



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

**Norges Astma- og
Allergiforbund Region Midt**

Avd Møre og Romsdal
Langelandsveien 51
6010 Ålesund
Tlf: 47 36 24 18
monica.dalseth@naaf.no
Org nr: 996 449 106
Bankkonto nr: 4358.15.15708
www.naaf.no

Sluttrapport Matskolen.no

Prosjekt nummer:	2018/HE1-213996
Startdato:	15.01.2018
Sluttdato:	31.12.2019
Prosjektnavn:	Matskolen.no
Prosjektleder:	Monica Dalseth
Søkerorganisasjon:	Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)

Forord

I denne sluttrapporten beskrives målsetting med prosjektet, gjennomføring og resultat. Matskolen.no er et prosjekt som videreutvikler deler av det opprinnelige prosjektet «matskolen» fra år 2000. I forbindelse med prosjektet matskolen ble det opprettet en nettside som blant annet inneholdt en oppskriftsdatabase med flere forskjellige allergivennlige matoppskrifter. Denne nettsiden hadde flere mangler og stort forbedringspotensiale. Den gamle nettsiden var teknisk utdatert og kommuniserte ikke godt nok med målgruppen. Nettsiden var ikke tilpasset dagens vaner og forventninger hos brukerne. NAAF ønsket derfor å ta grep for å oppdatere den gamle nettsiden og videreutvikle den tekniske løsningen. NAAF ønsket også å flytte innholdet til NAAFs egen nettside www.naaf.no

Prosjektet ble startet i januar 2018. Planen var at prosjektet skulle avsluttes innen utgangen av 2018. På grunn av diverse utfordringer i løpet av gjennomføringen fikk vi utsatt sluttfrist til utgangen av 2019.

Takk til Stiftelsen Dam som har finansiert prosjektet, og takk til Itera som har levert den tekniske løsningen til den nye nettsiden.

Ålesund 01.03.2020
NAAF Region Midt

Monica Dalseth
Prosjektleder



Sammendrag

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet. (1000 tegn)

Mål: Hjelp alle som skal lage mat til allergikere og intolerante med gode og sunne matlagingstips og oppskrifter som fungerer til hverdag og fest

Målgruppe: Store deler av Norges befolkning, som enten direkte eller indirekte er berørt av matallergi og intoleranse. Både den som selv er berørt og deres omgivelser.

Bakgrunn:

Dette prosjektet gikk ut på å videreutvikle den gamle nettsiden www.matskolen.no til å bli en brukervennlig løsning og et godt oppslagsverk som er tilgjengelig for alle.

Da prosjektet Matskolen ble etablert i år 2000, ble tilhørende nettside opprettet. Siden inneholdt blant annet en oppskriftsdatabase med en rekke allergivennlige matoppskrifter tilgjengelig for NAAFs medlemmer.

Den gamle nettsiden hadde flere mangler og stort forbedringspotensiale. Mye har skjedd på den digitale fronten etter at den ble opprettet. Både teknologi og modenhet hos brukerne har kommet svært langt siden det.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref. søknadsskjemaet). (1000 tegn)

Fra lansering og fram til midten av februar, det vil si en periode på 5 måneder, var det mange visninger og besøk på den nye nettsiden. Hvorvidt noen har fått en bedre hverdag eller hyggeligere måltider er vanskelig å måle, men vi har stor tro på at noen har funnet oppskrifter de kan bruke for å gjøre hverdagen enklere. Hvis oppskriftene brukes for hele familien vil det også bety at det blir mindre fokus på matallergi og det betyr igjen at stemningen ved matbordet blir bedre.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet.

5 000

Prosjektgjennomføring/ metode. (1200 tegn)

Itera (www.itera.no) fikk i oppdrag å lage den nye nettsiden. Herunder design av nødvendige maler, design og utvikling av den nye søketjenesten og oppskriftsdatabase. Itera gjennomførte også brukertesting i samarbeid med prosjektgruppen. Prosjektgruppen la inn innhold i den nye oppskriftsdatabase. Oppskriftene ble samtidig revidert/justert og oppdatert til dagens standard/forventninger. Det ble også lagt inn passende bilder til oppskriftene.

Morten Rugtveit (www.mgt.no) fikk oppdraget med å designe en informasjonsbrosjyre som skulle brukes i markedsføring av den nye nettløsningen. Prosjektgruppen leverte tekst og bilder til brosjyren.

Det ble bestemt at den nye nettsiden skulle legges inn under www.naaf.no. Den nye plasseringen ble www.naaf.no/matoppskrifter.

Den nye nettsiden har følgende innhold:

- Søkeside og oppskriftsdatabase
- Diverse artikkelsider/temasider
 - Erstatningsprodukter
 - Informasjon om matskolekurs
 - Allergivennlig mat til ulike høytider og årstider (herunder flere forskjellige artikkelsider)
 - Informasjon om aktuelle matprosjekter i NAAF
 - Kokebokoversikt
 - Matoppskrifter fra voksentoppen

Resultater og resultatvurdering. (1000 tegn)

- 2 537 sidevisninger av søkesiden fra lansering og til 13. februar 2020.
- 17 871 sidevisninger totalt av alle sidene som har noe med den nye nettsiden å gjøre, altså alle de forskjellige oppskriftene.
- Oppskriften «Brød uten melk» er mest populær, den kommer opp på førsteplass når man googler "brød uten melk" - det er veldig bra!
- Vi får trafikk fra organisk søk på oppskrifter, og en liten oppsving til selve søkesiden på den nye nettsiden når vi promoterer på Facebook.

Tallene ovenfor viser at www.naaf.no/oppskrifter har blitt mye besøkt allerede, og vi er veldig godt fornøyd med resultatet så langt. Informasjonsbrosjyren, innlegg på Facebook og innlegg i AstmaAllergi har hatt effekt. I tillegg har både ansatte og frivillige snakket om den nye hjemmesiden i forbindelse med stands og ulike arrangement.

Oppsummering og videre planer. (600 tegn)

Den nye nettsiden med søkeside og oppskriftsdatabase vil bestå. Vi håper mange med matallergi vil benytte seg av oppskriftene, dette gjelder også de som skal lage mat for allergikere.

Vi vil fortløpende oppdatere oppskriftsdatabase med nye oppskrifter.

Når tillitsvalgte eller ansatte i NAAF underviser om matallergi vil den nye nettsiden med søkeside og oppskriftsdatabase bli presentert.

Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet	6
Kap 2. Målsetting og målgruppe	9
Kap 3. Prosjektgjennomføring/metode	11
Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering	19
Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	19
Vedlegg	20

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Bakgrunn

Dette prosjektet gikk ut på å videreutvikle den gamle nettsiden www.matskolen.no til å bli en brukervennlig løsning og et godt oppslagsverk som er tilgjengelig for alle.

Matallergi og annen overfølsomhet ovenfor mat er et tema som opptar mange. Det fins ingen gode, landsdekkende undersøkelser i Norge på eksakt forekomst av matallergi- og intoleranser, men det anslås at matallergi angår cirka 5-8 % av barn under 3 år. I befolkningen for øvrig er det omkring 5 % voksne som har matallergi eller ikke-allergisk matoverfølsomhet/intoleranser (www.naaf.no). Til tross for at mindre studier viser at forekomsten av matallergi og intoleranse ikke er urovekkende høyt enda, vet vi imidlertid at forekomsten øker, og at det er flere som reagerer på en eller flere matvarer, enn det man er i stand til å påvise med dagens metoder. Undersøkelser viser at hele én av fire nordmenn mener de reagerer på enkelte matvarer, mens blant småbarnsforeldre oppgir hver tredje at barnet har matoverfølsomhet.

Allergi mot melkeprotein og egg er de hyppigste allergiformene hos små barn i Norge. De fleste vokser derimot av seg disse allergiene innen fylte 4 år. For den voksne garde er allergier og intoleranser mot nøtter, laktose, gluten/hvete, fisk, skaldyr og soya vanligst.

Å kutte ut en eller flere av de store matvaregruppene fra kostholdet kan gi praktiske utfordringer, og ikke minst ernæringsmessige konsekvenser, med mindre man er bevisst på hva maten inneholder og erstattes med.

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) erfarer at det er svært viktig å ha en funksjonell og profesjonell nettside hvor brukerne kan hente kunnskap og inspirasjon. Dette er viktig for å sikre at voksne og barn får muligheten til å bevare et fullverdig kosthold, til tross for allergier og annen overfølsomhet, for å holde seg friske gjennom livet og bevare matgleden.

NAAFs satsning

NAAF har matallergi og -intoleranse som et viktig satsningsområde. NAAF skal bidra med konkret endring, og forbedring av situasjonen for mennesker med matallergi og/eller annen intoleranse overfor matvarer. Som et ledd i denne satsningen har NAAF ansatt en helsefaglig rådgiver/ernæringsrådgiver. Dette for å tilegne seg den kompetansen som organisasjonen trenger for å virkelig satse på dette området. Et annet ledd i denne satsningen er å videreutvikle www.matskolen.no og gjøre nettsiden og matskolens tilbud tilgjengelig for alle.

Et viktig tilbud

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) Region Midt har siden år 2000 drevet Matskolen sammen med Matakademiet/SMG Rådgivning.

NAAF erfarer både gjennom Matskolen og igjennom NAAFs kontakt med medlemmer og andre at behovet for gode råd, veiledning og hjelp er stort rundt mat, allergi og overfølsomhet. Dette gjelder enten det er privatpersoner som selv har matallergi/intoleranse, deres pårørende, ansatte i barnehager, skoler, hotell og restaurantmiljøer samt helsepersonell. Henvendelser til NAAF peker på at det er et behov i samfunnet for gode og ikke minst kvalitetssikrede matoppskrifter for allergikere, som er samlet på ett sted og er lett tilgjengelig for alle. Informasjon om gode spesialprodukter og erstatningsprodukter samt hvordan disse anvendes er også etterspurt. Dette prosjektet vil derfor se på websiden www.matskolen.no, videreutvikle siden, gjøre den mer brukervennlig og tilgjengelig for alle.

Matskolen er et godt innarbeidet prosjekt som vi må sørge for består.

Satsning på www.matskolen.no

Da Matskolen ble etablert, laget vi også nettsiden www.matskolen.no. Siden inneholdt informasjon om matallergier og intoleranse, tips i hverdagen, NAAFs faktaark, informasjon om råvarer og erstatningsprodukter, spørsmål og svar, informasjon om matskolen og kommende matskolekurs. I tillegg hadde vi en oppskriftsdatabase tilgjengelig for NAAFs medlemmer. Medlemmer kunne logge seg inn i oppskriftsdatabasen med sitt medlemsnummer og få tilgang til en rekke allergivennlige matoppskrifter. Oppskriftsdatabasen fungerte slik at man haket av for type rett man ønsker og de allergenene oppskriftene ikke kan inneholde.

Stort forbedringspotensiale

Den gamle nettsiden hadde flere mangler og stort forbedringspotensiale. Mye har skjedd på den digitale fronten etter at den ble opprettet. Både teknologi og modenhet hos brukerne har kommet svært langt siden det. Dette gjør at det gode innholdet vi hadde bygget opp ikke lenger når ut til de som har nytte av det. NAAF ønsket derfor å ta grep for å tilgjengeliggjøre dette.

Vi identifiserte en rekke utfordringer med dagens løsning:

- www.matskolen.no fremstod som visuelt og teknisk utdatert. Det var en god stund siden sidene ble bygget fra bunnen av eller oppgradert vesentlig
- Sidene kommuniserte ikke godt nok med målgruppene, hverken via tradisjonelle nettsider eller via nye sosiale kanaler. Det var ikke lagt til rette for deling eller søkemotoroptimalisering
- Nettsiden ble driftet av et reklamebyrå (Rosenborg Reklame), og NAAF hadde ikke direkte tilgang til å oppdatere innhold selv. Dette var både tungvint og kostnadsdrivende
- Nettsiden var ikke tilpasset dagens vaner og forventninger hos brukerne
- Nettsiden var ikke godt nok tilpasset dagens mangfold av skjermstørrelser (mobil, nettbrett osv.)
- Oppskriftsdatabasen krevde innlogging og var ikke tilgjengelig for allmennheten
- Nettsiden oppfylte ikke offentlige krav til Universell utforming

Vi formulerte følgende krav til ny løsning:

- Følge standarder og innarbeidede konvensjoner
- Rask og brukervennlig, nettleser- og plattformuavhengig
- Skal fungere på flere skjermflater og skalere fra mobil til fullskjerm
- Design, uttrykk og grafiske elementer skal basere seg på NAAFs eksisterende profil
- Universell utforming innenfor dagens lovverk
- Løsning og innhold må tilpasses brukernes behov

Nettsiden bør driftes av NAAF og innholdet bør være tilgjengelig for alle. Det vil til enhver tid være flere ansatte i NAAF som har kompetanse til å forvalte nettsiden dersom www.matskolen.no legges inn under NAAFs eksisterende nettsider www.naaf.no.

Ved å legge denne nettsiden inn under www.naaf.no vil vi kunne utnytte potensialet i www.naaf.no og levere flere brukere til www.matskolen.no

Kap 2. Målsetting og målgruppe

Mål

Hovedmål:

- Sørge for at matallergikere og intolerante:
 - opplever færre plager
 - får en hyggeligere opplevelse ved matbordet
 - får en bedre hverdag
- Hjelp alle som skal lage mat til allergikere og intolerante med gode og sunne matlagingstips og oppskrifter som fungerer til hverdag og fest

Virkemidler:

- Videreutvikle www.matskolen.no til å bli en brukervennlig løsning og et godt oppslagsverk som er tilgjengelig for alle
- Legge nettsiden inn under www.naaf.no for å lette tilgjengeligheten og gjøre den mer synlig for NAAFs medlemmer og andre brukere i målgruppen
- Legge til rette for at NAAF og våre samarbeidspartnere selv kan redigere og holde websiden oppdatert med nytt og godt innhold
- Sikre en brukervennlig og mobilvennlig løsning som er tilgjengelig for alle
- Oppdatere oppskriftsdatabasen med flere gode oppskrifter (uten de vanligste allergenene). Oppskriftsdatabasen skal kunne fungere som et oppslagsverk som brukere i alle situasjoner kan benytte
- Informere om gode spesialprodukter og erstatningsprodukter, samt hvordan disse kan brukes
- Gi faktakunnskap om mat, allergi, ernæring og allergihygiene

Målgruppe

Prosjektets målgrupper:

Store deler av Norges befolkning, som enten direkte eller indirekte er berørt av matallergi og intoleranse.

Både den som selv er berørt og deres omgivelser.

Med omgivelser menes:

- Familie
- Slekt og venner
- Ansatte i barnehager, skoler og SFO
- Helsesøstre/helsepersonell
- Arbeidskolleger/arbeidsplass/kantiner
- Hotell- og restaurantbransjen og andre som skulle kunne ha behov for gode matoppskrifter for allergikere eller matskolekurs med tema matvareallergi og intoleranse.

Frivillighet og brukermedvirkning

Både matskoletilbudet og den nye websiden trenger god markedsføring. En slik markedsføring vil blant annet foregå gjennom NAAFs regioner, lokallag og storlag ved hjelp av NAAFs tillitsvalgte og frivillige.

NAAFs tillitsvalgte og frivillige vil også ha stor påvirkning i prosjektet ved at deres behov for råd, veiledning og hjelp formidles til prosjektgruppen når den nye nettsiden utvikles og nye oppskrifter legges til.

NAAFs frivillige tar i bruk den nye nettsiden og tester ut oppskriftsdatabasen før denne lanseres.

Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode

Opprinnelig plan for gjennomføring

Prosjektet skulle i løpet av 2018:

- Gjennomføre en designprosess som involverer brukerne av tjenesten
- Overføre eksisterende innhold til NAAFs publiseringsløsning
- Oppdatere, videreutvikle og kvalitetssikre innholdet på den nye siden. Herunder oppskrifter, informasjon om spesialprodukter og erstatningsprodukter samt faktakunnskap om mat, allergi, ernæring og allergihygiene
- Sørge for at den nye siden vil fungere som et godt oppslagsverk for alle brukere på alle skjermflater og plattformer
- Lage en brosjyre/flyer for markedsføring av matskolen og den nye nettsiden
- Lage annonser som kan brukes for å markedsføre matskoletilbudet og den nye nettsiden i forskjellige media
- Teste den nye nettsiden som et oppslagsverk blant NAAFs tillitsvalgte og medlemmer
- Markedsføre matskoletilbudet og den nye nettsiden ut mot målgruppen via
 - Annonser i forskjellige media, blant annet AstmaAllergi bladet
 - Brosjyre/flyer som deles ut via NAAFs aktiviteter over hele landet
 - Sosiale media
 - NAAFs nyhetsbrev

Fremdriftsplan

Fase 1: Innsikt og strategi

Brukermedvirkning: Hva ønsker målgruppen? Hva trenger vi at nettsiden skal inneholde?

Forankring hos målgruppen og hos NAAF

Fase 2: Idé, konsept og teknisk spesifisering

Vi videreutvikler konseptet matskolen.no, og definerer hvordan det skal leve under NAAF-paraplyen i stedet for å være et eget nettsted med egen visuell identitet. Hvordan kan vi best formidle kunnskapen? Hvordan kan andre NAAF-regioner best utnytte og bruke matskolen.no samt lære av NAAF Region Midt hvordan starte opp egne matskolekurs lokalt og regionalt? Hvordan bør den nye oppskriftsdatabaseen legges bedre til rette og flyttes utenfor innloggingsløsningen?

Fase 3: Design og teknisk utvikling

Vi detaljerer designelementer og implementerer funksjonalitet, slik at nettsiden www.naaf.no også vil tilby innholdet fra www.matskolen.no. Dette inkluderer:

- Design av nødvendige maler
- Import og revidering av innhold
- Design og utvikling av ny oppskriftsfunksjonalitet på www.naaf.no

- Eventuell annen funksjonalitet som gjør det enkelt å bidra og dele nyttig innhold

Lage annonser og flyer om matskolen og www.matskolen.no for informasjonsspredning og markedsføring.

Finansieringsplan

Inntekter:

Stiftelsen Dam (Extrastiftelsen)	kr 800 000
----------------------------------	------------

Utgifter:

Timer prosjektgruppe (175 timer à kr 650)	kr 113 750
Timer prosjektleder (200 timer à kr 650)	kr 130 000
Itera	kr 500 000
SMG rådgivning	kr 7 500
Design av brosjyre og annonse	kr 7 000
Telefon/kopiering	kr 5 000
Reisekostnader	kr 5 000
Regnskap og revisjon	kr 15 000
Annonsering/markedsføring	kr 9 750
Profileringsmateriell	kr 7 000
SUM	kr 800 000

Selve gjennomføringen

Prosjektet bestod av en prosjektgruppe (fra NAAF: 2stk regionssekretærer, kommunikasjonsrådgiver, helsefaglig rådgiver mat og ernæring) i tillegg til en ressursgruppe (SMG rådgivning, designer Morten Rugtveit og Itera).

Ressursgruppen bistod prosjektleder og prosjektgruppen rundt det faglige med innhold på den nye nettsiden, design av den nye nettsiden og design av brosjyre, samt i spørsmål knyttet til lansering og markedsføring av den nye nettsiden.

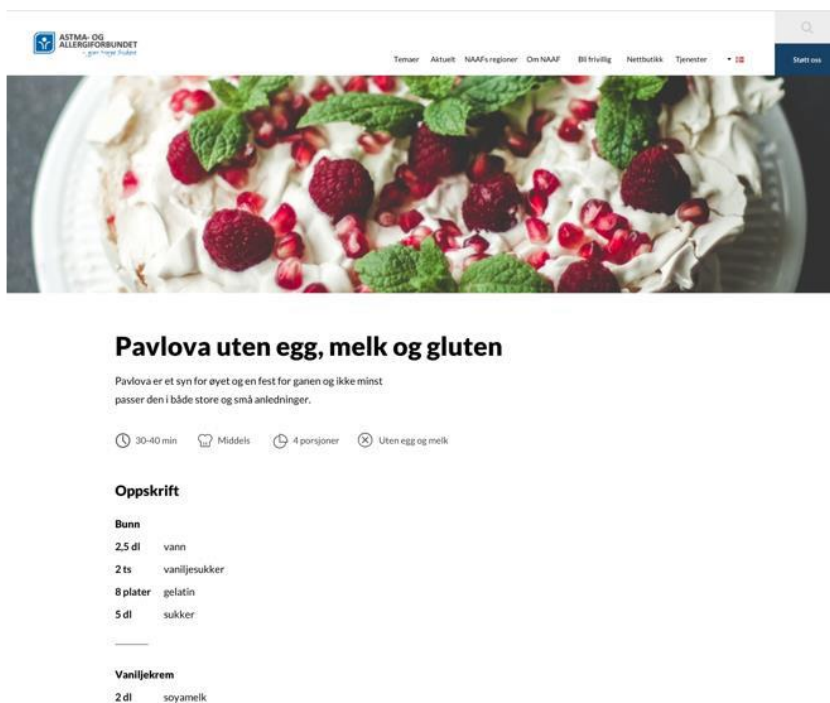
Itera

Itera (www.itera.no) fikk i oppdrag å lage den nye nettsiden. Herunder design av nødvendige maler, design og utvikling av den nye søketjenesten og oppskriftsdatabasen. Itera gjennomførte også brukertesting i samarbeid med prosjektgruppen.

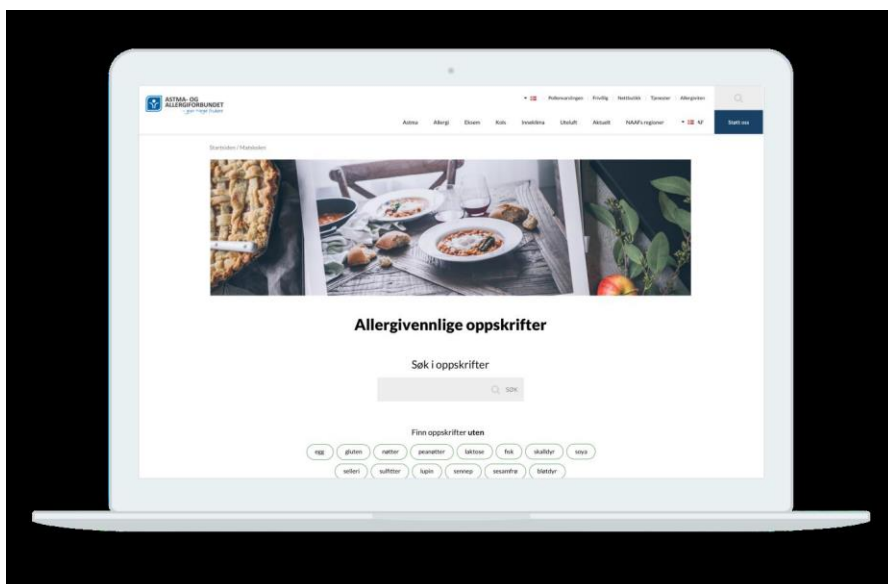
Import og revidering av innhold

Prosjektgruppen la inn innhold i den nye oppskriftsdatabasen. Det var ikke mulig å importere oppskriftene, alt innholdet måtte legges inn manuelt. Noe som viste seg å være svært tidkrevende. Oppskriftene ble samtidig revidert/justert og oppdatert til dagens standard/forventninger. Den gamle nettsiden manglet bilder til oppskriftene. Vi la derfor ned betydelig tid til å skaffe aktuelle bilder til oppskriftene. De fleste bildene er hentet fra Colourbox.

- Oppskriftsidene fikk gode tilbakemeldinger.
 - Mange mente den var oversiktlig.
 - De fant også informasjon om tid, vanskelighetsgrad, osv.
- «Veldig fint helhetsinntrykk. Liker fremgangsmåten. De ulike elementene er adskilt. Kremen for seg selv, osv. Og så sammensetningen til slutt. Ja, dette likte jeg!»

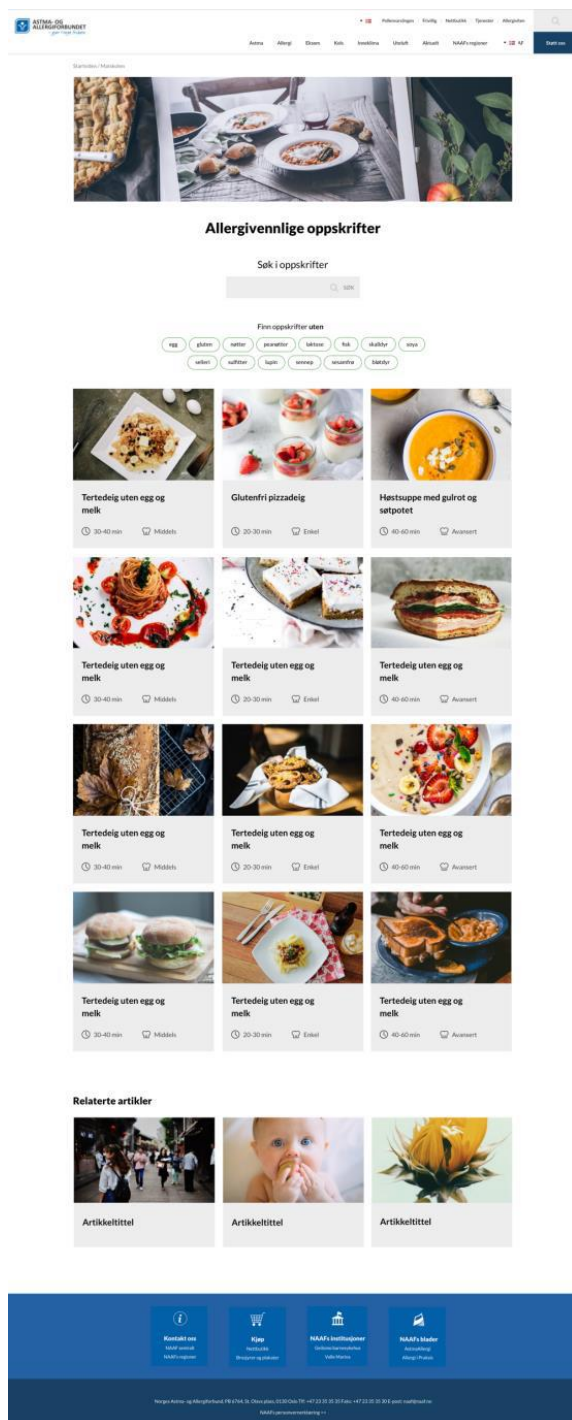


Basert på brukerinnsikten ble oppsettet videre detaljert og klargjort



Søkesiden:

- Dette er «forsiden» for oppskriftene.
- Her kan brukerne både scrolle seg gjennom, søke og filtrere oppskrifter.



Filtrering av oppskrifter:

- For å gjøre det lettere for brukerne å finne det de leter etter kan de filtrere bort oppskrifter som har allergener de reagerer på.

Finn oppskrifter uten

egg	gluten	nøtter	peanøtter	laktose	fisk	skalldyr	soya
selleri	sulfitter	lupin	sennep	sesamfrø	bløtdyr		

- Etter brukeren har filtrert etter allergener, kan de gjøre utvalget enda mer spesifikt ved å velge type rett.

Finn oppskrifter uten

egg	gluten	nøtter	peanøtter	laktose	fisk	skalldyr	soya
selleri	sulfitter	lupin	sennep	sesamfrø	bløtdyr		

Velg type rett

småretter	middag	gjærbakst	kaker og dessert
-----------	--------	-----------	------------------

Oppskriftsside:

- Dette er mal for oppskriftssidene.
- Her får brukeren en kort introduksjon, oversikt over varighet, vanskelighetsgrad og antall porsjoner, ingrediensliste og fremgangsmåte.

[Astma](#)
[Allergi](#)
[Eksem](#)
[Køls](#)
[Livsstil](#)
[OmUPL](#)
[Aktuell](#)
[NAAF's register](#)
[Om NAAF](#)

[Tilrettelagt](#)

Børn/Unge / Matplaner / Fysisk

Pavlova uten egg, melk og gluten

Pavlova er et syn for øyet og en fest for gansen og like minst passer den i både store og små anledninger.

30-40 min
 Middels
 4 personer

Oppskrift

Bunn

2,5 dl	vann
2 ts	vaniljesukker
8 plater	gelatin
5 dl	sukker

Vanillekrem

2 dl	soyamelk
1 stk	vaniljestang
3 ts	sukker
1,5 ss	Majzena
2 dl	soyafete

Krem

3 dl	soyafete
1 ts	sukker

Pynt

400 g	jordbær
250 g	båbær

Eller den frukten du liker og tiller

Fremgangsmåte

Bunn

- Bløttlegg gelatinsplattene i kaldt vann i noen minutter.
- Kok opp vann og sukker i ca 30 minutter.
- Ta sukkertaken til side, "vri"-opp gelatinsplattene fra det kalde vannet og bløtt dem i den varme sukkertaken.
- Tilsett vaniljesukker og pisk massen til den er lett, luftig og stiv med en kjøkkenmaskin i ca 10-15 minutter.
- Bruk en fruktstallerken og legg en sirkel på et bakepapir. Smør kakeopprigt godt med olje før du sprøyter ut pavlovaen. Hell massen over i en spraypose eller bruk silkeposett og fordel massen i sirkelen på bakepapiret.

Tip!
 Dette er nok litt to kalorier, så du kan spraye ut noen plasser til å pynte kakemid.

- Settes på 70-80 grader i 1 1/2 - 2 timer (lukk alle sprøkker). Skru av ovnen og la marengsen figge i ovnen til ovnen er avkjølt og marengsbunnen er sprø på undersiden.

Informasjonsbrosjyre

Morten Rugtveit (www.mgt.no) fikk oppdraget med å designe en informasjonsbrosjyre som skulle brukes i markedsføring av den nye nettløsningen. Prosjektgruppen leverte tekst og bilder til brosjyren.

Ny nettside

Det ble bestemt at den nye nettsiden skulle legges inn under www.naaf.no. Den nye plasseringen ble www.naaf.no/matoppskrifter.

Den nye nettsiden har følgende innhold:

- Søkeseide og oppskriftsdatabase
- Diverse artikkelsider/temasider
 - Erstatningsprodukter
 - Informasjon om matskolekurs
 - Allergivennlig mat til ulike høytider og årstider (herunder flere forskjellige artikkelsider)
 - Informasjon om aktuelle matprosjekter i NAAF
 - Kokebokoversikt
 - Matoppskrifter fra voksentoppen

Markedsføring og lansering

Den nye nettsiden inkludert søkeseide og oppskriftsdatabase ble lansert på www.naaf.no/matoppskrifter fredag 20. september 2019.

Lansering ble også markedsført via følgende kanaler:

- AstmaAllergiBladet nr 4/2019 side 46 og 47 (vedlegg 1)
- NAAFs facebooksider
- NAAFs nyhetsbrev
- Informasjonsbrosjyre ble delt ut på NAAFs landsmøte 20. – 22. september 2019 (vedlegg 2)
- Medlemsnytt, NAAF Region Midt sitt medlemsblad utgitt ved årsskiftet 2019/2020 side 17-21. Artikkel samt fire matoppskrifter hentet fra oppskriftsbasen (vedlegg 3)

Utfordringer

I prosjektperioden opplevde vi en god del samarbeidsproblematikk med Itera som leverte den tekniske løsningen. De største utfordringene var i løpet av det første året i prosjektet. I tillegg til utfordrende samarbeid med Itera hadde vi også noen interne utfordringer med langvarig sykdom hos prosjektleder og utskifting av flere personer i prosjektgruppen grunnet nyansettelser og permisjoner i NAAF. Totalen av disse utfordringene opplevdes som svært krevende. Vi fikk innvilget søknaden om å forlenge prosjektperioden, og det gjorde at vi fikk prosjektet i havn på en god måte.

I etterkant av lansering viste det seg at det var noen tekniske elementer ved den nye nettsiden, og da spesielt rundt søkefunksjonen i oppskriftsbasen, som ikke fungerte. Et nytt møte med Itera ble gjennomført og feilrettinger ble utført.

Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

Resultater – antall sidevisninger

- 2 537 sidevisninger av søkesiden fra lansering og til 13. februar 2020.
- 17 871 sidevisninger totalt av alle sidene som har noe med den nye nettsiden å gjøre, altså alle de forskjellige oppskriftene.
- Oppskriften «Brød uten melk» er mest populær, den kommer opp på førsteplass når man googler "brød uten melk" - det er veldig bra!
- Vi får trafikk fra organisk søk på oppskrifter, og en liten oppsving til selve søkesiden på den nye nettsiden når vi promoterer på Facebook.

Tallene ovenfor viser at www.naaf.no/opskrifter har blitt mye besøkt allerede, og vi er veldig godt fornøyd med resultatet så langt. Informasjonsbrosjyren, innlegg på Facebook og innlegg i AstmaAllergi har hatt effekt. I tillegg har både ansatte og frivillige snakket om den nye hjemmesiden i forbindelse med stands og ulike arrangement.

Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Den nye nettsiden med søkeside og oppskriftsdatabase vil bestå. Vi håper mange med matallergi vil benytte seg av oppskriftene, dette gjelder også de som skal lage mat for allergikere.

Vi vil fortløpende oppdatere oppskriftsdatabase med nye oppskrifter.

Når tillitsvalgte eller ansatte i NAAF underviser om matallergi vil den nye nettsiden med søkeside og oppskriftsdatabase bli presentert.

Takk til Stiftelsen Dam for denne flotte muligheten til å oppdatere og videreutvikle nettsiden, søkesiden og oppskriftsdatabase som ble laget første gang i år 2000 i forbindelse med prosjektet «matskolen». Matskolen feirer i år sitt 20 års jubileum og da passer det perfekt at vi kan feire med en ny nettside, søkeside og oppskriftsdatabase!

Vedlegg

- Vedlegg 1: Innlegg i AstmaAllergi nr. 4/2019
- Vedlegg 2: Informasjonsbrosjyre om den nye nettsiden
- Vedlegg 3: Innlegg i Medlemsnytt 2020

AstmaAllergi

NR. 4 • OKTOBER 2019 59. ÅRGANG

**Vaksinepille
mot bjørkepollen**

**Intime allergier
og reaksjoner**

Allergier i barnehagen og på skolen:
Dette må du vite



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



Matskolen

Lurer du på hva du kan lage til frokost, lunsj eller middag? Kanskje leter du etter en god kakeoppskrift? På Matskolen håper vi du kan finne ny inspirasjon til allergivennlig mat.

NAAF har lansert en ny nettside for deg som ønsker å lage allergivennlig mat. På Matskolen finner du gode oppskrifter til alle måltider og masse god informasjon om erstatningsprodukter, allergihygiene og ernæring.

Matglede gir livskvalitet Matskolen ble etablert i år 2000 med støtte fra ExtraStiftelsen. Bakgrunnen var at det var lite kunnskap om tilberedning av mat for de som ikke tåler alt, både blant privatpersoner og i fagmiljøet. Dette har blitt bedre med årene, men fortsatt kan det være vanskelig å orientere seg i jungelen av oppskrifter på nett og finne ut hvilke råvarer du kan bruke i stedet for dem du ikke tåler. NAAF er opptatt av at alle som er berørt av matoverfølsomhet skal ha en så enkel hverdag som mulig. Inkludering og tilrettelegging bidrar til økt

matglede og bedre livskvalitet, og vi ønsker å være en pådriver for å se muligheter framfor hindringer. Dette bidrar til bedre mestring av egen, og andres matallergi eller overfølsomhet.

Kvalitetssikret innhold Gina Strøm, regionssekretær i NAAF Region Midt, en av personene bak prosjektet. Oppskriftene er utviklet i samarbeid med kokk Svein Magnus Gjørnvik, som også samarbeider med NAAF ved å holde matkurs for medlemmer og lokallag.

- Målet med nettsiden er at alle som er berørt av matallergi og intoleranse skal kunne finne oppskrifter som er gode, og som enkelt kan gjøres om ved å bytte ut ingredienser de ikke tåler. Det går an å lage allergivennlig mat som er god og som alle kan spise, sier Gina. ■



Eplepai uten melk og gluten

60 min

Lett

Ingredienser

Paideig

2 ss nøytral olje

200 g lys glutenfri melblanding

100 g margarin uten melk

45 g sukker

Fremgangsmåte

1. Smuldre margarin i mel og sukker. Tilsett litt vann ved behov og arbeid deigen raskt sammen (den skal være fast).
2. La deigen hvile kaldt i ca. 30 minutter.
3. Smør en rund paiform. 2/3 av deigen kjevles ut eller klemmes ut i formen slik at den dekker bunn og kanter.
4. Skrell og fjern kjernehus, kutt eplene i båter og kok de knapt møre med ca. 2 ss vann, sukker og kanel etter smak. Du kan også tilsette rosiner hvis ønskelig.
5. Paien stekes i ca. 40 minutter ved 180°C. Noen ganger må den stå litt lenger, avhengig av ovn. Paien skal få en gyllen farge.



Kylling rød curry

20-40 min

Middels

Ingredienser

700 g kyllingfilet

2 ss nøytral olje

2 stk sjalottløk, finhakket

1 ss ingefær, finhakket

1 stk gulrot, tynne skiver

1 stk brokkolie i buketter

1 stk paprika i strimler

Søk i oppskrifter

SØK

Finn oppskrifter uten

Gluten

Peanøtter

Soya

Skalldyr

Melk

Egg

Nøtter

Fisk

Selleri

Lupin

Sennep

Sesamfrø

Bløtdyr



Focaccia

40-60 min

Middels



Duchessepoteter uten melk

40-60 min

Lett



Gløgg

0-20 min

Lett

FAKTA MATSKOLEN

- Allergivennlige oppskrifter med god søkefunksjon
- Oppskrifter til frokost, lunsj, middag, dessert og snacks
- Informasjon om matkurs
- Informasjon om spesialprodukter og erstatningsprodukter
- Fakta om mat, allergi, ernæring og allergihygiene
- Matskolen finner du på naaf.no/matoppskrifter



Oppskrifter

– FOR DE MED MATOVERFØLSOMHET

NY NETTSIDE
FOR DEG SOM
ØNSKER Å LAGE
ALLERGIVENNLIG
MAT

relevante oppskrifter
med god søkefunksjon

informasjon om
matkurs/matskolekurs

faktakunnskap om mat,
allergi, ernæring og
allergihygiene

informasjon om
spesialprodukter og
erstatningsprodukter



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

Flere oppskrifter



Biff stroganof



Foccacia



Fisk i folie



Kylling rød curry

🕒 20-40 min

🍴 Middels

Ingredienser

700 g kyllingfilet

2 ss nøytral olje

2 stk sjalottløk, finhakket

1 ss ingefær, finhakket

1 stk gulrot, tynne skiver

1 stk brokkolie i buketter

1 stk paprika i strimler

Fremgangsmåte

1. Smuldre margarin i mel og sukker. Tilsett litt vann ved behov og arbeid deigen raskt sammen (den skal være fast).
2. La deigen hvile kaldt i ca. 30 minutter.
3. Smør en rund paiform. 2/3 av deigen kjevles ut eller klemmes ut i formen slik at den dekker bunn og kanter.
4. Skrell og fjern kjernehus, kutt eplene i båter og kok de knapt møre med ca. 2 ss vann, sukker og kanel etter smak. Du kan også tilsette rosiner hvis ønskelig.
5. Paien stekes i ca. 40 minutter ved 180°C. Noen ganger må den stå litt lenger, avhengig av ovn. Paien skal få en gyllen farge.

Eplepai uten melk og gluten

🕒 60 min

🍴 Lett

Ingredienser

Paideig

2 ss nøytral olje

200 g lys glutenfri melblanding

100 g margarin uten melk

45 g sukker



Foccacia

🕒 40-60 min

🍴 Middels



Duchessepoteter uten melk

🕒 40-60 min

🍴 Lett



Gløgg

🕒 0-20 min

🍴 Lett

Søk i oppskrifter

🔍 SØK

Finn oppskrifter uten

Gluten

Peangitter

Soya

Skalldyr

Melk

Egg

Nøtter

Fisk

Selleri

Lupin

Sennep

Sesamfrø

Bløtdyr



Med støtte fra ExtraStiftelsen ble matskolen etablert i år 2000. Bakgrunnen var at det var lite kunnskap om tilberedning av mat for de som ikke tåler alt, både blant privatpersoner og i fagmiljøet.

Dette har blitt bedre med årene, men fortsatt kan det være vanskelig å orientere seg i jungelen av oppskrifter på nett og finne ut hvilke råvarer du kan bruke i stedet for det du ikke tåler. Norges Astma- og Allergiforbund er opptatt av at alle som er berørt av matoverfølsomhet skal ha en så enkel hverdag som mulig. Inkludering og tilrettelegging bidrar til økt matglede og bedre livskvalitet, og vi ønsker å være en pådriver for å se muligheter framfor hindringer. Dette bidrar til bedre mestring av egen, og andres matallergi eller overfølsomhet.

På www.naaf.no/matoppskrifter håper vi du kan finne noe du kan lage til frokost, lunsj eller middag, eller kanskje leter du etter en god kakeoppskrift?

Målet med denne nettsiden er at alle som er berørt av matallergi og intoleranse skal kunne finne oppskrifter som er gode, og som enkelt kan gjøres om ved å bytte ut ingredienser du ikke tåler.

KONTAKTINFORMASJON

Norges Astma- og Allergiforbund Region Midt
region.midt@naaf.no



www.naaf.no/matoppskrifter

Prosjektet er finansiert med midler fra ExtraStiftelsen





ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET
- gjør Norge friskere

MEDLEMSNYTT

9. ÅRGANG NAAF REGION MIDT



region.midt@naaf.no www.naaf.no/midt www.naaf.no/matoppskrifter

2020



Matskolen

Med støtte fra ExtraStiftelsen ble matskolen etablert i år 2000. Bakgrunnen var at det var lite kunnskap om tilberedning av mat for de som ikke tåler alt, både blant privatpersoner og i fagmiljøet.

Dette har blitt bedre med årene, men fortsatt kan det være vanskelig å orientere seg i jungelen av oppskrifter på nett og finne ut hvilke råvarer du kan bruke i stedet for det du ikke tåler. Norges Astma- og Allergiforbund er opptatt av at alle som er berørt av matoverfølsomhet skal ha en så enkel hverdag som mulig. Inkludering og tilrettelegging bidrar til økt matglede og bedre livskvalitet, og vi ønsker å være en pådriver for å se muligheter framfor hindringer.

Dette bidrar til bedre mestring av egen og andre matallergi eller –overfølsomhet.

17

På www.naaf.no/matoppskrifter håper vi du kan finne noe du kan lage til frokost, lunsj eller middag, eller kanskje leter du etter en god kakeoppskrift? Målet med denne nettsiden er at alle som er berørt av matallergi og intoleranse skal kunne finne oppskrifter som er gode, og som enkelt kan gjøres om ved å bytte ut ingredienser du ikke tåler.

Vi jobber kontinuerlig med å supplere oppskrifter på denne siden.
Har du tips til oppskrifter er det bare å ta kontakt på
e-post til region.midt@naaf.no



www.naaf.no/matoppskrifter

Prosjektet er finansiert med midler fra Stiftelsen Dam





Tips!

Deilige kanelsnurrer kan lages ved å benytte denne grunndeigen.

Kjevle deigen til en tynn leiv på et underlag som er dekket av et tynt lag hvetemel.

Leiven bør være ca 30x40 cm, og 1-2 cm tykk. Smør leiven med et tynt lag melkefri margarin, tilsett sukker og kanel. Rull sammen til en rull, og del rullen i 20-25 emner.

Disse legges på bakepapir for etterheving. Stekes ved 210 gr midt i stekeovnen til de er gylne og gjennomstekt.

BOLLER UTEN MELK OG EGG

18 Visste du at egg og melk er de vanligste allergiene blant små barn? Med denne bolleoppskriften kan du sikre at også de allergiske kan nyte deilige boller.

INGREDIENSER

900-950 g hvetemel
150 g sukker
25-50 g gjær
150 g margarin uten melk
5 dl havredrikk
1,5 ts kardemomme
finhakket melkefri sjokolade
eller rosiner (valgfritt)
0,5 ts salt

FREMANGSMÅTE

1. Varm havredrikken i en kjele til 37 grader (fingervarmt).
2. Smuldre opp gjæren i bakebollen. Tilsett væsken, og rør forsiktig/ha kjøkkenmaskinen på lav effekt. Tilsett sukker, salt og kardemomme. Melet røres inn litt etter litt. La kjøkkenmaskinen gå på medium hastighet.
3. Når blandingen er smidig og blank, tilsettes margarin i terninger. Elte deigen godt inntil margarin er helt innrørt. Rosiner som har vært bløtlagt i vann eller sjokoladebiter kan tilsettes etter ønske.
4. Elte deretter deigen på høy hastighet i ytterligere 5-10 minutter. Når deigen begynner å krype oppover eltekroken, og den slipper kanten av bakebollen, er den klar for heving. sluppe. La deigen heve på et lunt sted i ca 30-40 minutter, til dobbel størrelse.
5. Kna deigen og del den i 20-25 like emner. Trill ut runde, glatte boller.
6. Legg bollene på et bakepapkledde stekebrett og la dem etterheve i 30-40 minutter.
7. Stek bollene midt i ovnen på 200 grader i 10-15 minutter.

Oppskriften er hentet fra www.naaf.no/matoppskrifter

**MER ENN 60 MIN
MIDDELS**

BANANMUFFINS

20-40 MIN
LETT

Å lage bananmuffins er en smakfull og enkel måte å unngå matsvinn på.

INGREDIENSER

50 g margarin uten melk
3 stk modne bananer
1 dl sukker
2 dl lys, glutenfri kakemiks
(f.eks. Semper)
0,5 ts bakepulver

FREM GANGSMÅTE

1. Smelt margarin og la den avkjøles.
2. Mos bananene med en håndmikser eller gaffel.
3. Bland i sukker og visp det sammen til en myk røre
4. Tisett mel, bakepulver og smeltet margarin, og bland røren forsiktig sammen (rør så lite som mulig)
5. Fordel røren i muffinsformer ved hjelp av to spiseskjeer
6. Stek muffinesen i ovnene på 225 grader i 7-8 minutter.

Oppskriften er hentet fra www.naaf.no/matoppskrifter

19



Tips!

Bruker du doble former holder de fassongen bedre. Eventuelt kan du sette formene i muffinsbrett.



Tips!

Man kan også lage kjøttboller av denne deigen. Kjøttbollene skal trekke i ca 15 minutter i kokende kjøttkraft/vann.

20

KJØTTPUDDING

Kjøttpudding er tradisjonell husmannskost. Serveres med kokte poteter, grønnsaker og brun saus. Velbekomme.

INGREDIENSER

250 g kjøttdeig	1 krm pepper
200 g medisterdeig	1 ss potetmel
1 ts salt	2,5 dl vann

**MER ENN 60 MIN
MIDDELS**

FREM GANGSMÅTE

1. Kjør kald kjøttdeig med salt i hurtigmikser (food prosessor) til den blir seig (ca 30 sek) gjerne med en del isbiter. Spe med halve mengden kaldt vann under stadig miksing.
2. Tilsett den kalde medisterdeigen og bland deigene godt sammen. Spe i den resterende vannmengden under stadig miksing.
3. Ha i potetmel og bland godt, tilsett pepper etter smak.
4. Kjøttpuddingen stekes i brødform, i vannbad ca 1 time ved 125° C, kjernetemp 70 ° C.

Oppskriften er hentet fra www.naaf.no/matoppskrifter

GRATINERT BLOMKÅL MED BACON

20-40 MIN - LETT
4 PORSJONER

Gratinert blomkål smaker ypperlig som tilbehør til kjøtt eller fisk, eller som en egen rett.

INGREDIENSER

1 stk blomkålhode
400 g bacon
100 g ost uten melk
Hvit saus
50 g margarin uten melk
50 g Toro lys melblanding
6 dl havre-, soya- eller risdrikk
1,5 dl erlet eller annen fløteerstatning
salt og pepper etter smak

FREM GANGSMÅTE

1. Rens og del blomkålen i passende biter, før du koker den i lettsaltet vann til den er mør.
2. Skjær baconet i terninger og sprøstek.
3. Hvit saus: Smelt margarin forsiktig i en kasserolle, rør inn mel og spe med plantedrikken. La koke noen minutter før du tilsetter Erlet og smaker til med salt og pepper.
4. Legg blomkålen i en ildfast form. Hell over sausen og strø over stekt bacon og revet ost. Sett formen i stekeovn på 200 ° C til du får en gyllen farge.

Oppskriften er hentet fra www.naaf.no/matoppskrifter

21



Tips!

Du kan også lage dette med andre grønnsaker, som brokkoli, gulrot eller sjampinjong osv.