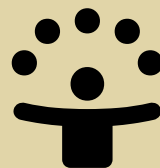


Liv og røre i grunnskole

Veileder 2024



Mål for Liv og røre

Å fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring.

Innhold

Nå blir det Liv og røre.....	3
Dette inneholder veilederen.....	3
Dette er Liv og røre.....	4
Liv og røre i Vestfold og i Telemark	5
Modell for Liv og røre	6
Resultater fra forskningen av Liv og røre.....	8
Milliontildeling fra Sparebankstiftelsen DNB	8
Forankringsarbeid	10
Tiltak for forankringsarbeidet	11
Hvordan ta i bruk Liv og røre?	12
Suksessfaktorer på kommunenivå	13
Suksessfaktorer på skolenivå.....	13
Hva skjer i løpet av et skoleår?.....	15
Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i skole og SFO	16
Verktøy i skolen	18
Frivillige kurs i skole – for faglig og praktisk påfyll	20
Opplæring i fysisk aktiv læring (FAL) og kurs om fysisk aktivitet i skole	21
Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO	22
Verktøy i SFO	22
Frivillige kurs i SFO – for faglig og praktisk påfyll	23
Kurs om fysisk aktivitet i SFO	24
Kosthold og matglede i skole og SFO.....	25
Verktøy i skole og SFO.....	27
Frivillige kurs – for faglig og praktisk påfyll	29
Kurs om kosthold i skoler	30
Kurs om kosthold i SFO	31

Tverrfaglig samarbeid mellom skolen, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten	33
Tverrfaglig samarbeid	34
Samarbeidsplan for skole, skole- og tannhelsetjenesten i den enkelte kommune	34
Framdriftsplan.....	36
Rollebeskrivelser	37
Ansvarlig for Liv og røre i kommunen	38
Skolens og rektors rolle i Liv og røre.....	39
Ambassadørens rolle i Liv og røre.....	40
SFO-leders rolle i Liv og røre.....	41
Lærerens rolle i Liv og røre.....	42
Kantineansvarlig og kantineansattes rolle i Liv og røre	43
Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre.....	44
Skolehelsetjenestens rolle i Liv og røre.....	45
Vedlegg.....	46
Eksempel på samarbeidsavtale.....	47
Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO	48
Sjekkliste for nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO.....	49
Menymaler for SFO og kantine.....	51
Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer.....	52
Kartleggingsverktøy for mat og måltidsglede i SFO.....	53
Kartleggingsverktøy for fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO.....	54
Noter	55
Takk til våre bidragsyttere og samarbeidspartnere	56

Nå blir det Liv og røre

Liv og røre skal bidra til bedre læring, trivsel og helse for barn og unge i skoler og SFO. Programmet er forsknings-, kunnskaps- og erfaringsbasert.



Denne veilederen viser hvordan du kan innføre Liv og røre på egen skole og SFO.

Målgruppen er alle som skal ta i bruk Liv og røre:

- ansvarlig for Liv og røre i kommunen
- rektorer
- SFO-ledere og ansatte i SFO
- ambassadører
- lærere
- kantineansvarlig og kantineansatte
- tannhelse- og skolehelsetjeneste

Dette inneholder veilederen

Veilederen er et verktøy for å støtte skolene og kommunene i arbeidet med å ta i bruk Liv og røre. Den gir en oversikt over hva Liv og røre er og hvordan programmet skal forankres. Veilederen gir informasjon om ulike

forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy og arbeidsmetoder for å nå målene i Liv og røre.

Veilederen inneholder også en oversikt over både obligatoriske og frivillige kurs innen kosthold og matglede og fysisk aktivitet og bevegelsesglede. Du vil også finne et kapittel som beskriver hvordan det tverrfaglige samarbeidet bør legges opp.

Ansvar og oppgaver for de ulike målgruppene i Liv og røre programmet er tydelig beskrevet i kapittelet [Rollebeskrivelser](#).

Bak i veilederen finner du vedlegg med eksempel på samarbeidsavtale, nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO, sjekklister for disse, samt kartleggingsverktøy for mat og måltidsglede og fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO. Du finner også mal for utarbeidelse av ukemeny og produktliste for smakssatte meierivarer.

Vi anbefaler at du først leser kapittelet [Dette er Liv og røre](#) for å gjøre deg kjent med programmet. Bruk innholdsfortegnelsen for å finne fram til det som er viktig for deg, i den jobben du skal gjøre.

Les også mer om Liv og røre i grunnskole på nettsidene våre telemarkfylke.no/liv-og-rore og vestfoldfylke.no/liv-og-rore.

Med vennlig hilsen

Telemark fylkeskommune,
seksjon skoleutvikling og folkehelse,
team folkehelse

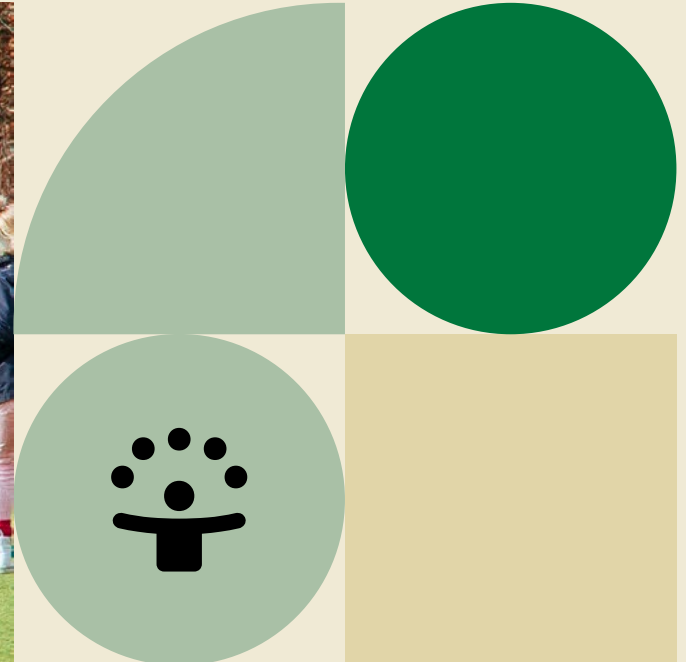
Vestfold fylkeskommune,
seksjon plan og samfunn

Dette er Liv og røre

Liv og røre skal fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring for barn og unge i skoler og SFO.



Foto: Sondre Bilet





Liv og røre i Vestfold og i Telemark

Liv og røre i grunnskole bygger på et forprosjekt i Kragerø kommune, hvor Telemark fylkeskommune var pådriver og bidro med ressurser, kompetanse og gratis kursing.

Programmet er nå spredd til kommuner både i Vestfold og Telemark. Dette har skjedd gjennom et omfattende forankringsarbeid på alle nivå, fra elever, lærere og skoleledelse, til administrativ og politisk ledelse i kommunene.

Fylkeskommunene bidro i dette arbeidet med ressurser, kompetanse og gratis kursing. Etter delingen av Vestfold og Telemark fylkeskommune 1. januar 2024 vil Liv og røre fortsatt være et samarbeidsprogram mellom de to fylkeskommunene.

Foto: Anders Palmer Holmen



Modell for Liv og røre

Modellen har tre komponenter:

- fysisk aktivitet og bevegelsesglede
- kosthold og matglede
- tverrfaglig samarbeid

Når det gjelder fysisk aktivitet og kosthold er målet å sikre at skolene og SFO'ene følger [nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet](#) og [nasjonale retningslinjer om mat og måltider i skolen og skolefritidsordningen](#).

For å støtte opp om dette, er det en verktøykasse med gode forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy. Tverrfaglig samarbeid støtter opp om målene i de to andre komponentene og skal bidra til at elevene settes i stand til å ta helsefremmende valg på kort og lang sikt.

Fysisk aktiv læring, fullverdige og inkluderende måltider og tverrfaglig samarbeid

Den helhetlige og helsefremmende Liv og røre modellen skal bidra til minst én time daglig fysisk aktivitet, bedre kosthold og et bedre psykososialt miljø i grunnskolene¹. Liv og røre er i tråd med skolens oppdrag og tar ikke tid fra fagene. Programmet bidrar til å oppfylle skolens formål og oppgaver².

Modell for Liv og røre

Overordnet mål

Å fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring.



Fysisk aktivitet og bevegelsesglede



Mål

Elever i grunnskolene er fysisk aktive i minst én time daglig.

Verktøy

- Fysisk aktiv læring (FAL) og avbrekk fra stillesitting
- Fysisk aktivitet for SFO
- Frivillige verktøy

Kosthold og matglede



Mål

Skoler og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.

Verktøy

- Fiskesprell for SFO
- Kantinekurs
- Frivillige verktøy

Tverrfaglig samarbeid



Mål

Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel.

Verktøy

Felles samarbeidsplan og et felles årshjul for skolen, tannhelse-tjenesten og skolehelsetjenesten.

Fysisk aktiv læring skal bidra til at barn og unge er fysisk aktive i minst 60 minutter daglig, jamfør nasjonale anbefalinger.

Kostholdsdelen bygger på Helsedirektoratets [Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO](#). Den sier både noe om gjennomføringen av måltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke.

Det tverrfaglige samarbeidet i Liv og røre har til hensikt å styrke elevenes kunnskap og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, kosthold, læring, helse og trivsel. For å oppnå dette er mål fra læreplanen og nasjonale føringer for skole- og tannhelsetjeneste koordinert for å bidra til best mulig tverrfaglig innsats i skolen.

«Det er viktig å få i gang prosjektgruppa og elevrådet på ein idédugnad for kva elevane vil og ynskjer.»

– Liv og røre rapport fra Fyresdal kommune, 2021

Elevmedvirkning

Elevmedvirkning er viktig i alle delene av Liv og røre. Det oppfordres til å aktivt bruke elever, elevråd og klasseråd for å få innspill. Dette kan for eksempel være hva skolen skal søke om gjennom tilskuddordningen (så lenge den varer), utvalg i kantine (innenfor gitte rammer), valg av 5 minutter og måter å organisere fysisk aktiv læring på. Dette vil også bidra til økt eierskap.

«Vi har laget vår egen Liv og røre logo. Den ble kjempefin. Engasjerte elever som tegnet inn forslag for logo.»

– Liv og røre rapport fra Hjartdal kommune, 2023



Foto: Sondre Bilet

Resultater fra forskningen av Liv og røre³

Universitetet i Sørøst-Norge (USN) har vært ansvarlig for evalueringen av Liv og røre og gjennomføringen av denne i totalt ti kommuner i Telemark fylke. Forskningen er gjort på ungdomstrinnet og ble støttet av Sparebankstiftelsen Sparebanken Sør.

Sluttrapporten viser at Liv og røre fører til mer skolebasert fysisk aktivitet, bedre fysisk form, mer sosiale og inkluderende skolemåltider, bedre vitalitet (trivsel og velvære) og bedre livskvalitet blant jentene. Forskning gjennomført av USN i videregående viser at fysisk aktiv læring har positiv innvirkning på skoletrivsel, læringsklima, samarbeid og relasjoner. Per april 2024 er fem doktorgrader og åtte masteroppgaver knyttet til Liv og røre.

Milliontildeling fra Sparebankstiftelsen DNB

Liv og røre har fått 25 millioner kroner fra Sparebankstiftelsen DNB til å videreutvikle og spre Liv og røre til barnehager, grunnskoler og videregående skoler i Vestfold og Telemark.

En stor del av denne tildelingen går til en søkbar tilskuddsordning som skal bidra til å forsterke satsningen på egen skole og til å realisere tiltak som er i tråd med Liv og røre. Elevmedvirkning er en forutsetning for å kunne søke. Det oppfordres også til samarbeid med lokal frivillighet. Utover vår tilskuddsordning er det mulig å søke midler fra [Sparebankstiftelsen DNB](#).

«Den nye grillhytten er et flott supplement til uteaktivitet hele året. Gode og sunne måltider på bålet.»

– Liv og røre rapport fra Midt-Telemark kommune, 2023



Foto: Guro Høydal

Teoretisk rammeverk

Liv og røre er helsefremmende, og er forankret i et salutogent perspektiv. Salutogenese innebærer at det er fokus på personens velvære, ressurser og motstandsdyktighet i stedet for sykdomsrisiko. Et sentralt begrep er «sense of coherence», følelsen av sammenheng. Viktige komponenter for dette er forståelse, mestring og mening (Antonovsky, 1996).

Liv og røre er videre forankret i selvbestemmelsesteorien, det vil si at opprettholdelse av atferd er knyttet til grad av indre motivasjon. For å oppnå indre motivasjon er det viktig at de tre psykologiske behovene autonomi (det vil si selvbestemmelse), kompetanse og sosial tilhørighet blir tilfredsstilt (Ryan og Deci, 2000).

Elever på alle nivåer har større mulighet for å vise høy grad av motivasjon og motivasjonskvalitet når de har en følelse av *autonomi/selvbestemmelse*. Tilfredsstillelsen av det psykologiske behovet for *tilhørighet* handler om å være respektert og oppleve seg inkludert i klassen, mens behovet for kompetanse blir tilfredsstilt gjennom å *mestre aktivitet*, å få til ting. Her er det viktig at eleven vurderer kompetanse opp mot seg selv uten å sammenligne seg med andre. For å øke sannsynligheten for at elevene selv på kort og lengre sikt tar helsefremmende valg i form av fysisk aktivitet og sunt kosthold, er det av betydning at de opplever *autonomi/selvbestemmelse*, *tilhørighet* og *kompetanse*. Dette er det som ligger til grunn i Liv og røre modellen.

Kursene for fysisk aktiv læring, kantinekurs og kurs for skolefritidsordningen (SFO) forankres i selvbestemmelsesteorien.



«Jeg vil gjerne ha mye mer Liv og røre.»

– Elev, Universitetet i Sørøst-Norge, 2021

«Liv og røre er en modell som kom fra grasrota, utviklet av og med lærere og skoleledere, og med rom for stadig utvikling.»

– Universitetet i Sørøst-Norge, 2021



Foto: Sondre Bilet

Forankringsarbeid

Det er viktig at Liv og røre forankres i kommunale planer og at det jobbes med eierskap på alle nivå, blant annet gjennom medvirkningsprosesser. For å støtte i forankringsarbeidet har vi satt opp en rekke tiltak.



Foto: Anders Palmer Holmen



Tiltak for forankringsarbeidet

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
• Innlegg på rektormøte i kommunen • Kommunen avgjør etter møte om de vil være med • Underskrive avtale	Etter avtale, helst vår/høst før oppstart året etter	Rektorer, ansvarlig for Liv og røre i kommunen, SFO-ledere, helsesykepleier og kommunal tannhelsetjeneste	Telemark fylkeskommune og Vestfold fylkeskommune	Presentasjon av Liv og røre og drøfting
Innlegg for politisk og administrativ ledelse i kommunen. Dette er frivillig, men anbefales	Gjerne i februar skoleåret før oppstart	Beslutningstakere, deltakere i Liv og røre og de som bør være informert	Telemark fylkeskommune og Vestfold fylkeskommune	Tilpasses den enkelte kommune
Ekskursjon til besøksskole	April, våren før implementering	Ansvarlig for Liv og røre i kommunen, rektorer, SFO-ledere, leder av skolehelsetjenesten, en Liv og røre ambassadør fra den enkelte skole, skolefaglig rådgiver og folkehelsekoordinator. Kommunalsjef oppvekst og andre relevante personer	Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune, i samarbeid med Helle skole	Heldagssamling. Tilpasses den enkelte kommune
Informasjon om Liv og røre, vise Liv og røre film	Etter ekskursjon til besøksskole	• Lærere • SFO-ansatte • Elevråd • Elever • Foreldre • Samarbeidsutvalg	• Rektor • SFO-leder • Rektor • Kontaktlærer • Rektor • Rektor	• På et personalmøte • På et SFO-møte • På et møte i elevrådet • I klassens time • På et ordinært foreldremøte • På et møte i samarbeidsutvalget
Markering av at kommunen er blitt en Liv og røre-kommune	For eksempel på planleggingsdag eller når skolene har kommet i gang med Liv og røre	Ute på en skole	Ansvarlig i kommunen/ rektor/ ambassadør	

Hvordan ta i bruk Liv og røre?

I dette kapittelet har vi samlet viktige suksessfaktorer for god implementering og forankring av Liv og røre. Suksessfaktorene bygger på forskning fra Universitetet i Sørøst-Norge og erfaringer fra deltakende kommuner som har jobbet med programmet over lengre tid. Dette kan være til inspirasjon for nye Liv og røre kommuner.



Foto: Sondre Bilet



Suksessfaktorer på kommunenivå

- Ha en Liv og røre ansvarlig tilknyttet ansvarsområdet skole.
- Forankre Liv og røre i kommunale planer, i virksomhetsplaner for skoler og i skole- og tannhelsetjenesten.
- Ha en tverrfaglig samarbeidsgruppe i hver kommune bestående av ansvarlig for Liv og røre i kommunen, en rektor, en SFO-leder og en ambassadør. En kantineansvarlig/ansatt, en tannpleier og en skolehelsesykepleier deltar avhengig av hva tema er⁴.
- Ha Liv og røre som fast tema på rektormøter og på SFO-ledermøter.
- Ansvarlig for Liv og røre i kommunen deltar på [ambassadørnettverk](#) på tvers av Liv og røre kommuner i regi av fylkeskommunen.

Suksessfaktorer på skolenivå

- Støtte, engasjement og påtrykk fra ledelsen. Avsatt tid til planlegging og erfaringsdeling, både på egen skole, i kommunen og i deltagelse på fagsamlinger. Dette er ekstra viktig ved oppstart.
- Fysisk aktiv læring bør timeplanfestes.
- Skolen bør ha en ambassadør eller et [kompetanseteam](#) på skolen som ivaretar helheten av Liv og røre modellen⁵ og er pådrivere og motivatorer for ansatte på skolen.
- Ambassadører deltar på det årlige ambassadørnettverket på tvers av Liv og røre kommuner, sammen med rektor.
- Liv og røre er godt forankret, både i planer og i personale.
- Samarbeid på tvers av Liv og røre skolene i kommunen.

«Delingskultur hver uke har vist seg å være en suksessfaktor. En engasjert og pådrivende ambassadør er også vesentlig. Avgjørende at ledelsen er aktiv pådriver som holder dette varmt.»

– Liv og røre rapport fra Tønsberg kommune, 2023



Foto: Sondre Bilet

«Dette var nyttig.»
«Dette vil vi ha mer av.»

– Deltakere på fagsamling
for ambassadører



Foto: Jorunn Borge Westhrin

Om kompetanseteam

Det anbefales å ha minimum en ambassadør som har en time avsatt per uke det første skoleåret med Liv og røre. Fra andre året kan et kompetanseteam være tilstrekkelig. På besøksskolen Helle skole i Kragerø har de ivaretatt denne funksjonen ved å opprette et kompetanseteam for Liv og røre på skolen der ambassadøren er leder. Alle lærerne på Helle skole deltar i et av tre ulike kompetanseteam og bruker utviklingstiden til planlegging og forberedelser i de ulike kompetanseteamene før de gjennomfører opplegg for hele personalet. Skolen har satt av 5–10 minutter til Liv og røre på alle disse utviklingsmøtene. I tillegg til lærerne deltar også SFO-leder og av og til også skolehelsesykepleier på møtene i kompetanseteamet.

Rektor Anette Alstrup om kompetanseteam:

«Kompetanseteamet består av sju lærere med en gruppeleder. Det er hensiktsmessig at gruppeleder er den som var ambassadør det første året. De er organisert i et kompetanseteam innenfor satsningsområdet Liv og røre. Teamet skal være pådrivere for at tiltakene blir gjennomført. Dette innebærer at teamet må inspirere, informere og legge til rette for at alle lærere iverksetter tiltakene. Teamet skal også skaffe seg spisskompetanse innenfor dette fagfeltet gjennom kurs, ekskursjoner og litteratur. I tillegg skal teamet sørge for innkjøp av materiell og holde orden og oversikt på lageret der utstyr og materiell oppbevares.

Teamet skal også sørge for å samle undervisningsopplegg, maler og lignende digitalt på fellesområdene til skolen. Kompetanseteamet har møter i utviklingstiden etter oppsatt plan ca. tre ganger per semester. I tillegg er det satt av tid til presentasjoner og forberedelser for det øvrige personalet ca. 8 møter i året. Vi tenker at kompetanseteam er en mer økonomisk bærekraftig måte å organisere dette på. Samtidig som det involverer flere på skolen. Vinn-vinn».

Hva skjer i løpet av et skoleår?

Modellen til høyre viser hva som skjer i løpet av et skoleår etter at skolene og SFOene har fått sin planleggingsdag ved oppstart. Fylkeskommunen vil arrangere ulike kompetansehevende samlinger, men det er også lagt opp til samlinger regionalt/lokalt. Sistnevnte har kommunene selv ansvar for.

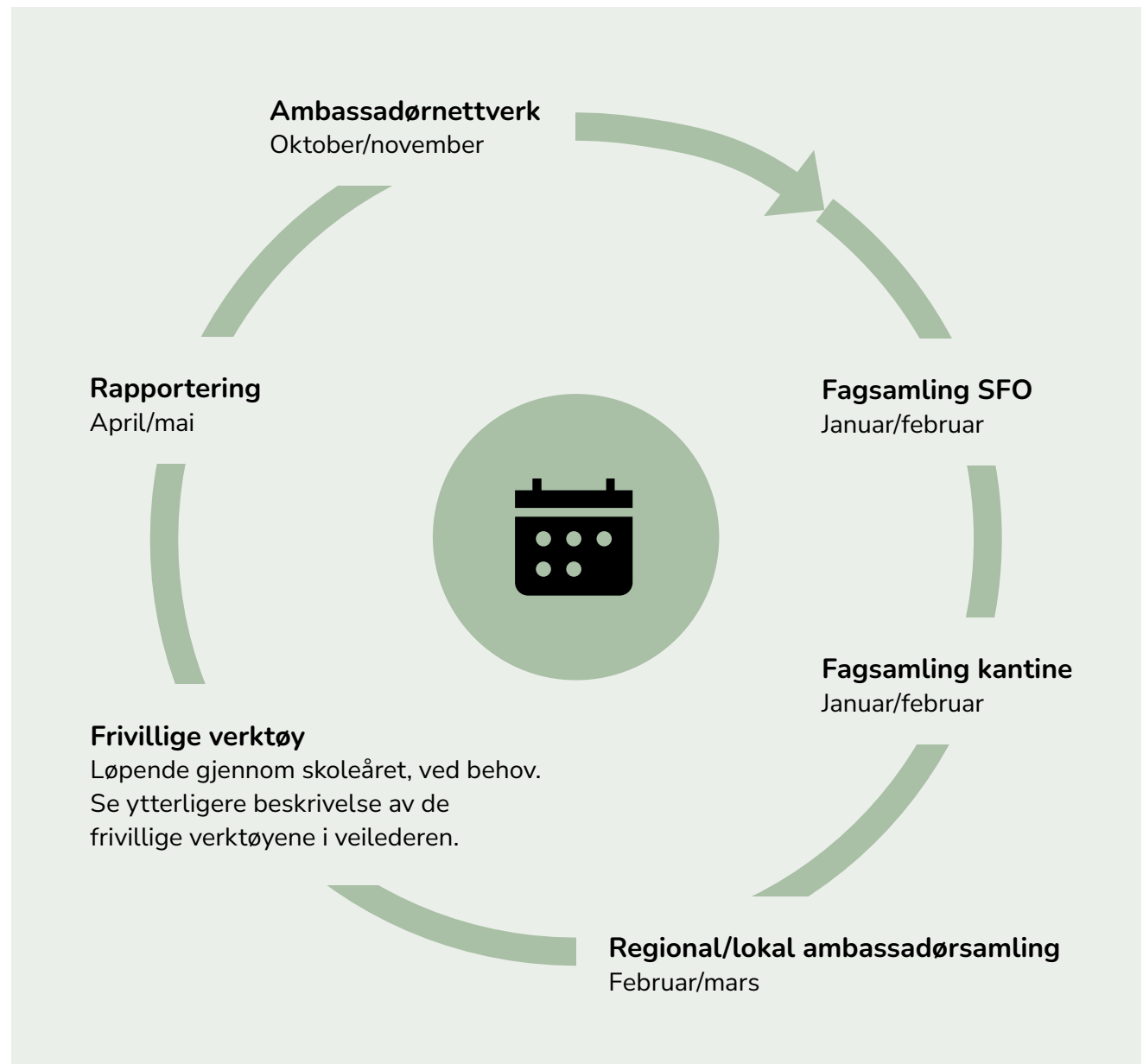
I veilederen finner man ulike frivillige verktøy som skolene kan benytte seg av, ved behov for påfyll.

Ansvarlig for Liv og røre i kommunen sender årlig en rapport til fylkeskommunen som gir en status for arbeidet med Liv og røre i egen kommune. Ansvarlig for Liv og røre i kommunen må innhente nødvendige opplysninger fra alle skolene i kommunen for å sende inn én felles rapport.

«Ingen lærer mindre,
noen lærer mer»

– Lærer, Kragerø

Årshjul for
Liv og røre i grunnskole



Fysisk aktivitet og bevegelses- glede i skole og SFO

Både erfaringer og forskning viser positiv effekt på skolerelatert fysisk aktivitet og fysisk form. Elevene er positive til fysisk aktiv læring og avbrekk fra stillesitting.

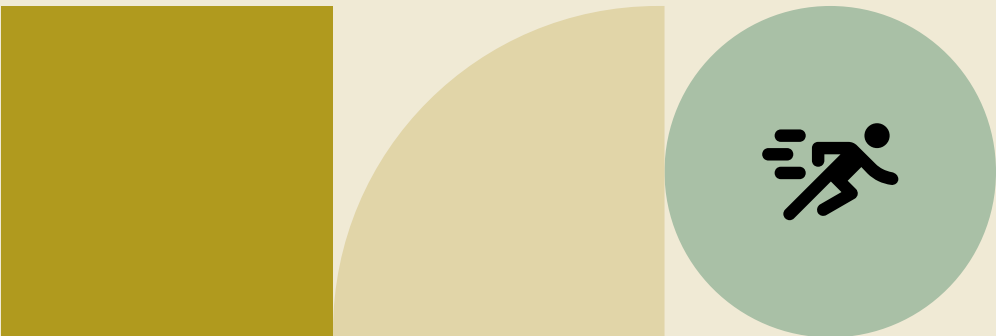


Foto: Stina Glømmi



Mål

Elever i grunnskolene er fysisk aktive i minst én time daglig.

Anbefalingene for barn og unge er at de bør være i fysisk aktivitet i minimum 60 minutter hver dag. Aktivitetene bør være varierte, og intensiteten både moderat og hard.

Regelmessige pauser fra stillesitting i løpet av skoledagen er viktig for å redusere helseutfordringene det innebærer.

Fysisk aktivitet fremmer helse, utvikling, læring og trivsel blant barn og unge, og vil bidra til å utjevne sosiale ulikheter i helse. Ved å kombinere fysisk aktivitet med undervisning vil elevene få en skoledag med mer aktivitet, mer glede og bedre læring. I tillegg vil de få positive erfaringer med at fysisk aktivitet kan fremme både god fysisk helse og psykisk helse.

Fysisk aktiv læring som metodevalg og variasjon i undervisningen

Minst tre undervisningstimer i uka, i ukeplan

$3 \times 45 \text{ minutter}^* = ? \text{ minutter}$

+

5-minutter'n som avbrekk fra stillesitting

Minst 1 gang om dagen = ? minutter

+

Kroppsøving

$45 \text{ minutter} \times ? = ? \text{ minutter}$

=

Til sammen 300 minutter = 60 minutter hver dag



Modell for fysisk aktiv læring

* Andre måter å gjøre det på er for eksempel å bruke 30 minutter 4 ganger i løpet av uka
Illustrasjoner: TopVectors / iStock
/ Getty Images Plus

« ... elevene får mer fysisk aktivitet og etterspør dette.»

– Liv og røre rapport fra Larvik kommune, 2023

Verktøy i skolen

En måte å organisere fysisk aktiv læring (FAL) og 5-minuttern på er å bruke modellen på forrige side. Denne må tilpasses til den enkelte skole og klassetrinn. Blant annet må det tas hensyn til antall kroppsøvingstimer. Målet er at totalen skal bli ca. 300 minutter i uka. Dette for å nå målet om at elevene er fysisk aktive minst én time daglig.

Fysisk aktiv læring

Fysisk aktiv læring (FAL) er en undervisningsmetode hvor elevene jobber med undervisningsoppgaver samtidig som de

er i fysisk aktivitet. Mest mulig aktivitet i aktiviteten er nøkkelen her. Det får man blant annet ved å ha små lag og dermed mindre kø. Eksempler på øvelser kan være «løp, les, lær» og «stjerneorientering» i skolegården. Mye er gjort hvis man flytter oppgavene bort fra pulten til elevene, slik at de må bevege seg. FAL egner seg spesielt godt til repetert læring og som introduksjon til et nytt kapittel og er en god variasjon til andre undervisningsmetoder.

FAL bør timeplanfestes. Det viser forskningen som er gjort av Universitetet i Sørøst-Norge (USN) på Liv og røre på ungdomstrinnet. Hvis ikke kan det lett glemmes i en hektisk skolehverdag.

5-minuttern

[5-minuttern](#), også kjent som «Brain breaks», er aktive avbrekk fra stillesitting minst én gang daglig. Disse avbrekkene trenger nødvendigvis ikke å ha et faglig innhold.

Eksempler på dette kan være «Just Dance» på storskjerm i klasserommet, eller «stein, saks, papir» i skolegården. Elevene har ofte gode forslag til 5- minuttere og kan gjerne medvirke.

Både FAL og 5-minuttern blir grundig gjennomgått på planleggingsdagen og deltagerne får også prøve begge verktøyene i praksis.



Foto: Anders Palmer Holmen

«Elevene våre trenger mer fysisk aktivitet, og dette gjør noe med både deltakelse, klassemiljø og læringsmiljøet i klasser. Samtidig har elevene det moro og trives i læringssituasjonen.»

– Universitetet i Sørøst-Norge, 2021



Foto: Stina Glømmi

«Liv og røre er inkluderende og sosialiserende og kan skape gode klassemiljøer.»

– Liv og røre rapport fra Kragerø kommune, 2023

Erfaringer med implementering av fysisk aktiv læring

Det kan være ulike måter å implementere fysisk aktiv læring på. Vi anbefaler å begynne med ei økt i uka på alle trinn til man har lært seg metoden. Etter hvert som lærere og elever er blitt kjent med den nye undervisningsmetoden kan det gradvis økes til flere økter i uka.

Ved oppstart av Liv og røre på nye skoler er det viktig at Liv og røre er tema på fellesmøter.



Ambassadør i Liv og røre

Liv og røre ambassadøren på skolen vil ha ansvar for helheten av Liv og røre på skolen, men spesielt i forhold til fysisk aktiv læring. Se rollebeskrivelse for [Liv og røre ambassadøren](#).

Ambassadørnettverk på tvers av kommunene

Ambassadøren blir invitert til samling to ganger i året. Den ene av disse samlingene er en del av det årlige ambassadørnettverket sammen med de ansvarlige i kommunene og rektorene. Da møtes alle ambassadørene på tvers av Liv og røre kommunene. Den andre er en interkommunal/lokal halvdagsamling for bare ambassadørene. Målet med samlingene er å dele erfaringer og undervisningsopplegg fra alle skolene og få inspirasjon.

Når ambassadøren kommer tilbake til egen skole, er det forventet at det er avsatt tid på en langdag slik at ambassadøren kan dele og vise det vedkommende har lært på samling(ene).

Støtte og oppfølging på egen skole / i egen kommune

Skolene vil få tilbud om besøk av Liv og røre-lærere. Målet med besøket er å gi ny inspirasjon og dele flere undervisningsopplegg.

Aktivitetsbank

[FAltastisk](#) er et eget nettsted med inspirasjon til fysisk aktiv læring. Du finner både læringsaktiviteter, kunnskapsside og e-læring. Nettressursen er utviklet av Senter for fysisk aktiv læring (SEFAL) ved Høgskulen på Vestlandet. Undervisningsopplegg fra våre tidligere samlinger kan også lastes ned på [våre nettsider telemarkfylke.no](#).

På nettsidene til [Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet](#) finner du også idéer til hvordan du kan legge til rette for fysisk aktivitet for elever på din skole.

I tillegg bør hver skole lage sin egen aktivitetsbank. Noen skoler har «banker» på hvert trinnrom, mens andre har alt lagret på et sted. Dette har ambassadøren ansvar for.

«Lærerne melder om at Liv og røre virker etter hensikten: engasjerer og motiverer elevene, og ofte ser de at konsentrasjonsvinduet hos eleven utvides gjennom bruk av metoden.»

– Liv og røre rapport fra Tønsberg kommune, 2023

Frivillige kurs i skole – for faglig og praktisk påfyll

Disse foreslås gjennomført i løpet av implementeringsperioden, som påfyll:

Aktiv365

[Aktiv365](#) er en aktivitetslederutdanning for barne- og ungdomsskoler i Vestfold og i Telemark. Hovedmålet er å øke fysisk aktivitet i skolehverdagen. Gjennom skoleåret lærer aktivitetslederne (elevne) å igangsette og lede aktivitet for sine medelever på skolen. Kurset gjennomføres av Vestfold og Telemark idrettskrets.

Læring i friluft

[Læring i friluft](#) er et praktisk inspirasjonskurs for å tilrettelegge for mer undervisning utenfor klasserommet. Kurset gjennomføres av [Grenland friluftsråd](#) i Telemark og [Oslofjordens friluftsråd](#) i Vestfold.

DNT skolen

[DNT skolen](#) tilbyr skoler og SFO kurs der målet er å bidra til at skoler kommer seg oftere ut. Kurset skreddersys ut i fra skolens ønsker og behov. Kurset gjennomføres av DNT Telemark og tilbys skoler i Telemark fylke.

Tilrettelegging paraidrett – Hvordan tilrettelegge for fysisk aktivitet for alle?

Har du en hel gruppe eller noen få som trenger litt ekstra tilrettelegging? Trenger du inspirasjon og nye idéer til aktiviteter i gymtimen? Her får du praktiske øvelser som med enkle grep kan tilpasses funksjonsnivå og fremme basisferdigheter i ulike idrettsaktiviteter. Kurset består av 1/3 teoretisk og 2/3 praktisk del. Kurset tilrettelegges lokalt og gjennomføres av Vestfold og Telemark idrettskrets. Kurset varer i to timer.



Foto: Anders Palmer Holmen

Opplæring i fysisk aktiv læring (FAL) og kurs om fysisk aktivitet i skole

Obligatoriske kurs

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Planleggingsdag (felles for alle skolene i kommunen). Utdeling av startpakke til fysisk aktiv læring	Tidlig høst	Alle ansatte ved nye skoler i Liv og røre	Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune	Heldagskurs

Samlinger

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Ambassadørnettverk	Årlig, om høsten	Ambassadørene på alle Liv og røre skoler og de ansvarlige på tvers av kommunene. Rektorene deltar én dag	Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune	Todagers-samling
Interkommunal/lokal samling med vekt på FAL	Årlig, tidlig vår	Ambassadørene på alle Liv og røre skolene i kommunen. Det oppfordres til interkommunalt samarbeid	Den enkelte kommune	Halvdags-samling

Frivillige kurs

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Læring i friluft – besøk på den enkelte skole	Anbefales år 2	For lærerne på skolen	Grenland friluftsråd / Oslofjordens friluftsråd	Les mer på telemarkfylke.no
Aktiv365 – et kurs i friminuttaktiviteter for medelever og/eller SFO for alle skolene i kommunen Oppfølgingskurs på egen skole	Anbefales år 2	For elever	Vestfold og Telemark idrettskrets	Les mer på telemarkfylke.no
Besøk på egen skole av Liv og røre-lærer • få nye opplegg • vise opplegg som har fungert	I løpet av 1. skoleår, når skolen har mest behov for det	Nye skoler i Liv og røre	Vestfold fylkeskommune, Telemark fylkeskommune og ambassadørene	To timer. Tidspunkt tilpasses den enkelte skole

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO

Fysisk aktivitet i SFO skal fremme bevegelsesglede og motorisk utvikling som oppstår i lek sammen med andre. Dette bidrar til fellesskap, glede, mestring og aktivitetslyst. Gjennom daglig lek og fysisk aktivitet sammen med andre vil elevene også utvikle sosiale ferdigheter.

Det bør legges til rette for at elevene får delta i variert bevegelseslek og fysisk aktivitet med tilpasninger til sitt funksjonsnivå, alder og interesser. Les mer i [Rammeplan for SFO](#). Regelmessige pauser fra stillesitting i løpet av skoledagen/SFO er viktig for å redusere helseutfordringer det innebærer.

Fysisk aktivitet fremmer god helse (fysisk og psykisk), utvikling, læring, bedre søvn og trivsel blant barn og unge, og vil bidra til å utjevne sosiale ulikheter i helse. For å kartlegge arbeidet med fysisk aktivitet i SFO har Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet [utviklet et kartleggingsverktøy](#). Kartleggingsverktøy hjelper SFO'ene med å finne ut av hvordan det står til på egen SFO.

Rammeplan for SFO (2022) er lagt til grunn i Liv og røre.

Verktøy i SFO

For å nå målet om at alle elever i grunnskolen er fysisk aktive minst én time daglig, bruker Liv og røre flere forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy.

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO – på en planleggingsdag

Ved oppstart av Liv og røre i kommunen er det felles planleggingsdag for alle SFO-ansatte. Ved hver enkelt SFO deltar omtrent halvparten av de ansatte på fysisk aktivitet og bevegelsesglede og halvparten på kosthold og matglede.

Planleggingsdagen i fysisk aktivitet og bevegelsesglede inneholder både teori og praktiske aktiviteter.

Ressursperson for fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Ressurspersonen skal være en inspirator og pådriver for fysisk aktivitet i egen SFO. Å ha en ressursperson er kun en anbefaling og ikke et krav. Hver enkelt SFO må selv finne ut av hva som kan fungere best på egen SFO.



Foto: Anders Palmer Holmen

Fagsamlinger for SFO på tvers av kommunene

To til tre ansatte på SFO blir invitert til fagsamling en gang i året på tvers av alle Liv og røre kommunene. Fagsamlingen inneholder både fysisk aktivitet og bevegelsesglede og kosthold og matglede. Målet med samlingene er å dele erfaringer og få inspirasjon fra andre med samme ansvarsområde.



Foto: Anders Palmer Holmen

Frivillige kurs i SFO – for faglig og praktisk påfyll

Disse foreslås gjennomført i løpet av implementeringsperioden, som påfyll:

Aktivitetslederkurs for SFO-ansatte

[Aktivitetslederkurset](#) handler om den grunnleggende aktivitetslederrollen, organisering av aktivitet, tips og inspirasjon til aktiviteter som får alle med og som er enkle å sette i gang med.

Kursets innhold skal kunne brukes direkte inn i SFO-hverdagen og sørge for flere og bedre aktivitetsopplevelser for barna. Det legges opp til både praktisk og teoretisk gjennomføring av kurset i regi av Vestfold og Telemark idrettskrets.

Ut med SFO

[UT med SFO](#) er et aktivitetskurs for ansatte i SFO som skal gi kunnskap om og erfaring med å være ute og å bruke naturen som arena for lek og læring. Kurset gjennomføres av DNT Telemark eller DNT Vestfold.

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO

Grenland friluftsråd tilbyr SFO'er i Telemark praktiske kurs for å gi ansatte inspirasjon og idéer til praktiske lærings- og uteaktiviteter for barn i SFO.



Foto: Jorunn Borge Westhrin

«Mange positive øvingar som gjer bra samarbeid.»

– Liv og røre rapport fra Vinje kommune, 2023

Kurs om fysisk aktivitet i SFO

Obligatoriske kurs

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Fysisk aktivitet og bevegelsesglede	Planleggingsdag ved oppstart av Liv og røre	Halvparten av personalgruppa i SFO (den andre halvparten deltar på kosthold og matglede)	Telemark fylkeskommune i samarbeid med Grenland friluftsråd og Vestfold fylkeskommune i samarbeid med Oslofjordens friluftsråd	Heldagskurs

Fagsamlinger

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Kompetanseheving, inspirasjon og erfaringsdeling på tvers av Liv og røre kommuner	1 gang per år Vår	SFO-leder og to til tre ansatte fra SFO	Telemark fylkeskommune, Vestfold fylkeskommune	Heldagssamling med tema fysisk aktivitet og bevegelsesglede og kosthold og matglede

Frivillige kurs

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Aktivitetslederkurs for SFO	Anbefales år 2 eller 3	SFO-ansatte	Vestfold og Telemark idrettskrets	Dagskurs. Les mer på telemarkfylke.no
UT med SFO	Anbefales år 2 eller 3	For alle som jobber i SFO	DNT Vestfold og DNT Telemark	Les mer på telemarkfylke.no
Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO	Anbefales år 2	SFO-ansatte	Grenland friluftsråd	2–4 timer (etter avtale) Kan tilpasses SFO

Kosthold og matglede i skole og SFO

Erfaringer og forskning viser at regelmessige og fullverdige måltider er viktig for å fremme helse og konsentrasjon.



Foto: Stina Glømmi



Mål

Skolen og SFO følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.

Mat og måltider er en viktig del av et godt læringsmiljø og bidrar til å fremme konsentrasjon og læring. Skole og SFO skal gi elevene grunnlag for å utvikle matglede og gode matvaner gjennom måltidene. Gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å nyte maten med trivelige samtaler bidrar til å bygge sosiale relasjoner. Dette gir grunnlag for gode måltidsopplevelser, fellesskapsfølelse og trivsel. Det oppfordres til å unngå skjermbruk.

Å bruke måltidet som en pedagogisk arena med gode rollemodeller vil styrke elevenes kompetanse med mat og måltider. Om mulig bør elevene få erfaring med å tilberede enkle og næringsrike måltider, for eksempel i valgfag eller med elever som trenger ekstra oppfølging, og i SFO.

Vi legger vekt på en bærekraftig og miljøvennlig praksis. Vi oppfordrer til å lage mat fra bunnen av, tenke sesong og sikre en variasjon mellom kjøtt, fisk og vegetar, slik som nasjonal faglig retningslinje legger vekt på.

Rammeplan for SFO (2022) er lagt til grunn i Liv og røre.

«Kosthold på SFO har blitt mer i tråd med nasjonale retningslinjer.»

– Liv og røre rapport fra Porsgrunn kommune, 2023



Foto: Anders Palmer Holmen

«Den viktigste faktoren for endringer i elevenes kosthold, særlig på skolen, er hvorvidt elevene får forlate skolens område i skoletiden.»

– Universitetet i Sørøst-Norge, 2021

Verktøy i skole og SFO

For å nå målet om at alle skoler og SFO'er skal følge Helsedirektoratets nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, bruker Liv og røre flere forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy, blant annet Fiskesprell, Matjungelen og kantinekurset Påfyll.

[Sjekklistene for nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO](#) hjelper SFO'ene og ungdomsskolene med å se om de har nådd målet og eventuelt hva de må jobbe videre med for å nå målet. Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har også utviklet et [kartleggingsverktøy for mat- og måltidsglede i SFO](#).



Foto: Anders Palmer Holmen

Fiskesprellkurs for SFO – på en planleggingsdag

[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, intoleranse og nasjonal faglig retningslinje for barneskole og SFO er tema. Etterfulgt av en praktisk økt hvor vi lager mat i friluft.

Kantinekurset Påfyll

[Påfyll](#) er et inspirasjonskurs for kantiner 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 ungdomsskolen, regelverk fra Mattilsynet og hvordan kantina kan markedsføre sunn mat og

drikke gjennomgås. Kurset inneholder også en praktisk økt på kjøkkenet hvor det lages næringsrike og velsmakende retter tilpasset ungdommen, samtidig som rettene er enkle å lage og krever lite utstyr. Deltakerne får med seg et hefte med inspirasjon og oppskrifter hjem.

Inspirasjon til hvordan skolene kan organisere en kantine finnes på [nettsiden til Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet](#).

Menymaler

I etterkant av kursene nevnt over kan kantinen og SFO'ene få hjelp til å utarbeide en variert ukemeny. Til dette er det laget meny-maler både for SFO og ungdomsskole. Kantiner og SFO'er kan også få hjelp til allergenmerking i tråd med Mattilsynets regelverk.

Et mål er at ukemenyer som følger retningslinjene er på plass i alle SFO-er og på alle kantiner i løpet av implementeringsperioden. Elevmedvirkning kan skje innenfor gitte rammer (retningslinjene), for eksempel gjennom kantinegruppe, idépostkasse og/eller dialog med elevrådet.

Produktliste for smakssatte meierivarer

Produktlista er en oversikt over smakssatte meierivarer og skal hjelpe skolekantiner til å velge de rette produktene. Produktlista oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen og anbefales brukt ved skoler som har kantine.

[Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer](#) kan du se i vedleggene.

Matpakke

Skole og skolehelsesykepleier snakker med både foreldre og elever om hvor viktig en sunn og velsmakende matpakke er for å opprettholde konsentrasjonen gjennom hele skoledagen. [Last ned matpakkebrosjyren fra telemarkfylke.no](#).

Fagsamlinger på tvers av kommunene

SFO-leder og to til tre ansatte på SFO blir invitert til fagsamling en gang i året på tvers av Liv og røre kommunene. Kantineansvarlige og kantineansatte i ungdomsskolen blir også invitert til en årlig fagsamling. Fagsamlingen for SFO inneholder både fysisk aktivitet og bevegelsesglede, og kosthold og matglede. Målet med samlingene er å dele erfaringer og få inspirasjon fra andre med samme ansvarsområde.



Foto: Sondre Bilet

«Mellomtrinnslever har hatt matpakkeuker og leselekser med fokus på sunn mat og matsituasjonen på SFO fungerer bra.»

– Liv og røre rapport fra Larvik kommune, 2023

Frivillige kurs – for faglig og praktisk påfyll

Matjungelen – et gratis aktivitetsprogram for SFO

[Matjungelen](#) er et gratis aktivitetsprogram for barn i SFO, der de kan oppdage og oppleve variert mat og oppleve matglede i fellesskap.

Matjungelen inneholder blant annet en kompetansehevingspakke for SFO-ansatte, aktivitetsopplegg for barna, materiell, utstyr og oppskrifter til bruk på SFO. [Det er løpende påmelding.](#)

Sjømat i utekjøkkenet – et kurs for lærere

Sjømat i utekjøkkenet er en inspirerende kursdag med praktisk matlaging i utekjøkkenet. Kurset inneholder også en teoridel, hvor blant annet uteskole og matlaging som en del av tverr- og flerfaglige undervisningsopplegg er tema. Kurset er knyttet opp mot læreplanen.

I utedelen av kurset gis en praktisk innføring i bruk av bål og andre varmekilder.



Foto: Gunnbjörg Gunnarsdottir / Matjungelen

«Når de blir spurt om hva de tenker om at det skal serveres sunn mat sier de at det er smart at kantinen har sunn kost for det gjør det lettere å konsentrere seg i timene.»

– Universitetet i Sørøst-Norge, 2018



Foto: Margrethe Vikan Sæbø / Matjungelen

Kurs om kosthold i skoler

Obligatoriske kurs

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Kantinekurset Påfyll, kursbevis	Mai, våren før implementering	Kantineansvarlige/ kantineansatte, og gjerne ansvarlig for Liv og røre i kommunen	Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune	Heldagskurs Les mer på telemarkfylke.no

Fagsamlinger

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Kompetanseheving, inspirasjon og erfaringsdeling på tvers av Liv og røre kommuner	1 gang per år, vår	Kantineansvarlige/ kantineansatte	Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune	Heldagssamling

Frivillige kurs

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Sjømat i utekjøkkenet	Anbefales i år to eller tre	Lærere i mat og helse, kroppsøving, naturfag, matematikk, valgfag og de som jobber med uteskole	Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune i samarbeid med Fiskesprell nasjonalt	Les mer på telemarkfylke.no
Nettkurs med kursdiplom for kantineansvarlig/ansatt	I etterkant av heldagskurset Påfyll	Kantineansvarlige/ kantineansatt	Nettkurs i regi av Helsedirektoratet	Les mer på kantinekurset.no

Kurs om kosthold i SFO

«Samlingane for tilsette i SFO blir opplevd som gode.»

– Liv og røre rapport fra Nissedal kommune, 2021

Obligatoriske kurs

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Fiskesprell, koke ute-kurs	Planleggingsdag ved oppstart av Liv og røre	Halvparten av personalgruppa i SFO (den andre halvparten deltar på fysisk aktivitet og bevegelsesglede) Eventuelt ansvarlig for Liv og røre i kommunen og helsesykepleiere	Kursleder Fiskesprell, Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune	Dagskurs i egen kommune. I små kommuner samler vi flere kommuner til kurs Les mer på telemarkfylke.no

Fagsamlinger

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Kompetanseheving, inspirasjon og erfaringsdeling på tvers av Liv og røre kommuner	1 gang per år, vår	SFO-leder og to til tre ansatte fra SFO	Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune	Heldagssamling med tema kosthold og matglede og fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Frivillige kurs

Hva	Når	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Matjungelen	Anbefales når SFO'ene ønsker kompetanseheving	SFO-ansatte	Matjungelen og SFO-leder	Løpende gjennom skoleåret



Støtteordninger og innkjøpsavtaler

Kollegainspirasjon med Fiskesprell – råvarestøtte

Etter gjennomført Fiskesprellkurs kan SFO'er søke om råvarestøtte for å tilberede noen av kursrettene på et [kollegamøte](#). De får også tilgang på materiell og presentasjon.

Fiskesprell som tema på foreldrearrangement

Etter gjennomført Fiskesprellkurs kan SFO'er søke om råvarestøtte til å servere et gratis fiskemåltid på et [foreldrearrangement](#).

Bålpanner og annet utstyr fra Espesgard

Begge fylkeskommunene har inngått avtale med Espesgard hvor SFO'er og skoler i etterkant av gjennomført Fiskesprellkurs kan kjøpe utstyr til rabatterte priser, levert direkte til den enkelte skole. Ta kontakt med ledelsen i Liv og røre.

Foto: Almir Abdulah / Getty Images



Tverrfaglig samarbeid mellom skolen, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten

Samarbeidet skal bidra til elevene tar egne gode valg når det gjelder kosthold og fysisk aktivitet.



Mål

Elever og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel.



Tverrfaglig samarbeid

I Liv og røre er det lagt opp til at elever og foresatte skal få kunnskap om og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel. Dette legger grunnlaget for at elevenes og de foresattes kunnskap støtter opp om helsefremmende valg. Antonovskys teorier⁶ om hva som gir god helse er grunnleggende for Liv og røre. Å la elever og foresatte få kunnskap om og erfaringer med hva som får mennesker til å trives og ha det bra, er viktig for å [oppleve god livskvalitet](#). Dette er i seg selv helsefremmende fordi det bidrar til opplevelse av mening, forståelse og mestring.

Fordi vi når alle på skolen er dette en god arena for folkehelsearbeid uavhengig av foresattes sosioøkonomiske status. Det er de ansatte i skole og SFO som er de nærmeste og beste til å stå i dette arbeidet til daglig. I Liv og røre er det viktig at elevene får positive erfaringer med alle delene av modellen.

Samarbeidsplan for skole, skole- og tannhelsetjenesten i den enkelte kommune

I Liv og røre er skolens, skolehelsetjenestens og tannhelsetjenestens sammenfallende oppdrag satt sammen til en felles samarbeidsplan for helhetlig innsats. Kompetansemålene for de ulike fagene og oppgavene som veileder og forskrifter pålegger skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste, utfyller og forsterker hverandre.

Samarbeidsplanen er et hjelpemiddel for skolen til å strukturere det tverrfaglige samarbeidet. Det er ansvarlig for Liv og røre i kommunen som er ansvarlig for å igangsette dette arbeidet. Samarbeidsplanen synliggjør at det ikke er en masse ekstra som skal inn i skolen, men at det skal være en tverrfaglig felles bevissthet⁷.

I samarbeidsplanen er minstekravene fra offentlige føringer lagt inn, og man står fritt til å utvide dette tilbudet til elevenes beste. Skolen kan selv legge til flere samarbeidspartnere om de synes det er nyttig.

Hver kommune oppfordres til å utarbeide et konkret årshjul som viser planlagte aktiviteter gjennom et skoleår. Det er viktig at årshjulet



Foto: Stina Glømme

«Formålet med helsestasjons- og skolehelsetjenesten er blant annet å fremme fysisk og psykisk helse, fremme gode sosiale og miljømessige forhold og forebygge sykdommer og skader. (...) Tilbudet i tjenesten skal være universelt, og tilnærmingen skal både være individuell og befolkningsrettet. (...) «Skolehelsetjenesten bør ha et systemrettet samarbeid med skolen for å bidra til å sikre elevene et godt fysisk og psykososialt miljø.»

– Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom

«Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg.»

– Læreplanens overordna del

«Fylkeskommunen skal fremme tannhelsen i befolkningen.»

– Tannhelsesloven

følges opp av en ansvarlig på den enkelte skole og at det revideres årlig. Dette kan/bør være tema i den tverrfaglige arbeidsgruppa lokalt.

Ved utarbeidelse av konkret årshjul:

- Les mer om hva tannhelsetjenesten kan bidra med under [Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre](#).
- Les mer om hva skolehelsetjenesten kan bidra med under [Skolehelsetjenestens rolle i Liv og røre](#).

Begge tjenestene skal være en samarbeidspartner og kan bidra med blant annet undervisning i klasse eller gruppe og på foreldremøter. Skolen har ansvar for å informere foreldrene årlig på foreldremøter om hva Liv og røre er. På enkelte av foreldremøtene anbefales det at skole- og tannhelsetjenesten bistår skolen.

[Eksempel på samarbeidsavtale](#) mellom skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste kan du se i vedleggsdelen.

Skolens, skolehelsetjenestens og tannhelsetjenestens sammenfallende oppdrag.

Framdriftsplan

Dette er en plan for hvordan progresjonen bør være for å nå målet om at Liv og røre skal være en fast del av skolehverdagen fra og med år tre.

Framdriftsplan for arbeidet med Liv og røre

År	Hva skal gjøres?
Forankringsår	- Fylkeskommunen holder innlegg om Liv og røre på rektormøter og for politisk og administrativ ledelse i kommunen - Ekskursjon til besøksskole
Skoleår 1	- Kursing på planleggingsdager; fysisk aktivitet og kosthold i skole og SFO - Ambassadørnettverk og fagsamlinger på tvers av Liv og røre kommunene - Gjennomføre jevnlige møter i den tverrfaglige samarbeidsgruppa i den enkelte kommune
Skoleår 2	- Ambassadørnettverk og fagsamlinger på tvers av Liv og røre kommunene - Gjennomføre jevnlige møter i den tverrfaglige samarbeidsgruppa i den enkelte kommune
Skoleår 3	Liv og røre er tatt inn som en fast del av skolehverdagen på alle trinn. Skolene/SFO deltar på samlinger i regi av fylkeskommunene



Foto: Anders Palmer Holmen

Rollebeskrivelser

I dette kapittelet kan du lese rollebeskrivelsen til de ulike målgruppene som skal ta i bruk Liv og røre. Kapittelet beskriver hvilke oppgaver de ulike personene har ansvar for.



Foto: Guro Høydal

Ansvarlig for Liv og røre i kommunen

Det er en ansvarlig for Liv og røre i hver kommune som tilhører skoleadministrasjonen. Ansvarlig skal være en pådriver og en motivator for rektorene, SFO-lederne og det tverrfaglige samarbeidet. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolene og i kommunen.

Ansvarlig skal

- lede Liv og røre i kommunen
- lede en tverrfaglig samarbeidsgruppe i egen kommune⁸
- forankre Liv og røre i kommunale planer
- gjennomføre møte med skolens ledelse, skolehelsetjenesten og tannhelsetjenesten ved oppstart og utarbeide et konkret årshjul for et samarbeid mellom disse aktørene. Et eksempel på samarbeidsavtale mellom skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste i en kommune finner du under [Vedlegg](#).
- melde Liv og røre som fast tema på rektormøter og SFO-leder møter minst

to ganger pr. semester og gjerne også på planleggingsdager

- ordne det praktiske rundt kursdager, for eksempel bestille lokaler med mer
- bruke ulike informasjonskanaler for å vise hva kommunen får til
- være oppmerksom på at lokale tilpasninger må avklares med leder for Liv og røre
- sørge for at det finnes informasjon om Liv og røre på kommunens hjemmeside

Ansvarlig kan gjerne sørge for å etablere ulike nettverk på tvers av skolene for erfaringsutveksling. Mellom ambassadørene/ lærere, SFO og kantiner lokalt.

«Liv og røre er egnet for å imøtekomme det tverrfaglige teamet folkehelse og livsmestring.»

– Liv og røre rapport fra Drangedal kommune, 2023



Foto: Sondre Bilet

Skolens og rektors rolle i Liv og røre

Rektor skal være en pådriver og en motivator for lærerne, de foresatte og det tverrfaglige arbeidet.

Vedkommende skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i foreldresamarbeidet. Rektor sørger for at fysisk aktiv læring blir timeplanfestet.

Informasjon til lærerne

- ha Liv og røre som jevnlig tema på personalmøter, SFO-møter og på trinnmøter, både teoretisk og praktisk
- forankre Liv og røre i skolens virksomhetsplan
- sørge for at Liv og røre timeplanfestes, i samarbeid med lærerne. Dette er et suksesskriterium, jamfør forskningen
- etterspørre og følge opp lærerne i forhold til Liv og røre
- legge til rette for en delingskultur, både når det gjelder opplegg og utstyr
- oppmuntre til og legge til rette for samarbeid med skole- og tannhelsetjeneste
- det bør være en ambassadør på skolen, helst to på 1.–10. skole

- les mer om [kompetanseteam](#) som er et viktig virkemiddel for å sikre god implementering av Liv og røre

Informasjon til foreldre

- Liv og røre er tema på foreldremøter og FAU-møter. Vis gjerne [Liv og røre film](#).
- sørge for at det finnes informasjon om Liv og røre på skolens hjemmeside
- sørge for at menyer for SFO og kantine er synliggjort

Samarbeid med skole- og tannhelsetjenesten

- tilrettelegge for deltakelse på foreldremøter, i klasserommet eller for grupper, jamfør årshjul

Samarbeid mellom skole og SFO

- bidra til at det er et åpent og inkluderende samarbeid
- sørge for at [nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen](#) følges av både skole og SFO
- legge til rette for et samarbeid mellom skole og SFO om aktiviteter der det er hensiktsmessig
- legge til rette for at skolen kan låne bort Aktiv365 elever i SFO-tid

Samarbeid med ambassadør

- ha et godt samarbeid med ambassadøren om implementering av Liv og røre på egen skole
- delta på ambassadørnettverk sammen med skolens ambassadør

Samarbeid med elevrådet

- Liv og røre er tema på elevrådsmøter

Samarbeid med kantineansvarlig/ansatt

- se delkapittelet [Kantineansvarlig og kantineansattes rolle i Liv og røre](#)

Nye lærere, SFO-ansatte, kantineansvarlig eller kantineansatt

- informere om Liv og røre allerede i jobbintervju og ved jobbstart

«Det viktigaste er å ha ein rektor som er pådrivar og prioritere tid til ein aktiv og pådrivande ambassadør (ressurslærar).»

– Liv og røre rapport fra Fyresdal kommune, 2021

Ambassadørens rolle i Liv og røre

Ambassadøren skal være en pådriver, inspirator og motivator på egen skole. Vedkommende vil sammen med rektor ha ansvar for at helheten i Liv og røre blir ivaretatt på skolen. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap.

Liv og røre ambassadøren skal

- delta på årlig ambassadørnettverk og på fagsamlinger for fysisk aktiv læring og eventuelt andre relevante møter, også lokalt i egen kommune
- lede skolens kompetanseteam, hvis de har et slikt team
- dele undervisningsopplegg og erfaringer og oppmuntre lærerne til å vise sine opplegg på personalmøter
- holde orden på en felles base med undervisningsopplegg og utstyr til fysisk aktiv læring
- ha et godt samarbeid med rektor om implementering av Liv og røre på egen skole

Rollebeskrivelsen må tilpasses ressursen den enkelte ambassadør får.



Foto: Guro Høydal



Foto: Sondre Bilet

«Uteskole har blitt et område som har blitt utviklet på mange av våre skoler og kompetansen som ansatte har opparbeidet i prosjektet blir brukt i mye større grad enn tidligere.»

– Liv og røre rapport fra Porsgrunn kommune, 2023

SFO-leders rolle i Liv og røre

SFO-leder skal være en pådriver og en motivator for elevene, SFO-medarbeiderne og de foresatte. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i foreldresamarbeidet.

SFO-leder sørger for at

- Liv og røre er ofte tema på SFO-møter, både teoretisk og praktisk
- Liv og røre kommer tydelig fram i årsplan/halvårsplan og i andre planer på SFO
- SFO-ansatte har god kjennskap til Rammeplan for SFO

Informasjon til foresatte

- Liv og røre er tema på foreldremøte. Vis gjerne [Liv og røre film](#) og gjerne med gratis Fiskesprellservering
- Liv og røre er omtalt i informasjonsskriv/planer der både kosthold og fysisk aktivitet er synliggjort

Informasjon til elever

- SFO-leder forteller om hvorfor de holder på med Liv og røre
- elevene bør få medvirke i valg av Liv og røre aktiviteter

Informasjon til nye SFO-ansatte

- det blir informert om Liv og røre allerede i jobbintervju og ved jobbstart

Samarbeid mellom skole og SFO

- det er et åpent og inkluderende samarbeid
- [Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO](#) og [nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet og stillesitting](#) følges av både skole og SFO
- det er et samarbeid mellom skole og SFO om aktiviteter der dette er hensiktsmessig. (Vurder samarbeid med frivilligheten/lokale aktører i nærområdet som er kostnadsfritt.)
- bruke [sjekkliste for SFO](#) (SFO-leder og matansvarlig sammen en gang årlig) og kartleggingsverktøy for [fysisk aktivitet og bevegelsesglede](#) og [mat- og måltidsglede i SFO](#)

«Det har blitt et større fokus på gode kostholdsvaner i forhold til kantina, SFO og elevenes egne nistepakker er også et positivt bidrag inn i hverdagen.»

– Liv og røre rapport fra Drangedal kommune, 2021



Foto: Stina Glømme

Læreren rolle i Liv og røre

Læreren skal være en pådriver og en motivator for elever og foresatte. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap i klassen og blant de foresatte.

Læreren skal

- fortelle om hvorfor de holder på med Liv og røre
- ta opp Liv og røre som tema på foreldremøter, gjerne i samarbeid med skole- og tannhelsetjenesten
- arbeide med fysisk aktiv læring som metode i den daglige undervisningen
- bruke 5-minuttern som avbrekk fra stillesitting minst én gang daglig
- gi elevene nok tid til å spise og legge til rette for et hyggelig og inkluderende skolemåltid
- samarbeide med skolehelse- og tannhelsetjeneste for å styrke elevenes kunnskap og erfaring om en sunnere livsstil (se delkapitlene [Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre](#) og [Skolehelsetjenestens rolle i Liv og røre](#)).

«Jeg ønsker at de skal lære noe i mine timer og at de skal oppleve mestring og glede. Og mange av elevene synes at Liv og røre er gøy, og de skulle gjerne hatt mye mer av det. Og derfor ønsker jeg å gjennomføre Liv og røre der jeg kan gjøre det.»

– Lærer ungdomsskole, Universitetet i Sørøst-Norge, 2021

«Liv og røre har økt bevisstheten i kommunen for læring via aktivitet.»

– Liv og røre rapport fra Porsgrunn kommune, 2023



Foto: Anders Palmer Holmen

Kantineansvarlig og kantineansattes rolle i Liv og røre

Kantineansvarlig og kantineansatte skal være en pådriver og en motivator for elevene. De skal snakke positivt om næringsrik mat og være med på å legge til rette for et godt miljø i kantina slik at elevene ønsker å benytte seg av mattilbudet i kantina framfor nærbutikken.

- Kantina følger [nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i ungdomsskolen](#)
- Kantina bruker menymal for å sikre en variert ukemeny
- Menyen er merket med aktuelle allergener. Rettene tilpasses for de med allergi
- Ukemeny i kantina er synliggjort for eksempel i kantinas lokaler, på skjermer og/eller i klasserom, lagt ut på skolens hjemmeside eller lignende

I samarbeid med kantineansvarlig og kantineansatte har rektor ansvar for å:

- legge til rette for et godt og trivelig spisemiljø, jamfør nasjonal faglig retningslinje
- legge til rette for medvirkning fra elever når det gjelder tilbud i kantina, for eksempel gjennom kantinegruppe, idépostkasse og/eller dialog med elevrådet
- vurdere å innføre ordning for klippekort eller annen betalingsløsning
- bruke [Sjekkliste for ungdomsskole](#) (rektor og kantineansvarlig sammen en gang årlig)

«All posemat og ferdigmat som pizza er borte, nå lager vi mat fra bunnen av. Det går mye salat. Det tok nesten et år før elevene vente seg til det, men nå går salget bra.»

– Kantinepersonal ungdomsskole, Universitetet i Sørøst-Norge, 2021



Foto: Stina Glømme

Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre

Den offentlige tannhelsetjenesten skal være en samarbeidspartner og en ressurs for både elever, foreldre, ansatte ved skolen og skolehelsetjenesten. Ansvarlig i kommunen tar initiativ til å utarbeide et konkret årshjul i samarbeid med skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste for å legge til rette for et godt samarbeid mellom disse aktørene.



Foto: Anders Palmer Holmen

Helseopplysning

Undervisning i gruppe eller klasse

Tilrettelagt undervisning i gruppe eller klasse skal være i tråd med felles samarbeidsplan for skolen, tannhelsetjenesten og skolehelsetjenesten. Klasseromsundervisningen skal sikre alle tilgang til grunnleggende tannhelseinformasjon og blant annet bidra til kostholdsveiledning i tråd med nasjonale kostholdsanbefalinger.

Foreldremøter

En representant fra tannhelsetjenesten stiller opp på foreldremøter hvis det er ønskelig, når det er kapasitet og hensiktsmessig.

Informasjon til tannhelsetjenesten

- Liv og røre er tema på møter i tannhelsetjenesten.
- Nyansatte i tannhelsetjenesten får nødvendig informasjon om Liv og røre.

Tiltakene til tannhelsetjenesten inn i Liv og røre blir kontinuerlig vurdert ved hjelp av medvirkning. Eventuelle nødvendige endringer blir gjort.

Skolehelsetjenestens rolle i Liv og røre

Skolehelsetjenesten skal være en samarbeidspartner og en ressurs for både lærere, elever og foresatte. De skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape fellesfølelse og eierskap på skolen og i foreldresamarbeidet⁹.

Liv og røre ansvarlig i kommunen tar initiativ til å utarbeide et konkret årshjul i samarbeid med skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste for å legge til rette for et godt samarbeid mellom disse aktørene.

Støtte til lærerne

- Liv og røre er forankret i skolehelsetjenestens planer.
- Skolehelsetjenesten deltar på foreldremøter, i klasserommet eller for grupper, jamfør årshjul.
- Skolehelsetjenesten deltar i det tverrfaglige samarbeidet omkring Liv og

røre ved å tilføre sitt fagperspektiv på fysisk aktivitet, kosthold og fysisk- og psykisk helse. Ansvarlig i kommunen tar initiativ til dette.

- Fysioterapeut i skolehelsetjenesten veileder lærere om tilrettelegging av aktiviteter for enkeltelever med kortvarige eller langvarige funksjonsnedsettelse¹⁰.

Helseopplysning

Foreldremøter

Temaene bør være knyttet opp mot fagplanene samt mot skolehelsetjenestens temaer for helsesamtalene på 1. og 8. trinn¹¹.

Undervisning i gruppe eller klasse

Skolehelsetjenesten kan delta i undervisning i den utstrekning skolen ønsker det¹². Dette knyttes opp mot undervisningen i henhold til fagplanene, og gjøres i samarbeid med faglærer eller kontaktlærer.

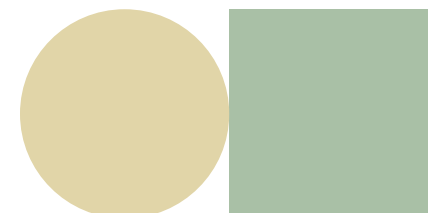
Skolehelsetjenesten bør ikke nødvendigvis undervise, men kan bistå læreren¹³.

Helseundersøkelse og helsesamtale¹⁴

- I skolestartundersøkelsen hvor kosthold, måltidsvaner og fysisk aktivitet er tema, bør eleven og de foresatte spørres om hva slags erfaringer de har gjort seg gjennom Liv og røre og oppfordre dem til å ta gode erfaringer med inn i hverdagen.
- I helsesamtalen på 8. trinn bør eleven spørres om hvilke erfaringer de har gjort seg gjennom Liv og røre og som kan påvirke til en sunnere livsstil.

Informasjon internt i skolehelsetjenesten

Liv og røre er tema på møter i skolehelsetjenesten minst en gang hvert halvår.



Vedlegg

Eksempel på samarbeidsavtale	47
Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO	48
Sjekklistene for nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO	49
Menymaler for SFO og kantine	51
Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer	52
Kartleggingsverktøy for mat og måltidsglede i SFO	53
Kartleggingsverktøy for fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO	54



Foto: Anders Palmer Holmen

Eksempel på samarbeidsavtale

Samarbeidsavtale mellom skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste i NN kommune

Liv og røre er et universelt, helhetlig og helsefremmende program som er støttet av Sparebankstiftelsen DNB. Hovedmålet er å bidra til bedre helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring for alle barn og unge i fylket.

Programmet skal fremme kosthold og matglede, fysisk aktivitet og bevegelsesglede og det psykososiale miljøet i ett og samme

program. Det arbeides også kontinuerlig med barnas, elevenes og de voksnes holdninger slik at de skal kunne ta gode helserelaterte valg i barnehage, skole og for framtiden.

Formålet med denne avtalen er å tydeliggjøre samarbeidet mellom skole, tannhelse- og skolehelsetjenesten i NN kommune. Det oppfordres til tverrfaglig samarbeid innad i kommunen, jamfør nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom. Retningslinja vektlegger at skolehelsetjenesten skal samarbeide med den offentlige tannhelsetjenesten, og at de i fellesskap bør ha et systemrettet samarbeid med skolen for å bidra til å sikre elevene et godt fysisk og psykososialt miljø. Denne avtalen legger dette samarbeidet til grunn.

Det anbefales at det utarbeides et konkret årshjul mellom skole, skolehelsetjeneste og tannhelsetjeneste som viser hva de ulike aktørene har ansvar for.

Hver av avtalepartene er forpliktet til å bidra til gjennomføring og oppfyllelse av avtalen.

Avtalen gjøres i fire eksemplarer, hvor et eksemplar beholdes av hver part.

Sted/dato

Navn Navnesen
leder av skolehelsetjenesten

Navn Navnesen
klinikkleder tannhelse

Navn Navnesen
ansvarlig for Liv og røre

Navn Navnesen
kommunalsjef oppvekst

NN kommune



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO

Retningslinje for barneskole og SFO



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGRUPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i barneskole eller skolefritidsordning

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
5. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
6. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
7. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
9. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
10. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
11. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
12. Brus, saft og annen drikketilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
13. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
14. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
15. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepållegg og grønnsaker
16. Ved servering av varmtmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
17. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
19. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
20. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
21. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

FORANKRING I REGELVERKET:

Opplæringsloven (§ 9a-1) slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Folkehelseoven slår fast at kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, skal fremme helse og trivsel samt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (hjemlet i folkehelseoven), beskriver at det skal finnes egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Viksomheten skal iadventig utstrekning ha tilfredstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelkontrollingen (kap 11 Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til forskriftens § 11 står det at Helsedirektoratets tidligere Statens ernæringsråds retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres. Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsett tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. Matloven og tilhørende forskrifter må følges ved matservering eller andre mat- og drikketilbud.

Retningslinje for ungdomsskole



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGRUPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i ungdomsskolen

1. Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
2. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
3. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
4. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
5. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
6. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
7. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
8. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
9. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/eller skummet melk
10. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
11. Brus, saft og annen drikketilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
12. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
13. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
14. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepållegg og grønnsaker
15. Ved servering av varmtmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
16. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
17. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
18. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
19. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
20. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

FORANKRING I REGELVERKET:

Opplæringsloven (§ 9a-1) slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Folkehelseoven slår fast at kommunen i alle sine funksjoner, også som skoleeier, skal fremme helse og trivsel samt bidra til å utjevne sosiale helseforskjeller. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (hjemlet i folkehelseoven), beskriver at det skal finnes egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Viksomheten skal iadventig utstrekning ha tilfredstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelkontrollingen (kap 11 Spesielle bestemmelser § 11 Måltid). I merknadene til forskriftens § 11 står det at Helsedirektoratets tidligere Statens ernæringsråds retningslinjer for matservering og måltider i skole og barnehage bør legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres. Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsett tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. Matloven og tilhørende forskrifter må følges ved matservering eller andre mat- og drikketilbud.

Les retningslinjene

[Les retningslinjene i sin helhet på Helsedirektoratets nettsider.](#)

Sjekkliste for nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO

Sjekkliste for barneskole og SFO









Sjekkliste til retningslinjen for mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom?			
2. Legges det fysisk til rette for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse?			
3. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å rydde, finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)			
4. Er det lagt til rette for håndvask før måltider?			
5. Er det voksne til stede i matpausen?			
6. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig – til måltider og som tørstedrikk?			
7. Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på grønnsaker eller frukt/bær daglig? (For eksempel gjennom abonnementsordningen Skolefrukt eller ordninger gjennom skole/SFO eller kommune.)			
8. Har skolen tilbud om ordninger som gir elevene tilgang på ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk til måltidene?			
9. Dersom det tilbys juice, er enhetene på maksimalt 250 ml?			
VED MATSERVERING/SKOLEMATTLIBUD			
10. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
11. Tilbys det gode erstatningsprodukter for de med allergi og intoleranse eller ved religiøse kostholdshensyn?			
12. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikketilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?			


Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet


www.mhfa.no



Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet









	Ja	Delvis	Nei
13. Bygger de måltidene som tilbys på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdig innebærer at måltidet er bestått av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønnsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjemat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)			
14. Brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene nøkkelhullsmerkede eller merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) ifølge Brødskalaen?)			
15. Er påleggstilbudet variert, og inkluderer det alltid fiskepållegg og grønnsaker?			
16. Dersom det serveres varmmat, blir det variert mellom fisk, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør tilbys fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst én gang per uke eller oftere.)			
17. Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?			
18. Prioriteres matvarer med lavt saltinnhold og begrenses salt i matlaging?			
19. Er bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?			
20. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks?			
21. Etterstrebes det en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt?			

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Punkter:

Hvilke av disse er enklest å ta tak i/ernde?

Hvilke av disse punktene er viktigst å ta tak i?

Hvem har ansvaret for å igangsette og følge opp endring?

Hvordan går man fram for å gjøre endringene? I hva er første steg?

Hvordan skjer oppfølging av endringer/tiltak?


Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet


www.mhfa.no



Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Last ned sjekkliste

[Last ned sjekkliste for barneskole og SFO fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitets nettsider mhfa.no.](#)

Sjekklistene finnes både i bokmål- og nynorskversjoner.

Sjekkliste for ungdomsskole



Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i ungdomsskolen

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, helse og trivsel?			
2. Er det voksne tilstede i matpausen?			
3. Har elevene minimum 20 minutter til å spise? (Å handle/finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden)			
4. Er det lagt til rette for å vaske hendene før måltidet?			
5. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig til måltider og som tørstedrikk?			
6. Har skolen ordninger som sikrer elevene tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig? (Gjennom abonnementsordningen Skolefrukt eller ordninger i regi av skole eller kommune.)			
7. Har skolen ordninger som sikrer elevene tilgang til ekstra lett melk, skummet melk og/eller lettmelk til måltidene?			
8. Dersom det tilbys juice, er enhetene på maksimalt 250 ml?			
9. Følger skolen anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?			
DERSOM SKOLEMATTLBUD/KANTINEDRIFT			
10. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
11. Tilbys det gode erstatningsprodukter for elever med allergi og intoleranse og ved religiøse kostholdshensyn?			



	Ja	Delvis	Nei
12. Bygger måltidene som serveres på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige? (Fullverdig innebærer at måltidet er bestått av tre matvaregrupper: 1) Grove kornprodukter, 2) grønnsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjemat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)			
13. Dersom det tilbys brød- og kornprodukter, inneholder disse mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene ev. merket med nøkkelhullet og grovt (3/4) eller ekstra grovt (1/4) på Brødskaalen?)			
14. Er påleggstilbudet variert, og inkluderer det alltid fiskepålegg og grønnsaker?			
15. Dersom det serveres varmmat, blir det variert mellom fiske-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør være tilbud om fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst en gang per uke eller oftere.)			
16. Ulir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?			
17. Blir matvarer med lavt saltinnhold prioritert, og blir bruk av salt i matlagning og på maten begrenset?			
18. Er bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?			
19. Følger skolen anbefalingen om at det ikke skal tilbys sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks?			
20. Etterstreber skolen en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbudet hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt?			

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Punkter:

Hvilke av disse er enklest å ta tak i/endre?

Hvilke av disse punktene er viktigst å ta tak i?

Hvem har ansvaret for å igangsette og følge opp endring?

Hvordan går man frem for å gjøre endringene? Hva er første steg?

Hvordan skjer oppfølging av endringer/tiltak?

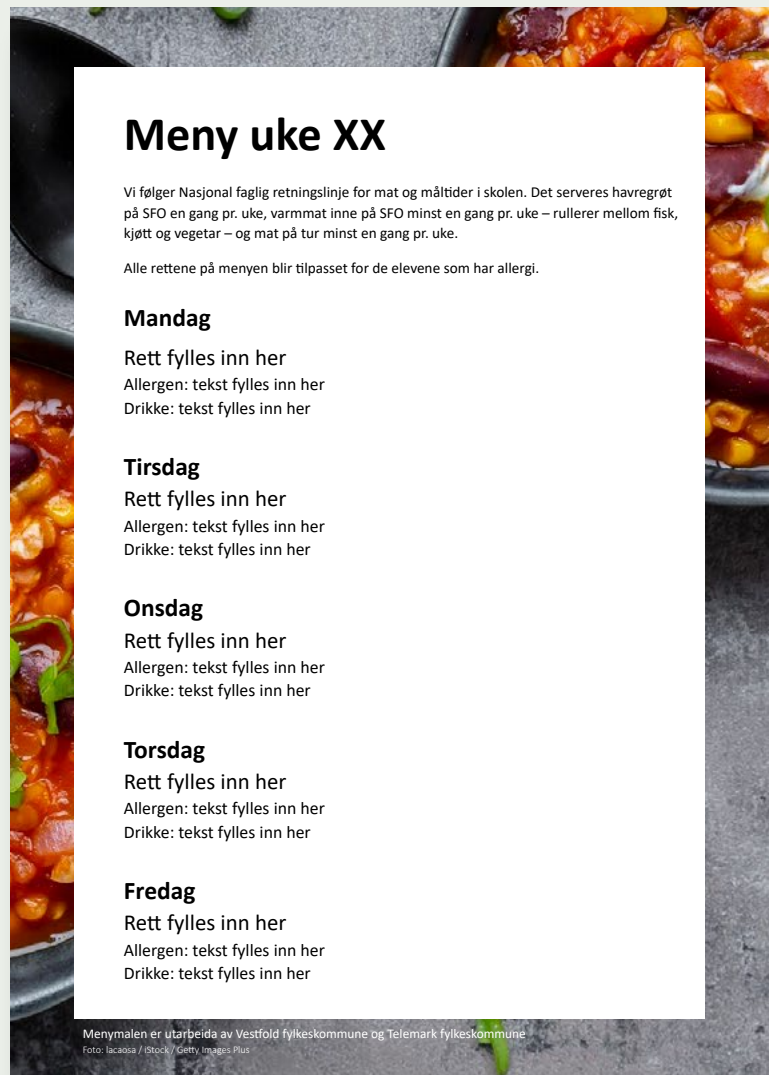
Last ned sjekklister

[Last ned sjekkliste for ungdomsskole, fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitets nettsider mhfa.no.](#)

Sjekklistene finnes både i bokmål- og nynorskversjoner.

Menymaler for SFO og kantine

Menymal for SFO



Meny uke XX

Vi følger Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Det serveres havregrøt på SFO en gang pr. uke, varmmat inne på SFO minst en gang pr. uke – rullerer mellom fisk, kjøtt og vegetar – og mat på tur minst en gang pr. uke.

Alle rettene på menyen blir tilpasset for de elevene som har allergi.

Mandag

Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her
Drikke: tekst fylles inn her

Tirsdag

Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her
Drikke: tekst fylles inn her

Onsdag

Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her
Drikke: tekst fylles inn her

Torsdag

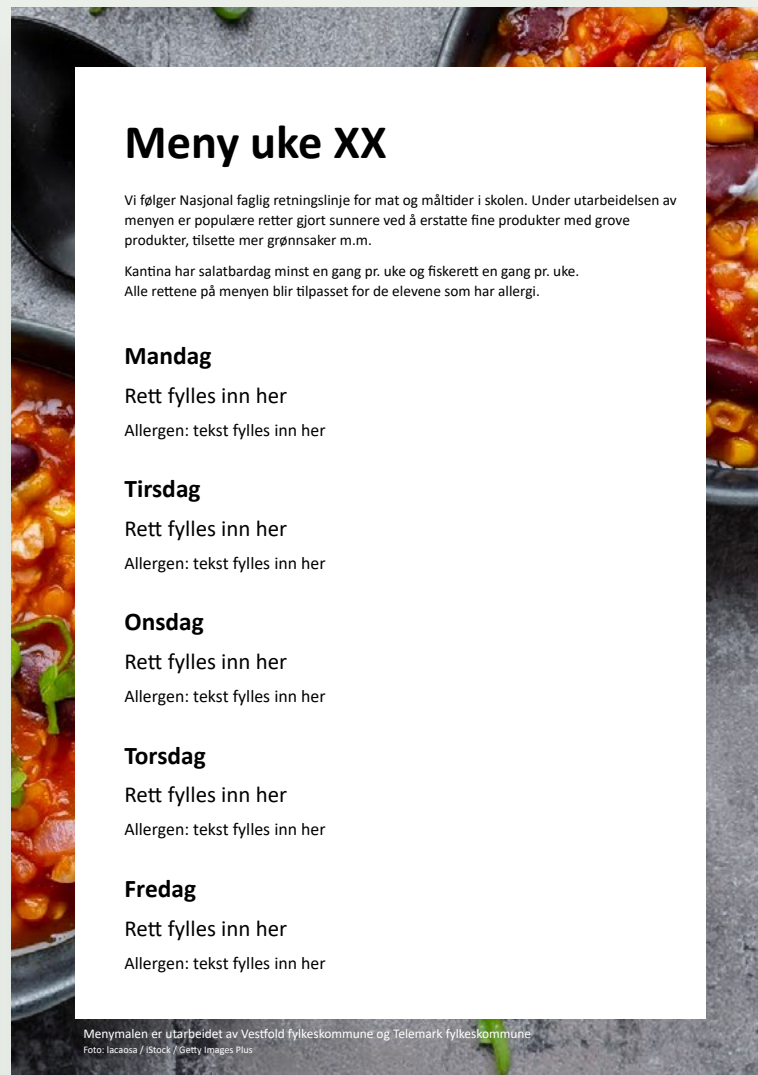
Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her
Drikke: tekst fylles inn her

Fredag

Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her
Drikke: tekst fylles inn her

Menymalen er utarbeidet av Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune.
Foto: iacasia / iStock / Getty Images Plus

Menymal for kantine



Meny uke XX

Vi følger Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Under utarbeidelsen av menyen er populære retter gjort sunnere ved å erstatte fine produkter med grove produkter, tilsette mer grønnsaker m.m.

Kantina har salatbardag minst en gang pr. uke og fiskerett en gang pr. uke.
Alle rettene på menyen blir tilpasset for de elevene som har allergi.

Mandag

Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her

Tirsdag

Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her

Onsdag

Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her

Torsdag

Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her

Fredag

Rett fylles inn her
Allergen: tekst fylles inn her

Menymalen er utarbeidet av Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune.
Foto: iacasia / iStock / Getty Images Plus

Last ned mal

[Menymal på nynorsk og bokmål kan lastes ned fra telemarkfylke.no.](#)

Mal for drikkemeny og produktliste for smakssatte meierivarer

Prisliste meieriprodukter

Melk	15,-
Smoothie	25,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-
Navn på produkt	XX,-



Vi følger Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Utvalget av melk- og meieriprodukter er hentet fra «Produktoversikt smakssatte meierivarer» utgitt av Vestfold fylkeskommune og Telemark fylkeskommune.

Foto: baibaz / iStock / Getty Images



Produktoversikt smakssatte meierivarer

- Grønne produkter: Tilbys hver dag, er rimeligst og har mest synlig plassering
- Gule produkter: Tilbys av og til, er dyrere og plasseres mindre synlig
- Røde produkter: Tilbys ikke

Anbefales ikke	Anbefales	Varenr.
Produkter som ikke oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Røde produkter erstattes med grønne produkter.	Produkter som oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.	Hentet fra TINEs produkt-katalog 2023/2024
Litago Original Sjokolademelk	Litago Lett Sjokolademelk, 500 ml	3497
Litago Original Jordbærmelk	Lettmelk med jordbærsmak, 250 ml	6601
Sjokomelk 250 ml	Lettmelk med kakaosmak, 330 ml	6683
	Lettmelk med kakao, 250 ml	358
	Lettmelk 0,5 %, ¼ l	213/198
Iste 0,33 l og Iste 0,5 ltr	Smoothie frukt og grønnsak, 200 ml	6293
Eplejuice 500 ml	Sunniva Original Eplejuice, ¼ l	809
	Sunniva Epledrink, 250 ml	5688
Appelsinjuice 500 ml	Sunniva Original Appelsinjuice, ¼ l	806
Brus m/ tilsatt sukker/ søtningsmiddel	Isklar® Naturell Sportcap, 660 ml	6405
	Isklar® Naturell, 500 ml	6403
	Isklar® Naturell m/kullsyre, 460 ml	6407
	Tine Lettmelk 1,1 % Sjokolade, 330 ml	7119
	Tine Lettmelk 1,1 % med Sjokolade, 330ml	6683

Anbefales ikke	Anbefales av og til	Varenr.
Røde produkter erstattes med gule produkter.	Produkter som ikke oppfyller nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen, men som kan tilbys av og til. Disse plasseres mindre synlig og er dyrere.	Hentet fra TINEs produkt-katalog 2023/2024
Go morgen yoghurt (ass. varianter)	Go morgen® Naturell yoghurt med nøttecrusli, 195 g	346
	Fjordland Bygglsnjs med blåbær, 150 g	8072
	Noisy Fersken, eple og pære, 400 ml	5972
Piano yoghurt/rislunsj	Yoghurt vanille, 180 g	5956
	Havregrot med jordbærsaus, 150 g	5960
	TINE Havregrot med topping av mandler og blåbær, 170 g	4556

Last ned mal og produktliste

[Drikkemal på nynorsk og bokmål og produktlista for smakssatte meierivarer kan lastes ned fra telemarkfylke.no.](#)

Kartleggingsverktøy for mat og måltidsglede i SFO



Kartleggingsverktøy

– Mat og måltidsglede i SFO

På vår SFO...



	Ja	Av og til	Nei
1. - legger vi til rette for daglige måltider som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevaner			
2. - bygger maten som blir servert på Helsedirektoratets kostråd			
3. - vektlegger vi bærekraftige matvaner og forbruk			
4. - legger vi til rette for måltidsglede med gode samtaler, deltakelse og fellesskapsfølelse hos barna			
5. - får barna tilstrekkelig tid og ro til å spise			
6. - deltar personalet aktivt i måltidene			
7. - har vi gode rutiner for hygiene og avfallshåndtering			
8. - formidler vi gode rutiner for hygiene og avfallshåndtering til barna			
9. - gir vi barna erfaring med å lage enkle og sunne måltider			
10. - gir vi barna erfaring med hvordan de sammen med andre kan skape trivelige rammer rundt måltidet			

Dersom svaret er «nei» eller «av og til» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Videre vurdering:

- Hvilke av punktene er **enklest** å ta tak i/endre?
- Hvilke av punktene er **viktigst** å ta tak i?
- **Hvem har ansvaret** for å igangsette og følge opp endring?
- **Hvordan** går man fram for å **gjøre endringene**? Hva er første steg?
- Hvordan skjer **oppfølging** av endringer/tiltak?
- **Når** skal endringer/tiltak igangsettes?

Last ned mal

[Last ned kartleggingsverktøyet på Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitets nettsider mhfa.no.](#)

«Når de blir spurt om hva de tenker om at det skal serveres sunn mat sier de at det er smart at kantinen har sunn kost for det gjør det lettere å konsentrere seg i timene.»

– Universitetet i Sørøst-Norge, 2018



Kartleggingsverktøy for fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO



Kartleggingsverktøy

– Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO

På vår SFO....



	Ja	Av og til	Nei
1. - legger vi til rette for daglig fysisk aktivitet som kan fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling			
2. - legger vi til rette for at alle barna får like muligheter til å delta i variert bevegelseslek og fysisk aktivitet			
3. - bidrar vi til aktivitetslyst			
4. - legger vi til rette for aktivitetsformer som kan bidra til bevegelsesglede som oppstår i lek sammen med andre barn			
5. - ivaretar vi fysisk aktivitet gjennom organiserte aktiviteter			
6. - deltar vi aktivt i fysisk aktiv lek			
7. - vektlegger vi lek og medvirkning i tilrettelegging og organisering av aktivitetene			
8. - sikrer vi at det fysiske miljøet og utstyret er tilrettelagt og utformet med tanke på barnas alder, funksjonsnivå og interesser, slik at det fremmer fysisk aktiv lek			
9. - legger vi til rette for at barna tilbringer tid utendørs hver dag			
10. - tar vi lokalmiljøet, naturområder og/eller aktivitetsanlegg i bruk i lek, utforskning og fysisk aktivitet hver uke			

Dersom svaret er «nei» eller «av og til» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering.

Videre vurdering:

- Hvilke av punktene er **enklest** å ta tak i/endre?
- Hvilke av punktene er **viktigst** å ta tak i?
- **Hvem har ansvaret** for å igangsette og følge opp endring?
- **Hvordan** går man fram for å **gjøre endringene**? Hva er første steg?
- Hvordan skjer **oppfølging** av endringer/tiltak?
- **Når** skal endringer/tiltak igangsettes?

Last ned mal

[Last ned verktøyet på
Nasjonalt senter for mat,
helse og fysisk aktivitets
nettsider mhfa.no.](#)

«Yes!
Vi skal ha Liv og røre etterpå!»

– Elev 14 år,
Universitetet i Sørøst-Norge, 2021



Noter

1. 1.-10. trinn og skolefritidsordningen (SFO).
2. «Alle elevar har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel og læring». Opplæringsloven §9A-2, «Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg». Læreplanens overordna del, 2.5.1., [Rammeplan for SFO](#).
3. Les [sluttrapporten fra forprosjektet Liv og røre i Kragerø](#) og [sluttrapport fra Liv og røre i Telemark](#) på telemarkfylke.no.
4. Den tverrfaglige samarbeidsgruppa lokalt skal ha oversikt og sikre kontinuitet og framdrift.
5. Fysisk aktivitet og bevegelsesglede, kosthold og matglede og tverrfaglig samarbeid.
6. Antonovsky, Aron: The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promot Int 1996; 11 (1): 11-18.
7. Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet

i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom.

8. Ansvarlig for Liv og røre i kommunen, en rektor, en ambassadør og en SFO-leder. En skolehelsetykepleier, en tannpleier og en kantineansvarlig deltar avhengig av hva tema er.

9. Anbefaling 5.1.1 Systemrettet samarbeid: Skolehelsetjenesten bør ha et systemrettet samarbeid med skolen. Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom, 2017.

10. Anbefaling 5.1.1 Systemrettet samarbeid: Skolehelsetjenesten bør ha et systemrettet samarbeid med skolen. Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom, 2017.

11. Anbefaling 5.1.10 Foreldremøter. Skolehelsetjenesten skal bidra med helseinformasjon på skolens foreldremøter.

Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom, 2017.

12. Anbefaling 5.1.3 Undervisning: Skolehelsetjenesten skal bidra i undervisning i grupper eller klasser i den utstrekning som skolen ønsker det. Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom, 2017.

13. Anbefaling 1.3 Kompetanse: Ledelsen skal sikre tilstrekkelig fagkompetanse i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom. Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom, 2017.

14. Anbefaling 5.2 Helseundersøkelse og helsesamtale. Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom, 2017.

Takk til våre bidragsytere og samarbeidspartnere

Sparebankstiftelsen DNB som har bidratt med 25 millioner kroner til å videreutvikle og spre Liv og røre til barnehager, grunnskoler og videregående skoler i Vestfold og i Telemark.

- forskningsmiljøene ved Universitetet i Sørøst-Norge og Senter for fysisk aktiv læring (SEFAL)
- samarbeidspartnere i Fiskesprell, Vestfold og Telemark idrettskrets, DNT Telemark, DNT Vestfold, Grenland friluftsråd og Oslofjordens friluftsråd
- referansegruppa i Liv og røre som består av representanter fra kommune, skole og SFO
- tannhelsetjenesten i Vestfold og i Telemark
- samarbeidspartnerne i [Røre Viken](#)



Foto: Jorunn Borge Westhrin





Telemark
FYLKESKOMMUNE

Postadresse
Postboks 2844
3702 Skien

Besøksadresse
Torggata 18
3717 Skien

Kontakt
35 91 70 00
post@telemarkfylke.no

