

Bursdagsmeny for alle

Rehabilitering 2009/3/0231



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

Prosjektet er finansiert med



EXTRA-midler

fra



**HELSE OG
REHABILITERING**

Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner

Prosjekt: Bursdagsmeny for alle

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Mellom 10 og 20 prosent av befolkningen oppgir at de har en eller annen form for matallergi eller intoleranse og tilpasser kostholdet sitt deretter. Blant barn under skolealder har 3 – 8 % en eller annen form for matallergi. De matvarene man ser hyppigst reaksjoner på er egg, melk, nøtter og hvete. Blant barn med asiatisk, afrikansk eller sør-amerikansk bakgrunn er forekomsten av laktoseintoleranse (å ikke tåle melkesukker) mellom 90 – 95 %. I enkelte tilfeller kan reaksjonene være ufarlige og gi lette symptomer, i andre tilfeller kan reaksjonene være livstruende og utløst av små mengder av den ingrediensen man ikke tåler. Eneste behandling ved matallergi er å unngå det som ikke tåles.

For barn er det å delta i sosiale arrangementer som bursdag, barnehage- og skolearrangementer svært viktig for ikke å føle seg utenfor. Foreldre til andre barn kvier seg av og til for å invitere barn med de vanligste matallergier (melk, gluten, egg og nøtter) til selskap, både fordi de er engstelige for å tilberede feil mat og fordi det krever mer arbeid. Det samme gjelder for personale i barnehager og skoler.

Med små og enkle tips og råd kan et bursdagsarrangement tilpasses slik at alle kan kose seg med det samme. Norges Astma og Allergiforbund ønsker derfor å sette sammen en "hurtigmeny" tilpasset alle, også barn som ikke tåler melk, egg, gluten og nøtter.

Overordnet mål:

Tilrettelegge for bursdagsselskap for alle, også barn som ikke tåler melk, egg, gluten og nøtter.

Hovedmål:

- Produsere en god alternativ bursdagsmeny som passer for alle
- Gjøre informasjonen tilgjengelig på NAAFs nettsider
- Formidle den alternative bursdagsmenyen til foreldre som har barn i barnehager / skoler der klassekamerater har matallergi, foreldre til barn med matallergi, samt personale i barnehager, SFO og barneskoler.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektet ble gjennomført etter planen.

Fagsjef innen matallergi i NAAF var prosjektleder. Det ble tatt utgangspunkt i hva som vanligvis serveres i barneselskap, pølse med tilbehør, kake og boller, dessert og godtepose. Prosjektleder fant allergitrygge produkter i butikk, på nett ved hjelp av den erfaring hun har om allergitrygge produkter. Navnet på den ferdige menyen ble endret fra Bursdagsmeny for alle til Allergitrygg bursdagsmeny. Vi synes det sier mer om hvilken målgruppe menyen er rettet mot.

Prosjektet ble omtalt i NAAFs medlemsblad AstmaAllergi og på hjemmesidene www.naaf.no der man kan laste ned elektronisk versjon av menyen.

For å gjøre menyen kjent er helsepersonell en viktig videreformidler til brukerne. Den ble derfor presentert på kongress for alle landets helsesøstre under deres årlige fagkongress, samt for allmennpraktikere under deres egen fagkongress, primærmedisinsk uke, med smaksprøver.

Resultater og resultatvurdering

Mål: Tilrettelegge for bursdagsselskap for alle, også barn som ikke tåler melk, egg, gluten og nøtter.

Menyen ble utviklet og distribuert etter planen. Tilbakemelding fra brukerne har vært utelukkende positive. Andre organisasjoner og kommersielle aktører har lagt merke til bursdagsmenyen og omtalt den i blogger og blader. Menyen er til god hjelp for pårørende til allergiske barn, helsepersonell, ansatte i skolefritidsordning og barnehager og ikke minst de som inviterer til bursdag når en eller flere av gjestene har matallergi.

Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Prosjektet ble gjennomført innenfor budsjett og målet nådd. NAAF er godt fornøyd med resultatet og har Allergitrygg bursdagsmeny som en nedlastbarfil på sine hjemmesider. Det er viktig at fagsjef matallergi i NAAF med jevne mellomrom sjekker varedeklarasjonene på de anbefalte produktene for å sikre at de fortsatt er allergitrygge og oppdaterer informasjonen på nettet.

Vedlegg

Allergitrygg bursdagsmeny

<http://www.naaf.no/no/fakta/Mat/Allergitrygg-bursdagsmeny/>