

SLUTTRAPPORT



ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering

Virksomhetsområde: Forebygging

Prosjekt nr: 2009/1/0371

Prosjektnavn: "Det deilige Lørdagsgodteriet!"

Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)





Forord

Lørdagsgodteri er noe de fleste barn i alle aldre koser seg med. Det er også etter hvert en del mennesker som opplever at de reagerer på kunstige tilsetningsstoffer som godteri ofte er proppet full av. Derfor har NAAF Region Agder i løpet av 2010-2011 arrangert kurs i laging av godteri uten kunstige tilsetningsstoffer. I tillegg har det blitt utarbeidet fakta ark om hva tilsetningsstoffer er.

Prosjektet er finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering og utarbeidet i regi av NAAF Region Agder. Regionsekretær Inger Rudnes har vært prosjektleder med kontor i Arendal.

I denne sluttrapporten beskrives målsetting med prosjektet, gjennomføringen, resultatet og litt om videre planer.

Takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som har finansiert prosjektet. En stor takk også til alle de frivillige som har bidratt både med innspill til prosjektet, vært medarbeidere i prosjekt- og styringsgruppen, deltatt på kurs som frivillige samt informert både via aviser og internett. Takk til alle i NAAF sentralt for faglig bistand, spesielt takk til fagsjef i NAAF sentralt Helle Grøttum og kommunikasjonsrådgiver i NAAF sentralt Bo Gleditsch.

Vi håper prosjektet kan bidra til at barn i alle aldre kan lage seg godteri som ikke tilsetter kroppen kunstige tilsetningsstoffer samt gi hyggelige stunder over laging av godteri, også i årene fremover.

Bjorbekk 30.01.12
NAAF Region Agder

Inger Rudnes
Regionsekretær/prosjektleder

Sammendrag

Næringsmiddelindustrien bruker betydelig tilsetningsstoffer i mat og godteri, og de fleste av disse fremstilles kjemisk. Den helsemessige effekten det har for mennesker er uklar, men vi vet at allergikere ofte reagerer på de kunstige tilsetningsstoffene, som det er mye av i godteri.

Målsetningen var å gi folk – særlig barn og unge – som er glad i lørdagsgodteri et sunnere, bedre og bredere alternativ til dagens godteri med helseskadelige tilsetningsstoffer gjennom å tilby kurs i lagning av sjokolade, vingummi og drops med allergivennlige råvarer.

Gjennom prosjektet er det utviklet kurs hvor en kan lære om tilsetningsstoffer og å lage godteri uten kunstige tilsetningsstoffer. Kursene vil lett kunne brukes av andre i andre deler av landet. Det erfares som gode arenaer for å møte mennesker i samme båt og et sted hvor en kan få tilgang til mer kunnskap. Det er også utviklet faktaark om hva tilsetningsstoffer er.

NAAF Region Agder vil heretter jobbe med å ha jevnlig kurs i lagning av godteri. Faktaarket om tilsetningsstoffer er å finne på nettsiden til NAAF.

Innhold

1.	Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	2
2.	Prosjektgjennomføring/Metode	3
3.	Resultater og resultatvurdering	4
4.	Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	5
5.	Prosjektets betydning	5
6.	Referanser/Litteratur	5

1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Næringsmiddelindustrien bruker mer og mer tilsetningsstoffer, og de fleste av disse fremstilles kjemisk. Den helsemessige effekten det har for mennesker er uklar, og det kan derfor være sunt å bevare en litt kritisk holdning til å innta store mengder av matvarer som inneholder kunstige tilsetningsstoffer. Mange har også et ønske å være forsiktig med inntaket av slike tilsetningsstoffer. Det stilles spørsmålstegn ved om noen stoffer er kreftfremkallende, og noen mistenkes for å være negative i forhold til mage- og tarmsykdommer og/eller allergifremkallende.

Godteri inneholder flere kunstige tilsetningsstoffer. Mange allergikere reagerer på disse stoffene. Det finnes i dag lite godteriprodukter som er tilpasset mennesker med allergi, da de inneholder spor av de vanligste allergenene som egg, melk, nøtter og hvete. Mange av de sukkerfrie alternativene i dag består også av kunstige søtningsmidler som kroppen kan reagere negativt på. I dagens tidsklemme er det mange som tror at å lage sitt eget godteri er for tidkrevende. Med vårt prosjekt vil vi vise at det faktisk er rask og hyggelig å lage produktene selv. Matvaredeklarasjonene kan ofte være uklare og mangelfulle, så ved å lage sine egne produkter kan allergikere og andre vite akkurat hva de putter i seg.

Vi har valgt å fokusere på drops, sjokolade og vingummi. Det finnes flere alternativer, men disse hovedgruppene er populære og kan variere mye i smak. Vi ser på dette prosjektet som et mulig forprosjekt for et større prosjekt hvor en kan utvide til flere type produkter og kanskje lage et kursprogram som kan benyttes i en større målestokk på tvers av NAAFs regioner.

Og sist men ikke minst, produktene vi lager på kursene er svært smakfulle og ettertraktet!

Det overordnede målet med dette prosjektet var å gi folk - særlig barn og unge – som er glad i lørdagsgodteri et sunnere, bedre og bredere alternativ til dagens godteri

Prosjektet er finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

Fremdriftsplan:

Oppgave

	Tidsramme	Ansvar
Tiltredelse av prosjektleder og medarbeider	Jan 2010	NAAF, Region Agder
Prosjektplanlegging	Feb 2010	Prosjektleder
Godkjenning av prosjektplan og budsjett	Mar 2010	Styringsgruppe
Markeds- og gjennomføring av første kurs frivillige	Mai 2010	Prosjektleder, kokk,
Markeds- og gjennomføring av andre kurs frivillige	Okt 2010	Prosjektleder, kokk,

Markeds- og gjennomføring av tredje kurs frivillige	Mai 2011	Prosjektleder, kokk,
Markeds- og gjennomføring av fjerde kurs frivillige	Okt 2011	Prosjektleder, kokk,
Vurdering av prosjektet	Des 2011	Prosjektleder

Den opprinnelige fremdriftsplanen ovenfor ble i hovedsak fulgt, men det ble første året avholdt to kurs på høsten da kokken vår var syk på våren. Da vi erfarte at vi fikk god deltagelse på denne tiden av året valgte vi i året etter også å legge de to siste kursene på denne siden av sommeren.

2. Prosjektgjennomføring/Metode

I starten av prosjektet ble det kartlagt hvor vi kunne finne egnede lokaler ut i fra funksjonalitet og beliggenhet. Denne kartleggingen foregikk via e-post, uformelle samtaler og ved søking på Internett.

Prosjektgruppen foretok valg om innhold i kurset, fakta arket og når kursene skulle gjennomføres.

Prosjektleder og kokk hadde møter om hva som skulle lages og hva som trengtes av utstyr for å få dette til. Det ble foretatt innkjøp etter det vi hadde satt opp i budsjett i søknad. Kokeplate, div. smaker, farger, store mengder sukker og utstyr til utforming av godteriet. Denne prosessen foregikk mye via nettbutikk da det finnes et bredt utvalg her.

Vi hadde som mål å gi tilbud til hele regionen. Vi valgte på bakgrunn av det å legge et kurs i Mandal, et i Lillesand, et i Arendal og et i Risør. Kursene ble annonsert i Agderposten, Fedrelandsvennen, Mandals avisen og Agder Blader (Risør) i forkant av kursene. Det ble også sendt e-post til medlemmer og annonsert på forbundets Facebook sider. Frivillige brukte sine kanaler til å annonsere for kursene. Resultatet ble til sammen 44 kursdeltagere fra hele regionen

På selve kurset ble det gitt en innføring i allergivennlige råvarer og hvordan man lager produktene. Alle fikk utlevert råvarer og utstyr og laget selv produktene med assistanse fra kokken. Sukkermassen m.m. er svært varm og for å unngå brannskader vurderte vi det sikrest at det var voksne som tar seg av lagingen av dette. Utformingen av godteriet deltok alle på. På kurset ble det også bli gitt faglig oppdatert informasjon om allergener og helseskadelige tilsetningsstoffer i mat. Dette er områder det foreligger mye variert informasjon om og ikke alltid er like godt faglig fundert. Derfor mente vi det var viktig at denne informasjonen blir utarbeidet som en del av prosjektet ved hjelp av NAAFs fagkonsulenter. Det ble laget fakta ark med god hjelp av fagsjef i NAAF sentralt Helle Grøttum og kommunikasjonsrådgiver Bo Gleditsch.

Prosjektet ble omtale i lokale aviser og radio.

3. Resultater og resultatvurdering

Gjennom dette prosjektet har flere blitt klar over muligheten og tilegnet seg kunnskap om å lage godteri som en vet hva inneholder og hvordan man lager det uten kunstige tilsetningsstoffer. Prosjektet "Det deilige lørdagsgodteriet!" er et supplement til allergikere, matoverfølsomme og andre mennesker som i dag spiser godteri, men som har problemer med å finne gode alternativer uten helseskadelige tilsetningsstoffer og uten de vanligste allergenene. Ved å lage sine egne produkter har vi fått tilbakemeldinger om at det føles godt for allergikere å vite med 100% sikker på hva de inneholder.

Kursdeltagerne har gitt tilbakemelding om at det har vært godt og nyttig å delta på kurs med andre i samme situasjon. Som allergiker har de lett følt seg litt annerledes enn andre, da en stadig må holde seg unna ulike næringsmidler og dermed også må bli tatt ekstra hensyn til. Vi har og fått tilbakemelding om at det har vært interessant å erfare hvordan man kan lage godteriet sitt selv på en enkel måte. Noen av deltagerne hadde ikke allergi selv, men var med for å kunne ha noe å servere venner eller familie som har allergier.

På kursene har det vært deltagere i alle aldre. Alt fra besteforeldre, barn i følge med foreldre og ungdom. Det har derfor blitt kurs på tvers av generasjoner.

Faktaarket ligger i dag ute på NAAF sine nettsider som PDF og kan lastes ned og skrives ut.

[http://naaf.no/Documents\[http://www.naaf.no/Documents/1.%20Mat/fakta_hva%20er%20tilsetningsstoffer_print.pdf\]\(http://www.naaf.no/Documents/1.%20Mat/fakta_hva%20er%20tilsetningsstoffer_print.pdf\)](http://naaf.no/Documentshttp://www.naaf.no/Documents/1.%20Mat/fakta_hva%20er%20tilsetningsstoffer_print.pdf/1.%20Mat/fakta_hva%20er%20tilsetningsstoffer_print.pdf)

4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Andre regioner har forespurt om arrangement av Godteri kurs for deres-region. Jeg vet også at lokallag i region Agder har på planen for 2012 å arrangere godterikurs. Dette har vært en god start for Region Agder til å få laget et godt utgangspunkt i hvordan slike kurs kan drives videre. Region Agder erfarte at dette var en fin arena for mennesker å møtes. Stemningen var positiv da det var en hyggelig ting som ble utført. Samtidig med lagingen av godteriet ble det utvekslet erfaringer og kunnskap om allergier. Det har også vært en fin vei inn for deltagere til å bli bedre kjent med NAAF og hva vi kan bistå dem med.

5. Prosjektets betydning

Opplysningsmateriellet og opplegget rundt kursene vil kunne brukes om igjen og bidra til flere positive rom hvor man kan lære mer om hvordan man enkelt kan lage ting selv. Ved å få opplysning om tilsetningsstoffer og deres virkninger får en også belyst temaet fra ulike retninger. Alle mennesker er individuelle og tåler ting ulikt. Med å vite mer om egenskapene og virkningen på tilsetningsstoffer vil hver enkelt kunne ta valg som er til gode for deres kropp.

6. Referanser/Litteratur

www.naaf.no