

Liv og røre i Telemark – Påfyllkurs for kantiner

Målgruppe: ansvarlig for skolekantine eller matbod, prosjektleder i kommunen og andre involverte i kantinedrift, både voksne og elever

I tillegg ønskes det at rektor/skoleledelse og helsesykepleier deltar på begynnelsen av kurset.



Tirsdag
28. mai 2019
kl. 09.00–14.15
Seljord barne- og
ungdomsskole

Liv og røre i Telemark skal bidra til bedre læring, trivsel og helse for barn og unge i skoler og SFO



Prosjektet som bidrar med én time daglig fysisk aktivitet, bedre kosthold og et bedre psykososialt miljø i grunnskolene er på skolens og elevens premisser og tar ikke tid fra fagene.

ASK-modellen og retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO

Tiltaket bygger på den forskningsbaserte Active Smarter Kids (ASK-modellen), en modell for fysisk aktivitet i fag som et metodevalg og variasjon i undervisningen. I tillegg bygger den på de nye faglige retningslinjene for mat og måltider i skole og SFO. De sier både noe om gjennomføringen av skolemåltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke. Holdningsarbeid i samarbeid med tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten er også en del av prosjektet.

Samarbeidsprosjekt

«Liv og røre i Telemark» er et samarbeidsprosjekt mellom Telemark fylkeskommune og Høgskolen i Sørøst-Norge, støttet av Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør. Det bygger på et forprosjekt fra Kragerø kommune.

Undersøker endringer

Telemark fylkeskommune bidrar med ressurser, kompetanse og gratis kursing. I forskningsdelen av prosjektet blir det på utvalgte ungdomsskoler undersøkt om det har skjedd endringer i elevenes fysiske aktivitet og kosthold og i skolens psykososiale miljø.



Påfyllkurs for kantiner

Påfyll er et inspirasjonskurs for kantiner og matboder i ungdomsskolen som vektlegger betydningen av et trivelig skolemåltid for alle, både elever og kantineansatte.

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 kantinehefte med inspirasjon og oppskrifter hjem. Et nettkurs i etterkant øker læringsutbyttet, og kan også brukes som et oppslagsverk. Det deles ut kursdiplom til dem som fullfører nettkurset.

Program

- 09.00–09.15 Servering av smoothie, kaffe og te
- 09.15–09.25 Velkommen
v/ Kjersti Bollerud, rektor, Seljord ungdomsskule
- 09.25–10.05 Skolemåltidet – hvorfor og hvordan?
v/ kursleder Guro Høydal
- 10.05–10.15 Pause
- 10.15–12.00 Vi lager enkle retter egnet for matbod/kantine
v/ kursleder Guro Høydal
- 12.00–12.45 Vi nyter maten
- 12.45–13.05 Opprydning og kort pause
- 13.05–13.25 «Sunn drift» - kort om regelverk og kalkyler
v/ kursleder Guro Høydal
- 13.25–13.45 Hvordan presentere og selge de gode tilbudene? Markedsføring av sunn mat
v/ kursleder Guro Høydal
- 13.45–14.05 Hvilke endringer kan jeg gjøre i mat- og drikketilbudet på egen skole?
- 14.05–14.15 Evaluering og avslutning – utdeling av kursbevis
v/ kursleder Guro Høydal



