



Veiledningshefte om mat og helse

til bruk på asylmottak



IMDi
Integrerings- og
mangfoldsdirektoratet

**sunns
start**

Forord

Dette veiledningsheftet er laget for å vise deg forslag til hvordan du på forskjellige måter kan jobbe med mat og helse på asylmottak. Heftet kan brukes av deg som arbeider som ansatt, helsepersonell eller frivillig på mottak og er et resultat av Sunn Start i mottak-prosjektet som ble gjennomført på fire asylmottak høsten 2016. Veiledningsheftet kan også knyttes opp mot modul 3 og 5 i UDI's informasjonsprogram for voksne. Heftet eies av Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) og det gis ikke tilgang til å kopiere eller distribuere dette i strid med åndsverkloven.

Veiledningsheftet er laget av prosjektgruppen bak Sunn Start i mottak og inkluderer blant annet styreleder Jorge Balarezo i Flerkulturelt råd for Oslo og Akershus, førsteamanuensis Laura Terragni ved Høgskolen i Oslo og Akershus, spesialkonsulent Aud Marit Eriksen fra Ressurscenter for migrasjonshelse, organisasjonsrådgiver Marianne Lande-Sudall ved Diabetesforbundet og undertegnede; masterstudenter i samfunnsnærings fra Høgskolen i Oslo og Akershus. Prosjektgruppen er utrolig takknemlige til ansatte, frivillige og beboere ved de fire involverte mottakene, samt andre som har bidratt underveis i prosessen.

Erfaringer fra Sunn Start i mottak-prosjektet har vist at mat kan assosieres med identitet og minner, kulturer og tradisjoner. Samtidig har det å lage mat sammen vist seg som en god metode for læring, som igjen kan skape stolthet og gi mestringsfølelse. Det å dele erfaringer gjennom å snakke om råvarer, retter, måltider og vaner, på tvers av forskjellige kulturer, kan skape en møteplass der alle kan delta, noe som er viktig i møte med et nytt samfunn. Å ha økt fokus på helse kan bidra til at deltakende mennesker som bor på mottak kan få mulighet til å ta sunne valg og oppleve økt kontroll over egen helsetilstand og forbedre egen helse.

Dette veiledningsheftet gir utdypende informasjon om helse og hvordan du kan dele informasjon om kosthold og helse gjennom teori og praktiske øvelser. Det er viktig å merke seg at aktivitetene som foreslås i dette heftet enten kan gjennomføres alene eller i kombinasjon med én eller flere av de andre aktivitetene. Det oppfordres til å bruke heftet aktivt for å få en helhetlig og informativ forståelse av hva du kan gjøre for å lykkes med forskjellige aktiviteter omkring mat og helse på mottak.

Oslo, 2017

**Ida Helene Moksnes Barbala og
Helene Felicity Siobhan Haug**

Prosjektmedarbeidere i Sunn Start i mottak-prosjektet
Masterstudenter i Samfunnsnærings ved Høgskolen i Oslo og Akershus

Hvorfor er det viktig å fokusere på helse ved asylmottak?

En stor andel mennesker som forlater sitt hjemland er ressurssterke personer med kompetanser og erfaringer som vil være nyttige i et nytt samfunn. God helse er en forutsetning for at man skal kunne ta fatt på og gjennomføre en slik reise, samt kunne bidra i et nytt vertsland. Derfor er det oftest de menneskene med best helse som forlater hjemlandet med håp om en bedre fremtid¹.

Samtidig er det mange mennesker som opplever stress og usikkerhet på ferden, noe som kan fortsette i perioden de bor på asylmottak, inntil de har fått behandlet sin asylsøknad². Nettopp på grunn av dette er det viktig med forebyggende tiltak som stimulerer til god helse, språkforståelse og mestringsfølelse, slik at overgangen til et nytt samfunn blir enklere for den enkelte og samfunnet forøvrig.

Flyktninger, asylsøkere og familiegjenforente som kommer til Norge er en svært heterogen gruppe. De har variasjon i bakgrunn som opprinnelsesland, språk, religion, kultur, utdanningsnivå, sosioøkonomisk status og livserfaringer, for å nevne noen³. I Norge går de blant annet gjennom utfordringer relatert til økonomi og språkforståelse, samt at de muligens ikke har tilgang til maten de er kjent med fra hjemlandet sitt. Videre må de lære seg å handle i en ny setting med f.eks. etiketter på et nytt språk og kanskje også lage mat på en annen måte, samt spise i nye omgivelser. Dette kan oppleves som forvirrende og vanskelig⁴. Over tid kan økonomiske utfordringer og andre faktorer medføre en omlegging til usunne kostvaner, som igjen innebærer en økt risiko for overvekt og andre kostholdsrelaterte sykdommer⁵. Det å være på kjøkkenet og lage mat sammen, samt å få nyttig, tilpasset helseinformasjon så tidlig som mulig⁶, kan være forebyggende tiltak som imøtekommer overnente utfordringer. Dette er blant årsakene til at Sunn start i mottak-prosjektet ble gjennomført høsten 2016.



1 Fennelly, 2007.

2 Helsedirektoratet (2010). Helsetjenestetilbudet til asylsøkere, flyktninger og familiegjenforente (veileder IS-1022). Lastet ned fra: <https://helsedirektoratet.no/lists/publikasjoner/attachments/52/is-1022-helsetjenestetilbudet-til-asylsokere-flyktninger.pdf>; T. Andrews, Cecilie Anvik & M. Solstad (2014). Mens de venter- Hverdagsliv i asylmottak (NF-rapport nr.1/2014). Bodø: Norlands forskning. Lastet ned fra: http://www.udi.no/globalassets/global/forskning-fou_i/asylmottak/mens-de-venter-hverdagsliv-i-asylmottak.pdf

3 Helse- og omsorgsdepartementet, 2013.

4 Garnweidner, Terragni, Pettersen & Mosdøl, 2012; Terragni, Garnweidner, Pettersen & Mosdøl, 2010.

5 Gilbert & Khokhar, 2008; Kumar, 2008.

6 Gunnell, 2015; Mannon, 2014.

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, som skulle fremme helseinformasjonsforståelse, språkforståelse, sosiale ferdigheter og integrering, samt legge grunnlag for et bedre og sunnere liv hos familier på mottak ved å se sammenhengen mellom mat og helse.

Intervention mapping-metoden (www.interventionmapping.com) ble brukt i forbindelse med gjennomføringen av prosjektet. Metoden bidro til å avdekke behov på person-, gruppe- og strukturelt nivå og ble brukt til å designe, implementere, evaluere og tilpasse ulike aktiviteter og informasjon om helse ved de forskjellige mottakene.

Prosjektet fikk midler fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet og resultater og erfaringer er samlet og tilgjengeliggjort via www.sunnstartnorge.no.

Erfaringer fra prosjektet viste at:

- Det er stort behov for å utvikle helseinformasjon til personer som bor på mottak, fordi det fra før finnes lite informasjon som er spesialtilpasset denne gruppen.
- Penger er ofte en utfordring hvis man bor på mottak og flere av de som deltok på de forskjellige aktivitetene ga uttrykk for at de synes at det var nyttig å få informasjon om hvordan de kunne spise sunt og billig.
- Det er viktig å knytte teori til praksis. Det å f.eks. knytte matlaging opp mot undervisning i mat og helse viste seg å være et godt virkemiddel for læring.



Innhold

Innholdet i dette veiledningsheftet er basert på fokusgruppeintervjuer og erfaringer gjort gjennom Sunn start i mottak-prosjektet, høsten 2016. Anbefalinger fra myndighetene om kosthold og fysisk aktivitet, samt annen relevant forskning og rapporter om forholdene på asylmottak har også vært viktig i utviklingen av heftet.

Med henhold til det felles europeiske rammeverket for språk er undervisningen i mat og helse tilpasset personer på nivå A1-A2, men kan også brukes av personer med språkferdigheter på A0-nivå, dersom man bruker tolk for å oversette materialet.

Dette veiledningsheftet tar for seg:

Forslag til aktiviteter du kan gjøre med beboere og andre frivillige som jobber på mottak. Disse aktivitetene er:

- **Tur i butikk** s. 8-14
- **Matlaging** s. 15-19

Forslag til undervisning med eller for beboere, som kan gjøres alene eller i kombinasjon med mataktiviteter:

- **Undervisning i mat og helse** s. 21-25
- **PowerPoint-presentasjon i mat og helse**
(Kan lastes ned fra sunnstartnorge.no)

Vedlegg:

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

Før du går i gang...

Før du går i gang med aktiviteter om mat og helse kan det være nyttig å tenke gjennom noen praktiske ting i forkant, slik at selve gjennomføringen blir litt enklere for deg og de du ønsker å utføre aktivitetene sammen med.

Hvis du er frivillig

Ta først kontakt med informasjons,- eller aktivitetsansvarlig ved det aktuelle asylmottaket der du ønsker å gjennomføre en aktivitet. Denne personen vil kunne informere deg om eksisterende aktivitetstilbud hvor dette materialet kan tas i bruk (dette kan for eksempel være norskgrupper, språkkafé eller matlagingsaktiviteter). Personen kan muligens også assistere deg med å sette opp plakater o.l. i forhold til kommende aktiviteter, samt hjelpe deg med å få tak i personer som er interessert i å bli med.

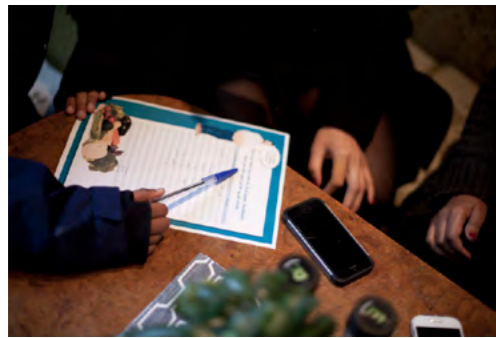
Hvis du er ansatt

Samtlige av aktivitetene i dette veiledningsheftet innebærer at det finnes tilgjengelige lokaler, som for eksempel et kjøkken, et klasserom, eller et annet fellesareal. Du kan også ta kontakt med en skole, et bibliotek, en frivillig organisasjon eller lignende, dersom det ikke er plass til å gjennomføre aktivitetene på mottaket. Vårt råd til deg er å involvere lokale frivillige aktører i nærområdet dersom du trenger hjelp til å arrangere transport eller lignende.

Vår erfaring er at åpenhet og nysgjerrighet er svært nyttige egenskaper hvis man vil gjøre noe hyggelig sammen med de som bor på mottak. Tenk derfor gjennom hvilke egenskaper du selv har, som kan være nyttige når du skal arrangere noe sammen med andre. Det er også viktig å huske på at læring ikke er en enveisstyrt prosess og at vi som mennesker alltid har mulighet til å lære av hverandre.

Lykke til!

Med hilsen fra prosjektgruppen



Aktivitet: **Tur i butikk**

Mål: Å lære mer om hvordan man tar sunne valg i butikken

Nyankomne asylsøkere må ofte gjøre seg kjent med norske butikker og et nytt matmiljø, samt lære seg å lage mat i nye omgivelser. Hovedmålet med denne aktiviteten er derfor å formidle informasjon om hvordan asylsøkere kan finne sunn, rimelig og gjenkjennelig mat i norske butikker. Aktiviteten innebærer å planlegge forskjellige 'stoppesteder' og øvelser i butikken, hvor man kan snakke om og bli kjent med matvarer og merkeordninger, som for eksempel Nøkkelhull og Brødskalaen.

Det ideelle antall deltakere ved denne aktiviteten er 5 personer. Dersom det er flere enn 7 som ønsker å være med, er det lurt å planlegge gjennomføring av aktiviteten flere ganger.

Vi har lagt opp til at man går igjennom de viktigste punktene i butikken først, nemlig frukt og grønnsaksdisken, etterfulgt av fiskedisken.

Fremgangsmåte for aktiviteten er lagt opp slik:

- Mål for aktiviteten
- Ressursbehov
- Din rolle som ansatt/frivillig - slik går du frem
- Tips og råd for gjennomføring av aktiviteten
- Forslag til flere spørsmål som kan stilles

Hva trenger jeg av ressurser for å gjennomføre aktiviteten?

I utgangspunktet er det få ressurser som trengs for å gjennomføre denne aktiviteten, men dette avhenger av om du velger å arrangere aktiviteten i kombinasjon med matlaging eller undervisning. Se vedlagt kjøreplan for dagen for mer informasjon.

Du trenger:

- Transport til og fra butikken ved behov.
- Penger til innkjøp av mat, dersom du ønsker å kombinere denne aktiviteten med en matlagingsaktivitet.
- Printer med blekk og papir, så du får skrevet ut nødvendige papirer.
- Utskrift av dette heftet og oppskrifter, hvis det skal lages mat i etterkant.
- Ta med papirer som du har skrevet ut på forhånd.

Hva trenger jeg av ressurser?

Hva er min rolle?

Hva er min rolle som ansatt/frivillig? – Slik går du frem

Din rolle er å:

- Undersøke om det er noen personer som bor på mottaket som er interessert i å være med på aktiviteten. Lag en konkret avtale med tid og sted.
- Skaffe flere frivillige personer til å delta ved behov, gi dem god informasjon om hvem som gjør hva, når og hvor. Lag gjerne en enkel kjøreplan.
- Koordinere transport til og fra butikken ved behov. Husk å avtale dette på forhånd.
- Lese og eventuelt ta med dette heftet i forbindelse med gjennomføring*.
- Lage handleliste sammen med matlagingsgruppa.
- Være med i butikken og dele inn i forskjellige 'stoppesteder' hvor du har hovedansvar for å snakke om sunne matvarer og merkeordninger.

* Ekstra informasjon er tilgjengelig i undervisnings-PowerPointen og på helsedirektoratet.no (her finner du mer informasjon om sunne merkeordninger som Nøkkelhull og Brødskala).

Tips og råd for gjennomføring av aktiviteten

Pass på at hele gruppen er til stede før dere drar i butikken. Det kan hende at du må gjøre litt aktiv rekruttering ved å oppsøke de som har sagt at de skal være med.

Under finner du forslag til spørsmål du kan stille til deltakerne på de forskjellige 'stoppestedene' i en typisk norsk butikk. Ved hvert stoppested anbefales det at man stiller et spørsmål for å komme inn på temaet.

Ved frukt og grønt-disken



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere frukt, bær, grønnsaker?
Hva liker/spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen frukt, bær og grønnsaker?

Forslag til svar: Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder deg mett lenge. Det er bra for hjertet og holder oss friske.

Spørsmål til deltakerne: Vet dere hva '5 om dagen' er?

Forslag til svar: 5 om dagen betyr at vi bør spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag. Én porsjon er på størrelse med en hånd.

Spørsmål til deltakerne: Har dere noen sunne alternativer til godteri og sjokolade som dere vil dele med oss?



Ved fiskedisken



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere fisk? Hva slags type fisk spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen fisk?

Forslag til svar: Det er bra for hodet/hjernen, hjertet og blodet. Kroppen trenger fisk for å kunne vokse, bevege seg og utvikle et sterk skjelett.

FAKTA:
Sunt fett eller omega 3 er viktig for hjernen, spesielt for gravide kvinner og barn. Det sunne fettet gjør at man kan lære, lese, skrive og følge med.



Ved meieriproduktene



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere meieriprodukter (melk, yoghurt, ost)? Hva liker/spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen meieriprodukter?

Forslag til svar: Fordi meieriprodukter inneholder stoffer som er viktig for skjelettet vårt.



Ved brødutvalget



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere brød? Hva slags type (fint/grovt/mørkt) spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Vet dere hva brødskalaen er?

Forslag til svar: Brødskalaen viser oss hvilket brød som er grovest og best for kroppen. Skalaen viser hva som er forskjellen på fint brød og grovt brød.

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen grovt brød?

Forslag til svar: Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder oss mette lenge.

Hva skal jeg se etter i butikken?

Velg brød med disse merkene:



Forslag til flere spørsmål som kan stilles

Underveis

Hvilke erfaringer har dere med å handle i norske butikker?
Hva lurer dere på når dere går i butikken?
Hvordan finner dere matvarene dere trenger?
Hva tenker dere på når dere skal handle mat til familien?

Etter gjennomføring

Hva synes dere om denne aktiviteten?
Har dere lært noe nytt? Hva har dere lært?
Var det nyttig? Hvorfor/hvorfor ikke?
Hva kan gjøres annerledes?

Forslag til oppgave (om ønskelig):

Lag dags/ukesmeny som inkluderer fisk, frukt og grønnsaker og de sunne matvarene dere gikk igjennom i butikken.



Aktivitet: **Matlaging**

Matlagingsaktivitetene er delt i to basert på 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 vi kan spise sunt og billig

Anbefalinger for gjennomføring

Det anbefales å gjennomføre aktivitet 1 først, da dette er en bli kjent-aktivitet som kan bidra til å skape trygghet. Trygghet er et godt utgangspunkt for læring, noe det også legges mer vekt på i forbindelse med utføringen av aktivitet 2. Det anbefales å stille åpne spørsmål om mat og måltider i løpet av aktivitet 1. Forslag til slike spørsmål finner du på neste side. Svarene kan gi deg bedre innsikt i hvilke utfordringer asylsøkere møter på i forhold til mat og matlaging i hverdagen og kan være fint å ha i bakhodet dersom du ønsker å gjennomføre aktivitet 2.

Fremgangsmåte for aktivitet 1 er lagt opp slik:

- Mål
- Hvorfor er det viktig å bli kjent med hverandre?
- Hvordan kan vi bli bedre kjent?
- Ressursbehov
- Din rolle som frivillig/ansatt - slik går du frem
- Forslag til flere spørsmål som kan stilles

Fremgangsmåte for aktivitet 2 er lagt opp slik:

- Mål
- Ressursbehov
- Din rolle som frivillig/ansatt - slik går du frem
- Forslag til spørsmål som kan stilles

Aktivitet 1

Mål: Å skape et godt læringsmiljø basert på tillit, trygghet og respekt

Hvorfor er det viktig å bli kjent med hverandre?

Å bli bedre kjent med hverandre er viktig fordi det bidrar til å legge grunnlag for å skape trygghet mellom mennesker. Det å føle trygghet er viktig i møte med et nytt samfunn.

Et ideelt antall for denne aktiviteten er 5 personer. Dersom det er flere enn 7 som ønsker å være med, er det lurt å sette opp flere matlagingsgrupper.

Hvordan kan vi bli bedre kjent?

For at du skal kunne bli bedre kjent med en ny person har vi laget noen forslag til spørsmål du kan stille underveis:

- Hva slags mat liker du?
- Hva er din favorittmat?
- Hva slags mat lagde du i hjemlandet ditt?
- Hvordan finner du de samme matvarene i Norge?
- Hvor handler du?
- Hvordan kommer du deg til butikken?

Hva trenger jeg av ressurser for å gjennomføre aktivitet 1?

Du trenger:

- Et kjøkken med flere ovn,- og stekeplater, samt enkle kjøkkenredskaper som gryter (gjerne store), sleiver og liknende. Tips: Ved behov, kontakt en frivillig aktør dersom du trenger å låne kjøkken eller utstyr.
- Penger til innkjøp av mat. Mengden penger vil avhenge av hvilke oppskrifter som velges og antallet personer som skal spise maten. Tips: Velg helst billige råvarer.
- Printer med blekk og papir, så du får skrevet ut nødvendige papirer ved behov.
- Utskrift av dette heftet og oppskrifter.
- Ta med papirer som du har skrevet ut på forhånd.

Hvordan kan vi bli bedre kjent?



Hva er min rolle som ansatt/frivillig? - Slik går du frem

Din rolle er å:

- Undersøke om det er noen personer som bor på mottaket som er interessert i å være med på aktiviteten. Lag en konkret avtale med tid og sted.
- Skaffe flere frivillige personer til å delta ved behov, gi dem god informasjon om hvem som gjør hva, når og hvor. Lag gjerne en enkel kjøreplan.
- Undersøke at kjøkkenet som skal brukes er ledig og pass på at nødvendig utstyr er tilgjengelig.
- Koordinere transport til og fra butikken ved behov. Husk å avtale dette på forhånd.
- Lese og eventuelt ta med dette heftet i forbindelse med gjennomføring*.
- Snakke med matlagingsgruppa og undersøke om det er en eller flere matretter de ønsker å lage. La flertallet bestemme hva slags retter som skal lages.
- Lage handleliste sammen med matlagingsgruppa.
- Være med i butikken og handle sammen med matlagingsgruppa.
- Bistå personene i matlagingsgruppa med å lage mat underveis.
- Invitere andre som bor på mottaket til å spise sammen med dere som lager mat hvis det er kapasitet til dette.

*Bakerst i heftet kan du også finne gode tips til oppskrifter som kan brukes i forbindelse med matlagingen.

Forslag til flere spørsmål som kan stilles

Underveis

- Hva slags mat/krydder er viktig for deg?
- Hvilke middagsretter lager du til hverdags?
- Hva slags kjøtt/ fisk liker du?
- Hvilke grønnsaker liker du?
- Hvordan kan vi lage sunn mat sammen?

Etter gjennomføring

- Hva synes du om denne aktiviteten?
- Har du lært noe nytt? Hva har du lært?
- Var det nyttig? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva kan gjøres annerledes?
- Ønsker du å gjennomføre en slik matlagingsaktivitet flere ganger? Hvis flere ønsker det, kan dere avtale å møtes igjen for å gjennomføre matlagingsaktivitet 2.

Aktivitet 2

Mål: Å lære av hverandre hvordan man kan spise sunt og billig

Hvorfor er det viktig å spise sunt og billig?

Mange personer som har bodd på mottak over lengre tid kan ha opparbeidet seg mye kunnskap om hvordan de får pengene til å strekke til, slik at de kan lage gode, sunne og billige matretter. Dette betyr likevel ikke at vi alle har en felles forståelse for hva sunn mat er, eller hvorfor vi som bor i Norge bør spise mer av visse matvaregrupper, som for eksempel fisk.

Personer som bor på mottak lever i en mellomtilstand hvor de kan oppleve hverdagen som krevende, meningsløs og vanskelig. Da er det ikke sikkert at de er åpne for, eller ser behovet for, å lære mer om sammenhenger mellom mat og helse. Det er helt greit og det er viktig å respektere personene man møter på deres egne premisser. Samtidig kan det godt tenkes at flere av de du møter synes at det er gøy å lære noe nytt eller lære bort noe de kan.

I denne aktiviteten trekker vi frem noen oppskrifter og tips som vi har fått av mennesker som har lært seg å få pengene til å strekke til på en fornuftig måte. I tillegg legges det vekt på at dere snakker om næringsstoffer som finnes i matrettene dere lager sammen, samt diskuterer sammen hvordan dere kan spise sunn og billig mat. Ekstra informasjon om dette finnes i undervisnings-PowerPointen.

I likhet med de andre aktivitetene i dette heftet er et ideelt deltakerantall ved denne aktiviteten 5 personer. Dersom det er flere enn 7 personer er det lurt å sette opp flere matlagingsgrupper.

Hva trenger jeg av ressurser for å gjennomføre aktivitet 2?

Se mer informasjon om ressursbehov under aktivitet 1.

Hva er min rolle som ansatt/frivillig? - Slik går du frem

Se mer informasjon om din rolle som frivillig/ansatt under aktivitet 1.

Forslag til spørsmål som kan stilles

Underveis

Generelt:

Hvorfor er disse næringsstoffene viktige for kroppen?
Hva slags næringsstoffer inneholder maten vi lager?
Vet dere hvor dere kan få tak i sunne og billige råvarer i butikken?

Ettersom det vil variere hva slags matretter dere velger å lage, har vi valgt ut et par matvaregrupper som kan regnes som både sunne og billige:

Frukt og grønt

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen frukt, grønnsaker og bær?

Forslag til svar: Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder oss mette lenge. Det er bra for hjertet og holder deg frisk.

Spørsmål til deltakerne: Vet dere hva '5 om dagen' er?

Forslag til svar: 5 om dagen betyr at vi bør spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag. En porsjon er på størrelse med en hånd.



Fisk



Spørsmål til deltakerne: Spiser dere fisk?
Hva slags type fisk spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen fisk?

Forslag til svar: Det er bra for hodet/hjernen, hjertet og blodet. Kroppen trenger fisk for å kunne vokse, bevege seg og utvikle et sterk skjelett.

Korn

Spørsmål til deltakerne: Spiser dere brød? Hva slags type (fint/grovt/mørkt) spiser dere?

Spørsmål til deltakerne: Vet dere hva brødskalaen er?

Forslag til svar: Brødskalaen viser oss hvilket brød som er grovest og best for kroppen din. Skalaen viser hva som er forskjellen på fint brød og grovt brød.

Spørsmål til deltakerne: Hvorfor trenger kroppen grovt brød?

Forslag til svar: Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder oss mette lenge.



Se mer informasjon om forslag til spørsmål etter gjennomføring under aktivitet 1.

Undervisning i mat og helse

Bakgrunn

Som tidligere nevnt kan tidlig informasjon om mat og helse bidra til at personer som bor på mottak enklere kan bli i stand til å foreta sunne valg når de går i butikken for å handle mat. Formålet med undervisningen er derfor å gi grunnleggende, praktisk helse- og kostholdsinformasjon som kan være til hjelp for nyankomne som kan ha begrenset kjennskap til norske matvarer. Samtidig er det viktig å huske på at personer som bor på mottak også kan ha kunnskap fra før om sammenhengen mellom mat og helse. Det kan derfor være lurt å ta utgangspunkt i den kunnskapen deltakerne allerede har, og bruke dette videre for å formidle ønskelig helseatferd.

Det å migrere fra et ikke-vestlig til et vestlig land med andre matpraksiser enn din egen kan være utfordrende, og som vi vet kan dette være forbundet med helseproblemer. Det er blant annet høy forekomst av asylsøkere med mangel på vitamin D, jod og jern, noe som kan gi alvorlige helsekonsekvenser på sikt. Det er også antydnet i flere studier at denne gruppen har høy risiko for å utvikle livsstilsrelaterte sykdommer som høyt blodtrykk og diabetes type 2. I denne undervisningsdelen har vi derfor forsøkt å komme med kostholdsinformasjon som kan være nyttig å få når man er helt ny i Norge. I tillegg har vi prøvd å ta hensyn til at personer som bor på mottak kan oppleve å ha begrensede økonomiske ressurser, noe som også kan være med på å påvirke deres kostholdsvaner.

PowerPoint-presentasjon i mat og helse

I dette veiledningsheftet får du støtteinformasjon til temaer som dekkes i PowerPoint-presentasjonen, samt rent praktisk informasjon om hvordan du kan gjennomføre undervisning for personer på mottak. PowerPoint-presentasjonen kan brukes som undervisning på mottak, fordi den gir mulighet til å lære teori gjennom å knytte enkel tekst opp til bilder. I tillegg gir det deg som underviser frihet til å bruke kortere eller lengre tid på hvert tema, avhengig av din egen kunnskap, samt de behovene som finnes blant de som blir undervist.

Bildene og illustrasjonene i materialet er rettet mot mennesker som bor på mottak. De er prismessig tilpasset målgruppa, i tillegg til at de skal være gjenkjennbare. Undervisningen har forsøkt å ta hensyn til at det skal være tid til oversetting av materialet underveis. Bruk av tolk i forbindelse med undervisningen kan være nyttig for å sikre at alle deltakerne får med seg viktig informasjon. Dersom det er ønskelig å ha tolk til stede kan det være fornuftig å undervise i mindre grupper bestående av personer med delvis lik språkbakgrunn. Det kan bli utfordrende å bruke flere tolker i en større gruppe hvor deltakerne snakker mange forskjellige språk, fordi dette kan virke forstyrrende på enkelte. Slike spørsmål er det viktig at du tenker over før du eventuelt bestiller tolk i forbindelse med gjennomføringen av denne aktiviteten.

Det er lagt opp til at du som underviser kan gjøre oppgaver underveis eller ta oppgavene på slutten av dagen. Du kan skrive ut oppgavene etter hvor mange du underviser den dagen.

Kostholdsråd

PowerPoint-presentasjonen belyser 3 råd som samsvarer med myndighetenes 10 kostråd (les mer på www.helsedirektoratet.no). Rådene som har blitt plukket ut i dette materialet er basert på helseutfordringer blant målgruppen som vist i forskning, samt behovsanalyser foretatt i forbindelse med utviklingen av materialet.

Rådene er:

Råd 1:
Spis frukt, bær og grønnsaker

Råd 2:
Spis bønner og linser

Råd 3:
Spis fisk og sjømat



Formålet med å formidle disse 3 kostholdsbaserte rådene er at personer som bor på mottak skal kunne få en bedre forståelse av sammenhengen mellom kosthold og helse.

Metoden Suitability Assessment of Materials (SAM) har blitt brukt aktivt i forbindelse med utviklingen av dette materialet. SAM ble utviklet av Doak, Doak & Root (John Hopkins School of Medicine) for prosjektet 'Teaching patients with low literacy skills' i 1993. 'Suitability Assessment' kan oversettes til 'Vurdering av brukervennlighet' og de tre rådene i denne undervisningsdelen har blitt lagt opp slik at man stiller et spørsmål for så å anvende bilder og lite tekst for å svare på disse spørsmålene. Dette er regnet som en stimulerende og motiverende undervisningsmetode for å skape interesse og engasjement blant de som blir undervist og er i tråd med SAM's retningslinjer for utvikling av helseinformasjon.

Hvert av rådene starter med å belyse hvilke helsegevinster som er forbundet med matvarene som anbefales, for å så gå videre inn på eksempler på hvordan man kan få i seg den anbefalte mengden. I tillegg har materialet med priseksempler, slik at deltakerne ved undervisningen skal føle seg tryggere på hva ulike ting koster når de selv skal ut handle mat. Videre er det lagt opp til oppsummeringer på slutten av hvert råd.

Introduksjon (slide 1-4)

- Fortell deltakerne om hva som skjer i dag, hvilke temaer som gjennomgås - og hvorfor dette er viktig
- Informer om hva som er målet for dagen.



I introduksjonsdelen er hensikten å informere de som deltar på undervisningen om hva som er temaet for dagen, samt å bli bedre kjent med hverandre. Du kan begynne med å presentere deg selv, for deretter å la de andre presentere seg. For å komme inn på temaet kan det være lurt å spørre deltakerne hva slags type mat de liker å spise. Informer om at målet med dagen er å gi deltakerne tips og råd om mat og helse, samt hvordan de kan spise sunt og billig, slik at de kan ta i bruk denne informasjonen for å ta vare på sin egen helse.

Undervisnings-PowerPointen kan være en god mulighet for deltakerne til å lære norske ord og fraser. Det er lurt å oppfordre til aktiv deltakelse ved at du i forbindelse med introduksjonen oppfordrer deltakerne til å stille spørsmål dersom noe er uklart eller at det kommer opp noen vanskelige ord.

Råd 1: Spis frukt, bær og grønnsaker (slide 5-16)

- Her refereres det til kostrådet «Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag»
- Her er det viktigste budskapet at vi bør spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag, samt å informere om hvorfor dette er viktig for kroppen.

Råd 1: Spis frukt, bær og grønnsaker



I forbindelse med dette rådet kan du først diskutere med deltakerne hvorfor det er viktig å spise frukt, bær og grønnsaker. Prøv å finne ut hva deltakerne kan fra før om hvorfor dette er viktig. Vet noen av dem hvilke næringsstoffer som finnes i frukt, bær og grønnsaker og hvorfor de er viktige å spise for at vi skal holde oss friske? Frukt, bær og grønnsaker inneholder vitaminer og mineraler som er viktige å spise for at vi skal holde oss friske. De er også bra for fordøyelsen, holder magen i gang og holder oss mett lenger.

I forbindelse med dette rådet kan dere sammen diskutere hvor mange porsjoner frukt, bær og grønnsaker vi bør spise hver dag (5 er det riktige svaret). Informer om at deltakerne kan bruke sin egen hånd for å måle riktig mengde. Råd 1 gir også eksempler på hvordan man kan få i seg 5 porsjoner frukt og bær gjennom hele dagen, samt hva det koster tilsammen. Her er det viktig å nevne at ikke alle råvarer behøver å være ferske; både frosne og hermetiserte frukt, bær og grønnsaker kan inngå i 5 om dagen. Rådet oppfordrer deretter deltakerne til å dra til innvandrerbutikker for å handle rimelig frukt og grønt, før det avsluttes ved en kort oppsummering i forhold til rådets innhold. Her kan det være lurt å oppfordre deltakerne til å gjenta de de husker fra rådet og da særlig de helsemessige fordelene med å spise frukt og grønnsaker.

Forslag til oppgave

Del ut forhåndsutskrevne ark med oppgaver om frukt og grønnsaker og be deltakerne sette navn på ulike frukt og grønnsaker. Gå gjennom oppgavene sammen etter at alle har gjort seg ferdig.

Råd 2: Spis bønner og linser (slide 17-22)

- Her refereres det ikke til et konkret kostråd, men hovedvekten ligger på å informere om at linser og bønner er både rimelige og næringsrike matvarer
- Her er det også viktig å formidle hvorfor linser og bønner er bra for kroppen

Råd 2: Spis bønner og linser



Her kan du innlede rådet ved å spørre deltakerne om hva de vet om hvorfor de bør spise bønner og linser. Det er viktig å komme inn på at de er bra for musklene, fordi de inneholder proteiner som bygger opp musklene. Linser og bønner er også bra for magen, fordi de inneholder fiber som metter og samtidig er bra for fordøyelsen. Rådet fortsetter deretter med å vise eksempler på hvordan vi kan lage rimelige og gode retter med linser og bønner. Her kan du også informere om at de er gode alternativer til kjøtt, som også er en mye dyrere råvare. Avslutt deretter med å oppsummere rådets innhold sammen med deltakerne.

Forslag til oppgave

Be deltakerne sette navn på ulike linser og bønner, eller lag noen av rettene som foreslås i undervisnings-PowerPointen, med krydder som deltakerne selv liker.

Råd 3: Spis fisk og sjømat (slide 23-43)

- Her refereres det til kostrådet 'Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg'
- Her er det viktig å få fram hvorfor vi bør spise fisk og sjømat, samt vise forskjellige eksempler på hvordan vi kan få i oss nok fisk i hverdagen.

Råd 3: Spis fisk og sjømat



I forbindelse med dette rådet kan du begynne med å stille spørsmål om hvorfor deltakerne tror at vi bør spise fisk og sjømat. Rådet går deretter videre inn på dette; fisk og sjømat inneholder viktige næringsstoffer som sunt fett (omega 3) og jod, som er viktig for hjernes utvikling i alle aldre. Det er særlig viktig for kvinner når de er gravide, men også for babyer, barn og ungdommer. I tillegg er det viktig å spise fisk og sjømat for at vi skal holde oss friske og kunne ha det bra. Vitamin D og omega 3 som finnes i fisk og sjømat er viktig for hjertet og leddene når vi blir eldre. Vitamin D er også viktig for skjelettet og et barn som ikke får i seg nok vitamin D kan utvikle sykdommen rakitt (vekstforstyrrelser i skjelettet). Videre kan dere også komme inn på at det er mulig å få i seg vitamin D fra sollys, men at det er lite sollys i Norge (særlig om vinteren) og at det derfor er desto viktigere å spise fisk og sjømat i dette landet.

Rådet går også ut på å vise ulike typer fisk og sjømat, og du kan spørre deltakerne om hva slags fiskeretter de liker å lage. Informer deretter om at vi bør spise fet fisk to ganger i uken og at vi bør spise mager fisk én gang i uken. Legg særlig vekt på fet fisk og få fram at det er viktig å spise mer av disse fisketypene fordi de inneholder mer vitamin D og mer av det sunne fettene enn mager fisk. Det er mange som opplever at det er dyrt med fisk, derfor gis det informasjon i PowerPointen om hvor mye én porsjon koster i forhold til prisen på 4 porsjoner. I tillegg gis det eksempler på fete og magre fisker og deltakerne kan være med på og gjette hva de heter (navnene står nederst på sliden).

Rådet går videre inn på forskjellige fiskeprodukter som fiskepudding, fiskekaker og fiskegrateng som eksempler på sunn og billig fisk, som samtidig kan være barnevennlig. Deretter tar rådet for seg fiskepållegg. Både sardiner og makrell i tomat finnes som pålegg og kan for eksempel tas med i matpakken.

Rådet tipser også om at vi bør ta en barneskje tran hver dag for at vi skal få i oss tilstrekkelig med vitamin D. Deretter vises det eksempler på forskjellige retter som inneholder fet og mager fisk, samt hvor mye disse rettene koster. Du kan også nevne at deltakerne ikke nødvendigvis trenger å bruke så mye fisk når de for eksempel lager suppe, og at det er mulig å tillegge retten mer grønnsaker og brød enn det som står i oppskriftene.

Dette rådet avsluttes, i likhet med de andre rådene, ved å oppsummere hva som har blitt gjennomgått. Her er det viktig å teste om helsebudskapet har kommet frem og du kan derfor spørre deltakerne kontrollspørsmål, som for eksempel hvorfor det er viktig å spise fisk og hvor ofte vi bør spise det.

Forslag til oppgave

Del ut ark med bilder av ulike fiskeslag og fiskeprodukter. Be deltakerne skrive navn på de forskjellige bildene. Her kan de også notere hva fisken heter på sitt eget språk.

