

Ullensvang
kommune

Livsmestring og helse

Veisane barnehage 2024 - 2025



[PP Presentasjon](#)



Innhald

Innhald	1
Innleiing	3
Bakgrunn for prosjektet	3
Fase 1: Etablering	6
Arbeidsgruppa for prosjektet består av:	6
Kvifor skal prosjektet gjennomførast	7
Lovgrunnlag:	8
Avgrensing av prosjektet	9
Organisering	9
Prosjekteigar: Ullensvang kommune	9
Seniorleverandør:	9
Prosjektleiari: Kommuneoverlege Daniela Brühl	9
Prosjektsikring:	9
Prosjektgruppe:	9
Prosjektressursar:	10
Fokusområda i prosjektet	10
Fase 2: Gjennomføring	10
Fokusområde 1	10
Mat og måltid, praksis skal vera i tråd med ny forskning og gjeldande tilrådingar frå HelseDirektoratet (august 2024) - matglede og sunne helsevanar.	10
Fokusområde 2	11
Fysisk aktivitet, glede og sunne helsevanar	11
Fokusområde 3	12
Kvile, glede og sunne helsevanar ...livsstil	12
Fokusområde 4	13
Trygt og inkluderande barnehagemiljø for alle barn	13
1. Mat og måltid	14
2. Fysisk aktivitet	16
3. Kvile	17
4. Trygt og inkluderande barnehagemiljø for alle barn	18
Kvalitative observasjonar så langt (oktober 2024)	19
Kva arbeid krev tiltaka,	20
- kva skal til for å gjennomføra tiltaka og kva kostar det	20
Utfordringar	20
Estimert budsjett	22
Fase 3: Evaluering	23
Forutsetningar for at prosjektet skal lykkast	23





Truslar	24
Fallgruver	25
Nyttige nettressurar for prosjektet	25
Endringslogg	25
Framdrift, tidsplan	28





Innleiing

Veisane barnehage og kommuneoverlegen i Ullensvang kommune starta i 2023 arbeidet med å etablera prosjektet "Livsmestring og helse". Livsmestring og helse er eit tverretatleg og tverrfagleg prosjekt som skal gjennomførast i Veisane barnehage og har oppstart 01.09.2024.

Prosjektet skal i første omgang gjennomførast som eit kvalitetsprosjekt i barnehagen gjennom barnehageåret 2024/2025. Det skal evaluerast gjennom ei kvalitativ undersøking. Evalueringa skal vurderer effekten på systemnivå, ikkje personnivå, og fell ikkje inn under helseforskningslova sine krav til kliniske forskingsstudiar.

Dersom prosjektet vert vellukka kan det vera interessant å gå vidare og utvida undersøkinga til å omfatta kvantitative data som vil gå over fleire år, noko som vil kunna gi svar på ein eventuelt meir langsiktig effekt. Det vert eventuelt ein lengre prosess med mange spørsmål som skal besvarast, som då også må omfatta ei vurdering av om det er nødvendig med godkjenningar som medisinsk eller helsefagleg forskning.

Bakgrunn for prosjektet

Bakgrunn for satsinga og erkjenning av behov for endring

Levekårsundersøkinga i Ullensvang herad 2019 og forskningsrapporten avdekkar høgare [barnefattigdom i Ullensvang herad](#) enn landsgjennomsnittet. Ullensvang har i mange år tatt imot mange flyktningar. I tillegg til denne gruppa avdekkar rapporten at stor gjeld i forhold til betalingsevna var blant årsakene til barnefattigdom i Ullensvang herad. Personalet i Veisane barnehage har over tid observert sosiale forskjeller blant barna, og oppdaga at barnehagen medverka til desse forskjellane i staden for å utjamna dei, j.f. barnehagelova med forskrift/Rammeplan for barnehage 2017, s.11. Dette kom til dømes tydeleg fram når barnehagen tidlegare inviterte til sykkeldag eller skidag og barna skulle ta med eigen sykkel/ski. Kvar gong var det dei same barna som vart ståande å





sjå på fordi dei ikkje hadde sykkel eller ski. Nokon av barna tok motvillig i bruk ein av dei slitte trehjulsyklane til barnehagen medan dei som hadde private sykklar suste rundt på flott tohjuls sykkel. På same måte oppdaga personalet at barnehagen medverka til sosiale forskjellar ved å be foreldra ta med drikkeflaske til eige barn. Målet var at barna skulle ha tilgang til drikka når dei hadde behov for det. Dei fleste barna hadde med flasker med bilde knytt til kjente og populære tv-program eller filmar. Nokon barn hadde ikkje med flaske, og fekk låna ein plastkopp av barnehagen. Medan noko hadde ei tom brusflaske eller liknande. For folk med økonomi til å kjøpa det dei har lyst til er truleg desse forskjellane uvesentleg, men for barn som lever i fattigdom betyr dette mykje. Det handler om å kjenna seg likeverdige i eit inkluderande fellesskap, og ikkje minst bygging av eit positivt sjølvbilde.

Praksisforteljing frå Veisane barnehage i 2019: eit barn hadde hatt bursdag og fylte fire år. I gåve hadde barnet fått ei drikkeflaske. Barnet strålte av lykke og glede, ho hadde fått det ho kanskje ønska seg aller mest, ei drikkeflaske. Jenta viste stolt fram drikkeflaska og påpeika til dei andre barna "me har lik!".

Personalet nytta denne observasjonen og fleire liknande observasjonar som grunnlag for refleksjon og drøfting med mål om å utvikla praksis, skapa eit inkluderande miljø der dei sosiale forskjellane vert utjamna og på den måte betra kvaliteten for barna.

Ei meir medviten haldning og uttalt felles pedagogisk praksis medførte endring på fleire område. Barn som tildømes ikkje har vinterdress og vintersko har tidlegare lånt dette når barnehagen hadde utstyr som passa i "lånekassen". Denne praksisen fungerer greit for barn som ikkje har vinterdress ein skjeldan gong, men for barn som ikkje har vinterdress fordi familien ikkje har økonomi til å kjøpa utstyret barnet treng er dette stigmatiserande. I dag kjøper barnehagen utstyret barnet treng, og utstyret henger på barnet sin plass i garderoben den tida barnet treng dette.

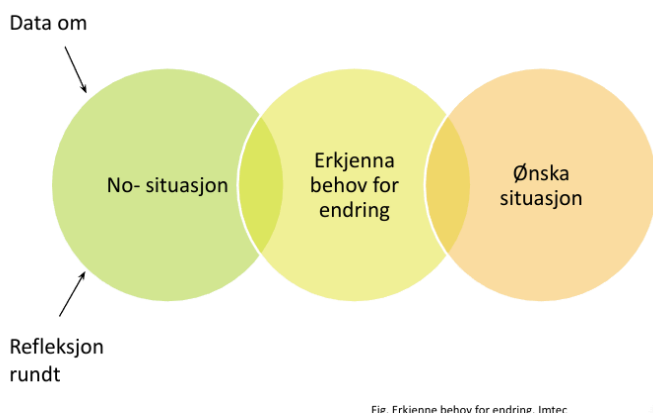
På same måte avdekkja personalet at me hadde barn som ikkje hadde ete frukost heime og heller ikkje hadde med frukost (matpakke) til barnehagen. Personalet observerte barn som "stjal" mat frå matpakkane til andre barn når dei låg i kjøleskapet i garderoben. I samtalar med føresette og direkte spørsmål om kva





det kunne handla om, fortalte nokon føresette at dei ikkje hadde råd til å kjøpa mat som dekkja alle måltida. I tillegg observerte personale svært variert kvalitet på innhaldet i matpakkane til barn som hadde matpakke med. Nokon barn hadde matpakkar som dekkja næringsinnhaldet eit barn treng, medan andre barn hadde eit pølsebrød som niste kvar dag, og det skulle gjerne halda heile dagen.

Personalet i barnehagen opplevde barn som var svoltne, barn som hadde mindre energi og var mindre aktive i leik, barn som hadde eit smalt toleransevindu og stadig kom opp i konflikt med andre barn, barn som grein og trengte påfyll av mat mellom måltida. "No" situasjonen i 2019 medførte at personalet i Veisane barnehage erkjente behov for endring og laga eit framtidssbilde som omtalte praksis når me er på vårt beste.



Det vart sett i verk ei rekke tiltak som alle handla om inkluderande praksis og å utjamna dei sosiale forskjellane. Tiltak som vart sett i verk var mellom anna at barnehagen held alt utstyr for aktivitet i barnehagetida. Det vart slutt på at barn skulle ta med eigne ski til skidag, eigen sykkel til sykkeldag og drikkeflaske og tursekk til tur dagar. Tre fullverdige og sunne måltid kvar dag i barnehagen var eit anna viktig tiltak som vart innført. Eit tredje tiltak var å ha tilgang til kle til ulike årstider som barnehagen "låner" ut på fast basis til dei barna som ikkje har nødvendig utstyr for å kunna delta i aktivitetane på ein likeverdig måte. På bakgrunn av satsinga og arbeidet i Veisane barnehage tok kommuneoverlegen kontakt med styrar i barnehagen og formidla eit ønske om å delta i arbeidet, og prosjektet vart utvikla til eit folkehelseprosjekt med fire fokusområde:





1. Mat og måltid
2. Fysisk aktivitet
3. Kvile
4. Trygt, inkluderande og godt barnehagemiljø for alle

Dei fire fokusområda er sentrale i eit folkehelseperspektiv. Det overordna målet for prosjektet er helsefremjing for barna i barnehagen. Verdens helseorganisasjon definerer helsefremming som ein prosess som gir folk auka kontroll over moglegheiter til å betra helsa si. Auka meistringstru og evne til sjølvhjelp i befolkningen, både som individ og kollektiv, kan dempa etterspørselen etter hjelp frå helse- og velferdstjenester. Det er nødvendig både for ei berekraftig helsetjeneste og eit berekraftig folkehelsearbeid. Det gjer ikkje sjukdomsførebyggjande og kurativt arbeid overflødig, men skal vera eit supplement.

Alle dei fire fokusområda er sentrale i eit folkehelseperspektiv og viktige for å nå målet om helsefremming.

Fase 1: Etablering

Arbeidsgruppa for prosjektet består av:

- Sektorleiar for barnehagane i Ullensvang kommune, representant for kommunalsjef for oppvekst og utdanning i Ullensvang kommune
- Verksemdsleiar for helsestasjonen og helsesjukepleiar i Ullensvang kommune
- Rådgivar for informasjon og kommunikasjon - digitale tenester i Ullensvang kommune
- Kommuneoverlege i Ullensvang kommune
- Styrar (verksemdsleiar) i Veisane barnehage





- Forskar Geir Sverre Braut (spesialist i samfunnsmedisin, seniorrådgjevar i Helse Stavanger og professor ved Høgskulen på Vestlandet)
- Førsteamanuensis Marianne Ree, Universitetet i Stavanger, deltek i evalueringa

Kvifor skal prosjektet gjennomførast

- Kommunene i Norge er pålagt å fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen, jf. folkehelseloven § 4.
- Mat og kosthald er viktig for helsa og kan både forebygga og vera ein del av behandling ved fleire livsstilssjukdommar, vår tids største folkehelseutfordring som hjerteinfarkt, hjerneslag, diabetes, fedme og (forebygging av) kreft. Det er og forskning, om ikkje like omfattande, som viser til at mat påverkar mellom anna tarmen og kronisk lavgradig betennelse, og at det er samme mat som har effekt ([Lege- og ernæringsforeningen](#)).
- Dersom prosjektet kan medverka til å skapa grunnleggjande haldningar og ein helsefremjande livsstil vil det kunne medføra ein helse- og samfunnsøkonomisk gevinst som både er nødvendig og avgjerande for eit bærekraftig samfunn i framtida.
- Tiltaka som er sett i verk med innføring av tre sunne og fullverdige måltid i barnehagen ser ut til å ha positiv effekt. Personalet opplever at barna er meir uthaldande og toleransevindauga er utvida. Barna deltar og er meir uthaldande i aktivitetar og bryter ikkje like ofte saman i løpet av ein barnehagedag. Barna bryter heller ikkje saman i gråt, slik dei gjerne gjorde før, når dei vert henta og møter sine føresette/primære omsorgspersonar. Barn som tidlegare hadde behov for å ha tilgang til mat mellom måltida treng ikkje dette lenger - dette kan relaterast til eit kosthald som medfører eit jamnare energi-/blodsukkernivå.
- Prosjektet skal gjennomførast med mål om både kvalitative og kvantitative data som over tid kan danna forskningsbasert grunnlag som kan påverka





tilbudet for barn og unge både lokalt og nasjonalt (kvalitet i barnehage og helsestasjon)

Lovgrunnlag:

- Barnehageloven kapittel 1, §§ 1 og 2
- Folkehelseloven §§ 4 og 9
- Forskrift til lov om barnehager, Rammeplan for barnehage 2017
 - kapittel 1 Verdigrunnlaget til barnehagen





Avgrensing av prosjektet

Prosjektet har som mål å påverka livskvalitet for barn og unge lokalt. Me vonar og at erfaringane kan nyttast nasjonalt. Prosjektet har fokus på barnehagen og helsestasjonen, og omfattar ikkje skuletilbodet, sjølv om elevane i skulen og kan vera ei målgruppe om resultatet skulle visa ein positiv helsefremmande effekt.

Organisering

Prosjekteigar: Ullensvang kommune

Seniorleverandør:

- Liselotte Kuijper og Torstein Opedal, grunneigar tur-/friluftsområde 1
- Tonje Nå og Knut Opedal, grunneigar tur-/friluftsområde 2
- Idrettslaget Harding, tilrettelegging for fysisk aktivitet i nærområdet til barnehagen

Prosjektleder: Kommuneoverlege Daniela Brühl

Prosjektsikring:

- Kommuneoverlege Daniela Brühl og forskar Geir Sverre Braut, ansvar for innsamling og analyse av erfaringsdata
- Rådgivar for informasjon og kommunikasjon, Sigrid Dagestad, ansvar for søknadar om prosjektmidlar/tilskot

Prosjektgruppe:

- Daniela Brühl, kommuneoverlege, tilsynsmynde i miljøretta helsevern
- [Geir Sverre Braut](#), seniorrådgjevar ved SUS, professor ved Høgskulen på Vestlandet
- Linnéa Meyer, sjukepleiar/masterstudent innan kost
- Sandra Rico Mohedano, spesialistsjukepleiar og jordmorstudent





- Sigrid Dagestad, rådgivar informasjon og kommunikasjon - digitale tenester
- Torbjørg Krogh Larsen, verksemdsleiar for helsestasjonen i Ullensvang kommune/Silje Brattespe, helsesjukepleiar
- Ingvild Sperrevik, verksemdsleiar for inkludering
- Anna Maria Kråkevik, kommunalsjef for oppvekst og utdanning/Wenche Jordal, sektorleiar for barnehage
- Marianne Meling, verksemdsleiar/styrar i Veisane barnehage

Prosjektressursar:

1. Barna i Veisane barnehage
2. Personalet i Veisane barnehage
3. Foreldra i Veisane barnehage
4. Forskningsmiljø: SUS (Stavanger Universitets Sykehus) ved Geir Sverre Braut
5. Prosjektmidlar...

Fokusområda i prosjektet

1. Mat og måltid, glede og sunne helsevanar ...livsstil
2. Fysisk aktivitet, glede og sunne helsevanar ...livsstil
3. Kvile, (barneyoga), glede og sunne helsevanar ...livsstil
4. Trygt og inkluderande barnehagemiljø for alle barn

Fase 2: Gjennomføring

Fokusområde 1

Mat og måltid, praksis skal vera i tråd med ny forskning og gjeldande tilrådingar frå Helsedirektoratet (august 2024) - matglede og sunne helsevanar.

- Barna skal vera med å produsera mat





- Barna skal vera med å laga mat frå grunnen av
- Kosthald som er samansett av næringsstoff for sunn og god helse (Mat og måltider i barnehagen, Helsedirektoratet)
- Sukkerfri mat
- Lavt inntak av fett
- Unngå bruk av ultraprosessert mat
- Unngå bruk av plast til matlaging og oppbevaring av mat og drikke
- Bærekraftig bruk av naturen, barna lærer å ta vare på naturen og hausta av naturen
- Fremje verdiar, haldningar og praksis for meir berekraftige samfunn

Tiltak:

1. Prosjektressursar for å tilsetta kokk eller tilsvarande ressurs med ansvar for matlaging saman med barna
2. Kompetanseheving kost, fysisk aktivitet og livsstil: prosjektgruppa og tilsette i Veisane barnehage - Kurs:...Anita Wiig (bachelor i ernæring og diverse kurs, Stavanger)
3. Kvalitativ undersøking og dokumentasjon

Team og teamleiar:

- Elise Meling Meland, teamleiar
- Kristine D. Knapskog
- Elin Røynstrand

Fokusområde 2

Fysisk aktivitet, glede og sunne helsevanar

- Fremja verdiar, haldningar og praksis for meir berekraftige samfunn
- Bærekraftig bruk av naturen
- Lære å ta vare på naturen
- Læra å nyttiggjere seg av og hausta av naturen
- Lære å ta vare på seg sjølve og kvarandre i naturen
- Dagleg fysisk aktivitet, nytta naturen som arena for fysisk aktivitet





- Stimulere rørslegleda og den motoriske utviklinga til barna

Tiltak:

1. Etablere basar/naturleikeplassar i skogen tilpassa barna sin alder, Øvste Mjøstølfloren og Venneskogen
2. Rusta opp ballplassen/isbanen ved barnehagen
3. Kvalitativ undersøking og dokumentasjon

Øvste Mjøstølfloren

Team og teamleiar:

Trond, teamleiar

Hassan

Ingvild

Randi

Åshild

Venneskogen

Team og teamleiar:

Abinaya, teamleiar

Kirsti

Iselinn

Halima

Tan

Ball- sykkel-/isbanen

Team og teamleiar:

Ingvild, teamleiar

Trond

Randi

Åshild

Hassan

Fokusområde 3

Kvile, glede og sunne helsevanar ...livsstil

Barnehagen skal gi barna eit grunnlag for å utvikla gode rutinar for ro, kvile og avspenning i løpet av barnehagedagen.

- Legga inn rolege aktivitetar som lesing
- Gi barna rom for egentid gjennom aktivitetar som kjøra med bilar på golvet
- Kvilestund
- [Barneyoga](#), og [Midfulness for barn](#)

Tiltak:

1. Kompetanseheving, kurs i [Barneyoga](#), og [Midfulness for barn](#)
Kurs:...Anita Wiig (bachelor i ernæring og diverse kurs, Stavanger)
2. Kvalitativ undersøking og dokumentasjon

Team:





- Jorid/Silje, teamleiar
- Jorid
- Eldrid
- Vijitha

Fokusområde 4

Trygt og inkluderande barnehagemiljø for alle barn

- Alle barna, i fellesskap med andre, utviklar eit positivt forhold til seg sjølv og tru på egne evner.
- Barn skal møtast med empati, og får høve til å vidareutvikla eigen empati og evne til tilgjeving.
- Me skal bidra til at alle barn føler seg sett og anerkjent for den dei er, og synleggjera kvar einiskild sin plass i fellesskapet

Tiltak:

1. Kompetanseheving: Se barnet innenfra
2. Kompetanseheving: Trygghetssirkelen (To ressurspersonar: Lene og Jorid)
3. ER D GREITT? Barnas verneombod: Silje
4. Barnas trivsel er vaksne sitt ansvar
5. Systematisk gjennomføring av dei tre kjernekomponentane, førebygging, avdekking og handtering av krenking/mobbing i samsvar med årshjulet.
Ansvar: pedagogiske leiarar
6. Tiltaksplanar med fristar og ansvar, oppfølging og vurdering av tiltak.
Ansvar: pedagogiske leiarar
7. BTI - tidleg innsats og samarbeid med føresete og ev andre faggrupper.
Ansvar: Pedagogiske leiarar og styrar

Team:

- Marianne/Lene, teamleiar
- Natalia
- Agnieszka





No-situasjonen i Veisane barnehage, barnehagen sin ståstad våren 2024

1. Mat og måltid

Barnehagen har innført tre måltid

- a) Frukost: havregraut med frukt/bær.
- b) Lunsj: varmt måltid, (ev heimebaka brød/rundstykke med pålegg)
- c) To-måltidet: knekkebrød, smoothie/frukt og grønnsaker.

Erfaring:

For at barna skal lære seg å like nye smakar må dei få muligheten til å venna seg til smakane over tid. Når me innfører nye matvarer/smakar/rettar får alle barna alltid ein liten porsjon med den nye maten, også barna som ville sagt nei-takk om me hadde spurt om dei vil ha/smaka. Barna får mat dei liker, i tillegg har dei tilgang til den "nye" maten - mat dei skal lære seg å kjenna, erfara og like. Vår erfaring er at barna gjerne smaker om terskelen ikkje er for stor, som at dei kan ta til maten utan å måtta spør når dei i utgangspunktet hadde takka nei.

Då me starta prosjektet var det svært mange barn som ikkje likte grønnsaker. Me har difor gjennomført fleire tiltak for at barna skal få i seg grønnsaker, og mulighet til å lære å like det.

- a) Me koker og moser grønnsaker inn i heimelaga tomatsuppe
- b) Me bruker raspa gulerøtter i brød-/rundstykkedeig
- c) Me dampkoker grønnsaker og innført ein dag per veke der me ikkje tilbyr frukt, berre grønnsaker og knekkebrød/brødmatt til 2-måltidet. Mange barn takka nei til grønnsaker då me innførte dette, men i stigande grad har barna begynt å takka ja og har lært seg å like grønnsaker.
- d) Barna er med å produserer grønnsaker i eigen kjøkenhage
- e) Barna er med å laga mat
- f) Barna vert disponert for smakar og ulik konsistens frå dei er små.

Forsking viser at mat og kosthald er viktig for helsa og kan både førebygga og





vera ein del av behandling ved fleire livsstilssjukdommar, vår tids største folkehelseutfordring som hjerteinfarkt, hjerneslag, diabetes, fedme og (forebygging av) kreft.

Erfaringar me gjer tidleg i prosjektet i Veisane barnehage kan tyda på at god ernæring har avgjerande betydning for barna sin livskvalitet her og no. Barna har vorte meir uthaldande, og regulerer seg lettare i løpet av barnehagedagen. Barn bryter ikkje saman i gråt i løpet av barnehagedagen eller når foreldra kjem for å henta dei i barnehagen utan at dei er lei seg eller har fått vondt på ein eller annan måte. Fleire av barna klarer å halda fokus og vera konsentrert i aktivitetar. Konfliktnivået i barnegruppa har endra seg positivt, det kan sjå ut som at toleranse vindauga er utvida hjå barn. Barna er meir tilfreds, utforskande og meir deltakande i det sosiale fellesskapet. Ny kunnskap, refleksjonar og erfaringsdeling har medført at motkrefter i personalgruppa har endra seg til motivasjon og drivkrefter til å gjennomføra tiltaka i eit barnas beste perspektiv. Så langt viser våre kvalitative funn at god ernæring medverkar i positiv retning.

Personalet har fått meir kunnskap om korleis mat og måltid påverkar helsa og kvaliteten for barn her og no. Denne kunnskapen og nyare forskning på temaet medfører at personalet erkjenner behov for, og ønsker meir kunnskap om kva, korleis og kvifor tiltaka har positiv innverknad på barna si psykiske og fysiske helsa her og no og i framtida.

"Barn som har et sunt kosthold gjennom oppveksten, har bedre psykisk helse når de blir åtte år gamle. Det viser en av de største undersøkelsene av sitt slag.

– Vi vet ennå ikke alt om hvordan maten vi spiser virker på oss. Men at det vi spiser påvirker prosesser i kroppen – inkludert hjernen – er ikke så rart, sier Christine Helle." ([Universitetet i Agder](#))

"Ny studie knytter ultrabehandlet mat til 32 skadelige helsetilstander – Vi må ta denne forskningen på største alvor, sier norsk professor."

([Simon E. Nitter Dankel er professor i ernæring ved medisinsk fakultet ved Universitetet i Bergen](#))

["Barn i familier med lav inntekt og lav utdanningsgrad får oftere usunn mat og mer tid foran tv"](#) (FHI)





2. Fysisk aktivitet

Veisane barnehage har lagt vekt på fysisk aktivitet og vera ute med barna i alle aldersgrupper. Etter at me sette i gang arbeidet med å etablere prosjektet "Livsmestring og helse" har me fått meir kunnskap og erkjent behov for endring, kompetanseheving og meir systematisk og målretta arbeid knytt opp mot livsmestring og helse. "Barnehagene bidrar i snitt med to tredeler av barnas totale fysiske aktivitet daglig. En studie viser samtidig at det er ulik grad av fysisk aktivitet i barnehagene, og at mange barnehagebarn er mindre fysisk aktive enn de burde" ([Sammen om aktive liv - Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029](#))

Det er fleire studier som har vist at opphald i grønne områder, skog og natur påverkar vår psykiske og fysiske helse. ([Meld. St. 18, 2015–2016](#))

Regjeringa peiker på forskning som viser at regelmessig fysisk aktivitet er ein del av ein god livsstil og førebyggjer sjukdom. I tillegg til betre helse og livskvalitet for den enkelte, har me i Veisane barnehage i mange år erfart at konfliktnivået mellom barna vert redusert når dei er ute i naturen. Me erfarer at fysisk aktivitet gir glede, meistring og samkjensle og har mange gonger undra oss over og drøfta kva som kan vera årsaka.

"Det er fleire studiar som har vist at opphald i grønne områder, skog og natur påverkar vår psykiske og fysiske helse" ([MARITA FLØTRE, artikkel publisert på nettet 23. oktober 2023](#))

Berre ein liten auke i fysisk aktivitet har stor helsegevinst. Kan prosjektet medverka til helsefremming og eit bærekraftig samfunn? Er fokusområda i prosjektet nødvendige når me veit at befolkningen stadig vert eldre og at det er rapportert ei auke i behovet for helsepersonell på meir enn 100 000 årsverk fram mot 2023, samstundes som arbeidskrafta alt er sterkt redusert?





Tiltak som er sett i gang for å nå måla

1. Etablera basar/naturleikeplassar tilpassa barna sin alder
 - a. Øvre Mjøstølfloren, stølen og området rundt skal nyttast av barnehagen som en base og naturlig lekeplass. Barnehagen har leigekontrakt med grunneigar og skal restaurera floren og nytta den som base.
 - b. Venneskogen - naturleikeplass/base for barna på småbarnsavdelinga. Området skal nyttast av barnehagen som en base og naturlig lekeplass m/gapahuk
2. Fysisk leikemiljø som stimulerer til fysisk aktivitet inne i barnehagen for dei yngste barna
3. Fysisk miljø som stimulerer til fysisk aktivitet på uteleikplassen til barnehagen
4. Samarbeid med det lokale idrettslaget, IL - Harding, om opprusting av ball- sykkel-/isbanen like ved barnehagen.

3. Kvile

Barnehagemiljøet er eit miljø med høgt tempo og mykje lyd dersom det ikkje vert regulert av vaksne som har evne og moglegheit til å tenka konsekvens. Erfaringa til personalet i Veisane barnehage er at mange barn treng hjelp til å regulera ned tempoet og leggja inn kvile i løpet av ein dag i barnehagen.

Tiltak

1. Alle gruppene/avdelingane har lagt inn kvile for alle barn.

Me har som mål å etablera kompetanse om Mindfulness og gjennomføring av dette med barna, ev. barneyoga. Kvile er eit av dei grunnleggande fysiologiske behova som er nødvendige for å kunna overleva, og er essensielt for å kunna utvikla eit meningsfullt og sunt liv. (Barns behov for





hvile, DMM 2020)

4. Trygt og inkluderande barnehagemiljø for alle barn

Barn sin trivsel er vaksne sitt ansvar.

Veisane barnehage har nulltoleranse mot mobbing. Alle som jobbar i barnehagen skal gripa inn med ein gong, dersom dei ser uønska adferd. Det kan til dømes vera utestenging frå leik, negativ ordbruk, mobbing eller slåssing.

“Trygge vaksne skaper trivsel. Det gjeld vaksne både heime og i barnehagen. Gode relasjonar og godt samarbeid mellom dei tilsette og foreldra er like viktig som gode relasjonar og godt samarbeid mellom dei tilsette i barnehagen. Når ein har gode rutinar for samarbeidet er det lettare å ta opp spørsmål som elles kan vera vanskelege.” ([Udir](#))

I Veisane barnehage involverer me barn og foreldra tidleg for å undersøke barnet si oppleving, og årsaka til at barnet ikkje har det bra. Saman finn me fram til tiltak for at barnet skal få eit trygt og godt barnehagemiljø. Tiltak og evaluering av tiltaka vert skriftliggjort.

Like viktig som å gripa inn og setta inn tiltak når eit barn ikkje har det trygt og godt er å førebygga mobbing og plaging, og skapa eit inkluderande miljø der barna trives.

Tiltak:

1. Alle tilsette i Veisane barnehage deltok i Udir si nettbaserte undervising i 2018/2019; Trygt og godt barnehagemiljø , pulje 1. Me har mange nyttilsette etter den tid, likevel ser me at me har klart å skapa ein kultur som ivaretar nyare syn på barn og barndom. Dette er eit viktig tema som krev gode rutinar, god og kontinuerleg oppfølging og leiing.
2. Me har etablert gode system og rutinar for systematisk arbeid med å førebygga, avdekka og handtera mobbing og anna krenking.
3. Tilgjengelege og sensitive vaksne som vil det beste for barna. Det er ikkje nok å vera til stades





4. Personalet tilpassar leike- og læringsmiljøet til barna sine interesser
5. Me har potensiale for å jobba med felles prosjekt med fokus på at barna skal få delta i eiga og andre si læring

Kvalitative observasjonar så langt (oktober 2024)

- **erfaringar personalet gjer etter at me sette inn tiltak for å nå måla med fokus på livsmestring og helse**

- Barna har vorte meir uthaldande, og regulerer seg lettare i løpet av barnehagedagen. Barn bryter ikkje saman i gråt i løpet av barnehagedagen eller når foreldra kjem for å henta dei i barnehagen utan at dei er lei seg eller har fått vondt på ein eller annan måte.
- Fleire av barna klarer å halda fokus og vera konsentrert i aktivitetar
- Konfliktnivået i barnegruppa har endra seg positivt, det kan sjå ut som at toleranse vindauga er utvida hjå barn
- Barna er meir tilfreds, utforskande og meir deltakande i det sosiale fellesskapet
- Ny kunnskap, refleksjonar og erfaringsdeling har medført at motkrefter i personalgruppa har endra seg til motivasjon og drivkrefter til å gjennomføra tiltaka i eit barnas beste perspektiv



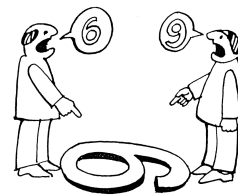


Kva arbeid krev tiltaka,

- kva skal til for å gjennomføra tiltaka og kva kostar det

Arbeidet krev fokus, leiing med tydeleg mål og retning. I Veisane barnehage har me lenge jobba for å vera ein lærande organisasjon der personalet lærer kontinuerleg og har kapasitet til å transformera verksemda. For å skapa kapasitet er det nødvendig å fokusera på menneska i organisasjonen, deira motivasjon, evne og vilje til å læra og dela kunnskap både i gruppa og mellom gruppene.

I ein lærande organisasjon er det ikkje forsvarsmekanismar og bruksteoriane basert på sosialiseringprosessen til enkeltindividida som rår, men felles visjonar, mål og læring i gruppa - gruppelæring basert på forskningsbasert teori og kunnskap. Det ideelle for prosjektet og drifta i barnehagen hadde vore ressursar til å leia/drifra prosjektet i prosjektperioden, og kompetanseheving for tilsette som skal gjennomføra.



Utfordringar

1. Kapasitet og ressursar til å førebu og laga mat saman med barna, gjera innkjøp, og rydda/vaska etter måltida.

Strakstiltak: omorganisert personalressursane i barnehagen. Ein av dei tilsette har fått ansvar for mat og måltid og skal laga mat saman med barn. Den tilsette er organisert under styrar og er ikkje plassert på ei gruppe/avdeling.

Mål: Prosjektstilling/fast stilling som kokk/ernæringsfysiolog eller anna fagperson med ansvar for mat og måltid.

Kostnad: årsløn 100% stilling, NOK 734199,08





2. Kunnskap om ernæringsbehov og riktig samansett kosthald for barn

Mål: kompetanseheving gjennom prosjektet

Tiltak: knyta til oss ernæringsfysiolog i prosjektet. Forslag: Anita Wiig (bachelor i ernæring og diverse kurs, Stavanger), ev. Maja Skogstad - Barnematbyen

3. Budsjetttramma for mat og måltid. Sunn mat er dyrt og eit av måla i prosjektet er å utjamna sosiale forskjellar. Barnehagen har difor ikkje auka matprisen for familiane. Dette medfører eit underskot i matbudsjettet på omlag halvparten av utgiftene, kostnadsoverslag for 2024 på kr. -170.000,-

Før kommunesamanslåinga i 2020 hadde Veisane barnehage eit større driftsbudsjett, og dermed moglegheit til å prioritera driftsmidar til dette formålet. Etter 2020 er budsjettet til barnehagen redusert og går med til forbruksmateriell som toalettpapir, håndsåpe, utstyr.

Tiltak: Me prøver fortsatt å dekkja forbruket ved å spara på andre postar i budsettet, men ser at det kan vera vanskeleg med eksisterande budsjetttramme og vil difor søka prosjektmidlar. På lang sikt vil satsinga kunna gi helsemessige fordeler som vil kunna spara samfunnet for kostnadar langt utover ressursane det krev for å realisera tiltaka for barn og unge i barnehagen (skule og SFO)

4. Legga tilrette og sjå på moglegheiter for gjennomføring av prosjektet/ny praksis i barnehagar som ikkje har tilgang til eige kjøken

Det er eit ønske om å inkludera alle barnehagene i Ullensvang kommune i prosjektet, totalt 13 barnehagar. Alle styrarane er positive og har eit ønske om å tilpassa praksis i forhold til satsinga i prosjektet, men fleire av barnehagene har ikkje eigna kjøken til å laga mat i barnehagen.





Estimert budsjett

Fokusområde	Post, løn	Inntekt	Utgift	Avvik	Målgruppe
Løn					
	20% prosjektstilling, leiar for prosjektet		384 000	384 000	
	Kokk 100% / årsløn inkl. pensjon og arb.givar avgift		734 199	734 199	
SUM løn			1 118 199	1 118 199	
Drift	Matbudsjett	149 760	319 760	170 000	
	Kompetanseheving i folkehelse		40 000	40 000	Prosjektgr. og tilsette i Veisane
	Utlegg, reiseutgifter, møter og innsamling av data		70 000	70 000	
SUM drift		149 760	429 760	280 000	
Fysisk aktivitet - naturleikeplass		173 000	400 000	227 000	
Utstyr jf. krav til matsikkerhet	Fryseskap for oppbevaring av mat		15 000	15 000	
	Kaserollar for matlaging		10 000	10 000	
	Supplering av kjøkkenutstyr som asjettar og bestikk, oppbevaringsboksar		25 000	25 000	
SUM utstyr			25 000	277 000	
Totalt		149 760	1 572 959	1 675 199	





Fase 3: Evaluering

Vurdering av effekt skal skje gjennom innsamling og analyse av kvalitative data, og utformast som ei følgeevaluering.

Kunnskapsgrunnlaget for evalueringa skal byggja på:

- Skriftleg dokumentasjon av gjennomførte tiltak
- Fokusgruppeintervju med tilsette i barnehagen (Ree/Braut)
- Samtalar (intervju) eit utval foreldre (Braut)
- Anonym spørreundersøking i foreldregruppa (Braut)

Avklaringar av forholdet til krava i personopplysingsloven og GDPR vil bli drøfta med personvernombodet i Ullensvang kommune sidan dette er ei evaluering av eit kommunalt initiert kvalitetsprosjekt. Det vil då bli lagt spesielt vekt på å unngå innsamling av personopplysingar av særleg karakter, jf. § 7 i personopplysingsloven. Elles gjeld teiepliktreglane i forvaltningsloven også for eit evalueringsprosjekt som dette. Deltaking i intervju frå foreldre og tilsette skal byggja på samtykke.

Funn og vurderingar frå evalueringa skal oversendast til Utdanningsdirektoratet, Statsforvaltaren, eigar av Veisane barnehage, og søkjast publisert på folkehelsefeltet, til dømes gjennom tidsskriftet Mat og helse i skolen.

Forutsetningar for at prosjektet skal lykkast

- tverretatleg samarbeid
- administrativ og politisk forankring
- god forankring i personalgruppa i Veisane barnehage
- samtykke frå foreldre/føresette
- systematisk arbeid
- reflekterande team
- tydeleg og målretta leiing
- interne og/eller eksterne prosjektmidlar





- tilgang til råvarer av god kvalitet i samsvar med prosjektet
- mat som vert laga av råvarer frå grunnen av
- involvering av barna som aktive aktørar i matlaging
- 100% stilling for matlaging i tillegg til grunnbemanning
- budsjett med rom for å kjøpa inn råvarer og laga frå grunnen av
- kompetanse og kapasitet
- fagmiljø
- forskingsbasert kunnskap

Truslar

- økonomi
- personal, ressursar
- samarbeid, kommunikasjon, oppfølging
- haldingar og handlingar
- mangel på motivasjon og drivkrefter
- motkrefter
- mangel på utholdenhet
- bruksteoriar og forsvarsmekanismar
- gapet mellom teori og praksis (ansvar og praksis)
- nasjonal standard, tida det tar å endra nasjonale retningslinjer (Helsedirektoratet)

*“If you want to go fast, go alone
If you want go go far, go together”
(African Proverb)*





Fallgruver

1. Gapet mellom teori og praksis kan medverka til negativ effekt
2. Motstand, og oppleving av å ikkje ha tid/kapasitet...

Nyttige nettressurar for prosjektet

- [Helsedirektoratet, mat og måltider i barnehagen](#)
- [Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskulen på Vestlandet jobber](#)
- [Sammen om aktive liv - Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029](#)

Endringslogg

Dato	Versjon	Endring	Utført av
07.09.23	1	Første utkast (arbeidsgruppa)	Marianne Meling
20.09.23	2	Andre utkast, justert etter innspel frå foreldra på foreldremøte 20.09.2023	
		Linnéa Meyer, sjukepleiar og masterstudent i ernæringsfysiologi - medlem av prosjektgruppa	
		Sandra Mohendo Rico, sjukepleiar, tilsett og foreldre, deltar i arbeidsgruppa for fokusområde 1 - deltar og i prosjektgruppa	
		Lene Nylund, barnehagelærer, tilsett og foreldre, deltar i arbeidsgruppa for fokusområde 1 - deltar og i prosjektgruppa	
24.01.24		Knytt til oss forskningsmiljø: SUS (Stavanger Universitets Sykehus) V: Geir Sverre Braut	Daniela Brühl





01.03.24		Søkt SMIL-midler til fokusområde 2, Fysisk aktivitet	Sveinung Føllesdal, føresett
30.06.24		Styrar legg inn erfaringar, tiltak som er gjennomført, utfordringar, kostnad og sender prosjektskissa til Braut for vidare utvikling	Marianne Meling
03.05.24		Prosjektoppstart hausten 2024. Kvalitativt forskingsprosjekt i første omgang eit barnehageår, 2024/2025. Dersom prosjektet vert vellukka kan det vera interessant å utvida prosjektet til meir langsiktig prosjekt med både kvalitative og kvantitative data.	Braut, Brühl og Meling
12.06.24		Administrativ godkjenning av prosjektet v/ rådmann og kommunalsjef for oppvekst og utdanning	
20.08.24		Samarbeidsmøte med personvernombodet i Ullensvang kommune	
20.08.24		Ferdigstill budsjett for prosjektet	
20.08.24		Skriva politisk sak for politisk anerkjenning og godkjenning av prosjektet	
12.08.24		Tilsett, Elise Meling Meland. Ansvar for mat og matlaging og er teamleiar for fokusområde 1, deltar i prosjektgruppa	Marianne Meling
01.09.24		Prosjektoppstart	
29.10.24		Veisane barnehage er registrert hjå Mattilsynet og har ingen begrensingar når det gjeld matlaging	Daniela Brühl
29.10.24		Deltakar i fokusgruppeintervju: Marianne Ree, forskar ved FILIORUM og førsteamanuensis i pedagogikk og utdanningsvitenskap ved Universitetet i Stavanger	Geir Sverre Braut
11.11.24		Deltakar på fagdagen 14.03.2025: Geir Sverre Braut Geir Sverre inviterer med Marianne Ree og Daniel Kingsley Braadland, fagleder folkehelse i Tannhelse Rogaland	Geir Sverre Braut og Marianne Meling





		Marianne Meling inviterer med Anita Wiig, bachelor i ernæring og diverse kurs.	
--	--	--	--





Framdrift, tidsplan

Dato/Tid	Fase	Kva	Kven	Merknad
2023	Oppstart	Oppretta tverrfagleg arbeidsgruppe	Marianne Meling og Daniela Brühl	
2023/2024	Etablering	Etablering av prosjektet	Arbeidsgruppa	
	Etablering	Ressursgruppe/arbeidsgrupper for kvart fokusområde	Marianne Meling	
24.01.2024	Etablering	Forskningsmiljø	Daniela Brühl	SUS (Stavanger Universitets Sykehus) V: Geir Sverre Braut
	Etablering	Etablera arbeidsgrupper for kvart fokusområde,		
	Etablering	Ansvarleg for bygg og eigedom i Ullensvang kommune, Per Gunnar Hammer/, hjelper med å få på plass avtale med grunneigar		Kan delta i møte når me har funne ut meir ang.





		som er kvalitetssikra juridisk		prosjektmidar/finansiering. Jo større eigendel for kommunen jo mindre vert nålauga for gjennomføring
2024	Eablering	Søka prosjektmildar	Prosjektgruppa, og arbeidsgruppene for dei ulike fokusområda	
	Eablering	Barnehagane i Ullensvang kommune har sagt ja til å delta i prosjektet ut frå sine eksisterande tilbod (samanlikningsgrunnlag for forskning)		
25.04.2024	Eablering	Lagt til i prosjektgruppa: Ingvild Sperrevik, verksemdsleiar for inkludering		





Dato/Tid	Fase	Kva	Ansvar	Merknad
2023/2024	Etablering	Møter i arbeidsgruppa	Daniela Brühl og Marianne Meling	
24.01.2024	Etablering	Møte med forskar, Geir Sverre Braut v/UiS	Daniela Brühl og Marianne Meling	
03.06.2024	Etablering	Møte med forskar, Geir Sverre Braut v/UiS	Daniela Brühl og Marianne Meling	
12.06.2024	Etablering	Rådmann godkjenner og anerkjenner prosjektet	Daniela Brühl	
Juni 2024	Etablering	Ferdigstiller prosjektplan; data frå barnehagen, inkl. kostnader	Marianne Meling	
Juli 2024	Etablering	Ferdigstiller prosjektplanen; metodebeskrivning, lovgrunnlag	Geir Svere Braut	
20.08.2024	Etablering	Avklaringsmøte med personvernombodet i Ullensvang kommune	Daniela Brühl og Marianne Meling	
Aug. 2024	Etablering	Avklaring med Mattilsynet; krav frå dei, hygieneopplæring for barn og tilsette	Daniela Brühl	
Aug. 2024	Etablering	Kontakta Helsedirektoratet	Geir Svere Braut	
Oktober 2024	Etablering	Kommunestyret godkjenner prosjektet	Daniela Brühl (M.Meling)	





01.09.2024	Gjennomføring	Oppstart av prosjektet	Brühl, Braut og Meling	
November 2024	Gjennomføring	Personalmøte - informasjon, motivasjon og samarbeid	Brühl, Braut og Meling	
2024/2025	Gjennomføring	Personalmøte - gjennomføring kvar 3.veke	Meling m/tilsette	
November 2024	Gjennomføring	Foreldremøte - informasjon, motivasjon og samarbeid	Brühl, Braut og Meling	
Oktober 2024	Gjennomføring	Møte med forskar, Geir Sverre Braut v/UiS	Daniela Brühl og Marianne Meling	
Nov. 2024	Gjennomføring	Møte med arbeidsgruppa	Daniela Brühl og Marianne Meling	
Jan/feb 2025	Gjennomføring	Spørreskjema og 10 intervju (e prosjektet er politisk godkjent) -laga spørsmål og gjennomføra intervju	Geir Sverre Braut	Fokusgr.intervju m/5-6 føresette, og med personale Individuelle intervju/spørreskj. for føresette, og personale
2024/2025	Gjennomføring	Søka ressursar med opptrappingsplan, (inkludera dei andre barnehagane i Ullensvang kommune)	Geir Sverre braut	





Jan/Feb 2025	Gjennomføring	Møte med arbeidsgruppa	Daniela Brühl og Marianne Meling	
	Gjennomføring	Møte med forskar, Geir Sverre Braut v/UiS	Daniela Brühl og Marianne Meling	
	Gjennomføring	Personalmøte - informasjon, motivasjon og samarbeid	Brühl, Braut og Meling	
	Gjennomføring	Foreldremøte - informasjon, motivasjon og samarbeid	Brühl, Braut og Meling	
14.mars	Gjennomføring	Planleggingsdag: 1. Fagdag med personalet (i Stavanger?)	1. Geir Sverre Braut, Marianne Ree?, Daniel Kingsley Braadland, Daniela Brüh og Marianne Meling 2. Anita Wiig?	1. Kunnskaps-ov erføring 2. Refleksjon og drøfting av resultatet frå fokusintervju, intervju og ev spørreskjema
April 2025	Gjennomføring	Møte med arbeidsgruppa	Daniela Brühl og Marianne Meling	
	Gjennomføring	Møte med forskar, Geir Sverre Braut v/UiS	Daniela Brühl og Marianne Meling	





	Gjennomføring	Personalmøte - informasjon, motivasjon og samarbeid	Brühl, Braut og Meling	
April/Mai 2025	Evaluering	Foreldremøte - informasjon, motivasjon og samarbeid	Brühl, Braut og Meling	
April/Mai 2025	Evaluering	Evaluering og ev. vidareføring av prosjektet	Brühl, Braut og Meling	
Okt. 2025		Folkehelsekonferanse oktober 2025	Geir Sverre Braut, Daniela Brühl og Marianne Meling	





