

Matnyttig - hva skal til for at implementering lykkes?

Folkehelsekonferansen, 17. oktober 2025

Matnyttig - hva skal til for at implementering lykkes?



Nina Cecilie Øverby →

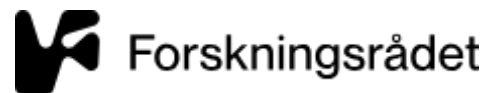
Professor, Institutt for ernæring og folkehelse, Universitetet i Agder



Anine Christine Medin →

Førsteamanuensis ved Universitetet i Agder

Prosjektgruppe

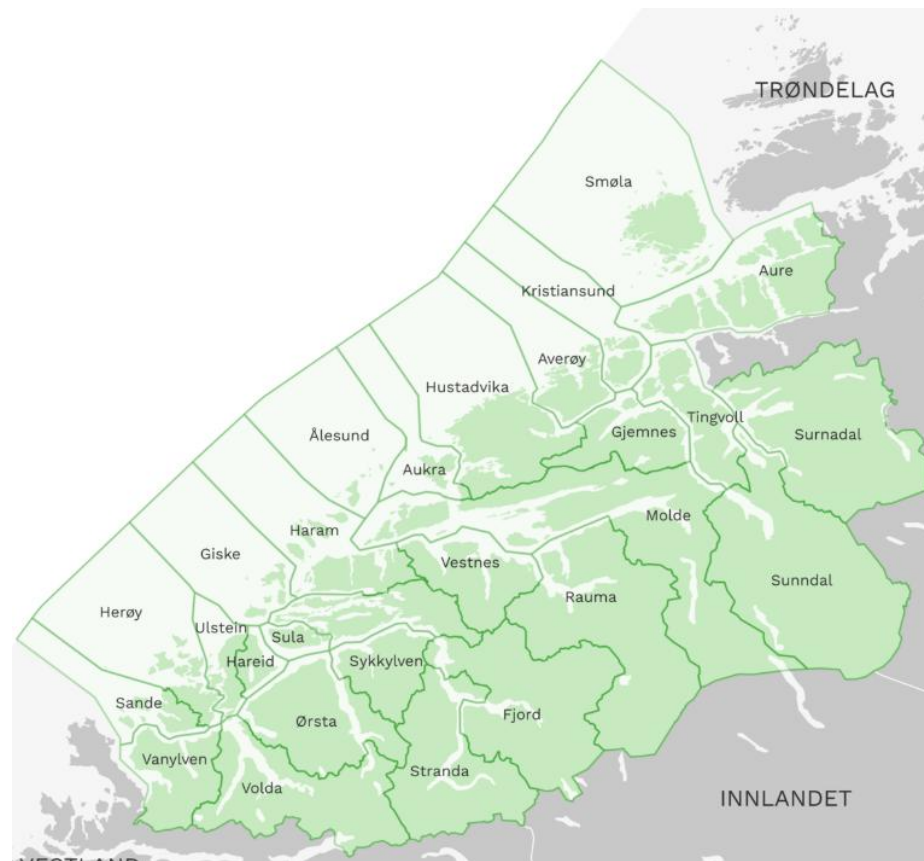
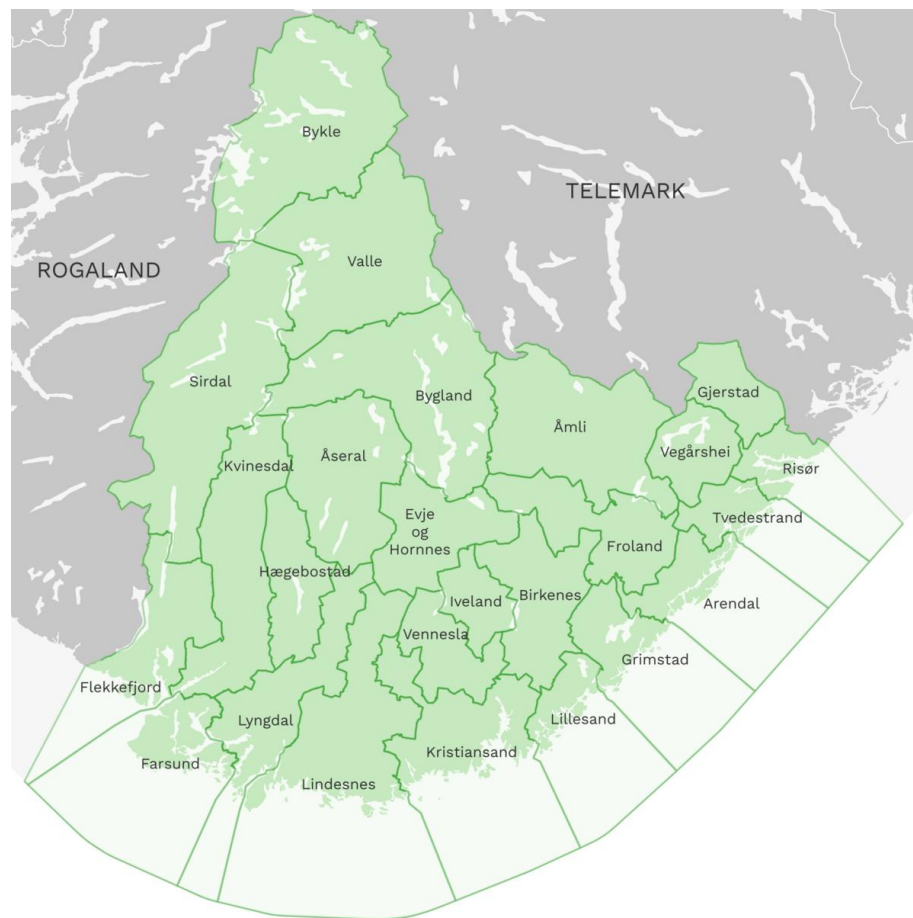


UiO : Universitetet i Oslo



Ta i bruk kunnskapsbaserte metoder og tiltak i praksis



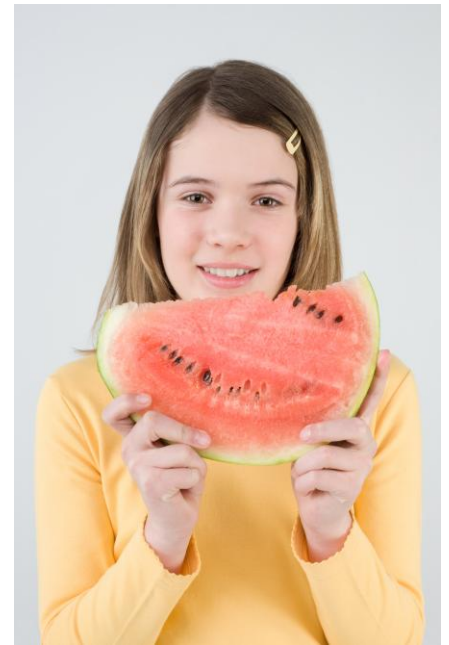




matnyttig

Om å fremme gode matvaner og god matomsorg i de første leveårene

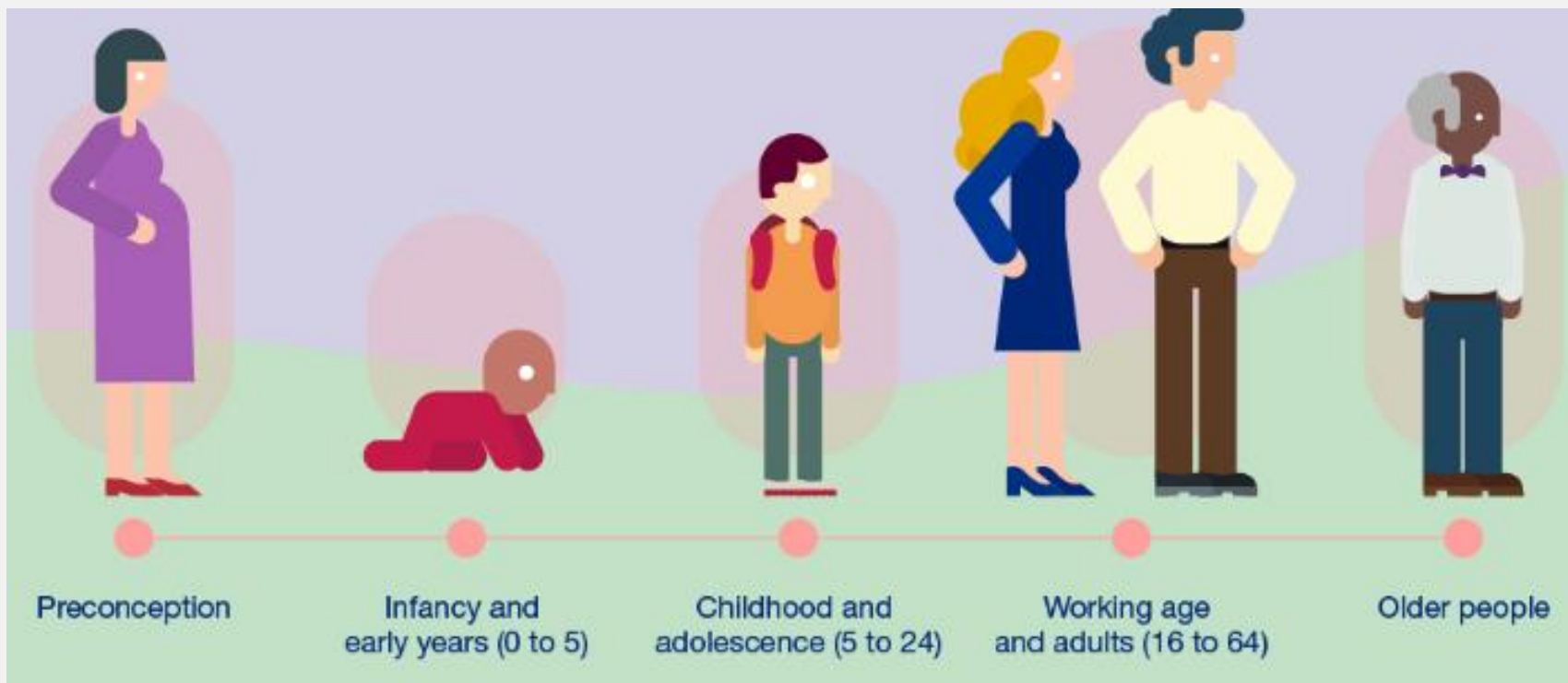
Betydningen av mat tidlig i livet



Kosthold tidlig i livet er særlig viktig for utvikling, læring, helse, livskvalitet

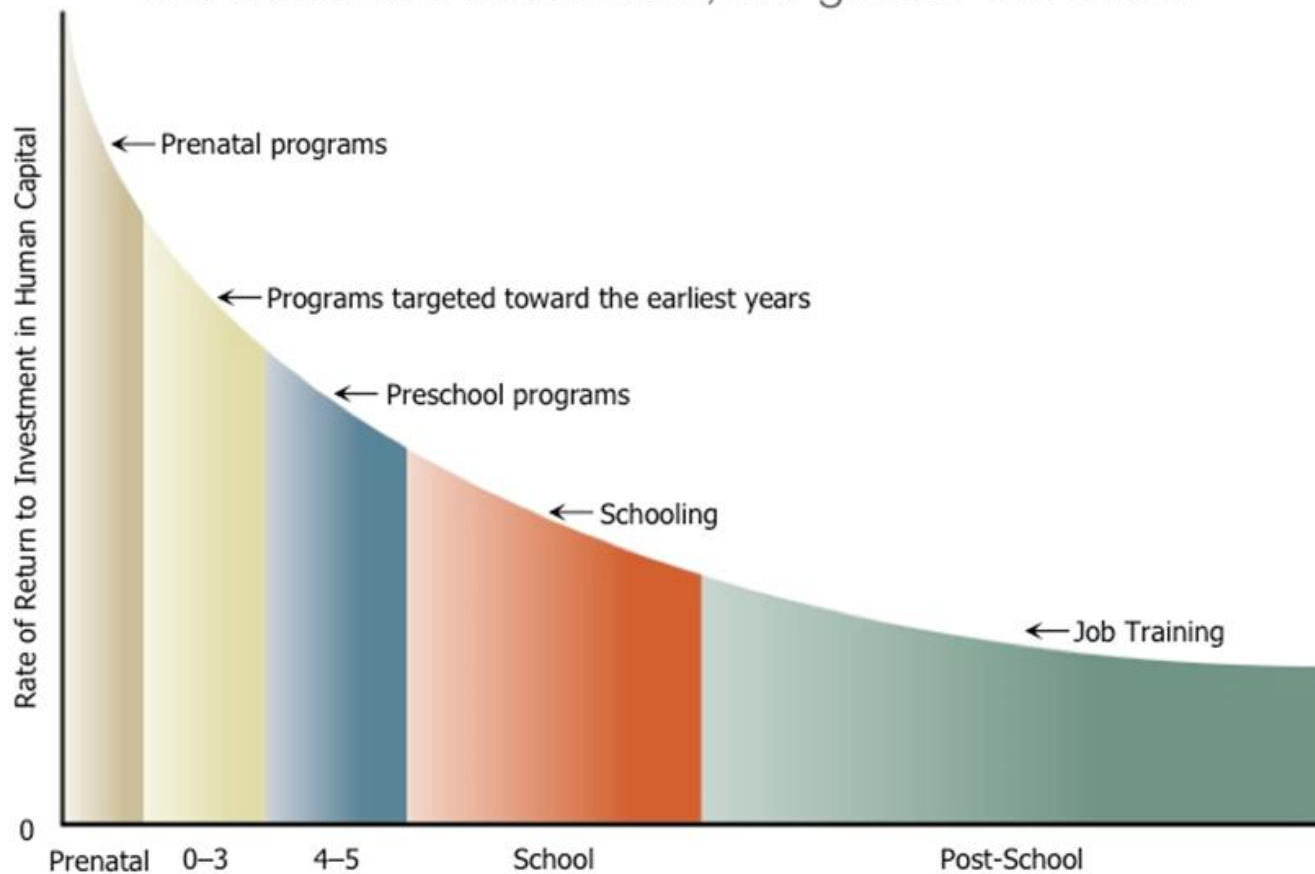
Vaner

Etableres tidlig



EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT IS A **SMART INVESTMENT**

The earlier the investment, the greater the return



Source: James Heckman, Nobel Laureate in Economics

Matnyttig-portalen



Forskningsbasert mat- og måltidspraksis



Sammen gir vi barnet en god matstart for livet!

Matnyttig er et nettsted for gravide, foreldre og barnehageansatte. Her finner du en samling med informasjon, videoer og råd som i tidligere forskningsstudier har vist seg å forbedre barns kosthold. Nå er dette forskningsbaserte materialet gjort tilgjengelig for deg. Klikk nedenfor for mer informasjon om Matnyttig.

For foreldre



For barnehage



- 1 samlet nettressurs
- 99 videoer
- 3 språk
- Utviklet med sterk involvering, barnehage og helsestasjonen

Forskningsplan



Kosthold i svangerskapet

Atferd som fremmer sunt kosthold og optimal vektøkning i svangerskapet



barnE-mat

Mat og matingspraksis 6-12 måneder



MattilMinsten

Mat, matingspraksis og matomgivelser i alderen 12-18 måneder



barns mat mot 2.0

Mat, måltidspraksis og pedagogisk opplegg i barnehage, 1-2 åringer



Fase 1: Tiltaks- og kontrollgruppe



Befolkning: 45 000

Deltagende barnehager: 29/55

Deltagende helsestasjon: 1/1

Foreldre: 181



Befolkning: 48 000

Deltagende barnehager: 21/40

Deltagende helsestasjon: 4/4

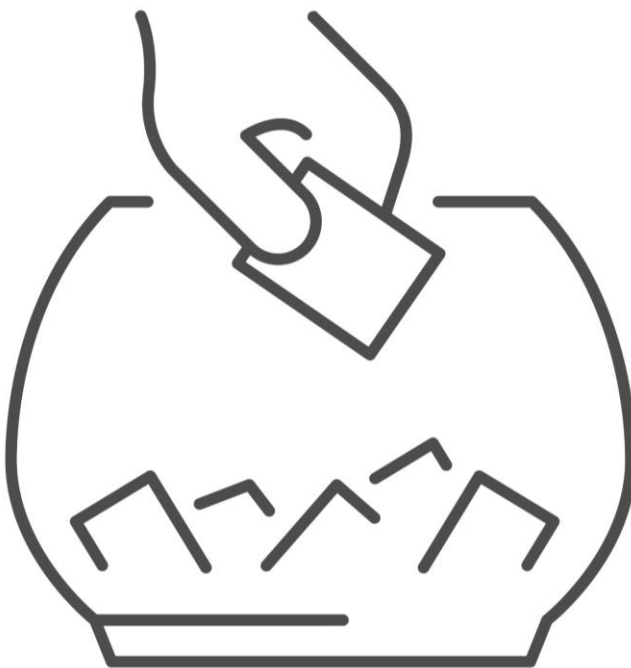
Foreldre: 165

Fase 1: Implementeringsstøtte

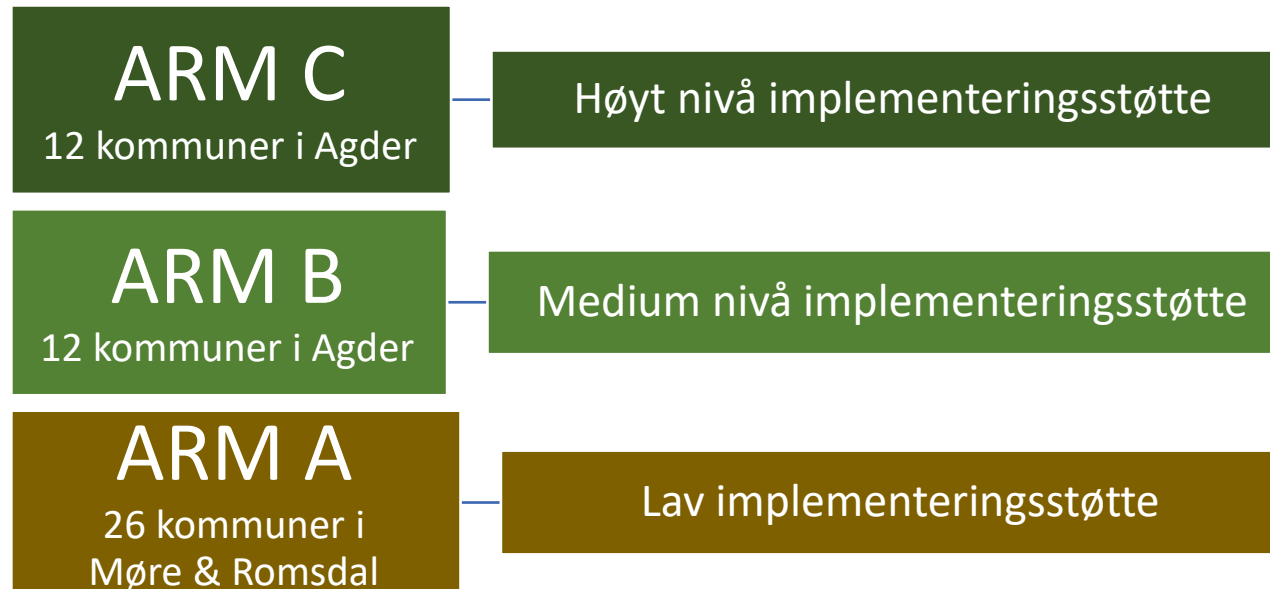


- Innebygd støtte i selve ressursen
- Digitale møter- mulighet til spørsmål
- Jevnlige samtaler med problemløsning
- En som har hatt ansvar (Champion)
- Forankring- kommune, ledelse, barnehage, helsestasjon

Fase 2



50 kommuner fikk tilgang til Matnyttig



Ulik implementeringsstøtte



Hovedbudskap

- Implementeringsstøtte er viktig for at tiltakene skal bli tatt i bruk
- Informasjon er ikke nok!
- Vår erfaring viser at følgende støtte har fungert:
 - Jevnlig kontakt for problemløsning
 - Handlingsplanstøtte
 - Forankring
 - Champion (en som har ansvar)