

Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007–2011)

Oppskrift for et sunnere kosthold



– Det skal bli enklere å velge sunt!

FYLKESEKSEMPLER

Innhold

Innledning	2
Akershus	3
Aust-Agder	4
Buskerud	5
Finnmark	7
Hedmark	8
Hordaland	9
Møre- og Romsdal	10
Nordland	11
Nord-Trøndelag	12
Oppland	13
Oslo	14
Rogaland	16
Sogn og Fjordane	17
Sør-Trøndelag	18
Telemark	19
Troms	20
Vest-Agder	21
Vestfold	22
Østfold	23

Innledning

Regjeringen har lagt fram en tverrdepartemental handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen. Handlingsplanen Oppskrift for et sunnere kosthold er en handlingsplan for årene 2007-2011.

Kostholdet påvirker helsa vår gjennom hele livet. Det er særlig viktig å legge til rette for at barn og ungdom kan ha et variert og sunt kosthold, fordi de kostvanene man har som barn og ungdom legger grunnlaget for kostvanene senere i livet.

Å sikre tilgang på sunn mat der folk ferdes, å tilrettelegge for gode måltider i barnehager, skoler, på arbeidsplasser og blant eldre, og å styrke kunnskap om mat, kosthold og ernæring er blant de tiltak som vil kunne bidra til at flere får gode kostvaner.

Det foregår mye positivt rundt omkring i landet, både i regi av frivillige, offentlige og private aktører, i barnehager, skoler, arbeidsplasser og i nærmiljøene. Tiltakene som er omtalt nedenfor er blant mange gode eksempler.

Akershus

Eksempel

- Barnehager:

Flåklypa barnehage i Bærum kommune - Måltider i barnehagen, som forebyggende helse Se mer: www.skolematensvenner.no - klikk barnehage. Kontaktperson: Randi Jacobsen og Lise Lotte Bjelke - tlf. 922 60 532.

Helsestasjonen samarbeider med barnehager om kosthold, bl.a.

underviser de på foreldremøte (laget et undervisningsopplegg på powerpoint).

Kontaktperson: Helsesøster Eli Kjesbu, Bærumsverk helsestasjon, tlf. 67802180.

- Sunn mat i alle grunnskolene. I Aurskog-Høland kommune har de i løpet av 2006 gjennomført prosjektet "Sunn mat i skolen" i alle de syv skolene i kommunen. Noe av dette har også vært økologisk. I 2007 har de kommunestyrevedtak på at de skal satse på skolefritidsordningen (SFO) og barnehagene. Kontaktperson: Prosjektleder Finn Grimsrud, tlf: 930 61 901.
- Hageløkka barneskole i Asker. I tillegg til fokus på skolemat i selve skoletiden, satser Hageløkka barneskole også på sunn kost i skolefritidsordningen SFO (flerkulturell kole). Kontaktperson: Mona Nygaard, tlf. 66 75 40 60.
- Sunn mat i videregående skole. Akershus fylkeskommune har fokus på sunn kost for elever i videregående opplæring. Nesodden videregående skole har både sunn kantine og et sunt frokosttilbud med lave priser. Kontaktperson: Lisa Darre Hirsch, tlf. 22 055409.
- Rælingen kommune har forankret kostholdsarbeidet i kommuneplanen. De har i 2007 kommunestyrevedtak på satsing av gratis frukt for ungdomsskolene. Gjennom Frisklivssentralen gir de kostholdsveiledning i forhold til Grønn resept. Kontaktperson: ledende helsesøster Karin Tviberg, tlf. 63 83 52 77.

Kontaktperson:

Jorunn Hunderi, folkehelserådgiver, Fylkesmannen i Oslo og Akershus, tlf. 22003713, e-post: Jorunn.Hunderi@fmoa.no

Aust-Agder

12 skoler i fylket har deltatt i prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen". Flere har arbeidet godt med å få til gode måltider. Deriblant Roligheden skole (se under), Høvåg skole i Lillesand kommune, barneskolene i Birkenes kommune og barnehagene i Valle kommune.

Det arbeides systematisk med kompetanseheving av personell som kan holde kurs i regi av folkehelsearbeidet i kommunene. Spesielt i de kommunene som har etablert "BEDRE HELSE AUST-AGDER". Dette går konkret på kostholdsveiledning og kompetanseheving i motivasjons og oppfølgingssamtaler til personell som skal arbeide med livsstilsintervensjoner over tid.

I regi av partnerskap for folkehelse er det etablert en ressursgruppe som skal arbeide i begge Agder fylkene for å fremme bedre ernæring i befolkningen. Målgruppen er barn og unge. Det arbeides også bredt mht kommuneplanlegging og blant annet ernæringshensyn.

SAMMEN er IF Trauma og Roligheden skoles fellessatsing på fysisk aktivitet, kosthold og trivsel. Prosjektet mottar midler fra Helse- og sosialdepartementet og fra Partnerskap for Folkehelse. Målet for prosjektet er å gi alle elever tilbud om minst en times fysisk aktivitet om dagen. I skole og idrettslag skal det være fokus på et sunt kosthold.

Kantina; skolens kantine blir drevet som en elevbedrift hvor inntektene går til en felles fjelltur i Setesdals Aust- hei i løpet av 10. klasse. I kantina serveres grove rundstykker og oppskåren frukt.

Midt-timen; i ungdomsskolens midt-time tilbys et mangfold av aktiviteter. Fra ballspill i idrettshallen, dans, teatersport, biljard og bordtennis. Ute er det aktiviteter som sandvolley, tradisjonsleik og sykling i sommerhalvåret. Om vinteren har vi hatt snøskulptur-konkurranse, aking og snøballkast på blink. Det er viktig at det er stor bredde i aktivitetene og at det er noe for alle. Aktivitetene holdes i gang ved hjelp av en ressursgruppe av elever som er ansvarlige og instruktører fra idrettslaget.

Etter skoletid; ved skoledagens slutt åpner Trauma idrettshall og klubblokaler. Elever fra 5. til 10. klasse kan komme hit spille ball eller drive andre sportsaktiviteter, spille spill som sjakk, biljard eller bordtennis. De har tilbud om leksehjelp og en matbit. FAU har foreldre som ønsker å bidra med leksehjelp. Både skole og idrettslag har positive ringvirkninger av prosjektet; Sammen. Responsen fra andre lag og foreninger i lokalmiljøet er også stor, mange vil være med i et samarbeid. Vårt felles mål er å skape en god oppvekst. Vi har folk, lokaler og vilje.

Kontaktperson: Fylkesmannen: Rådgiver folkehelse Anne Kari Thomassen
Telefonnummer: 37 01 76 44, e-post: akt@fmaa.no

Buskerud

Eksempel

Kostholdsrelaterte tiltak i Buskerud hvor tannhelsetjenesten er initiativtaker og/eller samarbeidspartner:

- Alle helsestasjoner, barnehager og sykehjem i fylket har fått vannmuggen "Vann – ja takk" for å sette fokus på vann som førstevalg som tørstedrikk. Kontaktperson: Eva Rydgren Krona, overtannpleier tannhelsetjenesten i Buskerud FKF, tlf. 32808615 / 91305880.
- Samarbeid mellom helsesøstre og tannhelsetjenesten i en kommune om fokus på kosthold i barnhager og skolefritidsordning. De inviterer til gratis inspirasjonskveld med faglig innhold. Kontaktperson: Liv Brattås, ledende tannpleier tannhelsetjenesten i Buskerud FKF, tlf. 32226341 / 95292640.
- Kartleggingsundersøkelse av tilbudet om mat og drikke i den videregående skolen i Buskerud, 2005. Kontaktperson: Liv Brattås, se over.
- Kartleggingsundersøkelse av mattilbudet i ungdomsskolen, 2006. Kontaktperson: Liv Brattås, se over.
- Samarbeid mellom helsestasjoner, frisklivssentral og tannhelsetjenesten i en kommune om kosthold og helse for flyktninger. Kontaktperson: Elisabeth Nossen, ledende tannpleier tannhelsetjenesten i Buskerud FKF, tlf. 32787042 / 95148026 eller Frøydis Lislevatn, frisklivsleder Modum, tlf. 32780844 / 95174498.
- FRISKUS, samarbeidsprosjekt om kosthold i barnehager i en kommune. Samarbeid mellom barnehager, frisklivssentral og tannhelsetjenesten. Kontaktperson: Elisabeth Nossen og Frøydis Lislevatn, se over.

Ulike kostholdsrelaterte tiltak i Modum kommune i regi av Frisklivssentralen – partnerskap for folkehelse.

- Inspirasjonskurs for deg som lager mat for andre. Praktisk teoretisk kurs - ½ dag. Målgrupper: Kantineansatte, barnehageansatte ungdomskoleelever m/kantineansvar, miljølærere. Arrangør: Modum Felles Bedriftshelsetjeneste og Frisklivssentralen ved frisklivsleder/koordinator Frøydis Lislevatn, tlf. 95 17 44 98.
- "Friskus". Målsetting: "Fokus på kosthold, økt fysisk aktivitet og mer friluftsliv i barnehagene i Modum. Kontaktperson: Barnehageleder Åse-Berit Hoffart, tlf. 32789339.
- "Bra mat – for bedre helse". Oppfølgingstiltak "Grønn resept" og "Frisklivsresept" i Buskerud. Kurset er også egnet for personer med andre diagnoser. Målsetting: bidra til å motivere, hjelpe og støtte deltagerne til å gjøre positive forandringer i kostholdet under mottoet "små skritt - store forbedringer". Kontakt. Frisklivssentralen.

Andre tiltak

- Gol ungdomsskole har deltatt i prosjektet IL@skolen siden starten i 2001. Dette prosjektet er et av flere prosjekt som går under Friskliv Gol. Gol ungdomsskole har fysisk aktivitet hver dag, organisert gjennom en midttime. På skolen er det en lærer som jobber med midttiden sammen med en ressursgruppe blant elever fra alle klassetrinn. Disse elevene deltar på kurs i regi av Buskerud idrettskrets og Friskliv Gol sammen med andre elever fra ungdomsskolene i Hallingdal. Kursene er i ulike

aktiviteter elevene kan bruke i midttimen. Før elevene går til midttime får de servert gratis frukt. Det er kommunen som har avsatt penger til Friskliv i skolene. Skolen har også fokus på vann som tørstedrikk. Det er satt opp to vannautomater på skolen, og alle elevene har fått hver sin drikkeflaske. Kontaktperson: Folkehelsekoordinator Tone Karlsen (partnerskap for folkehelse), tone.karlsen@gol.kommune.no

Kontaktpersoner:

Rådgiver i helsefremmende og forebyggende arbeid, Fylkesmannen i Buskerud:
Marianne H. Hillestad, tlf. 32 26 69 19 / 90 79 71 61.

Folkehelsekoordinator i Buskerud Fylkeskommune: Pål Stenbro, tlf. 41 60 08 99.

Finnmark

Eksempel

Sentrum skole (5.-10. klasse) i Vadsø startet høsten 2006 opp med gratis skolefrokost. Kommunen støtter prosjektet med 250.000 kr. I tillegg serverer de sunn lunsj for en billig penge. Kontaktperson: Signe Lyche, rektor, tlf. 911 91668.

Kontaktperson:

Fylkeskommunen: Annie Abrahamsen Wik, folkehelsekoordinator i Finnmark, tlf. 959 69547.

Hedmark

Eksempel

Det skal være enkelt å velge sunt i Hedmark er målet i fylkets strategiske plan for folkehelse. "Sukkerkrigen" er en av hovedinnsatsene. Målet er å redusere sukkerforbruket i Hedmark med 50%. Arbeidet er forankret i partnerskap for folkehelse og er et samarbeid mellom mange aktører. Arenaene er barnehager, grunnskole, videregående skole og idretten.

"Barnehagen, grønnere og friskere" et prosjekt i Storhamar barnehage, Hamar. Barnehagen har jobbet med bevissthet rundt betydningen av et ernæringsriktig kosthold både hos foreldre, barn og ansatte for å få til sunne og gode kostvaner hos barna. Barnehagen har utviklet årsplan som beskriver hvordan barnehagen skal forholde seg til mat og drikke i forbindelse med måltider og feiringer.

Vannkjølere i videregående skoler.

Arbeid med kravspesifikasjon for innkjøp av vannkjøler og prisgunstig rammeavtale for innkjøp i har medført at alle videregående skoler har installert vannkjølere.

Kommunene innbudt til å knytte seg på avtalen. Nå spres tilbudet om vannkjølere til grunnskolene.

Sukkerfritt under NM på ski. Vang skiløperforening og Våler IF gjør NM i nordiske grener for juniorer februar 2007 sukkerfri. Kaker, sjokolade og sukkerholdige drikker blir erstattet med sunnere alternativer på arenaen. Hilde Gjermundshaug Pedersen og Nybygda IL går i bresjen for at NM på ski for seniorer senere på vinteren også får sukkerfri arena.

Kontaktperson:

Fylkesmannen: folkehelserådgiver Åse Jofrid Sørbye, tlf: 62 55 13 62

Fylkeskommunen: Randi Wahlsten; randi.wahlsten@hedmark.org; tlf: 62 54 40 00

Hordaland

Eksempel

Opplæring i kosthold:

Folkehelsegruppen i Hordaland med medlemmer fra fylkeskommunen og fylkesmannen, er i ferd med å utarbeide en toårig handlingsplan for folkehelse hvor bedre kosthold er et av flere tema.

Tannpleiere har en viktig funksjon i forhold til forebyggende tannhelsearbeid. I et samarbeidsprosjektet mellom Fylkeskommunen i Hordaland ved fylkestannlegen, NIFES og UiB ved tannpleierklinikken, er målet at tannpleierne skal kunne utvide det forebyggende helsearbeidet til å gjelde hele kroppen. Målgruppen er alle offentlig ansatte tannpleierne i fylket.

Målsettingen er at tannpleierne skal styrkes faglig, ha et helhetlig kostholdsperspektiv slik at de er en attraktiv samarbeidspartner for skoler, helsestasjoner osv., men også initiativtaker til tiltak som skal bedre kostholdet i befolkningen.

Kontaktperson:

Fylkeskommunen: Vibeche Furrebøe Levsen, tannhelse/folkehelsekoordinator,
Tlf. 55239086 / 90686351.

Møre- og Romsdal

Eksempel

- Det er etablert en kostholdsgruppe for God Helse i fylket. Gruppen skal være en pådriver for å utvikle et sunt kosthold i fylket og et rådgivende organ for kommunene og folkehelsekoordinatorne. I enkelte tilfeller også et selvstendig utøvende organ. Har en rekke tiltak innen ulike områder, blant annet å bidra til god spe- og småbarnsernæring i heim og samfunn, bidra til gode måltider i skolen, bidra til gode matvalg på arbeidsplassen og bidra til å sette sunn ernæring i fokus på salgssteder og hos leverandører.

- Kurs for kantinepersonell i Møre og Romsdal høsten 2006. Kurset var et inspirasjonskurs for personale ved kantiner for å få fagleg påfyll i sitt daglige arbeid. Kurset omhandlet hvordan bruke frukt og grønt i kantinearbeid, lønnsomt med mye grønt og ernæring og økonomi på lag. Evalueringa viste at deltakerne hadde stor nytte av kurset og at det inspirerende å møte personale fra andre kantiner.

Kontaktperson:

Ann Helene Skare, rådgiver, Møre og Romsdal fylke, tlf. 71258275 / 95889423.

Nordland

Eksempel

- I regi av Fylkesmannen er det etablert en ressursgruppe i ernæring i fylket. Medlemmer i ressursgruppen, holder innlegg på kurs for foreldre, lærere og førskolelærere. De har utviklet powerpoint-presentasjon til bruk i skolen og arrangerer kurs i "Grønne kantiner" for kantineansatte i videregående skoler. Det planlegges kurs for alle kantineansatte ved de videregående skolene i fylket i løpet av våren.
- Høsten 2006 deltok 40 personer på kurslederkurs i ernæring som oppfølging av Grønn resept-ordningen. Dette har resultert i tilbud om kostveiledningskurs ved FYSAK-sentralene i fylket.
- Vannkjølere kjøpt til alle videregående skoler.
- Helsefremmende skoler. Alle skolene i Nordland deltar i prosjektet Fysisk aktivitet og måltider hvor målet er 1 time daglig fysisk aktivitet og fokus på gode og velorganiserte skolemåltidet. www.nfk.no/helsefremmendeskole.

Kontaktpersoner:

Bjørn-Are Melvik, fylkeskommunen, prosjektleder helsefremmende skoler, 75 65 05 56 / 900 79374.

Solveig Johnsen Hovet. Folkehelserådgiver fylkesmannen, 755 31581 / 90769673.

Nord-Trøndelag

Eksempel

Prosjekter i regi av Fylkesmannen i Nord-Trøndelag, samarbeid mellom avdelingene landbruk, oppvekst- og utdanning og sosial-, helse- og barnevern:

Lokale og regionale tiltak for å videreutvikle tilbudet av sunn mat, inkludert frukt og grønt til barn og unge i Nord-Trøndelag:

Skolefrokost Egge og Verdal videregående skoler

"Med litt grønt i magen blir det fart på dagen". Elevbedrifter ved Frosta skole

Frukt og grønt i barnehager. Deltakelse fra 6 barnehager

Kommunale "matlagere", Utøy skole i Inderøy

Utvikling av kantina ved Levanger videregående skole

Kontaktperson:

Fylkesmannen i Nord-Trøndelag, Landbruksavdelingen v/[Gunnhild Halvorsen](#),
tlf 741 68188.

[Partnerskapsprosjektet "Sunt & Godt" om kosthold og ernæring i Nord-Trøndelag 2007-2009.](#)

Alle fylkets kommuner er invitert til å delta i programmet. Det vil i løpet av vinteren 2007 bli innledet dialog med interesserte kommuner for å konkretisere lokal satsning. I startfasen (2007) vil det bli skrevet partnerskapsavtale med 5 av de interesserte kommunene. Etter hvert åpnes det for at flere kommuner kan delta.

Målsettingen for Sunt & Godt er å heve befolkningens bevissthet rundt kosthold. Samtidig er det et mål på kort sikt at de tiltak som iverksettes skal føre til varig endring hos befolkningen, samt fremme folkehelsen som følge av et sunnere kosthold.

Kontaktperson:

Nord-Trøndelag fylkeskommune, folkehelserrådgiver/prosjektleder [Eva Lassemo](#),
Tlf. 741 11226

Oppland

Eksempel

Sunne barnehager i Valdres, fokus på kosthold og fysisk aktivitet: 24 barnehager i regionen jobber for sukkerfrie og sunne barnehager, i tillegg fokuseres det på fysisk aktivitet. Valdresregionen har markert seg som en aktiv folkehelse-region. Barnehagene utvikler undervisningsopplegg som skal rette seg mot øvrige ansatte i barnehagene og foreldre. Modellen skal implementeres som en modell i hele fylket, på sikt.

Kantinetilbud og fysisk aktivitet i skolen: Ved Åretta ungdomsskole på Lillehammer tilbyr kantinen ved skolen kun sukkerfrie varer, salater og grove bagetter. Skolen har markert seg med en aktiv profil på helsefremmende arbeid på ulike nivåer. Skolen er valgt ut som modellskole for prosjekt fysisk aktivitet og måltid i skolen sammen med Gausdal ungdomsskole.

Overvekt og innlandssatsninger ved sykehusene i Lillehammer og Gjøvik. Overvektprosjekt som er tenkt å omfatte 7 kommuner i Oppland. Resterende kommuner i fylket vil fungere som kontrollgruppe for intervensjonen. Fokus for prosjektet vil være gruppen barn født i 2001, estimert til å omfatte 1960 barn. Statistisk vil 3 % av disse ha en patologisk overvekt. Prosjektet regner med å inkludere 60 barn, men noen frafall må forventes. Disse barna kalles inn til en undersøkelse som omfatter høyde, vekt, livvidde og blodtrykksmåling, i tillegg skal høyde og vekt hos foreldre kartlegges. Kostanamnese/egenregistrering skal fungere som underlag for næringsberegning. Barna vil følges opp med fysioterapeut gjennom fysisk aktivitet og rådgivning, samtale med psykolog og registrering av livskvalitet.

Grønn resept og kosthold. Gjennom folkehelseprogrammet jobbes det nå aktivt med fysiotek-modellen i 10 kommuner. Etter resept fra lege på livsstilsendring henvises pasienten til det lokale fysiotek. Her gjennomføres motivasjonssamtaler, kartlegging og individuelt tilpassede opplegg. Til nå har fysioteket kun tilbudt opplegg på lavterskel fysisk aktivitet, noen steder også tilbud om lokalt røykeavvenningskurs. Det er nå ønske å utvide opplegget til også å omfatte kosthold.

James Oliver-modellen: Inspirert av den engelske TV-kokken og hans kamp for sunn mat i skolevesenet, ønsker ressursgruppa i ernæring i fylket å legge opp til en nettverkssamling med lokale matprodusenter, skoler, skolehelsetjeneste og dagligvarebransjen. Ideen er å bidra til nettverkskoblinger og partnerskap slik at disse aktørene kan møtes i fellesskap for å se på løsninger for skolematprosjekter utover melk og gulrot. I tillegg kan samlingen bidra til å fokusere på Handlingsplanen for bedre kosthold.

Kontaktperson:

Fylkesmannen i Oppland: v/folkehelserådgiver Jørgen Storebakken, tlf 612 6000/6101

Oslo

Eksempel

- Idébank for mat i barnehagen. Eksempler fra en rekke barnehager er innsamlet for å spre ideer og erfaringer fra arbeid med mat og måltider, se www.hev.oslo.kommune. Tema er blant annet fødselsdager, frukt og grønt og turmat.
- Grønnsaker i barnehagen. En utfordring er å få barn til å spise mer grønnsaker i barnehagen, ifølge en landsomfattende undersøkelse fra Sosial- og helsedirektoratet. Seks barnehager i Oslo har arbeidet med en oppgave for å komme med forslag til hvordan det kan bli mer grønnsaker. Tilbakemeldinger fra barnehagene foreligger i disse dager, og viser stort engasjement.
- Brosjyre om mat i barnehagen. Mange har ønsket en enkel brosjyre i arbeidet med et sunt kosthold i barnehagen. I 2006 forelå brosjyren "Mat i barnehagen for å vokse, lære og trives". Brosjyren var resultatet av et samarbeid mellom Bydel Søndre Nordstrand, Bydel St. Hanshaugen og Helse- og velferdsetaten, se www.hev.oslo.kommune.no
- Mat i eldresenter. Eldresentrene bidrar til å forebygge feil- og underernæring gjennom et variert mattilbud og måltider med sosialt fellesskap. Ukentlig selges ca. 5400 middager i kafeteriaene ved eldresentre i Oslo. En rekke eldresentre har tilbud om "kjøp-med-hjem-mat", og middagsombringning er også et tilbud. Helse- og velferdsetaten tilrettelegger nå for en idébank på nettet, slik at eldresentrene kan dele gode eksempler og erfaringer fra matarbeidet.

Kontaktperson for alle tiltakene: Vigdis Brit Skulberg, faglig leder, Helse- og velferdsetaten, Oslo Kommune, tlf. 23 48 31 03.

- FYSKOS ved Tokerud ungdomsskole i Groruddalen. Et prosjekt for økt fysisk aktivitet og sunnere kosthold blant barn og unge. Skolen har 270 elever fordelt på 9 ordinære klasser og en mottaksklasse. Skoleåret 2002 / 2003 ba FAU skolen om å vurdere tiltak i forhold til elevenes matvaner på skolen. I samme periode gjorde skolens ledelse en undersøkelse blant elever som hadde problemer med å konsentrere seg på skolen. Det viste seg at svært mange av skolens elever ikke spiste forkost. De hadde ikke med matpakke, men kjøpte skolemat, som boller, kjeks eller godterier, på nærbutikken. I elevgruppen med konsentrasjonsproblemer spiste ingen av elevene næringsrik mat før til middag. Resultatet av den kunnskapen, resulterte i prosjektet FYSKOS, fysisk aktivitet og kosthold.

Prosjektet ble gjennomført i nært samarbeid med elever og lærere og ble i starten ledet av en lege ved Aker sykehus. Det ble skaffet penger til materiell og workshops, opprusting av skolens kantine slik at elevene kunne få et tilbud om sunn mat, frukt og grønnsaker i stedet for nærbutikkenes og kioskenes snop. Skolen er i ferd med å avslutte prosjektet. Den har åpen kantine hver dag. Skolegården opprustes i løpet av

våren slik at det skal bli enkelt for elevene å være aktive og FYSKOS er tema i teamenes planlegging. Kontaktperson FYSKOS: Ann Katrin Schille, rektor Tokerud skole, tlf. 22 79 03 20, e-post: ann.schille@ude.oslo.kommune.no

Kontaktperson:

Fylkesmannen i Oslo og Akershus v/rådgiver Ylva Risberg, tlf. 22 00 39 20, e-post: Ylva.Risberg@fmoa.no

Rogaland

Eksempel

- Sukkerholdig mat kuttet ut i barnehagens tilbud, sukkerfrie fødselsdagsfeiringer i St. Johannes barnehage, Stavanger. Kontaktperson: Styrer June Torgersen, tlf. 51 89 96 00 / 906 52 741.
- Kommunestyrevedtak om gratis frukt og melk i alle skoler og barnehager i Suldal kommune, som første kommune i landet. Innføres høsten 2007. Kontaktperson: Varaordfører Hans Sæter, tlf. 52 79 22 00 / 957 65 453.
- ”Sunnare Hå”: Flere prosjekter, blant annet vannflasker til alle skole- og barnehagebarn, folder med kostholdsråd og kostholdsveiledning på Frisklivssentralen. Kontaktperson: Karen Marie Undheim, konsulent idrett/friluftsliv/folkehelse, tlf. 51 79 30 74 / 415 32 643.

Kontaktperson:

- Berit C. Orheim, rådgiver folkehelse, Fylkesmannen, tlf. 51 56 87 81, berit.orheim@fmro.no

Sogn og Fjordane

Eksempel

- I Fylkesplan 2005-2008 under satsingsområde for folkehelse og livsutfalding, er ernæring sett opp som eige område med handlingsplan og tiltak. Ressursgruppe for ernæring er etablert i fylket, med representantar frå høgskulen, helseføretaket, tannhelsetenesta, rehabiliteringsinstitusjon, kommunehelsetenesta og frivillege organisasjonar, fylkeskommunen og Fylkesmannen. Ressursgruppa bidreg i arbeidet med å følgje opp tiltaka i planen.
- Fleire partnerskapskommunar arbeider systematisk i skular og barnehagar om ernæring og sunn mat og drikke. Eit av tiltaka er innkjøp av vanndispensarar.
- Vanndispensarar er plassert på alle vidaregåande skular og fleire av dei vidaregåande skulane har fått støtte til å setje opp salatdiskar i kantinen.
- Kantinekurs for alle vidaregåande skular er gjennomført. Målgruppe: Kantinepersonell, miljøkoordinatorane på skulane, elevrepresentantar, leiinga og lærarrepresentantar.
- 14 barne- og ungdomsskular og 3 vidaregåande skular deltek i prosjektet Fysisk aktivitet og måltider i skolen i skuleåret 2006-2007. 2 skular i fylket har fått 10.000 kroner kvar, for å vere modellskular for prosjektet Fysisk aktivitet og måltider i skolen for å drive spreingsarbeid og erfaringsoverføring til andre skular i fylket.
- 12 av 13 vidaregåande skular har etablert faste folkehelsegrupper med representantar frå leiinga, lærarane, elevane, miljøkoordinator, kantinedrifta, tannhelse- og skulehelsetenesta. Gruppene skal vidareutvikle folkehelsearbeidet ved skulen knytt opp til statleg og regional politikk og satsingsområde, samt samordne, forankre og integrere arbeidet organisatorisk og i skulekvardagen.
- MER-prosjektet: Servering av oppdelt frukt på alle fotballturneringar for aldersbestemte klassar i fylket – skal utvidast til andre idrettsgreiner i 2007.
- Frivillege lag og organisasjonar har gjennom fleire år fått tildelt midlar frå kreftplanen til servering av frukost, frukt og grønt i fleire skular i fylket.

Kontaktpersonar:

Fylkesmannen i Sogn og Fjordane, v/folkehelserådgjevar Bjørg Eikum Tang, tlf. 576 55517

Sogn og Fjordane fylkeskommune, folkehelsekoordinator Emma Bjørnsen, tlf. 578 25024 eller 95819841

Sør-Trøndelag

Eksempel

- Fylkesmannen i har som ledd i satsingen på kosthold i folkehelsearbeidet etablert en ressursgruppe innen ernæring. Gruppen er bredt sammensatt med representanter fra frivillig, offentlig og privat sektor. Arbeidet har resultert i nettverksbygging og initiert flere gode prosjekter.
- Bakklandet barnehage: Prosjektbarnehage i Trondheim hvor kosthold har fått stort fokus. Dette har resultert i gode ringvirkninger i hele fylket. Kontaktperson: lege Charlotte Ingul, tlf. 73598633 eller styrer i barnehagen Marianne Sjetne, tlf. 73876220.
- ”Vannprosjekt” initiert av fylkestannlegen i Sør-Trøndelag. Arbeidet har bidratt til økt forbruk av vann som tørstedrikk både i barnehager, skoler og på idrettsarrangement. Kontaktperson: tannpleier Siri Øwre, tlf. 90841895 eller fylkestannlege Inger Thorsen Melø, tlf. 73866000.
- Kantineforum, nyetablert høsten 2006. Fokus er å øke kunnskapen til kantineansatte i videregående skole om bedre tilrettelegging av sunn mat i skolens kantiner. Kontaktperson: Kokk Svein Magnus Gjørnvik, tlf: 72 89 22 90 / 92 08 90 29.

Kontaktperson:

Fylkesmannen i Sør-Trøndelag: v/folkehelserådgiver Jorunn Lervik, tlf 73199309/41669375, e-post: jle@fmst.no

Telemark

Eksempel

Videregående skole:

- Porsgrunn videregående skole deltar i prosjekt fysisk aktivitet og måltider i skolen. I uke 3 2007 får hele skolen servert GRATIS sunn lunsj. Se også www.telemark-fk.no. Kontaktperson: avdelingsleder idrett Jarl Hagen, tlf. 35 57 30 00.
- Skogmo videregående skole (Skien), er eksempel på skole med "Grønn kantine", og salatbar. Kontaktperson: Astrid Ljome Schjager, tlf. 35 50 32 00
- Vest-Telemark videregående (Dalen), har "Skolefrokost". Kontaktperson: rektor Torggrim Otterholt, tlf. 35 07 09 00.

Ungdomsskole:

- Eksempler på tiltak i prosjekt "Fysisk aktivitet og måltider i skolen", kantine på Langesund ungdomsskole (Bamble kommune), frokosttilbud på Holla ungdomsskole (Nome) og Kjølnes ungdomsskole (Porsgrunn). Kontaktperson: rektorene.

Kommunalt nivå

- Skien kommune har bevilget 1 million kroner for å prøve ut gratis fruktordning på ungdomskolene i kommunen 2007. Kontaktperson Skien kommune: Skolesjef Aulebo eller folkehelsekoordinator Carina Halvorsen, tlf. 35 90 55 18 / 95 03 33 81.
- "Frukt og fotball", turnering for 7-14-åringene på Gvarv: Tredje år på rad med fokus på sunt kosthold og hvor frukt er tilgjengelig hele tida. Kontaktperson: Thore Andreassen, Gvarv IL.

Barnehage:

- Nome kommune, årlig temauke i barnehagene om "bevegelse, ernæring og språk". Kontaktperson: helsesøstertjenesten, Nome kommune.
- I regi av Folkehelseprogrammet har Bjørg Harmann, tidligere ansatt på Høgskolen i Telemark, reist rundt til utvalgte barnehager i kommuner som har inngått partnerskapsavtale med fylkesnivået. Der har hun gitt kostholdsveiledning. Kontaktperson: Bjørg Harman, tlf. 99 37 03 63.

Kontaktpersoner:

Fylkesmannen: Rådgiver folkehelse Roger Jensen, tlf. 35 58 63 34 / 482 06 812

Fylkeskommunen: Folkehelsekoordinator Anne Karin Andersen, tlf. 35 58 43 16 / 480 75 963.

Troms

Eksempel

Lavterskel utdanningstilbud innen ernæring for ansatte i barnehage, SFO og skole.

I Troms har man innen Partnerskap for folkehelse fått i gang et lavterskelutdanningstilbud om ernæring som er rettet mot personale i barnehage, SFO og grunnskole. Ordningen fungerer slik:

Høgskolen i Tromsø tilbyr en fleksibel videreutdanning i ernæring på 15 studiepoeng beregnet for personale i barnehage, SFO og skole. Utdanningen gjennomføres i løpet av et halvt år ved 2-3-dagers samlinger, som kan legges geografisk nært studentenes hjemsteder. Fylkesmannen og fylkeskommunen formidler utdanningstilbudet til kommunene som medvirker i Partnerskap for folkehelse i Troms. Fylkesmannen og fylkeskommunen gir økonomisk støtte til to kommuner årlig slik at ansatte fra disse kommunene kan ta i bruk utdanningstilbudet fra Høgskolen. Ved første gangs gjennomføring i 2006 gjennomførte 17 ansatte fra kommunene Bardu og Målselv denne utdanningen. Responsen fra kommunene som har gjennomført utdanningen er svært god, og interessen fra de andre kommunene er stor.

I kommunene Bardu og Målselv vil de som har gjennomført utdannelsen inngå i lokale ernæringsfaglige fora, som driftes av folkehelsekoordinatoren i kommunen. De kan brukes som rådgivere og ressurspersoner i sitt nærområde.

Kontaktperson: Anders Aasheim, Fylkesmannen i Troms. E-post: aaa@fmtr.no

Lunsjabonnement ved Sørvik skole

Elevene på Sørvik skole abonnerer på lunsjen over en periode. Matkostnadene er beregnet til ca kr 5,- per elev per dag. Skolen lønner en assistent to timer per dag for å ta seg av det praktiske arbeidet rundt skolelunsjabonnementet. Skolelunsjen inneholder tre brødsiver per elev + pålegg.

Det er lagt vekt på at gjennomføringa skal være så enkelt at hvem som helst skal kunne overta dersom det er nødvendig.

Det er muligheter for å involvere enkeltelever eller grupper som trenger tilpasset opplæring, elever i tilvalgstimmer eller elever i heimkunnskapstimmer, slik at de kan ta seg av deler av lunsjen. Maten handles hos lokale aktører. Noen firmaer har fylkesrabatter som kan brukes, og man kan forhandle frem egne prisgunstige tilbud der det er mulig.

Kontaktperson: Rektor Eli M. Vara, Sørvik skole. E-post sorviks@start.no

Kontaktpersoner på fylkesnivå i Troms:

Anders Aasheim, rådgiver, Fylkesmannen i Troms. E-post aaa@fmtr.no

Gjert-Henrik Vedeler, rådgiver, Troms fylkeskommune. E-post ghv@tromsfylke.no

Vest-Agder

Eksempler

Erkleiv og Justvik skole i Kristiansand (223 elever 1.- 7. klasse) har hatt ordning med gratis frukt og grønnsaker til alle elevene 2 dager i uken. Kommunen dekker det økonomiske. En mor deltar som frivillig medhjelper i opplegget. Det gjør at det praktisk mulig å gjennomføre. Skolen var tidligere prosjektskole i "Fysisk aktivitet og måltider i skolen". Det var gjennom det prosjektet at ordningen ble etablert. Tilbudet er blitt svært populært blant elevene. Skolen deltar også i skolefruktordningen. Kontaktperson: rektor Helge Sannes el. Grete Thoresen, tlf. 38 11 13 00

Marnardal kommune

"Marnardalsvann". I nov. 2006 ble det satt opp vannkjølere ved skolene i kommunen (tre barneskoler en ungd.skole og i rådhuset). Elevene har egne drikkeflasker med lokal logo om Marnardalsvann. Tilbudet er blitt svært populært og det registreres mindre søte drikker og mer bruk av vann blant elevene. Kontaktperson: Folkehelsekoordinator Janne Wigemyr, tlf 38 28 90 16

Kristiansand kommune

"Sunt og godt i SFO" Kokebok for skolefritidsordningen. Kommunen har nylig fått laget en egen kokebok til bruk for skolefritidsordningen. Der er det mange og spennende tips på sunn mat som kan lages både inne og ute .For mange av de yngste elevene kan skoledagen bli lang inkludert opphold i skolefritidsordningen. Det har derfor lenge vært et savn å kunne tilby sunn mat i skolefritidsordningen. Kontaktperson Grete Olsen, tlf. 38 07 52 19

Lyngdal kommune

Å ungdomsskole (ca 120 elever). Skolefrokostprosjekt. Skolen vil i to uker i februar gjennomføre daglig sunn skolefrokost til samtlige elever. Prosjektet vil bli evaluert. Skolen har m.a. valgt Aktivitet og helse som et av to satsingsområder dette skoleåret Kontaktperson: rektor Richard Aardal, tlf. 38 33 44 00

Kartlegging over bruken av vannkjølerer i skoler og annen off. virksomhet
Det gjennomføres f.t. en kartlegging over bruken av vannkjølere i skoler, helsestasjoner, off. bygg og annen virksomhet i kommunene i Agder. Flere kommunene har etablert et slikt tilbud i sin virksomhet i de senere år. Partnerskap for folkehelse- Folkehelse i Agder har gitt tilskudd til slike tiltak. Det av interesse å få en oversikt over utbredelse og erfaringer.

Kontaktperson:

Folkehelserådgiver Sidsel Birkeland Skaar, Fylkesmannen i Vest-Agder, tlf. 38 17 68 96, mobil 41 63 42 17

Vestfold

Eksempel

Arbeidet for å påvirke folks livsstil for økt fysisk aktivitet og bedre kosthold er forankret i fylkesplanen (Regional utviklingsstrategi 2006-2009). En rekke tiltak er iverksatt lokalt.

Vann som første tørstedrikk. Vannkjølere er tilkopleet vannettet på alle skoler i partnerskapskommunene, gjennomført på ca. 80 % av skolene i fylket. Kontaktperson: Folkehelsekoordinator Grete Evensen Øvrums, greteo@vfk.no, tlf. 99152452

Kontraktsfestet avtale med Vestfold Interkommunale vannverk om utdeling av vannflasker. Kontaktpersoner: Folkehelsekoordinator Grete Evensen Øvrums, greteo@vfk.no, tlf. 99152452 ev. Roy Bjelke, VIV, telefon 95240530

Politisk vedtak om fjerning av brusautomater i videregående skoler og kantinedrift etter statens retningslinjer. Kontaktperson: Folkehelsekoordinator Grete Evensen Øvrums, greteo@vfk.no, tlf. 99152452.

Sandefjord: Bedre barns ernæring i barnehage. Kontaktperson: folkehelsekoordinator Unni Aadne, unni.aadne@sandefjord.kommune.no, tlf. 41687578.

Nøtterøy: Sunn og gla', positiv livsstilsendring hos barn og unge. Kontaktperson: folkehelsekoordinator Hilde Forsmo, hilde.forsmo@notteroy.kommune.no

Hof: Sunn livsstil. Skape holdninger, gi kunnskap om forhold til en sunn livsstil. Kontaktperson: folkehelsekoordinator Jan-Rasmus Vestnes, Jan.Vestnes@hof.kommune.no, tlf. 33059558.

Sande: K-L Kult liv prosjekt. Et livsstilendrende prosjekt – med vektlegging på bevisstgjøring av ernæring og fysisk aktivitet og nye mestringsstrategier. Prosjekt for overvektige barn. Kontaktperson: helsesøster Lynn E. Grimeland, lynn.e.grimeland@sande-ve.kommune.no, tlf. 99018946.

Kontaktperson:

Grete Evensen Øvrums, Folkehelsekoordinator Vestfold fylkeskommune, tlf. 99152452.

Østfold

Eksempel

Vannprosjektet:

Målsettingen er å få barn og ungdom til å drikke mindre sukkerholdige drikker. I samarbeid med Baterød vannverk deles det ut vannflasker med drikkekork til alle elever i barneskolene (i 2005), ungdomsskolene og i de videregående skolene i kommunen i en treårsperiode. Ungdomsskolene inviteres til å søke om tilskudd til vannkjøler.

Folkehelseprogrammet i Østfold har opprettet en tilskuddsordning hvor både ungdomsskoler og videregående skoler kan søke om tilskudd til installering av vannkjølere. Erfaringen fra tilsvarende tiltak ellers i fylket viser at det er ved å kunne tilby skikkelig kaldt vann at man lykkes med å få ned brusforbruket blant ungdom. Effekten av tiltaket måles ved en kartlegging av brussalget på skolene før oppstart av prosjektet. Deretter følges utviklingen av brussalget i løpet av prosjektperioden. Både brussalg fra automat og kantine kartlegges.

Kontaktperson:

Folkehelsekoordinator Marit Pedersen, Sarpsborg kommune, tlf. 69116111, e-post: marit.pedersen@sarpsborg.com