



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE

Liv og røre i grunnskole

Veileder, september 2021



Mål for Liv og røre:
Å fremme helse, trivsel
og inkludering som
grunnlag for læring og
livsmestring

Innhold

Nå blir det Liv og røre i Vestfold og Telemark....	3	Fysisk aktivitet og bevegelsesglede	12	Framdriftsplan	25
Dette inneholder veilederen	3	Mål	13	Rollebeskrivelser	26
Dette er Liv og røre i Vestfold og Telemark	4	Verktøy	13	Ansvarlig / prosjektleder for Liv og røre i kommunen	27
Liv og røre i hele fylket	5	Modell for fysisk aktiv læring.....	13	Skolens og rektors rolle i Liv og røre.....	28
Modell for Liv og røre	5	Erfaringer med implementering av fysisk aktiv læring.....	14	Ambassadørens rolle i Liv og røre	29
Fysisk aktiv læring, sunne og inkluderende måltider, holdningsarbeid og elevmedvirkning	6	Kurs i fysisk aktiv læring (FAL) i skole	16	SFO-leders rolle i Liv og røre	30
Teoretisk rammeverk.....	6	Kurs om fysisk aktivitet i SFO og skole.....	16	Lærerens rolle i Liv og røre.....	31
Resultater fra forskningen av Liv og røre	7	Kosthold og matglede	17	Kantineansvarlig og kantineansattes rolle i Liv og røre ...	31
Milliontildeling fra Sparebankstiftelsen DNB	7	Mål	18	Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre	32
Forankringsarbeid.....	8	Verktøy	18	Skolehelsetjenestens rolle i Liv og røre.....	33
Hvordan ta i bruk Liv og røre?	10	Kurs om kosthold i skoler.....	21	Vedlegg	34
Suksessfaktorer på kommunenivå:	11	Kurs om kosthold i SFO.....	22	Avtaler (kommer).....	35
Suksessfaktorer på skolenivå:.....	11	Støtteordninger og innkjøpsavtaler	22	Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO	36
Om kompetanseteam	11	Holdningsarbeid	23	Sjekkklister for nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og SFO.....	37
		Mål	24	Menymaler for SFO og kantine.....	39
		Holdningsarbeid	24	Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer	40
		Samarbeidsplan for skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste i holdningsarbeidet.....	24	Takk til våre bidragsytere og samarbeidspartnere	41



Om dette dokumentet

Nå blir det Liv og røre i Vestfold og Telemark

«Ingen lærer mindre, noen lærer mer»

Lærer, Kragerø

Liv og røre i Vestfold og Telemark skal bidra til bedre læring, trivsel og helse for barn og unge i skoler og SFO. Programmet er både kunnskaps- og forskningsbasert.

Denne veilederen viser hvordan du kan innføre Liv og røre på egen skole og SFO.

Målgruppen er alle som skal ta i bruk Liv og røre:

- ansvarlig for Liv og røre i kommunen
- rektorer
- SFO-ledere og ansatte
- ambassadører
- lærere
- kantineansvarlig og kantineansatte
- tannhelse- og skolehelsetjeneste

Dette inneholder veilederen

Veilederen er et verktøy for å støtte skolene og kommunene i arbeidet med å ta i bruk Liv og røre. Den gir en oversikt over hva Liv og røre er og hvordan programmet skal forankres. Veilederen gir informasjon om ulike forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy og arbeidsmetoder for å nå målene i Liv og røre.

Veilederen inneholder også en oversikt over både obligatoriske og frivillige kurs innen kosthold og matglede, fysisk aktivitet og bevegelsesglede og holdningsarbeid. Ansvar og oppgaver for de ulike målgruppene i Liv og røre programmet er tydelig beskrevet i kapittelet [Rollebeskrivelser](#).

Bak i veilederen finner du vedlegg med avtalemaler, nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO og sjekklister for disse. Du finner også mal for utarbeidelse av ukemeny og produktliste for smakssatte meierivarer.

Vi anbefaler at du først leser kapittelet [Dette er Liv og røre i Vestfold og Telemark](#) for å gjøre deg kjent med Liv og røre. Etterpå kan du bruke innholdsfortegnelsen for å finne fram til det som er viktig for deg i den jobben du skal gjøre.

Les også mer om Liv og røre i grunnskole på nettsidene våre www.vtfk.no.

Med vennlig hilsen

Jorunn Borge Westhri

Jorunn Borge Westhri
leder for Liv og røre

Guro Høydal

Guro Høydal
medarbeider i Liv og røre

Begge fra seksjon folkehelse og livsmestring i Vestfold og Telemark fylkeskommune

Dette er Liv og røre i Vestfold og Telemark

Liv og røre skal bedre helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring for barn og unge i skoler og SFO.

«Yes! Vi skal ha Liv og røre etterpå!»

Elev 14 år, Universitetet i Sørøst-Norge, 2021



Liv og røre i grunnskole bygger på et forprosjekt i Kragerø kommune, hvor daværende Telemark fylkeskommune var pådriver og bidro både med ressurser, kompetanse og gratis kursing.

Liv og røre i hele fylket

Programmet skal spres til kommunene i Vestfold og Telemark. Dette skjer gjennom et omfattende forankringsarbeid på alle nivå, fra elever, lærere og skoleledelse, til administrativ og politisk ledelse i kommunene.

Vestfold og Telemark fylkeskommune bidrar i dette arbeidet med ressurser, kompetanse og gratis kursing.

Modell for Liv og røre

Modellen har flere komponenter:

- fysisk aktivitet og bevegelsesglede
- kosthold og matglede
- holdningsarbeid

Når det gjelder fysisk aktivitet og kosthold er målet å sikre at skolene følger nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet og nasjonale retningslinjer om mat og måltider i skolen. For å støtte opp om dette, er det en verktøykasse med gode forsknings- og

Modell for Liv og røre i grunnskole

Overordnet mål

Å fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring



Fysisk aktivitet og bevegelsesglede



Mål

Elever i grunnskolene er fysisk aktive i minst en time daglig

Verktøy

- Fysisk aktiv læring (FAL) og avbrekk fra stillesitting
- Frivillige verktøy

Kosthold og matglede



Mål

Skoler og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

Verktøy

- Fiskesprell for SFO
- Kantinekurs
- Frivillige verktøy

Holdningsarbeid



Mål

Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel

Verktøy

Felles samarbeidsplan og et felles årshjul for skolen, tannhelse-tjenesten og skolehelsetjenesten

kunnskapsbaserte verktøy. Holdningsarbeidet støtter opp om målene i de to andre komponentene og skal bidra til mer helsefremmende holdninger og valg på kort og lang sikt.

Fysisk aktiv læring, sunne og inkluderende måltider, holdningsarbeid og elevmedvirkning

Den helhetlige og helsefremmende modellen skal bidra til minst én time daglig fysisk aktivitet, bedre kosthold og et bedre psykososialt miljø i grunnskolene¹. Liv og røre er i tråd med skolens oppdrag og tar ikke tid fra fagene. Programmet bidrar til å oppfylle skolens formål og oppgaver².

Fysisk aktiv læring skal bidra til at barn og unge er fysisk aktive i minst 60 minutter daglig, jamfør nasjonale anbefalinger.

Kostholdsdelene bygger på Helsedirektoratets [nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO](#). Den sier både noe

1 1.-10. trinn og skolefritidsordningen (SFO)

2 «Alle elever har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring». Opplæringsloven §9A-2, «Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg». Læreplanens overordna del, 2.5.1., Rammeplan for SFO



«Det er viktig å få i gang prosjektgruppa og elevrådet på ein idédugnad for kva elevane vil og ynskjer.»

Liv og røre rapport fra Fyresdal kommune, 2021



Teoretisk rammeverk

Liv og røre er helsefremmende, og er forankret i et salutogent perspektiv. Salutogenese innebærer at det er fokus på personens velvære, ressurser og motstandsdyktighet i stedet for sykdomsrisiko. Et sentralt begrep er «sense of coherence», følelsen av sammenheng. Viktige komponenter for dette er forståelse, mestring og mening (Antonovsky, 1996).

Liv og røre er videre forankret i selvbestemmelsesteorien, det vil si at opprettholdelse av atferd og er knyttet til grad av indre motivasjon. For å oppnå indre motivasjon er det viktig at de tre psykologiske behovene autonomi (det vil si selvbestemmelse), kompetanse og sosial tilhørighet blir tilfredsstilt (Ryan og Deci, 2000).

Elever på alle nivåer har større mulighet for å vise høy grad av motivasjon og motivasjonskvalitet når de har en følelse av autonomi/selvbestemmelse. Tilfredsstillelsen av det psykologiske behovet for tilhørighet handler om å være respektert og oppleve seg inkludert i klassen, mens behovet for kompetanse blir tilfredsstilt gjennom å mestre aktivitet, å få til ting. Her er det viktig at eleven vurderer kompetanse opp mot seg selv uten å sammenligne seg med andre. For å øke sannsynligheten for at elevene selv på kort og lengre sikt tar helsefremmende valg i form av fysisk aktivitet og sunt kosthold, er det av betydning at de opplever autonomi/selvbestemmelse, tilhørighet og kompetanse. Dette er det som kalles holdningsarbeidet i Liv og røre.

Kursene for fysisk aktiv læring, kantinekurs og kurs for tannhelse- og skolehelsetjenesten forankres i selvbestemmelsesteorien.

om gjennomføringen av måltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke.

Holdningsarbeidet i Liv og røre har til hensikt å styrke elevenes kunnskap og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, kosthold, læring, helse og trivsel. For å oppnå dette er mål fra læreplanen og fra nasjonale føringer for skole- og tannhelsetjeneste koordinert for å bidra til best mulig tverrfaglig innsats i skolen.

Elevmedvirkning er viktig i alle delene av Liv og røre. Det oppfordres til å aktivt bruke elevråd og klasseråd for å få innspill. Dette kan for eksempel være hva skolen skal søke om gjennom tilskuddordningen, utvalg i kantine (innenfor gitte rammer), valg av 5 minutter, måter å organisere fysisk aktiv læring og relevante og interessante måter å arbeide med holdningsarbeidet på. Dette vil også bidra til økt eierskap.

Resultater fra forskningen av Liv og røre³

Universitetet i Sørøst-Norge har vært ansvarlig for evalueringen av Liv og røre og gjennomføringen av denne i totalt ti kommuner i tidligere Telemark

fylke i perioden 2016–2020. Forskningen er gjort på ungdomstrinnet og ble støttet av Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør.

Resultatet viser at Liv og røre fører til mer skolebasert fysisk aktivitet, bedre fysisk form, mer sosiale og inkluderende skolemåltider, bedre vitalitet (trivsel og velvære) og bedre livskvalitet blant jentene.

Per september 2021 er 4 doktorgrader og 15 mastere knytta til Liv og røre.

Milliontildeling fra Sparebankstiftelsen DNB

Liv og røre i Vestfold og Telemark har fått 25 millioner kroner fra Sparebankstiftelsen DNB til å videreutvikle og spre Liv og røre til barnehager, grunnskoler og videregående skoler i fylket.

En stor del av denne tildelingen går til en søkbar tilskuddsordning som skal bidra til å forsterke satsningen på egen skole og til å realisere tiltak som er i tråd med Liv og røre. Elevmedvirkning er en forutsetning for å kunne søke. Det oppfordres også til samarbeid med lokal frivillighet.

«Jeg vil gjerne ha mye mer Liv og røre»

Elev, Universitetet i Sørøst-Norge, 2021



³ Les [sluttrapporten fra forprosjektet Liv og røre i Kragerø](#) og [sluttrapport fra Liv og røre i Telemark](#) på vtfk.no

Forankrings- arbeid

Det er viktig at Liv og røre forankres i kommunale planer og at det jobbes med eierskap på alle nivå, blant annet gjennom medvirkningsprosesser.

«Liv og røre er en modell som kom fra grasrota, utviklet av og med lærere og skoleledere, og med rom for stadig utvikling»

Universitetet i Sørøst-Norge, 2021



For å hjelpe i forankringsarbeidet har vi satt opp disse tiltakene:

Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Innlegg på rektormøte i kommunen Kommunen avgjør etter møte om de vil være med Underskrive avtale	Høst. Eventuelt vår før oppstart.	Rektorer, ansvarlig for Liv og røre i kommunen, SFO-ledere og helsesykepleier	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Presentasjon av Liv og røre og drøfting
Innlegg for politisk og administrativ ledelse i kommunen	Gjerne i februar skoleåret før oppstart	Beslutningstakere i kommunen	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Tilpasses den enkelte kommune
Ekskursjon til besøksskole	April Våren før implementering	Ansvarlig for Liv og røre i kommunen, rektorer, SFO-ledere, en Liv og røre ambassadør fra den enkelte skole Kommunalsjef og andre relevante personer	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagssamling Tilpasses den enkelte kommune
Informasjon om Liv og røre, vise Liv og røre film	Etter ekskursjon til besøksskole	Lærere	Rektor	På et lærermøte
		SFO-ansatte	SFO-leder	På et SFO-møte
		Elevråd	Rektor	På et møte i elevrådet
		Elever	Kontaktlærer	I klassens time
		Foreldre	Rektor	På et ordinært foreldremøte
Markering av at kommunen er blitt en Liv og røre-kommune	For eksempel på planleggingsdag eller når skolene har kommet i gang med Liv og røre	Samarbeidsutvalg	Rektor	På et møte i samarbeidsutvalget
		Ute på en skole	Ansvarlig i kommunen/en rektor/en ambassadør	

Hvordan ta i bruk Liv og røre?

I dette kapittelet har vi samlet viktige suksessfaktorer for god implementering og forankring av Liv og røre. Suksessfaktorene bygger på [forskning fra Universitetet i Sørøst-Norge](#) og [erfaringer fra deltakende kommuner](#) som har jobbet med programmet over lengre tid. Dette kan være til inspirasjon for nye Liv og røre kommuner.



«Samlingane og kurs har fungert veldig godt, viktig å få støtte og tips og oppfølging.»

Liv og røre rapport fra Seljord kommune, 2021

«Dette var nyttig. Dette vil vi ha mer av.»

Deltakere på fagsamling for ambassadører/ressurslærere

Suksessfaktorer på kommunenivå:

- forankre Liv og røre i kommunale planer, i virksomhetsplaner for skoler og i skole- og tannhelsetjenesten
- ha en tverrfaglig prosjektgruppe i hver kommune bestående av ansvarlig for Liv og røre i kommunen, en rektor, en SFO-leder og en ambassadør. En kantineansvarlig/ansatt, en tannpleier og en skolehelsesykepleier deltar avhengig av hva tema er⁴
- ha Liv og røre som fast tema på rektormøter og på SFO-ledermøter
- ansvarlig for Liv og røre i kommunen deltar på dagens [ambassadørnettverk](#) på tvers av Liv og røre kommuner i regi av Vestfold og Telemark fylkeskommune

Suksessfaktorer på skolenivå:

- støtte, engasjement og påtrykk fra ledelsen, avsatt tid til planlegging og erfaringsdeling, både på egen skole, i kommunen og i deltagelse på fagsamlinger. Dette er ekstra viktig ved oppstart.
- fysisk aktiv læring bør timeplanfestes
- skolen bør ha en ambassadør/ressurslærer eller et kompetansteam (se tekstboks) på skolen som ivaretar helheten av Liv og røre modellen⁵ og er pådrivere og motivatorer for ansatte på skolen
- rektorer deltar én dag på det årlige [ambassadørnettverket](#) på tvers av Liv og røre kommuner

⁴ Den tverrfaglige prosjektgruppa skal ha oversikt og sikre kontinuitet og framdrift

⁵ Fysisk aktivitet og bevegelsesglede, kosthold og matglede og holdningsarbeid

Om kompetansteam

Det anbefales å ha minimum en ambassadør/ressurslærer som har en time avsatt per uke det første skoleåret med Liv og røre. Fra andre året kan et kompetansteam være tilstrekkelig. På besøkskolen Helle skole i Kragerø har de ivaretatt denne funksjonen ved å opprette et kompetansteam for Liv og røre på skolen der ambassadøren er leder. Alle lærerne på Helle skole deltar i et av tre ulike kompetansteam og bruker utviklingstiden til planlegging og forberedelser i de ulike kompetansteamene før de gjennomfører opplegg for hele personalet. Skolen har satt av 5–10 minutter til Liv og røre på alle disse utviklingsmøtene. I tillegg til lærerne deltar også SFO-leder og av og til også skolehelsesykepleier på møtene i kompetansteamet.

Dette skriver rektor Anette Alstrup:

«Kompetansteamet består av sju lærere med en gruppeleder. Det er hensiktsmessig at gruppeleder er den som var ambassadør/ressurslærer det første året. De er organisert i et kompetansteam innenfor satsningsområdet Liv og røre. Teamet skal være pådrivere for at tiltakene blir gjennomført. Dette innebærer at teamet må inspirere, informere og legge til rette for at alle lærere iverksetter tiltakene. Teamet skal også skaffe seg spisskompetanse innenfor dette fagfeltet gjennom kurs, ekskursjoner og litteratur. I tillegg skal teamet sørge for innkjøp av materiell og holde orden og oversikt på lageret der utstyr og materiell oppbevares. Teamet skal også sørge for å samle undervisningsopplegg, maler o.l. digitalt på fellesområdene til skolen. Kompetansteamet har møter i utviklingstiden etter oppsatt plan ca. tre ganger per semester. I tillegg er det satt av tid til presentasjoner og forberedelser for det øvrige personalet ca. 8 møter i året. Vi tenker at kompetansteam er en mer økonomisk bærekraftig måte å organisere dette på. Samtidig som det involverer flere på skolen. Vinn-vinn».

”

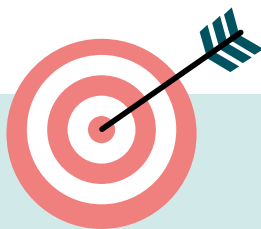
Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Anbefalingene for barn og unge er at de bør være i fysisk aktivitet i minimum 60 minutter hver dag.

«Liv og røre er ein fantastisk metode, som gir variasjon og aktivitet i undervisninga.»

Liv og røre rapport fra Fyresdal kommune, 2021





Mål

Elever i grunnskolene er fysisk aktive i minst en time daglig.

Aktivitetene bør være varierte, og intensiteten både moderat og hard. Regelmessige pauser fra stillesitting i løpet av skoledagen er viktig for å redusere helseutfordringene det innebærer.

Fysisk aktivitet fremmer helse, utvikling, læring og trivsel blant barn og unge, og vil bidra til å utjevne sosiale ulikheter i helse. Ved å kombinere fysisk aktivitet med undervisning vil elevene få en skoledag med mer aktivitet, mer glede og bedre læring. I tillegg til at de får positive erfaringer av hva fysisk aktivitet gjør for kropp og sinn.

Verktøy

En måte å organisere fysisk aktiv læring (FAL) og 5-minuttern på er å bruke modellen under. Denne må tilpasses til den enkelte skole og klassetrinn. Blant annet må det tas hensyn til antall kroppsøvingstimer. Målet er at totalen skal bli ca 300 minutter i uka. Dette for å nå målet om at elevene er fysisk aktive minst én time daglig.

Modell for fysisk aktiv læring



Fysisk aktiv læring som metodevalg og variasjon i undervisningen

Minst tre undervisningstimer i uka, i ukeplan

$3 \times 45 \text{ minutter} = \underline{\underline{? \text{ minutter}}}$

+



5-minutter'n som avbrett fra stillesitting

Minst 1 gang om dagen

$= \underline{\underline{? \text{ minutter}}}$

+



Kroppsøving

45 minutter x ?

$= \underline{\underline{? \text{ minutter}}}$

=

Til sammen

300 minutter

= 60 minutter hver dag



1. Fysisk aktiv læring (FAL)

Fysisk aktiv læring (FAL) er et pedagogisk metodevalg i fag hvor elevene jobber med undervisningsoppgaver samtidig som de er i fysisk aktivitet. Mest mulig aktivitet i aktiviteten er nøkkelen her. Det får man blant annet ved å ha små lag og dermed mindre kø. Eksempler på øvelser kan være glosestafett og «stjerneorientering» i skolegården. Mye er gjort hvis man flytter oppgavene bort fra pulten til elevene, slik at de må bevege seg. FAL egner seg spesielt godt til repetert læring og som introduksjon til et nytt kapittel og er en god variasjon til andre undervisningsmetoder.

FAL bør timeplanfestes. Det viser forskningen som er gjort av Universitetet i Sørøst- Norge (USN) på Liv og røre på ungdomstrinnet. Hvis ikke kan det lett glemmes i en hektisk skolehverdag.

2. 5-minuttern

[5-minuttern](#), også kjent som «Brain breaks», er aktive avbrekk fra stillesitting en gang daglig. Disse avbrekkene trenger nødvendigvis ikke å ha et faglig innhold. Eksempler på dette kan være «Just Dance» på storskjerm i klasserommet, eller «stein, saks, papir» i skolegården. Elevene har ofte gode forslag til 5- minutter og kan gjerne medvirke.

Både FAL og 5-minuttern blir grundig gjennomgått på planleggingsdagen og deltagerne får også prøve begge verktøyene i praksis.

3. Ressursperson for fysisk aktiv læring (FAL)

[Liv og røre ambassadøren](#) på skolen vil også ha en rolle som ressursperson for FAL.

4. Fagsamlinger på tvers av kommunene

Ressurspersonen for fysisk aktiv læring (FAL) blir invitert til fagsamlinger to ganger i året. På fagsamlingene møtes alle ressurspersonene/

Erfaringer med implementering av fysisk aktiv læring

Det kan være ulike måter å implementere fysisk aktiv læring på. Vi anbefaler å begynne med ei økt i uka på alle trinn til man har lært seg metoden. Etter hvert som lærere og elever er blitt kjent med den nye undervisningsmetoden kan det gradvis økes til flere økter i uka.

Ved oppstart av Liv og røre på nye skoler er det viktig at Liv og røre er tema på fellesmøter.

«Elevene våre trenger mer fysisk aktivitet, og dette gjør noe med både deltakelse, klasse miljø og læringsmiljøet i klasser. Samtidig har elevene det moro å trives i lærings situasjonen.»

Universitetet i Sørøst-Norge, 2021



ambassadørene på tvers av Liv og røre kommunene. Den ene av disse samlingene er en del av den årlige ambassadørsamlingene sammen med de ansvarlige i kommunene og rektorene. Den andre er en interkommunal/lokal halvdagsamling for bare ressurspersonene/ambassadørene. Målet med samlingene er å dele erfaringer og undervisningsopplegg fra alle skolene og få inspirasjon.

Når ressurspersonen/ambassadøren kommer tilbake til egen skole, er det forventet at det er avsatt tid på en langdag slik at han/hun kan dele og vise det han/hun har lært på fagsamlingen.

5. Støtte og oppfølging på egen skole / i egen kommune

I løpet av en to-års periode vil skolene få tilbud om besøk av Liv og røre-lærer. Målet med besøket er å gi ny inspirasjon og dele flere undervisningsopplegg.

6. Aktivitetsbank

Det finnes aktivitetsbanker på internett som har gode undervisningsopplegg. Disse oppleggene er ofte sortert i både fag og trinn. En slik bank er [ASK-basen](#) (digital ressursbank). Undervisningsopplegg fra våre tidligere fagsamlinger kan også lastes ned [på våre nettsider vtfk.no](#). På nettsidene til [Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet](#) finner du også idéer til hvordan du kan legge til rette

for fysisk aktivitet for elever på din skole. I tillegg bør hver skole lage sin egen aktivitetsbank. Noen skoler har «banker» på hvert trinnrom, mens andre har alt lagret på et sted. Dette har ambassadøren/ressurspersonen ansvar for.

Frivillige kurs – for faglig og praktisk påfyll

Disse foreslås gjennomført i løpet av implementeringsperioden, som påfyll:

Aktiv365

[Aktiv365](#) er et tiltak som utdanner 5. til 10. klassinger slik at de kan tilrettelegge aktivitet for sine medelever i friminuttene. Kurset gjennomføres av Vestfold og Telemark idrettskrets.

Aktivitetslederkurs

[Aktivitetslederkurs](#) er et kurs for SFO-ansatte som handler om grunnleggende aktivitetsledelse. Dette kan være nyttig for å bidra med mer og variert aktivitet i SFO-tid. Kurset gjennomføres av Vestfold og Telemark idrettskrets.

Ut med SFO

[UT med SFO](#) er et aktivitetskurs for ansatte i SFO som skal gi kunnskap om og erfaring med å være ute og å bruke naturen som arena for lek og læring. Kurset gjennomføres av DNT Telemark eller DNT Vestfold.

Læring i friluft

[Læring i friluft](#) er et praktisk inspirasjonskurs for å tilrettelegge for mer undervisning utenfor klasserommet. Kurset gjennomføres av Grenland friluftsråd eller Oslofjordens friluftsråd.



«På ungdomsskolen har det vært mange positive tilbakemeldinger fra elever som setter pris på fysisk tilnærming til læring.»

Liv og røre rapport fra Siljan kommune, 2021

Kurs i fysisk aktiv læring (FAL) i skole

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatoriske kurs	Planleggingsdag* Utdeling av startpakke til fysisk aktiv læring	Tidlig høst	Nye skoler i Liv og røre	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagskurs
	Ambassadørnettverk*	Årlig, om høsten	Ambassadørene på alle Liv og røre skoler og de ansvarlige på tvers av kommunene. Rektorene deltar én dag	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Todagerssamling
	Fagsamling FAL* Dele undervisningsopplegg på tvers av skoler og kommuner	Årlig, tidlig vår	Ambassadørene på alle Liv og røre skoler på tvers av kommunene	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Halvdagssamling
	Besøk på egen skole <ul style="list-style-type: none"> • få nye opplegg • vise opplegg som har fungert 	I løpet av 1. skoleår, når skolen har mest behov for det	Nye skoler i Liv og røre	Vestfold og Telemark fylkeskommune og ambassadørene	To timer Tidspunkt tilpasses den enkelte skole

* Det forventes at oppleggene blir delt i plantid på egen skole etter samlingene

Kurs om fysisk aktivitet i SFO og skole

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Frivillige kurs	Læring i friluft- besøk på den enkelte skole	Anbefales år 2	For lærerne på skolen	Grenland friluftsråd/ Oslofjordens friluftsråd	Les mer på vtfk.no
	Aktiv365- et kurs i friminuttaktiviteter for medelever og/eller SFO for alle skolene i kommunen. Oppfølgingskurs på egen skole	Anbefales år 2	For elever	Vestfold og Telemark idrettskrets	Les mer på vtfk.no
	Aktivitetslederkurs for SFO	Anbefales år 2 eller 3	SFO-ansatte	Vestfold og Telemark idrettskrets	Dagskurs Les mer på vtfk.no
	UT med SFO	Anbefales i år 2 eller 3	For alle som jobber i SFO	DNT Vestfold og DNT Telemark	Les mer på vtfk.no

Kosthold og matglede

Både erfaringer og forskning viser at regelmessige og sunne måltider er viktig for å fremme helse og konsentrasjon.



«Når de blir spurt om hva de tenker om at det skal serveres om mat sier de at det er smart at kantinen har sunn kost for det gjør det lettere å konsentrere seg i timene.»

Universitetet i Sørøst-Norge, 2018



Mål

Skolen og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.

Mat og måltider er en viktig del av et godt læringsmiljø og bidrar til å fremme konsentrasjon og læring. Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å nyte maten, gir grunnlag for gode måltidsopplevelser og trivsel.

Vi legger vekt på en bærekraftig og miljøvennlig praksis.

Verktøy

For å nå målet om at alle skoler og SFO skal følge Helsedirektoratets nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, bruker vi i Liv og røre flere forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy, blant annet Fiskesprell, Matjungelen og kantinekurset Påfyll.

[En sjekkliste for retningslinjene](#) hjelper SFO'ene og ungdomsskolene h jelper SFO'ene og ungdomsskolene med å se om de har nådd målet og eventuelt hva de må jobbe videre med for å nå målet.

1. Fiskesprellkurs for SFO – på en planleggingsdag

[Fiskesprell](#) er et nasjonalt kostholdsprogram der målet er å øke barn og unges fiske- og sjømatkonsum. Kurset inneholder en teoretisk økt hvor blant annet sunt og variert kosthold, matallergier, intoleranse og nasjonal faglig retningslinje for barneskole og SFO er tema. Etterfulgt av en praktisk økt hvor vi lager mat i friluft.

2. Kantinekurset Påfyll

[Påfyll](#) er et inspirasjonskurs for kantiner i ungdomsskolen som vektlegger betydningen av et trivelig skolemåltid for alle, både elever og kantineansatte.



«Prosjektet har også hjulpet oss til å holde fokus på sunt og godt kosthold og gode setninger knyttet til måltidene.»

Liv og røre rapport fra Drangedal kommune, 2021

Kurset inneholder en teoridel, hvor blant annet nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, regelverk fra Mattilsynet og hvordan kantina kan markedsføre sunn mat og drikke gjennomgås. Kurset inneholder også en praktisk økt på kjøkkenet hvor det lages sunne og velsmakende retter tilpasset ungdommen, samtidig som rettene er enkle å lage og krever lite utstyr. Deltakerne får med seg et hefte med inspirasjon og oppskrifter hjem.

Inspirasjon til hvordan skolene kan organisere en kantine finnes på nettsiden til [Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet](#).

3. Menymaler

I etterkant av kursene over kan kantine og SFO-ene få hjelp til å utarbeide en variert ukemeny. Til dette er det laget [menymaler både for SFO og ungdomsskole](#). Kantiner og SFO-er kan også få hjelp til allergenmerking i tråd med Mattilsynets regelverk.

Et mål er at ukemenyer som følger retningslinjene er på plass i alle SFO-er og på alle kantiner i løpet av implementeringsperioden. Elevmedvirkning kan skje innenfor gitte rammer (retningslinjer), for eksempel gjennom kantinegruppe, idépostkasse og/eller dialog med elevrådet.

4. Produktliste for smakssatte meierivarer

Produktlista er en oversikt over smakssatte meierivarer og skal hjelpe skolekantiner til å velge de rette produktene. Produktlista oppfylder nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og anbefales brukt i alle skolekantiner. Se [mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer](#) i vedleggene.

5. Fagsamlinger på tvers av kommunene

SFO-leder og matansvarlig på SFO blir invitert til fagsamlinger en gang i året på tvers av Liv og røre kommunene. Det samme gjør kantineansvarlige og kantineansatte i ungdomsskolen. Målet med samlingene er å dele erfaringer og få inspirasjon fra andre med samme ansvarsområde.

6. Matpakke

Skole og skolehelsestyre snakker med både foreldre og elever om hvor viktig en sunn og velsmakende matpakke er for å opprettholde konsentrasjonen gjennom hele skoledagen.

[Last ned matpakkebrosjyren fra vtfk.no.](#)



«Den viktigste faktoren for endringer i elevenes kosthold, særlig på skolen, er hvorvidt elevene får forlate skolens område i skoletiden.»

Universitetet i Sørøst-Norge, 2021



«Alle elevene oppgir at de har nok tid til å spise på skolen, og noen påpeker at de har fått bedre tid til å spise.»

Universitetet i Sørøst-Norge, 2018

Frivillige kurs- for faglig og praktisk påfyll:

Matjungelen- et gratis aktivitetsprogram for SFO

[Matjungelen](#) er et gratis aktivitetsprogram for barn i SFO, der de kan oppdage og oppleve en jungel av mat og oppleve matglede i fellesskap. Matjungelen inneholder blant annet en kompetansehevingspakke for SFO-ansatte, aktivitetsopplegg for barna, materiell, utstyr og oppskrifter til bruk på SFO.

Sjømat i utekjøkkenet - et kurs for lærere

[Sjømat i utekjøkkenet](#) er en inspirerende kursdag med praktisk matlaging i utekjøkkenet. Kurset inneholder også en teoridel, hvor blant annet uteskole og matlaging som en del av tverr- og flerfaglige undervisningsopplegg er tema. Kurset er knyttet opp mot læreplanen.

I utedelen av kurset gis en praktisk innføring i bruk av bål og andre varmekilder.

Kurs om kosthold i skoler

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatorisk kurs	Kantinekurset Påfyll	Mai	Kantineansvarlige i ungdoms-skolekantinene og gjerne to elever	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagskurs vtfk.no
	Kursbevis	Våren før implementering	Rektor/skoleledelse og helsesykepleier må gjerne delta på begynnelsen av kurset		
Fag-samlinger	Kompetanseheving, inspirasjon og erfaringsdeling på tvers av Liv og røre kommuner	1 gang per år Vår	Kantineansvarlige/kantineansatte	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagssamling
Frivillige kurs	Sjømat i utekjøkkenet	Anbefales i år to eller tre	Lærere i mat og helse, kroppsøving, naturfag, matematikk, valgfag og de som jobber med uteskole	Vestfold og Telemark fylkeskommune i samarbeid med Fiskesprell nasjonalt	vtfk.no
	Nettkurs med kursdiplom for kantineansvarlig/ansatt	I etterkant av heldagskurset Påfyll	Kantineansvarlig/ansatt	Nettkurs i regi av Helsedirektoratet	kantinekurset.no



«Samlingane
for tilsette i SFO
blir opplevd som
gode.»

Liv og røre rapport fra
Nissedal kommune,
2021

Kurs om kosthold i SFO

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatorisk kurs	Fiskesprell, koke-utekurs	Planleggingsdag ved oppstart av Liv og røre	Alle ledere og ansatte i SFO Eventuelt ansvarlig for Liv og røre i kommunen og helsesykepleiere	Kursholder Fiskesprell, Vestfold og Telemark fylkeskommune	Dagskurs i egen kommune vtfk.no I små kommuner samler vi flere kommuner til kurs
Fagsamlinger	Kompetanseheving, inspirasjon og erfaringsdeling på tvers av Liv og røre kommuner	1 gang per år Vår	SFO-ledere og matansvarlige i SFO	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagssamling
Frivillige kurs	Matjungelen	Anbefales i år to eller tre	SFO-ansatte	Matjungelen SFO-leder	matjungelen.no



Støtteordninger og innkjøpsavtaler

Kollegainspirasjon med Fiskesprell – råvarestøtte

Etter gjennomført Fiskesprellkurs kan SFO'er [søke om råvarestøtte for å tilberede noen av kursrettene på et kollegamøte](#). De får også tilgang på materiell og presentasjon.

Fiskesprell som tema på foreldrearrangement

Etter gjennomført Fiskesprellkurs kan SFO'er [søke om råvarestøtte til å servere et gratis fiskemåltid på et foreldrearrangement](#).

Bålpanner og annet utstyr fra Espesgard

Vestfold og Telemark fylkeskommune har inngått avtale med Espesgard hvor SFO'er og skoler i etterkant av gjennomført Fiskesprellkurs kan kjøpe utstyr til rabatterte priser, levert direkte til den enkelte skole. Ta kontakt med ledelsen i Liv og røre.

Oppdatert
innhold til
dette kapitlet
kommer i løpet
av skoleåret
2021/2022

Holdnings- arbeid

Holdningsarbeidet i Liv og røre skal bidra til at elevene tar egne, gode valg når det gjelder fysisk aktivitet og kosthold.



Mål

Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel.



legger grunnlaget for at elevenes og de foresattes kunnskap støtter opp om helsefremmende valg. Antonovskys teorier⁷ om hva som gir god helse er grunnleggende for Liv og røre. Å la elever og foresatte få kunnskap om og erfaringer med hva som får mennesker til å trives og ha det bra, er viktig for å styrke gode levevaner. Dette er i seg selv helsefremmende fordi det bidrar til opplevelse av mening, forståelse og mestring.

Fordi vi når alle på skolen er dette en god arena for folkehelsearbeid uavhengig av foreldrenes økonomi og nasjonalitet. Det er de ansatte i skole og SFO som er de nærmeste og beste til å stå i dette arbeidet til daglig. I Liv og røre arbeides det med holdninger kontinuerlig.

Samarbeidsplan for skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste i holdningsarbeidet

I Liv og røre er skolens, skolehelsetjenestens og tannhelsetjenestens ulike oppdrag satt sammen til en felles samarbeidsplan for helhetlig innsats. Kompetansemålene for de ulike fagene og oppgavene som veileder og forskrifter pålegger

skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste, utfyller og forsterker hverandre.

Samarbeidsplanen synliggjør at det ikke er en masse ekstra som skal inn i skolen, men at det skal være en tverrfaglig felles bevissthet. Innslagspunktene mot elevene styres av allerede gjeldende mål, forskrifter, retningslinjer og skolens årsplaner⁸.

Bemanning og ressurser kan variere fra kommune til kommune. I samarbeidsplanen er minstekravene fra offentlige føringer lagt inn, og man står fritt til å utvide dette tilbudet til elevenes beste. Hver kommune må utarbeide et konkret årshjul.

Skolen har ansvar for å informere foreldrene årlig på foreldremøter om hva Liv og røre er. På enkelte av foreldremøtene (se samarbeidsplan) anbefales det at skolehelsetjenesten bistår skolen. Skolen har også ansvar for å tilrettelegge for møteplasser på foreldremøter og i klasserommet/grupper.

Vestfold og Telemark fylkeskommune arrangerer årlige fagsamlinger for skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste for erfaringsutveksling og faglig påfyll.

Oppdatert innhold til dette kapitlet kommer i løpet av skoleåret 2021/2022

At fysisk aktivitet og sunt kosthold er positivt for helsen, vet de aller fleste. Likevel er det ikke noen selvfølge at vi lever etter det vi vet er til vårt eget beste. Årsakene til dette er mange og sammensatte.

Teoriene til Deci og Ryan⁶ om motivasjon ligger til grunn for holdningsarbeidet i Liv og røre. Ifølge deres forskning er det større sannsynlighet for varig atferdsendring dersom du har en indre motivasjon. Denne motivasjonen oppstår når disse tre menneskelige behovene oppfylles: behovet for selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet. I Liv og røre er det av den grunn lagt opp til at elever og foresatte skal få kunnskap om og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel. Dette

⁶ Ryan, Richard M; Deci, Edward L: Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being

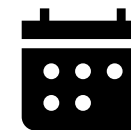
⁷ Antonovsky, Aron: The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promot Int 1996; 11 (1): 11-18.

⁸ Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom



Foto: Sondre Bilet

Framdriftsplan



Dette er en plan for hvordan progresjonen bør være for å nå målet om at Liv og røre skal være en fast del av skolehverdagen fra og med år tre.

År	Hva skal gjøres?
Forankringsår	<ul style="list-style-type: none"> Fylkeskommunen holder innlegg om Liv og røre på rektormøter og for politisk og administrativ ledelse i kommunen Ekskursjon til besøksskole
Skoleår 1	<ul style="list-style-type: none"> Kursing på planleggingsdager; fysisk aktivitet, kosthold og holdningsarbeid i skole og SFO Ambassadørnettverk og fagsamlinger på tvers av Liv og røre kommunene Gjennomføre jevnlig møter i prosjektgruppa i den enkelte kommune
Skoleår 2	<ul style="list-style-type: none"> Ambassadørnettverk og fagsamlinger på tvers av Liv og røre kommunene Gjennomføre jevnlig møter i prosjektgruppa i den enkelte kommune
Skoleår 3	Liv og røre er tatt inn som en fast del av skolehverdagen på alle trinn

Rolle- beskrivelser

I dette kapitlet kan du lese rollebeskrivelsen til de ulike målgruppene som skal ta i bruk Liv og røre. Den beskriver hvilke oppgaver de ulike personene har ansvar for.



«Vi
opplever at
prosjektet bidrar
både til mer fysisk
aktivitet, trivsel og
samhold.»

Liv og røre rapport fra
Drangedal kommune,
2021



Foto: Sondre Bilet

Ansvarlig / prosjektleder for Liv og røre i kommunen

Det er en ansvarlig for Liv og røre i hver kommune.

Ansvarlig/prosjektleder skal være en pådriver og en motivator for rektorene, SFO-lederne og det tverrfaglige samarbeidet. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i kommunen.

Ansvarlig/prosjektleder skal

- lede Liv og røre i kommunen
- lede en tverrfaglig prosjektgruppe⁹
- forankre Liv og røre i kommunale planer
- gjennomføre møte med skolenes ledelse, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten ved oppstart og utarbeide et konkret årshjul for et samarbeid mellom disse aktørene
- melde Liv og røre som fast tema på rektormøter og SFO-leder møter minst to ganger pr. semester og gjerne også på planleggingsdager
- gjerne etablere nettverksgrupper for FAL på tvers av av skolene, med erfaringsutveksling
- ordne det praktiske rundt kursdager, for eksempel bestille lokaler med mer
- bruke ulike informasjonskanaler for å vise hva kommunen får til
- være oppmerksom på at lokale tilpasninger må avklares med leder for Liv og røre

⁹ Ansvarlig for Liv og røre i kommunen, en rektor, en ambassadør/ressurslærer og en SFO-leder. En leder/ansatt for skolehelsetjeneste, en tannpleier og en kantineansvarlig deltar avhengig av hva tema er

Skolens og rektors rolle i Liv og røre

Rektor skal være en pådriver og en motivator for lærerne, de foresatte og det tverrfaglige arbeidet. Han eller hun skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i foreldresamarbeidet. Rektor sørger for at fysisk aktiv læring blir timeplanfestet.

Informasjon til lærerne

- ha Liv og røre som jevnlig tema på lærermøter, SFO-møter og på trinnmøter, både teoretisk og praktisk
- forankre Liv og røre i skolens virksomhetsplan
- sørge for at Liv og røre timeplanfestes. Dette er et suksesskriterium, jamfør forskningen.
- etterspørre: «Innen den og den datoen forventes det at alle har prøvd ut minst...»
- legge til rette for en delekultur, både når det gjelder opplegg og utstyr
- oppmuntre til og legge til rette for samarbeid med skole- og tannhelsetjeneste
- det er en ambassadør/ressurslærer på skolen, helst to på 1.-10. skole
- les mer om [kompetanseteam](#) som er et viktig virkemiddel for å sikre god implementering av Liv og røre

Informasjon til foreldre

- Liv og røre er tema på foreldremøter og FAU-møter
- informasjon om Liv og røre finnes på skolens hjemmeside
- ukemenyer for SFO og kantine er synliggjort

Samarbeid med skole- og tannhelsetjenesten

- tilrettelegge for deltakelse på foreldremøter, i klasserommet eller for grupper, jamfør årshjul

Samarbeid mellom skole og SFO

- det er et åpent og inkluderende samarbeid
- nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen følges av både skole og SFO
- det er et samarbeid mellom skole og SFO om aktiviteter der dette er hensiktsmessig
- skolen låner bort Aktiv365-elever i SFO-tid

Samarbeid med ambassadør

- ha et godt samarbeid med ambassadøren om implementering av Liv og røre på egen skole

Samarbeid med elevrådet

- Liv og røre er tema på [elevrådsmøter](#)

Samarbeid med kantineansvarlig/ansatt

- se rollebeskrivelsen til kantineansvarlig/ansatt

Nye lærere, SFO-ansatte, kantineansvarlig eller kantineansatt

- det blir informert om Liv og røre allerede i jobbintervju og ved jobbstart

«Det viktigaste er å ha ein rektor som er pådrivar og prioritere tid til ein aktiv og pådrivande ambassadør (ressurslærer).»

Liv og røre rapport
fra Fyresdal
kommune, 2021

Ambassadørens rolle i Liv og røre

Ambassadøren/ressurslæreren skal være en pådriver, inspirator og motivator på egen skole. Han eller hun vil sammen med rektor ha ansvar for at helheten i Liv og røre blir ivaretatt. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap.

Ambassadøren/ressurslæreren skal:

- delta på årlig ambassadørnettverk og på fagsamlinger for fysisk aktiv læring og eventuelt andre relevante møter, også lokalt i egen kommune
- lede skolens [kompetanseteam](#), hvis de har et slikt team
- dele undervisningsopplegg og erfaringer og oppmuntre lærerne til å vise sine opplegg på lærermøter
- holde orden på en felles base med undervisningsopplegg og utstyr til fysisk aktiv læring
- ha et godt samarbeid med rektor om implementering av Liv og røre på egen skole

Rollebeskrivelsen må tilpasses ressursen den enkelte ambassadør/ressurslærer får.





«Det har blitt et større fokus på gode kostholdsvaner i forhold til kantina, SFO og elevenes egne nistepakker er også et positivt bidrag inn i hverdagen.»

Liv og røre rapport fra Drangedal kommune, 2021

SFO-leders rolle i Liv og røre

SFO-leder skal være en pådriver og en motivator for elevene, SFO-medarbeiderne og de foresatte. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i foreldresamarbeidet.

Informasjon til SFO-medarbeiderne

- Liv og røre er ofte tema på SFO-møter, både teoretisk og praktisk
- Liv og røre er med i årsplanen
- Liv og røre er med i ukeplanene til SFO

Informasjon til foresatte

- Liv og røre er tema på foreldremøte, gjerne med [gratis Fiskesprellservering](#)
- Liv og røre er omtalt i informasjonsskriv
- ukemeny for SFO er synliggjort

Informasjon til elever

- SFO-leder forteller om hvorfor de holder på med Liv og røre

Informasjon til nye SFO-ansatte

- det blir informert om Liv og røre allerede i jobbintervju og ved jobbstart

Samarbeid mellom skole og SFO

- det er et åpent og inkluderende samarbeid
- [nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen](#) følges av både skole og SFO
- det er et samarbeid mellom skole og SFO om aktiviteter der dette er hensiktsmessig
- bruke [sjekklister for SFO](#) (SFO-leder og matansvarlig sammen en gang årlig)

Lærerenes rolle i Liv og røre

Læreren skal være en pådriver og en motivator for elever og foresatte. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap i klassen og blant de foresatte.

Læreren skal:

- fortelle om hvorfor de holder på med Liv og røre
- ta opp Liv og røre som tema på foreldremøter, gjerne i samarbeid med skole- og tannhelsetjenesten
- arbeide med fysisk aktiv læring som metode i den daglige undervisningen
- bruke 5-minuttern som avbrekk fra stillesitting minst én gang daglig
- gi elevene nok tid til å spise og legge til rette for et hyggelig og inkluderende måltid
- samarbeide med skolehelse- og tannhelsetjeneste for å styrke elevenes kunnskap og erfaring om en sunnere livsstil¹⁰

«Jeg ønsker at de skal lære noe i mine timer og at de skal oppleve mestring og glede. Og mange av elevene synes at Liv og røre er gøy, og de skulle gjerne hatt mye mer av det. Og derfor ønsker jeg å gjennomføre Liv og røre der jeg kan gjøre det.»

Lærer ungdomsskole,
Universitetet i Sørøst-Norge, 2021

¹⁰ Se rollebeskrivelser for tannhelsetjeneste og skolehelse-tjeneste fra neste side

Kantineansvarlig og kantineansattes rolle i Liv og røre

Kantineansvarlig og kantineansatte skal være en pådriver og en motivator for elevene. De skal snakke positivt om sunn og næringsrik mat og være med på å legge til rette for et godt miljø i kantina.

- kantina følger [Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen](#).
- kantina bruker [menymal for å sikre en variert ukemeny](#)
- menyen er merket med aktuelle allergener. Rettene tilpasses for de med allergi.
- ukemeny i kantina er synliggjort for eksempel i kantinas lokaler, på skjermer og/eller i klasserom, lagt ut på skolens hjemmeside eller lignende

I samarbeid med kantineansvarlig og kantineansatte har rektor ansvar for å:

- legge til rette for et godt og trivelig spisemiljø, jmfør nasjonal faglig retningslinje
- legge til rette for medvirkning fra elever når det gjelder tilbud i kantina, for eksempel gjennom kantinegruppe, idépostkasse og/eller dialog med elevrådet
- vurdere å innføre ordning for klippekort eller den elektroniske betalingsløsningen [Kantinekortet](#)
- bruke [sjekklister for ungdomsskoler](#) (rektor og kantineansvarlig sammen en gang årlig)

«All posemat og ferdigmat som pizza er borte, nå lager vi mat fra bunnen av. Det går mye salat. Det tok nesten et år før elevene vente seg til det, men nå går salget bra.»

Kantinepersonal ungdomsskole,
Universitetet i Sørøst-Norge, 2021

Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre

Den offentlige tannhelsetjenesten skal være en samarbeidspartner og en ressurs for både elever, foreldre, ansatte ved skolen og skolehelsetjenesten. Ansvarlig i kommunen tar initiativ til å utarbeide et konkret årshjul i samarbeid med skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste for å legge til rette for et godt samarbeid mellom disse aktørene.

Helseopplysning

Undervisning i gruppe eller klasse

Tilrettelagt undervisning i gruppe eller klasse skal være i tråd med felles samarbeidsplan for skolen, tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten. Klasseromsundervisningen skal sikre alle tilgang til grunnleggende tannhelseinformasjon og blant annet bidra til kostholdsveiledning i tråd med nasjonale kostholdsanbefalinger.

Foreldremøter

En representant fra tannhelsetjenesten stiller opp på foreldremøter hvis det er ønskelig, når det er kapasitet og hensiktsmessig.

Informasjon til tannhelsetjenesten

- Liv og røre er tema på møter i tannhelsetjenesten
- nyansatte i tannhelsetjenesten får nødvendig informasjon om Liv og røre

Tiltakene til tannhelsetjenesten inn i Liv og røre blir kontinuerlig vurdert ved hjelp av medvirkning. Eventuelle nødvendige endringer blir gjort.



Skolehelsetjenestens rolle i Liv og røre

Skolehelsetjenesten skal være en samarbeidspartner og en ressurs for både lærere, elever og foresatte. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i foreldresamarbeidet¹¹. Ansvarlig i kommunen tar initiativ til å utarbeide et konkret årshjul i samarbeid med skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste for å legge til rette for et godt samarbeid mellom disse aktørene.

Støtte til lærerne

- Liv og røre er forankret i skolehelsetjenestens planer
- skolehelsetjenesten deltar på foreldremøter, i klasserommet eller for grupper, jamfør årshjul
- Skolehelsetjenesten deltar i det tverrfaglige samarbeidet omkring Liv og røre ved å tilføre sitt fagperspektiv på fysisk aktivitet, kosthold og fysisk- og psykisk helse. Ansvarlig i kommunen tar initiativ til dette.

- fysioterapeut i skolehelsetjenesten veileder lærere om tilrettelegging av aktiviteter for enkeltelever med kortvarige eller langvarige funksjonsnedsettelse¹²

Helseopplysning

Foreldremøter

Temaene bør være knyttet opp mot fagplanene samt mot skolehelsetjenestens temaer for helsesamtalene på 1. og 8. trinn¹³.

Undervisning i gruppe eller klasse

Skolehelsetjenesten kan delta i undervisning i den utstrekning skolen ønsker det¹⁴. Dette knyttes opp mot undervisningen i henhold til fagplanene, og gjøres i samarbeid med faglærer eller kontaktlærer.

Skolehelsetjenesten bør ikke nødvendigvis undervise, men kan bistå læreren¹⁵.

Helseundersøkelse og helsesamtale¹⁶

- i skolestartundersøkelsen hvor kosthold, måltidsvaner og fysisk aktivitet er tema, bør eleven og de foresatte spørres om hva slags erfaringer de har gjort seg gjennom Liv og røre og oppfordre dem til å ta gode erfaringer med inn i hverdagen
- i helsesamtalen på 8. trinn bør eleven spørres om hvilke erfaringer de har gjort seg gjennom Liv og røre og som kan påvirke til en sunnere livsstil

Informasjon internt i skolehelsetjenesten

- Liv og røre er tema på møter i skolehelsetjenesten minst en gang hvert halvår

11 Anbefaling 5.1.1 Systemrettet samarbeid: Skolehelsetjenesten bør ha et systemrettet samarbeid med skolen*

12 Anbefaling 5.1.1 Systemrettet samarbeid: Skolehelsetjenesten bør ha et systemrettet samarbeid med skolen*

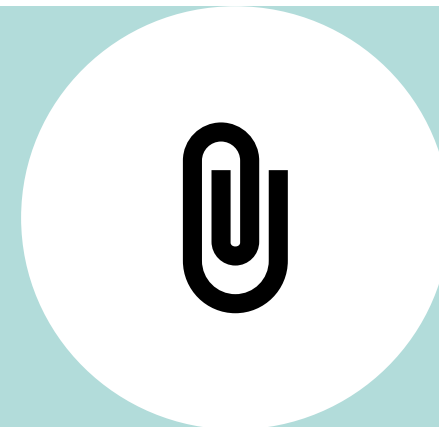
13 Anbefaling 5.1.10 Foreldremøter. Skolehelsetjenesten skal bidra med helseinformasjon på skolens foreldremøter*

14 Anbefaling 5.1.3 Undervisning: Skolehelsetjenesten skal bidra i undervisning i grupper eller klasser i den utstrekning som skolen ønsker det*

15 Anbefaling 1.3 Kompetanse: Ledelsen skal sikre tilstrekkelig fagkompetanse i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom*

16 Anbefaling 5.2 Helseundersøkelse og helsesamtale*

* Anbefalingene er hentet fra [Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom](#), 2017.



Vedlegg

Avtaler (kommer).....	35
Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO	36
Sjekklistene for nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og SFO.....	37
Menymaler for SFO og kantine	39
Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer	40

Avtaler (kommer)

Kommer i løpet
av skoleåret
2021/2022

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO

Barneskole og SFO



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGRUPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i barneskole eller skolefritidsordning

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matlegde, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
5. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
6. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
7. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmeik med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmeik og/eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
9. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
10. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
11. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
12. Brus, saft og annen drikketilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
13. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
14. Det bør brukes brød- og komprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
15. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepållegg og grønnsaker
16. Ved servering av varmtmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
17. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
19. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
20. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
21. En miljøvennlig praksis bør tilstræbes, med lite matavfall og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

FORANKRING I REGELVERKET:

Opplysningsvesenetsloven (§ 9a-1) står fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Folkehelseoven står fast at kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, skal fremme helse og trivsel samt bidra til å utpnevne sosiale helseforhold. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (Byggesett i folkehelseoven), beskriver at det skal finnes egne muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Viksomheten skal i nødvendighet utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelkontrolleringsregelverkets (§ 11 Måltid), merknadene til forskriftens § 11 står det at Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsrådgivning) retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige verdien av måltidet sikres. Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsett tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. Matloven og tilhørende forskrifter må følges ved matservering eller andre mat- og drikketilbud.



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGRUPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i ungdomsskolen

1. Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matlegde, sosialt samvær, trivsel og helse
2. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
3. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
4. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
5. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
6. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
7. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
8. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
9. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmeik med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmeik og/eller skummet melk
10. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
11. Brus, saft og annen drikketilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
12. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
13. Det bør brukes brød- og komprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
14. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepållegg og grønnsaker
15. Ved servering av varmtmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
16. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
17. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
18. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
19. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
20. En miljøvennlig praksis bør tilstræbes, med lite matavfall og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

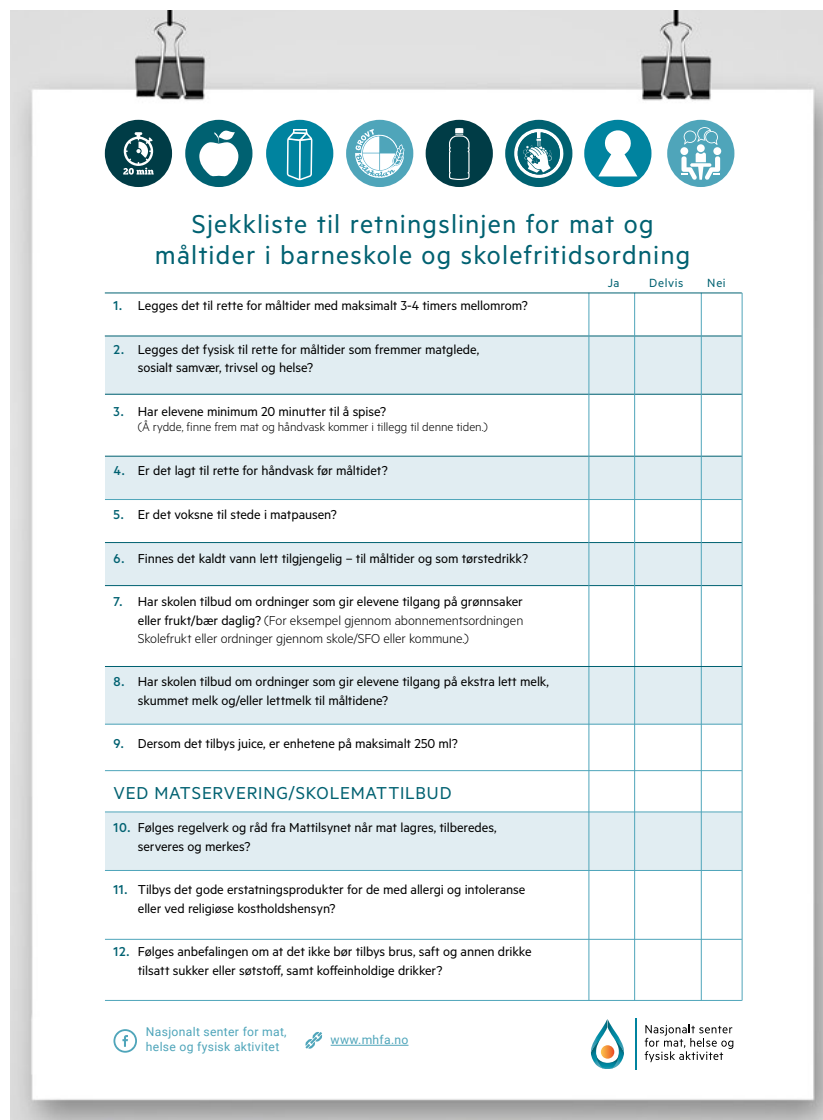
FORANKRING I REGELVERKET:

Opplysningsvesenetsloven (§ 9a-1) står fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Folkehelseoven står fast at kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, skal fremme helse og trivsel samt bidra til å utpnevne sosiale helseforhold. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (Byggesett i folkehelseoven), beskriver at det skal finnes egne muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Viksomheten skal i nødvendighet utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelkontrolleringsregelverkets (§ 11 Måltid), merknadene til forskriftens § 11 står det at Helsedirektoratets (tidligere Statens ernæringsrådgivning) retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige verdien av måltidet sikres. Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsett tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. Matloven og tilhørende forskrifter må følges ved matservering eller andre mat- og drikketilbud.

[Les retningslinjene i sin helhet på Helsedirektoratets nettsider.](#)

Ungdomsskole

Sjeklister for nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og SFO



Sjekkliste til retningslinjen for mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning

20 min

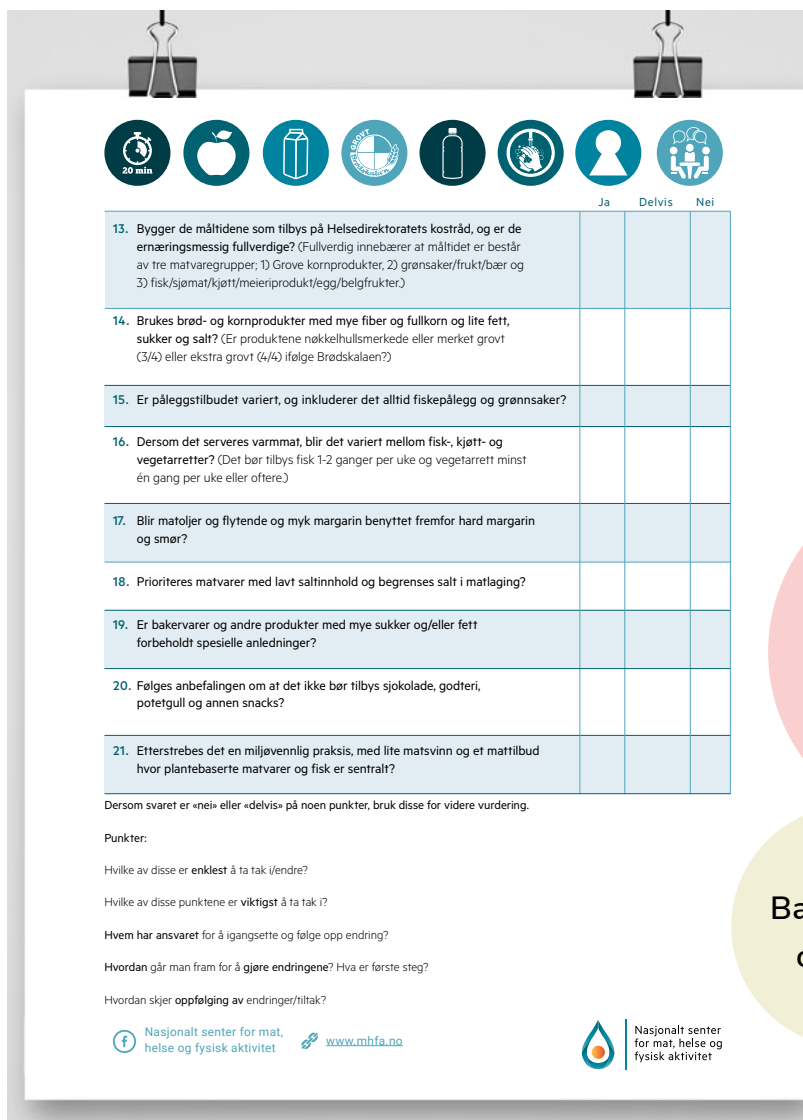
Ja Delvis Nei

- Legges det til rette for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom?
- Legges det fysisk til rette for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse?
- Har elevene minimum 20 minutter til å spise?
(Å rydde, finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)
- Er det lagt til rette for håndvask før måltidet?
- Er det voksne til stede i matpausen?
- Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig – til måltider og som tørstedrikk?
- Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på grønnsaker eller frukt/bær daglig? (For eksempel gjennom abonnementsordningen Skolefrukt eller ordninger gjennom skole/SFO eller kommune.)
- Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk til måltidene?
- Dersom det tilbys juice, er enhetene på maksimalt 250 ml?

VED MATSERVERING/SKOLEMATTLIBUD

- Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?
- Tilbys det gode erstatningsprodukter for de med allergi og intoleranse eller ved religiøse kostholdshensyn?
- Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet www.mhfa.no



Sjekkliste til retningslinjen for mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning

20 min

Ja Delvis Nei

- Bygger de måltidene som tilbys på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdig innebærer at måltidet er består av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønnsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjemat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter)
- Brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene nøkkelhullsmerkede eller merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) ifølge Brødskalaen?)
- Er påleggstilbudet variert, og inkluderer det alltid fiskepålegg og grønnsaker?
- Dersom det serveres varmmat, blir det variert mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør tilbys fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst én gang per uke eller oftere.)
- Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?
- Prioriteres matvarer med lavt saltinnhold og begrenset salt i matlaging?
- Er bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?
- Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks?
- Etterstrebes det en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt?

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Punkter:

Hvilke av disse er enklest å ta tak i/endre?

Hvilke av disse punktene er viktigst å ta tak i?

Hvem har ansvaret for å igangsette og følge opp endring?

Hvordan går man fram for å gjøre endringene? Hva er første steg?

Hvordan skjer oppfølging av endringer/tiltak?

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet www.mhfa.no

[Last ned sjeklister for barneskole og SFO og for ungdomsskole, fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitets nettsider \[mhfa.no\]\(http://mhfa.no\).](#)

Sjekklistene finnes både i bokmål- og nynorskversjoner.

«SFO og de skolene som har kantine er bevisste på retningslinjene og bruker sjekklista.»

Liv og røre rapport fra Porsgrunn kommune, 2021

Barneskole og SFO



Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i ungdomsskolen

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, helse og trivsel?			
2. Er det voksne tilstede i matpausen?			
3. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å handle/finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)			
4. Er det lagt til rette for å vaske hendene før måltidet?			
5. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig til måltider og som tørstedrikk?			
6. Har skolen ordninger som sikrer elevene tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig? (Gjennom abonnementsordningen Skolefrukt eller ordninger i regi av skole eller kommune.)			
7. Har skolen ordninger som sikrer elevene tilgang til ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk til måltidene?			
8. Dersom det tilbys juice, er enhetene på maksimalt 250 ml?			
9. Følger skolen anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?			
DERSOM SKOLEMAT TILBUD/KANTINEDRIFT			
10. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
11. Tilbys det gode erstatningsprodukter for elever med allergi og intoleranse og ved religiøse kostholdshensyn?			



Ja Delvis Nei

12. Bygger måltidene som serveres på Helse- og ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdig innebærer at måltidet er bestått av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønnsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjømat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)			
13. Dersom det tilbys brød- og kornprodukter, inneholder disse mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene ev. merket med nøkkelhullet og grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) på Brødskalaen?)			
14. Er påleggstilbudet variert, og inkluderer det alltid fiskepållegg og grønnsaker?			
15. Dersom det serveres varmt, blir det variert mellom fiske-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør være tilbud om fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst en gang per uke eller oftere.)			
16. Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?			
17. Blir matvarer med lavt saltinnhold prioritert, og blir bruk av salt i matlaging og på maten begrenset?			
18. Er bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?			
19. Følger skolen anbefalingen om at det ikke skal tilbys sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks?			
20. Etterstreber skolen en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt?			

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Punkter:

Hvilke av disse er enklest å ta tak i/endre?

Hvilke av disse punktene er viktigst å ta tak i?

Hvem har ansvaret for å igangsette og følge opp endring?

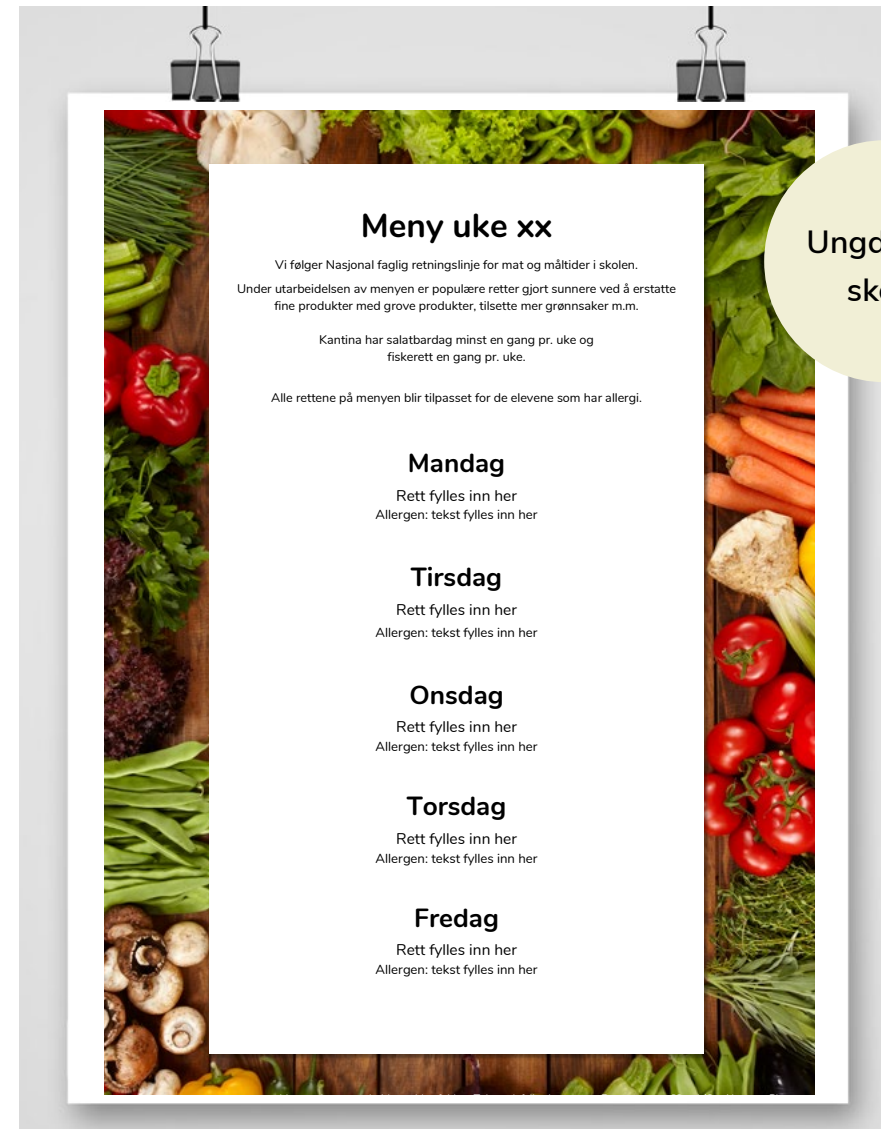
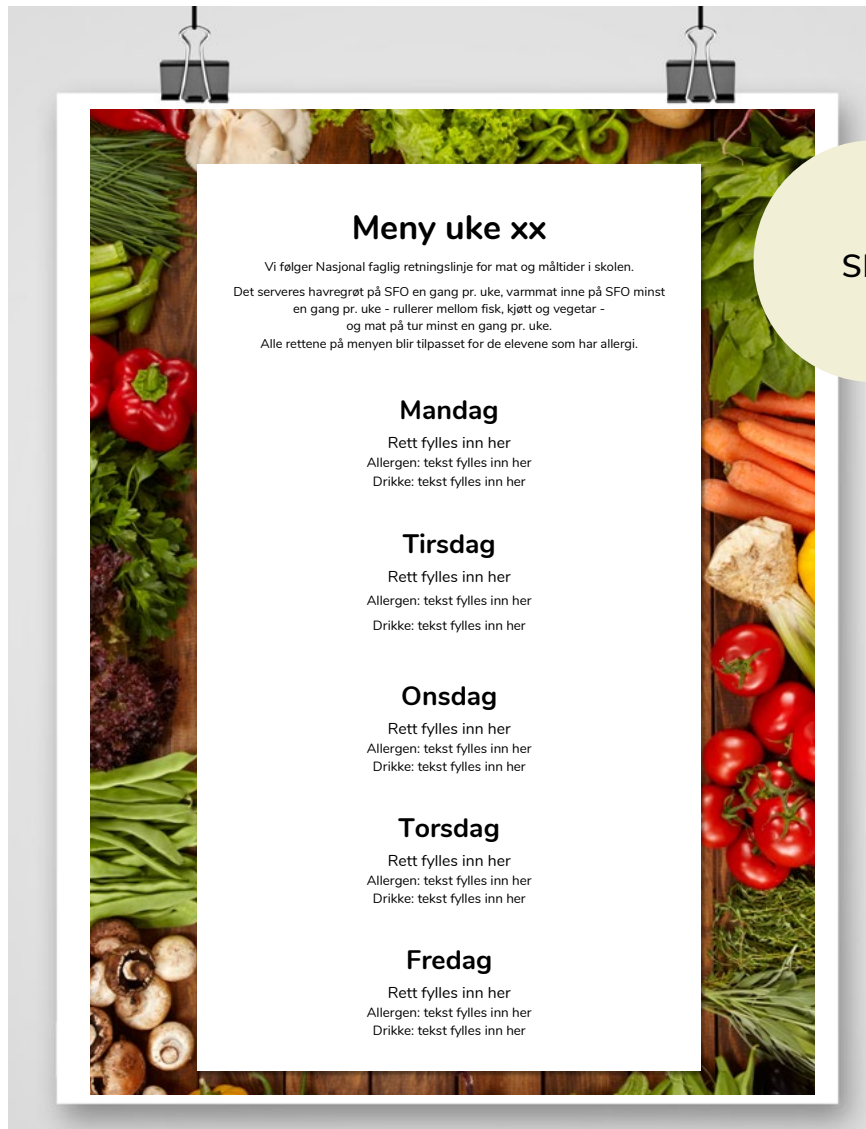
Hvordan går man fram for å gjøre endringene? Hva er første steg?

Hvordan skjer oppfølging av endringer/tiltak?

Ungdoms-
skole

Menymaler for SFO og kantine

[Menymal på nynorsk og bokmål kan lastes ned fra vtfk.no.](http://vtfk.no)



Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer

[Drikkemal på nynorsk og bokmål og produktlista for smakssatte meierivarer kan lastes ned fra vtfk.no.](#)

Prisliste meieriprodukt

Mjøl	15,-
Smoothie	25,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-



Me følger Nasjonal fagleg retningslinje for mat og måltider i skolen.
Utvalget av mjølk- og meieriprodukt er henta frå «Produktliste for smakssatte meierivarer» utgjeve av Vestfold og Telemark fylkeskommune.

Foto: babbar/Stock/Getty Images

Produktoversikt smakssatte meierivarer

- Grønne produkter: Tilbys hver dag, er rimeligst og har mest synlig plassering
- Gule produkter: Tilbys av og til, er dyrere og plasseres mindre synlig
- Røde produkter: Tilbys ikke

Oppdatert
januar 2021

Anbefales ikke	Anbefales	Varenr. hentet fra TINEs produkt- katalog 2021
Produkter som ikke oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Røde produkter erstattes med grønne produkter.	Produkter som oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.	
Litago Original Sjokolademelk	Litago Lett Sjokolademelk, 500 ml	3497
Litago Original Jordbærmelk	Lettmelk med jordbærsmak, 330 ml Lettmelk med jordbærsmak, 250 ml	6682 6601
Sjokomelk 250 ml	Lettmelk med kakaosmak, 330 ml Lettmelk med kakao, 250 ml	6683 358
	Lettmelk 0,5 %, ¼ l Lettmelk 1,0 %, ¼ l	213/198 172/169
Iste 0,33 l og Iste 0,5 ltr	Noisy Fersken, eple og pære, 400 ml Smoothie frukt og grønnsak, 200 ml	6293 5972
Eplejuice 500 ml	Sunniva Original Eplejuice ¼ l Sunniva Epledrick, 250 ml	809 5688
Appelsinjuice 500 ml	Sunniva Original Appelsinjuice ¼ l Appelsin fruktdrick, 250 ml	806 6599
Brus m/ tilsatt sukker/ søtningsmiddel	Isklar m/ kullsyre, bringebær/appelsin, 460 ml, ass. smaker	6410
Piano yoghurt/ rislunsj	Yoghurt vanilje, 180 g TINE Havregrøt med topping av mandler og blåbær, 170 g Havregrøt med jordbærsaus, 150 g	5956 4556 5960
Anbefales ikke	Anbefales av og til	Varenr. hentet fra TINEs produkt- katalog 2021
Røde produkter erstattes med gule produkter.	Produkter som ikke oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, men som kan tilbys av og til. Disse plasseres mindre synlig og er dyrere.	
Go morgen yoghurt (ass. varianter)	Go morgen® Naturell yoghurt med nøttecrušli, 195 g Fjordland Bygglunsj med blåbær, 150 g	346 8072

Takk til våre bidragsytere og samarbeidspartnere

Sparebankstiftelsen DNB som har bidratt med 25 millioner kroner til å videreutvikle og spre Liv og røre til barnehager, grunnskoler og videregående skoler i Vestfold og Telemark

- forskningsmiljøene ved Universitetet i Sørøst-Norge og Senter for fysisk aktiv læring (SEFAL)
- samarbeidspartnere i Fiskesprell, Vestfold og Telemark idrettskrets, DNT Telemark, DNT Vestfold, Grenland friluftsråd, Oslofjordens friluftsråd og i grunnskole: skolefaglig rådgiver Tone Bøhn, rektorene Anette Alstrup (besøksskolen Helle i Kragerø) og Dag Rune Sandvik, SFO-leder Anne Bommen, Liv og røre ambassadør Ellen Katrine Vik og leder for skolehelsetjenesten Janne Ljosåk. Tone T. Olsen, Tommy Rugseth og Heidi S. Brattli fra besøksskolen Helle i Kragerø og Liv og røre lærer Ida Hogner har også bidratt
- tannhelsetjenesten i Vestfold og Telemark
- samarbeidspartnerne i [Røre Viken](#) og HOPP Horten



Foto: Jorunn Borge Westhrin



DNT Vestfold



DNT Telemark



Interaktiv PDF med bokmerker og hyperlenker

For PC eller Mac

Dokumentet er designet for Adobe Acrobat Reader. Uavhengig av plattform, er Adobe Acrobat Reader den anerkjente standarden for pålitelig visning av PDF. Programmet er gratis.

Skal du finne noe raskt?

Søkefunksjon i PDF-leseren aktiviseres ved å taste Ctrl+F på PC, eller Cmd+F på Mac. Skriv inn ønsket ord i søkefeltet som dukker opp.

Alle kapitler er bokmerket og snarveier til disse finnes i PDF-leserens meny.

Utskriftsvennlig

Dokumentet er designet for liggende A4-utskrift. Skriv ut dokumentet i 100 prosent størrelse (ikke tilpasset størrelse) for best resultat.

Lese PDF-dokumentet på iPad?

Når du mottar dokumentet på e-post bør du ikke lese den direkte via e-post-viseren. For best mulig visning anbefaler vi at du laster ned dokumentet og åpner det i iBooks (hvis du ikke har Adobe Acrobat Reader).

Dokumentet fungerer godt i iBooks, med god søkefunksjon og tydelige bokmerker. Du navigerer ved å bla gjennom dokumentet, eller ved å klikke direkte på overskriftene i innholdsfortegnelsen. Hyperlenker vises som understreket tekst i referanselistene.

Leser du dokumentet på en svært liten skjerm, anbefaler vi å dobbeltrykke på ønsket tekstspalte. iBooks vil zoome inn til lesevennlig størrelse. Dobbelttrykk igjen for å se hele layouten.

På Androide enheter anbefaler vi Adobe Acrobat Reader dersom den innebygde leseren ikke fungerer godt.



Dokument mottas på e-post

- Hold fingeren på ikonet til meny dukker opp

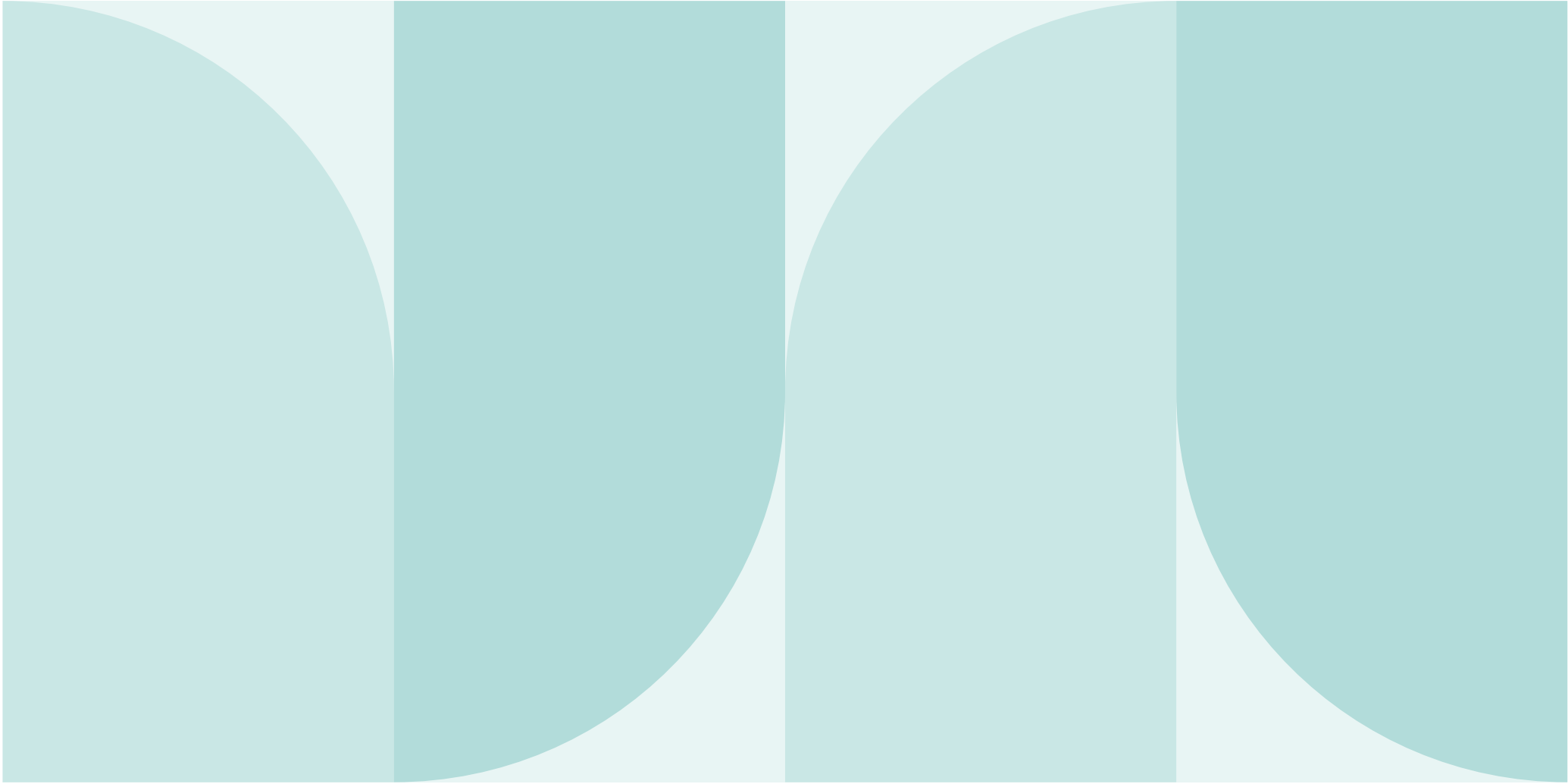


Importer med iBooks

- klikk på ikonet
- dokumentet legges i biblioteket

iBooks gir optimal lesemodus på iPad

- naviger med knappene
- klikk på hyperlenker i innholdsfortegnelse
- vis alle sider som miniatyrer
- bruk bokmerker
- dobbeltklikk på kolonner for å zoome inn
- søk i fritekst
- still lys og kontrast
- bla fram og tilbake



Vestfold og Telemark fylkeskommune
vtfk.no

Postadresse:
Postboks 2844
3702 Skien

Besøksadresser:
Torggata 18, Skien
Svend Foynsgate 9, Tønsberg

Kontakt:
35 91 70 00
post@vtfk.no