

sunn start

Prosjektnummer: 33 14 06 81

Prosjektnavn: Sunn start mat og helse for innvandrere 2017-2020

Søkerorganisasjon: Diabetesforbundet

Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam

Bidragsgivere i prosjektet:



diabetesforbundet



Forord

I 2015 ble Sunn start mat og helse-materiellet ferdigstilt av Helseetaten i Oslo kommune. Vår erfaring var at materiellet var godt likt av ansatte, frivillige i bydelene og nasjonalt, men at det ble brukt sporadisk. Det var derfor et ønske om at materiellet skulle tas i bruk mer systematisk ettersom erfaring og forskning tilsier at bruk av tilpasset kostholdsmateriell kan gi gunstig helseeffekt for innvandrere. I tillegg var det ønskelig at materiellet skulle kombineres med matlaging, og at de som arbeider med innvandrere skulle få flere verktøy. Det var også et ønske om å utvikle et fordypningskurs, for å heve helsekompetansen innen mat og helse, gjennom brukermedvirkning. Dette var bakgrunnen for at det i 2016 ble søkt om penger fra Stiftelsen Dam, for å igangsette et nytt Sunn start-prosjekt.

Prosjektet er et samarbeid mellom Helseetaten i Oslo kommune og en rekke personer og aktører. Eksempelvis frivillige enkeltpersoner som har bidratt i de forskjellige tiltakene, og frivillige fra store aktører som Diabetesforbundet, Flerkulturelt Råd for Oslo og Akershus (FROA), Røde Kors og Bydelsmødrene m.fl. I tillegg består samarbeidet av forskningsgruppe i Samfunnsnærering ved OsloMet, bydelene Grünerløkka og Stovner, samt Diabetesforbundet.

Rapporten er utarbeidet av Ida Moksnes Barbala (Helseetaten), Helene Haug (tidligere OsloMet), Laura Terragni (OsloMet), og Aud Marit Eriksen (Helseetaten).

Prosjektgruppen ønsker å takke alle som har bidratt i løpet av årene som prosjektet har pågått, både frivillige, deltakere og studenter m.fl. Takket være dere alle sitter vi på en rekke godt testede produkter og verktøy som kan benyttes av de som jobber med innvandrere med variert botid i ulike sammenhenger. Vi håper verktøyene blir flittig brukt og at vi har banet vei for at dette benyttes over et lengre tidsrom i faste rammer.

Avslutningsvis vil vi takke Stiftelsen Dam for midler til prosjektet.

Oslo, oktober 2021

Sammendrag

Bakgrunn: Oslo er en av byene i Norge med høyest andel innvandrere (33 %). Forskning viser at nyankomne innvandrere kan oppleve kostholdsutfordringer i forbindelse med overgangen til et nytt land. De kan også oppleve økt forekomst av livsstilssykdommer som diabetes over tid. Flyktninger, asylsøkere og innvandrere med lave norskferdigheter er særlig sårbare grupper. Omstendigheter rundt migrasjonsprosessen, lave norskferdigheter og variert grad av utdanning fra hjemlandet kan gjøre overgangen til et nytt land utfordrende. Et stort fokus bør derfor rettes mot integreringsarbeidet, gjennom å øke innvandreres helse- og språkkompetanse og gi de som arbeider med innvandrere noen gode redskaper i møte med gruppen. Det kultur- og språktilpassede kostholdsmateriellet for innvandrere «Sunn Start mat og helse» er evaluert med gode resultater. Det ble derfor valgt som et verktøy å bruke i det nye prosjektet 'Sunn start mat og helse 2017-2020'. Materiellet skulle brukes ved matlagingskurs og andre kostholdsrelaterte tiltak i prosjektet.

Målgruppe: Primærmålgruppen i prosjektet er personer med innvandrer- og flyktningbakgrunn som er brukere av innvandrerorganisasjoner, frisklivssentraler og beboere på mottak. Sekundærmålgruppen er i hovedsak de som arbeider med primærmålgruppen.

Målsetting: Å bidra til å gjøre overgangen til et nytt land lettere gjennom å bygge kompetanse om kosthold hos primærmålgruppen. Implisitt innebærer dette å samtidig bygge kompetanse om kultursensitivitet, veilede sekundærmålgruppen i bruk av Sunn start-materiellet og videreutvikle verktøy for sekundærmålgruppen. På den måten ønsker prosjektet å bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller.

Metoder: Kvalitative og kvantitative metoder ble benyttet i evalueringen av prosjektet.

Resultater: 166 ansatte og frivillige har fått kurs og veiledning i bruk av Sunn start-materiellet. I tillegg er det gjennomført 6 ulike tiltak over kortere og lengre perioder, hvor materiellet har blitt benyttet. Høsten 2017 ble det gjennomført matlagingskurs over 6 uker med personer fra Ila integreringsmottak. Høsten 2018 og våren 2019 ble det gjennomført teorikurs med praktiske oppgaver og konkrete for deltakere i introduksjonsprogrammet, på språkkaféen Møteplassen i bydel Grünerløkka. I februar 2019 ble det gjennomført matkurs for enslige mindreårige og deltakere i introduksjonsprogrammet i samme bydel. Våren 2019 ble det gjennomført et fordypningskurs i samarbeid med Bydelsmødre. Høsten 2019 ble det gjennomført teorikurs over 6 uker med konkrete på Yrkesrettet norskopplæring Stovner. Høsten 2020 ble det benyttet tilpasset materiell på minikurs ved Stovner frisklivssentral. I prosjektperioden ble det også utviklet en flippover som har blitt evaluert og det ble gjennomført en større kartlegging om bruk av materiellet.

Resultatvurdering: Tilbakemeldinger fra deltakere, ansatte og frivillige viser at primærmålgruppen har fått med seg ny og nyttig kunnskap om mat og helse og at de har fått bedre norsk språk. Flere i sekundærmålgruppen har også gitt tilbakemeldinger om at materiellet er lett å ta i bruk og at det er tilpasset målgruppen.

Oppnådde effektmål: Vi vurderer at prosjektet har bidratt til å gjøre overgangen til det norske samfunnet enklere for primærmålgruppen, uavhengig av botid. Dette ved at de viser økt forståelse for sammenhenger mellom helse og kosthold, samt bedret språkforståelse.

Veien videre: Verktøy og materiell som er utarbeidet i løpet av prosjektperioden skal gjøres tilgjengelig for andre som ønsker å igangsette varige mat og helsetiltak for primærmålgruppen.

Innhold

Forord.....	2
Sammendrag.....	3
Bakgrunn.....	6
Hva er Sunn Start-materiellet?.....	8
Prosjekt mål	9
Hvordan skulle det jobbes for å nå prosjektets mål?.....	9
Målgrupper.....	9
Involverte aktører	10
Tilnærminger og begreper	11
Metoder	17
Resultater	19
Veiledning i bruk av materiellet	21
Kartleggingsrapport	22
Ila matlagingskurs	24
Matkurs for enslige mindreårige flyktninger og introduksjonsdeltakere	30
Møteplassen språkkafé	34
Fordypningskurs med Bydelsmødre	40
Yrkesrettet norskopplæring Stovner	46
Minikurs ved Stovner frisklivssentral	53
Markedsføring	55
Frivillige organisasjoner og bruk av bordflippover	56
Diskusjon.....	57
Konklusjon.....	61
Referanseliste.....	62

Liste over figurer

Figur 1: Oversikt over prosjektet og aktørene som har vært involvert.

Liste over modeller

Modell 1: The 4-A Learning Sequence / the 4-A Model

Modell 2: Den didaktiske relasjonsmodellen

Modell 3: Food literacy-modellen

Liste over tabeller

Tabell 1: Oversikt over antall personer som har fått veiledning i Sunn start-materiellet

Tabell 2: *Ila matlagingskurs*. Oversikt over deltakere, frivillige, masterstudenter, aldersfordeling og oppholdstid

Tabell 3: Oversikt over kostholdstemaer som ble gjennomgått og matretter som ble laget på Ila matlagingskurs

Tabell 4: Utdrag fra undervisningsplan til bruk ved Ila matlagingskurs

Tabell 5: En typisk kurskveld ved Ila matlagingskurs

Tabell 6: *Matkurs for enslige mindreårige flyktninger og introduksjonsdeltakere*.

Oversikt over deltakere, frivillige og personer fra prosjektgruppen, aldersfordeling og oppholdstid

Tabell 7: Oversikt over tema, opplegg og matretter som ble laget på kurset

Tabell 8: *Møteplassen*. Oversikt over deltakere, frivillige og personer fra prosjektgruppen, aldersfordeling og oppholdstid

Tabell 9: Oversikt over kostholdstemaer som ble gjennomgått og kursopplegg, samt antall deltakere og frivillige de ulike kveldene

Tabell 10: *Bydelsmødre*. Oversikt over deltakere og personer fra prosjektgruppen, aldersfordeling og oppholdstid

Tabell 11: Oversikt over kursopplegg og kostholdstemaer som ble gjennomgått

Tabell 12: *Yrkesrettet norskopplæring Stovner*. Oversikt over deltakere og personer fra prosjektgruppen, aldersfordeling og oppholdstid

Tabell 13: Oversikt over kostholdstemaer og oppgaver som ble gjennomgått på kurset

Tabell 14: Oversikt over steder i Oslo hvor vi har markedsført materiellet

Tabell 15: Oversikt over steder nasjonalt hvor vi har markedsført materiellet

Bakgrunn

Norge er et multikulturelt land. Ved inngangen til 2021 bodde det 800 094 innvandrere i Norge, og om lag 240 000 av disse hadde flyktningbakgrunn. I tillegg bodde det nesten 198 000 norskfødte med innvandrerforeldre i landet (Integrerings- og mangfoldsdirektoratet [IMDi], 2021). De fleste innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre bor i Oslo og til sammen utgjør disse rundt 33 % av hovedstadens folketall (Oslo kommune, 2021).

Forskning viser at migrasjon kan ha en negativ innvirkning på helsen. Levekårsundersøkelsen blant innvandrere (Folkehelseinstituttet [FHI], 2019) viser at de i gjennomsnitt har dårligere levekår og lavere inntekt enn resten av befolkningen, samt at innvandrerbarn i større grad er rammet av fattigdom. I tillegg har innvandrere flere psykiske helseplager enn befolkningen for øvrig (Statistisk sentralbyrå [SSB], 2017). Flyktninger er blant den meste sårbare gruppen. De kommer fra land preget av krig og fattigdom, og gjennomgår en reise til et nytt land, som ofte er preget av usikkerhet, vold og sult. De må også «begynne på nytt» i et land hvor de ikke kan språket, har begrenset nettverk og økonomi. Dette kan være krevende og har implikasjoner for helse, både på kort og lang sikt. Når vi snakker om helse refererer vi til Verdens helseorganisasjon [WHO]'s definisjon (1946), som peker på at god helse ikke bare er fravær av sykdom eller lidelser, men en tilstand av god fysisk, psykisk og sosial velvære.

Mat og kosthold er viktige komponenter for vår helse og velvære. Kostholdet vårt kan ha direkte konsekvenser for utviklingen av ulike sykdommer, som blant annet diabetes, hjerte- og karsykdommer, og visse typer kreft, for å nevne noen (Gilbert & Khokhar, 2008; Helsedirektoratet, 2014). Men mat er også viktig for trivsel og samvær. Å spise mat som vi liker i godt selskap med andre kan bidra til at vi føler oss bedre (Poulain, 2017).

Matvanene våre påvirkes av migrasjon (Berggreen-Clausen et al., 2021). Maten man kjenner igjen fra hjemlandet kan være utilgjengelig, samtidig som maten som er tilgjengelig i det nye landet kan være annerledes. Eksempelvis hva man spiser, når og hvor kan variere betydelig i ulike kulturer og religioner. Det kan også være tid- og ressurskrevende å lære seg hvilken type mat som er sunn og usunn.

For asylsøkere, flyktninger og innvandrere med kort botid, eller innvandrere som har bodd lenge i landet, men har lavt språknivå og lav utdanning, kan det være vanskelig å

ha et sunt kosthold. I tillegg til overnevnte utfordringer, med bl.a. matkultur og språk, kan flere ha utfordringer med å skaffe seg arbeid, og derfor ha begrenset økonomi. Forskning viser at særlig flyktninger og asylsøkere har høyere risiko for å oppleve *matusikkerhet*, noe som vil si at de strever med å få i seg nok mat og å ha et variert kosthold (Henjum et al., 2019a; Henjum et al., 2019b, Terragni et al., 2018). Forskning viser også at innvandrerbefolkningen som helhet utgjør en risikogruppe for visse alvorlige folkehelseproblemer, som fedme og diabetes, infeksjonssykdommer og mangel på vitamin D (FHI, 2014).

Å øke kostholds- og helsekompetansen blant innvandrere er viktig for å fremme god helse blant denne befolkningsgruppen (Helsedirektoratet, 2021). Helsekompetanse kan defineres som personlige, kognitive og sosiale ferdigheter som er avgjørende for en enkeltpersons evne til å få tilgang til, forstå og ta i bruk kosthold og helseinformasjon for å fremme og ivareta god helse (Nutbeam, 2000). Flere studier har vist at det å gi tilpasset informasjon om kosthold og helse til nyankomne asylsøkere kan bidra til å øke deres muligheter og ferdigheter til å ta sunnere matvalg (Atoloye et al., 2021; Nur et al. 2021). Dette kan virke forebyggende med tanke på kostholdsutfordringer og samtidig motvirke *matusikkerhet*.

Å tilrettelegge for kostholdstiltak for innvandrere på flere arenaer, kan gjøre det lettere for målgruppen å navigere i et nytt samfunn (Atoloye et al., 2021; Lawlis et al., 2018). Samtidig er det viktig å legge til rette for at innvandrere med lengre botid og lavt norsk språknivå får de samme mulighetene som nyankomne, ettersom de kan slite med de samme utfordringene. Kostholdstiltak kan potensielt også forebygge sykdommer som kan ha alvorlige konsekvenser. Dette gjør at integreringsarbeid med fokus på å øke helsekompetansen er svært viktig, og det underbygger behovet for å gi de som arbeider med innvandrere gode redskaper for å snakke om mat og helse i møte med målgruppen. I 2013 meldte helsepersonell og ansatte i bydelene fra til Helseetaten om et behov for tilpasset informasjon om mat og helse til innvandrere. På bakgrunn av dette ble det tidligere *Sunn start*-materiellet fra Oslo kommune ferdigutviklet i 2015. Materiellet er evaluert med gode resultater (Terragni et al., 2018) og ble derfor valgt som verktøy og ressurs i vårt prosjekt «*Sunn Start mat og helse for innvandrere*».

Hva er Sunn Start-materiellet?

Sunn Start-materiellet er et kultursensitivt undervisningsmaterielle som kan brukes av ansatte og frivillige som jobber praksisnært med innvandrere (Terragni & al. 2018). Materiellet ble utviklet på et enkelt norsk språk som tar utgangspunkt i at deltakere i undervisningen har begrenset norskkunnskap. Materiellet tar også hensyn til at man kan ha begrenset kunnskap om helse og helsesystemet i Norge. Alt materiell er utviklet etter retningslinjene fra Suitability Assessment of Materials (SAM), som blant annet har strenge krav til innhold, bildebruk og språk i helseinformasjon (Doak, Doak & Root, 1996).

Materiellet består av fire moduler: Sunn Start Mat og Helse, Sunn Start Munnhelse, Sunn Start Psykisk Helse og Sunn Start i Mottak. Hver modul består av en PowerPoint-presentasjon som brukes i undervisningssituasjoner, et deltakerhefte med oppgaver, lærerveiledning, flippover og læreplan.



Sunn start mat og helse-materiellet er utviklet av Helseetaten i Oslo kommune, i samarbeid med frivillige organisasjoner, innvandrergupper og forskningsgruppe i Samfunnsnærings ved OsloMet. Materiellet kan lastes ned fra www.sunnstartnorge.no.

I dette prosjektet har vi hovedsak benyttet Sunn start mat og helse-materiellet som teoretisk materiell til de forskjellige tiltakene, men ved matlagingskurset på Ila integreringsmottak ble det også benyttet materiell fra «Sunn start i mottak». For tiltaket Møteplassen, ble det benyttet materiell fra alle modulene.

Prosjektmål

Målet for prosjektet «Sunn start mat og helse for innvandrere» var «Å gjøre overgangen til det norske samfunnet lettere for personer med innvandrer- og flyktningbakgrunn, ved å kurse 117 personer fra frivillige organisasjoner, frisklivssentraler og mottak, hvorav 18 blir kursledere i eget nettverk med tittelen helseambassadør i temaet mat og helse. På denne måten vil prosjektet bidra til å utjevne sosiale ulikheter i helse gjennom å bygge kompetanse hos frivillige».

Hvordan skulle det jobbes for å nå prosjektets mål?

I løpet av prosjektperioden skulle det jobbes for å bygge kompetanse og forankre helseundervisning på flere nivåer og arenaer. Dette skulle gjøres både på grasrot- og systemnivå gjennom å bygge kompetanse hos frivillige og ansatte, ved å veilede i bruk av sunn start-materiellet, men også videreutvikle materiellet til et fordypningskurs. I tillegg skulle det jobbes for at ulike aktører i bydelene i Oslo skulle få inn Sunn start mat og helse-materiellet i systematisk undervisning over tid.

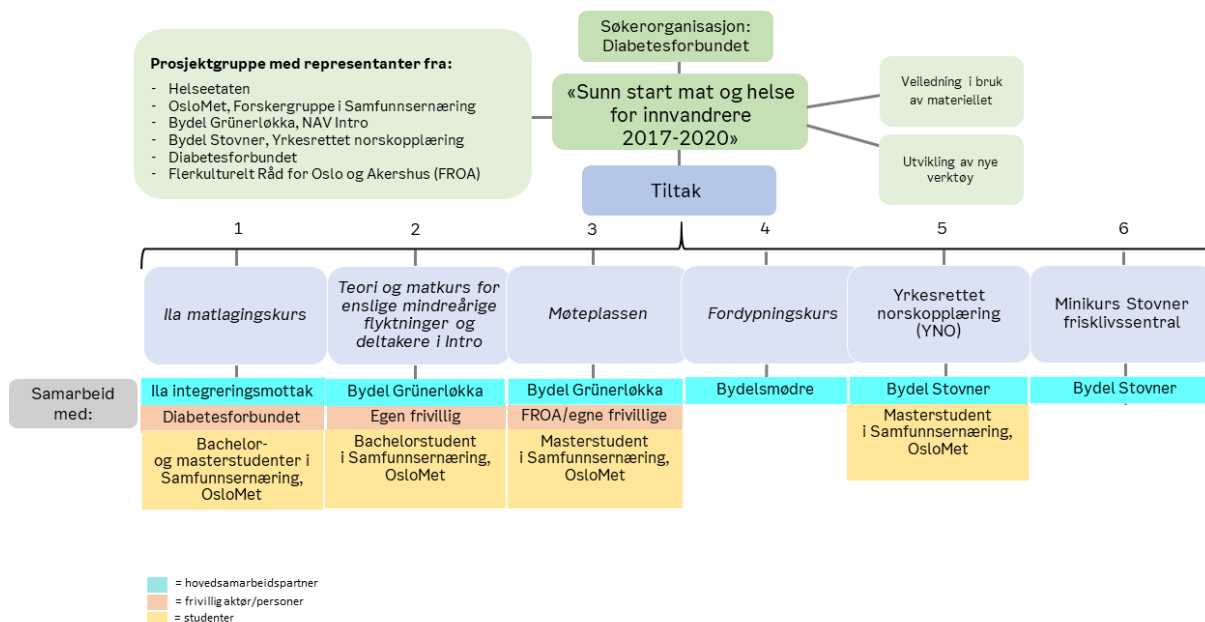
Målgrupper

Primærmålgruppen i prosjektet var personer med innvandrer- og flyktningbakgrunn som var brukere av innvandrerorganisasjoner, frisklivssentraler og beboere på mottak. Sekundærmålgruppen var frivillige og andre som arbeidet praksisnært med primærmålgruppen, eksempelvis kursholdere ved frivillige innvandrerorganisasjoner, programrådgivere i Introduksjonsprogrammet, ansatte på asylmottak og andre aktører som jobbet praksisnært med personer med innvandrer- og flyktningbakgrunn.

Involverte aktører

I løpet av sin varighet har prosjektet samarbeidet med ulike aktører og organisasjoner for å utvikle og drifte de ulike «Sunn start»-tiltakene.

Figur 1. Figuren viser en oversikt over prosjektet og aktørene som har vært involvert:



Formålet med rapporten

Formålet er å beskrive erfaringene fra 6 tiltak og dele erfaringer slik at ansatte og frivillige kan dra nytte av dem i eget arbeid. På denne måten vil rapporten kunne ha stor overføringsverdi.

Inndeling av rapporten

I 'Tilnærminger og begreper' forklares begreper som har vært viktige i gjennomføringen av tiltakene, og som kan være nyttig å ha i bakhodet når man leser resten av rapporten. I kapitlet 'Metode' beskrives hvordan vi har innhentet informasjon fra deltakere og frivillige ved de ulike tiltakene. I kapitlet 'Resultater' omtales tiltakene vi har gjennomført; organisering, hvordan tiltakene er gjennomført og hva vi har oppnådd. I 'Diskusjon' diskuterer vi måloppnåelse. I konklusjonsdelen beskrives det viktigste vi tar med oss videre fra dette prosjektet, samt litt om veien videre.

Tilnærminger og begreper

Sunn start-materiellet baseres på ulike tilnærminger med mål om å tilby undervisningsmateriellet som er lett å forstå og ta i bruk, og som samtidig tar hensyn til kulturelle aspekter. Det finnes ulike matkulturer i ulike deler av verden og dette må tas hensyn til når man kommuniserer om mat og helse til ulike innvandrergupper. Dette innebærer å ha en bedre forståelse for betydningen av mat i ulike kulturer, samt strukturen og viktigheten av ulike måltider, og de sosiale, kulturelle og økonomiske rammene som påvirker det man spiser.

En av de største utfordringene i vårt prosjekt har vært å forstå hvordan vi kunne kommunisere om mat, helse og kosthold med voksne innvandrere. Det var ønskelig at deltakere skulle føle at de lærte noe nyttig og ikke følte seg «belært». Flere studier peker på at kostholdsundervisning lett kan bli moraliserende og preget av en moral om at «Her i Norge gjør vi det slik og dette er best» (Døving & Kielland, 2013). Dette har vi bevisst forsøkt å unngå. Andre utfordringer var de store variasjonene i landbakgrunn, utdanning og kompetanse blant primærmålgruppen. Fellestrekket var at samtlige innvandrere hadde lavt norsk språknivå, og at de delte erfaringer med å måtte orientere seg i nye matomgivelser.

Kulturell kompetanse og kultursensitivitet

Kulturell kompetanse og kultursensitivitet er begreper som stadig oftere brukes i planlegging av forebyggende helsetiltak og i forbindelse med tilpasning av informasjon fra helse- og sosialtjenester til innvandrerbefolkningen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2013). En kjent definisjon av kulturell kompetanse er «i hvilken grad etniske og kulturelle aspekter, erfaringer, normer, verdier, atferd og holdninger til en målgruppe samt relevante historiske, miljømessige og sosiale krefter inkorporeres i design, formidling og evaluering av målrettet helsemateriellet» (Resnicow et al., 1999). Begreper som kunnskap, vurdering/hensyn, forståelse, respekt og tilpasning forbindes med kultursensitivitet er viktige i møte med personer fra andre kulturer (Foronda, 2008). Dette handler altså om å vise åpenhet og sette pris på kulturelle forskjeller og verdier. Kultursensitivitet er derfor en tilnærming som er relevant for helsetiltak rettet mot ulike grupper. Å tilpasse tiltakene etter målgruppe, kultur, praksis og preferanser kan bidra til å øke muligheten for å oppnå ønsket mål med tiltaket man har satt seg (Nur et al., 2021).

Planlegging og gjennomføring av «kultursensitiv» undervisning

I vårt prosjekt har vi forsøkt å ta hensyn til prinsippene om kultursensitivitet. Dette har vi gjort ved å innhente kunnskap om matkultur blant deltakerne, vise hensyn til etniske og religiøse matregler og preferanser, samt ved å vise genuin interesse for ulike mattradisjoner. Vi har hatt en tett dialog med deltakerne og de som har benyttet seg av Sunn start-materiell og planlagt tiltakene sammen. Det har vært viktig for oss å lytte til hva deltakerne selv har ønsket å lære mer om. Vi har laget og spist mat sammen og delt oppskrifter. Kultursensitivitet har for oss betydd å innse at flere ville lære mer om 'norsk mat' (og ikke bare lage mat fra egen matkultur, som vi først tenkte). Vi har prøvd å ta hensyn til ulike behov og utfordringer, og samtidig bygget oppunder deltakernes egne ressurser og kompetanse. Gjennom hele prosjektperioden har vi forsøkt å reflektere over egen praksis og har tatt opp situasjoner vi selv har observert, eller opplevd som vanskelige. Vi har også prøvd å ha fokus på hva vi selv kunne lære og ikke kun hva vi kunne lære bort.

Kultursensitive redskap i undervisning: Fokus på voksenopplæring og medvirkning

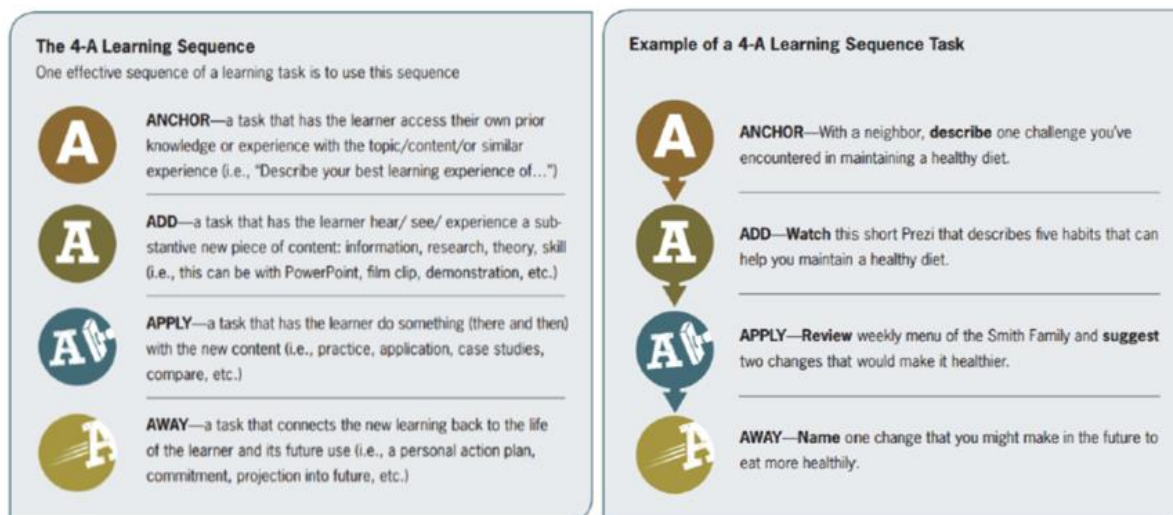
Kultursensitivitet dreier seg ikke bare om innholdet i et undervisningsopplegg, men også om måten man formidler innholdet på. Det var derfor viktig for oss å ta i bruk pedagogiske tilnærminger som er i tråd med dette. For å planlegge vår undervisning har vi blant annet tatt utgangspunkt i Knowles' (2015) 6 voksenopplæringsprinsipper, som kan benyttes i undervisning av voksne:

- 1) '*Need to know*'. Voksne bør involveres i planlegging og evaluering av opplæringen.
- 2) '*Experience*'. Gjennomføring av læringen og at opplevelser (inkludert feil) gir viktig grobunn for læring.
- 3) '*Self-concept*'. Det er viktig at voksne som befinner seg i en læringssituasjon selv ser relevansen i forhold til temaene som gjennomgås og at de kan knytte det de lærer til sitt eget dagligliv/arbeidsliv.
- 4) '*Readiness*'. Voksne lærer best når de er klare til å lære om et tema.
- 5) '*Problem orientation*'. Opplæring blant voksne bør være sentrert rundt å løse en utfordring, gjerne gjennom praktisk arbeid.
- 6) '*Intrinsic motivation*'. Voksne lærer best når motivasjonen kommer innenfra, ikke utenfra.

Norris' «4 A model» (2003), har vært nyttig for å strukturere selve undervisningsopplegget, men har også vært nyttig for å ivareta det praktisk-teoretiske ved undervisningen. De fire A'ene er:

- **Anchor** (Forankre) – I følge Norris, er det viktig å begynne undervisning med en oppgave/samtale som gir deltakere mulighet til å dele sin kunnskap om det aktuelle temaet for dagens undervisning (f.eks. *Spiser du fisk? Hvordan spiser du fisk? Hvorfor er fisk viktig for helsen vår?*)
- **Add** (Legge til kunnskap) – En kort undervisningsøkt, hvor lærer kan gi mer informasjon/kunnskap om et tema (f.eks. *mer om hvorfor fisk er viktig for helsen vår; hva slags fisk finnes i Norge; hvor kan man finne rimelig fisk; hvordan kan man tilberede fisk*)
- **Apply** (bruke ny kunnskap) – Er en oppgave der deltakeren må gjøre noe der og da med den nye kunnskapen han/hun har fått (f.eks. *snakke sammen, svare på en quiz om hvorfor fisk er viktig, eller lage matretter med fisk*)
- **Away** (ta med videre/lekser) – en oppgave som knytter den nye kunnskapen til hverdagen og fremtiden (*finn ulike fisketyper i butikken, tilbered en ny fiskeoppskrift osv.*)
- I prosjektet har vi lagt til en femte A; «Again» (som har fokus på repetisjon). Vi har ansett det som viktig å ta opp igjen noen av temaene fra sist gang, og høre hvordan det gikk å bruke det man hadde lært i praksis.

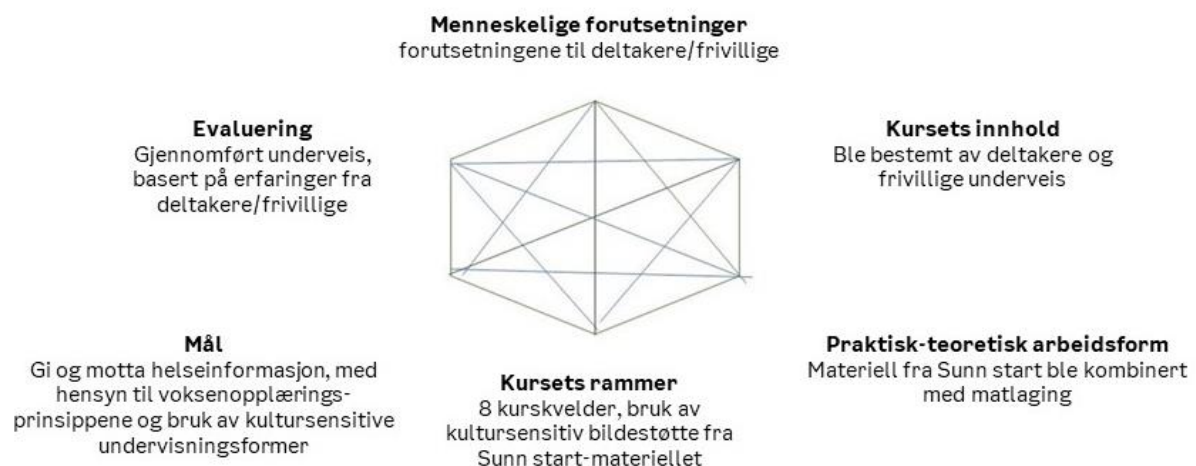
Modell 1. The 4-A Learning Sequence / the 4-A Model (Norris, 2003).



Den didaktiske relasjonsmodellen som verktøy

Et annet viktig verktøy vi har brukt for å planlegge undervisning har vært den didaktiske relasjonsmodellen (DDM). Dette er en modell for planlegging, gjennomføring og evaluering av undervisning. Modellen baserer seg på et dynamisk syn på undervisningsprosessen, der ulike faktorer knyttes til hverandre og er like viktige for læringsprosessen hos deltakeren (Hiim & Hippe, 2009). Sunn Start-materiellet ble brukt ved ulike tiltak og i ulike sammenhenger. Noen ganger ble det brukt i forbindelse med et kort opplegg (noen timer i et klasserom), andre ganger i kombinasjon med matlaging over et lengre tidsrom. DDM hjalp oss å ha oversikt over de ulike forutsetningene og planlegge kurset deretter. Figuren under viser et eksempel på hvordan vi benyttet DDM i planlegging av undervisning for asylsøkere på Ila matlagingskurs.

Modell 2. Den didaktiske relasjonsmodellen, som ble benyttet ved Ila matlagingskurs (Hiim & Hippe, 2009).



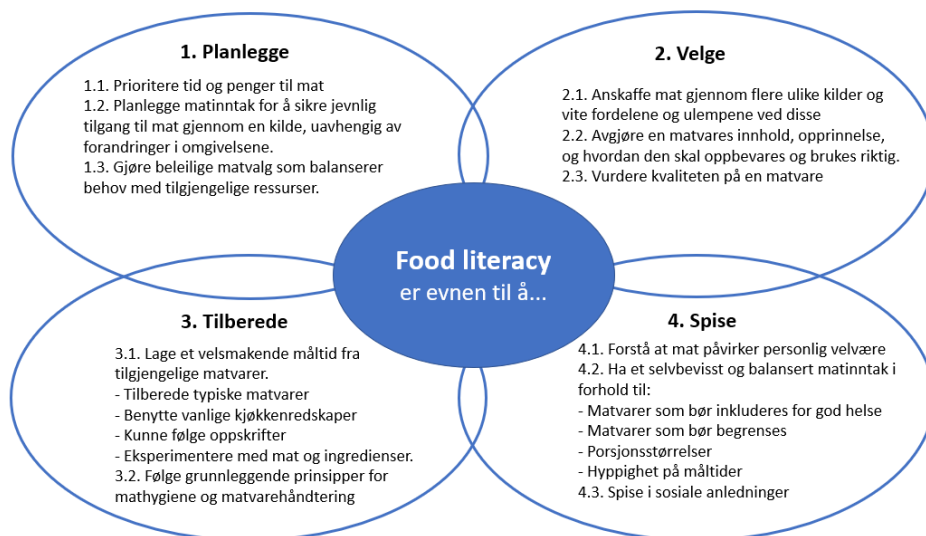
Innholdet i undervisningen - «Food literacy»

Prosjektet har basert seg på begrepet 'food literacy' i aktiviteter og tiltak (Vidgen & Gallegos, 2014). (Da det ikke finnes et oversatt uttrykk på norsk vil vi benytte det engelske begrepet videre i rapporten). Food literacy fokuserer på teoretisk kunnskap om hvordan mat påvirker helsa vår, og på praktiske evner som å kunne planlegge, tilberede og spise et variert og sunt kosthold. Food literacy kan ha stor betydning for helse, og være viktig for å bekjempe matusikkerhet.

Det er viktig å understreke at food literacy ikke kan tolkes som en evne som hvert enkelt individ alene har ansvar for. Food literacy kan sees som et resultat av de sosiale, kulturelle og politiske faktorene som kan fremme eller hemme mulighetene til å oppnå et tilfredsstillende nivå av kompetanse. Det kan også være evnene som gjør en i stand til å bruke kunnskap og ferdigheter man allerede har. Mange innvandrere kan ha høy kompetanse om mat og kosthold i sitt hjemland, men kan ha utfordringer med å overføre denne kunnskapen til nye matomgivelser på grunn av utfordringer som dårlig språk og leseferdigheter, dårlig økonomi, mangel av kjøkkenutstyr og lite kjennskap til produkter i butikkene.

I følge Vidgen og Gallegos (2014) består food literacy av fire domener: 1) Å planlegge og håndtere, 2) Å velge, 3) Å tilberede, 4) Å spise.

Modell 3. Food literacy-modellen (Vidgen & Gallegos, 2014). Oversatt og tilpasset vårt prosjekt.



I samtlige tiltak har vi prøvd å inkludere ulike aspekter av food literacy. Et typisk undervisningsopplegg vil f.eks. begynne med å drøfte et tema, som f. eks. 'Spis frukt, bær og grønnsaker', og sammen diskutere hvorfor dette er viktig (med fokus på de helsefremmende aspektene ved å spise disse råvarene, som vitaminer og fiber). Deretter diskuteres hvordan man kan planlegge måltidene slik at man kan spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker i løpet av en dag. Andre viktige aspekter er hvor man kan finne råvarer fra hjemlandet sitt til en billig pris, og hva disse heter på norsk. Videre kan man – dersom tid- ta en tur i butikken og se på tilbudet av disse råvarene. Samtidig kan man introdusere nye typer frukt, bær og grønnsaker som man kan finne i Norge (som kålrabi, bær osv.). Felles matlaging var også en viktig del av det praktiske i prosjektet, og der det ikke var mulig å lage mat sammen forsøkte vi å tilby 'smaksprøver' eller arbeid med konkreter (som begre, kartonger, poser med innholdsfortegnelser) som alternativ.



Metoder

I de fleste av våre tiltak ønsket vi å samle kunnskap om erfaringer, men samtidig være åpne for innspill, endringer og å skape en nær relasjon til deltakerne. Av den grunn har vi hovedsakelig benyttet oss av kvalitative metoder for å evaluere de ulike tiltakene. I tillegg har kvalitative metoder gitt oss flere muligheter for å ta hensyn til kultursensitivitet. Dette fordi metoden innebærer at man forsøker å sette seg inn i informantens situasjon, samtidig som man må reflektere over viktige beslutninger som blir tatt i løpet av prosessen vedrørende datainnsamling, analysering og tolkning (Thagaard, 2018).

For å innhente informasjon om erfaringene og resultatene i prosjektet har vi benyttet oss av semistrukturerte intervjuer. Denne typen intervju kjennetegnes ved at man går ut fra en intervjuguide som ikke følges slavisk, og i tillegg kommer med tilleggs- og fordypnings spørsmål. Denne metoden passet bra for å kunne kommunisere med personer med begrenset norskkunnskap, siden vi kunne omformulere spørsmålene våre og utdype noen begreper ytterligere underveis i intervjuet. I noen tilfeller ble det også benyttet tolk. Tolken var som oftest en person fra samme miljø som kunne begge språkene.

I våre intervjuer har vi hatt fokus på deltakere og frivilliges erfaringer med å delta på ulike tiltak, om de har lært noe nytt og nyttig, og om deres matkultur og deres erfaringer med mat i Norge. Vi har også stilt spørsmål om deres oppfatning av hva et sunt kosthold betyr og hvilke utfordringer man kan ha for å oppnå en sunt kosthold.

I de fleste av tiltakene i prosjektet (ved matlagingskurset på Ila, Møteplassen og YNO Stovner) var forskeren selv til stede som deltakende observatør. Deltakende observasjon innebærer at man som forsker studerer det som sies og gjøres av personer i en naturlig setting. I vårt tilfelle kunne dette f.eks. være et skolekjøkken, eller et klasserom i forbindelse med norskopplæring. Når man utøver deltakende observasjon involverer man seg i det samspillet man studerer; man samhandler med andre mennesker, samtidig som man studerer hva de gjør (Fangen, 2010). I vår sammenheng kunne man for eksempel observere hvordan interaksjonen mellom deltakerne, eller mellom deltakere og lærer var, om de ga uttrykk for at det de lærte var interessant, hvordan de laget mat og hvordan oppgavene ble fordelt.

Det å kombinere ulike metoder, som intervju og deltakende observasjon, ga oss mulighet til å få tilgang til flere ulike typer data. Kombinasjonen kan også styrke validiteten av våre data, da man under intervjuene kan stille spørsmål om noe man har sett under observasjonen, eller at observasjonen kan bekrefte noe man har fått informasjon om i intervjuene.

Vi har i tillegg benyttet oss av et spørreskjema for å kartlegge bruk av Sunn Start etter lansering og tilgjengelighet på nettet, da vi var interessert i å vite hvor mange og hvem som brukte materialet, i hvilke situasjoner det ble brukt og om de anså materialet som nyttig. Det ble også benyttet spørreskjema rettet mot deltakere og frivillige i forbindelse med vurdering av et av tiltakene i prosjektet.

Til høyre er et utdrag fra spørreskjemaet som ble benyttet i forbindelse med kartleggingen:

I spørsmålene som følger er det fint om du velger det alternativet du mener passer best for deg. Det er ingen riktige eller gale svar, det viktigste er at du svarer hva du mener.

- **Hvordan fikk du kjennskap til Sunn Start-materialet? ***
 - Konferanse
 - Facebook
 - Kolleger
 - Informasjonskurs v/Ressursenter for Migrasjonshelse
 - Annet

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Hvordan fikk du kjennskap til Sunn Start-materialet?»»: Annet

 - *Annet: Beskriv kort hvordan du fikk kjennskap til Sunn Start*
- **Hva var ditt formål med å laste ned Sunn Start-materialet? ***
 - Se gjennom det/til egen inspirasjon
 - Videreformidle materialet til andre kolleger
 - Bruke det i undervisning/samtaler (gruppe eller individuelt)
 - Annet

Her er et utdrag fra spørreskjemaet som ble sendt ut til de frivillige ved ett av tiltakene:

	Helt uenig	Delvis uenig	Verken enig eller uenig	Delvis enig	Helt enig
Jeg opplevde det faglige innholdet/nivået som godt tilpasset målgruppen					
Jeg opplevde temaene som nyttige for målgruppen					
Jeg opplever målgruppen som interessant i å lære om temaene					
Det faglige nivået på materialet er forståelig					
Uten faglig bakgrunn i enkelte av temaene tror jeg at det er vanskelig å holde denne undervisningen					
Det faglige nivået på materialet er forståelig for meg					
Jeg følte meg faglig trygg nok til å undervise i materialet for denne gruppen					
Jeg mener at det er behov for praktisk opplæring i å bruke materialet i undervisning					

Resultater

I prosjektet har vi benyttet Sunn start mat og helse-materiellet ved ulike aktiviteter og i 6 ulike tiltak. Noen har vart over lengre tid, mens andre kun i kortere perioder. For å nå prosjektets hovedmål skulle vi blant annet jobbe for å få inn materiellet i strukturert undervisning over tid, i etablerte arenaer på bydelsnivå. Vi skulle også bygge kompetanse hos primær- og sekundærmålgruppen. Under er et sammendrag fra en kartleggingsrapport og de viktigste resultatene i prosjektet, det vil si tiltak og veiledningskurs. I kapittelet presenterer vi utdypet informasjon om punktene under, men også kort om bl.a. markedsføring og utvikling av bordflippover.

- Vi har veiledet 166 frivillige og ansatte fra forskjellige organisasjoner og sektorer i bruk av materiellet. Dette har resultert i at de har blitt godt kjent med materiellet som verktøy. Kartleggingsundersøkelsen av brukere av materiellet i kombinasjon med intervjuer viser at det var svært positivt å få et så godt illustrert materiell for deltakere med dårlig norsk språk. Hele 93% mente at det faglige nivået i materiellet er forståelig for deres deltakere. Mat og Helse modulen blir verdsatt av informantene både for det ernæringsmessige faglige, men kanskje i størst grad for at deltakerne lærer om norsk mat, hvordan de kan få tak i den – og mat fra eget hjemland.
- Høsten 2017 igangsatte vi det første tiltaket i prosjektet, nemlig Ila matlagingskurs, som var et kurstilbud for personer som bodde på Ila integreringsmottak. Kurset gikk over 8 uker og var en kombinasjon av undervisning om mat og helse og matlaging. Tiltaket var et samarbeid med bl.a. Diabetesforbundet, som bistod med egne frivillige som hjalp til ved tiltaket og OsloMet. 2 masteroppgaver og 1 artikkel er publisert knyttet til tiltaket. (Masteroppgavene kan leses [her](#), og [her](#). Artikkelen kan leses [her](#).) Erfaringer fra kurset viste at et praktisk-teoretisk kultursensitivt kurs er en god arena for gjensidig læring mellom deltakere og frivillige.
- Vinterferieuken 2018 ble det gjennomført et matkurs for enslige mindreårige asylsøkere og deltakere i introduksjonsprogrammet. Dagskurset var en kombinasjon av undervisning om mat og helse og matlaging. Tiltaket ga oss mer erfaring med målgruppen og en rekke verktøy vi kunne videreutvikle i prosjektet.

- Møteplassen var et tiltak som ble påbegynt høsten 2018 og varte til sommeren 2019, og var et møtested for nylig bosatte innvandrere i bydel Grünerløkka, hvor de kunne møte nordmenn, lære mer om mat og helse, og delta i norskgrupper. 1 masteroppgave er produsert i forbindelse med tiltaket. Tiltaket ga oss viktig kunnskap om food literacy hos primærmålgruppen, og det ble utviklet en rekke kultursensitive og språktilpassede verktøy. 1 masteroppgaver er publisert knyttet til tiltaket. (Masteroppgaven kan leses [her](#).)
- Våren 2019 gjennomførte vi fordypningskurs om mat og helse med Bydelsmødre, hvor fokuset lå på å formidle informasjon, etterfulgt av felles matlaging. Det er gjennomført egen intervjurunde med bydelsmødre for å vite mer om deres erfaringer. Erfaringene viste at det var et stort ønske og behov for praktisk-teoretiske kurs og at det ligger et potensiale i å videreutvikle fordypningskurset med flere temaer for målgruppen. I tillegg til fordypningskurs, har Bydelsmødre deltatt på veiledningskurs i bruk av Sunn start-materiell. De har også fått utdelt flippover til testing. Erfaringer fra dette deles også i dette kapitlet.
- Vi fikk også inn materialet ved Yrkesrettet Norskopplæring (YNO) Stovner, hvor materialet ble benyttet i forbindelse med praktisk undervisning over 5 uker høsten 2019. Det er en masteroppgave i prosess som omhandler tiltaket.
- Høsten 2020 benyttet frisklivssentralen i Stovner materialet i forbindelse med Bra mat-kurs de selv arrangerte. Tiltaket var en nyttig erfaring for prosjektet med tanke på erfaringsdeling i sosiale medier, samt for å nå ut til flere med materialet. Tilbakemeldinger fra kurset var at det visuelle materialet var nyttig, konkret og passet til målgruppen.

Veiledning i bruk av materiellet

I løpet av prosjektperioden har vi veiledet totalt 166 personer (84 ansatte og 82 frivillige) i bruk av Sunn start-materiellet. Vi har derfor langt på vei imøtekommet vårt mål om å veilede 117 personer i bruk av materiellet.

I prosjektbeskrivelsen stod det at vi skulle gjennomføre flere fokusgruppeintervjuer med ansatte og frivillige som hadde deltatt på kurs eller var en del av et tiltak. I stedet for fokusgruppeintervjuer har vi hatt flere uformelle samtaler med frivillige og ansatte i forbindelse med veiledning. Vi har i tillegg gjennomført dybdeintervjuer med 4 frivillige knyttet til tiltaket Ila matlagingskurs og 3 dybdeintervjuer med Bydelsmødre som deltok på Sunn Start kurs eller fordypningskurs. Erfaringer fra frivillige ved Møteplassen ble samlet gjennom et kort anonymt spørreskjema. Det ble også gjennomført en kartlegging av, og intervjuer med, ansatte og frivillige om bruk av materiellet.

Samlet sett er tilbakemeldingene blant annet at materiellet er et godt verktøy i møte med innvandrere. Mer om kartleggingsrapporten kan leses om i neste kapittel.

Tabell 1: Oversikt over antall personer som har fått veiledning i bruk av Sunn start mat og helse-materiellet.

Målgruppe	Antall
Kommunalt ansatte*	30
Statlige ansatte (UDI)	54
Frivillige**	82
Tot	166

*Ansatte ved Friskliv, Byomfattende senter for enslige mindreårige flyktninger (Bymif), Introduksjonsprogrammet, m.m.

**Røde Kors, Diabetesforbundet, Frivillige ved Møteplassen, Bydelsmødre m.fl.

Kartleggingsrapport

Det var viktig for oss å vite om Sunn Start-materiellet nådde relevante brukere og om materiellet er enkelt å bruk. Det ble derfor innhentet nedlastningsdata fra www.sunnstartnorge.no, med påfølgende spørreundersøkelse til brukere av materiellet på mail. Det ble også gjennomført 10 dybdeintervjuer for å utdype informasjonen fra spørreundersøkelsen. Under deles et utdrag av informasjon knyttet til det innsamlede datamaterialet (Schwaiger, Grewal & Terragni, 2019). For mer informasjon, se den publiserte rapporten [her](#)).

Nedlastningsdataene ga en oversikt over frivillige og ansatte som hadde lastet ned Sunn start-materiellet i perioden mai 2017 til juli 2018. Det var totalt 522 unike organisasjoner og personer som hadde lastet ned én eller flere av Sunn start modulene. Disse var blant annet Norske Kvinners Sanitetsforening, Røde Kors, Nasjonalforeningen for folkehelse og Diabetesforbundet, samt programrådgivere ved introduksjonsprogrammet, helsesøstre for flyktninger, frisklivsveiledere og lærere i Voksenopplæringen.

Spørreundersøkelsen hadde 116 respondenter og ga innsikt i hvordan Sunn Start ble brukt, meninger om brukervennlighet og nytteverdi. 57,4 % svarte at de har mer *systematisk* undervisning om helserelaterte temaer enn før, 82,9 % mente at materiellet har gjort det lettere å skape forståelse om helserelaterte temaer. Dette ble også bekreftet gjennom intervjuene. I tillegg mente 93% at det faglige nivået var forståelig for deres deltakere.

I følge intervjuene kom det frem at terskelen for å snakke om helserelaterte temaer ble lavere ettersom de hadde et godt materiell å benytte i undervisningen.

Tilbakemeldingene var at det var svært positivt å få et så godt illustrert materiell.

Spesielt fungerte bildene godt for dem med dårlig norsk språk:

«Jeg merker veldig forskjell på responsen, ift. bildene som er enkle å forstå. De henger seg veldig lett på når jeg begynner å snakke, ut fra der de er, for det må ikke bli for komplisert. Jeg ønsker jo at dette skal være matnyttig for dem, og det får jeg absolutt tilbakemelding på at det er. De lærer også språket, ikke kun helsetemaet.»

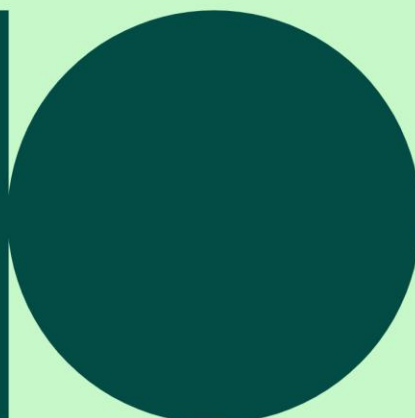
Samtlige informanter opplevde at temaene var svært relevante for målgruppen. Mat og helse-modulen ble verdsatt av informantene både for det ernæringsmessige faglige, men kanskje i størst grad for at deltakerne lærte om norsk mat og hvor de kunne få tak i den. De lærte også hvordan de kunne få tak i mat fra sitt eget hjemland gjennom dialog i klasserommet. I tillegg var tema som 'Hvordan få mer for pengene' interessant for deltakerne.

Deltakere med høy utdannelse opplevde også materiellet som lærerikt:

«Det er så mange ord de ikke kan, og hjemme har de én type melk, i Norge har vi syv ulike typer melk. Mange får sjokk, de tror at melk er melk. Så det er allikevel ting å lære for dem grunnet kulturelle ulikheter.»

« ...Når vi snakket om ernæring (...) selv om noen er høyt utdannet er det noen som sier at de har prøvd å spise sunt, men så har det ikke vært så lett å få tak i matvarer. Nå vet de derimot hvordan matvarene ser ut, og da er det lettere for dem å spise variert.»

Ila matlagingskurs



Ila matlagingskurs

Bakgrunn

Våren 2017 ble det etablert kontakt med Ila integreringsmottak, for å få til et samarbeid om mataktiviteter. Intensjonen fra prosjektgruppen og administrasjonen ved mottaket var å tilby et sosialt kurskonsept for personer som bodde ved asylmottaket, med fokus på praktisk-teoretisk læring om kosthold og helse. Informasjonen som ble gitt på kurset skulle også dekke deler av modul 7 om helse i Utlendingsdirektoratet (UDI)'s informasjonsprogram for beboere ved ordinære asylmottak (UDI, 2019).

Ansvar for tiltaket

Ila matlagingskurs var et samarbeid mellom Helseetaten, Diabetesforbundet, Samfunnsernæringslinja ved OsloMet og Ila integreringsmottak. Samtlige aktører deltok i planleggingsmøter i forkant av gjennomføringen av kurset. Diabetesforbundet hadde en representant med overordnet rolle, samt egne frivillige som deltok på kurskveldene.

Gjennomføring av tiltaket

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. Under følger en oversikt over deltakere og frivillige, fordelt på alder.

Tabell 2. Ila matlagingskurs. Oversikt over deltakere, frivillige og masterstudenter, aldersfordeling og oppholdstid

Gjennomsnitt	Antall	Aldersfordeling	Oppholdstid
Deltakere	14	20 - 66	Under 1 år
Frivillige	3 1	20-66 67 år +	-
Masterstudenter	2	20 - 66	-

Kurset ble gjennomført i perioden oktober - desember 2017. Matlagingskurset bestod av åtte kurskvelder a 3 timer, og ble gjennomført på et skolekjøkken som var i nærheten av det aktuelle mottaket. 3 av de frivillige som deltok var fra Diabetesforbundet og 1 var bachelorstudent fra OsloMet. De frivillige hadde ansvar for å gjennomgå Sunn start-materiellet, samt assistere deltakerne i matlagingen. I tillegg delte 1 overordnet representant fra Diabetesforbundet og 2 masterstudenter, ansvaret for planlegging og gjennomføring.

Tabell 3. Oversikt over kostholdstemaer som ble gjennomgått og matretter som ble laget.

Kurskveld á 3 t	Deltakere	Frivillige	Tema	Matrett
Kurskveld 1	16	2	Hvordan spise variert og rimelig?	Persillestuet sei med poteter og brokkoli
Kurskveld 2	8	3	Bønner og linser Ulike proteinkilder	Linsecurry med chapati
Kurskveld 3	6	3	Fisk og sjømat: Vitamin D og omega 3	Torskefilet på purreseeng med poteter. Dessert: Søtpotetpannekake
Kurskveld 4	9	2	Grønnsaker, frukt og bær Vitaminer og mineraler	Vegetarlasagne med spinat og fetaost. Dessert: kesam med blåbær
Kurskveld 5	14	4	Brød og korn: fiber	Grønnsakssuppe med grovbrød ved siden av
Kurskveld 6	15	3	Å bruke grønnsaker på en kreativ måte	Pizza med blomkålbunn
Kurskveld 7	13	3	Tur i butikk: å finne sunn og billig mat i butikken	Kveldsmat med brødsiver og pålegg
Kurskveld 8	15	3	Tradisjonsmat: Tradisjonsmat fra ulike land	Injeera og eritreiske sauser. Dessert: pepperkaker
Deltakelse gj.snitt*	~ 12	~ 3		~

*Avrundet til nærmeste hele tall

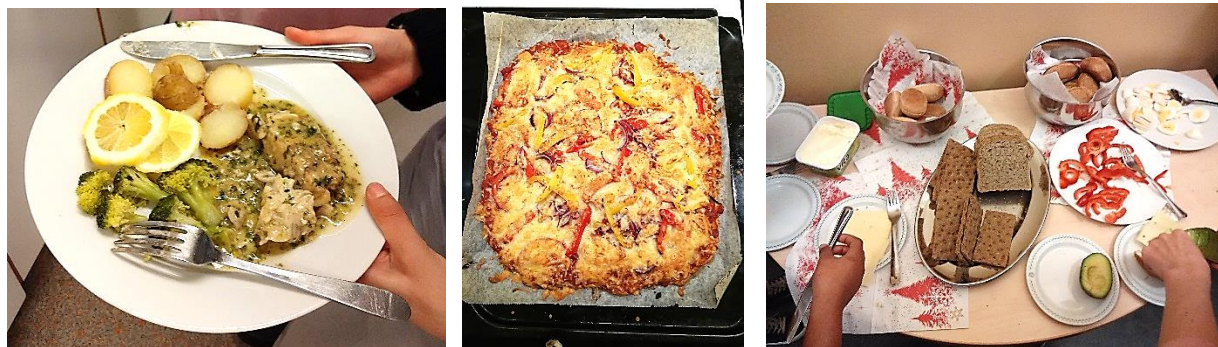
Hva har vi oppnådd?

De viktigste erfaringene fra kurset viste at et praktisk-teoretisk kultursensitivt kurs er en god arena for gjensidig læring mellom deltakere og frivillige. 2 masteroppgaver og 1 artikkel er publisert knyttet til tiltaket. (Link til masteroppgavene finnes [her](#), og [her](#). Artikkelen kan leses [her](#)). Under presenteres det viktigste som ble gjort på tiltaket, basert på erfaringer og observasjoner fra prosjektgruppen og masterstudentene.

Planlegging

Valget av matrettene som skulle lages på kurset ble bestemt ut fra ønsker fra deltakere, frivillige og arrangører. Målet var at matrettene som ble tilberedt på kurset skulle være billige, da deltakerne hadde begrenset økonomi. Matrettene skulle også være i tråd med myndighetenes kostråd. Det var til tider motstridende ønsker innad blant deltakerne; noen ønsket å lage typisk 'kosemat' som pizza, mens andre ønsket å lære seg hvordan de laget typisk norsk mat, som blant annet fiskeretter. Flere av oppskriftene ble hentet fra Diabetesforbundets nettsider.

Under vises noen bilder av maten som ble laget og servert på kurset:



En undervisningsplan ble laget med tanke på overførbarhet og at målet var å etter hvert få dette inn i en strukturert kurshverdag for beboere, ledet av frivillige og mottaket selv.

Tabell 4. Utdrag fra undervisningsplan til bruk ved Ila matlagingskurs.

Kurs-kveld	Mål	Frivillige	Teori	Matrett	Tid	Forberedelser
1	Å skape et godt læringsmiljø på kjøkkenet	Gå gjennom oppskriften med deltakerne. Gjennomgå slide 1-5 Sunn Start mat og helse	Kan bruke PP* fra Sunn Start mat og helse; Hvorfor bør man spise sunt og variert?	Persillestuet sei med poteter og brokkoli	30 min på teori og planlegging. 45 min på matlaging 1 time felles måltid. 30 min rydding.	Sende ut PP og oppskrifter til frivillige. Ev. skrive ut oppskrifter. Handle inn matvarer
2	Lære om viktigheten ved å spise Bønner og linser*: ulike vegetabiliske proteinkilder	Gå gjennom slides fra Råd 3. Spis bønner og linser. Spør deltakere hvilke bønner og linser de spiser. - Hvorfor er det viktig å spise bønner og linser?	PP fra Sunn Start i mottak.	Linsecurry med chapati	30 min på teori og planlegging. 45 min på matlaging 1 time felles måltid. 30 min rydding.	Sende ut PP og oppskrifter til frivillige. Ev. skrive ut oppskrifter. Handle inn matvarer
3	Lære om viktigheten av å spise fisk og sjømat. Vitamin D og Omega-3	Gå gjennom slidene til Råd 1. spis fisk og sjømat. Spør deltakerne: - Hvilke fiskeretter de spiser - Hvorfor det er viktig å spise fisk	PP fra Sunn start i mottak. Råd 2: Spis fisk og sjømat. Gå gjennom oppskriften.	Torskefilet på purreseng med poteter	30 min på teori og planlegging. 45 min på matlaging. 1 time felles måltid. 30 min rydding.	Sende ut PP og oppskrifter til frivillige. Ev. skrive ut oppskrifter. Handle inn matvarer

*PP= PowerPoint-presentasjon

En typisk kurskveld

Hver kurskveld innebar en kombinasjon av matlaging og teoretisk gjennomgang av ulike kostholdstemaer (se undervisningsplan, tabell 4). Én av kveldene gikk også deltakere og frivillige i butikken sammen for å gjøre deltakerne bedre kjent med sunne og rimelige matvarer og merkeordninger. Hver kurskveld ble det benyttet PowerPoint-presentasjoner fra Sunn start mat og helse-materiellet og Veiledningshefte til bruk på asylmottak.

Tabell 5. Under vises et eksempel på en typisk kurskveld:

Klokkeslett	Hva	Verktøy
Kl. 15:30	Kursansvarlige handlet inn	Handleliste, penger
Kl. 16:30	Kursansvarlige møtte de frivillige for teoretisk gjennomgang om det som skulle være tema for kvelden	Delte ut Sunn start-informasjon om tema for kvelden
Kl. 16:45	Kursansvarlige og frivillige hentet deltakere på mottaket. Alle gikk sammen til skolekjøkkenet	
Kl. 17:00	Gjennomføring av teoretisk bolk om dagens tema knyttet til oppskriftene. Dette skjedde i små grupper, hver ved sin stasjon på skolekjøkkenet.	(Eks: dersom oppskriften var persillestuet sei ble det anvendt del fra PP som omhandlet fisk og sjømat)
Kl. 17:30	Frivillige og deltakere laget mat. Masterstudentene observerte og snakket med deltakere og frivillige underveis.	Skolekjøkken
Kl. 18:30	Felles bespisning	
Kl. 19:30	Avslutningsvis var det felles rydding og oppvask	Fordeling av oppgaver
Kl. 20:00	Oppsummering og avslutning	

Tilbakemeldinger på kurset

Deltakerne uttrykte at de var fornøyd med kurset og maten som ble laget. Blant annet fortalte de at kurset ga dem mulighet til å komme ut og treffe nordmenn, samt få mer kjennskap til rimelige og næringsrike matvarer. Samtidig fikk de også mer kunnskap om hvordan de kunne lage matretter som ikke kostet så mye, noe sitatet nedenfor belyser:

«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 6)

Det at deltakerne hadde lært mye ble også understreket av de frivillige som deltok: *«Man ser stor forskjell fra når de først kom, og hvor mye mer flinke de har blitt til å snakke norsk og hvor mye de har lært».*

(Frivillig 3)

Enkelte deltakere påpekte at matrettene som ble laget på kurset hadde visse ingredienser som de opplevde som dyre, ettersom de ikke benyttet disse ingrediensene til daglig. Flere av deltakerne fortalte at de selv ofte lagde injeera (surdeigspannekake) med ulike vegetariske sauser, da dette var enkelt og billig. Under 'tur i butikk'-aktiviteten var flere av deltakerne spesielt interessert i å lære mer om grove meltyper som de kunne anvende i sin tilberedning av injeera.

Frivilliges rolle og behov for støtte

De frivillige hadde i stor grad behov for veiledning og kursing underveis. Intensjonen var at de skulle sette seg inn i veiledningsheftet i forkant av kursoppstart og at dette skulle være tilstrekkelig informasjon til å ta styringen. Dette viste seg å ikke stemme. Under fokusgruppeintervjuet nevnte samtlige av de frivillige at det opplevdes som trygt og positivt å ha studenter der i tillegg til den koordinerende representanten fra Diabetesforbundet:

«Jeg synes at dere tre bidro til at det var veldig trygt for meg å ha dere der. Det var liksom greit å komme der og være litt ukjent med dagens meny. Dersom jeg hadde hatt mer ansvar enn det jeg hadde ville jeg nok hatt mer hevede skuldre.»

(Frivillig 2)

De frivillige nevnte at veiledningsheftet var godt lesestoff, men påpekte at opplegget på kurset ikke samsvarte med veiledningsheftet. Dette skyldes delvis at de frivillige ikke hadde tidligere erfaring med å organisere et matlagingskurs, men også at veiledningsheftet ikke beskriver *hvordan* man kan gjennomføre et kurskonsept, som f.eks. et matlagingskurs. Undervisningsplanen var derfor et resultat av beslutningene som ble tatt på kurskveldene og kan fungere som et forslag til hvordan et lignende kurskonsept kan gjennomføres.

Samtlige aktører var fornøyd med gjennomføringen av kurset. Både deltakere og frivillige som deltok opplyste om at det var en positiv opplevelse som ga grobunn for kompetanseoverføring mellom begge parter. Deltakerne beskrev kurset som et positivt tiltak og fortalte at de følte seg inkludert og akseptert både blant frivillige og de andre deltakerne:

«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, og de er ikke rasistiske. 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 7)

Også de frivillige hadde positive opplevelser med kurset:

«Det er hyggelig, jeg har følelsen av at jeg gjør noe nyttig. Så det er bra. Det gir i hvert fall en god følelse.»

(Frivillig 1)

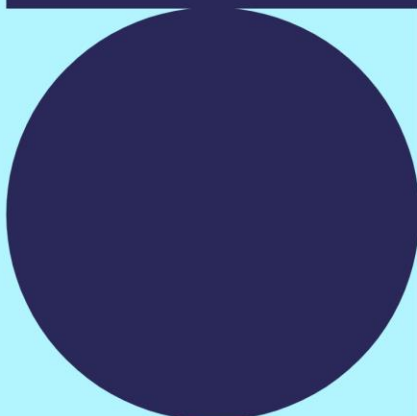
Evaluerings. Hva har vi lært?

Matlagingskurset, med sin praktisk-teoretiske arbeidsform, gav 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 for begge grupper, hvor de kunne utveksle kunnskap seg imellom. Et begrenset antall deltakere skapte rom for dialog mellom deltakere og frivillige. Deltakerne beskrev også tiltaket som positivt på grunn av at de fikk mulighet til å komme seg ut og møte andre mennesker, og samtidig få lære mer om sunn norsk mat.

Samtidig var det noen utfordringer med tiltaket. Blant annet var dette knyttet opp mot organiseringen. Det var vanskelig å vite hvor mange deltakere og frivillige som skulle delta de ulike kurskveldene og det hendte flere ganger at det var for få frivillige sett opp mot antall deltakere. De frivillige trengte også mer støtte og veiledning underveis enn det som ble først antatt. Sett i etterkant var det også uklart hva slags forventninger de ulike aktørene i tiltaket (frivillige, studenter, representant fra Diabetesforbundet og Helseetaten) hadde til hverandre. Dette burde vært tydeligere avklart på forhånd.

Deltakergruppen var også svært heterogen med tanke på språkbakgrunn og kunnskap, noe som til dels skapte utfordringer i forbindelse med den teoretiske gjennomgangen i grupper. Økonomiske begrensninger hos deltakerne gjorde det også utfordrende for flere av dem å lage matrettene de hadde lært seg. Samtidig ble det formidlet kunnskap som hadde relevans for beboere som de tok med seg videre.

Matkurs for enslige mindreårige flyktninger og introduksjonsdeltakere



Matkurs for enslige mindreårige flyktninger og introduksjonsdeltakere

Bakgrunn

Flere faktorer lå til grunn for at prosjektgruppen vinteren 2019 valgte å fokusere på et praktisk-teoretisk kurs for enslige mindreårige flyktninger og introduksjonsdeltakere i bydel Grünerløkka. Bydelen ved NAV Intro har hatt en svært aktiv rolle i prosjektgruppen og har delt behov og ønsker for sine innbyggere. Eksempelvis har de meldt at enslige mindreårige flyktninger i stor grad mangler mat og helsefag som del av sin grunnutdanning før ankomst og at mange derfor først møter faget i forbindelse med videregående utdanning i Norge. Det samme gjelder for introduksjonsdeltakere. Da vi gjennomførte tiltaket kunne deltakerne få informasjon om mat og helse via 50 timer samfunnskunnskap. I tillegg viser forskning at mange enslige mindreårige flyktninger spiser få måltider per dag og at mange introduksjonsdeltakere opplever matusikkerhet på reisen, og ved ankomst til et nytt land (Sønsterudbråten, Tyldum, Raundalen, 2018; Henjum et al., 2019a; Henjum et al., 2019b). I tillegg var det ønskelig å imøtekomme vår samarbeidspartner FROA sitt ønske om å gjennomføre matlagingskurs med målgruppen. FROA jobber for å fremme matlaging og formidle matkunnskap til målgruppen slik at de enklere kan komme seg i arbeid, lære norsk og bli integrert.

Ansvar for tiltaket

Kurset var et samarbeid mellom Helseetaten, OsloMet, bydel Grünerløkka og FROA. Helseetaten stod for planlegging, innkjøp og koordinering, samt tilpasning av materiell. OsloMet stod for evalueringdelen og FROA deltok aktivt under matlagingen. Ansatte ved bydel Grünerløkka rekrutterte enslige mindreårige flyktninger og introduksjonsdeltakere og fasiliterte ved gjennomføring. I tillegg deltok 1 frivillig og 1 bachelorstudent i praksis ved Helseetaten. Erfaringene fra prosjektet har bl.a. blitt delt med forum for enslige mindreårige for NAV-ansatte i Oslo.

Gjennomføring av tiltaket

Under en fagdag for prosjektgruppen i januar 2019, ble det fremmet ønske om å gi et tilbud til målgruppen i vinterferieuken ettersom NAV hadde i oppgave å fylle dagene med undervisning. I perioden etterpå ble arbeidet planlagt og koordinert. 19/2 ble det gjennomført dagskurs med enslige mindreårige flyktninger, og 20/2 ble det gjennomført dagskurs med introduksjonsdeltakere. Kursene ble gjennomført i to av leilighetene bydelen selv disponerer for enslige mindreårige flyktninger. Dagskursene ble lagt opp likt begge dagene.

Tabell 6. Matkurs for enslige mindreårige flyktninger og introduksjonsdeltakere. Oversikt over deltakere, frivillige og personer fra prosjektgruppen, aldersfordeling og oppholdstid

Gjennomsnitt	Antall	Aldersfordeling	Oppholdstid
Deltakere	10	20 – 66	Under 5 år
Frivillige	1	20 – 66	-
Personer fra prosjektgruppen	5	20 – 66	-

Undervisningen la først opp til én teoretisk del, etterfulgt av en felles diskusjon. Deretter ble deltakerne inndelt i grupper for å lage mat. Matoppskriftene skulle være næringsrike, billige, enkle å lage og deltakerne skulle ha mulighet til å fryse de ned (f.eks. matmuffins som kunne tas med som lunsj på skolen/jobb). På slutten av dagen ble det gjennomført en Kahoot-quiz med premie.

Tabell 7. Oversikt over tema, opplegg og matretter som ble laget

Kursdager	Deltakere	Tema og opplegg	Matretter
2	10	Tema: Spis variert. Kahoot-konkurransse i etterkant. Felles matlaging og bespisning.	Vegetarlasagne, scones, gulrotmuffins


Hva har vi oppnådd?

Det viktigste som ble gjort i dette tiltaket var å utvikle ulike verktøy, deriblant kjøreplan (som kan brukes bl.a. til arrangering av liknende matlagingsaktiviteter), tilpasning av oppskrifter, undervisningsmateriell og evalueringsverktøy.

Under vises noen bilder som ble tatt på kurset:



Under er et utdrag fra kjøreplan og en «evalueringslapp» fra tiltaket:

 **Kjøreplan**

Kjøreplan til utfylling:
 Kjøreplan for Dag: _____ Dato: _____ Tema: _____

Forberedelser:

Ansvarlig: (sett inn navn)	Oppgave(r):
	Eks) Skrive Invitasjon/ Kjøreplan/ Handleliste/Faglig innlegg
	Eks) Prøve ut: Oppskrifter, kjøreplan, program
	Eks) Innkjøp av mat, plastforklær, plasthansker
	Eks) Ta bilder

Selve dagen:

Program for arrangør:	Ansvar:
KL 00:00 Velkommen	ved _____
KL 00:00 Gjennomgang av	ved _____
KL 00:00 Teoretisk gjennomgang av	ved _____
KL 00:00 Praktisk øvelse	ved _____
KL 00:00 Evaluering, felles avslutning	ved _____
KL 00:00 Rydding	ved _____
Vel hjem!	

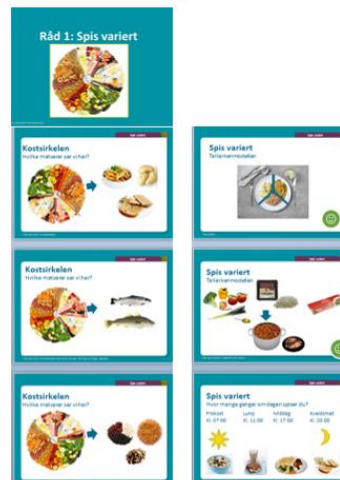
It was good to be here and learn something new and meet some new friends. I'm thank full for the chance of got to spend my day with you guys

Til høyre vises et utdrag fra materialet som ble tilpasset til kurset:

➤ Intro



➤ Teoridel - Spis variert



➤ Hvorfor skal vi spise variert - felles diskusjon

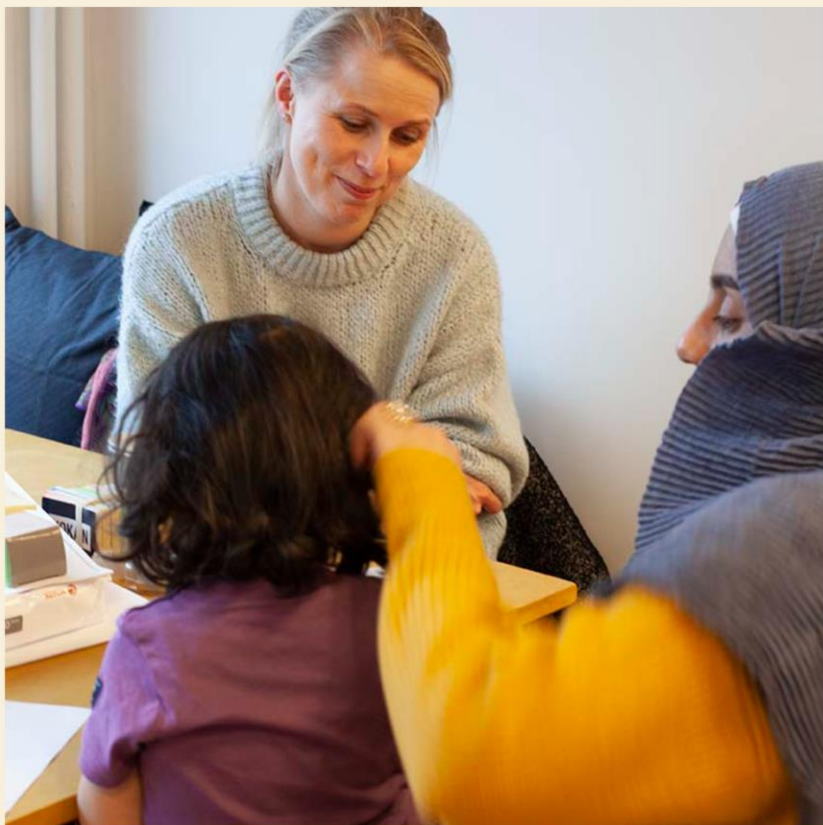


Under er et utdrag fra Kahoot'en som ble benyttet ved tiltaket:

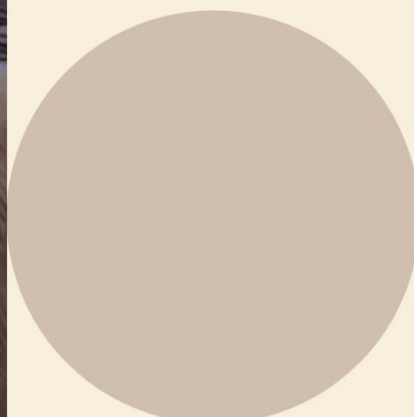


Evaluering. Hva har vi lært?

Samtlige deltakere og frivillige som deltok disse dagene var godt fornøyde med gjennomføringen og var enige om at det var veldig hyggelige dager med god stemning. For prosjektets del fikk vi også mer erfaring med målgruppen og det å arrangere praktisk-teoretiske kurs. Tilbakemeldingene vi fikk fra deltakerne tydet på at de følte at de lærte noe nytt, at de likte å lage mat og at de synes det var positivt å delta på et sosialt opplegg hvor de samtidig fikk være sammen med vennene sine.



Møteplassen språkkafé



Møteplassen språkkafé

Bakgrunn

Etter godkjent asylsøknad blir nyankomne innvandrere tildelt en kommune eller bydel der de har rett og plikt til å delta i introduksjonsprogrammet. Målet med programmet er at de skal lære seg norsk, få grunnleggende innsikt i norsk samfunnsliv og forberede seg til å komme ut i arbeid eller utdanning (Regjeringen, 2018). NAV sine programrådgivere tilrettelegger for forskjellig type informasjon for deltakerne.

Ansatte i NAV Intro i bydel Grünerløkka hadde god kjennskap til Sunn start-materiellet og hadde ønsker om å få til mer og bredere helseundervisning for sine deltakere. Derfor ble det avholdt et møte mellom Helseetatens representant og 2 ansatte ved Nav Intro i bydel Grünerløkka høsten 2018. Der informerte bydelen om en språkkafé de hadde startet opp, kalt Møteplassen. Tiltaket var rettet mot innvandrere som var nylig bosatt i bydelen og målet var at de skulle ha et sted å møte andre og praktisere norsk. Samtidig hadde organisering og gjennomføring av tiltaket vært utfordrende. De hadde slitt med plassmangel og lav deltakelse blant frivillige til å bidra i norskgrupper. De ansatte ønsket å videreføre språkkaféen i et større lokale, hvor det i tillegg til språktrening i grupper også ville gis tilpasset helseinformasjon. På den måten ønsket de å tilrettelegge for at deltakerne i større grad kunne lære om helse og på sikt kunne delta i arbeid eller ta høyere utdanning.

Ansvar for tiltaket

Helseetaten, Nav Intro i bydel Grünerløkka, FROA, OsloMet og frivillige samarbeidet om å tilby tilpasset Sunn start-materiell på Møteplassen. Det ble avtalt at FROA skulle bidra med sine frivillige til språkgrupper. Helseetaten fikk ansvar for planlegging og gjennomføring av opplegget samt for tilpassing av helseinformasjon i korte bolker på 20 minutter. NAV Intro hadde ansvar for lokalet og at det kom deltakere. Andre bidragsyttere våren 2019 var Diabetesforbundet, Den Norske turistforeningen (DNT) og frivillige fra bl.a. OsloMet og det tidligere tiltaket i bydelen.

Gjennomføring av tiltaket

Samarbeidet om Sunn start på Møteplassen foregikk i perioden november 2018 – juni 2019. I november og desember 2018 ble det arrangert 2 pilotkvelder, hvor tilpassede helsetema ble testet ut. Fokuset var å bli kjent med deltakerne, lokalet og tilgjengelige ressurser, samt rekruttere frivillige. De første pilotkveldene viste at det måtte rekrutteres flere frivillige som snakket norsk til å sitte i norskgrupper. Helseetaten og

Nav rekrutterte frivillige til tiltaket våren 2019, og fikk tak i 7 personer via flere kanaler. Basert på informasjon innhentet fra testkveldene ble det i løpet av våren arrangert 10 kafékvelder. Møtene ble arrangert hver uke med noen avvik og varte i ca. 3 timer. I tillegg ble det arrangert en egen temakveld med felles bespisning for frivillige, der temaet var kultursensitivitet i møte med deltakerne.

Tabell 8. Oversikt over deltakere, frivillige og personer fra prosjektgruppen, aldersfordeling og oppholdstid

Gjennomsnitt	Antall	Aldersfordeling	Oppholdstid
Deltakere	-	20 – 66	Under 2 år
Frivillige	9	20-66	-
	1	67 år +	
Personer fra prosjektgruppen og bydelen	7*	20 – 66	-

*Det var alltid 2-3 representanter fra prosjektgruppen til stede ved kafékveldene

Under er noen bilder som ble tatt på Møteplassen, i forbindelse med matpakkelaging og matdemonstrasjon:



Tabell 9. Oversikt over kursopplegg og kostholdstemaer som ble gjennomgått, samt antall deltakere og frivillige de ulike kveldene

Kurskveld å 3 t	Deltakere	Frivillige	Tema	Opplegg, praktiske oppgaver og dagens ord
20. nov	-	20	'Frukt, bær og grønnsaker'	Pilot: Appell til frivillige fra FROA om å delta på Møteplassen
4. Des	10	2	'Fisk og sjømat'	Pilot: Testing av oppgaver fra deltakerhefte i Mat og helse
20. mars	7	8	Tema: Intro til helse	Norskgrupper: div oppgaver om helse
27. mars	17	4	Tema: Fastlegen	Norskgrupper: oppgaver fra deltakerheftet om fastlegen
3. april	7	4	Tema: Matpakke	Norskgrupper: ordlek Felles bespisning
10. april		10	Tema: Kultursensitivitet	OsloMet holdt innlegg om kultursensitivitet med felles diskusjonspunkter for frivillige Felles bespisning
24. april	7	2	Tema: Snacks og sukker	Besøk fra Diabetesforbundet. De ble tatt blodsukkertester av de som ønsket Rebus om sukker
8. mai	6	3	Tema: Psykisk helse	Norskgrupper: oppgaver fra deltakerheftet om psykisk helse Dagens ord: Psykisk helse, tanker, følelser.
15. mai	10	3	Tema: 17.mai	17.mai-leker: Ringspill, kaste ball på flasker, potetløp m.m. Ordlek: 17-mai-spørrespill. Dagens ord: tradisjon, matkultur, nasjonaldag, bunad
22. mai	5 (+1 barn)	3	Tema: Brød og korn	Norskgrupper: tema brød og korn. Rebus: brød og korn Dagens ord: kornprodukt, grovt, konsentrert, fiber, vitaminer, mineraler, nøkkelhull, brødskalaen
29. mai	8	3	Tema: Aktive sammen	Yoga innendørs Fotball, badminton og strandtennis utendørs Dagens ord: å være fysisk aktiv, puls, sitteunderlag, termos, niste
12. juni	40 (8 barn)	3	Tema: Melk og kalsium Avslutning deltakere	Utdeling av diplom til deltakere Felles bespisning
19. juni		5	Avslutning frivillige	Evaluerings med frivillige og veien videre Felles bespisning
Gj.snitt avrundet	8	5		

Hva har vi oppnådd?



Tiltaket ga prosjektgruppen viktig kunnskap om food literacy hos primærmålgruppen, og det ble utviklet en rekke kultursensitive og språktilpassede verktøy. 1

masteroppgave ble produsert i forbindelse med tiltaket. (Oppgaven kan leses [her.](#)) Under presenteres det viktigste som ble gjort på tiltaket, basert på erfaringer og observasjoner fra prosjektgruppen og masterstudenten.

En typisk kurskveld

Hver kurskveld ble det gjennomført en teoretisk bolk, hvor dagens helsetema ble introdusert ved hjelp av gjennomgang av en PowerPoint-presentasjon. Temaene baserte seg på eksisterende Sunn start-materiell, som ble tilpasset Møteplassen som arena og behovene hos målgruppen. Det var i hovedsak frivillige som hadde ansvar for å gjennomgå presentasjonene. I etterkant av presentasjonen satte deltakerne seg i ulike norskgrupper, basert på språknivå. Deltakerne fikk selv bestemme hvilken gruppe de ønsket å delta i. Det ble utviklet egne språkkort og oppgaver til norskgruppene til bruk på de forskjellige nivåene. Det ble også utviklet et eget evalueringsskjema som ble fylt ut på slutten av hver kurskveld.

Under er et utdrag fra språkkortene og evalueringsskjemaet som ble utviklet i forbindelse med tiltaket:

<p>Tema frukt og grønt</p> <p>100% A1-A2</p>  <p>Nevne navn</p>	<p>Tema frukt og grønt</p> <p>100% A1-A2</p>  <p>Nevne navn</p>	<p>Tema frukt og grønt</p> <p>100% A2-B1</p> <p>Hva betyr 5 om dagen? Hva er en person?</p>	<p>Tema frukt og grønt</p> <p>100% B1-B2</p> <p>Hva betyr 3 om dagen? Hva er en porsjon? Hvorfor skal vi spise frukt, bær og grønnsaker?</p>
<p>Tema frukt og grønt</p> <p>100% A1-A2</p> <p>Helse kosthold grønnsaker bær frukt</p>	<p>Tema frukt og grønt</p> <p>100% A1-A2</p> <p>vitaminer mineraler fiber matvane måltid</p>	<p>Tema frukt og grønt</p> <p>100% A2-B1</p> <p>Er det frukt og grønnsaker du ikke finner her i Norge?</p>	<p>Tema frukt og grønt</p> <p>100% B1-B2</p> <p>Hvorfor er frukt og grønnsaker bra for magen? Hvorfor er frukt og grønnsaker bra for hjertet?</p>

Generell informasjon:		Dato:	Sted:	Adresse:	
Før:		Oppmøte målgruppe:			
Målgruppe: 15 personer fra Introduksjonsprogrammet.		Hvor: Møteplassen			
Alder: 18-35 år		Egnet: 4 kvinner, 11 menn			
Annet: Landstasjon		Landstasjon: 2 fra Etnes, 4 fra Allgarden, 4 fra Sura			
Før:		Beskrivelse av tiltaket:			
Personer: Prosjektleder, Prosjektmedarbeider, Ansatt i bydel Grønneråsa, 4 frivillige		Personer: Prosjektleder, Prosjektmedarbeider, Ansatt i bydel Grønneråsa, 2 frivillige			
Organiserer: Helse i alle...		Organiserer: Helse i alle...			
Tid: 17.00-19.00		Tid: 17.00-19.00			
Agenda:		Etter (Møteområde):			
<ul style="list-style-type: none"> Velkommen Dagens tema: frukt og grønnsaker i frivillig Dagens ord: norskgrupper Felles nyttig oppgave 		Mål - indikator - Måloppfølging:			
Før:	Konkret mål	Mål er forankret i	Indikator(er)	Måling av indikator(er)	Etter:
Mål 1:	Å inspirere deltakere til å ta sunne opplevelser i hverdagen.	Prosjektbeskrivelse	Å bruke feedback metoder for å sjekke med deltakere hva de spiser i hverdagen og hva som påvirker dem valg.	Spørre med deltakerne: "Var temnet relevant?" "Var temnet nyttig?" "Hva var nyttig?" "Lærte du noe nytt?" "Hva kan endres/bli bedre?" "Noe du savner?"	Flere deltakere deler at de syntes frukt og grønnsaker er dyrt. Det kan være uløst kvalitet på grønnsaker i noen innvandrertidkaker. Noen butikker er dyrt, men har bedre kvalitet og det blir sett på som status å handle i slike butikker.

Deltakernes oppfatning av språkkaféen

Resultatene fra masteroppgaven viste at samtlige deltakere var positive til tiltaket. Deltakerne trakk blant annet fram viktigheten av å komme til Møteplassen for å få mer informasjon om mat og matlaging:

«Det er mange utfordringer man kan oppleve som nyankommen innvandrer og derfor er det veldig viktig å ha et sted som Møteplassen, hvor vi kan få mer informasjon. Det er viktig at vi lærer om kostholdet og livsstilen her i Norge; hvordan vi kan tilberede mat og hva vi kan spise, siden dette kan være utfordrende. Vi vet ofte ikke hvor vi kan finne maten vi er vant til fra hjemlandet og vet ikke hvordan vi skal tilberede norsk mat.»
(Deltaker 5)

Flere deltakere mente også at de hadde lært noe nytt gjennom å delta på Møteplassen, noe som ble understreket av én av deltakerne:

«Fordi vi alle har forskjellig bakgrunn lærte jeg noe nytt hver gang vi snakket sammen. Jeg lærte om de andre deltakernes kultur og om norsk kultur. Jeg lærte også fra de som kan mye om mat og helse.»
(Deltaker 5)

Ønsker om mer informasjon og forslag til forbedringer

Noen av deltakerne hadde forslag til hvordan tiltaket kunne forbedres og flere tema som kunne inkluderes. Det å lære enda mer om norsk kultur og norsk mat, samt hvordan man møter og blir kjent med nordmenn var en gjentakende forespørsel fra deltakerne. Flere av dem uttrykte et ønske om å bli mer flytende i norsk og at det å bli bedre integrert i samfunnet ville hjelpe dem med det:

«Språket er én ting jeg kunne tenkt meg å lære mer om, men også hvordan man kommuniserer med nordmenn og lærer mer om den norske kulturen. Det er viktig å lære om. Hvis du ikke vet noe om kulturen kan det bli vanskelig å komme inn i systemet og bli ordentlig integrert.»
(Deltaker 5)

I forbindelse med masterstudentens observasjon ved Møteplassen ble det også avdekket at noen hadde utfordringer med å følge med på presentasjonen underveis. Det virket også som mer praktisk læring, som å sitte i norskgrupper og delta i konkurranser, gjorde deltakerne mer interessert og at de deltok i høyere grad enn tidligere.

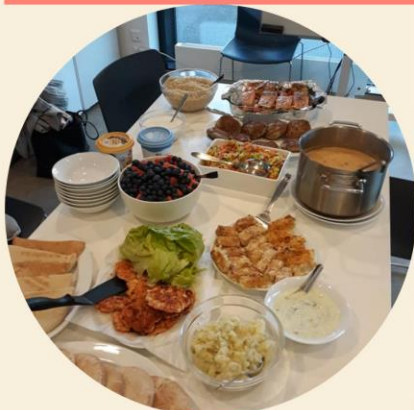
Brukerundersøkelse Møteplassen

På siste kurskveld fylte 11 deltakere ut en spørreundersøkelse som ble laget av NAV Intro i bydel Grünerløkka. Undersøkelsen viste at samtlige deltakere var fornøyde med tiltaket og at de hadde lært noe nytt. Deltakerne ønsket også at tiltaket skulle fortsette videre høsten 2019. Deltakerne svarte at det de likte best var at de fikk lære om helse, snakke norsk, møte andre mennesker og bli kjent med nordmenn, samt få komme ut og gjøre noe sosialt. Det de mente kunne bli bedre var blant annet norsktreningen i grupper og de ønsket seg mer spill og lek, samt at de ønsket at tiltaket kunne utvides fra 1 til 2 ganger i uken.

Evaluering. Hva har vi lært?

Ulikt Sunn start-materiell ble tilpasset til Møteplassen, noe som innebar bl.a. forkorting og forenkling. Undervisningen fungerte stort sett svært godt, men det viste seg at noen av temaene ble litt for komplekse til at 'vanlige' frivillige kunne undervise i det. Et eksempel er temaet 'Psykisk helse', hvor det dukket opp flere spørsmål og kommentarer fra deltakerne som den frivillige hadde utfordringer med å svare på. Eksempel på dette var hvordan man kunne få tilgang til tjenester som kunne imøtekomme behov knyttet til psykisk helse i bydelen. Språkkortene med oppgaver som ble utviklet på forskjellige nivåer til norskgruppene fungerte godt og det var en god idé å fordele deltakere med ulikt språknivå på ulike språkgruppene. Samtidig var det vanskelig å tilpasse oppgavene til de ulike språkgruppene når man selv ikke var vant til å undervise i norsk for innvandrere.

Fordypningskurs med Bydelismødre



Fordypningskurs med Bydelsmødre

Bakgrunn

Bydelsmødre Norge er en ideell organisasjon basert på frivillig arbeid, som ble startet i 2016. Det er så langt etablert frivillige Bydelsmødregupper i seks bydeler i Oslo. Bydelsmødrene er frivillige kvinner, primært med etnisk minoritetsbakgrunn, som gjennomfører et opplæringsprogram bestående av 18 moduler, med temaer som foreldreskap, arbeid og helse. Etter fullført opplæring går de ut som synlige og trygge brobyggere mellom det offentlige og sine lokalsamfunn. Bydelsmødrenes oppgave er å skape tillitsfulle relasjoner til kvinner med minoritetsbakgrunn og lite sosialt nettverk, en gruppe som det offentlige har vanskeligheter med å nå fram til (Bydelsmødre Norge, 2021).

I prosjektperioden har Helseetaten gjennomført mange veiledningsmøter for Bydelsmødre i bruk av Sunn Start-materiell. De har også fått utdelt flippover til å bruke i oppsøkende arbeid. Derfor bad prosjektleder i Helseetaten om et møte med Bydelsmødre høsten 2018 for å diskutere videre samarbeid om et kursopplegg om mat og helse. I den innvilgede søknaden til DAM er dette beskrevet som kurslederkurs. Tanken var at man i prosjektperioden skulle kurse et visst antall deltakere som igjen skulle kurse andre i eget nettverk. Etter flere samtaler internt i prosjektgruppa ble det besluttet å endre tittelen til fordypningskurs. Målet med kurset var at deltakerne skulle få fordypning i ulike mat og helse-tema, ved å kombinere undervisning og matlaging. Etter at prosjektet fikk grønt lys av Dam knyttet til omfordeling av midler og navneendring på tiltaket, ble arbeidet begynt. Det ble først arrangert en workshop og deretter et fordypningskurs med Bydelsmødre.

Ansvar for fordypningskurs

Representanter fra Helseetaten samarbeidet med Bydelsmødre i gjennomføringen av fordypningskurset. Helseetaten planla og bidro med tilpasset materiell til kurset, sikret lokale og kjøpte inn matvarer. Bydelsmødres administrasjon bidro til rekruttering av deltakere. Bydelsmødrene som takket ja til å delta, ga sine synspunkter på hva de ønsket å lære.

Gjennomføring av tiltaket

I november 2018 ble det gjennomført en workshop med 13 bydelsmødre. Der ble det lagt fram et forslag til hvordan kurset kunne gjennomføres, samt innhentet innspill fra Bydelsmødrene om hva slags kurs de ønsket seg. I ukene som fulgte ble undervisning og

gjennomføring av kurset planlagt. Fordypningskurset ble avholdt mai 2019 på skolekjøkkenet til Granstangen skole i Oslo med 7 deltakere. Helseetatens 2 representanter ledet deltakerne gjennom dagen.

Tabell 10. Oversikt over deltakere og personer fra prosjektgruppen, aldersfordeling og oppholdstid.

Gjennomsnitt	Antall	Aldersfordeling	Oppholdstid
Deltakere	7	20 – 66	Over 10 år
Personer fra prosjektgruppen	2	20 – 66	-

Fordypningskurset varte i 3 timer, fra kl 17:00 – 20:00. Etter en kort bli kjent-runde ble det gjennomgått teori om fisk og sjømat ved én av Helseetatens representanter. Deretter ble det gitt felles informasjon om hygiene og oppskriftene man skulle bruke i matlagingen. Kvinnene ble delt inn i 3 grupper og fikk utdelt forskjellige oppskrifter. Det ble laget 6 retter med fisk og 1 fruktdessert. Helseetatens representanter gikk rundt mellom de ulike gruppene og hjalp til ved behov. De innhentet også informasjon fra kvinnene om hva de ønsket å lære mer om ved eventuelle fremtidige kurs. Da alle var ferdige med sine retter var det felles bespising og evaluering av kurset og hva kvinnene hadde fått ut av dagen som de ønsket å ta med seg videre.

Under er et utdrag fra oppskriftene som ble utviklet i forbindelse med kurset:



Tabell 11. Oversikt over kursopplegg og kostholdstemaer som ble gjennomgått

Årstall	Type arrangement	Deltakere	Tema	Opplegg
2018	Workshop	13	Tema: Hva slags kurs ønsker Bydelsmødrene seg?	Presentasjon av forslag til opplegg. Bydelsmødre kom med innspill og tilbakemeldinger.
2019	Fordypningskurs	7	Tema: Fisk og sjømat	Gjennomgang av materiell om fisk og sjømat, etterfulgt av felles matlaging. Oppskrifter: laks i form, fiskepinner med potet og rotgrønnsaker, ovnsbakt torsk med pesto, thaisuppe med laks, fiskeburger med sei med brød og råkostsalat, lakseburger og oppskåret frukt til dessert
2017-2020	Veiledning i bruk av materialet	54	Tema: Gjennomgang av alle kostrådene	Utdeling av pakke med materiell

Hva har vi oppnådd?

I prosjektbeskrivelsen stod det at vi skulle kurse 18 frivillige i det som skulle bli fordypningskurset. Siden tiltaket kom sent i gang, fikk vi kun kurset 7 bydelsmødre i første tema 'fisk og sjømat' og påbegynt utviklingen av en fordypningsserie om mat og helse. Etter fordypningskurset ble det gjennomført intervjuer med 3 bydelsmødre for å undersøke hvordan de opplevde fordypningskurset, veiledningskurs i bruk av Sunn start-materialet og bruk av flippover. Resultatene fra intervjuene presenteres under.

Samtaler blant kvinnene i nettverket

De tre kvinnene fortalte at de ofte ble stilt spørsmål vedrørende mat og helse fra personer i eget nettverk. De påpekte at mange av kvinnene de møtte gjennom sin rolle som bydelsmor hadde utfordringer med å kjøpe og lage sunn mat til seg og sin familie. Bydelsmor 1 fortalte at hun møtte på mange innvandrerkvinner som slet med overvekt, og ønsket hjelp og råd om hvordan de kunne endre livsstil og spise sunt. Bydelsmor 2 og 3 fortalte at de ofte ble spurt om råd og idéer om hva de kunne gjøre for å få barna til å spise sunnere. Bydelsmor 2 påpekte at kvinnene hun møtte hadde vanskeligheter med å forstå hva som skulle til for å lage sunn og næringsrik mat. Hun fortalte at hun ofte brukte sin familie som eksempel når hun ga råd. Hun påpekte at bruk av salt var et stort problem:

«Når vi snakker om forberedelser av maten, er mange som bruker for mye salt. «Hvorfor bruker du en halv kilo salt i maten? La mannfolka smake til mer om de vil. Da sier de: 'Men da smaker ikke maten'. Da sier jeg at det er fordi du har blitt vant til for mye salt. Jeg har selv kuttet ut salt i matlagingen, jeg bruker heller krydder fra hjemlandet. Jeg

føler at når de får beskjed om å bytte til et sunnere alternativ, så går det bedre. De hører det fra oss, fra skolen og fra legen sin.» (Bydelsmor 2)

Bydelsmor 1 forklarte at hun møter kvinner i sitt nettverk som har mye kompetanse på matlaging, men at det forekommer utfordringer da preferanse fra familie kan føre til at det blir for mye stekt mat med for mye fett. Bydelsmor 1 påpekte i tillegg at mange av kvinnene hun møter på kommer fra kulturer der det er vanlig å tilby søtsaker når man får besøk.

«Vi tyrkere er veldig, veldig flinke. Vi har et veldig sunt kjøkken med mye grønnsaker. Det eneste er at vi ofte er på besøk hos hverandre. Det er sånn at vi er veldig flinke til å bake kaker i tillegg til «den grønne livsstilen», så det er det som ødelegger for den sunne livsstilen.»

(Bydelsmor1)

Deltakelse på Sunn Start-aktiviteter

Bydelsmor 1 fortalte at hun kun fikk anledning til å delta på et veiledningskurs i bruk av materiellet. Bydelsmor 2 og 3 har deltatt på både veiledningskurs i bruk av materiellet begge fordypningskurs. Samtlige fortalte at de mottok kursmaterieell som for eksempel flippover, for å bruke i det oppsøkende arbeidet med kvinnene i sitt nettverk.

Bydelsmødrene var enige om at både det teoretiske, og det praktiske var svært nyttig. Samtlige nevnte i tillegg at de synes kursholderne gjorde en veldig god jobb.

Bydelsmor 2 og 3 var enige om at de synes matlagingen var spesielt nyttig. Begge fortalte at det var sosialt og hyggelig å lage mat med de andre bydelsmødrene. De synes det var nyttig å lære om ulike måter å tilberede fisk på som barna kunne like. De likte spesielt godt thaisuppen som de tilberedte på kurset. Bydelsmor 2 og 3 fortalte at hun selv hadde brukt mange av oppskriftene fra kurset i etterkant og at det var flere av de andre som deltok på kurset som også hadde laget rettene i etterkant.

«Først snakket vi om sunn mat, og så lagde vi mat sammen. Vi ble delt inn i ulike grupper. Vi skulle snakke om oppskriften først. Avtalen var at vi skulle lage fisk og vegetarrett. Jeg lagde en thaisuppe. Én gruppe lagde mat med torsk, og en annen gruppe lagde innbakt laks. Jeg har fortsatt alle oppskrifter på kjøleskapet mitt, og det brukes hos meg.»

(Bydelsmor2)

Materiellet

I etterkant av kursopplegget, var det kun én av bydelsmødrene som ble intervjuet som hadde brukt Sunn start-materiellet i det oppsøkende arbeidet. Bydelsmor 2 fortalte at hun synes flippoveren var svært nyttig i samtale med kvinner i hennes nærmiljø. Hun fortalte at flippoveren hadde blitt brukt både i møter på biblioteket og på foreldremøter i skoler og barnehager. Hun påpekte at den ble brukt av henne både i gruppesamtaler, og i én til én-samtaler. Hun synes bildene var veldig nyttige som hjelpemiddel da hun skulle forklare viktige helsebudskap.

«Jeg har brukt det på skoler og barnehager, og når jeg har sittet på biblioteket når folk har lurt på ting og tang. Det vi liker best alle sammen er det bildet der hvor du ser hvor mye sukkerbiter som er i Cola! Det er den siden vi bruker mest. Det er litt annerledes når du ser hvor mye er det egentlig, enn at du leser det i en artikkel. De bildene med smør også. De bildene elsker jeg! Og det blir veldig enkelt for meg å forklare også. Også tips om mengder var veldig bra. Litt av og til. men ikke hver dag. Og da blir folka sånn: Jepp, du har rett.»

(Bydelsmor 2)

Bydelsmor 1 fortalte at hun ikke hadde brukt materiellet i etterkant. Hun forklarte at hun synes den egnet seg bedre dersom man skal holde foredrag, noe hun ikke følte seg klar for. Samtidig opplyste hun om at hun hadde fått ny informasjon på Sunn start-kurset, som hun kunne bruke i samtaler med kvinnene i sitt nettverk:

«Men jeg har selvfølgelig lest gjennom, og da har jeg lagret det i hodet. Jeg føler jeg har tatt inspirasjon fra det heftet som vi fikk.»

(Bydelsmor 1)

Bydelsmor 3 hadde heller ikke brukt materiellet i etterkant, men mente det var nyttig informasjon. Hun påpekte samtidig at Sunn Start materiellet kan være nyttig dersom hun i fremtiden vil holde et matkurs.

Veien videre

Kvinnene fortalte at det var planlagt flere kurs i regi av Sunn start, men at det måtte avlyses på grunn av restriksjonene grunnet korona. Bydelsmødrene fortalte at de synes det var synd at oppfølgende kurs måtte avbrytes. Bydelsmor 1 fortalte at det nå var lenge siden hun mottok kurset og at hun kunne tenke seg flere av dem:

«Det var veldig fint og jeg håper vi får flere kurs»
(Bydelsmor 1)

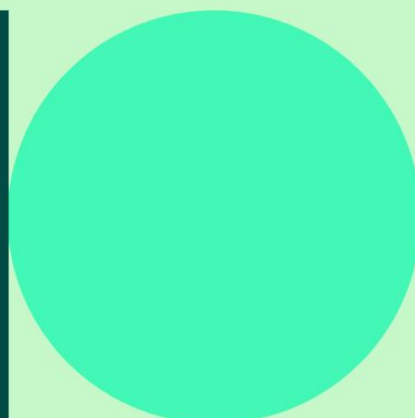
To av kvinnene påpekte at de synes det skriftlige materialet hadde et tungvint format. Bydelsmor 1 og 3 fortalte at de ville foretrekke å ha det skriftlige materialet via en app på telefonen. Bydelsmor 2 påpekte derimot at hun ikke var så god teknisk. Hun synes også det var tungvint å reise til Bydelsmødrenes møtested for å hente flippover til bruk i undervisning når hun hadde sine ukentlige møter. Hun nevnte at hun synes flippoveren hadde vært mer passende dersom hun skulle holde foredrag, noe hun mente hun ikke var så god til.

Evaluerings. Hva har vi lært?

Bydelsmødrene har et unikt potensial til oppsøkende helsearbeid med innvandrerkvinner i sitt nærmiljø. Bydelsmødrene ønsket seg kompetanse som omhandler hvordan man motiverer andre til å endre spiseatferd og gå ned i vekt. Motiverende intervju (MI) er en slik aktuell metode. Det kan trolig vurderes om Bydelsmødre kan kurses i MI metodikk, fordi de deres relasjon med kvinnene er basert på gjensidig tillit, noe som er en viktig premis i denne metoden.

De tre Bydelsmødrene som ble intervjuet uttrykte at de var svært fornøyd med kursingen. I etterkant har de benyttet seg av kunnskapen de lærte i ulike fora. Både hjemme for egen familie, samt delt oppskrifter fra det praktiske matlagingskurset. Flippoveren ble kun anvendt av en bydelsmor. To av bydelsmødrene synes at flippoveren var et tungvint redskap. Det kan også være aktuelt å satse på å gjøre det skriftlige materialet til et digitalt format.

Yrkesrettet norskopplæring Stovner



Yrkesrettet norskopplæring Stovner

Bakgrunn

Våren 2019 ble det avgjort at Sunn start-materiellet skulle testes ut ved Yrkesrettet norskopplæring (YNO) Stovner. YNO er et undervisningstilbud for tjenestemottakere i Nav, som ikke har rett til gratis norskundervisning på Voksenopplæringen. YNO Stovner tilbys alle i bydelen som har kontakt med Nav og hjelper deltakere til å styrke sine norskerferdigheter for å gjøre det enklere å komme i jobb. YNO Stovner har YNO bedriftslærer, undervisning i klasserom på A1-A2 nivå og på A2-B1-nivå. Det ble bestemt at personen som underviste for deltakere på A1-A2-nivå skulle teste ut undervisning med «Sunn start mat og helse»-materiellet for sin klasse, ettersom materiellet passet godt inn med hennes klasseromsmetodikk («læregledemetoden»).

Ansvar for tiltaket

Helseetaten, OsloMet og Nav i bydel Stovner samarbeidet om tilpassing og utprøving av materiellet. De tre aktørene utviklet sammen en tilpasset 'undervisningspakke' basert på det eksisterende Sunn start mat og helse- materiellet. Pakken bestod av undervisningsplan, PowerPoint-presentasjoner og egne oppgaver til de ulike dagene. Flere av de praktiske oppgavene var en videreføring av oppgavene på Møteplassen.

Gjennomføring av tiltaket

I perioden juni-september 2019 ble undervisningen i Sunn start planlagt. Gjennomføring av undervisningen foregikk over en periode på 5 uker, i oktober og november 2019. Totalt deltok 12 deltakere på undervisningen.

Tabell 12. Oversikt over deltakere og personer fra prosjektgruppen, aldersfordeling og oppholdstid.

Gjennomsnitt	Antall	Aldersfordeling	Oppholdstid
Deltakere	12	20 - 66	Fra 1 år til 21 år
Personer fra prosjektgruppen og bydelen	5	20 - 66	-

Det ble undervist i materiellet 2 ganger i uken á 2 timer. Hver undervisningsdag ble det benyttet PowerPoint-presentasjoner som omhandlet ulike kostholdstemaer, deltakerhefte med oppgaver, samt egne oppgaver og konkurranser. Flippover ble også prøvd ut i undervisningen, men ble ikke benyttet fast. I tabellen under følger en oversikt over ukene med undervisning og antall deltakere.

Tabell 13. Oversikt over kostholdstemaer og oppgaver som ble gjennomgått på kurset, samt antall deltakere som deltok på kurset

Undervisningsbolk å 2 timer	Deltakere	Kostholdstemaer	Tilleggsoppgaver
Bolk 1	11	Spis variert	
Bolk 2	12	Få mest mulig for pengene Spis frukt, bær og grønnsaker	Grubleoppgave om frukt og grønt
Bolk 3	10	Spis og drikk lite sukker Velg olje og margarin	Rebus om sukker
Bolk 4	8	Spis fisk og sjømat Spis og drikk melkeprodukter med lite fett	
Bolk 5	7	Spis magert kjøtt Spis grove kornprodukter	Rebus om brød og korn
Bolk 6	9	Spis lite salt Nøkkelhull	Nøkkelhullsoppgave
Bolk 7	9	Matkultur Mat gir kroppen næring	Oppgave om næringsstoffer
Bolk 8	9	Fysisk aktivitet Hvordan kle seg når det er kaldt?	Ordlek: Fysisk aktivitet Ordlek: Ut på tur
Bolk 9	9	Hold tennene rene Gå til tannhelsekontroll	
Bolk 10	11	Spis sunn mat Drikk vann	
Antall deltakere gj.snitt	9		

Hva har vi oppnådd?

YNO Stovner var tiltaket der prosjektet kom lengst i sin forankring av helseundervisning over tid i en etablert tjeneste. YNO Stovner ga beskjed om at de ønsket å fortsette med undervisning i Sunn start mat og helse med en ny norskgruppe i fremtiden.

Det er en masteroppgave i prosess som omhandler tiltaket. Under presenteres det viktigste som ble gjort på tiltaket, basert på erfaringer og observasjoner fra prosjektgruppen og masterstudenten.

En typisk undervisningsdag

Hver undervisningsdag begynte med et nytt tema. Ord og uttrykk knyttet til det aktuelle temaet som var nye for deltakerne ble skrevet opp på tavla og trent på, både muntlig og skriftlig. Underviser leste høyt fra deltakerheftet og brukte tid på å gjenfortelle det som sto i tekstene og oppgavene for å sikre at deltakerne fikk en god forståelse av innholdet samtidig som at de lærte nye ord og uttrykk. Deltakerne skrev også egne oppsummeringer av hva de hadde lært på slutten av dagen.

Under vises et utdrag bilder som ble tatt ved tiltaket:




Tilpasninger i materialet

I samtale med underviser ble undervisningspakken tilpasset behov og rammer for undervisningen på YNO Stovner. Det ble laget en undervisningsplan for hva slags materiell og hvilke ressurser som skulle benyttes de ulike undervisningsdagene. For å få inn noe mer praktisk i undervisningen ble det også utviklet egne oppgaver, rebuser og konkurranser. Under er et utdrag fra undervisningsplanen og rebusene som ble laget i forbindelse med tiltaket:

Undervisningsdag	Tema	Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgaver	Ressurser	Forslag til bruk av tid
1	Bli kjent-runde	<ul style="list-style-type: none"> Å skape et godt læringsmiljø i klasserommet 	Slide 1-4: Bli kjent-runde Snakk med deltakerne om: <ul style="list-style-type: none"> Målet med dagen, hva som skjer i dag, hvilke temaer som gjennomgås – og hvorfor dette er viktige temaer å snakke om. 	Ida, Laura og Maria introduserer seg. Anne Karin presenterer hva som skjer i dag. Deltakerne presenterer seg. Tilleggsspørsmål som kan stilles når man gjennomgår spørsmålene på side 3 i PowerPoint-presentasjonen: <ul style="list-style-type: none"> Hva spiste du i går? Hva drakk du i går? Hvem laget maten du spiste med? Hvor spiste du? 	PowerPoint	15 min
	Spis variert	<ul style="list-style-type: none"> Å bevisstgjøre deltakerne om hva de spiser og drikker, til hvilke tider. 	Slide 5-13: Tema: Spis variert Snakk med deltakerne om: <ul style="list-style-type: none"> Tallerkenmodellen 	Snakk sammen i klassen. Noter på tavla. Skriv ned vanskelige ord/uttrykk på tavla.	PowerPoint Internett	1 time

Rebus om brød og korn




Obl! Vi har valgt noen forskjellige produkter fra samme produsentgruppen med forskjellige sammensetninger. Du skal finne ut 3 ulike andre produkter, men du må du huske på 2 andre alternativer på oppgavesteket og i fasiten.

Vi anbefaler at du har gjennomgått kosthold 8. Spis gode komponenter i forkant av rebusen.

- 1 Handliste/Verktøy til gjennomføring**
- 2 Forberedelser**
 - Handle inn i god tid, eller skriv ut bilder av produktforslagene for undervisning
 - Sett ut matvarer med ulike grodder på ulike plasser i klasserommet, slik at det stemmer overens med oppgavesteket
 - Sett ut emballasjen til tre forskjellige brød med ulike groddestruktur
 - Sett ut emballasjen til tre andre brød med ulike groddestruktur
 - Sett ut emballasjen til tre forskjellige søtmeisprodukter med ulike søtningstid (f.eks. brød, frokostblanding, pasta, fullkornspislett)
 - Merk matvarene med bokstaver og tall slik at de gjenspeiler oppgavene
 - Del inn klassen i ulike grupper. Hver gruppe får utdelt oppgavestekene
 - Gå gjennom oppgavesteket i fellesskap
 - Hver gruppe begynner ved hver sin plass
- 3 Gjennomføring**
 - Se oppgavestek
- 4 Etterarbeid**
 - Samle inn oppgavestekene fra alle gruppene, eller be gruppene rette hverandres oppgaver
 - Felles gjennomgang av fasit
 - Deretter gruppene gjetter hel, f.eks. de ulike gruppene som er nærmest riktig svar poeng

Oslo OMT diabetesforbundet

Rebus om sukker



Obl! Vi har valgt noen forskjellige produkter fra samme produsentgruppen med forskjellige sammensetninger. Du skal finne ut 3 ulike andre produkter, men du må du huske på 2 andre alternativer på oppgavesteket og i fasiten.

Vi anbefaler at du har gjennomgått kosthold 3. Velg mat og drikk med lite sukker i forkant av rebusen.

- 1 Handliste/Verktøy til gjennomføring**
 - 1 boks sukkerbiter
 - 4 Pappkrukkepapper
 - 3 typer yoghurt: Eksotisk/Gul/merger yoghurt (Tind), O yoghurt (småmerlene) og Synkve gresk yoghurt (Synkve Finde)
 - 3 typer frokostblanding: Eksempler: Mållil med frukt (Aks), Havregryn (Mållil/ret), Nesquik
 - 3 typer søtdeig: No på (Kavil), Spikade (Kavil), Bringebarryhetey (Hera)
 - 4 typer drikke: Isle (Tind), Coca cola (Coca), Lasse (blye med noe fra O-merke) (Bris (Farris))
- 2 Forberedelser**
 - Handle inn i god tid, eller skriv ut bilder av produktforslagene for undervisning
 - Sett ut matvarer med ulike sukkerinnhold på ulike plasser i klasserommet, slik at det stemmer overens med oppgavesteket
 - Merk matvarene med bokstaver og tall slik at de gjenspeiler oppgavene
 - På plass i Sett ut i kapper med 2 sukkerbiter foran hver kappe
 - Del inn klassen i ulike grupper. Hver gruppe får utdelt oppgavestekene
 - Gå gjennom oppgavesteket i fellesskap
 - Hver gruppe begynner ved hver sin plass
- 3 Gjennomføring**
 - Se oppgavestek
- 4 Etterarbeid**
 - Samle inn oppgavestekene fra alle gruppene, eller be gruppene rette hverandres oppgaver
 - Felles gjennomgang av fasit
 - Deretter gruppene gjetter hel, f.eks. de ulike gruppene som er nærmest riktig svar poeng

Økt bevissthet om helse

I forbindelse med intervjuene med masterstudenten fortalte deltakerne at de oppfattet innholdet i Sunn start som viktig, og de var glade for at de fikk undervisning om mat og helse. De fortalte også at de kunne relatere seg til innholdet i materialet, samtidig som de lærte mye nytt:

“F.eks. bruke olje, margarin er bra og ikke bruke salt, bare én teskje. Hvis du kjøper i melk i butikken eller noe annet, se etter “nøkkelhull”, det er bra. Hvis du kjøper kjøttdeig se hvor mye prosent fett det er”.

(Deltaker 2)

Flere av deltakerne var veldig opptatt av mat og det å ha et sunt kosthold. Før undervisningen ble påbegynt hadde deltakerne selv tatt initiativ til en rulleringsordning hvor de byttet på å ta med mat hjemmefra som de delte på i lunsjen. Det at deltakerne tok med mat skapte også samtaler om hvorvidt de ulike rettene de tok med var sunne eller ikke og underviser tok initiativ til at deltakerne sammen i klassen reflekterte rundt hva matrettene inneholdt av karbohydrater, proteiner, sukker, salt etc.

Betydningen av kultursensitivitet

Underviser fortalte at undervisningen på A1/A2-nivå var inspirert av «læregledemetoden». Læregledemetoden ble utviklet av Barbro Thorvaldsen som tilpasset suggestopedi-metoden til norske forhold der klassene består av elever fra ulike land:

«Læregledemetoden legger blant annet vekt på bruk av alle sansene i undervisningen. Metoden er kreativ og det oppfordres til å bruke kreative elementer fra læregledemetoden i undervisningen, for eksempel ved å inkludere bevegelse, taktile elementer og sang.»

(Norsklærer ved YNO Stovner)

Metoden kan også knyttes opp mot kultursensitivitet, da den tar hensyn til at personer ofte lærer gjennom bruk av ulike sanser, ikke kun gjennom 'vanlig' lesing og skriving.

Støtte og motivasjon

Det var veldig god stemning på YNO; kvinnene pratet og lo sammen. Det ble oppfattet som god dynamikk i gruppen. Kvinnene på kurset støttet og motiverte hverandre og kommenterte framgang de observerte hos hverandre. De heiet på vekt nedgang og

applauderte når det ble tatt med sunnere mat. Flere av kvinnene rapporterte også om god respons og motivasjon fra familie:

«Jeg tok med notatboken hjem og dattera mi sa det er veldig bra mat, du må lage sånn mat. Ikke lage mye ris eller hvit brød, ikke bra».

(Deltaker 1)

Livsstilsendringer i etterkant av Sunn start-undervisning

Underveis i undervisningen fortalte en av deltakerne at hun nå passet på å velge alternativer med Nøkkelhull. En annen deltaker fortalte at hun hadde redusert bruken og inntaket av sukker og i løpet av undervisningsperioden begynte å spise salat i lunsjen. Hun ble også veldig opptatt av fullkorn og unngikk å spise lyst brød. Ovennevnte elever ønsket også å lære mer om hvordan de kunne gå ned i vekt. Minimum én av dem gikk også ned i vekt underveis. Flere nevnte også at de hadde begynt å bruke mindre olje i maten etter de hadde lært om dette i undervisningen:

«Før brukte jeg 1 flaske olje på 2-3 dager. Nå bruker 1 flaske på 10 dager. Jeg bruker også mindre salt».

(Deltaker 1)

Evaluerings. Hva har vi lært?

Erfaringene fra YNO Stovner viste at det var mulig å få inn Sunn start i eksisterende undervisningsstrukturer. Da undervisningsrunden var fullført fortalte norsklæreren som hadde benyttet materialet at hun ønsket å fortsette å benytte Sunn start med en ny klasse. Det organisatoriske rundt tiltaket fungerte også godt og det var tydelig hvem som hadde hvilke roller. For eksempel var det bestemt på forhånd at Helseetatens representant kun skulle tilpasse materialet, mens læreren hadde ansvar for undervisningen.

Underviser opplevde at undervisningen var planlagt godt i forkant og at det derfor var lett å undervise i materialet. De 10 kostrådene ble opplevd som enkelt å undervise i. Ekstraoppgavene som ble laget i tillegg til deltakerheftet fungerte godt, det samme gjaldt rebus og konkurranser. Elevene ga tilbakemelding om at de likte de mer praktiske oppgavene. Bruk av flippover fungerte også bra, men klassen var litt for stor til at alle kunne se den godt nok.

Underviser ga tilbakemelding om at flere av elevene manglet en del allmennkunnskap, som gjorde det litt utfordrende å undervise i noen av kostholdstemaene i materialet. Hun oppga også at noen av oppgavene og enkelte ord var vanskelig for deltakerne å forstå. Hun mente også at det hadde vært fint å få inn et ekstra tema om sunn vektnedgang, da mange av deltakerne ønsket seg mer informasjon om dette.

Minikurs ved Stovner frisklivssentral

Bakgrunn

Våren 2020 ble prosjektleder kontaktet av frisklivssentralen i bydel Stovner, som hadde ønske om å benytte Sunn start-materiellet i forbindelse med sine Bra mat-kurs.

Etttersom pandemien hadde brutt ut var det ønskelig med et veldig kort opplegg som kun baserte seg på kostrådene. Det var ønskelig at opplegget skulle kunne benyttes digitalt, eller i små grupper. Det ble enighet om å utvikle et kort kultur- og språktilpasset materiell og kjøre en ukentlig markedsføringskampanje basert på dette, med promotering av ett kostråd i uka frem til jul. Kampanjen skulle gå på Facebook og via Oslo kommune sin egen Workplace kanal for informasjon.

Ansvar for tiltaket

Tiltaket var et samarbeid mellom Helseetaten og Frisklivssentralen i bydel Stovner, hvor begge parter samarbeidet om utvikling og tilpassing av materiellet.

Gjennomføring av tiltaket

Tiltaket ble påbegynt våren 2020. Etter enighet og samarbeid landet man små skisser til innholdet i minikurset. Friskliv Stovner brukte rådene som plakater og som minikurs i løpet av høsten for sine deltakere. Helseetaten og Friskliv la ut planlagte poster på Facebook og på Workplace hver uke frem til jul. Dette ble gjort for å markedsføre materiellet og linke til www.sunnstartnorge.no, slik at andre kan benytte seg av det.

Hva har vi oppnådd?

Nesten 10 000 ansatte i Oslo kommune har sett posten med informasjon om materiellet. Under er et eksempel på en av postene som ble lagt ut på Workplace:

Aud Marit Eriksen ▸ Oslo/Nyheter om Oslo kommune
19. oktober 2020 · 🌐

God høst kjære kollegaer!

I disse dager tar Covid-19 stor plass, i våre hjem og i vår arbeidsdag. Det kan derfor være lurt med en påminnelse om at vi burde ta godt vare på oss selv, med tanke på kosthold og fysisk aktivitet. Dette er også bra for vår psykiske helse ❤️ Kostrådene vil komme uke etter uke, i en kultur- og språktilpasset Sunn Start form!

Det første rådet lyder: Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbejdet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker – Med andre ord «Spis variert» 😊

Kampanjen er et samarbeid mellom [Sunn Start](#) mat og helse for innvandrere og [Frisklivssentralen i Bydel Stovner](#)

Ta kontakt om du har spørsmål, eller besøk www.sunnstartnorge.no for gratis undervisningsmaterieill!

Råd 1: Spis variert Å spise variert gir kroppen næring

Foto: Aida Høla ved Helseetaten/OSLO

Oslo ellobsterforbundet sunnstart

👍❤️ 133 4 kommentarer 6 delinger Sett av 9,9 k

Mini-kurset ved Stovner Frisklivssentral ble godt mottatt av deltakere og frisklivskoordinatorene. Under er et utdrag fra de ulike rådene som ble tilpasset:



Evaluering. Hva har vi lært?

Frisklivssentralen var godt fornøyd med samarbeidet og synes at materialet som ble utviklet var både fint, informativt og kultursensitivt. De hadde selv benyttet plakaten ved to kursanledninger, for å introdusere frisklivsdeltakere for kostrådene, og opplevde at materialet var nyttig, konkret og opplevde plakaten som nyttig. De brukte plakaten som huskeliste for hva som var viktigst for dem å informere om innen de ulike offisielle kostrådene. De hadde også ønske om å fortsette å benytte materialet i forbindelse med fremtidige kurs, veiledning og foredrag. Frisklivssentralen hadde ikke gjennomført skriftlig evaluering med deltakerne ved kurset, men hadde fått positive muntlige tilbakemeldinger om at materialet fungerte bra og at bildene var fine. Frisklivskoordinatorene ga også tilbakemelding om at de hadde blitt inspirert til å utarbeide egen kultursensitiv kostholdsinformasjon, som matplaner/dagsmenyer spesielt rettet innvandrere.

Tiltaket var også en nyttig erfaring for prosjektet med tanke på erfaringsdeling i sosiale medier og det var en fin måte å vise frem hvordan vi jobber med formidling til målgruppen, samt for å nå ut til flere med materialet.

Markedsføring

For å gjøre materialet og nettportalen kjent har vi jobbet mot fagpresse med bl.a. oppslag i Dagens Medisin, Kjøkkenskriveren (Kost- og ernæringsforbundet) og Munnpleien (Norsk Tannvern). Som nevnt har vi også hatt en kampanje på Workplace og Facebook. I tillegg skal alt materialet som er produsert i prosjektet lanseres via den nasjonale portalen www.sunnstartnorge.no.

Vi har også vært på flere arenaer der vi har markedsført materialet og gitt en kort innføring i bruk. Under er en oversikt over eksempler i Oslo og nasjonalt.

Tabell 14. Oversikt over arenaer i Oslo.

Målgruppe	Antall
Lanseringsseminar	100 helsepersonell
Oslo VO Skullerud	40 lærere
NAV Øststjø	2 Programrådgivere i bydel
Frisklivssentralene	20 Frisklivscoordinatorer

Tabell 15. Oversikt over arenaer nasjonalt.

Målgruppe
Helsedirektoratet - Oppvekst og levekårsavdelingen
Helsedirektoratet - kursholdere på BraMat-kurs
Norske Kvinners Sanitetsforening - Integreringskonferansen
Utlendingsdirektoratet - alle informasjonsansvarlige ledere ved Mottak

Under er et utdrag fra en artikkel som ble skrevet om Sunn start i Kjøkkenskriveren:

SUNN START KAN UTJEVNE SOSIALE FORSKJELLER

Sunn Start Norge har lansert nye nettsider som inneholder gratis veiledning og helseformidling rettet mot innvandrere og flyktninger. Temaene som tas opp er mat og helse, munnhelse og psykisk helse. - Vårt mål er å gjøre mennesker i stand til å ta de riktige valgene i forhold til sin egen og familiens helse, sier prosjektleder Kjersti Selseth.

... Dette er en utfordring fordi mange innvandrere opplever at de ikke har nok kunnskap om mat og helse. Mange av dem kommer fra land der mat er billig og lett å komme til. Men i Norge er mat mye dyrere, og det er viktig å vite hvordan man kan spise sunt og billig. Dette er noe vi jobber med i Sunn Start. Vi har laget en nettside som gir informasjon om mat og helse, og som er tilgjengelig på flere språk. Dette er noe vi jobber med i Sunn Start. Vi har laget en nettside som gir informasjon om mat og helse, og som er tilgjengelig på flere språk.

DE GODDE VALGENE

Sunn Start Norge gir informasjon om mat og helse til innvandrere og flyktninger. Temaene som tas opp er mat og helse, munnhelse og psykisk helse. - Vårt mål er å gjøre mennesker i stand til å ta de riktige valgene i forhold til sin egen og familiens helse, sier prosjektleder Kjersti Selseth.

GOD RESPONS

Målet er å gjøre mennesker i stand til å ta de riktige valgene i forhold til sin egen og familiens helse, sier prosjektleder Kjersti Selseth.

ASYLUMSTYKKE

Målet er å gjøre mennesker i stand til å ta de riktige valgene i forhold til sin egen og familiens helse, sier prosjektleder Kjersti Selseth.

Frivillige organisasjoner og bruk av bordflippover

Prosjektgruppen har vært i kontakt med en rekke frivillige aktører for se etter felles muligheter knyttet til tiltak og bruk av Sunn Start-materiellet. Tanken var å videreutvikle materiellet til et redskap som de frivillige kunne benytte seg av i grupper og i forbindelse med oppsøkende virksomhet, samt som ressurs i forbindelse med det som skulle bli fordypningskurset. Resultatet ble en bordflippover. Denne ble senere testet i forskjellige settinger hos frivillige aktører, som bl.a. Røde kors, Caritas, Grünerløkka-mødrene og Bydelsmødre. Under deler vi eksempler fra Caritas om hvordan de har benyttet flippoveren.

Caritas arrangerer bl.a. språkkaféer med frivillige. Flippovere ble utlevert til testing, og det ble gjennomført intervjuer med representanter fra organisasjonen i etterkant av testingen. De benyttet flippoveren på en språkkafé på Stovner, der målgruppa var kvinner i alderen 30-60 år. De fleste kvinnene hadde lengre botid, lite nettverk og slet med å lære norsk. Flippoveren ble brukt i små samtalegrupper på omtrent 2-3 deltakere med én frivillig i 2-timers bolker, 2 ganger i uken.

De som hadde benyttet materiellet hadde ingen forkunnskaper i temaet mat og helse. Målgruppa hadde et positivt inntrykk av flippoveren. De fleste syntes det var fint å ha bilder å forholde seg til mens de snakket. Det ble også en øyeåpner for dem å se hvor mye sukker som fantes i visse mat- og drikkevarer og at de hadde lært mye om viktigheten av å spise grønnsaker og frukt. Representanter fra organisasjonen som deltok på testingen fortalte:

«Man trenger ikke forkunnskaper i mat og helse, flippoveren er veldig grei å bruke. Det eneste er at man må tenke på nivået til deltakerne når man bruker flippoveren. Vi liker spesielt godt det som står under bildene som er rettet mot den som underviser. Der er det ekstra informasjon, som er bra, særlig de spørsmålene som kan anvendes for å sette i gang samtalen dersom man står stille».

Organisasjonen ga også tilbakemelding om at materiellet hadde forbedringspotensial, og at det var noen uklare bilder og uklart språk visse steder, samt at det noen steder var for høyt norsk nivå, som gjorde at noen av deltakerne i gruppen falt ut. Samtidig ble det gitt tilbakemeldinger om at materiellet var fint å bruke og de ønsket å videreføre bruk av bordflippover til andre språkkaféer de hadde i andre bydeler.

Diskusjon

Målet med dette prosjektet var å bidra til å gjøre overgangen til det norske samfunnet lettere for personer med innvandrer- og flyktningbakgrunn. Dette skulle oppnås ved å tilrettelegge og gjennomføre forskjellige tiltak for å styrke mat- og helsekompetansen hos primærmålgruppen og ved å tilby redskaper til de som jobber med dem. Det skulle også jobbes for å forankre helseundervisning på forskjellige nivåer og arenaer og på sikt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller.

Under diskuterer vi hvordan vi har forsøkt å nå målene i prosjektet knyttet til bygging av kompetanse hos deltakere, frivillige og ansatte, utvikling av kurslederkurs, forankring av helseundervisning samt bruk av frivillige i prosjektet.

Bygging av kompetanse i prosjektet

Prosjektet har i stor grad jobbet for å tilrettelegge for og bygge kompetanse hos begge målgruppene. I prosjektbeskrivelsen står det at for å måle effekten av dette skulle det dokumenteres økt helseinformasjonsforståelse (nå: helsekompetanse) og gjennomføres semistrukturerte dybdeintervjuer, fokusgruppeintervjuer, samt registrere antallet kursede, det være seg frivillige eller ansatte. Å måle den faktiske helsekompetansen før og etter et tiltak ville gitt tydelig svar på om målgruppene hadde økt sin helsekompetanse. Det kan likevel stilles spørsmål om en slik kvantitativ tilnærming egnet seg i dette prosjektet. En slik evaluering krever et mer kompleks studiedesign (for eksempel randomisering) og bruk av en rekke forskjellige skjemaer som ville måtte oversettes til ulike språk og valideres. Dette egnet seg med andre ord ikke for studenter på bachelor- eller masternivå som ble rekruttert via OsloMet, noe som opprinnelig var planlagt i prosjektbeskrivelsen. Det var også klare tilbakemeldinger fra de ansatte i de forskjellige tjenestene at kartlegging av helsekompetansen før et tiltak kunne virke stigmatiserende og at vi ville miste deltakere. Dette strider mot vår kultursensitive tilnærming og prinsipper. Studentene som deltok i evalueringene har derfor i stor grad benyttet seg av kvalitative metoder i tråd med kultursensitivitet for å undersøke food literacy som utgangspunkt i sine oppgaver knyttet til tiltakene Ila, Møteplassen og YNO Stovner. Så selv om vi ikke har samlet inn baseline data, har vi gjennom dybdeintervjuer og fokusgruppeintervjuer fått mye informasjon om hva informantene har lært underveis.

Mål om bygging av kompetanse hos deltakere

Resultatene fra deltakernes perspektiver fra tiltakene ved Ila, Møteplassen og YNO Stovner viser at de har opparbeidet seg økt kunnskap om hvordan ivareta egen og

familien sin helse, hva som er sunn og usunn mat. På YNO Stovner delte deltakere konkrete eksempler på hvordan de endret sine levevaner. Vi vet også at flere av kvinnene har roller i hjemmet som gjør at deres endrede vaner, også kan påvirke deres familie og på denne måten ha gode ringvirkninger. Vi har intervjuet 27 deltakere og samtlige vi har snakket med har opparbeidet seg ny og viktig kunnskap.

Vi har sett at gruppedynamikk og sosialt fellesskap kan påvirke helseatferd. Blant annet kan god sosial støtte medføre positive helsevalg. Dette kom tydelig frem i alle de evaluerte tiltakene. Eksempelvis kjente kvinnene på YNO Stovner hverandre godt, samt støttet og motiverte hverandre. På Ila var det fokus på gjensidig læring for beboere og frivillige, med mulighet til å utveksle kunnskap seg imellom. På Møteplassen hadde flere av deltakerne ønske om å bli kjent med nordmenn, komme ut og gjøre noe sosialt. For Bydelsmødrene ligger det i deres rolle å skape tillitsfulle relasjoner til kvinner med minoritetsbakgrunn og lite sosialt nettverk. Vi har derfor erfart at en inkluderende og aksepterende arena, gjerne språkkafe, eller norskundervisning, kan virke som et godt sted å jobbe med kostholdsinformasjon som også kan føre til livsstilsendring.

Mål om bygging av kompetanse hos frivillige og ansatte

Et annet viktig mål i prosjektet har vært å øke sekundærmålgruppens kompetanse ved å veilede i bruk av Sunn start mat og helse-materiellet. Vi har utviklet og delt ressurser med for eksempel bydelsmødre, Grünenløkkamødrene og andre frivillige, men også ansatte i kommunal eller statlig sektor. Fellesnevneren er at alle har deltatt på kurs og har fått informasjon om kultursensitivitet, og redskaper de kan benytte seg av i møte med innvandrere.

I prosjektbeskrivelsen står det at vi skulle gjennomføre fokusgruppeintervjuer med 75 ansatte og frivillige som har deltatt på kurs eller vært del av et tiltak. Prosjektet hadde et mindre omfang, med færre frivillige involverte enn tidligere planlagt. I prosjektet har det derfor vært gjennomført dybdeintervjuer med 7 frivillige og samlet data gjennom et spørreskjema med 5 frivillige. I tillegg er det gjennomført kartlegging over bruk av materiellet blant 522 Sunn Start-brukere. Av disse, svarte 116 personer på et ytterligere spørreskjema og 10 deltok i kvalitative intervjuer. Samtidig har vi hatt flere uformelle samtaler underveis med ansatte og frivillige under kursene som har gitt oss nok tilbakemeldinger om at materiellet er et godt verktøy i møte med innvandrere.

Mål om utvikling av fordypningskurs

I prosjektbeskrivelsen var et av målene å gi kurs og veiledning til 117 ansatte og frivillige, hvorav 18 skulle bli kursledere i eget nettverk. Vi nådde dette målet, da vi i prosjektperioden kurset 166 personer, men støtte på noen utfordringer knyttet til utvikling av det som skulle bli kurslederkurset, og de som var tenkt som helseambassadører. Eksempelvis innså vi at primærmålgruppen ikke hadde nok bakgrunnskunnskap om mat og helse til å kunne innta en slik lederrolle. Dette gjorde at vi valgte å endre navn fra kurslederkurs til fordypningskurs i mat og helse.

I forbindelse med fordypningskurset hadde vi planlagt å benytte Training of Trainers-modellen (forkortet til ToT-modellen). Modellen går ut på at man gir opplæring til en gruppe personer som igjen skal lære bort det de har lært til en ny gruppe. Sen oppstart i kombinasjon med at ToT-modellen var mer ressurskrevende enn vi antok før prosjektstart, førte til at vi gikk over til å benytte de tidligere nevnte voksenopplæringsprinsippene.

Vi rakk kun å gjennomføre ett fordypningskurs våren 2019, da neste planlagte kurs ble avlyst på grunn av koronasituasjonen. Dette ene kurset ble til gjengjeld svært positivt mottatt av deltakerne på kurset, og de ga tilbakemelding om at tiltaket var sosialt og hyggelig og at de hadde lært noe nytt om ulike måter i tilberede fisk på.

På tross av sen oppstart og en ressurskrevende modell, samt endringen fra tittelen kurslederkurs til fordypningskurs, har vi gode erfaringer med gjennomføring av både workshop og fordypningskurs. Vår erfaring er at det er et behov for liknende praktisk-teoretiske kurs for å gi mer utdypende informasjon om mat og helse, da dette er et udekket behov i bydelene.

Forankring av helseundervisning

Prosjektet skulle også jobbe for å forankre helseundervisning på forskjellige nivåer og arenaer. Dette viste seg å bli utfordrende av forskjellige årsaker. For det første har det vært en stor nedgang i antall asylsøkere og flyktninger som har kommet til Norge de siste årene. Nedgangen medførte stenging av de fleste asylmottak. Da søknaden ble sendt i 2016 var det 250 mottak, mens det i 2021 kun er 20 asylmottak igjen. Med færre nyankomne er det naturlig at tiltak rettet målgruppen faller bort.

For det andre har det vært utfordrende å overføre ansvar fra prosjektet til videre drift.

Ved Ila matlagingskurs og Møteplassen i bydel Grünerløkka ble det gjennomført undervisning som fungerte godt i perioden tiltakene foregikk. Men da tiltakene skulle overføres til ansvarlige ble det for utfordrende å få til videre drift. Det kan være lista ble lagt for høyt med tanke på innhold, oppfølging av frivillige og det økonomiske og organisatoriske aspektet. Det kan også være at tiltakene ikke var godt nok forankret oppover i systemet.

Samtidig kom materiellet inn i eksisterende norskundervisning på YNO Stovner i 2019. Prosjektet bidro derfor kun med tilpasset materiell. YNO Stovner kommer også til å ta i bruk materiellet med en ny norskgruppe i fremtiden. Vi har erfart at noen fellesnevnerer for suksess er inkludering og sikring av støtte fra ledelsen slik at ansatte er sikret kapasitet og har fått en tydelig rolle eller ansvar for videre drift. For å sikre forankring av helseundervisning bør det derfor legges en plan for hvordan aktører (som f.eks. bydel eller frivillig organisasjon) skal fortsette med et tiltak når prosjektperioden er ferdig. Det kan også være aktuelt med «upscaling» av tiltak slik at ledere deltar aktivt og kan tilrettelegge fra et høyere hold i forbindelse med implementeringen. Bedre forankring og kontinuitet av tiltakene kunne gjort det mulig å gjennomføre en mer systematisk undervisning.

Bruk av frivillige i prosjektet

Vi var avhengige av frivillige for å få gjennomført flere av tiltakene. Det var ønskelig med 50 % frivillighet innenfor ledelsen i prosjektet, men dette viste seg å bli utfordrende. Mange frivillige aktører var involverte i flere andre prosjekter og tiltak og de hadde derfor begrenset med kapasitet, uten mulighet til å sitte i en prosjektgruppen. I prosjektet for øvrig har vi derfor prøvd å inkludere frivillige fra start og sett på muligheter for å samarbeide med forskjellige frivillige underveis.

I teorien sikrer samarbeid med frivillige aktører tilgang til frivillige slik at prosjektet får gjennomført aktiviteter. Realiteten er ikke like enkel. Oppsummert sitter vi igjen med et inntrykk av at frivillige har et stort ønske om å bidra, samtidig som de har behov for koordinering, oppfølging og veiledning. Vi har også sett at forventninger knyttet til ansvar og roller er viktig å snakke – og enes om, i forkant av gjennomføring av tiltak. Ved uklare ansvarsforhold vil man kunne miste frivillige og i verste fall ende opp med at tiltak avbrytes. Det er viktig å sette pris på frivilliges innsats, tilby attester og stille som referanse i etterkant. Det kan være nødvendig å utarbeide en strategi med frivillige organisasjoner på forhånd, for hvordan det kan rekrutteres frivillige, samt hvordan de frivillige kan ivaretas slik at de føler seg forpliktet og at de ikke faller fra.

Konklusjon

Summen av våre erfaringer har avdekket et behov for praktisk-teoretiske kurs om mat og helse. Det har vist seg at arenaen der undervisningen finner sted kanskje ikke er det viktigste, men at miljøet er støttende og inkluderende, med et språk- og kulturtilpasset materiell, som imøtekommer deltakernes behov.

Vår erfaring er at Sunn start-materiellet imøtekommer deltakernes behov og samtidig gir deltakerne enkle verktøy som nøkkelhullsmerket og brødskalaen, som gjør det enklere å foreta gode, sunne helsevalg, uavhengig av botid i Norge. Vi foreslår derfor at Sunn start-materiellet blir en del av det nye 10-timers faget livsmestring i introduksjonsprogrammet.

Deltakere, frivillige og ansatte ved samtlige av de ulike tiltakene har hatt positive tilbakemeldinger og pekt på viktig læringsutbytte. Vår erfaring er at fokus på food literacy og kultursensitivitet i praktisk-teoretiske kurs kan føre til endrede helsevaner. Vi mener derfor at tiltakene kan ha bidratt til å gjøre overgangen til det norske samfunnet lettere for primærmålgruppen. På sikt kan kunnskapen de har opparbeidet seg også bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller.

Ressurser utviklet i prosjektperioden legges ut på nettsiden www.sunnstartnorge.no, slik at det kan benyttes av bydeler eller kommuner som ønsker å iverksette og undervise i lignende tiltak.

Referanseliste

Atoloye, A. T., Nur, H., Wengreen, H., & Archuleta, M. (2021). Tackling Cultural Determinants of Health Through Nutrition Education Among Refugees. *Health Equity*, 5(1), 390-393.

Berggreen-Clausen, A., Hseing Pha, S., Mölsted Alvesson, H., Andersson, A., & Daivadanam, M. (2021). Food environment interactions after migration: A scoping review on low- and middle-income country immigrants in high-income countries. *Public Health Nutrition*, 1-23.

Bydelsmødre Norge. (2021). *Om Bydelsmødre*. Hentet 6. oktober fra: <https://bydelsmor.no/om-bydelsmodre>

Doak, C. C., Doak, L. G. & Root, J. H. (1996). *Teaching Patients with Low Literacy Skills*. Philadelphia: Lippincott.

Døving, R., Kielland, M.G. (2013). Cake is halal, fat is sinful: Cake and representation in Norway. *Ethnologia Europaea* 43(2):78-92.

Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. 2 utg. Bergen: Fagbokforlaget.

Folkehelseinstituttet [FHI]. (2014). *Folkehelse rapporten 2014*. (Rapport 2014:4). Hentet 31. september 2021 fra: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2014/folkehelse rapporten-2014-pdf.pdf>

FHI. (2019). *Levekårsundersøkelsen blant innvandrere 2016*. Hentet 1 .oktober 2021 fra: <https://www.fhi.no/publ/2019/helse-blant-innvandrere-i-norge-levekarsundersokelse-blant-innvandrere-2016/>

Foronda C. L. (2008). A concept analysis of cultural sensitivity. *Journal of transcultural nursing: official journal of the Transcultural Nursing Society*, 19(3), 207-212.
<https://doi.org/10.1177/1043659608317093>

Gilbert, P. A., & Khokhar, S. (2008). Changing dietary habits of ethnic groups in Europe and implications for health. *Nutrition reviews*, 66(4), 203-215.

Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Hentet 1. oktober 2021 fra: https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/anbefalinger-om-kosthold-ernaering-og-fysisk-aktivitet/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ern%C3%A6ring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf/_/attachment/inline/2f5d80b2-e0f7-4071-a2e5-3b080f99d37d:2aed64b5b986acd14764b3aa7fba3f3c48547d2d/Anbefalinger%20om%20kosthold%20ern%C3%A6ring%20og%20fysisk%20aktivitet.pdf

Helsedirektoratet. (2021). *Befolkningens helsekompetanse del II. Helsekompetansen i fem utvalgte innvandrerpulasjoner i Norge: Pakistan, Polen, Somalia, Tyrkia og Vietnam*. Hentet 1. oktober 2021 fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/befolkningens-helsekompetanse>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2013). *Nasjonal strategi om innvandreres helse 2013-2017. Likeverdige helse- og omsorgstjenester – god helse for alle*. Hentet 1. oktober 2021 fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/2de7e9efa8d341cfb8787a71eb15e2db/likeverdige_tjenester.pdf

Henjum, S., Caswell, B. L., & Terragni, L. (2019a). "I Feel like I'm Eating Rice 24 Hours a Day, 7 Days a Week": Dietary Diversity among Asylum Seekers Living in Norway. *Nutrients*, 11(10), 2293.

Henjum, S., Morseth, M.S., Arnold, C.D. et al. (2019b). "I worry if I will have food tomorrow": a study on food insecurity among asylum seekers living in Norway. *BMC Public Health* 19, 592 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6827-9>

Hiim, H., Hippe, E. (2009). *Undervisningsplanlegging for yrkesfaglærere*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Integrerings- og mangfoldsdirektoratet [IMDi]. (2021). *Innvandring og demografi*. Hentet 1. oktober 2021 fra : <https://www.imdi.no/om-integrering-i-norge/fakta-om-innvandrer-og-integrering-2021/innvandring-og-demografi/>

Knowles, M. S., Holton III, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development (8th ed.)*. Oxfordshire, Routledge.

Lawlis, T., Islam, W., & Upton, P. (2018). Achieving the four dimensions of food security for resettled refugees in Australia: A systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 75(2), 182-192.

Norris, J. (2003). *From Telling to Teaching: A Dialogue Approach to Adult Learning*. Learning by Dialogue, MA.

Nur, H. A., Atoloye, A. T., Wengreen, H., Archuleta, M., Savoie-Roskos, M. R., Wille, C., & Jewkes, M. (2021). A Scoping Review and Assessing the Evidence for Nutrition Education Delivery Strategies for Refugees in High-Income Countries. *Advances in Nutrition*.

Nutbeam D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st Century. *Health Promotion International* 2000, 15(3), s. 259-267.

Oslo kommune. (2021). *Befolkningens landbakgrunn*. Hentet 1. oktober 2021 fra: <https://www.oslo.kommune.no/statistikk/befolkning/landbakgrunn/#gref>

Poulain, J. P. (2017). *The sociology of food: eating and the place of food in society*. Bloomsbury Publishing.

Regjeringen. (2018). *Introduksjonsprogram*. Hentet 1. oktober 2021 fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/innvandring-og-integrering/kd/Verkemiddel-i-integreringsarbeidet/introduksjonsprogram/id2343472/>

Resnicow, K., Baranowski, T., Ahluwalia, J. S., & Braithwaite, R. L. (1999). Cultural sensitivity in public health: defined and demystified. *Ethnicity & disease*, 9(1), 10-21.

Schwaiger, E. L., Grewal, N. K., & Terragni, L. (2019). *Sunn Start: Bruk, brukervennlighet og nytteverdi av Sunn Start-et forebyggende og helsefremmende undervisnings-og veiledningsmaterieill tilpasset personer med migrasjonsbakgrunn*. Skriftserien, OsloMet, Oslo.

Statistisk sentralbyrå [SSB]. 2017. *Levekår blant innvandrere i Norge 2016*. Hentet 1. oktober 2021 fra: https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/_attachment/309211

Sønsterudbråten, S., Tyldum, G., & Raundalen, M. (2018). *Et trygt sted å vente. Omsorgspraksiser på asylmottak for enslige mindreårige*. Fafo-rapport 2018:05. Fafo, Oslo.

Terragni, L., Garnweidner-Holme, L., Næss, T. V., Hussain, A., & Eriksen, A. M. (2018). A Healthy Start: Development of nutrition education for newly resettled immigrants and refugees living in Norway. *International Journal of Home Economics*, 11(1), 80-91.

Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitativ metode*. 5.utg. Bergen: Fagbokforlaget.

Utlendingsdirektoratet [UDI]. (2019). *UDI 2017-010V2 Informasjonsplan for voksne beboere i ordinære mottak*. Hentet 1. oktober 2021 fra: https://www.udiregelverk.no/rettskilder/udi-retningslinjer/udi-2017-010/udi-2017-010v2/#5.7.4.7_Modul_7:_Helse

Vidgen, H. A., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010>

World Health Organization [WHO]. (1946). *Constitution*. Hentet 01. oktober 2021 fra: <https://www.who.int/about/governance/constitution>