på kostrådene fra Helsedirektoratet
- Fokus på de mest relevante rådene for målgruppa
- Undervisningen kan deles opp; alt trenger ikke gås gjennom på samme dag
- Du kan kombinere undervisning med en praktisk aktivitet (tur i butikk eller matlaging)

Vedlegg

- Forslag til kjøreplan til de ulike aktivitetene
- Oppgaver til å bruke i forbindelse med undervisnings PowerPoint
- Forslag til oppskrifter (med frukt, bær og grønnsaker, bønner/linser, fisk) som kan brukes i matlagingsaktivitetene

Slik bruker du materiellet

- Målet er at materiellet skal være selvforklarende og være et verktøy som gjør det lettere å gjennomføre helsefremmende aktiviteter på mottak
- Stor fleksibilitet i forhold til gjennomføring:
 - Kapasitet
 - Eksisterende kunnskap/ferdigheter hos brukerne
 - Rekkefølge
- Som ansatt på mottak kan man selv gjennomføre aktivitetene, eller fremme aktivitetene for frivillige som allerede er aktive i nærmiljøet/på mottaket

Veien videre

- Testing, evaluering og revidering av materialet
- Tilpasse slik at personer med alle språknivå kan forstå innholdet
- Oversette til flere språk (f.eks. arabisk, somali og engelsk)
- Utvikle noe til de som bor på mottak (f.eks. et beboerhefte)

Slik får du tak i materialet

- Informasjonspakken til mottak finner du på denne nettsiden:

www.sunnstartnorge.no

Takk for oss!

