



Vafler til alle!

- også dem med matallergi

Astma- og Allergiforbundet markerer den internasjonale vaffeldagen 25. mars ved å sette fokus på matallergi, og at det er mulig å lage vafler uten egg, melk, soya og gluten.

SLUTTRAPPORT

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering

Virksomhetsområde: Rehabilitering
Prosjektnavn: 2015/RB6386 Vafler for alle
Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund

Forord

Norges Astma og Allergiforbundets Region Nord har med midler fra ExtraStiftelsen gjennomført prosjektet «Vafler for alle». Målet med prosjektet var å servere vafler uten egg, melk og gluten under vaffeldagen 25. mars 2015.

Prosjektgruppa planla vaffeldagen og prøvde seg frem til vaffeloppskriften. Med i prosjektgruppa var Margareth Rydheim (Alta), Roy-Kjetil Olsen (Lakselv), Solfrid Eidnes (Harstad) og undertegnede. Styret i region Nord har fungerte som styringsgruppe.

I denne sluttrapporten beskrives bakgrunn for prosjektet, målsettingen, gjennomføring, resultater, konklusjon og videre planer.

Takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som hadde trua på prosjektet og innvilget midler slik at det ble vafler til alle elleve steder i Troms og Finnmark. En stor takk også til de som har bidratt i planleggingen, markedsføringen og gjennomføring av prosjektet

Alta 31.01.16
Norges Astma- og Allergiforbund

Anne-Kari Isaksen
Prosjektleder

Innholdsfortegnelse

Kap 1.	Bakgrunn for prosjektet/Målsetting.....	4
Kap 2.	Prosjektgjennomføring/Metode	4
Kap 3.	Resultater og resultatvurdering	5
Kap 4.	Videre planer	6

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Hvert år markeres den internasjonale vaffeldagen 25. mars rundt om i landet. Tradisjons tro stekes vafler med egg og melk som viktige ingredienser. Mange av de med matallergi kan ikke spise disse vaflene.

Matallergi angår ca 5–8 prosent av barn under tre år. I befolkningen for øvrig er det omkring 5 prosent som har matallergi eller reagerer på bestanddeler i maten (matoverfølsomhet).

Det er alltid hyggelig når alle kan spise det samme. Om man er kjent med erstatningsprodukter for matoverfølsomme og har en god oppskrift, er det fullt mulig å lage vafler for alle. Dette ønsket vi å vise ved å gjennomføre dette prosjektet.

Målet var å servere 1.000 vafler uten egg, melk og gluten under vaffeldagen 25. mars 2015.

Målgruppe for prosjektet var i hovedsak ungdom med matallergi ved videregående skoler i Troms og Finnmark.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Medlemmer i Troms og Finnmark fikk e-post om prosjektet og invitasjon til å være med i prosjektgruppen.

Prosjektgruppen utarbeidet tekst til invitasjon og testet ut ulike erstatningsprodukter og oppskrifter. De endte opp med å laget sin egen oppskrift på vafler uten egg, melk, soya og gluten. Det ble vektlagt at oppskriften skulle være enkel, ha få ingredienser og at ingrediensene var tilgjengelig i de fleste dagligvarebutikkene. Videre ble det i samarbeide med NAAFs kommunikasjonsgruppe laget en plakat med oppskriften og noen huskereglene ved lagning av allergimat.

Invitasjonen om å være med å markere vaffeldagen, bli sponset vaffeljern og ingredienser til 100 vafler, ble sent til videregående skoler i Troms og Finnmark. Lokalforeninger, storlag og regioner i hele landet ble informert om prosjektet via Facebook, AstmaAllergi og e-post. Frivillige delte informasjon via Facebook og videresendte e-poster.

De som meldte seg på fikk tilsendt handleliste med bilder av ingrediensene, plakater med oppskrift og merkelapp til vaffeljernet.



I Troms og Finnmark ble vaffelsteking gjennomført på videregående skoler, folkehøgskole, barneskole, barnehage, kantine ved sykehus, ski-gruppe og et senter for ungdom med psykiske utfordringer.

Under steking ble plakaten med oppskrift hengt opp og delt ut. Enkelte steder ble emballasjen til erstatningsprodukter satt frem for å vise hvilke ingredienser som var i røra. Allergikere kunne da lese innholdsfortegnelse for å forsikre seg at de trygt kunne spise vaflene.

Det ble opprettet en nettside med handleliste og oppskrift (naaf.no/vaflertilalle). Bilder og informasjon ble delt på Facebook og Instagram ([#vaflertilalle](https://www.instagram.com/vaflertilalle)). Her ble også lagt ut bilder av glade vaffelstekere og de som fikk smake på vaflene.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

På de 12 stedene som markerte vaffeldagen ble det ifølge evalueringene stekt ca. 1.700 vafler. Alle delte ut vaflene gratis, til både allergikere og andre. Vi ønsket fokus på matallergi og inkludering ved å vise at alle kunne spise de samme vaflene. For de med matallergi betydde det mye at de også fikk vafler på vaffeldagen. NAAF viste at det faktisk er mulig å lage vafler til alle!

Kommentarer fra de som spiste vaflene:

- Deilig vafler, med deilig syltetøy
- Skikkelig snadder, jeg er kjempeglad i vafler
- Sprø og gode vafler
- Kjempegode – disse kan alle spise
- God smak – alle spiste de samme
- Ikke stor forskjell på disse og «vanlige» vafler
- Annerledes, men gode!
- Bedre enn jeg hadde trodd

En jente (12) med matallergi spurte om hun kunne få vaflene som var igjen med hjem. En gutt på videregående skole som ikke tålte egg, spurte pent om han kunne få en til, en annen sa han aldri tidligere hadde smakt vafler.

Det at NAAF setter fokus på matallergi på en hyggelig og uhøytidelig måte, vil gjøre at andre også kan gjøre det.



Jentene ved Alta videregående skole stilte opp med 25 liter vaffelrøre

Vi forventet glade matallergikere på vaffeldagen 2015. Tilbakemelding via Facebook, Instragram og evalueringsskjema viser at vi lyktes.

Prosjektet har på en positiv måte vist hvordan man enkelt kan legge til rette for matallergikere.

«Vanlige» vafler ble ikke stekt samtidig – det forhindret at noen ble syk under gjennomføringen. Ingen rapportert om at noen ble syke av vaflene.



Vafler til alle på Trollvik skole/Senter for Nordlige folk

Kap 4. Videre planer

«Vafler for alle» kan årlig markeres på den internasjonale vaffeldagen i hele landet. Det vil bli sendt ut en oppfordring til alle lokalforeninger, storlag og regioner i hele landet om at de markerer vaffeldagen i 2016 med allergivennlige vafler.

Alle som deltok har merket vaffeljernet og har i evalueringen oppgitt at de i fremtiden vil bruke det kun til å steke allergivennlige vafler. Vaffeljernet kan brukes under vaffeldagen, stands og andre arrangementer.

Oppskriften er tilgjengelig på nettsiden til NAAF og vil årlig ble lagt ut på Facebook i forkant av den internasjonale vaffeldagen.