

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

SCHOOL – LEARNING AND TEACHING

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

NUTRITION EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL
(DIAGNOSIS OF CHILDREN'S NUTRITION HABITS, PLANNING,
IMPLEMENTATION AND EVALUATION OF ACTIVITIES WITHIN
NUTRITION EDUCATION: PRIMARY SCHOOL, LOWER
SECONDARY SCHOOL, SECONDARY SCHOOL).

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Important factors:

- Obesity epidemic
- Malnutrition
- Mental disorders

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Why is it important?

- General condition
- Good habits
- Diseases
- Preventive for the next generation

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

- Food at school is the parents' responsibility
- The Prime Minister on packed lunches
<https://youtu.be/4YzCTRxpGdY?t=183>
- Norwegian law and serving of food

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

- Do Norwegian students eat their packed lunch? Meal break
- Film 2: Four pupils from Upper Secondary school experiment with 1st graders

[Forsøk ungdomsskole barneskole](#)

- Lower and Upper secondary school

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

- Free fruit arrangement
- Results of free fruit scheme

How do we know something about Norwegian children's eating habits and nutrition?

- Mapping of the students
- Research
- School level

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Skolen

Pedagogisk
psykologisk
tjeneste

Helsetjenesten

Foreldre

Barnevernet

Andre



The Norwegian Directorate of Health: National professional guidelines for health and the school health service

- The school health service
- Primary school
- Lower secondary school

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

PROJECTS, COMPETITIONS AND SCHOOL OFFERS

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Matpakkekonkurransen ungdomsskolen

Packed lunch competition

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

Healthy youth food: NM at lunch

Lag din egen lunsjreklame – ungdomsskolen

Lunch commercial

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL



LAST NED PDF

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Chef competition

Kokkekamp



HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Status ungdom og kosthold

Youth status and diet



HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

MATPORTALEN.NO

Informasjon om sunn og trygg mat fra offentlige myndigheter



Ansvarlig: HelseDirektoratet

[Matportalen](#)

Diet Planner

[Kostholdsplanlegger](#)

Diet plan

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

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

Presentasjon for barn

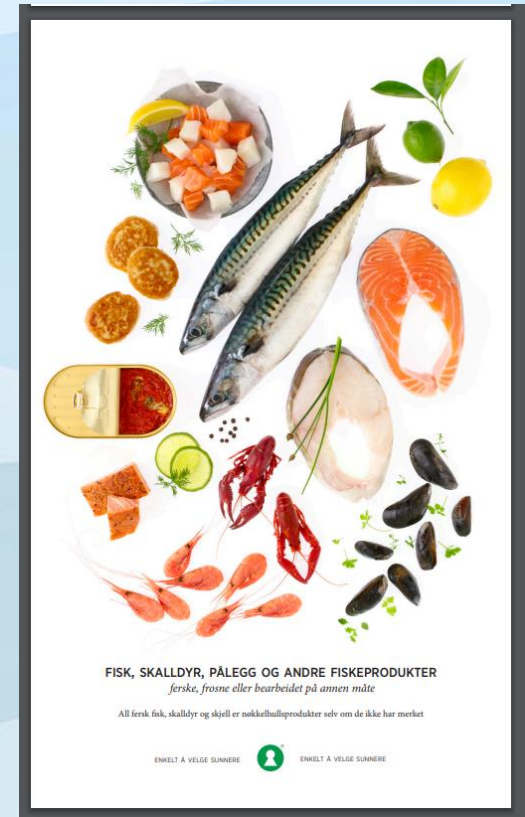
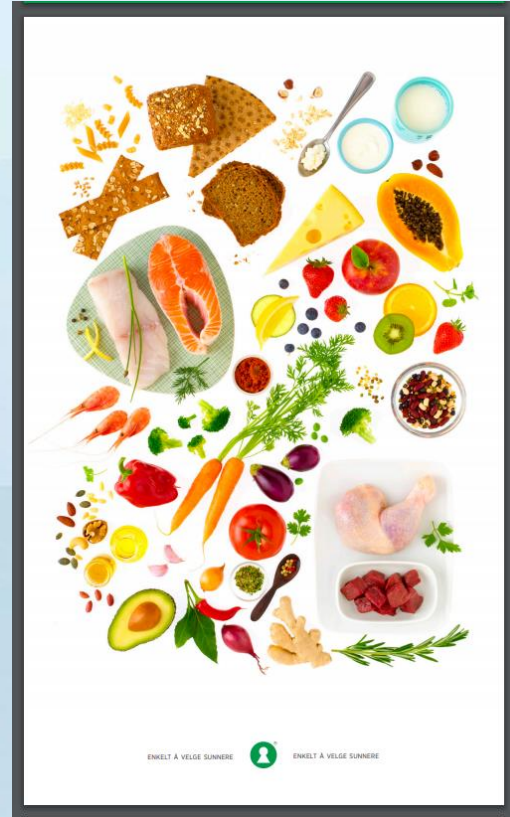
Small steps, big difference

Små grep, stor forskjell



HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Nøkkelhullet Keyhole




HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Oppgaveark nøkkelhullet

Worksheet

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 Q 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 N
2 Ø
3 K
4 K
5 E
6 L
7 H
8 U
9 L
10 L
11 E
12 T


- Kjøttpålegg med lite fett
- Sunt brød i matpakken
- Sprøtt brød
- Fisk som ofte ligger i tomat saus
- Røde bær som vokser på busker
- Sunn frokostblanding
- Populært skolefag
- Grønn og lang grønnsak – god å ha i skiver på leverpostei
- Sterkt farget rotgrønnsak, «carrot» på engelsk
- Oransje og rund frukt, «orange» på engelsk
- 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:

- _____
- _____
- _____



HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

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.




Helsedirektoratet Mattilsynet

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.





Helsedirektoratet Mattilsynet

FAKTAARK 3.-4. ÅRSTRINN 3 (3)

Til brødmåltidet



De fleste spiser flere brødmåltider hver dag. Da er det viktig at 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.

Helsedirektoratet Mattilsynet

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Kostholdsplan barnehage - SFO – skole

Diet plan- kindergarten – SFO - school



HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

[Opplysningskontoret for brød og korn](#)

Information office for bread and cereals



Matpakker

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Mat og måltid forside

Food and meal



Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Læringsressurser, inspirasjon og praksiseksempler til barnehage og skole!

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

- Vinje: Free school meals

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

Bykle kommune: Hot lunch

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

The food package song (The lunch song)

<https://mhfa.no/matpakkesangen>

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Varhaug skole: Free lunch every day

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

Moltemyr skole: Before and after school

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

Snåsa skole: Serves hot meal. Costs no more than a good packed lunch
Film

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

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Gjerdrum school: Vekstbedrift – retirees

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

Hovedgården ungdomskole: from trouble and vandalism

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

Hot food from the hotel

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

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

- Apeltun School: Theme for conversations at lunch - free lunch
<https://mhfa.no/apeltun-skole-ser-pa-maltidet-som-arena-for-pedagogisk-virksomhet>

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Ajer Lower Secondary School combines lunch with knowledge of food and health.

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

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

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](#)



HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Potatoes and beets

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

Chef competition

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

From grains to bread

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

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Mat- og helsefaget

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

Ajer Lower Secondary school

Canteen and Food in context

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

Snåsa school food culture

[Snåsa skole matkultur](#)

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

- SFO

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL WORKSHOP

Create a project where the pupils' knowledge of nutrition is actively used.

Develop goals and criteria

How to get pupils curious?

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

How can pupils find out if what they are eating is healthy?

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

At school:

- What do they think is healthy?
- Why is it healthy?

Learn about nutrition in school

- Pupils learn about nutrition

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

- Make a healthy dish at home

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

- Product
- Show presentation in class
- For other classes?

HEALTH EDUCATION IN THE NORWEGIAN SCHOOL

- The Food and Health subject