Webinar om

KOSTHOLD OG ERNÆRING FOR BARN

Marit Kolby, Høyskolelektor ved Oslo Nye Høyskole
Barn og unges kosthold – tingenes tilstand

Gyro Knutsdotter Homme, Avdelingsleder ved Geitmyra Ringsaker
Matglede for meining og meistring

Stine Haslestad, Ernæringsstudent ved Oslo Nye Høyskole
Viktigheten av kompetanse

Ella Heyerdahl, Høyskolelektor ved Oslo Nye Høyskole
Kosthold og ernæring for barn ved ONH

Frode Selvaag “Ryfylkekokken”, Food consultant i Dibber og Læringsverkstedet
Et godt måltid i praksis



ONH Oslo Nye Høyskole



Marit Kolby, Høyskolelektor ved
Oslo Nye Høyskole

ONH Oslo Nye Høyskole

Barn og unges kosthold - tingenes tilstand

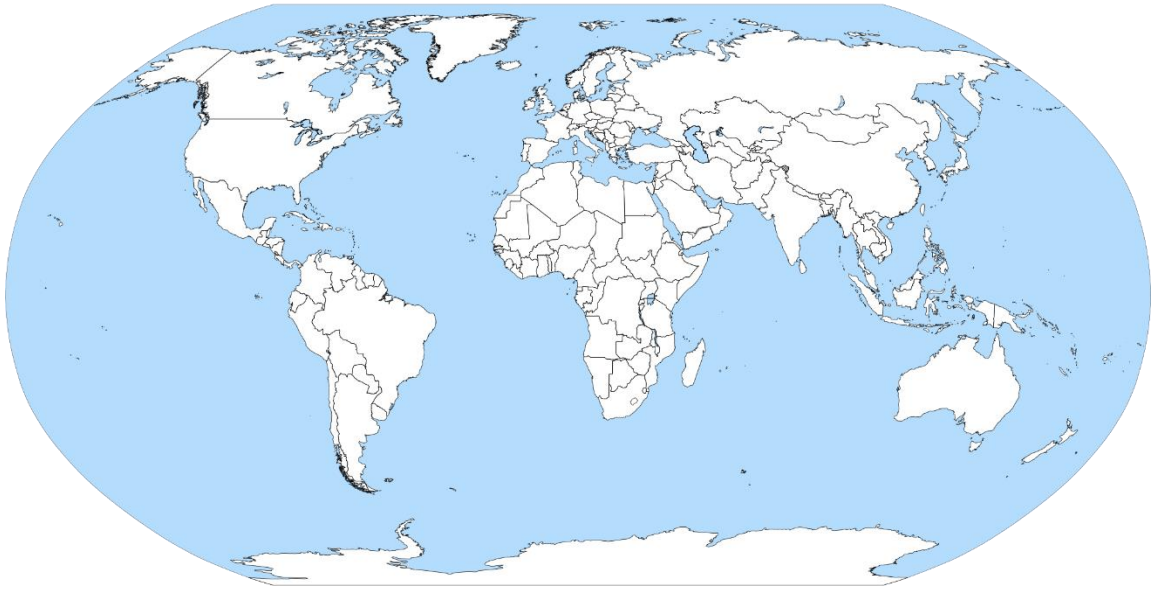
Marit Kolby

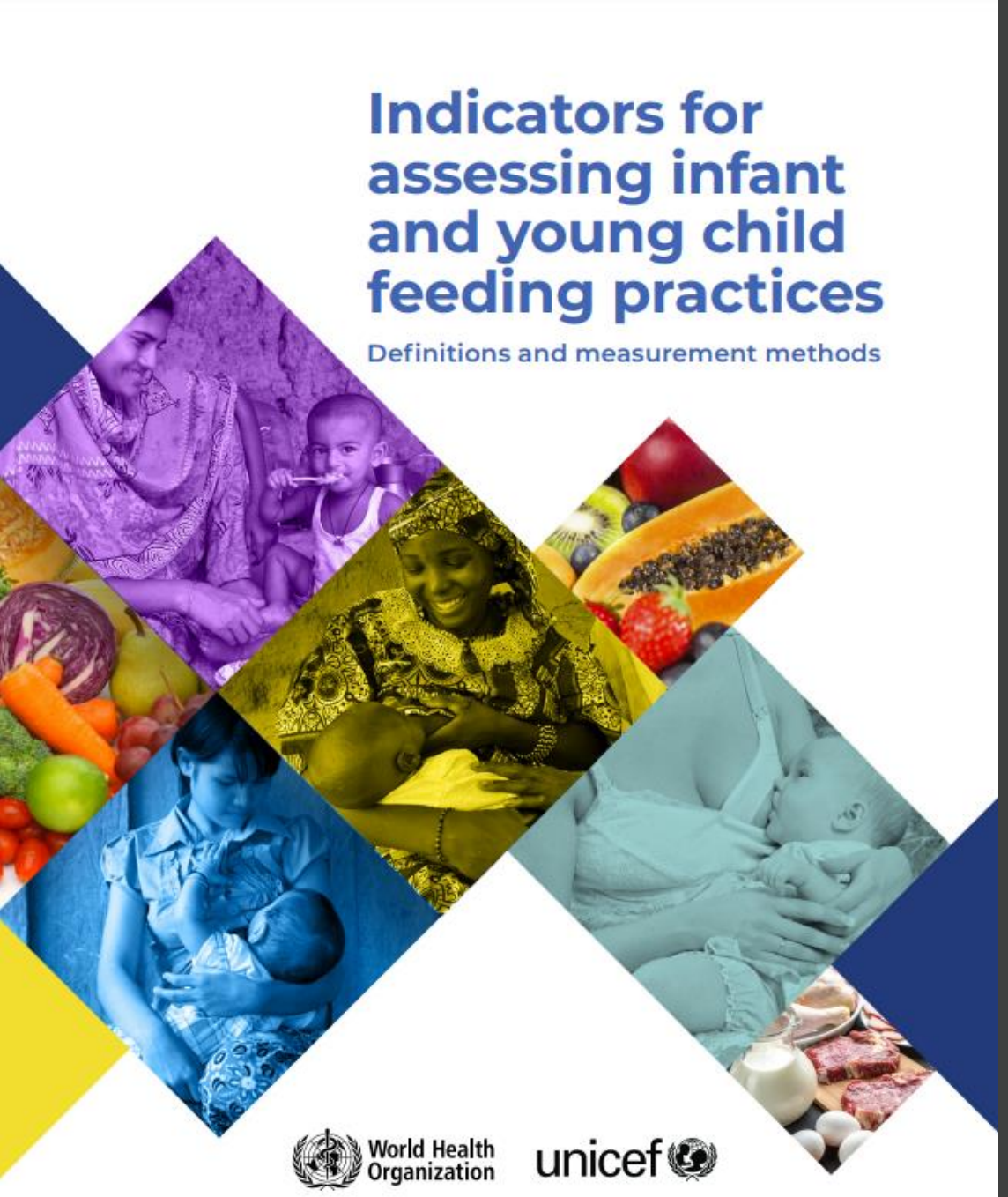


ONH

Hva vet vi om barn og unges kosthold og helse globalt?



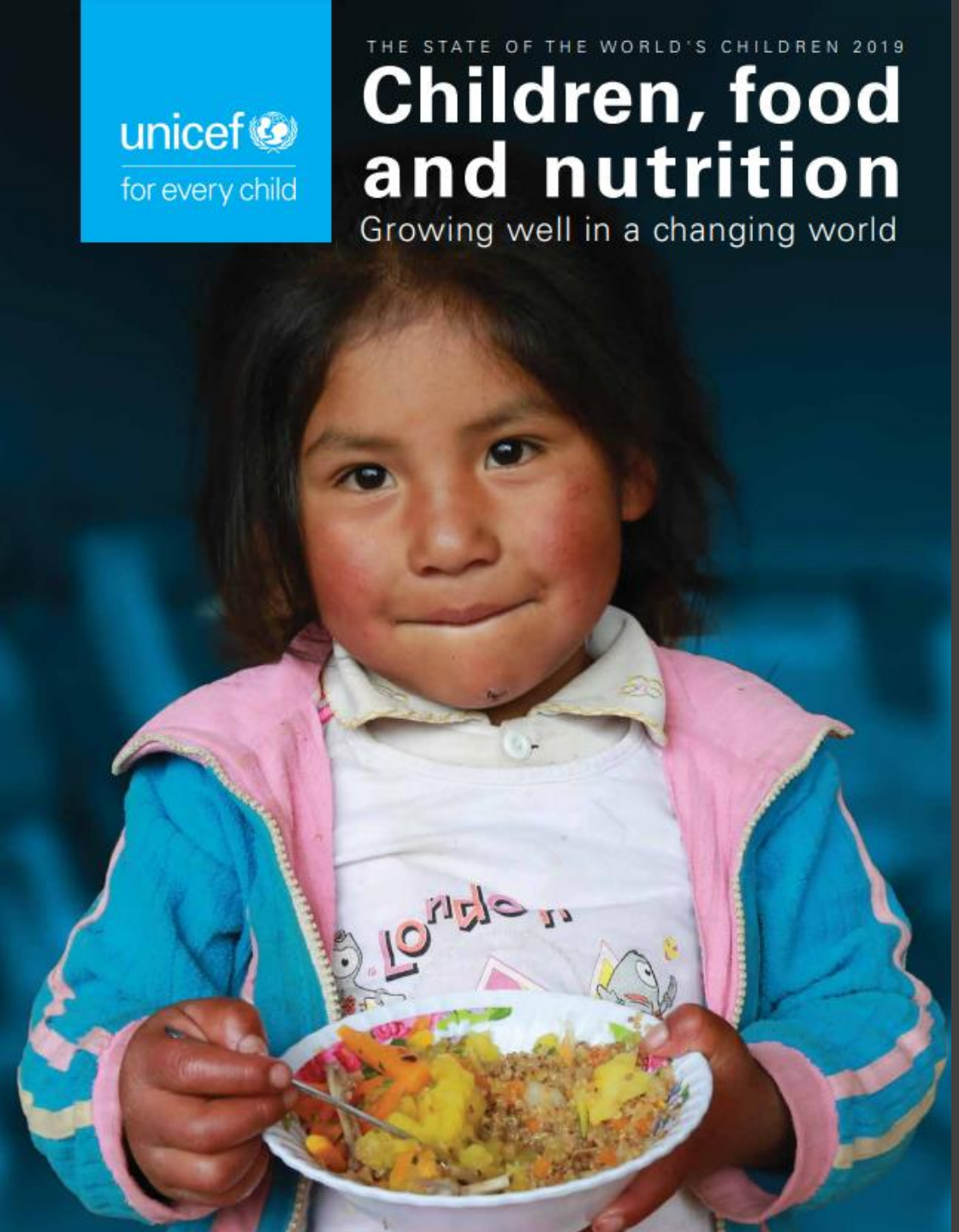




https://data.unicef.org/resources/indicators-for-assessing-infant-and-young-child-feeding-practices/

Unicef har definert 8 matvaregrupper nødvendig for god fysisk og mental utvikling (6-23 mnd.):

- Morsmelk
- Korn, poteter og rotgrønnsaker
- Belgvekster, nøtter og frø
- Meieriprodukter
- Kjøtt, innmat, fisk og skalldyr
- Egg
- Vitamin A-rike grønnsaker
- Andre grønnsaker



Alt for mange barn og unge har dårlig helse som følge av at de får for lite sunn og for mye usunn mat

Færre enn 1 av 3 små barn får mat fra minst 5 av de 8 nødvendige matvaregruppene

https://www.unicef.org/media/63016/file/SOWC-2019.pdf

I praksis: nutrition transition

Tradisjonelle kosthold viker for **ultraprosessert** mat

Amming undergraves systematisk

- Salg av MME økt med 41% mellom 2008-2013
- 44 % får ikke frukt/grønt (6-23 mnd)
- 59 % får ikke kjøtt, fisk, egg eller meieriprodukter (6-23 mnd)





Ultraprosessert mat er omfattende prosesserte industriprodukter som inneholder lite eller ingen råvarer,

men i stedet ekstrakter fra råvarer; slik som oljer, mel, stivelse, proteinisolater og sukkerarter og kosmetiske tilsetningsstoffer,

og som har lite næringsverdi sammenlignet med matvarene de fortrenger.

ONH

Eksempel: Nepal

Barn < 2 år fikk 25 % av energiinntaket fra juice, kjeks og nudler







Globalt: The triple burden of malnutrition

Underernæring:

- Ca. 150 millioner “stunted” (redusert vekst)
- 50 millioner “wasted” (avmagret)

“Skjult sult”:

- 1 av 2 barn har mikronæringsstoffmangler (340 millioner)

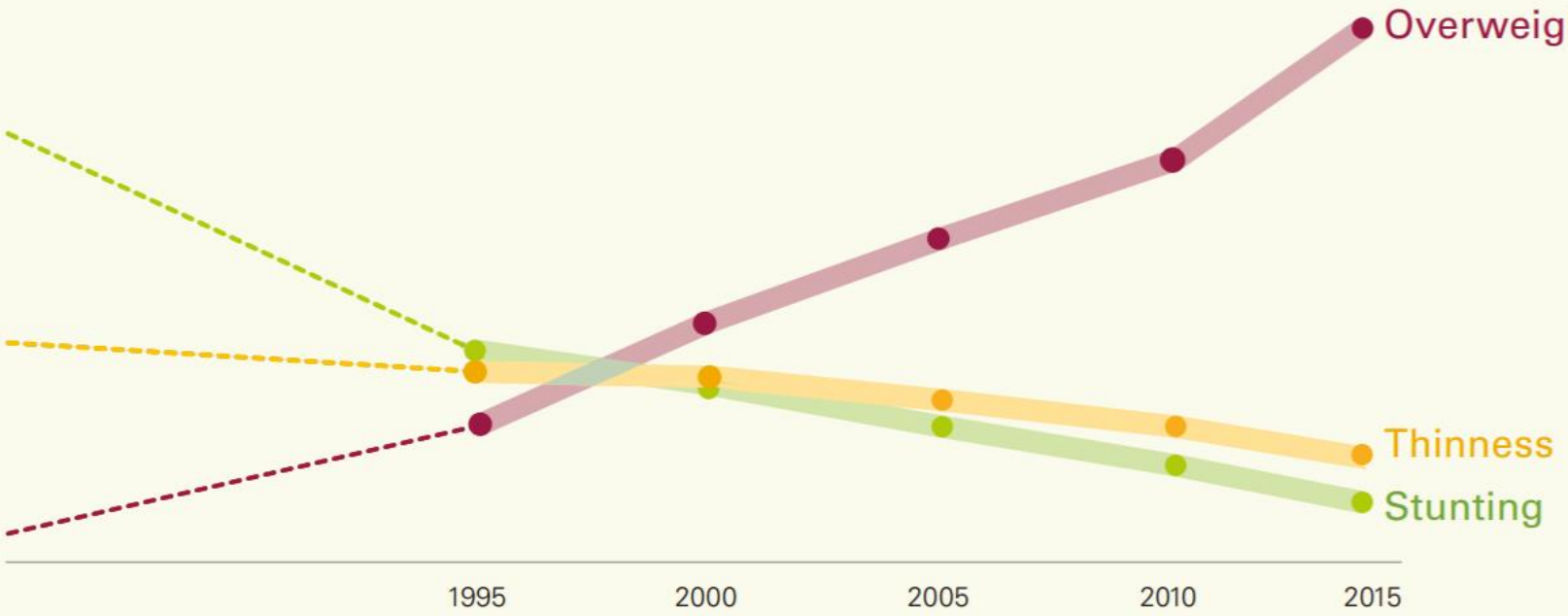
Overvekt:

- 40 millioner er overvektige

Eksempel: Kina

Global trend - ett problem byttes ut med et annet

FIGURE 3.1 | **Prevalence of stunting, thinness and overweight among children (7–18 years old) in China, 1985–2014**[72]



Overvekt – en saktegående pandemi

FIGURE 1.6 | **Trend in percentage of countries by World Bank income group where at least 10 per cent of children aged 5–19 years are overweight**

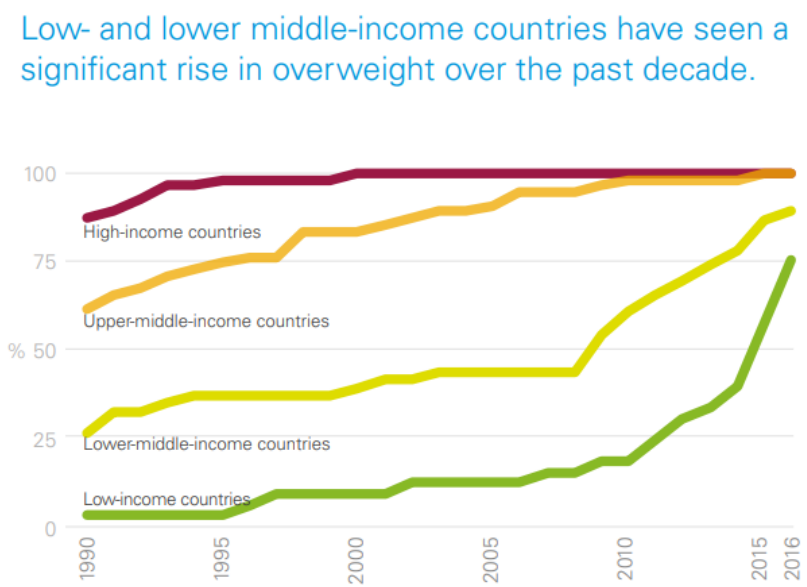
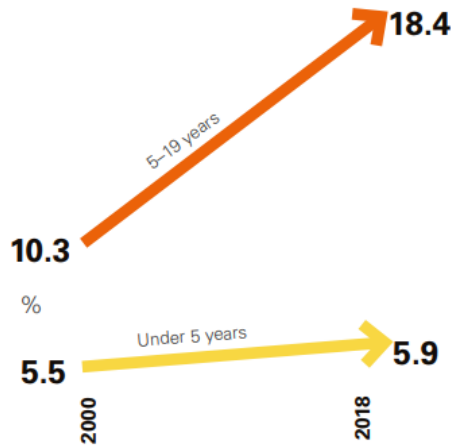


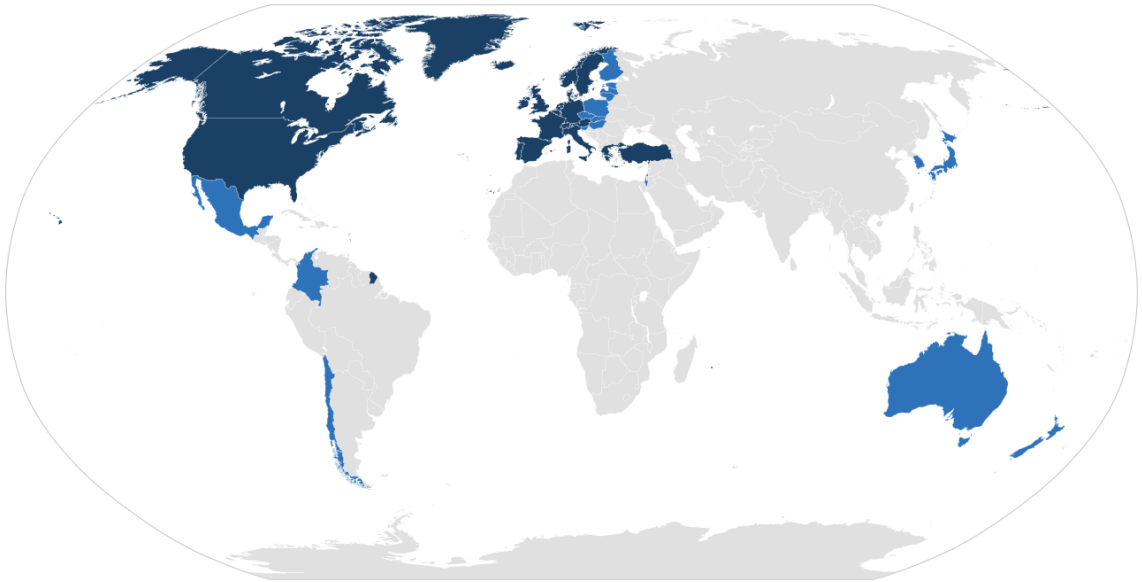
FIGURE 1.7 | **Increase in overweight among under-5 and 5–19-year-old children and young people**



ONH

Hva vet vi om barn og unges kosthold og helse i høyinntektsland?





Cflm001, CC BY-SA 2.0, via Wikimedia Commons

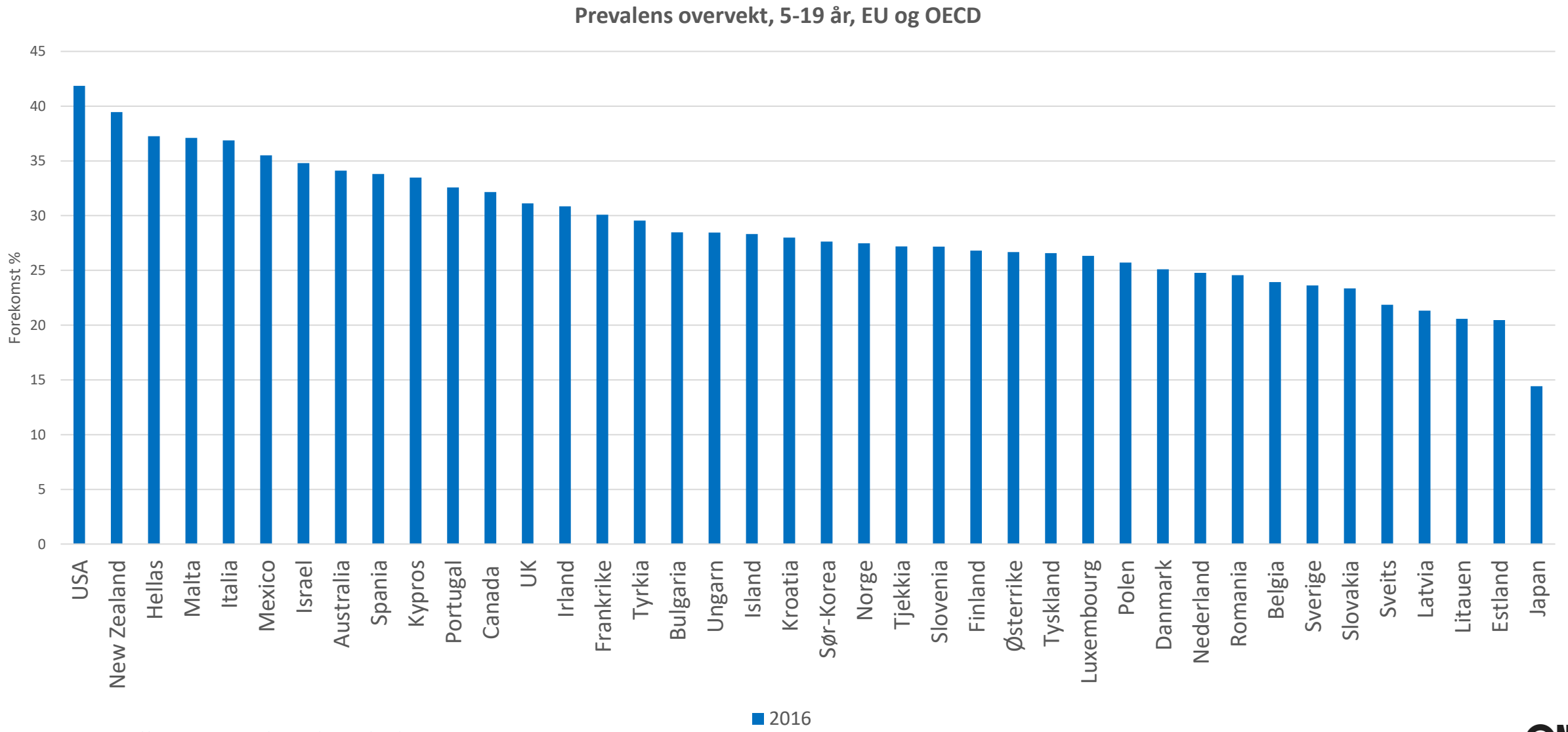
Barn og ultraprosessert (UP) mat

Ultraprosesserte matvarer øker i omsetning og inntak globalt og fortrenger råvarer og minimalt prosessert mat i kosten fra tidlig alder

- Barn og unge spiser en høy andel UP mat
  - UK: 65 %, USA: 66 %, Canada > 55 %, Brasil: ≈ 50 %, Belgia: ≈ 30 %
- De mest marginaliserte barna spiser mest UP mat

Barn som spiser mest UP mat har økt forekomst av overvekt og fedme, avvikende blodverdier og metabolsk syndrom enn de som spiser minst

OECD og EU: overvekt og fedme



Kilde: Figure 1.18 https://www.unicef.org/media/63016/file/SOWC-2019.pdf

Overvekt hos barn fører til sykdom

- Fordøyelsessykdommer
- Muskel-, skjelett- og leddlidelser
- Diabetes type 2
- Depresjon og stigmatisering

Overvekt hos barn følger inn i voksenlivet

- Alvorlige konsekvenser for helse og økonomi

Hva vet vi om barn og unges kosthold og helse i Norge?

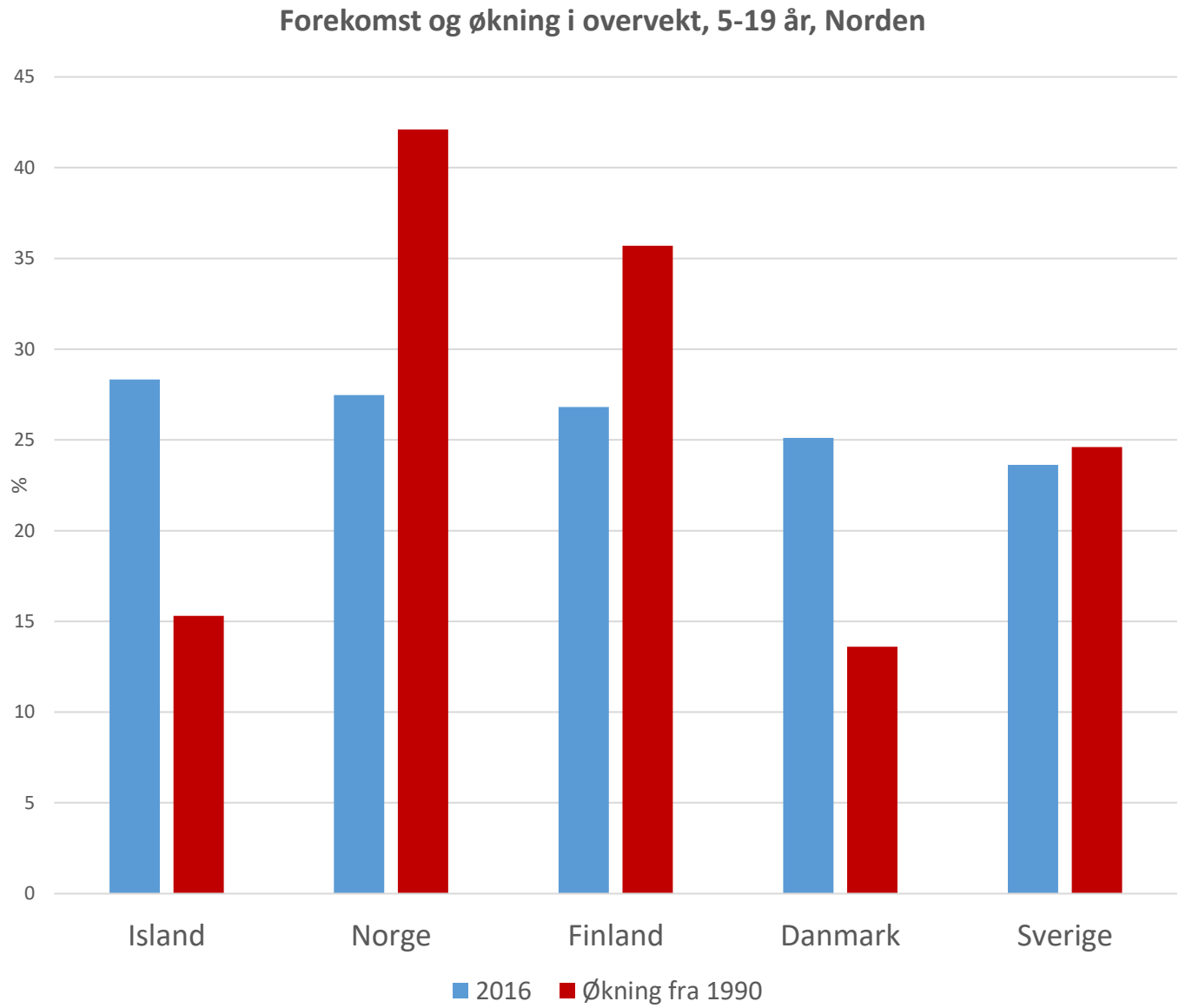


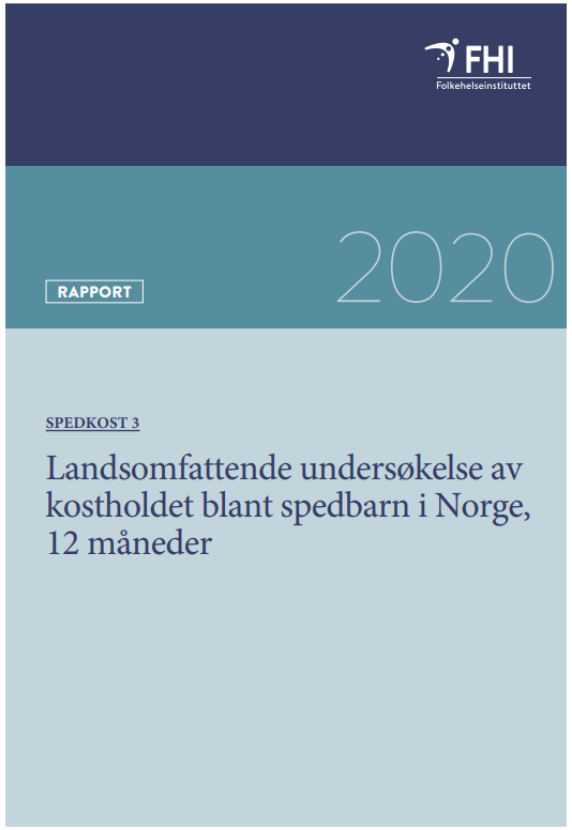


TUBS, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Norden: overvekt og fedme

- Kilde: Figure 1.18 https://www.unicef.org/media/63016/file/SOWC-2019.pdf











Hvordan spiser barna våre?

Spedkost 3 - Landsomfattende undersøkelse av kostholdet til 1-åringer



- Nesten halvparten ammes fortsatt ved 12 mnd
- Grøt (293 g) og brød (62 g) utgjør det meste av maten
- De fleste får grønnsaker (109 g) og frukt/bær (172g) hver dag – men lite av dette er ferskt!
- Fisk (19 g), kjøtt (32 g)
- Lavt inntak av tilsatt sukker (1.4 %)
- Vann og melk til drikke, noe juice (6 g) og brus/saft (5 g)

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2020/kostholdsundersokelser/spedkost-3---barn-12-mnd-alder.pdf

ONH

Småbarnskost 3 - Landsomfattende undersøkelse av kostholdet til 2-åringer



- 8 % ammes ved 2 års alder
- Grøt (87g) og brød (113g) fortsatt stor andel av kosten
- Grønnsaker 80 g, frukt/bær (109g) hver dag
- Fisk (33 g), kjøtt (35 g)
- Økt inntak av tilsatt sukker (4.6 %)
- Søte drikker, juice (29 g) og saft/brus (40 g), øker mye!

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2020/kostholdsundersokelser/smabarnskost-3---barn-2-ars-alder.pdf

Ungkost 3 og HEMIL – Landsomfattende undersøkelser av hhv 9 og 13-åringer (Ungkost) og 11, 13 og 15-åringer (HEMIL)





- Færre enn halvparten spiser frukt og grønt hver dag
- Kaker, søtsaker, godteri, brus og saft tar mye plass
  - Flere spiser godteri og drikker brus hver dag
- Halvparten av norske barn og unge har ikke et felles familiemåltid hver dag

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/ungkost-rapport-24.06.16.pdf
http://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEVAS%20rapport%202020%20%28V4%29.pdf

ONH



Energi	✓
Fett	✓
Proteiner	✓
Karbohydrater	✓
Fiber	✓
Salt	✓



ONH

- Vi har ingen nyere data på vektutvikling hos norske barn og unge
- Vi har ingen data på inntak av ultraprosessert mat hos norske barn og unge
- Vi har ingen politiske tiltak som skal skjerme barn og unge fra ultraprosessert mat




Smile.
Save the
EARTH








PÅFYLL!
ENERGIPAKKEN
SJEKK UT DAGENS ENERGIPAKKE
– FÅ ENERGI TIL STUDIENE
FOR KUN 20,-
Extra
SALTY LICORICE
STUDENTS ONLY

Anbefalt lesning



Podcast available online at www.jneb.org

SNEB Position Paper

Position of the Society for Nutrition Education and Behavior: Healthful Food for Children is the Same as Adults

Pamela Rothpletz-Puglia, EdD, RD[1]; Lynn Fredericks, BA[2]; Margaret Rush Dreker, MPA, MLS[3]; Rachael Patusco, DCN, RDN, CSP[4]; Jane Ziegler, DCN, RDN, LDN[5]

INTRODUCTION

A long-held belief in the US is that children need different types of food than adults do. Now ingrained in American culture, the concept of children's food, or a kids' menu, began more than a century ago when the hospitality, agriculture, and food industries promoted this new social norm to generate revenue. Today, the modern food industry continues to perpetuate demand and explicitly names food for children kids' food as demonstrated by the title of the *Global Kids' Food and Beverage Products and Marketing for Preschoolers, Younger Kids, and Tweens*[1] market report. Thus, throughout this position statement, we refer to food for children and youth as kids' food. Unfortunately, these products are often ultraprocessed and high in saturated fat, sodium, and added sugar while providing a narrow range of nutrients.[2] Moreover, exposure to food-related advertisements and promotion packaging, particularly advertisements related to fast food and sugar-sweetened beverages, is significantly higher in areas with families with low income and racial and ethnic minorities.[3–15] This exposure encourages diets with limited varieties of healthy options, which can create children's resistance to new food and tastes.[2] Ultraprocessed food is readily available, further reinforcing unhealthy food preferences,[7] which can persist into later childhood and even adulthood, ultimately increasing lifetime risks of obesity, chronic disease, and other adverse health outcomes.[8–11] However, nutrition educators can encourage more healthful dietary choices by shifting core beliefs about children's food and educating about how children can eat the same foods as adults. For example, situating the social construct of kids' food within a social ecological context may help identify and leverage modifiable factors to challenge assumptions about the kids' food archetype and improve the overall quality of food for children. *In sum, the position of the Society for Nutrition Education and Behavior is that there are no differences between healthful food for children aged 2 and older than those for adults, except for age-appropriate adjustments in texture and portion size.*

THE ORIGINS OF KIDS' FOOD AS A SOCIAL NORM

For the purposes of this position statement, kids' food is operationally defined as food likely to be consumed by children aged 2–14 years, either at home or in the community. The prevailing social construct is that such food is highly processed; energy-dense; and high in saturated fat, sodium, and added sugar.[2] A diet favoring these foods can have significant detrimental effects on children's preferences and tastes and may exacerbate food neophobia or picky eating behavior sometime seen in children.[12–14] To replace this construct with a healthier norm, it is important to understand how the concept of a separate diet for children originated. To that end, social constructionism can illuminate the socioecological etiologies by explaining how behaviors become integrated into everyday social norms.[15,16]

In the US, the concept that food for children is distinct from food for adults has origins in the Volstead Act, enacted in 1919, which prohibited the sale of alcohol.[17] Before Prohibition, only wealthy families dined at expensive hotel restaurants, as it was considered inappropriate to bring children to a restaurant where alcohol was consumed.[2] During Prohibition, the hospitality industry attempted to offset lost liquor revenue by expanding their clientele to include children. At the same time, a popular book by pediatrician L. Emmett Holt, *The Care and Feeding of Children*, recommended a restrictive

[1]School of Health Professions, Rutgers, The State University of New Jersey, Newark, NJ
[2]Family Cook Productions, New York, NY
[3]Hackensack Meridian School of Medicine, Interprofessional Health Sciences Library, Nutley, NJ
[4]Medical Affairs, GSK Consumer Healthcare, Warren, NJ
[5]Department of Clinical and Preventive Nutrition Sciences, School of Health Professions, Rutgers, The State University of New Jersey, Newark, NJ
Conflict of Interest Disclosure: The authors have not stated any conflicts of interest.
Address for correspondence: Pamela Rothpletz-Puglia, EdD, RD, Associate Professor, School of Health Professions, Rutgers, The State University of New Jersey, Newark, NJ 07107; E-mail: pr.puglia@shp.rutgers.edu
J Nutr Educ Behav. 2022;54:4–11
© 2021 Society for Nutrition Education and Behavior. Published by Elsevier Inc. All rights reserved.
https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.09.007

https://www.jneb.org/article/S1499-4046(21)00814-9/fulltext



Annals of Nutrition and Metabolism

Human Nutrition: Editorial

Ann Nutr Metab 2020;76:109–113
DOI: 10.1159/000507840

Received: January 22, 2020
Accepted: April 7, 2020
Published online: April 28, 2020

Ultra-Processed Food Consumption among the Paediatric Population: An Overview and Call to Action from the European Childhood Obesity Group

Neha Khandpur[a, b] Daniela A. Neri[a] Carlos Monteiro[a] Artur Mazur[c, d] Marie-Laure Frelut[d, e] Emma Boyland[d, f] Daniel Weghuber[d, g] David Thivel[d, h]

[a]Department of Nutrition, School of Public Health, University of São Paulo, São Paulo, Brazil; [b]Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, Boston, MA, USA; [c]Medical Faculty, University of Rzeszów, Rzeszów, Poland; [d]European Childhood Obesity Group, Brussels, Belgium; [e]Pediatric Practice, Albi, France; [f]Institute of Life and Human Sciences, University of Liverpool, Liverpool, UK; [g]Department of Pediatrics, Paracelsus Medical University, Salzburg, Austria; [h]Université Clermont Auvergne, Clermont-Ferrand, France

Just for a moment, think of food or beverage products that are extensively marketed, commonly consumed and widely liked by children. It is quite likely that the examples you are thinking of fall within the category of ultra-processed foods (UPF). UPF are ready-to-eat formulations of processed substances that have been extracted or refined from whole foods and that typically contain added flavours, colours, and other cosmetic additives, with little, if any, whole food remaining [1]. Soda, flavoured dairy drinks, packaged snacks, many breakfast cereals, flavoured ice creams, instant noodles and soups, nuggets and similar reconstituted meat products are all examples of UPF. These products are generally high in free sugars, saturated fat, and sodium, and low in protein, dietary fibre, micronutrients and phytochemicals, relative to their unprocessed/minimally processed counterparts [2, 3]. They are also highly palatable, energy dense, with a high glycaemic load [4].

As the sale and consumption of these products increases worldwide [5, 6], children and adolescents have the concerning distinction of being their leading consumers [7, 8]. In the United Kingdom, 65% of calories eaten by primary and secondary school children come from UPF [9, 10]. A majority of 7-year-old British children eat a diet of predominantly UPF including white bread, biscuits, fizzy drinks, crisps and chips [11]. A similarly high intake of UPF (>55%) is seen in paediatric populations of the United States and Canada [12, 13]. Between the years 2009–2014, US pre-schoolers were getting close to 60% of their daily calories from mass produced breads, cookies, savoury snacks, reconstituted meat products, milk-based drinks, breakfast cereals, juices and sodas, and frozen and ready-to-eat meals [12]. Among US school-aged children and adolescents UPF provided 66.2 and 66.4% of total daily energy respectively. Pizzas, sodas and juices were among the most consumed products among these age groups [12]. In low- and middle-income countries, the consumption of UPF is lower (18–35%), but young children are still their earliest adopters and their largest consumers [3, 14, 15].

There are also worrying inequalities in UPF consumption, with multi-dimensional socio-economic disadvantage being positively associated with UPF-based dietary patterns. European children whose mothers have relatively low education attainment, are younger, or have difficulty affording food are more likely to eat cheaper, less nutri-

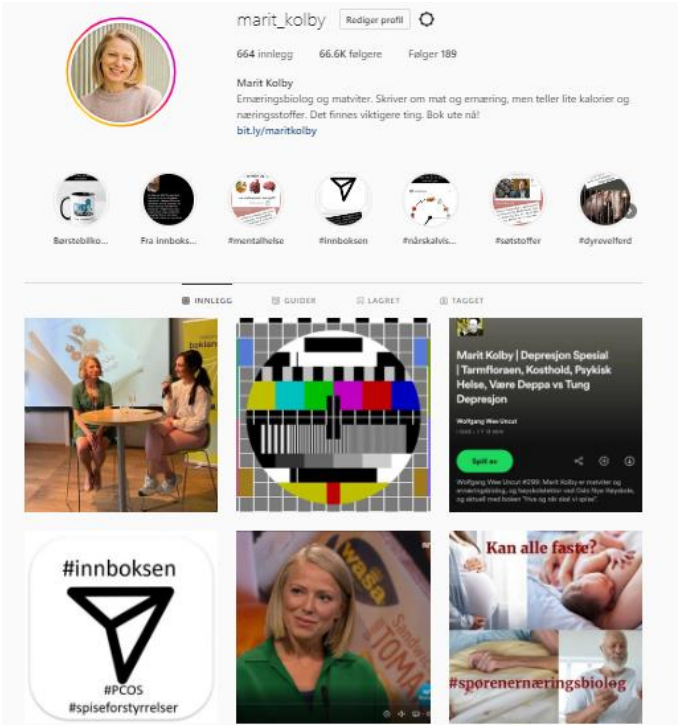
karger@karger.com
www.karger.com/anm
© 2020 S. Karger AG, Basel
Karger

David Thivel, PhD, HDR
Clermont University, EA 3533, Laboratory of the Metabolic Adaptations to Exercise Under Physiological and Pathological Conditions (AME2P)
BP 80026, FR–63171 Clermont-Ferrand (France)
E-Mail David.thivel@uca.fr

https://www.karger.com/Article/PDF/507840

ONH

Vite mer?
Følg meg gjerne i SoMe!







Gyro Knutsdotter Homme,
Avdelingsleder ved Geitmyra
Ringsaker matkultursenter for barn



Geitmyra
Ringsaker
Matkultursenter for barn

Matglede -

meining og meistring

Geitmyra
Ringsaker
Matkultursenter for barn



Gyro Knutsdotter Homme
avdelingsleiar
Geitmyra Ringsaker
matkultursenter for barn

Geitmyra matkultursenter for barn

Gjere flest muleg barn glade i god mat

som gjer dei godt!

Geitmyra matkultursenter for barn

Avdelingar i Oslo, Ringsaker, Kristiansand og Trondheim.

- Tverrfagleg undervising i mat- og helse, naturfag og matte i skulen.
- Kurs:
  - Spedbarn og småbarn
  - Barnehagar
  - Fritidskurs
  - Familiekurs
- Opne arrangement: Åpen gård - gratis og ope for alle, med matfaglege tema.

www.geitmyra.no

www.facebook.com/geitmyraringsaker


Ressursar
Mangfald
Bærekraft
Økologi

Matglede!

Kva er det?



Matglede - kva er det?

Glede knytt til å ete mat?
Glede av å lage mat?
Glede når du opplever nye smakar?
Glede fordi ein veit kva som må til for å lage god mat, mat som smakar godt?
Glede ved å forstå kva maten er?
Kvar maten kjem frå?
Kva maten gjer med kroppen vår?
Kva maten gjer med kloden vår?
Ved å forstå at alt heng saman?

Ved å finne meining i maten?



For at barn skal bli glade i den gode maten -

1. Det må vere gøy!

1. Det må smake godt!





Meining

Å velje ut rett målgruppe,

og kjenne målgruppa si godt.



Meining - motivasjon

Kven er målgruppa di?

- Alder
- Bakgrunn
- Direkte eller indirekte?
- Frivillig eller obligatorisk?



Motivasjon

Motivasjonsfaktorar

Kva motiverer barn i ulike aldrar til å ete den maten som gjer godt?

- Barnehagebarn?
- Barn i småtrinnet på skulen?
- Mellomtrinnet?
- Ungdomsskulen?
- Ungdom frå 16-20 år?



Meistring -

magien i matlaginga!



Tidleg innsats

Mat er læring!

Det sosiale aspektet

Fargar, tekstur og smak



Matglede

Meining

Meistring







Takk for meg!

www.geitmyra.no

Spørsmålsrunde



Marit Kolby og
Gyro Knutsdotter Homme

Bruk Q&A- funksjonen i Zoom for å stille spørsmål

ONH Oslo Nye Høyskole

PAUSE



Oslo Nye Høyskole



Stine Haslestad,
Ernæringsstudent ved
Oslo Nye Høyskole

ONH Oslo Nye Høyskole

Kosthold for barn
Viktigheten av kompetanse

Stine Haslestad

23.11.2022



Agenda

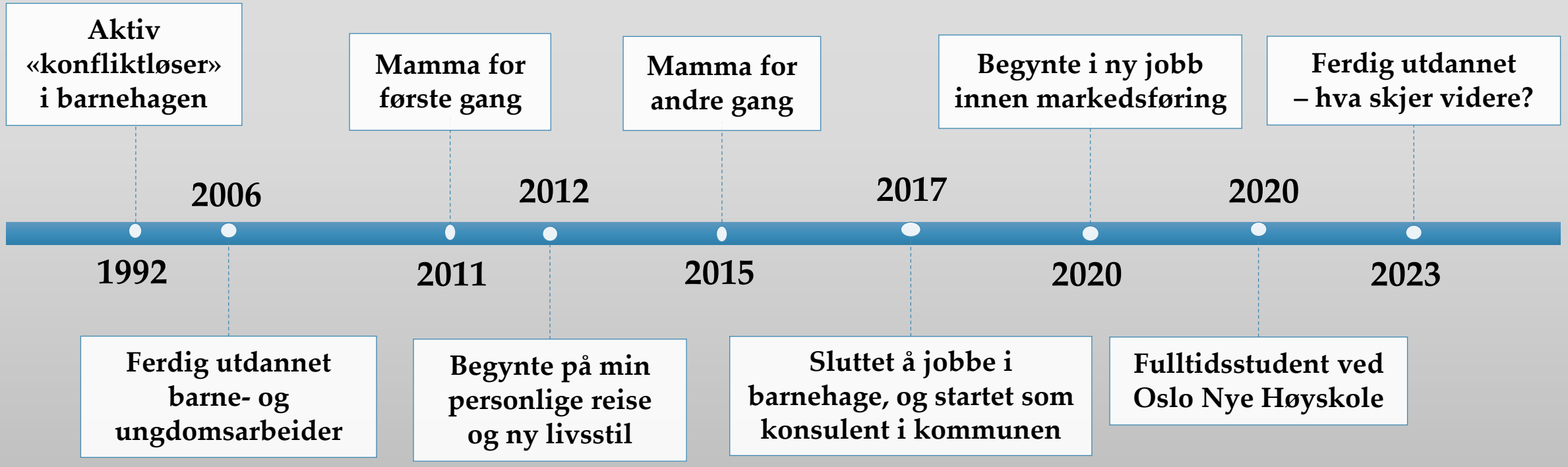
- Min historie
- Hverdagen som student
- Hva er kompetanse
- Kompetanse om kosthold for barn
- Viktigheten og effekten av kompetanse



Litt om meg

- 36 år, gift og har 2 barn (jente 7 år og gutt 11 år)
- Utdannet barne- og ungdomsarbeider
- Fulltidsstudent – i gang med 3. året på en bachelor i ernæring
- «Matnerd» og engasjert i å skape matglede fra tidlig alder

Min historie



Hverdagen som engasjert student

- Deltar og bidrar aktivt på faglige webinarer via Høyskolen
- Et nettbasert og fleksibelt studie
- Studentassistent ved Oslo Nye Høyskole
- Internship hos Folkelig
- Inspirerer til matglede og en aktiv livsstil via sosiale medier
- Et ønske om å spre kunnskap og å få bidra til å gjøre en forskjell
- Har et stort fokus på nettverksbygging

Hva er kompetanse?

Hvorfor er dette viktig i arbeidet med barn og unge?



«Kompetanse er å kunne tilegne seg og anvende kunnskaper og ferdigheter til å mestre utfordringer og løse oppgaver i kjente og ukjente sammenhenger og situasjoner. Kompetanse innebærer forståelse og evne til refleksjon og kritisk tenking.»

Kunnskap **Ferdigheter** **Forståelse**

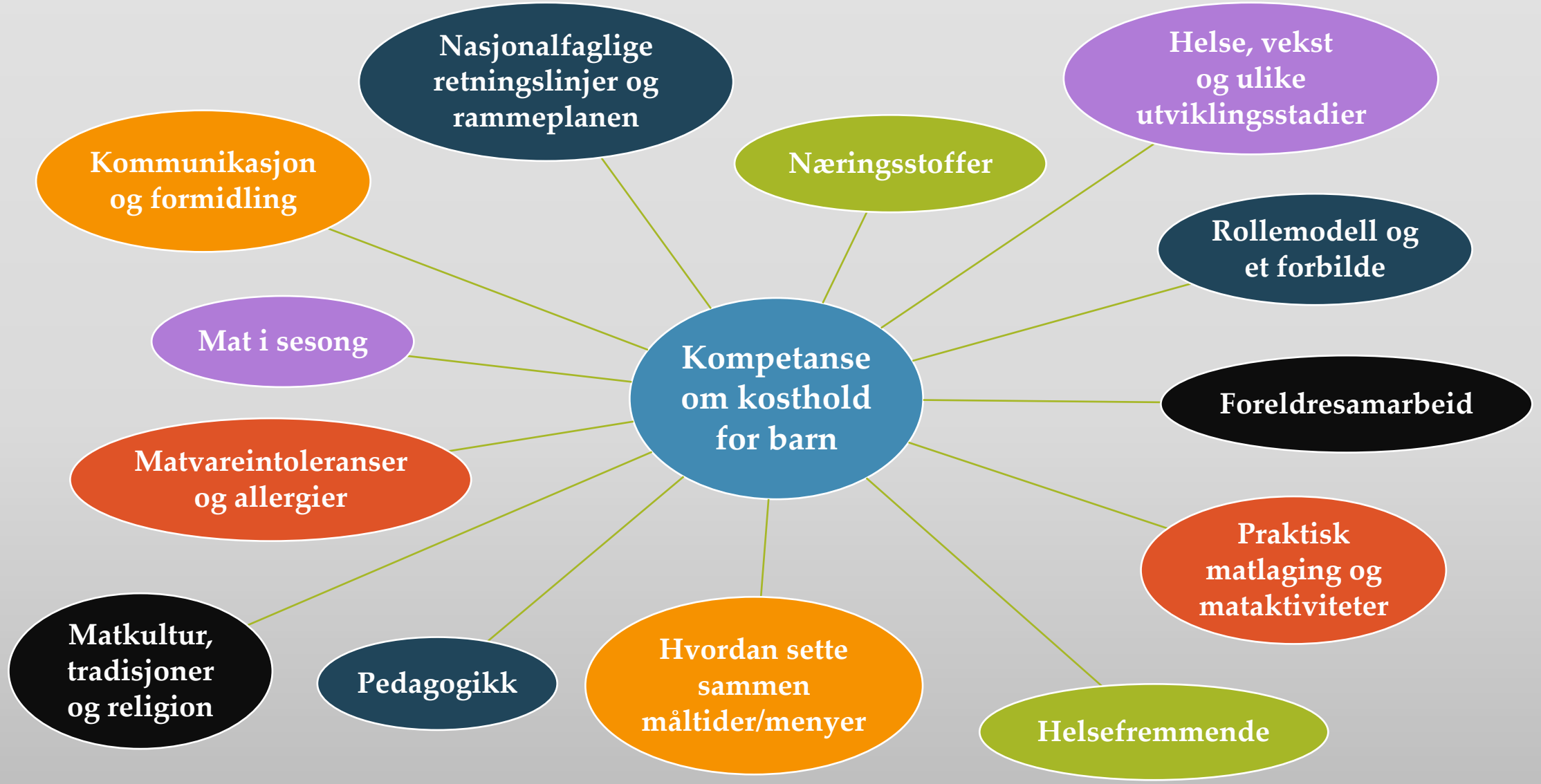
Holdninger og verdier

Kilde: Utdanningsdirektoratet

Faglig kompetanse og personlig kompetanse

- Formell kompetanse
  - Skole og utdanning
- Uformell kompetanse
  - Tidligere erfaringer, fritidsinteresser og opplevelser
- Personlige egenskaper
  - Eks. Kreativ, observant, utadvendt, tålmodig, effektiv
- Verdier og holdninger
  - Hva er viktig for deg? Hvordan reagerer du på situasjoner?
- Motivasjon
  - Drivkraften!
  - Indre motivasjon vs. ytre motivasjon




Kompetanse om kosthold for barn
Nasjonalfaglige retningslinjer og rammeplanen
Helse, vekst og ulike utviklingsstadier
Kommunikasjon og formidling
Næringsstoffer
Rollemodell og et forbilde
Mat i sesong
Foreldresamarbeid
Matvareintoleranser og allergier
Praktisk matlaging og mataktiviteter
Matkultur, tradisjoner og religion
Pedagogikk
Hvordan sette sammen måltider/menyer
Helsefremmende

Kompetanse om kosthold for barn

- Matvareintoleranser og allergier
  - Ulike diagnoser, hensyn, reaksjoner og konsekvenser
  - Trend-dietter og personlige preferanser
- Foreldresamarbeid
  - Nasjonalfaglige retningslinjer/rammeplanen
  - Matkultur, tradisjon og religion
- Hvordan sette sammen måltider/menyer
  - Næringsstoffer
  - Mat i sesong
  - Økonomi
  - Praktisk matlaging – planlegging/gjennomføring



Viktigheten av kompetanse

- Kompetanse = **trygghet** i rollen og valgene som tas
  - Skille mellom personlig og faglig rolle
- Evnen til **refleksjon** og være kildekritisk
  - Navigere gjennom en jungel av informasjon og meninger innenfor ernæring
- Skape en pedagogisk arena med fokus på **forebyggende helsearbeid**
  - Bruke fellesskapet til å inspirere til matglede og etablere gode kostholdsvaner fra tidlig alder
- Bli mer **løsningsorientert**
  - Mindre fokus på begrensninger
- God kompetanse danner en stabil **grunnmur** for jobben videre
  - Krever kontinuerlig vedlikehold for å sikre utvikling

Vi trenger flere ildsjeler

- Så et «frø» og se kompetanse vokse
- Bruk nærmiljøet og skap et nettverk
- Indre motivasjon
  - Finn ditt «hvorfor»
  - Hva du kan bidra med og hva vil du lære mer om

Alle trenger ikke å kunne alt,
men vi står **sterkere sammen**!



Takk for meg!

Har du flere spørsmål eller kommentarer?

Send gjerne en melding eller mail:



@stinehaslestad



post@stinehaslestad.no



www.stinehaslestad.no



Ella Heyerdahl, Høyskolelektor
ved Oslo Nye Høyskole

ONH Oslo Nye Høyskole

Kosthold og ernæring for barn ved ONH

Ella Heyerdahl
Høyskolelektor i ernæring
23. november

ONH Oslo Nye Høyskole



Ernæringsstudier ved ONH

Kosthold og ernæring for barn – et praksisnært emne

ONH Oslo Nye Høyskole



Ernæringsstudier ved Oslo Nye Høyskole

Oslo Nye Høyskole



ONH Oslo Nye Høyskole

Økt fokus på kosthold og helse… mange meninger..og forvirring i jungelen av matvarer..

SFO-er kutter ketchup: – Ikke rettferdig at den fremstilles som en versting

Flere SFO-er kutter ketchup for å bedre barns kosthold. Men ketchupen er ikke problemet, mener ernæringsfysiolog og de som produserer den.



Hans Erik Weiby
Journalist

Ada Drevdal Bjøranger
Journalist

Eirik Rognaldsen
Journalist

Vi rapporterer fra **Kristiansand**

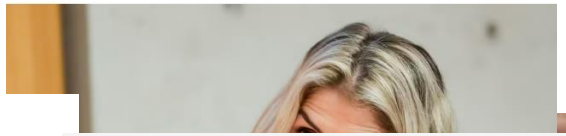
Publisert 22. feb. kl. 12:45

Debatt | Kostholdsråd

Hvor går grensen mellom optimalisering av kosthold og spiseforstyrrelser?

Marte Kristiansen

28. oktober 2022





– Gratis skolemat er ikke et ideologisk symboltiltak, men vil bekjempe sosiale forskjeller. Vi er stolte av den satsingen

Litt realitetsorientering. Vi har åpnet 10.000 nye skoleplasser siden vi overtok, fått 1331 flere lærerårsverk og investert rundt 13 milliarder i nye skolebygg og rehabilitering av eksisterende bygg.



Høyskolelektor Evelina Svensson ved Oslo Nye Høyskole jobber akkurat nå med å revidere emnet Kosthold og ernæring for barn. Hun etterlyser mer kunnskap om ernæring blant barnehageansatte. Foto: Thomas Strømstad/ONH

– Ikke enkelt å navigere i jungelen av matvarer

Den gule leverposteiboksen finnes i svært mange barnehager landet rundt - men inneholder enn så lenge et omstridt tilsetningsstoff. Det mener høyskolelektor Evelina Svensson barnehageansatte bør vite mer om.



Norske barn fortjener bedre mat!

Det er typisk norsk å være god, sa Gro Harlem Brundtland. Men det er åpenbart ikke typisk norsk å gi god mat til sine barn

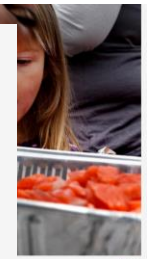
Vi må unngå danske tilstander i kostholdsrådene

Malén Gudbrandsgard

9. aug. 2022 20:00 | Sist oppdater

Byrådet i Oslo

Kraftige reaksjoner: Oslo erstatter kjøtt med linser i kjøttkakene for eldre



Studie: Så mye forbrenner du ved å tygge

En fersk studie viser at kroppen øker forbrenningen mellom 10 og 15 prosent ved tygging. – Ganske betydelig, sier Birger Svihus, professor i ernæring.



Ultraprosessert mat

Advarer mot fredagstacoen: - Problematisk

«Alle» advarer mot ultraprosessert mat, som får skylda for en hel smørbrødliste av sykdommer.

ONH Oslo Nye Høyskole

Der muligheter finnes og fremtid skapes



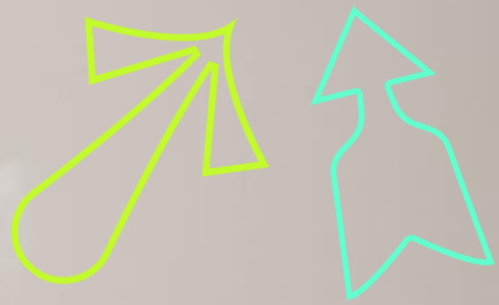
Studier i ernæring ved Oslo Nye Høyskole

- Bachelor i ernæring (180 stp) – på campus og nett
  - «Kosthold og ernæring for barn» (10 stp) som valgfag
  - «Internship» som valgfag
- Kosthold og ernæring for barn (20/30 stp) – nett
- Kosthold og ernæring for eldre (30 stp) - nett
- Grunnleggende ernæring (30 stp) - nett
- Enkeltemner (10 stp) - nett

- ✓ *Heltid*
- ✓ *Deltid*
- ✓ *Nett*
- ✓ *Campus (KUN bachelor)*
- ✓ *Fleksibelt*
- ✓ *Utdanning eller etterutdanning*



Alle studier innen ernæring kan tas som nettstudier



- Pioner på nettstudier og fleksibel utdanning
- Egen nettportal (Qybele)
- Digitale læremidler og forelesningsvideoer
- Webinarer og digitalt klasserom
- Heltid/deltid

ONH Oslo Nye Høyskole

Vårt mål er å utdanne deg som:



- ✓Har god kunnskap om ernæring, mat, kosthold og helse
- ✓Forstår at mat er mer enn næringsstoffer
- ✓Kan forholde deg kritisk til påstander om ernæring og kosthold
- ✓Blir godt rustet til å jobbe med forebygging i praksis



Kosthold og ernæring for barn – et praksisnært og arbeidsrelevant emne

Oslo Nye Høyskole





Vårt felles mål: BRA mat til barna!

Med relevant utdanning blir du en trygg fagperson som kan utgjøre en forskjell

- ✓Argumentere
- ✓Forankre
- ✓Iverksette
- ✓Evaluere

- ✓Barnehage
- ✓Skole/SFO

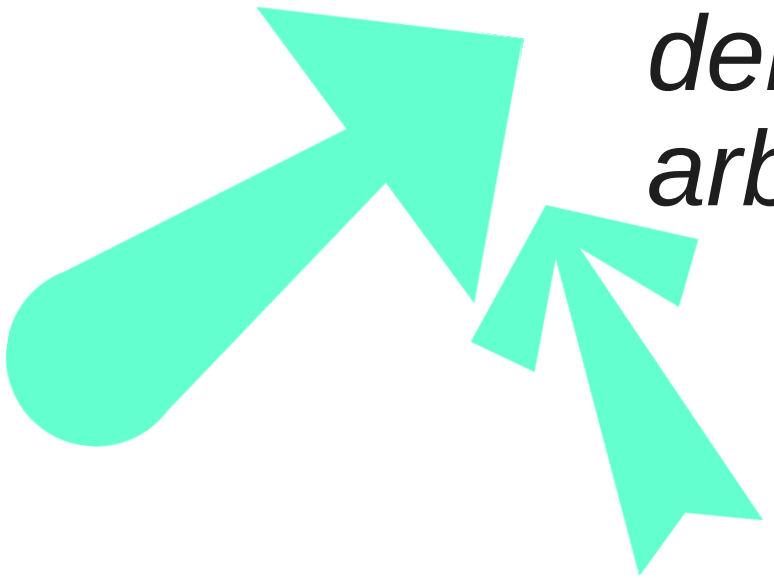
Du skal lære HVORFOR kosthold til barn er viktig…



…Men også HVORDAN du kan jobbe med det i praksis

ONH Oslo Nye Høyskole

*Hvordan kan vi bli enda bedre på å gi **nettstudenter** i **ernæring** den **kompetansen** de trenger i arbeidslivet?*



Oslo Nye Høyskole

Hvordan gjøre «Kosthold og ernæring for barn» mer relevant for arbeidslivet?

Invitere aktører fra arbeidslivet til å bidra i emneutvikling og undervisning

Kortvarig praksis i barnehage eller SFO/AKS **der studenten bor**

Oppgaver og aktiviteter knyttet til reelle caser studenten møter i praksis

Veiledning med faglærer og tilbakemelding fra medstudenter **digitalt**

«Kosthold og ernæring for barn» inngår i et prosjekt for økt arbeidslivsrelevans i studiene



Oslo Nye Høyskole



Prosjekt for økt arbeidslivsrelevans i emnet «Kosthold og ernæring for barn» er støttet med midler fra

Direktoratet for høyere utdanning og kompetanse

Samarbeidspartnere som bidrar i emneutvikling og undervisning

MATJUNGELEN SMAKSVERKSTEDET

FOLKELIG



Læringsverkstedet
BARNEHAGER

Geitmyra Matkultursenter for barn

NORD universitet

ONH Oslo Nye Høyskole

«Kosthold og ernæring for barn» - et emne relevant for arbeidslivet!



Fokus på blant annet:

- ✓Smaksutvikling, matglede, måltidet
- ✓Utemat og turmeny
- ✓Mat som aktivitet og læring
- ✓Menyplanlegging og spesielle tilpasninger ved eks allergier
- ✓Om barnehage og skole/SFO som arena
- ✓Hvordan du kan observere og kartlegge matpraksis
- ✓Å tilpasse aktiviteter og tiltak til den enkelte barnehage eller SFO

Samfunnsaktører og arbeidsliv bidrar i emneutvikling og undervisning

Emnet inkluderer kortvarig praksis i barnehage eller SFO – der du bor!

ONH Oslo Nye Høyskole



Takk for meg!

Ta kontakt om du har spørsmål☺

hei@oslonh.no

ONH Oslo Nye Høyskole

Frode Selvaag, Food consultant i Læringsverkstedet barnehager



Spørsmålsrunde



Stine Haslestad
Ella Heyerdahl
Frode Selvaag

Bruk Q&A- funksjonen i Zoom for å stille spørsmål

ONH Oslo Nye Høyskole

Tusen takk for deltakelse!

hei@oslonh.no

(+47) 23 23 38 20

Ernæring på ONH

@oslonyehoyskole

ONH Oslo Nye Høyskole

ONH Oslo Nye Høyskole