

Liv og røre i Telemark – Fiskesprellkurs i SFO

Målgruppe: alle ledere og ansatte i SFO og prosjektleder i kommunen

I tillegg ønskes det at andre som har innvirkning på kosthold deltar på kurset.
Rektorer, kommunalsjef oppvekst og helsesykepleiere er også velkomne.



Torsdag
15. august 2019
kl. 09.00–15.30
Gimle skule,
Fyresdal

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 og retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO

Tiltaket bygger på den forskningsbaserte Active Smarter Kids (ASK), 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 Universitetet 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.



Alle foto: Sondre Bilet

Fiskesprellkurs for SFO

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 og intoleranser er tema, fulgt av en praktisk økt hvor vi lager mat i friluft. I etterkant er det mulig å søke økonomisk støtte til arrangement der det tilberedes og serveres sjømat til foresatte, samt til personalmøter, i form av kollega-inspirasjon.

Telemark fylkeskommune har inngått en avtale med Espegaard hvor SFO-er kan kjøpe utstyr til rabatterte priser, levert direkte til den enkelte skole. Dette er med på å gjøre det lettere for SFO-ene å tilberede mat ute.

Program 15. august

- 09.00- 09.15 Servering av smoothie, kaffe og te
- 09.15-09.45 Velkommen og introduksjon
Kosthold generelt og viktigheten av å inkludere sjømat
v/ Guro Høydal, kursholder, Telemark fylkeskommune
- 09.45-10.00 Pause
- 10.00-10.50 Matoverfølsomhet og trygg mat for alle
- 10.50-11.20 Måltidet- mer enn maten som spises
Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen
- 11.20-12.00 Enkel lunsj inne eller ute
- 12.00-12.20 Måltidene. Brødmat og varmmat.
Måltidsplanlegging.
- 12.20-12.30 Pause
- 12.30-13.00 Mat som pedagogisk aktivitet inne og ute
- 13.00-15.30 Vi forflytter oss ut
- 13.00-13.20 Bruk av varmekilder/oppbevaring av utstyr
v/ DNT Telemark
- 13.20-14.30 Praktisk matlaging i grupper
- 14.30-15.00 Felles måltid ved bålplatsen med samtale om rettene
- 15.00-15.30 Opprydding, oppsummering og utdeling av materiell/kursbevis



Husk å ta med

Vi vil være ute uansett vær, så kle deg etter forholdene. Ta med sitteunderlag, kniv, kopp, bestikk og tallerken.

Velkommen til kurs!

