



Enkelt å velge sunt - i skoletida





Hvem er vi?



- *Stine Kindølshaug*
 - Ernæringsfysiolog og matmagiker
- *Anne Berit Pedersen*
 - Kontormedarbeider
Alvdal
Ungdomsskole/kantine
ansvarlig og ildsjel
- *Mari Husom*
 - Helsesøster Folldal
- *Ase N. Brendryen*
 - Folkehelsekoordinator i
Folldal og koordinator for
folkehelse i Fjellhelse
- *Hilde Storstrøm Thoresen*
 - Ledende tannpleier i
Nord-Østerdal





Utfordringer

- *Kosthold*
- *Godterifrie skoler*
- *Økt kariesstivvekst*





Planer og penger

- *Samarbeidsmøter og telefoner*
 - *Hvem vil være med?*
- *Alle ungdomsskolene i Nord-Østerdal*
 - *Målet var å få med seg alle....*
- *2-4 elever fra hver klasse, lærere i mat/helse og kantinedriftere*





Støttespillere



- Nord-Østerdal Kraftlag
- Ungdommens Fylkesting
- Tannhelsetjenestens folkehelsepott
- Hedmark Fylkeskommune Folkehelse





Prosjektets gang

- *2 samlinger* (så langt..)
 - "Jeg ♥ Matpause"
 - "Suppedag"



+ *Oppfølging*





Har det gitt resultater?



- *Tverrfaglig samarbeid - fungerer det?*
- *Virker det motiverende?*
 - *Blir det bedre matpakker?*
 - *Blir det færre hull i tennene?*
 - *Blir det **BEDRE HELSE**?*





Veien videre.....

- *Midler - Penger*
 - *Alt koster....*
- *Ønsker skolen et videre samarbeid?*
- *Satse på 8. klasse*
 - *Legge gode vaner*
- *Velvære-dag?*
 - *Her inngår fysisk aktivitet, matlaging, informasjon om f.eks psykisk helse, rus*





BESTEFORRELDRE!

Kan de brukes?

*Fredagskantíne ved
Alvdal Ungdomsskole*

