



- et prosjekt for å gi overvektige barn mulighet til å spise sunnere og være mer fysisk aktive

BAKGRUNN FOR KOSTHOLDSPROSJEKTET "BREDT&GODT! PLUSS":

I følge Helsedirektoratet er fedme en av de største helseutfordringene i verden. Overvekt og fedme øker risikoen for blant annet hjerteinfarkt, diabetes type 2, flere kreftformer, muskel- og skjelettlidelser og psykiske lidelser. Målgruppe for Bredt&Godt!+ er barn i alderen 5-9 år på Kalandseid som er overvektige og/eller er i lite fysisk aktivitet, samt barnets foresatte. Disse barna koster ikke samfunnet så mye mer i dag enn andre barn. Samfunnskostnadene viser seg først tydelig når overvekten utvikler seg til somatisk sykdom som krever behandling.

Gjennom aktivitetstilbudet Bredt&Godt! hvor det tilbys barn i alderen 5-9 år fysisk aktivitet rett etter skoletid, har vi gode erfaringer med et tverrfaglig samarbeid mellom Kalandseid IL, Kaland skole og Klem barnehage. Aktivitetstilbudet har siden det ble etablert i 2011, hatt omlag 120-140 barn i aktivitet hver uke. Foreldrene er gjennomgående positivt til arbeidet vi gjør og dette gir oss nå en unik åpning til å gi familiene større innsikt og kunnskap om den helsemessige betydningen for barnet av et fysisk aktivt liv og et sunt kosthold.

MÅLSETNING

Kostholdsprosjektet Bredt&Godt! Pluss skal gi rom for å arbeide tverrfaglig for å utvikle kunnskap, øke bevisstheten og styrke motivasjonen til å ha et økt fokus på et sunnere kosthold, som bidrar til at overvektige barn på Kalandseid bygger seg bedre selvbilde og selvfølelse ved at de, og familien rundt dem velger å bli mer fysisk aktive og spise sunnere.

TILTAK

Gjennom det tverrfaglige samarbeidet med Kaland skole og da særlig helsesøster ved skolen, vil kostholdsprosjektet benytte denne unike muligheten og arenaen, for spesielt å kunne jobbe målrettet inn mot de overvektige barna eller barna som er i risiko for utvikling av overvekt. Gjennom prosjektet skal det utvikles gode rutiner for måltider. Barna og foresatte skal få styrket kunnskapen om sammenhengen mellom gode matvaner og god helse, og få inspirasjon til å velge sunnere alternativer og ha fokus på et sunt kosthold. Prosjektet er et praktiskeoretisk prosjekt hvor vi samles på kjøkkenet på Kaland skole rett etter at aktivitetstilbudet Bredt&Godt! er ferdig, hvor barna sammen med foresatte lager sunne, gode og raske matretter. Matrettene er sammensatt slik at barn opplever at det smaker godt, samtidig som det har et næringsinnhold som understøtter barnets aktivitetsnivå.

I februar 2014 startet vi opp et pilotprosjekt hvor tre barn og tre foresatte samles på kjøkkenet og lager mat fire ganger i løpet av våren 2014. Tilbakemeldingene fra familiene er utelukkende positive, kjekt å samles å dele tips og erfaringer, samt at barna deltar i matlagingen. Pilotprosjekt vil gi oss nyttig erfaring og evalueringer fra deltakerne før oppstart av fullskalaprojektet høsten 2014.

Fullskalaprojektet vil være rettet mot et større antall familier og det legges opp til en tettere oppfølging i form av flere samlinger over en lengre periode enn pilotprosjektet. I tillegg til matlagingskurs for familiene,





vil tiltak i satsingen være informasjon på foreldremøter, Smart mat som fokusområde Mat&Helse-faget på skolen, informasjon på trener/lederforum i Idrettslaget og et tverrfaglig samarbeid om måltider tilpasset både skoledagen og aktivitetssdagene.

Da både kosthold og grad av fysisk aktivitet er faktorer som spiller en avgjørende rolle i forhold til risiko for overvekt, får barn som deltar i kostholdsprosjektet Bredt&Godt!+ mulighet til og blir motivert av prosjektleder, SFO og helsesøster til å delta kostnadsfritt på aktivitetstilbudet Bredt&Godt! i hele prosjektperioden.

BEKJENTGJØRING AV PROSJEKTET

Ved oppstart av fullskalaprojektet vil vi henvende oss til lokale medier for å få mest mulig redaksjonell omtale av prosjektet, som følges opp med presentasjon av resultater fra prosjektet. Folkehelse er et meget attraktivt og aktuelt tema for media i disse dager og vi erfarer at det er lett å få innpass både i aviser og andre medier med denne type saker. I forbindelse med pilotprosjektet har vi ved 2.samling allerede hatt besøk av lokalavisen Fanaposten som lagde en reportasje fra kjøkkenet. Forøvrig vil prosjektet gjøres kjent på kommunalt og fylkes/kretsnivå gjennom et tett samarbeid som Kalandseid IL har med Hordaland Idrettskrets, samt gjennom erfaringsutveksling skolen, barnehagen og helsesøster har med andre, både lokalt og regionalt. Aktivitetstilbudet Bredt&Godt! har allerede skapt positiv oppmerksomhet fra mange aktører som en nytenkende metode for tverrfaglig fokus på fysisk aktivitet, og det vil kostholdsprosjektet Bredt&Godt! - pluss trekke positive veksler på.

EVALUERING AV PROSJEKTET

Det vil bli gjort underveisevaluering i prosjektet gjennom internevaluering og evaluering fra deltakerne ved hver samling. I tillegg vil det på siste samling bli delt ut evalueringsskjema til hver familie på om prosjektets innhold, omfang og gjennomføring. Ved prosjektslutt av både pilotprosjekt og fullskalaprojekt, skal det lages en prosjektrapport som synliggjør de erfaringene vi selv har gjort oss i prosjektet, evalueringene fra familiene, og som presiserer de forhold som kan ha overføringsverdi til andre.



BUDSJETT

Post	Tekst	BUDSJETT 2013	BUDSJETT 2014	TOTALT
1.1	Tilskudd fra Hordaland Fylkeskommune	kr 71,000	kr 71,000	kr 142,000
1.2	Tilskudd fra Bergen Idrettsråd	kr 20,000	kr 20,000	kr 40,000
1.3	Tilskudd fra Bergen Kommune - FIKS midlene	kr -	kr 50,000	kr 50,000
1.4	VI - Allmennyttige midler SPV	kr -	kr 30,000	kr 30,000
1.5	Egne midler	kr 6,000	kr 18,000	kr 24,000
	SUM INNTEKTER	kr 97,000	kr 189,000	kr 286,000
5.1	Lønnskostnader - Koordinator Bredt&Godt	kr 84,000	kr 84,000	kr 168,000
5.3	Lønnskostnad - Sportslig Koordinator	kr 10,000	kr -	kr 10,000
6.1	Aktivitetsutstyr - Pilotprosjekt	kr -	kr 10,000	kr 10,000
7.1	Aktivitetsutstyr - Fullskala prosjekt	kr -	kr 70,000	kr 70,000
7.2	Dugnad og andre utgifter	kr -	kr 7,000	kr 7,000
8.1	Informasjon og markedsføring	kr -	kr 6,000	kr 6,000
9.1	Helseprofil-målinger	kr -	kr 5,000	kr 5,000
10.1	Kurs/opplæring	kr 3,000	kr 7,000	kr 10,000
	SUM UTGIFTER	kr 97,000	kr 189,000	kr 286,000

Vi søker om støtte til delfinansiering av aktivitetsutstyr til fullskala prosjektet er på totalt 70 000 kr. Aktivitetsposten inneholder blant annet innkjøp av matvarer/råvarer, kjøkkenutstyr og innkjøp av tjenester.

FRAMDRIFTSPLAN

MÅNED	
August – desember 2013	<ul style="list-style-type: none"> – Samarbeidsmøte og planleggingsmøte med Kaland skole og helsesøster – Hente inn samarbeidspartnere i forhold til matvarer – Utarbeiding av invitasjon til pilotprosjekt
Januar- februar 2014	<ul style="list-style-type: none"> – Planleggingsmøte med Kaland skole og helsesøster om oppstart pilotprosjekt – Hente inn samarbeidspartnere i forhold til matvarer – Rekrutteringsarbeid av målgruppe gjennom helsesøster og Bredt&Godt!
Mars – april 2014	<ul style="list-style-type: none"> – Oppstart og gjennomføring av pilotprosjekt – Møter med samarbeidspartnere – Markedsføring av pilotprosjekt gjennom lokal avis – Utarbeiding av informasjonsmaterieil (brosjyre) til fullskalaprojekt – Ekstern evaluering av pilotprosjekt (evalueringsskjema til familier)
Mai – juni 2014	<ul style="list-style-type: none"> – Intern evaluering av pilotprosjekt – Utarbeide rapport om resultat pilotprosjekt – Rekrutteringsarbeid og påmelding til fullskalaprojekt i samarbeid med helsesøster – Markedsføring av resultatet fra pilotprosjekt – Markedsføring av fullskalaprojekt gjennom lokale medier og idrettsklubbens hjemmeside
August 2014	<ul style="list-style-type: none"> – Oppstart av fullskalaprojekt
August – desember 2014	<ul style="list-style-type: none"> – Gjennomføring av fullskalaprojekt
September - oktober 2014	<ul style="list-style-type: none"> – Underveisevaluering av fullskalaprojektet
Desember 2014	<ul style="list-style-type: none"> – Intern og ekstern evaluering av fullskalaprojekt – Utarbeide rapport om resultat fullskalaprojekt

Kalandseidet 27.03.2014

Kalandseid IL
v/ Kristin Skjetne Berg, Prosjektleder Bredt&Godt!-pluss