

MAT OG HELSE-KONFERANSEN 2019

Torsdag 7. november kl 10-16

Auditorium 46 277, Sigrid Undsets hus
Universitetet i Agder, Campus Kristiansand

PROGRAM

09:30 – 10:00 **Registrering, montering av postere**
Kaffe/te og enkel servering

Fagfornyelsen

10:00 – 10:10 **Velkommen**
Kristian Andersen, Ledergruppa Avdeling for lærerutdanning, UiA

10:10 – 11:45 **Mat og helse i fagfornyelsen**
Reidunn Aarre Matthiessen, Utdanningsdirektoratet
Cathrine Fulland, leder for læreplangruppa i mat og helse

11:45 – 12:45 **Lunsj i Lilletunstova ved kantinen**

Aktuell forskning

12:45 – 13:15 **Hva trenger mat- og helselærere å vite om ny ernæringsforskning?**
Nina Cecilie Øverby, Toppforskningscenteret Lifecourse Nutrition

13:15 – 13:45 **LifeLab mat og helse**
Cecilie Beinert, Institutt for ernæring og folkehelse, UiA

13:45 – 14:15 **Smakens didaktikk i mat og helse**
Karen Wistoft, Høgskulen på Vestlandet / Aarhus universitet

14:15 – 15:00 **Poster og stand – se oversikt neste side**
Kaffe/te

Mat og helse i skolen

15:00 – 15:25 **Matmot og matneofobi**
Sissel Helland, Institutt for ernæring og folkehelse, UiA

15:25 – 15:50 **En ny læringsressurs for arbeid med fagfornyelsens tverrfaglige tema**
Therese H. Røst, Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, HVL

15:50 – 16:00 **Avsluttende ord**

Vel hjem!



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Høgskulen
på Vestlandet



UiA Lifecourse nutrition
Priority Research Center



LANDSLAGET FOR
mat og helse
I SKOLEN

POSTERE OG STAND

1. Prosjekt skolemat – «Utemat uten bål» og «Minirestauranten»

Ane Eliassen, Universitetet i Agder

Prosjekt skolemat er et 4 årig prosjekt initiert av Kristiansand kommune med dette mandatet:

UiA og Ungt entreprenørskap skal utvikle tilbud til skoler for å medvirke til

- gode matvaner og sunt kosthold
- sunne og friske elever
- gode klassemiljø
- utjevne sosiale ulikheter

Med dette utgangspunktet lot vi ungdomsskoleelevene i Kristiansand selv komme med ideer til løsninger som vi senere har videreutviklet og tilbyr tilbake til skolene. Her presenterer vi «Utemat uten bål» og «Minirestauranten».

2. Prosjekt skolemat – «Minidrivhus» og «Elevbedrifter»

Vemund Ruud, Ungt entreprenørskap

Prosjekt skolemat er et 4 årig prosjekt initiert av Kristiansand kommune med dette mandatet:

UiA og Ungt entreprenørskap skal utvikle tilbud til skoler for å medvirke til

- gode matvaner og sunt kosthold
- sunne og friske elever
- gode klassemiljø
- utjevne sosiale ulikheter

Med dette utgangspunktet lot vi ungdomsskoleelevene i Kristiansand selv komme med ideer til løsninger som vi senere har videreutviklet og tilbyr tilbake til skolene. Her presenterer vi «Minidrivhus» og «Elevbedrifter».

3. FeteFakta – et undervisningsopplegg for mat og helse

Mills AS

FeteFakta er et verktøy for deg som underviser på ungdomsskoletrinnet. Det tar for seg grunnleggende kunnskap om næringsstoffet fett, og hvilken plass fett har i både kosten og livsstilen vår, og berører kostsirkelen, mattrender og aktivitet.

Dette undervisningsopplegget er enkelt å sette seg inn i og skal gjøre det lett for deg som lærer å kunne raskt forberede timer. Det består av tilrettelagt og inspirerende teori, som er lettlest og lærerikt, og fungerer selvstendig uten den praktiske delen.

Du kan gjennomgå kapitlene kronologisk eller hoppe rett på kapitlet som er relevant for din undervisningsplan.

Hvert kapittel består av:

- Læringsmål
- Læringsdel
- Miniquiz
- Oppsummerende notater



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Høgskulen
på Vestlandet



UiA Lifecourse nutrition
Priority Research Center



LANDSLAGET FOR
mat og helse
I SKOLEN

4. Lag din egen lunsj – oppdrag kostråd

Fjorårets konkurranse for ungdomsskoleelever «Lag din egen lunsj», resulterte i over 34 000 bidrag fra engasjerte ungdommer over hele landet!

I perioden 2.januar- 13.mars 2020 arrangeres konkurransen på nytt og årets konkurranse tar utgangspunkt i Helsedirektoratets 12 kostråd. Samlet gir disse en god anbefaling på hvordan man spiser sunt. For at elevene skal engasjere seg i kostrådene, inviteres de til å reflektere over rådernes betydning og til å skrive hvordan de kan være relevant i egen hverdag. Da får ungdommen med egne ord gjort kostrådene enda mer matnyttig for seg selv, samtidig som de digitalt setter sammen en lunsj i tråd med kostrådene. Klassen kan vinne en drømmedag med en av sine favoritt-YouTubere.

Deltakelse i konkurransen dekker kompetansemål i flere fag:

- Mat og helse
- Norsk
- Arbeidslivsfag
- Kunst og håndverk
- Medier og informasjon
- Fysisk aktivitet og helse
- Produksjon av varer og tjenester
- Innsats for andre
- Samfunnsfag
- Naturfag

Konkurransen legger til rette for læring spesielt innenfor de nye tverrfaglige temaene; folkehelse og livsmestring og bærekraftig utvikling.

Registrer din kontaktinfo på www.lagdinegenlunsj.no og hold deg oppdatert.

Sørg for at klassen får mulighet til å engasjere seg i vårt kreative univers og lære om sunt kosthold i skolehverdagen!

5. Fra hage til mage

Vi vil bidra til at samfunnet tar mat på alvor! Gjennom våre kurs og undervisningsopplegg lærer vi barn hvor maten kommer fra og hvordan den kan tilberedes. Barna får bli matreddere, og får oppleve hvor mye godt overskuddsmat kan brukes til. Fra Hage til Mage er et matkultursenter for barn og unge som holder til i Østre bydel i Stavanger.

6. Iver og evne

Iver & Evne er et gründerkonsept med oppskriftskort for barn som skal lære og for (tålmodige) voksne som skal støtte og veilede. Matgleden oppdages når maten lages og små nybegynnere må innarbeide grunnleggende ferdigheter og forståelse som trengs for å rocke på kjøkkenet! Oppskriftskortene er et verktøy for å få i gang denne læringen i tidlig alder.

7. Digitale verktøy som støtte for læring av kostrådene

Gun Åbacka, Universitetet i Agder

I løpet av høsten 2019 skriver lærerstudenter 1-7 i mat og helse Forskning og Utviklings-oppgaven (FoU). Utgangspunktet for FoU-oppgaven er at studentene utarbeider og utvikler et undervisningsopplegg rundt et av de nasjonale kostrådene. I oppgaven skal studentene bruke et selvvalgt digitalt hjelpemiddel som skal fremme læringen av kostrådet. Lærerstudentene bruker aksjonsforskning som utgangspunkt for sin forskning. Undervisningsopplegg blir vurdert av andre studenter ved hjelp av et spørreskjema. Aksjonen gjennomføres to ganger med forslag til forbedringer.

8. Blogg som digital bru mellom teori og praksis i mat og helse.

Kari Ryslett, Høgskulen i Volda

Ved studiet Mat, kultur og konservering (MKK, 30 stp) ved Høgskulen i Volda er forståing av matkultur i eit historisk perspektiv og samanhengen mellom naturgrunnlag og kosthald sentralt. Studiet er praktisk retta, men har òg ein sentral teoretisk del.

MKK har eit arbeidskrav der studentane skal levere inn sylta, safta eller hermetisert produkt, formidling av matkultur, tørka og/eller salta produkt, tradisjonsbakst med både praktiske og teoretiske fagleg forankring. Tidlegare leverte studentane inn skriftleg logg saman med ei produktkasse med fire konserverte produkta som vart vurdert av faglærar. Denne vurderingsmetoden ga lite rom for samarbeidslæring og erfaringsdeling mellom studentane. Kommunikasjonen vart einseitig mellom faglærar og student.

Forventing om auka fokus på digital kompetanse i UH sektoren, førte i 2014 til at emneplanen vart revidert. Emneplanen peikar no på at studentane skal utforme og utvikle blogg om teori og praktisk handlingsboren kunnskap knytt til matkulturelle tema. Erfaringar med dette viser at studentane samhandlar og lærer av kvarandre, skriv rettare og brukar meir til på korrekturlesing, vert betre på opphav- og kvalitetssikring av bilde og legg meir vekt på korrekt referering. Vi opplever lite komplikasjonar med tekniske eller digital ferdigheiter mellom studentane. Eit ekte publikum, familie, vener og andre interesserte får tilgang til bloggen, den vert eit godt digitalt spor på internett i samband med jobbsøk og den er eit digitalt ansikt både for studiet og Høgskulen i Volda.

Arbeidskravet med blogg er vert vurdert til å telje 50 % av eksamenskarakteren og den andre delen er skifteleg eksamen. Erfaringane frå dette utviklingsarbeidet er tenk brukt til FoU, der ein mellom anna får studentperspektivet på denne type digitalt arbeid som bru mellom teori og praksis i faget.

9. Klimakokkene

Miljøagentene

Vi i Miljøagentene skal ha en skolekampanje i januar for elever fra 5.-7. trinn tilknyttet faget Mat og helse. Denne kampanjen setter søkelyset mot maten vi spiser sitt klimaavtrykk og har til hensikt å gi innsikt i hvordan vi med enkle grep kan ta klimasmarte valg i hverdagen vår.

Selve kampanjen vil utspille seg som en konkurranse mellom 250 klasser, der de får i oppdrag å utvikle en oppskrift til en klimasmart, sunn og god rett og lage den sammen i felleskap etterpå. Når retten er laget, skal et bilde av maten og oppskriften skal lastes opp på nettsiden www.klimakokkene.no. På nettsiden vil man også kunne regne ut rettens klimaavtrykk når man skriver inn oppskriften.

Når januar er omme, vil et utvalg av de beste oppskriftene/rettene velges ut, etter hvor lavt klimaavtrykk det har, hvor sunn retten er og hvor god den ser ut. Disse oppskriftene/rettene vil et kokketeam i Toro lage og et smakspanel bestående av miljøagenter vil smake på alle rettene og kåre en første-, andre- og tredjeplass. Vinnerne vil motta en flott pengepremie.

Kampanjen vil strekke seg fra 6. januar til 8. februar og er i samarbeid med Toro. Bakgrunnen for samarbeidet er Toros nylige lanserte merkeordning Klodemerket. Det skal vise rettens klimaavtrykk og hvordan man kan redusere klimaavtrykket i desto større grad ved å velge mer miljøvennlige ingredienser, som bønner istedenfor kjøtt. Det er Miljøagentene som drifter prosjektene og vi vil sende ut en invitasjon til å til alle skoler den 18. november 2019.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Høgskulen
på Vestlandet



UiA Lifecourse nutrition
Priority Research Center



LANDSLAGET FOR
mat og helse
I SKOLEN

10. Landslaget for mat og helse i skolen feirer 100 år i 2020!

Landslaget for mat og helse i skolen (LMHS) er en ideell faglig medlemsorganisasjon for deg som vil være del av et stort fagfellesskap, holde deg oppdatert og påvirke mat- og helsefaget.

LMHS fyller 100 år i 2020. Som del av jubileet viser vi på standen til LMHS en poster som forteller historien fra dannelsen av Skolekjøkkenlærerindenes Landsforening i 1920 og fram til virksomheten til Landslaget for mat og helse i skolen i 2020. I alle disse årene har LMHS arbeidet iherdig for mat- og helsefaget i skoleverket. Fra starten av har fagets plass i skolen, i nasjonale læreplanverk, læreplaner for faget, rammefaktorer for opplæringen, skolekjøkken og utstyr, lærerutdanning, lærerkompetanse, arbeidsforhold, kollegastøtte og fagets anseelse vært sentrale oppgaver for organisasjonen. Den historiske gjennomgangen viser at vi trygt kan hevde at organisasjonen har fulgt opp mat- og helsefaget tett.

Som innledning til jubileumsåret har vi spesielt fokus på medlemsverving og på fagtidsskriftet Mat og helse i skolen. Derfor deler vi ut nr 2/2019 av tidsskriftet til alle deltakerne på konferansen. Vi oppfordrer alle om å melde seg inn i LMHS og dermed gjøre organisasjonen sterkere. Det følger også med et brev til rektor med oppfordring om å tegne bibliotekmedlemskap for skolen og dermed sørge for å ha tidsskriftet i lærerbiblioteket.

100-årsjublieet blir markert i 2020 med et jubileumskurs 19. mars i Lærernes hus i Oslo og en jubileumskonferanse 29. oktober på OsloMet, avd. Kjeller, Lillestrøm. Tidsskrift 2/2020 vil omhandle organisasjonens historie.

11. Mat og helse i grunnskolelærerutdanningene

Fagbokforlaget

Den vitenskapelige antologien Mat og helse i lærerutdanningene har et tydelig profesjonsrettet perspektiv og dreier seg om lærerutdanningsfagets hva, hvordan og hvorfor. Bidragene i antologien presenterer ny forskning med en tydelig fagdidaktisk innretning innenfor følgende tematiske områder: danning og didaktiske praksiser i skolens matlandskap, helsefremmende kosthold, bærekraftige matvaner og forbruk og mat og måltider som identitets- og kulturuttrykk.

Boken henvender seg til lærerutdannere og masterstudenter i lærerutdanningene.

12. Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskulen på Vestlandet skal bidra til å styrke barnehagens og skolens rolle som helsefremmende og inkluderende arena. Senteret skal gjennom sin virksomhet bidra til å gi økt kompetanse og inspirasjon for arbeidet med mat og måltid og fysisk aktivitet, samt for fagene kroppsøving og mat og helse.

Vi jobber for å styrke mat og helse-faget gjennom læreplanrelatert arbeid, nettverk, formidling og utvikling av undervisningsressurser. Vil du holde deg oppdatert på vårt arbeid? Følg Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet på Facebook, eller utforsk våre nettsider mhfa.no.



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet



Høgskulen
på Vestlandet



UiA Lifecourse nutrition
Priority Research Center



LANDSLAGET FOR
mat og helse
I SKOLEN