



OPPLAND  
fylkeskommune

# FISKESPRELL

**Mat, måltids- og bevegelsesglede i barnehagen og SFO**

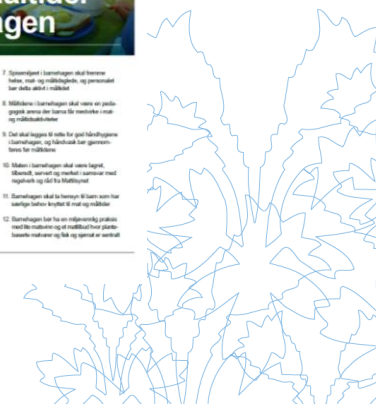
26.11.19

Ingeborg Lunde





# BARNEHAGEN OG SKOLEN SKAL VÆRE EN HELSEFREMMEDE ARENA





# FISKEPRELL



- Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram
- Fiskesprell ble etablert i 2007
- Fiskesprell har mål om å øke sjømatkonsumet blant barn og unge





# FISKEPRELL

## MÅL

- Bidra til at barn og unge spiser mer sjømat
- Spre kunnskap om myndighetens anbefalinger for mat og måltider i barnehage og skole
- Bidra til utjevning av sosial ulikhet i kosthold

## FORANKRING

- Helsedirektoratets kostråd

## MÅLGRUPPER

- Ansatte i barnehager og skoler, samt foreldre
- Høgskoler, universitet og videregående skoler





OPPLAND  
fylkeskommune

# ET SAMARBEID MELLOM



HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENTET



NÆRINGS- OG FISKERIDEPARTEMENTET

NORGES  
SJØMATRÅD

I tillegg bidrar Fiskesalgslagene og:



N I F E S  
NASJONALT INSTITUTT  
FOR ERNÆRINGS- OG  
SJØMATFORSKNING



Helsedirektoratet



  
Fiskesprell

Mulighetenes Oppland i ei grønn framtid







# TILBUD TIL BARNEHAGE/SFO

- Gratis heldagskurs for ansatte, ute/inne teori og praksis
- Kurshefter for ansatte og aktivitetshefte for barn
- Oppskriftshefter
- Støtte til foreldrearrangement og kollegainspirasjon





# HVORFOR FISKEPRELL?

- Mange barn får for lite sjømat hjemme
- Et sunt mattilbud er et godt utgangspunkt for lek og læring
- Positive matopplevelser gir matglade barn
- Vi gjør det enkelt å velge sunn mat
- Evaluering av Fiskesprell viser at barnehager som deltar serverer mer sjømat, som pålegg, varmmat og på tur





# FISKEPRELL.NO



KOM I GANG STØTTE KURS OPPSKRIFTER OM FISKEPRELL KOKKESPRELL



## Sjømatglede

Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram. Sammen med ansatte i barnehage og skole sprer vi sjømatglede, og gjør sjømat til et naturlig valg for barn og unge.

## Råvarestøtte og undervisningsmaterieill

Informasjon om råvarestøtte og undervisningsmaterieill til bruk i mat og helse skoleåret 2018-19 →

## Sjømat er viktig for barn og unge

Fisk og skaldyr inneholder næringsstoffer som vi finner lite av i annen mat, og som er viktig for barns vekst og utvikling. Derfor jobber vi bredt mot barnehage og skole for å gi barn og unge muligheten til å bli glade i sjømat.

## Fiskesprell landet rundt

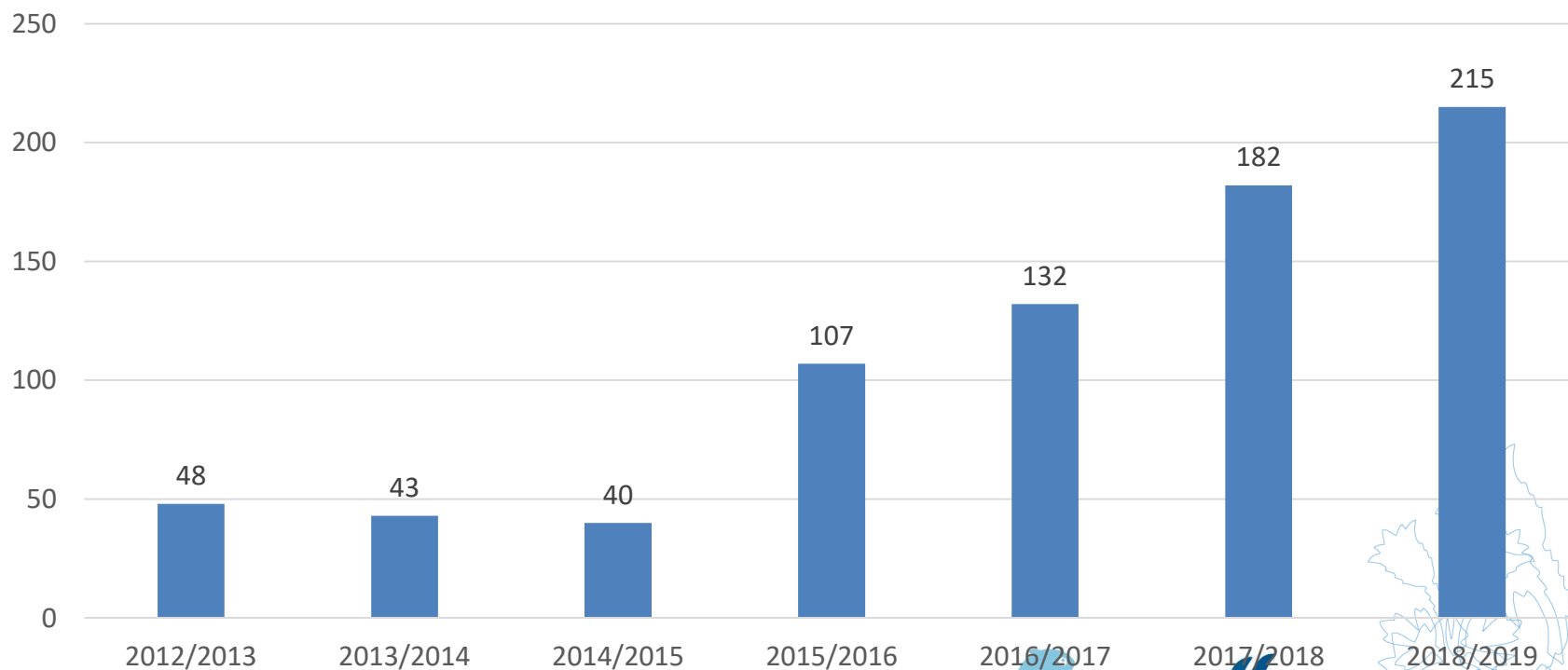






# ANTALL DELTAKERE

## ANTALL DELTAKERE FISKESPRELLKURS OPPLAND





OPPLAND  
fylkeskommune

# FISKEPRELL I OPPLAND

MONA SVEEN

[mona.sveen@vaga.kommune.no](mailto:mona.sveen@vaga.kommune.no)

Tlf. 61 29 36 24

Mob. 996 93 818





# FISKESPRELL I HEDMARK

SISSEL LØKRA

[Sissel.loekra@hedmark.org](mailto:Sissel.loekra@hedmark.org)

Mob. 900 17 418



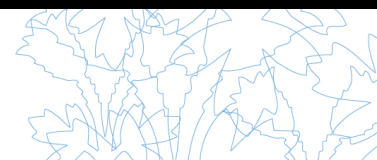


**OPPLAND**  
fylkeskommune



Mulighetenes Oppland i ei grønn framtid

*Fiskesprell*







**OPPLAND**  
fylkeskommune

# FISKEPRELL

## SAMMEN SPRER VI SJØMATGLEDE!



Mulighetenes Oppland i ei grønn framtid

**Fiskesprell**

