



# UNGE KOKKER

ved Rune Sandø

Ja til  
skolemat!

# UNGE KOKKER



# UNGE KOKKER

VI ER



Vi er et kompetansesenter som brenner for å spre matglede og bidra til sunn folkehelse.

# Hva gjør vi:

- Nasjonalt
- Regionalt i Rogaland og Trøndelag
- Matkurs: Mat fra havet, Redd maten, Sushi, Vegetar, Smart bålmat og mye mer
- Seminarer, fagdager og utvikler info materiell
- Idrettsarrangement og andre arrangementer
- Tilrettelagt matkurs for utviklingshemmede og assistent



# Unge Kokker =trygghet



På kurs, foredrag og  
arrangementer med Unge Kokker, så  
følges alle smittevern regler

# Trygg servering av skolemåltid i praksis

Våre erfaringer er basert på gjennomføring av skolemåltidet før Covid-19 stengte ned hele Norge. Samt praktisk erfaring fra Singsaker skole som gjennomfører på eget initiativ.

Det er også en sammenheng mellom tilrettelegging for implementering av smittevernregler gjennom våre kurs, foredrag og undervisning etter April 2020.

Vi vil ha  
skolemAT!



om VI spiser  
regelmessig så får VI jevnt  
blodsukker, og jevnt  
med energi  
gjennom hele dagen

**UNGE  
KOKKER**



- og bedre  
konsentrasjon!





# Utfordringsbilde

- Lokaler
- Antall elever
- Kunnskap
- Økonomi
- Vilje til gjennomføring og det å prioritere skolemåltidet

**Ekstra utfordring: Implementering av smittervernregler**



# Ved gjennomføring av skolemåltidet så behøver man å tenke på:

1. Velg enklere mat å servere

Eksempler:

- Havregrøt

- Suppe: for at suppe skal være mettende så tilsettes bygg gryn og serveres med grovt brød

- smøremåltidet behøver mer tilrettelegging for at det skal kunne gjennomføres

- Gryte

- Lapskaus

2. Mat må serveres av dedikert personell





Ung til ung

Jeg er  
matambassadør



UNGE  
KOKKER



ENGROS FRUKT

# Hvor spises det og hvem spiser?

- Kartlegge rom som kan benyttes
- Antall elever totalt sees i sammenheng med størrelse på rom. Dette er avgjørende for hvor mange som kan få tilbud om skolemåltidet i spiserom/kantine samme dag

**Å spise i mindre grupper gjør servering og gjennomføring enkle**



Hørt om  
trafikklys-  
modellen?

Les om den  
da vel!!



Ungdomsskole	Tiltak
	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Ingen syke skal møte på skolen</li><li>2) God hygiene</li><li>3) Kontaktreduserende tiltak:<ul style="list-style-type: none"><li>– Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li><li>– Vanlig organisering av skoleklasser og skolehverdag</li></ul></li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Ingen syke skal møte på skolen</li><li>2) God hygiene</li><li>3) Kontaktreduserende tiltak:<ul style="list-style-type: none"><li>– Unngå fysisk kontakt mellom personer (håndhilsning og klemming)</li><li>– Hele skoleklasser regnes som en kohort</li><li>– Ansatte kan veksle mellom kohorter/klasser</li><li>– Unngå trengsel og store samlinger</li><li>– Tilstrebe avstand mellom elever og ansatte så langt det er mulig</li><li>– Holde avstand i pauser/friminutt</li></ul></li></ol>

# Praktisk eksempel - Singsaker skole (400 elever)

## **Trafikklys oransje:**

Elever er delt inn i kohort

## **Eksempel:**

1 kohort: 7 trinn har 65 elever og spiser i spisesalen.

**Stikkord:** God hygiene, sitter sammen men klemmer ikke og ingen fysisk kontakt.

## **Servering:**

Varm mat som gryter, suppe med tilbehør, grøt og musli med yoghurt serveres fra bestemt serveringspunkt.

## **Brødmat og selvforsyning:**

Brød er ferdig oppskåret og pålegg har serveringsbestikk.

**Andre kohorter får kjørt ut mat på traller til sitt klasserom.**



# mulige løsninger

- Redusert og tilpasset tilbud som følge av smittevern.  
Rullering på hvilken kohort som bruker større spiserom/kantiner
- Kohorter som ikke spiser i kantine eller større spiserom får kjørt ut mat på traller til klasserommene.







## Oppsummering

- Kartlegge
- Å spise i mindre grupper gjør servering og gjennomføring enklere
- Viktig å gjennomføre selv om skolen ender opp med redusert og tilpasset tilbud



# VEILEDER SMITTEVERN

Veileder smittevern 1-7 trinn:

<https://www.fhi.no/publ/2020/covid-19-veileder-skoletrinn-1-7/>

Veileder smittevern ungdomsskole og videregående skole:

<https://www.fhi.no/publ/2020/covid-19-veileder-ungdomsskole-videregående/>





# DETTE TROR VI PÅ

FOLKEHELSE OG MEDVIRKNING. MATAMBASSADØRER I SKOLEN.  
REKRUTTERING TIL KOKKEFAGET. SKOLEMÅLTIDET - EN REALITET.

UNGE  
KOKKER



VELG  
SMART  
MAT

UNGE  
KOKKER



## Linker:

Unge og eldre:

<https://www.facebook.com/kursungekokker/photos/rpp.107035899342719/26780206622/>

Matambassadørene:

<https://www.youtube.com/watch?v=mJym2bAilPk&t=2s>

Utviklingshemmede:

<https://www.facebook.com/kursungekokker/videos/552514441985433>



# MER INFORMASJON OM UNGE KOKKER:

**Youtube:**

<https://www.youtube.com/channel/UCB5LLH2I2d4uDMJZWTukxaQ>

**Vår hjemmeside:**

[www.ungekokker.no](http://www.ungekokker.no)

**Følg oss på Instagram:**

<https://www.instagram.com/ungekokker/>

**og Facebook:**

