

SLUTTRAPPORT

Stiftelsen Dam



Prosjektnavn: 2019/HE1-262725 Mat for alle – også for de med allergi
Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund

Forord

Norges Astma og Allergiforbund (NAAF) Region Nord og Vest har i samarbeid med Alta Idrettsforening, Kalandseid IL og MerkMaten AS gjennomført prosjektet «Mat for alle – også for de med allergi» med midler fra Stiftelsen Dams helseordning. Da regionene var i et pilotprosjekt ny organisering av NAAF ble prosjektet overført til NAAF sentralt.

Målet med prosjektet er at de med matallergi som deltar på idrettsarrangement enkelt skal finne noe å spise, og på den måten føle seg inkludert. Ofte er det små endringer som skal til. Ved å ha et lite utvalg av mat uten melk, gluten, egg og nøtter, og ved å innholdsmerke maten tydelig, er mye av jobben gjort. Når idrettslaget har bestemt at de ønsker å ha et serveringstilbud til de med matallergier, kan den som er dugnadsansvarlig bruke opplegget som er laget i dette prosjektet for å finne tips til hvordan dette kan koordineres på en god måte. Det er samlet serveringsforslag, oppskrifter og plakater som passer perfekt til både små og store arrangementer.

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

Takk til Stiftelsen Dam, NAAF Alta Storlag og Bergen Storlag for støtte til prosjektet. En stor takk også til de frivillige som har bidratt med tips og viktige innspill til prosjektet.

Alta 10.03.2021
Norges Astma- og Allergiforbund

Anne-Kari Isaksen
Prosjektleder

Sammendrag

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Noe å spise er en selvfølge for de som driver ulike idretter og de som er publikum under ulike idrettsarrangementer. Under arrangementer er det frivillige som stiller opp på kjøkkenet. Få har fokus på tilrettelegging for de med matallergi, det er vanskelig å få de frivillige i idrettslagene til å ta ansvar alene for tilrettelegging for matallergikere under idrettsarrangementer.

Vi ønsket i dette prosjektet å gi nødvendig informasjon og opplæring, og gjennomføre et pilotprosjekt i samarbeid med idrettslag. Gjennomføringen skulle dokumenteres slik at det som ble gjort kunne brukes som «mal» for fremtidige arrangementer i hele landet.

Målet med prosjektet var, at de med matallergi som deltar på idrettsarrangement, enkelt skal finne noe å spise, og på den måten føle seg inkludert.

Målgruppen har vært barn og unge med matoverfølsomhet som deltok under idrettsarrangementer. Familie og andre med lignende utfordringer pga. mat som deltok under arrangementene ble også en del av målgruppen.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd

I idrettslagene vi samarbeidet med var opplegg for de med matallergi ulik og avhengig av dugnadsansvarlig i starten av prosjektet. Under noen arrangementer var det f.eks. tilbud om laktose- og glutenfrie matvarer, men ikke alltid noe f.eks. uten melk. Etter at idrettslagene har vært med på dette prosjektet vil de ha større fokus på mat for de med matallergi, og det vil være enklere for de frivillige å lage/bake noe uten de vanligste allergenene.

Tilbakemeldinger fra deltakerne viser at prosjektet har ført til at det har vært et utvalg av mat for de med matallergi. Dette bekreftes bl.a. av evaluering av dugnadsgjengen og de i målgruppen som var deltaker under idrettsarrangementet.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

350

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektgruppen utarbeidet opplegg og maler som ble testet ut ved fire ulike idrettsarrangementer i regi Alta IF og Kalandseid IL. Opplegget besto av ulike oppskrifter, råd til planlegging og organisering.

Vi hadde fokus på at det vi foreslo ikke skulle være av et sånt omfang at det krevde spesiell fagkompetanse fra de frivillige. Idrettslagene sto for rekruttering av frivillige.

Representanter fra NAAF og MerkMaten var tilstede på planleggingsmøter før dugnadene, og også under arrangementene for å gi veiledning i tilbedring av mat og merking av innhold.

Etter hvert arrangement ble opplegget evaluert av frivillige og deltakere. De kom med mange tips og innspill som ble tatt med før endelig versjon av opplegget ble klart. De siste utprøvingene av opplegget måtte utgå pga. koronarestreksjonene i Norge i 2020. I prosjektbeskrivelsen hadde vi beskrevet gjennomføring/testing av opplegget under seks arrangementer.

Erfaringsmessig så skjer endringer i samfunnet raskt, så derfor er alt av maler og opplegg i dette prosjektet publisert på nettsiden til NAAF slik at det enkelt kan revideres.

Resultater og resultatvurdering

Vi opplevde at det var stort behov for veiledning og bistand til de frivillige i dette prosjektet. De frivillige var positive til å ha et utvalg av mat for de med allergi, men de som ikke hadde kompetanse om matallergi trengte motivasjon og også grundig informasjon.

En annen utfordring er tiden og antall frivillige som laget har tilgang til. Når det skal lages/settes frem egen produkter for de med allergi, så medfører det ekstra arbeid for de frivillige. Alternativet er å ha noe som er fri for melk, gluten, egg og nøtter, som alle kan spise. F.eks. om det lages en suppe, så kan den være «fri for» ved at man bruker en oppskrift hvor allergenene er utelatt.

Etter at idrettslagene har vært med på dette prosjektet vil de nå ha større fokus på mat for de med matallergi, og det vil være enklere for de frivillige å lage/bake noe uten de vanligste allergenene. Opplegget som er laget i dette prosjektet vil være til hjelp og motivasjon for dugnadsansvarlig og de frivillige.

Oppsummering/konklusjon/videre planer

Ut fra tilbakemelding fra de som deltok på idrettsarrangementene og frivillige ser vi at et slik prosjekt bidrar til at det serveres mat også de med matallergi under idrettsarrangement.

Da utprøving og tilbakemelding fra de frivillige ikke ble som planlagt pga. at arrangementer ble avlyst/det ikke kunne serveres mat under arrangementene i 2020 vil vi holde kontakten med idrettslagene, og gi dem veiledning/bistand når koronasituasjonen er over.

Alta IF er i gang med å planlegge sommerskole, her vil de ha fokus på mat til de med matallergi og vil da bruke opplegget i dette prosjektet.

Innholdsfortegnelse

Bakgrunn for prosjektet	6
Prosjektgjennomføring/Metode	7
Resultater, vurdering av resultat- og effektmål	9
Oppsummering med konklusjon, videre planer	10

Bakgrunn for prosjektet

Mer enn 40% av befolkningen opplever å få allergiske reaksjoner en eller flere ganger i løpet av livet. Hvor mange som opplever overfølsomhetsreaksjoner er ikke kjent. Omkring 5 % av befolkningen har matvareallergi/-intoleranse. Men mange flere er berørt i det daglige, da problemet har praktiske konsekvenser for hele familien og venner.

Prinsippet om samfunnsmessig likestilling og universell utforming legges til grunn for regjeringens arbeid rettet mot personer med nedsatt funksjonsevne. Mennesker som lever med kronisk sykdom og nedsatt funksjonsevne skal ha en livskvalitet på linje med den øvrige befolkningen (Meld. St. 39 (2006-2007) side 73¹). Matallergi og andre matutfordringer gjelder stadig flere. Universell utforming for denne gruppen er bl.a. at det er et tilbud for dem på ulike arenaer som f.eks. idrettsarrangementer. Idrettsarenaer bør på alle vis være inkluderende og samlende fremfor ekskluderende for de med ekstra behov for tilrettelegging.

Noe å spise er en selvfølge for de som driver ulike idretter og de som er publikum under ulike idrettsarrangementer. Under arrangementer er det frivillige som stiller opp på kjøkkenet. Ofte har idrettslaget eller gruppa sin tradisjon på hva som selges under arrangementene. Få har fokus på tilrettelegging for de med matallergi. NAAF har gjennom prosjektet «Idrett og sunn mat – også for de med allergi» erfart at med små tilpasninger vil maten kunne tilpasses de med matallergi (Norges Astma- og Allergiforbund 2016). Selv om opplegget ligger klart, hadde vi gjennom deltakelse under flere ulike idrettsarrangementer sett, at det er vanskelig å få de frivillige i idrettslagene til å ta ansvar alene for tilrettelegging for matallergikere under idrettsarrangementer. Dette kan skyldes en usikkerhet og frykt for å gjøre noe feil som kan være alvorlig for de med matallergi. Denne frykten fører gjerne til at den tryggeste løsningen er å la disse barna stå for sin egen mat. En annen grunn kan være at ledelsen i idrettslag ikke kan pålegge de frivillige tilrettelegging. De vet at det vil kreve mye ekstra innsats utover det de allerede investerer av tid i idrettslaget. Vi ønsket i dette prosjektet å gi nødvendig informasjon og opplæring nettopp for å fjerne disse hindrene. Vi hadde sett at dersom representanter fra NAAF er tilstede i planlegging og gjennomføring av arrangementer, blir det tilrettelagt for de med matallergi. På bakgrunn av dette ønsket vi å gjennomføre et pilotprosjekt i Alta og Bergen kommune i samarbeid med idrettslag, Alta IF i Alta og Kalandseid IL i Bergen. Gjennomføringen skulle dokumenteres slik at det som ble gjort kunne brukes som «mal» for fremtidige arrangementer i hele landet.

Målsetting og målgruppe

Målet med prosjektet var, at de med matallergi som deltar på idrettsarrangement, enkelt skal finne noe å spise, og på den måten føle seg inkludert. For å nå dette målet var

¹ Meld. St. 39 (2006-2007). *Frivillighet for alle*. Oslo: Det Kongelige helse- og omsorgsdepartement

delmålet å gi opplæring og motivere frivillige, slik at de kunne påta seg oppgaven med tilrettelegging for de med matallergi under idrettsarrangement.

Målgruppen har vært barn og unge med matoverfølsomhet som deltok under idrettsarrangementer. Familie og andre med lignende utfordringer pga. mat som deltok under arrangementene ble også en del av målgruppen.

Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektgruppen utarbeidet opplegg og maler som ble testet ut ved fire ulike idrettsarrangementer i regi Alta IF og Kalandseid IL. Opplegget besto av ulike oppskrifter, råd til planlegging og organisering. Utdrag fra nettsiden:

Sjekklistene:

Her har vi utarbeidet en sjekklister dere kan følge i forkant av arrangementet, for å gjøre arbeidet med allergivennlig mat enkelt og oversiktlig.

- Avklar med ledelsen at temaet matallergi skal på dagsorden under arrangementet.
- Er det mulig å få en oppbevaringsplass for allergiproduktene og utstyret?
- Kan én ta ansvaret for «allergimaten» fra A til Å?
- Se på rutiner som ivaretar hensynet til matallergi og andre overfølsomheter for mat.
- Avklar hvem som har ansvar for allergimaten i kaféen.

Allergihygiene:

Allergihygiene

Dato publisert: 23.10 2020 / Sist oppdatert: 30.11 2020

Det er svært viktig å sikre god allergihygiene på kjøkkenet. Å holde allergene matvarer adskilt er avgjørende for at en person med allergi trygt skal kunne spise maten.

God allergihygiene sikrer at allergener som må unngås ikke kommer i kontakt med, eller blir ingredienser i, maten du lager. Det er viktig å være oppmerksom på dette både under tilberedning, servering, oppbevaring og lagring av maten. Utstyret du bruker må også være godt rengjort.

Oppskrifter:

Her finner du forslag til mat og kaker som kan serveres i kiosken og kaféen.

HUSK: For at maten skal være trygg å spise for en allergiker, er det viktig å sikre god allergihygiene på kjøkkenet. [Du kan lære mer om allergihygiene her >>](#)

**Merking av
innhold**

Vafler

**Frukt og
grønnsaker**

Hamburgere

Havregrøt

Kaker

Vi hadde fokus på at det vi foreslo ikke skulle være av et sånt omfang at det krevde spesiell fagkompetanse fra de frivillige. Idrettslagene sto for rekruttering av frivillige.

Representanter fra NAAF og MerkMaten var tilstede på planleggingsmøter før dugnadene, og også under arrangementene for å gi veiledning i tilbedring av mat og merking av innhold.

Etter hvert arrangement ble opplegget evaluert av frivillige og deltakere. De kom med mange tips og innspill som ble tatt med før endelig versjon av opplegget ble klart. De siste utprøvingene av opplegget måtte utgå pga. koronarestreksjonene i Norge i 2020. I prosjektbeskrivelsen hadde vi beskrevet gjennomføring/testing av opplegget under seks arrangementer.

Vi hadde gjort avtale med Kalandseid IL i Bergen om utprøving av opplegget under et arrangement i april 2020. Da dette ble avlyst pga. koronaviruset søkte vi om omdisponering av midlene og endringer i prosjektet. Pga. korona ble situasjonen ang mulige idrettsarrangementer usikker. For å få opplegget klart ble noe av midlene avsatt til arrangementer og prosjektmedarbeidere til innleid hjelp brukt til å gjøre ferdig nettsiden med opplegg, sjekklister, filmer osv. Frivillige og ansatte i idrettslagene ble bedt om å gi tilbakemeldinger og innspill via digitale plattformer. Da det ikke er optimalt å gi

tilbakemelding uten å ha testet ut vil vi holder kontakt med idrettslagene for eventuell revidering og forbedring selv om pilotprosjektet er over.

Erfaringsmessig så skjer endringer i samfunnet raskt, så derfor er alt av maler og opplegg i dette prosjektet publisert på nettsiden til NAAF slik at det enkelt kan revideres.

Guro Waage, klinisk ernæringsfysiolog og helsefaglig rådgiver i NAAF har kvalitetssikret opplegget. Marit Barbo i MerkMaten AS har vært engasjert i arbeidet med merking av allergener. Opplegget ligger her: www.naaf.no/matforalle .

Resultater, vurdering av resultat- og effektmål

Målet med prosjektet var at de med matallergi som deltok under idrettsarrangement, enkelt skulle finne noe å spise, og på den måten føle seg inkludert. For å nå målet var delmålet å gi opplæring og motivere frivillige, slik at de kunne påta seg oppgaven med tilrettelegging for de med matallergi under idrettsarrangement.

Her er noen utdrag fra svar på evaluering fra deltakerne under arrangement:

- veldig godt merket
- veldig bra initiativ selv om vi ikke har allergier i vår klubb
- veldig bra og inkluderende
- bedre enn i mange andre sammenhenger
- virker veldig ryddig
- bra utvalg og bra merking av maten

Dette viser at mange var fornøyd med at det var et utvalg av mat for dem med allergi, og at maten var merket.

Vi fikk også innspill på hva som kunne forbedres:

- smoothie, mer frukt og grønt, sunnere alternativer
- varm drikke til de som ikke tåler melk, eks melkefri kakao
- varm mat

Vi opplevde at det var stort behov for veiledning og bistand til de frivillige i dette prosjektet. De frivillige var positive til å ha et utvalg av mat for de med allergi, men de som ikke hadde kompetanse om matallergi trengte motivasjon og også grundig informasjon. Mange er engstelig for å gjøre feil. Vi så også utfordring med at mange blander melkeallergi og laktoseintoleranse da laktoseintoleranse gjelder mange, og mange har erfaring med laktosefri diett og bruker begrepet melkeallergi også når det er laktosen som må utelates.

En annen utfordring er tiden og antall frivillige som laget har tilgang til. Når det skal lages/settes frem egen produkter for de med allergi, så medfører det ekstra arbeid for de frivillige. Alternativet er å ha noe som er fri for melk, gluten, egg og nøtter, som alle kan spise. F.eks. om det lages en suppe, så kan den være «fri for» ved at man bruker en oppskrift hvor allergenene er utelatt. Mange av forslagene som er laget i prosjektet er gjort med tanke på at det ikke skal være noen spesielt for dem med allergi. Utfordringen om det skal lages noe spesielt er at man ikke vet hvor mange som har behov for allergimaten, og hvordan man kan unngå matsvinn. I prosjektet har vi foreslått at f.eks. vafler kan lages på forhånd, sigelpakkes, fryses og tas opp etter behov.

Det at ledelsen i idrettslaget har fokus på og ønsker at det skal være mat til alle så vi var helt avgjørende. Da formidles dette til dagnadsansvarlig som igjen gjør innkjøp og bestemmer hva og hvordan serveringen skal foregå. I idrettslagene vi samarbeidet med var opplegg for de med matallergi ulik og avhengig av dagnadsansvarlig i starten av prosjektet. Under noen arrangementer var det f.eks. tilbud om laktose- og glutenfrie matvarer, men ikke alltid noe f.eks. uten melk. Etter at idrettslagene har vært med på dette prosjektet vil de nå ha større fokus på mat for de med matallergi, og det vil være enklere for de frivillige å lage/bake noe uten de vanligste allergenene. Opplegget som er laget i dette prosjektet vil være til hjelp og motivasjon for dagnadsansvarlig og de frivillige.

Oppsummering med konklusjon, videre planer

Ut fra tilbakemelding fra de som deltok på idrettsarrangementene og frivillige ser vi at et slik prosjekt bidrar til at det serveres mat for alle, også de med matallergi under idrettsarrangement. Men vi ser også at det er vanskelig at frivillige skal ha ansvar for dette uten veiledning og ekstra innsats. Opplegg og maler som er laget i dette prosjektet kan være til inspirasjon og hjelp, men vi ser også at dagnadsansvarlig og frivillige hadde god nytte av å ha representanter fra NAAF og MerkMaten tilstede for hjelp og veiledning. Pga. koronasituasjonene ble ikke siste versjon testet ut, men vil bli testet ut ved senere arrangementer.

Da utprøving og tilbakemelding fra de frivillige ikke ble som planlagt pga. at arrangementer ble avlyst/det ikke kunne serveres mat under arrangementene i 2020 vil vi holde kontakten med idrettslagene, og gi dem veiledning/bistand når koronasituasjonen er over og arrangementer med matservering igjen kan gjøres. Vi vil også lage forslag til andre prosjekter, med bl.a. beskrivelse for søknad av midler hvis behov, for videreføring av dette prosjektet i andre regioner i NAAF. Det er også laget en plan for markedsføring av nettsiden og prosjektet til andre idrettslag i hele landet.

Alta IF er i gang med å planlegge sommerskole i 2021, her vi de ha fokus på mat til de med matallergi og vil da bruke opplegget som er laget i dette prosjektet. Frivillige som har fått opplæring vil gjennomføre dette i samarbeid med NAAF.