



Rapport: Prosjekt "Sunn mat, frukt og grønt"

Prosjektet "Sunn mat, frukt og grønt" er første (1.) års satsning i et tre (3) årig prosjekt "Naturliv – trivsel, kosthold og helse" i 4H Sør-Trøndelag. Prosjektet har nå vart ca et halvt år.

Hovedmålsetningen for tre (3) års perioden er å "få barn og unge til å drive et aktivt naturliv for å utvikle identitetstilhørigheten til lokalmiljøet. Få økt forståelse for naturen som spisskammers og bruk av sunn mat. Samt økt fysisk aktivitet og en bedre folkehelse."

Effektmålene for første (1.) års satsning på "Sunn mat, frukt og grønt" er å oppnå økt fokus på sunn mat, frukt og grønt, og et næringsrikt kosthold blant barn og unge. De skal lære seg hvor de kan finne viktige og kvalitetsmessige råvarer med høy næringsverdi. Prosjektet skal også fokusere på naturen som et verdifullt spisskammers. Det vil bli lagt vekt hva de forskjellige årstidene har å by på. I prosjektet fokuseres det på kvalitetsmat og ekte smaksopplevelser. Her vektlegges lokale tradisjoner knyttet til matkultur. Dette vil være alt fra ulike matretter, tilberedning, høgtidsdager, ritualer, sosiale sammenkomster til mat på bålet under jakt, fiske, høsting av frukt og grønnsaker, bærsanking osv.

Resultat i løpet av første prosjektperiode 01.07.06-15.12.06:

(Rapporten er ført etter postene i budsjettet og resultatmål/tiltak i LMD, prosjektskisse, 06.06.06.)

1. Fylkesleir, landsleir, info om prosjektet, bruk av Trivselsagenter, juli 2006

4H Sør-Trøndelags fylkesleir i Haltdalen kommune med 500 deltagere, var en betydelig arena for å starte prosjektet. Det ble informert om prosjektet til alle klubbene som var til stede (40 av 53) i form av fargerike info-skriv. Det ble laget en plakat om satsingen på sunn mat, frukt og grønt som ble hengt opp på info-tavler på fylkesleiren. Det ble også benyttet frukt og grønt til premier under leieren. Den årlige premien for "beste tun" ble i år blant annet byttet ut med en gedigen frukt korg, og dette ble en stor suksess.

Trivselsagentene hadde konkurranse og utdeling av frukt og grønt blant fylkesleirdeltagerne.

Landsleirdeltakerne fra Sør-Trøndelag (30 stk) ble også informert om prosjektet både under treffet i forkant, reisen og oppholdet under leiren i Aust-Agder i juli.

2. Informasjon: Materiell, 4H-trønder'n, internett

Noe av hovedmålet i prosjektet er å *inspirere* barn og unge, og dermed blir forskjellige former for informasjonsproduksjon en svært viktig kanal. Til nå er det produsert og publisert flere tiltak:

- Kokebok: "Sunn mat med Smil, den lille inspirasjonskokeboken" er et 24 sideres A5 hefte med oppskrifter, tips og inspirasjon til å lage sunn og god mat med fisk, frukt, bær og grønnsaker. Heftet målsetter å nå barn og ungdom, med enkle og spennende oppskrifter, samt bruk av fargerike og inspirerende bilder. Kokeboken ble utarbeidet i første omgang for trivselsagentsamling i 4H Sør-Trøndelag september 2006 (se punkt 3). Inspirasjonskokeboken er også brukt som gave og inspirasjon til de 120 klubbnerådsgiverne i Sør-Trøndelag. Dette som informasjon om prosjektet, og for å inspirere til å satse på dette i klubbarbeidet og ved 4H-prosjektvalg blant medlemmene. Inspirasjonskokeboken er også sendt alle klubbene for å brukes på prosjektvalgsmøter, der 4H'erne velger nye prosjekter. Dette sammen med heftet "4H-prosjekter med sunn mat, frukt og grønt" (se punkt 7).

- Arbeidshefte: "4H-prosjekter med "Sunn mat, frukt og grønt": (Se punkt 7)

- 4H-Trønderen: Etter prosjektets oppstart er det gitt ut to (2) nummer av 4H Sør-Trøndelags medlemsblad; 4H-trønderen. Bladet sendes alle 4H-medlemmene i fylket og er et populært tidsskrift for 4H'erne. I første nr, 3/2006, ble hele side 2, en av bladets fire fargesider, dedikert til beskrivelse av prosjektet. Der ble det blant annet informert om stimuleringsmidler til klubbene og forslag til klubbaktiviteter med sunn mat som profil.

I andre nr, 4/2006, ble prosjektet grundig presentert. Da med mål og bakgrunn for satsningen, samt konkrete ideer for tiltak i klubbene, og presentasjon av kommende 4H-prosjekt innen temaet.

- Infonytt: Infonytt er en informasjonskanal mot styrene og rådsgiverne i klubbene i fylket. Her ble det informert om tilbudet om gratis frukt og grønt, til bruk på høstfest eller andre arrangement i løpet av året.

- Matboksskriv: Som takk til klubbrådsgivernes innsats i løpet av året, ble det på høstfesten gitt dem en 4H matboks, samt et inspirasjonsskriv om sunn mat- frukt og grønt. Det ble fokusert på å tenke nytt, og hvordan å få prosjektet inn i aktivitetene i klubbene.

- Fylkesleir plakat: Til fylkesleiren 2006 ble det produsert en informasjonsplakat om prosjektet "Sunn mat, frukt og grønt". Plakaten ble lagt ved i velkomstpakken til alle klubbene, samt trykket opp i tre (3) store plakater som ble hengt opp på infotavler.

- Smoothies plakat: For naturbruksdagen på Skjetlein september 2006 ble det laget en A3 plakat om Smoothies. Plakaten ble hengt på samlingsplassen som inspirasjon til 4H medlemmene om å lage god mat av sunne råvarer.

3. Opplæring trivselsagenter 2006

Trivselsagenter er et tiltak i noen av fylkene i Norge. 4H seniorer (16-19 år) kan velge å være trivselsagent som 4H-prosjekt. De skal skape trivsel, og være sosiale igangsettere i klubbene og fylket. 4H Sør-Trøndelag satser på denne gruppen som spredere av prosjektet. "Sunn mat med smil" var tema på høstens trivselsagent samling. Gjennom en hel 3 dagers tur ble trivselsagentene opplært og inspirert, gjennom praksis, til å se muligheten og gleden i å lage god og sunn mat. Arbeidsgrunnlaget var kokeboken "Sunn mat med Smil, den lille

inspirasjonskokeboken”, som var laget spesifikt for turen. (Se vedlegg). Kokeboken ble laget ut fra at de både skulle lage middag, dessert, kaker og drikker. Oppskriftene var variert, sunne og fristende. Naturen som spisskammers var også i fokus, og både fisketur og bærsanking var del av opplegget. Alle resterende ingrediensene var kjøpt inn på forhånd, slik at alle oppskriftene var mulig å lage.

4. Opplæring og informering til rådgivere/prosjektvurdere /frivillige

Alle 4H klubber har en årlig høstfest hvor 4H-prosjektene blir stilt ut. Dette er den største samlingen klubben har i løpet av året, med medlemmer, rådgivere, slekt og venner. Det kommer eksterne høstfestmedhjelpere for å vurdere prosjektene. Disse holder også en tale på festen. I denne talen har vi prioritert å profilere satsningen på sunn mat, frukt og grønt. Vi har derfor informert og lært opp høstfestmedhjelperne om prosjektet i forkant, blant annet gjennom kurs i prosjektvurdering.

5. Info rundt om til klubbene, høstfestsessongen i oktober

(Se punkt 4). Det ble holdt taler på alle 50 høstfestene i fylkets, hvor satsningen på sunn mat, frukt og grønt ble profilert, og fikk stor fokus både blant medlemmene og andre tilhørere.

6. Tiltak i klubbene

Gjennom stimuleringsmidlene har alle klubbene i fylket fått muligheten til å få sponset 300,- på frukt og grønt. Vi regner med at ca 30 klubber gis stimuleringsmidler pr 31.12.06. Midlene har blitt brukt til innkjøp av store fruktkorger brukt på høstfester, årsmøter eller andre arrangement. Mange klubber hadde også på egenhånd skaffet seg fruktkorg til høstfestene.

Prosjektet ”Sunn mat, frukt og grønt” er en langtidsvirkende satsning som i stor grad baserer seg på informasjon. Arbeidet i prosjektet omhandler i stor grad å inspirere og motivere til bevisstgjøring og deretter handling. Det vil dermed ikke forventes store egen-igangsatte tiltak i første del av prosjektet. Vi ser likevel at sunn mat, frukt og grønt har fått fotfeste i flere lokalmiljøer i løpet av høsten hvor 4H er representert.

7. Prosjektvalg: matprosjekt, 4H-bedrifter

I 4H jobber medlemmene med et selvvalgt tema i løpet av året i et prosjekt. Vi ser mulighetene til å få satsningen på sunn mat, frukt og grønt inn i arbeidet med disse prosjektene. Et prosjektheft ble utarbeidet i forkant av klubbenes prosjektvalgsmøter. Heftet bestod av en arbeidsbok, og 7 forskjellige prosjekter innen temaet ”Sunn mat, frukt og grønt”. (Se vedlegg)

8. Info/ tiltak utenfor 4H

På ”Høstdag ved Haukvatnet” i Trondheim 3.september deltok 4H kontoret med aktiviteter i fokus på prosjektsatsningen. Det ble servert hjemmelagede paier med selvplukket bær og frukt fra egen hage. Deltagerne fikk også steke pinnebrød på bål. Informasjon- og inspirasjonsmateriell ble produsert for dagen og delt ut. Høstdagen som var et tilbud for hele Trondheims befolkning var arrangert av Trondheimsregionens Friluftsråd, Sør-Trøndelag Idrettskrets avd. integrering, Trondheim Bydrift og Forum for Natur og Friluftsliv i Sør-Trøndelag i samarbeid med

Trondheim Jeger og Fiskeforening, Trondheim Omland Jakt og Fiskeadministrasjon, Skogselskapet i Sør-Trøndelag og Statskog.

26.september arrangerte elvene på Skjetlein videregående skole Naturbruksdag for 4H-medlemmene i fylket. Det tilbys da småkurs i fagretninger som skolen har å tilby. Som inspirasjon til å lage god og fristende mat av sunne råvarer, ble det laget og hengt opp en stor smoothies-plakat på samlingsplassen.

9. Forarbeid matoppskriftbok

Kokeboken "Sunn mat med smil; den lille inspirasjonskokeboken" er et stort forarbeid i retning en matoppskriftsbok.

Gjennom å ha laget 4H-prosjektheft med sunn mat, frukt og grønt, håpes det at flere 4H medlemmer velger prosjekter innen temaet. Dette vil være et betydelig materiale for matoppskriftsboken, som vi ønsker å ferdigstille i 2007.

REGNSKAP FOR PERIODEN 01.07. -15.12.06

Fylkesleir, info om prosjektet, landsleir 2006, bruk av Trivselsagenter juli 2006	10.366,20 kr
Informasjon: Materiell, 4H-trønder'n 3/2006 og Internett	23.932,15 kr
Opplæring trivselsagenter 2006	26.170,50 kr
Opplæring/info rådgivere prosjektvurdere /frivillige	6.590,10 kr
Info rundt om til klubbene, høstfestsessongen i oktober	22.568,00 kr
Tiltak i klubbene	15.641,95 kr
Prosjektvalg: matprosjekt, 4H-bedrifter	18.000,00 kr
Info/tiltak utenfor 4H	2.200,00 kr
Matoppskriftbok	11.242,00 kr
SUM	136.710,90 kr

Finansiering prosjektet for første halvdel av 1.prosjektår, perioden 01.07.06 - 15.12.06

LMD	125.000,00 kr
Egnemidler	11.710,90 kr
SUM	136.710,90 kr

Vedlegg:

- "4H-prosjekt med **Sunn mat -frukt og grønt**"
- "Sunn mat med Smil – Den lille inspirasjonskokeboken"