PROSJEKTET UNGE KOKKER I FARTA

Retten til et helsefremmende kosthold for personer med utviklingshemming som bor i egen bolig

ved Rune Sandø

UNGE KOKKER

VI ER

Vi er et kompetansesenter som brenner for å spre kunnskapsbasert matglede og bidra til sunn folkehelse.

HVEM GJENNOMFØRER:

Tjukkas Gjengen ©®™

UNGE KOKKER

HELSE MIDT-NORGE

Bakgrunnen og mål for forprosjektet

Målet med forprosjektet er å kartlegge utfordringene hva gjelder å sikre et helsefremmende kosthold for personer med utviklingshemming som flytter til og bor i egen bolig

Organisering prosjektet
Unge kokker i farta, første fase

Uke 1
Matambassadørkurs
for bruker og assistent
med profesjonell kokk

Uke 4
Matambassadørkurs
for bruker og assistent
med profesjonell kokk

Uke 1
Ute i farta

Uke 2
Ute i farta

Uke 3
Ute i farta

Uke 4
Ute i farta

UNGE KOKKER

Tjukkas Gjengen

HELSE MIDT-NORGE

Arena: Bofellesskap

For hvem: Brukere og assistenter/primærkontakt o.l

Tid matkurs Unge kokker: 3 timer per gang

Tid tur Tjukkasgjengen (ute på farta): 45 minutter

Kostnad: Gratis i Trøndelag

Deltakere: Ørland, Bjugn, Stjørdal, Meråker, Indre Fosen, Rygge

Partnere i prosjektet:

Unge kokker, Tjukkasgjengen og

Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon (ObeCe)

UNGE KOKKER

Erfaringer fra tilrettelagt matkurs

- Å lage mat er gøy!
- Mange lager maten de har lært på kurs hjemme hos seg selv
- Tar opp ønsker om matlaging på boliger
- Sender bilder av maten de de selv lager på Facebook til kokken
- Alle brukere har potensial for medvirkning i eget kosthold (lage mat selv, ta bedre matvalg)
- Selvbestemmelsen må ivaretas
- Ansatte (og ledere boliger) har forholdsvis lite kunnskap om kosthold
- Brukere har behov for gjentatt opplæring i matlaging gjennom hele livsløpet

Hvorfor behov for forskning?

- Høy forekomst av overvekt, fedme og diabetes
- Mangel på både kunnskap, rutiner og verktøy
- Stor utfordring: Funksjonshemmede er ikke en homogen gruppe - man kan ikke utvikle ett og samme tiltak for alle
- Lite forskning på tematikken!

UNGE KOKKER

Forprosjektet følges med:

- Forskning
- Deltagende observasjon
- Fokusgruppeintervjuer
- Støtte til implementering av «innovasjonen»

Første fase - gjennomført: Matkurs og gåturer

Metode kokkekurs, Unge kokker:

- Barne- og ungdomsmedvirkning – ung til ung
- Matambassadøren lærer ved å gjøre
- Lærer selv og så formidler hva som er sunn mat, hvorfor den er sunn og hvordan å lage den
- Sunn mat fra bunnen av = god søvn = god konsentrasjon = bedre læringsevne, fysisk og psykisk helse (Oppskriftshefter utarbeidet i samarbeid med Tove Drilen)

Følges med deltagende observasjon ObeCe-forsker

UNGE KOKKER Tjukkas Gjengen HELSE MIDT-NORGE

Andre Fase: Intervjustudie, pågående (ObeCe)

Intervjuer av ansatte og ledere på boliger

Mål:

- Kartlegges ansatte i boligers kompetanse om diagnosespesifikt kosthold og ernæring
- Kartlegge i hvilke situasjoner brukere spiser, og hva de spiser (både i og utenfor egen bolig)
- Kartlegge barrierer for et helsefremmende kosthold på boliger og hva som skjer i overgangen når brukere flytter fra sitt hjem og i egen bolig

UNGE KOKKER

Tjukkas Gjengen

HELSE MIDT-NORGE

Noen foreløpige resultater, intervjustudie

- Boligene ulikt organisert mhp kosthold
- Lite kunnskap om kosthold hos ansatte
- Få eller ingen rutiner ift kosthold
- Stort behov for praktiske og IKT-baserte hjelpemidler
- Lite eller ingen kartlegging og oppfølging av brukernes ernæringsstatus
- Selvbestemmelse hva angår kosthold går foran retten til et helsefremmende liv

UNGE KOKKER Tjukkas Gjengen HELSE MIDT-NORGE

Gjenstår:

- Søkekonferanse
- Implementering av forskningsfunn
- Opprette kompetansenettverk
- Utarbeide søknad hovedstudie

UNGE KOKKER

Tjukkas Gjengen

HELSE MIDT-NORGE

Prosjektets referansegruppe

- Nina Glærum, spesialrådgiver, Trøndelag fylkeskommune, Avdeling for kultur og folkehelse
- Bård Kulseng, leder og professor ved Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon
- Kim Berge, nestleder Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming (NAKU)
- Magne Skjetne, leder Landsforbundet for utviklingshemmede og pårørende (LUPE)
- Julia Lindquist, leder Autismeforeningen Trøndelagv/Julia Lindquist
- Kari Sakshaug, Habiliteringstjenesten St. Olavs Hospital
- Anna Lyngstad, folkehelsekoordinator Ørland/Bjugn kommune
- Martine Eliasson (bruker)
- Turid Forvemo, Tannhelsetjenesten
- Svein Olav Kolset, Professor Molekylær og klinisk glykobiologi, Universitetet i Oslo

UNGE KOKKER

Tjukkas Gjengen

HELSE MIDT-NORGE

Tonny Bergquist (38) gjør seg klar til innsats på kjøkkenet.

Eirik Dahl Viggen

– Jeg ble veldig glad da Kristin fikk være med på matkurset. Behover er stort, sier Kari Anne Sagvik. Hun er mamma til Kristin Sagvik Børseth (32).

Mamma og styremedlem i Landsforeningen for utviklingshemmede Tone Marie Bratseth opplever at matkurset har gjort Christoffer mer interessert også i å lage sunn mat. Pappa til Linnea, Roy Hveding deler erfaringen.

Rå på rå fisk: Rune Sandø viser hvordan man lager sushi. Ivrige deltakere er fra venstre Christoffer Bratseth (17), Linnea Hveding (17), Siri Behrens Måsøval (28), Petter Bjørkmo (48), Didrik Austmo Pedersen (28), Lena Cecilie Augdal (35) og Kristin Sagvik Børseth.
Foto: HÅVARD HAUGSETH JENSEN

– Før måtte jeg sette hengelås på matskapene – nå slipper jeg det

Tone Marie Bratseth i Landsforbundet for utviklingshemmede og pårørende (Lupe) jubler over at kosthold nå settes på dagsorden. Etter at sønnen har deltatt på kurset «Mat fra havet» er han blitt bevisst på hva han spiser.

»Trondheim
Ernæring

– Går det bra at paprikaen er tjukk på den ene enden og tynn på den andre?
Lena er i full gang i kjøkkenet på Rosenborg skole. Kurset «Mat fra havet» for utviklingshemmede er i regi av «Unge kokker». Målet er at deltakerne blir kjent med gode råvarer og lærer seg å lage sunn mat, og i større grad velge frukt og grønt i stedet for «potetgull og pizza». Lena bor i egen bolig. Hun synes også hun får gode innspill på sunn mat der.

– Jeg har vært veldig flink med usunn mat, mye pasta, lettvint mat, sier Lena Cecilie Augdal (35).

Ifølge klinisk ernæringsfysiolog Marianne Nordstrøm, er det en mye høyere forekomst av overvekt, fedme og diabetes hos personer med utviklingshemming som bor i egen bolig enn normalbefolkningen. Noen kan også bli feil- og underernærte.

Med dette bakteppet etablerte Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon på St. Olav, «Unge kokker», Tjukkasgjengen og seks kommuner i Trøndelag forprosjektet «Hel-kost - Unge kokker i farta. »

I tillegg tilbyr de kurset «Mat fra havet», finansiert av Gjensidigestiftelsen. Det kom i stand etter direkte henvendelse fra de unge utviklingshemmede selv, etter et annet matkurs de hadde deltatt på. De hadde fått smaken på sunn mat. De ville lære mer.

Fersk fisk fra fjorden

Denne ettermiddagen på Rosenborg skole står sushi og grønnsaksuppe på menyen. Rune Sandø fra «Unge kokker» har skaffet til veie råvarer fra Trondheimsfjorden. På benken ligger ferske stykker av laks og torsk.

– Vet dere hvor lenge en kokk går på skole for å lære seg å lage sushi? Sju år! Og jeg skal lære dere dette på sju minutter!

Latteren rundt benken runger. Lena har aldri smakt sushi før.

– Jeg har ikke vært så glad i rå fisk. Når vi lager det selv, blir det noe annet, smiler hun.

Sandø har 30 års erfaring fra hoteller og restauranter i hele Norge. I mange år drømte han om å bidra til at utviklingshemmede får et bedre kosthold. Han viser til at de som bor i bofellesskap, blir godt ivaretatt, men at forbedringspotensial når det gjelder mat er stort.

– Vi kommer på jobb en regntung mandag. Vi drar frem vaffeljernet. Beboere er kjempeglade. Tirsdag kommer en ny på jobb. Han har bulket bilen, og må gjøre noe lystbetont. Han lager skuffkake. Beboerne er kjempeglade. Sånn fortsetter det utover uka. Hans og Grete blir bare større og større. Alle som arbeider med denne gruppen må ha basiskunnskaper om mat, mener Sandø.

– Her kan ingen gjøre feil. En av de små, gode tilbakemeldingene jeg har fått i dag, er da en «nå har jeg laget tre biter, så nå kan jeg å lage sushi», smiler Sandø.

– Måtte ha lås på matskapet

Landsforbundet for utviklingshemmede og pårørende (Lupe) samarbeider med Unge kokker både om forprosjektet og «Mat fra havet». Tone Marie Bratseth er mamma til kursdeltaker Christoffer (17) og styremedlem i Lupe.

– Jeg har to aktive sønner som er elever ved toppfotball-linja ved KVT. Vår familie har alltid hatt fokus på sunt kosthold. Det har imidlertid vært vanskelig å få med Christoffer, forteller hun.

Sønnen har vært ved Fedmeklinikken ved St. Olav for å få hjelp mot overvekt. Familien har i mange år prøvd å få ham til å spise sunnere, men opplevd at det har vært vanskelig.

– Til tider har jeg satt lås på matskapene. Nå er det han som forteller oss hva som er sunt å spise og ikke. I hans fremtid er ikke jeg her. Derfor er det viktig at han er mest mulig selvgående, også når det gjelder matlaging. Å velge gatekjøkken eller restaurant, kommer han verken til å ha råd til eller ha godt av. Dette er en investering for fremtiden, smiler hun.

Nå er hun opptatt av at dette følges opp videre. Sammen med Unge kokker inviterer Lupe nå sine medlemmer til nye kurs.

– Da krever vi at de som kommer fra bolig, må ha med seg personalet. I bofellesskap kan det være mange lettvinte matløsninger. Kosthold er veldig viktig for denne brukergruppa. De blir gjerne sittende mye i ro. Fritidstilbudene er få. Enkelte får heller ikke transport til de tilbudene som finnes, peker Bratseth på.

– Å være her, er gøy! Fisk er godt! Paprika er godt! Aubergine er godt! Taco og pizza kan du ha en gang i uka, sier Christoffer som også holder seg i form ved hjelp av fotball og klatring.

Lett å ty til frossenpizza

Forsker Ellen Ersfjord ved Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon ved St. Olav leder forprosjektet «Hel-kost – Unge kokker i farta». De ser på hvordan brukerne kan påvirke sitt eget kosthold i positiv retning.

– De som flytter i egen bolig får selvbestemmelse «over natta». Mange kan ha kognitiv alder på mellom tre og tolv år. Plutselig skal de bo for seg selv og bestemme hva de skal spise. Det er en kjempestor utfordring, også fordi ansatte i boliger som regel heller ikke har god nok kunnskap om ernæring for denne gruppa, sier Ersfjord.

Hun viser til at 78 prosent av personer med diagnosen Downs syndrom utvikler overvekt etter at de flyttet inn i egen bolig.

– Kanskje har de som arbeider i bofellesskapene vedtak på at de ikke skal bruke mer enn 20 minutter på å lage mat. Da rekker de kanskje bare å varme opp en frossenpizza, peker Ersfjord på.

Nå har hun observert både brukere og ansatte på matkurs. Videre skal de intervjue ledere og assistenter i bofellesskap.

Ellen Ersfjord

Målet er å kartlegge barrierer og muligheter for et helsefremmende kosthold, sier Ersfjord.

Lena Cecilie Augdal ble i fyr og flamme da hun fikk tilbud om å være med på kurs for å lære å lage sunn mat. Etter kurskvelden er hun like begeistret.

– Veldig artig å få treffe hyggelige folk og en flink kokk. Sammen lærer vi å lage sunn mat.

KARINA LEIN 986 35 028
Karina.lein@adresseavisen.no

UNGE KOKKER

Tilrettelagt matkurs = vårt samfunnsoppdrag

- Utvikle sine egne ferdigheter og hvordan å bruke de
- Å lage mat sammen er en viktig sosial læringsarena
- Relasjonsbygging til mat og matlaging
- Å lære å lage maten man selv spiser innenfor de rammene som er mulig for den enkelte, bygger selvtillit og bedre helse
- Relasjonsbyggende mellom bruker og assistent/primærkontakt o.l

DETTE TROR VI PÅ

FOLKEHELSE OG MEDVIRKNING. SOSIAL LÆRINGSARENA.
MATLAGING ER RELASJONSBYGGENDE.UTVIKLE FERDIGHETER.

UNGE KOKKER

Informasjon om våre tilrettelagte matkurs vil bli lansert på vår hjemmeside www.ungekokker.no ved årsskifte

Ønsker du info allerede nå?
Send oss gjerne en mail: gita@ungekokker.no
eller ring: 95814338

Du kan også få tilsendt link til nyhetssaken i Fontene eller Adresseavisen på mail om ønskelig