

A photograph of children sitting at a table eating lunch. In the foreground, a girl with a yellow hair clip is smiling. The table is set with a pink lunch bag, a green apple, a bowl of sliced cucumbers, a red bowl of grapes, and a sandwich. In the background, other children are visible, including a boy with curly hair and another boy. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting like a school cafeteria.

# Kompetanseheving for mat- og måltidsglede i AKS

Et pilotprosjekt levert av Folkelig AS for Utdanningsetaten 2022-2023



# FOLKELIG

Lekne løsninger på viktige  
samfunnsutfordringer

# Bakgrunn og utfordringsbilde

---

- Evaluering av tidligere prosjekt med UDE → hvordan nå ut til alle barn?
- Innsiktsarbeid med 4 Aktivitetsskoler i Bydel Gamle Oslo
  - Store variasjoner i praksis, organisering og utgangspunkt.
  - Universelle utfordringer i skolen → en hektisk hverdag med mangel på ressurser, tid og kompetanse mat og måltider.



# Bakgrunn og utfordringsbilde

---

- Evaluering av tidligere prosjekt med UDE → hvordan nå ut til alle barn?
- Innsiktsarbeid med 4 Aktivitetsskoler i Bydel Gamle Oslo
  - Store variasjoner i praksis, organisering og utgangspunkt.
  - Universelle utfordringer i skolen → en hektisk hverdag med mangel på ressurser, tid og kompetanse mat og måltider.

AKS har ansvar for å sikre at **alle elever** får et likeverdig tilbud, som bidrar til helsefremmende kostholdsvaner og like forutsetninger for alle, uavhengig av sosioøkonomisk status.



# Bakgrunn og utfordringsbilde

---

- Evaluering av tidligere prosjekt med UDE → hvordan nå ut til alle barn?
- Innsiktsarbeid med 4 Aktivitetsskoler i Bydel Gamle Oslo
  - Store variasjoner i praksis, organisering og utgangspunkt.
  - Universelle utfordringer i skolen → en hektisk hverdag med mangel på ressurser, tid og kompetanse mat og måltider.

**Behov for økt kompetanse på mat og måltider**  
som er tilpasset nasjonal rammeplan og AKS sine rammer!



# Mål med prosjektet

---

- ★ **Økt kompetanse** og engasjement i personalgruppen for arbeid med mat og måltider i AKS
- ★ **Tilføre konkrete verktøy** og inspirasjon som AKS kan ta i bruk i arbeidet tilknyttet mat og måltider.
- ★ **Forbedre praksis** for matservering og mataktiviteter.
- ★ **Samle innsikt og erfaringer** om måloppnåelse ved kompetanseheving for AKS-personalet.



# Kompetansehevingskurs

Praktiske og teoretiske kurs i mat og måltids glede, gjennomført i **fire deler** ved fire Aktivitetsskoler i Bydel Gamle Oslo.



1

## Introduksjon og kick-off

Introduksjon til prosjektet og til mat som verktøy for rammeplanarbeidet

Refleksjonsspørsmål og gruppeoppgaver med planlegging av fokusområder og aktiviteter.



2

## Næringsrik og bærekraftig mat

Intro til næringsrik og bærekraftig mat på AKS

Felles arbeid og veiledning for å utvikle sesongbaserte matplaner



3

## Matsservering til mange

Matsservering til mange i praksis!  
Test av matsservering på AKS.

Veiledning og felles evaluering, kartlegging av utfordringer og muligheter.



4

## Praktisk matlaging med barn

Intro til matlaging og aktiviteter med barn

Gjennomgang av aktuelle mataktiviteter og praktisk matlaging med barn.

# Resultater

og måloppnåelse

---





# Resultater

---

## Delmål 1: Økt kompetanse og engasjement i personalgruppen

Spørsmål fra kartleggings skjema: "I din arbeidshverdag, opplever du å ha tilstrekkelig kunnskap om følgende temaområder..."

**19%** økt kunnskap om **næringsrik mat** på AKS

**38%** økt kunnskap om **bærekraftig mat** på AKS

**42%** økt kunnskap om **matkultur**

**16%** økt kunnskap om **mat i sesong**

**11%** økt kunnskap om **mat og måltidsglede i fellesskap**



# Resultater

---

## Delmål 1: Økt kompetanse og engasjement i personalgruppen

Spørsmål fra kartleggings skjema: "I din arbeidshverdag, opplever du å ha tilstrekkelig kunnskap om følgende temaområder..."



7 av 10

opplever nå å ha god kunnskap om **matredding og matsvinn** (tidligere 2 av 10)



9 av 10

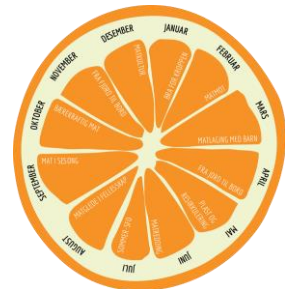
opplever nå å ha god kunnskap om **matmot og kresne barn** (tidligere 1 av 10)



# Resultater

## Delmål 2: Tilføre konkrete verktøy og inspirasjon

- + **God innføring i Matjungelen**, med konkrete oppskrifter, aktiviteter materiell og verktøy som de ansatte kan ta i bruk i arbeidet i AKS.
- + Stor økning i antallet som kjenner til **Nasjonal faglig retningslinje**  
**96,6%** rapporterte at de kjenner til til NFR etter kursene (tidligere kun 53%)
- + Stor økning i bruk av **Matjungelen Dypdykk**.  
**31%** rapporterte at gjennomførte egen kompetanseheving etter kursperioden. (tidligere kun 2,3%)



**DYPDYKK** CA 15 MIN

Her finner du korte filmer på under 15 minutter til de anledningene der du har lite tid og bare har behov for litt inspirasjon. Disse kan du fritt se alene, eller sammen i personalgruppen. Får du lyst til å se flere filmer på rappen er det bare å klikke seg videre til neste tema.

 15 MIN Høstgrøtt med på seg	 15 MIN Matret	 15 MIN Matlaging med barn
 15 MIN Tre jord til bord	 15 MIN Plukk og matlaging	 15 MIN Matbiting

# Resultater

---

## Delmål 3: Forbedret praksis for matservering og mat- og måltidsaktiviteter

- + Kvalitetssikrede planer for matservering og aktiviteter på AKS.
- + Flere AKSer ansatte nye medarbeidere med matansvar.
- + Økt fokus på flere områder for matserveringen, spesielt:

17%

økt fokus på frukt og grønt i måltidene

43%

økt fokus på å redusere kjøttforbruk



# Resultater og erfaringer

---

## Delmål 4: Samle innsikt og erfaringer om måloppnåelse ved kompetanseheving i AKS

(og vurdering av skalering av tilsvarende kompetanseheving i flere AKS/ SFO/ BHG)

- **Stor enighet** i AKS-personalet om kombinasjon av **teoretisk påfyll, samarbeid og praktiske kurs** er den beste metoden.
- Praktisk gjennomgang av verktøy og materiell kan ha stor betydning for om allerede tilgjengelige og gratis ressurser blir tatt i bruk (*spesielt i en presset hverdag på AKS, med liten tid og overskudd*).

# Resultater og erfaringer

---

## Delmål 4: Samle innsikt og erfaringer om måloppnåelse ved kompetanseheving i AKS

(og vurdering av skalering av tilsvarende kompetanseheving i flere AKS/ SFO/ BHG)

- **Stor enighet** i AKS-personalet om kombinasjon av **teoretisk påfyll, samarbeid og praktiske kurs** er den beste metoden.
- Praktisk gjennomgang av verktøy og materiell kan ha stor betydning for om allerede tilgjengelige og gratis ressurser blir tatt i bruk (*spesielt i en presset hverdag på AKS, med liten tid og overskudd*).
- Kompetanseheving og veiledning fra matfaglige aktører kan bidra til mange **positive endringer** for mat og måltidsgleden i Aktivitetsskolen og **utgjøre en betydelig forskjell for barna** i AKS.



## AKS-ansattes egne ord

---

“DET ER VELDIG NYTTIG  
MED INTRO TIL NYE VERKTØY SOM  
“MATJUNGELEN” OG HVORDAN VI  
KAN JOBBE MED MANGE TING I  
RAMMEPLANEN VIA MAT!”

“JEG HAR FÅTT BEDRE  
FORSTÅELSE AV HVORDAN  
VI KAN FÅ MAT TIL Å BLI  
GØY SAMMEN MED BARNA.  
DET ER SÅÅ FINT MED  
PRAKTISK INNFØRING!”

“DETTE VAR NYTTIGE TIPS SOM GJØR  
OSS MER BEVISST PÅ VIKTIGHETEN AV  
RAMMEPLANENS KRAV. DET BIDRAR TIL  
AT VI ANSATTE ER POSITIVE OG VET  
HVA VI SKAL GJØRE”





# Hva har vi lært?

---



Med utgangspunkt i en gratis og kvalitetssikret ressurs i Matjungelen, kombinert med praktisk innføring for personalet, kan økt kunnskap og engasjement hos ansatte **gi bedre forutsetninger for å levere et næringsrikt og bærekraftig mat- og måltidstilbud i skolen, som er likeverdig for alle barn.**

Kompetanseheving kan være en **kostnadseffektiv** måte å uthente store helsemessige og samfunnsøkonomiske gevinster, og vi vet at dette er en **gjennomførbar** metode for å oppnå et mer næringsrikt og bærekraftig kosthold i kommunens tjenester, innenfor eksisterende rammer.



# Referanser

---

- Fokelig → <https://fokelig.no/>
- Matjungelen → <https://matjungelen.no/>
- Smaksverkstedet → <https://smaksverkstedet.no/>
- Rammeplanen for SFO og AKS:  
<https://www.oslo.kommune.no/utdanning/Aktivitetsskolen/Rammeplan>
- Oslo kommune - Bydel Gamle Oslo:  
<https://bydelsfakta.oslo.kommune.no/bydel/alle/levekaar/>
- Helsedirektoratet - Skolemåltid i Norge: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/skolemaltid-i-norge-kunnskapsgrunnlag-nytte-kostnadsvirkninger-og-implementering>
- Helsedirektoratet - Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen:  
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/del-1-mat-og-maltider-i-barneskole-og-skolefritidsordning>





FOLKELIG

Helle Dyrendahl

[helle@folkelig.no](mailto:helle@folkelig.no)

[www.folkelig.no](http://www.folkelig.no)