

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

SZKOŁA - NAUKA I NAUCZANIE

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

EDUKACJA ŻYWIENIOWA W SZKOLE NORWESKIEJ (DIAGNOZA
NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH DZIECI, PLANOWANIE,
REALIZACJA I OCENA DZIAŁAŃ W RAMACH EDUKACJI
ŻYWIENIOWEJ: SZKOŁA PODSTAWOWA, GIMNAZJUM, SZKOŁA
ŚREDNIA).

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Istotne czynniki:

- Epidemia otyłości
- Niedożywienie
- Zaburzenia psychiczne

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Dlaczego to jest ważne?

- Stan ogólny
- Dobre nawyki
- Choroby
- Profilaktycznie dla następnego pokolenia

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- Jedzenie w szkole jest odpowiedzialnością rodziców
- Wypowiedź Premiera na temat pakowanych posiłków/lunch (potocznie w j.pol.”suchy prowiant”)

<https://youtu.be/4YzCTRxpG DY?t=183>

- Prawo norweskie i podawanie żywności

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- Czy norwescy uczniowie jedzą swój zapakowany lunch? Przerwa na posiłek
- Film 2: Czterech uczniów z Liceum Ogólnokształcącego eksperymentuje z klasami 1.

[Forsøk ungdomsskole barneskole](#)

- Gimnazjum i liceum

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- Darmowe uzgodnienia dotyczące owoców
- Wyniki programu owoce za darmo

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Skąd wiemy coś o zwyczajach żywieniowych i odżywianiu norweskich dzieci?

- Mapowanie studentów
- Badania
- Poziom szkoły

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Skolen

Pedagogisk
psykologisk
tjeneste

Helsetjenesten

Foreldre

Barnevernet

Andre

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ



Norweska Dyrekcja Zdrowia: Krajowe wytyczne zawodowe dotyczące zdrowia i szkolnej opieki zdrowotnej

- Szkolna opieka zdrowotna
- Szkoła podstawowa
- Gimnazjum

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

PROJEKTY, KONKURSY I OFERTY SZKOLNE

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Matpakkekonkurransen ungdomsskolen

Konkurs obiadowy w formie zapakowanego lunchu

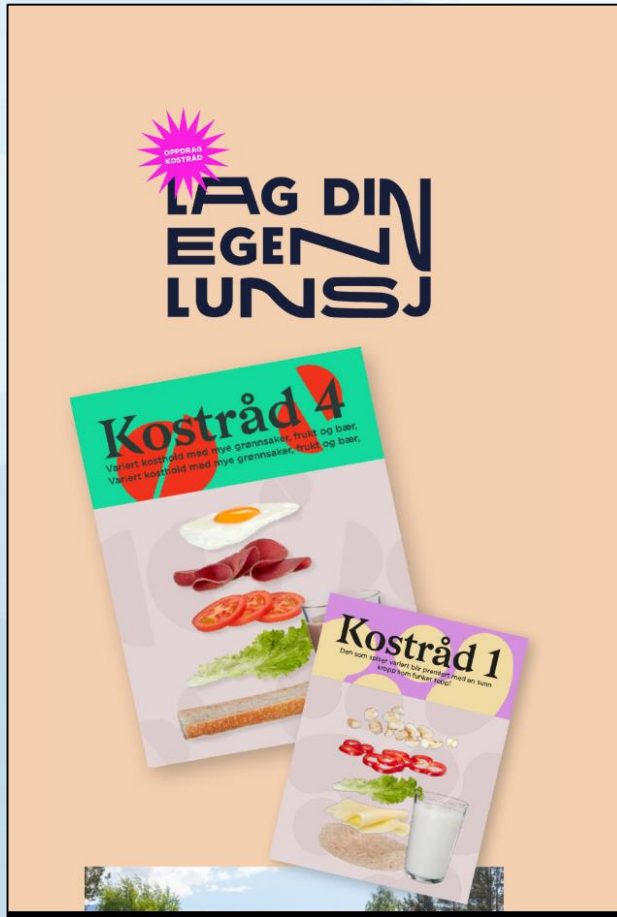
<https://youtu.be/4YzCTRxpGdY?t=183>

Zdrowe jedzenie dla młodzieży: NM na lunch

Lag din egen lunsjreklame – ungdomsskolen

Reklama obiadowa

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ



EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Konkurs dla szefów kuchni

Kokkekamp



EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Status ungdom og kosthold

Status młodzieży i dieta



EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

MATPORTALEN.NO

Informasjon om sunn og trygg mat fra offentlige myndigheter



Ansvarlig: HelseDirektoratet

[Matportalen](#)

Planer diety

[Kostholdsplanlegger](#)

Plan diety

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- Om matpakke. Små grep, stor forskjell (pp-presentasjon for barn)

Presentasjon for barn

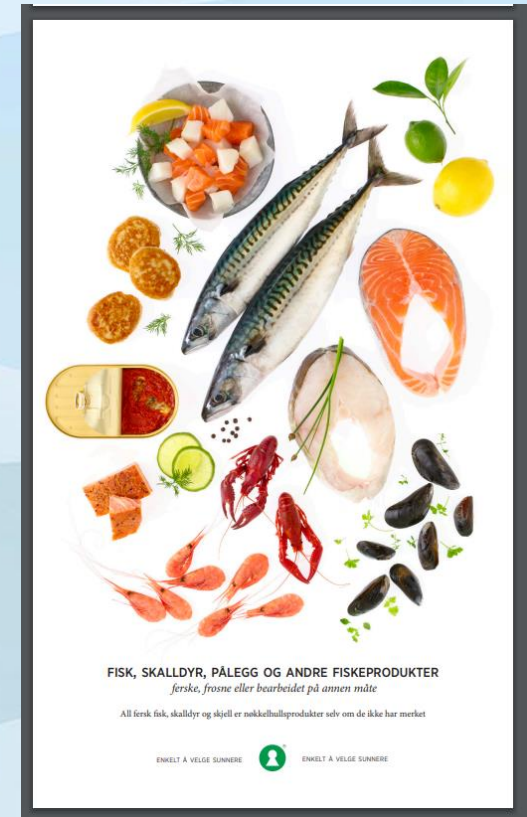
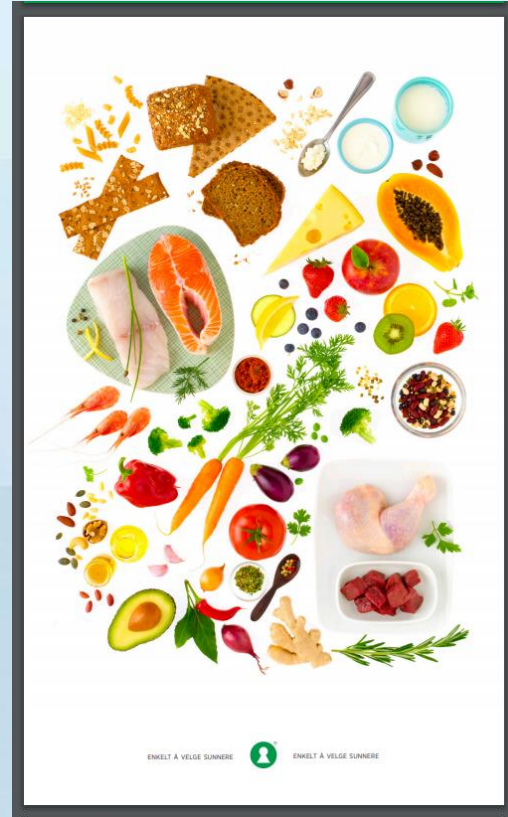
Małe kroki, duża różnica

Små grep, stor forskjell



EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Nøkkelhullet Dziurka od klucza




EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Oppgaveark nøkkelhullet Karta pracy

OPPGAVER 3.-4. ÅRSTRINN 1 (6)

NØKKE LHULLET



Oppgave 1 Bokstavvirvar

Matvarene nedenfor kan få Nøkkelhullet.

AGURK, APPELSIN, BANAN, BLÅBÆR, BRINGEBÆR, EPLE, GROVBRØD, GULROT, KNEKKEBRØD, LETTMARGARIN, MAKRELL I TOMAT, PÆRE, SKINKE, TOMAT,




Ordene er skrevet både vannrett og loddrett i bokstavvirvaret nedenfor. Hvor mange av dem finner du?

Sett ring rundt ordene.

B C E T D F H G E I S J G K L M
A G N O M O B P P K K R S T U
P U V M A K R E L L I T O M A T
P L W A X F I Y E Z N A V B G C
E R Æ T B D N Ø N Å K M B O U P
L O R S T U G V W A E B R X R Å
S T M O K N E K K E B R Ø D K P
I B A N A N B L Å B Æ R D P R I
N N O P Q P Æ R E A G E G I K M
L E T T M A R G A R I N O S U

OPPGAVER 3.-4. ÅRSTRINN 2 (6)

Oppgave 2 Kryssord


1. Kjøttpålegg med lite fett
2. Sunt brød i matpakken
3. Sprøtt brød
4. Fisk som ofte ligger i tomat saus
5. Røde bær som vokser på busker
6. Sunn frokostblanding
7. Populært skolefag
8. Grønn og lang grønnsak – god å ha i skiver på leverpostei
9. Sterkt farget rotgrønnsak, «carrot» på engelsk
10. Oransje og rund frukt, «orange» på engelsk
11. Søtt og rund frukt som kan være grønn, gul eller rød, «apple» på engelsk

OPPGAVER 3.-4. ÅRSTRINN 5 (6)

Oppgave 5 Hjemme

A. Se i matskapet hjemme om du finner frokostblandinger. Skriv ned navnet på dem du finner.

- _____
- _____
- _____



B. Har noen av dem Nøkkelhullet? Skriv ned navnene.

- _____
- _____
- _____


Oppgave 6 I butikken

A. Gå i butikken og finn hyllene der frokostblandingene står. Hvor mange typer frokostblandinger finner du? Antall frokostblandinger:

B. Finn 3 forskjellige frokostblandinger som er merket med Nøkkelhullet. Velg gjerne minst én du har smakt før. Skriv ned navnene.

Frokostblandinger med Nøkkelhullet:

- _____
- _____
- _____



EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Faktaark nøkkelhullet

FAKTAARK 3.-4. ÅRSTRINN 1 (3)

NØKKE LHULLET

Enkelt å velge sunnere mat
Du har sikkert lært at du bør spise sunn mat. Men er det alltid like enkelt å vite hva som er sunt?

For at det skal være enkelt å velge sunnere mat i butikken, kan matvarene bli merket med Nøkkelhullet. Det ser slik ut.

Merket kan være grønt eller sort, mens selve «hullet» er hvitt.

Du vil finne Nøkkelhullet utenpå pakningen. Er en matvare merket med Nøkkelhullet, er den sunnere enn andre matvarer av samme type. Det vil si at en frokostblanding blir sammenlignet med andre frokostblandinger. Et brød blir sammenlignet med andre brød og en ost med andre oster.

En matvare med Nøkkelhullet har enten

- mindre fett
- sunnere fett
- mindre salt
- mindre sukker eller mer kostfiber

Alt dette er med å gjøre matvarene sunnere.

Her i Norge er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har lagt reglene for hvilke matvarer som kan få Nøkkelhullet. Du vil finne den samme merkingen i Sverige og Danmark.





FAKTAARK 3.-4. ÅRSTRINN 2 (3)

Hvilke matvarer kan få Nøkkelhullet?

Det er bare matvarer som er viktige i et vanlig sunt kosthold, som kan få Nøkkelhullet. Det betyr at du kan finne det på matvarer som du vanligvis spiser til måltidene. Matvarene må også være ferdig pakket.

Frukt, bær, poteter, grønnsaker og fisk kan få Nøkkelhullet selv om varene ikke er ferdig pakket.

Mat eller drikke som inneholder søtstoffer, for eksempel enkelte typer yoghurt, kan ikke få Nøkkelhullet.

Til frokosten

I butikkene finner du mange typer frokostblandinger. De både smaker forskjellig og ser forskjellig ut. Noen inneholder mange viktige næringsstoffer, for eksempel kostfiber, vitaminer og mineraler.

Mange frokostblandinger kan merkes med Nøkkelhullet, for eksempel musli og cornflakes. Andre frokostblandinger kan inneholde store mengder sukker og lite viktige næringsstoffer. Nøkkelhullet skal hjelpe deg å finne frokostblandinger som er sunnere.





FAKTAARK 3.-4. ÅRSTRINN 3 (3)

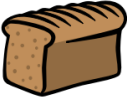



Til brødmåltidet

De fleste spiser flere brødmåltider hver dag. Da er det viktig å både brødet, pålegget og drikken til maten inneholder mye av de næringsstoffene du trenger. Nøkkelhullet kan hjelpe deg å velge riktig.

Du kan for eksempel finne Nøkkelhullet på disse matvarene:

- grovt brød og knekkebrød med mer kostfiber og mindre salt
- melk med mindre fett, for eksempel skummet melk og ekstra lett melk
- lettmarginer
- magert kjøttpålegg, for eksempel skinke eller mager leverpostei
- makrell i tomat
- hvit ost med mindre fett og salt
- frukt, bær og grønnsaker

Syltetøy og sjokoladepålegg er eksempler på matvarer som ikke kan få Nøkkelhullet fordi det inneholder mye sukker.

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Kostholdsplan barnehage - SFO – skole

Plan diety - przedszkole - SFO - szkoła



EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Opplýsningskontoret for brød og korn

Biuro informacyjne ds. chleba i wyrobów zbożowych



Matpakker

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Mat og måltid forside

Żywność i posiłek



The screenshot shows a website header with a logo on the left and a search icon on the right. The logo consists of a blue and green drop shape with a white flame-like element inside, followed by the text "Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet". The main image is a photograph of a young child with blonde hair, wearing a blue jacket, climbing a tree branch. Below the image, there is a yellow banner with orange text.

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Læringsressurser, inspirasjon og praksiseksempler til barnehage og skole!

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- Vinje: Darmowe posiłki w szkole

<https://www.skolematensvenner.no/vinje-gratis-skolemat-til-alle-elever/>

Bykle kommune: Gorący lunch

<https://familieklubben.no/skolebarn/denne-skolen-serverer-varmlunsj-til-elevene/295>

Piosenka o pakiecie żywnościowym (piosenka o lunchu)

<https://mhfa.no/matpakkesangen>

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Varhaug skole: Codziennie darmowy lunch

<https://mhfa.no/varhaug-skule-har-smorelunsj-hver-dag>

Moltemyr skole: Przed i po szkole

<https://mhfa.no/moltemyr-skole-tilbyr-maltider-bade-for--og-etter-skoletid>

Snåsa skole: Podaje gorący posiłek. Kosztuje nie więcej niż dobrze zapakowany lunch

Film

<https://mhfa.no/snasa-skole--maltid-for-fellesskap-og-lokal-tilknytning>

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Gjerdrum school: Vekstbedrift – emeryci

<https://mhfa.no/gjerdrum-ungdomsskoles-kantine-drives-av-vekstbedrift>

Hovedgården ungdomskole: z kłopotów i wandalizmu

<https://mhfa.no/hovedgarden-ungdomsskole--mat-og-aktiviteter-gav-mindre-mobbin>

Gorące dania z hotelu

<https://mhfa.no/lagreid-skule-far-varmmat-fra-hotellet>

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- Apeltun Skoła: Temat rozmów podczas lunchu - bezpłatny lunch

<https://mhfa.no/apeltun-skole-ser-pa-maltidet-som-arena-for-pedagogisk-virksomhet>

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Gimnazjum w Ajer łączy lunch z wiedzą na temat jedzenia i zdrowia.

<https://mhfa.no/ajer-ungdomsskole-ser-kantinen-og-faget-mat-og-helse-i-sammenheng>

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Birkeland skole, Comenius 2011

<https://www.birkeland.skole.no/?artID=1466&navB=1>

2011



The screenshot shows the homepage of Birkeland skole. At the top, there are four photos of the school building. Below the photos is the title "Birkeland skole" in a large, stylized font. To the right of the photos is a "Logg inn" button. Below the title is a navigation menu with links: Forsiden, Skolen, Ansatte, Elever, SFO, Nyttig info, Rådsorganer, and Kalender. The main content area is titled "Comenius-prosjekt" and contains a news article. The article text is in Norwegian and discusses a Comenius project involving Turkey, England, Slovenia, and Poland. To the right of the text is a circular logo for the "FIT FOR EUROPE - FIT FOR COMENIUS" project, featuring footprints in various colors and the text "FIT FOR EUROPE - FIT FOR COMENIUS".

Logg inn

Birkeland skole

Du er her: [Birkeland skole](#) > [Comenius-prosjekt](#)

[Forsiden](#) [Skolen](#) [Ansatte](#) [Elever](#) [SFO](#) [Nyttig info](#) [Rådsorganer](#) [Kalender](#)

Comenius-prosjekt

I samarbeid med Tyrkia, England, Slovenia og Polen, er 5.trinn nå godt i gang med et Comenius-prosjekt som skal gå over to år. Prosjektet heter "Fit for Europe - fit for future" og dreier seg om helse, kosthold og fysisk aktivitet.

Så langt har vi laget presentasjoner av landet vårt, kommunen, skolen og fritidsaktivitetene våre. Alt på engelsk. Vi har også hatt en logo-konkurranse for å få logo til prosjektet vårt. Vinneren, Slovenia, ser dere her, sammen med logoen vi selv lagde til konkurransen. Nå er vi i full gang med å lage brosjyrer om "sunn og næringsrik mat". Den håper vi å bruke til å inspirere resten av elevene på skolen til å ha et sunt kosthold. Neste uke reiser lærerne til England for å treffe de andre lærerne i prosjektet. De skal da dele de ferdige produktene, og legge videre planer for prosjektet. Det er gøy med prosjekt! Vi synes det er gøy å tenke på at rundt om i de andre landene har elevene jobbet med akkurat de samme tingene som vi har. Nå gleder vi oss til å se hva også de har fått til!

[Tilbake](#)



EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Ziemniaki i buraki

<https://birkeland.skole.no/?artID=2721&navB=1>

Konkurs dla szefów kuchni

<https://birkeland.skole.no/?artID=2369&navB=1>

Od ziarna do chleba

<https://birkeland.skole.no/?artID=1875&navB=1>

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Mat- og helsefaget

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Gimnazjum w Ajer

Stołówka i żywność w kontekście

[Kantine og Mat og helse i sammenheng](#)

Snåsa szkolna kultura żywności

[Snåsa skole matkultur](#)

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- SFO

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ WARSZTAT

Stworzyć projekt, w którym wiedza uczniów na temat żywienia jest aktywnie wykorzystywana.

Opracowanie celów i kryteriów
Jak wzbudzić ciekawość uczniów?

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

Jak uczniowie mogą dowiedzieć się, czy to, co jedzą, jest zdrowe?

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

W szkole:

- Co uważają za zdrowe?
- Dlaczego to jest zdrowe?

Dowiedz się o żywieniu w szkole

- Uczniowie uczą się o żywieniu

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- Przygotuj zdrowe danie w domu

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- Produkt
- Pokaż prezentację w klasie
- Dla innych klas?

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE NORWESKIEJ

- Temat żywności i zdrowia