

«Mat for fremtiden» - erfaringer med bruk av Sunn start- materiell på Ila mottak



04.05.2022
Ida Barbala
Helseetaten



Hva er **sunns start**?

▶ Undervisningsmaterieell

- Har 3 moduler:

- Mat og helse
- Psykisk helse
- Munnhelse

- Undermoduler

- Sunn start i mottak
- Sunn start psykisk helse for ungdom

▶ Brukes bl.a. av

- Introduksjonsprogrammet
- Friskliv

Velkommen!
I dag skal vi snakke om

mat helse

PowerPoint presentasjon

Tallerkenmodellen

Tips

- Mål med en teskje
- Bruk en teskje per person

Læreplan

Læreplan: MAT OG HELSE

LÆRINGSMÅL	PROGRAMRÅDGIVER	AKTIVITETER/OPPGAVER	RESSURSER	FORESLAG TIL BRUK AV TID	KOMMENTAR/EVALUERINGSNOTATER

Deltakerhefte

Mat og helse
Deltakerhefte. Råd 1-5.

Veiledningshefte

Mat og helse
Lærerveiledning

Bordflippover

Velkommen!
I dag skal vi snakke om

Mat Helse

Hva er målet med Sunn start?

- ▶ Å øke helsekompetanse
- ▶ Å fremme positive valg i hverdagen
- ▶ Å styrke muligheten for å snakke om helsen sin og finne frem i det norske helsesystemet



Hva er 'Sunn start i mottak'?

- ▶ Materiellet gir grunnleggende informasjon om kosthold og helse, informasjon om hvor man kan finne sunn og rimelig mat i norske butikker og gir tips til hvordan man kan møtes og bli bedre kjent gjennom matlagingsaktiviteter
- ▶ Materiellet ble utviklet i forbindelse med prosjektet 'Sunn start i mottak' i 2016, som fikk støtte fra IMDi
- ▶ Målet med prosjektet var å fokusere på mat, helse og informasjon gjennom praktiske og teoretiske aktiviteter i en bærekraftig kontekst og på den måten gjøre overgangen til det norske samfunnet lettere for familier på mottak
- ▶ Samarbeidspartnere:



Oslo



diabetesforbundet

Hvorfor ble materiellet utviklet?

- ▶ 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 tilpasset helseinformasjon tidlig, kan skape mestringsfølelse, og virke forebyggende og integrerende

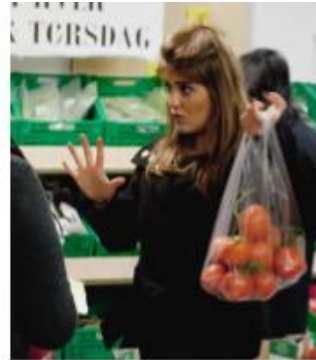


Materiellets 3 aktiviteter

Veiledningshefte:



1. Tur i butikk



2. Matlaging



3. Undervisning

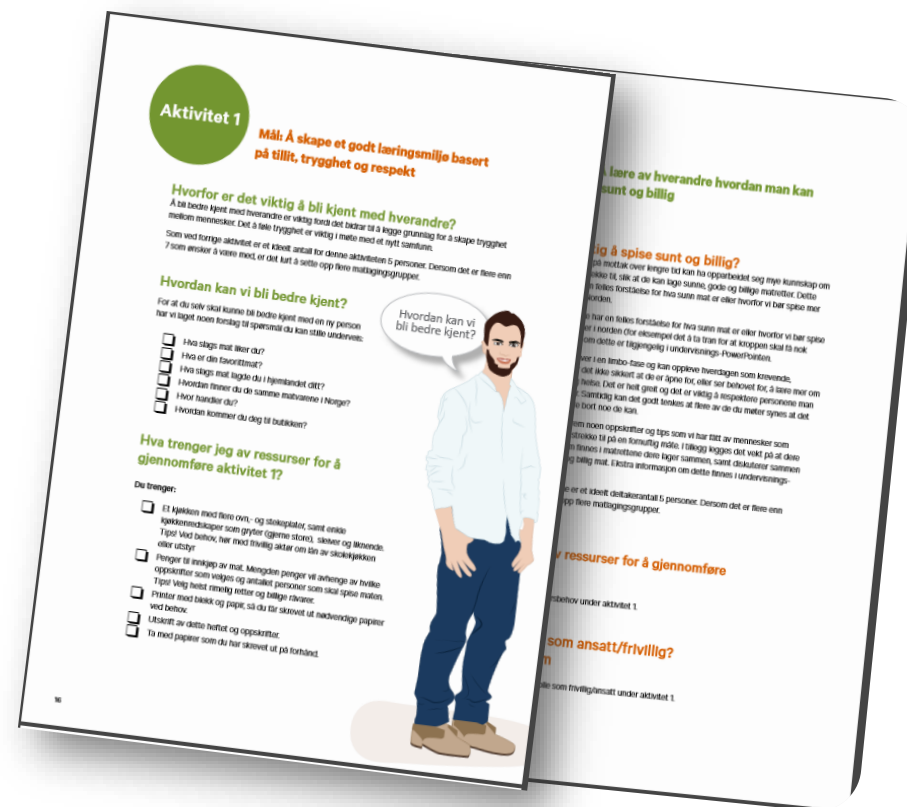


Aktivitet 1: Tur i butikk



- ▶ Mål: å lære mer om hvordan man tar sunne valg i butikken
- ▶ Innebærer blant annet å ha forskjellige 'stoppesteder' og øvelser i butikken
- ▶ Ved stoppestedene kan man snakke om og bli kjent med ulike matvarer og merkeordninger (f.eks. Nøkkelhull og Brødskalaen)

Aktivitet 2: Matlaging



- ▶ Her er det 2 ulike 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



Aktivitet 3: 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

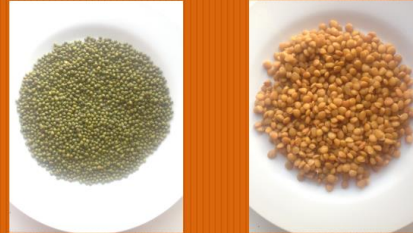


Foto: Egen database

Råd 3: Spis fisk og sjømat



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

- ▶ Mål: Å gi grunnleggende, praktisk helse- og kostholdsinformasjon
- ▶ Inndelt i 3 råd: Fokus på de mest relevante kostrådene for målgruppa
- ▶ Undervisningen kan deles opp; alt trenger ikke gjennomgås på samme dag

Bruk av Sunn start på Ila integreringsmottak

- ▶ I forbindelse med 'Sunn start mat og helse 2017-2020'-prosjektet ble det våren 2017 etablert kontakt med Ila integreringsmottak, for å få til et samarbeid om mataktiviteter
- ▶ Intensjonen var å tilby et sosialt kurskonsept for personer som bodde ved asylmottaket, med fokus på praktisk-teoretisk læring om kosthold og helse
- ▶ Høsten 2017 ble matlagingskurset for beboere ved Ila integreringsmottak igangsatt
- ▶ Kurset gikk over 8 uker og var en kombinasjon av undervisning om mat og helse og matlaging



Bruk av Sunn start på Ila: Organisering og gjennomføring

- ▶ Tiltaket var et samarbeid med bl.a. Diabetesforbundet, som bistod med egne frivillige som hjalp til ved tiltaket og OsloMet, som bl.a. stilte med studenter
- ▶ Etter etablert kontakt med mottaket ble det avholdt et informasjonsmøte som ga informasjon om matlagingskurset. Det var begrenset med plass på kurset, så beboerne som meldte seg på først fikk delta
- ▶ Det ble rekruttert frivillige fra Diabetesforbundet og OsloMet. 14 deltakere og 4 frivillige deltok på kurset



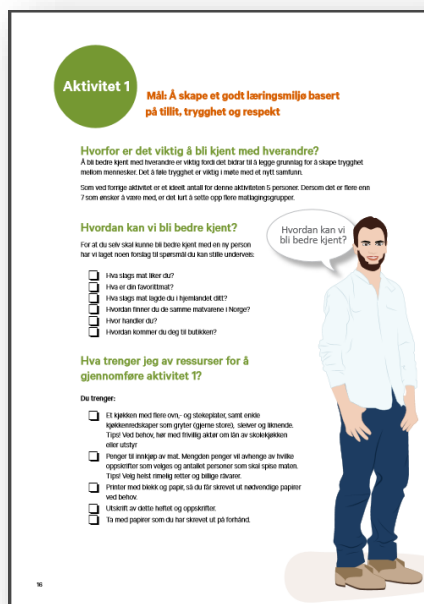
Materiell som ble benyttet

- ▶ 'Sunn start i mottak'-materiellet: veiledningshefte og PPT-presentasjoner

Tur i butikk



Matlaging



PPT-presentasjoner



Sunn start på Ila: Hva har vi lært?

- ▶ Praktisk-teoretisk matlagingskurs ga gode rammer for formidling av helseinformasjon
- ▶ Både deltakere og frivillige var godt fornøyde med kurset og ga tilbakemeldinger om at aktivitetene ga grobunn for læring
- ▶ Noen utfordringer mtp heterogen gruppe når det kom til språkbakgrunn og kunnskap, samt økonomiske begrensninger hos deltakerne som gjorde det utfordrende å lage rettene på eget kjøkken

Resultater fra intervju med frivillige og deltakere ved Ila

«Nå forstår vi bedre hvordan vi kan ha et sunt kosthold og vi vet hvor og hvordan vi kan kjøpe billige matvarer, fordi vi har lært det på matlagingskurset.»

Deltaker

«De på kjøkkenet er veldig hyggelige og ønsker oss alltid velkomne (...). De tenker ikke at du er annerledes fordi du kommer fra et annet land (...) De tenker ikke at alle er like, men aksepterer meg som en person som er en del av det norske samfunnet på lik linje med alle andre.»

Deltaker

«Man ser stor forskjell fra når de først kom, (...) og hvor mye de har lært. Jeg tror de opplever de har lært mye norsk her (...)»

Frivillig



Hvor får jeg tak i materialet?

- ▶ Alt materiell kan lastes ned gratis på vår nettside:

www.sunnstartnorge.no

sunn start 

Hjem

Helsemateriell

Prosjekter

Media og forskning

Kontakt

Sunn Start - tilpasset og gratis helseinformasjon for innvandrere

Her finner du Sunn Start, et forebyggende undervisnings- og veiledningsmateriell.

Materialet er utviklet av ansatte i Faggruppe for migrasjonshelse i Helseetaten, Oslo kommune, i samarbeid med en rekke andre aktører.

Sunn Start-materialet kan benyttes av frivillige, ansatte i kommunen, helsepersonell med flere. Materialet er tilpasset slik at du ikke behøver en helsefaglig eller pedagogisk bakgrunn for å kunne benytte det i undervisning eller veiledning.

Målgruppen er nyankomne personer i Norge, samt personer som har bodd lenge i landet, men har lave språkferdigheter og/eller lav helseinformasjonsforståelse.

Materialet består i hovedsak av 3 moduler: mat og helse, munnhelse og psykisk helse.

I tillegg er det både utviklet en undervisningspakke for ansatte og frivillige som jobber på mottak, og for lærere som underviser ungdommer med kort botid.


Du kan laste ned de forskjellige modulene gratis fra denne siden.



Nytt på nettsiden

- ▶ Ekstra læringsressurser (som finn ord-oppgaver, link til Kahoot, egne korte undervisningsbolker til norsktrening)
- ▶ Nyttige verktøy (som evalueringsskjema og kjøreplan)
- ▶ Flere nyttige verktøy kommer snart 😊



 **Evalueringsskjema**

Generell informasjon:		Dato:	Sted:	Adresse:		
Før:		Oppmøte målgruppe:				
Målgruppe: 15 personer fra introduksjonsprogrammet.		Etter (dersom endring):				
Alder: ...		Målgruppe: 10 personer fra introduksjonsprogrammet, + ett barn				
Kjønn: ...		Alder: 18-36 år				
Annet: Landbakgrunn: ...		Kjønn: 4 kvinner, 6 menn.				
		Landbakgrunn: 2 fra Eritrea, 4 fra Afghanistan, 4 fra Syria				
Beskrivelse av tiltaket:						
Før:		Etter (dersom endring):				
Personer: Prosjektleder, Prosjektmedarbeider, Ansatt i bydel Grunerløkka, 4 frivillige		Personer: Prosjektleder, Prosjektmedarbeider, Ansatt i bydel Grunerløkka, 2 frivillige				
Omgivelser: Nytt lokale i ...		Omgivelser: Nytt lokale i ...				
Tid: kl. 17:00-19:00		Tid: kl. 17:00-19:00				
Agenda:						
<ul style="list-style-type: none"> • Velkommen • Dagens tema Frukt og grønnsaker w/ Frivillig • Dagens ord i norskgrupper • Felles middag og vei hjem 						
Mål – indikator – Måloppnåelse:						
Før:	Konkret mål:	Målet er forankret i/ av:	Indikator(er):	Måling av indikator(er):	Etter:	Oppnåelse av tiltaket:
Mål 1:	Å inspirere deltakere til å ta sunne matvalg i hverdagen.	Prosjektbeskrivelse	Å bruke feedback metode for å sjekke med deltakere hva de spiser i hverdagen og hva som påvirker deres valg.	Snakke med deltakerne: Var temaet relevant? Var temaet nyttig/Hva var nyttig? Lærte du noe bedre? Hva kan endres/bli bedre? Noe du savner?	Flere deltakere deler at de syntes frukt og grønnsaker er dyrt. Det kan være dårlig kvalitet på grønnsaker i noen innvandrertidkikker. Noen butikker er dyre, men har bedre kvalitet og det blir sett på som status å handle i slike butikker.	

Hvem kan jeg kontakte om jeg ønsker opplæring i bruk av Sunn start-materiell?



- ▶ Faggruppe for migrasjonshelse har fokus på kompetanseheving og arrangerer blant annet kurs i bruk av Sunn start-materiellet
- ▶ Om dere ønsker veiledningskurs, send en mail med litt informasjon til: sunnstartnorge@hel.oslo.kommune.no