

SLUTTRAPPORT

ExtraStiftelsen

**Virksomhedsområde: Rehabilitering**

Prosjektnavn: 2016/RB77154 Sunn og god mat uten melk og egg

Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund

Forord

Norges Astma og Allergiforbund Region Nord (NAAF) har med midler fra ExtraStiftelsen gjennomført prosjektet «Sunn og god mat uten melk og egg». Målet med prosjektet var å utvikle et kurs med teori om matallergi samt praktisk matlaging uten melk og egg. Kursopplegget skulle testes ut.

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

Takk til ExtraStiftelsen som innvilget midler til prosjektet. En stor takk også til de som har bidratt gjennom planlegging, gjennomføring og deltakelse på kurs.

Alta 15.01.18
Norges Astma- og Allergiforbund

Anne-Kari Isaksen
Prosjektleder

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Rundt om i landet arrangeres ulike mat- og bakekurs for matallergikere. De som har deltatt kursene har gitt tilbakemelding til NAAF om at det var nyttig og lærerikt å delta, og oppfordret NAAF til å arrangere flere kurs. Utfordringene er f.eks. å lage gode og sunne middagsretter når melk og egg må utelates. Flere har etterlyst kurs for å bli kjent med erstatningsprodukter og få gode tips til matlaging uten melk og egg.

Når melk må utelates fra kosten er det viktig, spesielt for små barn, at erstatningsproduktene og ingrediensene som brukes i hverdagsmaten gir omtrent sammen næringsinnhold som melk. Med små triks og knep er det fullt mulig å lage god og sunn mat uten melk og egg. Det er alltid hyggelig når alle kan spise den samme sunne maten.

Matallergi angår 5–8 prosent av barn under tre år, og 3 prosent voksne.

Målet med prosjektet var å utvikle og gjennomføre kurs for praktisk matlaging av sunn hverdagsmat uten melk og egg.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektgruppen utarbeidet kursopplegget bestående av oppskrifter, handlelister, arbeidsfordeling, sjekklister, kursinvitasjon, evalueringsskjema, kursbevis og Power-Point presentasjon.

Kurs ble arrangert i Alta og Troms.

Det er utarbeidet flyers med informasjon om prosjektet. Denne ble sendt ut til alle lokallag, storlag og regioner sammen med ett eksemplar av oppskriftsheftet. I bladet AstmaAllergi kommer reportasje om prosjektet.

Resultater og resultatvurdering

Gjennom dette prosjektet har vi utarbeidet opplegg for matlagingskurs uten melk og egg. Det er gjennomført kurs hvor deltakerne under evalueringen ga tilbakemelding om at det var nyttig og lærerikt å delta. Både fordi de ble kjent med bruk av ulike erstatningsprodukter men også fordi de fikk opplæring i ernæringsmessige konsekvenser når melk må utelates fra kosten. Slike kurs er også en fin arena for å møte andre i samme situasjon for tips og erfaringsutveksling.

Da vi ser hvor fort utvalget av erstatningsprodukter endres og at det stadig kommer ny kunnskap om matallergi, er det en fordel om slike kurs lages i formater som enkelt kan endres. Derfor ble alt materiell laget i Word og PowerPoint. Dette er program de aller fleste har tilgang til.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

NAAF Tromsø Storlag og NAAF Region Agder har planlagt kurs med dette opplegget i 2018. Det vil også bli satt opp kurs i Hammerfest og Tana i 2018. De frivillige vil da koordinere samkjøring fra nabokommunene så det blir nok deltakere.

Kursopplegget er laget i format som enkelt kan redigeres. Så oppdatering/revisjon gjøres fortløpende.

Det vil bli utarbeidet mal som kan brukes av lokallag, storlag og regioner hvis de ønsker å søke midler til kurs.

NAAF ser på prosjekt for hvordan utdanne kursledere.

Innholdsfortegnelse

Kap 1.	Bakgrunn for prosjektet/Målsetting.....	6
Kap 2.	Prosjektgjennomføring/Metode	6
Kap 3.	Resultater og resultatvurdering	7
Kap 4.	Videre planer	8

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Rundt om i landet arrangeres ulike mat- og bakekurs for matallergikere. De som har deltatt kursene har gitt tilbakemelding til Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) om at det var nyttig og lærerikt å delta, og oppfordret NAAF til å arrangere flere kurs. Utfordringene er f.eks. å lage gode og sunne middagsretter når melk og egg må utelates. Flere har etterlyst kurs for å bli kjent med erstatningsprodukter og få gode tips til matlaging uten melk og egg.

Når melk må utelates fra kosten er det viktig, spesielt for små barn, at erstatningsproduktene og ingrediensene som brukes i hverdagsmaten gir omtrent sammen næringsinnhold som melk.

Med små triks og knep er det fullt mulig å lage god og sunn mat uten melk og egg. Det er alltid hyggelig når alle kan spise den samme sunne maten.

Matallergi angår 5–8 prosent av barn under tre år. I befolkningen for øvrig er det omkring 3 prosent voksne som har matallergi eller reagerer på bestanddeler i maten, matoverfølsomhet.

I dette prosjektet skulle det utvikles et kursopplegg bestående av kursinvitasjon, handleliste, PowerPoint-presentasjoner, oppskrifter, evalueringsskjema og kursbevis. Kurset skulle ha fokus på mat uten melk og egg, men også tips om tilpasning til andre matallergier som hvete/gluten. Det er ikke nøtter/peanøtter i noen av oppskriftene. Opplegget skulle gjennomføres og evalueres og på bakgrunn av evalueringer revideres før neste kurs. Vi ønsket at en frivillig som hadde deltatt på et av disse kursene skulle arrangere kurs på sitt hjemsted.

Når kursopplegget var klart skulle det designes kurs- og informasjonsmateriell og etableres nettside hvor alt materiell ble lagt ut. Kursmateriellet skulle sendes til alle regioner, lokalforeninger og storlag i NAAF slik at alle ble kjent med opplegget. Markedsføring skulle også skje ved reportasje i bladet AstmaAllergi og informasjon om prosjektet på Facebook.

Målgruppen for kurset var med matallergi, pårørende og andre som ønsket å lære å lage allergivennlig og sunn mat.

Prosjektet ble finansiert av ExtraStiftelsen og egenandeler.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektgruppen bestående av to medlemmer med matallergi, klinisk ernæringsfysiolog og regionssekretær i NAAF Region Nord utarbeidet kursopplegget. Opplegget består av oppskrifter, handlelister, arbeidsfordeling, sjekkliste, kursinvitasjon, evalueringsskjema, kursbevis og Power-Point presentasjon. Oppskriftene ble hentet fra Internett, kokebøker, frivillige og utarbeidet i samarbeid med Ulla Uhrskov. Opplegget ble



Pizza med ost uten melkeprotein

kvalitetssikret av fagpersoner i NAAF. Regionssekretær i NAAF Region Nord har vært prosjektleder.

Vi ba om innspill fra Norsk Cøliakiforening (NCF) som har utviklet et kursopplegg for baking uten gluten. NCFs kurs blir gjennomført av frivillige i hele landet.

Første kurs ble gjennomført i Alta. Andre kurs ble gjennomført i Tromsø, her deltok studenter fra lærerutdanningen ved universitetet.

Etter fremdriftsplanen skulle prosjektet gjennomføres i 2016. Etter kurs nr. 2 så vi at tilgang på ulike erstatningsprodukter var endret. Oppskriftene måtte revideres og testes ut på nytt. Det ble da søkt om utsatt sluttdato til 2017.

I evalueringene etter kursene fikk vi mange gode tilbakemeldinger. Deltakerne kom med forslag om å opprette en lokal Facebook-gruppe hvor de i etterkant av kurset kunne fortsette å holde kontakt og dele oppskrifter, tips og råd og hvor de lokalt fikk tak i erstatningsprodukter.



Vafler og trollkrem uten egg og melk

Det var ingen av kursdeltakerne på kurs 1 eller 2 som ønsket å være kursleder etter at det hadde deltatt på kurs. Derfor ble det satt opp kurs i Hammerfest og Tana etter ønsker fra medlemmer. Kursene ble markedsført via e-post til medlemmer, Facebook og plakater som frivillige hengte opp. Via e-post og Facebook fikk vi mange tilbakemeldinger på at det var ønsker om å delta og behov for dette kurset, men de kunne ikke delta denne gangen. Da det var få påmeldte ble kursene utsatt til 2018.

Det ble utarbeidet flyers med informasjon om prosjektet. Denne ble sendt ut til alle lokallag, storlag og regioner sammen med ett eksemplar av oppskriftsheftet. I bladet AstmaAllergi kommer reportasje om prosjektet i februar 2018.

Informasjon om opplegget og fremtidige kurs ligger her: www.naaf.no/matkursnord.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Gjennom dette prosjektet har vi utarbeidet opplegg for matlagingskurs uten melk og egg. Det er gjennomført kurs hvor deltakerne under evalueringen ga tilbakemelding om at det var nyttig og lærerikt å delta. Både fordi de ble kjent med bruk av ulike erstatningsprodukter men også fordi de fikk opplæring i ernæringsmessige konsekvenser når melk må utelates fra kosten. Slike kurs er også en fin arena for å møte andre i samme situasjon for tips og erfaringsutveksling.

Dessverre var det ikke noen av de som hadde deltatt på kurs som ønsker å være kursholder. Vi har ikke foretatt noe god kartlegging for begrunnelsen for det, men kun spurt tre stykker. De oppga grunnen at det ikke følte de hadde kapasitet og kunnskaper

nok til å påta seg å være kursansvarlig. Men de ønsket flere kurs og sa de kunne være frivillig og bistå med det praktiske.

Da vi ser hvor fort utvalget av erstatningsprodukter endres og at det stadig kommer ny kunnskap om matallergi, er det en fordel om slike kurs lages i formater som enkelt kan endres. Derfor ble alt materiell laget i Word og PowerPoint. Dette er program de aller fleste har tilgang til og kan derfor enkelt tilpasse kurset.

Kap 4. Videre planer

NAAF Tromsø Storlag og NAAF Region Agder har planlagt kurs med dette opplegget i 2018. Det vil også bli satt opp kurs i Hammerfest og Tana i 2018. De frivillige vil da koordinere samkjøring fra nabokommunene så det blir nok deltakere.

Kursopplegget er laget i format som enkelt kan redigeres. Så oppdatering/revisjon gjøres fortløpende.

Det vil bli utarbeidet mal som kan brukes av lokallag, storlag og regioner hvis de ønsker å søke midler til kurs.

NAAF ser på prosjekt for hvordan utdanne kursledere.