

Deltakerskole i prosjektet Bærekraftig og lokal mat på folkehøgskolene!

Et prosjekt i regi av Framtiden i våre hender, støttet av Sparebankstiftelsen og Bergesenstiftelsen

For å være deltakerskoler forplikter dere dere til å **arbeide for bærekraftig mat på menyen og inn i undervisningen**. Dere bestemmer hvordan dere skal jobbe. Vi vil hjelpe og inspirere!

Prosjektperioden er fra høsten 2022 til og med våren 2026. Disse skolene har vært med skoleåret 23 – 24; Svalbard, Elverum, Rønningen, Trondheimsfjord, Fjordane, Nordfjord, Sogndal, Fana, Lundheim, Stavanger urbane (STUF) og Solborg.

Vi oppfordrer skolene til å bli med i prosjektperioden, og at hver deltakerskole setter ned en prosjektgruppe med representanter fra ledelsen, kjøkken, lærere og elever.

Skoleåret 24/25 åpner vi for maksimalt 15 deltakerskoler. Påmeldingsfrist 1. juni. Første mann til mølla prinsippet gjelder.

Ta kontakt med Line line.g@framtiden.no, tel 97 41 06 19 eller Astrid astrid@framtiden.no tel 97 01 26 31.



Planer for skoleåret 2024 – 2025

Prisen være deltagerskole er kr **10.000 per år**, og for disse pengene får dere:

- *Tilgang til oppstartseminar*
- *Delta på en høst-samling sammen med de andre deltagerskolene, uke 42 i Oslo*
- *Nye skoler får oppstartbesøk fra FIVH, høsten*
- *Delta på samling for kjøkkenpersonale, vår*
- *Oppfølging fra FIVH gjennom året*
- *Tilgang til materiell og ressurser som kan brukes til f.eks. matuke, undervisning, morgensamling og lignende.*

Aktiviteter for elevene

Dette skoleåret vil vi legge hovedvekt på aktiviteter for elevene. Vi har utviklet en Håndbok i Bærekraftig mat. Her definerer hva vi mener med bærekraftig mat og hvorfor. I tillegg har vi forslag til hva som kan gjøres på kjøkkenet og i undervisningen på skolen og i lokalsamfunnet. Vi håper dette kan inspirere til spennende aktiviteter rundt på skolene.

Oppstartseminar

Webinar: Hvordan sette bærekraft på timeplanen i folkehøgskolen? Tips til aktiviteter og hvordan innpasse det på fhs. Vi tar opptak av webinar så hver skole kan se det når det passer som en intro til året.

Møte med skolen ved oppstart

Vi tilbyr oss å delta på møte med representanter fra personale og stipendiater på teams i planleggingsuka eller snarlig etter skoleoppstart i høst. På dette møtet vil vi kartlegge ønskene deres for skoleåret og legge en plan for hva dere vil gjøre og hvordan vi kan støtte.

Nye skoler får tilbud om besøk

Til høsten får nye deltagerskoler tilbud om et besøk av en fra prosjektgruppa i FIVH for å bidra med tilrettelegging av prosjektet på den enkelte skole. På denne måten får vi mer kunnskap om hva som allerede gjøres på skolen. Vi vil bidra til at det lages en plan for hva som skal være fokus på skolen. Vi ønsker å få oversikt over hva vi eller samarbeidspartnere kan bidra med, enten det gjelder mer bærekraftig mat på menyen eller i undervisningen. Vi ønsker å møte prosjektgruppa og snakke med kjøkkenet. Dette arbeidet vil vi følge opp gjennom skoleåret. Det kan også være aktuelt at vi holder en undervisningsøkt eller morgensamling om bærekraftig mat når vi er på skolen.

Høstsamling

15. og 16. oktober på Rønningen folkehøgskole

Hver skole kan sende inntil 4 personer på samlingen. Vi ønsker oss at det kommer folk fra kjøkkenet, administrasjon, lærerne og elever.

Formålet med samlingen er erfaringsdeling, inspirasjon og faglig påfyll om bærekraftig mat og hvordan skolene kan jobbe med dette i prosjektet. Samlingen er viktig både for å skape en felles forståelse for innholdet i prosjektet og for å fylle det med innhold. Prosjektet blir til i samarbeid med skolene, matfaglige aktører og Framtiden i våre hender.

Kjøkkensamlinger

I løpet av skoleåret vil det arrangeres samlinger for kjøkkenpersonalet på en folkehøgskole. Det ligger an en samling i uke 8 og en i juni. Disse samlingene er åpne for alle skolene, men deltagerkolene vil ha fortrinnsrett og kan sende inntil 3 personer uten ekstra kostnader. Disse samlingene er gode arenaer for å dele erfaringer og inspirasjon til:

- Bærekraftige menyer i tråd med kostholdsråd og innenfor rammene av budsjett og arbeidshverdag:
 - Lokale og økologiske råvarer
 - Overskuddsmat og matsvinn
 - Dyrking og sanking
 - Mer plantebasert og bruk av tradisjonelle råvarer på nye måter
- Involvere elever og andre ansatte i arbeidet med mat

Oppfølging gjennom året

Deltagerkolene har tilbud om oppfølging og kontakt gjennom året. Vi er tilgjengelige for dere til sparring og utvikle aktiviteter til skolen deres sammen. Fortell hva dere gjør så sprer vi erfaringene og de gode eksemplene videre.

Lørdagsseminar eller inspirasjonsforedrag for elevene

Vi kommer gjerne ut på skolene og holder interaktiv undervisningsøkt for elevene, enten på et lørdagsseminar, eller en vanlig ukedag. Her kan vi ta for oss ett eller flere av områdene innfor bærekraftig mat og hvordan være en del av løsningen.

Eksempler på seminarer vi har holdt:

- Up next: Hybellivet – Spise mettende, sunt, godt og bærekraftig på budsjett. How?
- Spise på lag med klima, natur og folk
- Følelser, holdninger og handlinger. Hvordan kan vi bruke vår påvirkningskraft til å skape endring?
- Matsvinn og overskuddsmat
- Intro til bærekraftig mat – hva mener vi og hva kan vi gjøre?
- Når plantene spille hovedrollen på tallerkenen
- Bonden har verdens viktigste jobb – innsatsen som ligger bak maten vår og hvordan vi kan bidra

Vi har god erfaring med å bruke en variasjon av fortellinger, videoer, dialog og praktiske oppgaver. Her er noen eksempler:

“Stem med føttene” – standpunkt lek som utgangspunkt for dialog

Stem med føttene

«Hva kjenner du når du hører om klimaendringer og bærekraft?»

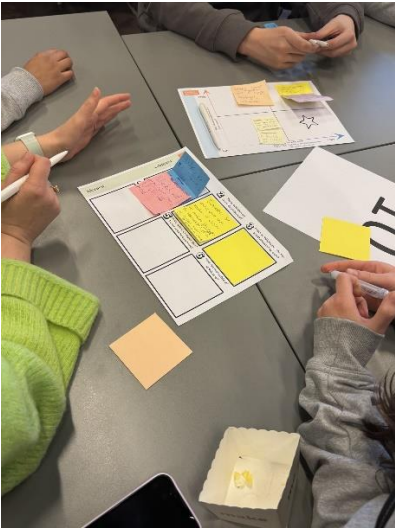
Tristhet	Likegyldighet	Engasjement
Sinne	Tomhet	Iver
Overveldelse	Søvnhighet	Energi
Frustrasjon		Handlekraft
Bekymring		Interesse
Frykt		Håp
Avmakt		

Stem med føttene

«Det er politikernes ansvar at vi spiser mer bærekraftig»

Enig ← 00 → Uenig

Det går fint an å legge inn praktiske oppgaver i nærmiljøet, enkel matlaging på internatkjøkken, kreativ planlegging av aksjoner/aktiviteter eller lignende som en del av seminaret:



Seminarene kan også fungere som en intro til noe dere vil jobbe med på skolen.

Deltagerskoler får dette til rabattert pris, kr 2000,- + reisekostnader

Tilgang til materiell og ressurser - fordypning

På [Framtiden i våre hender | Ressursbank for folkehøyskoler](#) finnes allerede gode eksempler fra skoler og forslag til undervisningsmetoder og materiell. Dette og nye opplegge som utvikles, vil legges ut på en egen ressurside for deltagerskolene. Her finnes

info om prosjektet, videosnutter til bruk på morgensamlinger, artikler med eksempler fra skoler og forslag til elevaktiviteter. Denne siden vil oppdateres før neste skoleår.

Mål for prosjektet

Formålet er å gjøre folkehøgskoleelevene bevisste på maten de spiser: *Hvor kommer egentlig maten fra? Hvor mye jobb ligger det egentlig bak, og hva skjer i de ulike leddene av matproduksjonen? Hva er egentlig sunn og «bærekraftig» mat? Hva kan du gjøre selv for å kaste mindre mat, og hjelpe butikkene og bøndene med det samme?* Elevene skal finne svar på disse spørsmålene gjennom praktisk arbeid, oppgaver, aktiviteter, og å jobbe med mat- og måltidstilbudet på folkehøgskolene som praksiseksempler. Mange elever har mye kunnskap, men det er et gap mellom kunnskap og praktiske ferdigheter. Vi ønsker at elevene skal få bruke hele seg og at kunnskap skal bli omsatt i livsnyttig og praktisk handlingskompetanse. Fra å høre og å se, til å gjøre og å leve.

Det er mange engasjerte kjøkkensjefer og kjøkkenansatte som kan mye og er opptatt av å servere god, sunn og bærekraftig mat til elevene. Prosjektet vil være en arena for erfaringsutveksling og ny kunnskap. Maten som serveres på folkehøgskolene, er en del av elevenes dannelsesreise og bevisstgjøring om egne matvalg og -vaner. Prosjektet skal bidra til flere bærekraftige måltider på menyen på folkehøgskolene.

Faglig innhold:

Vi ønsker å bistå slik at deltakerskolene kan arbeide med ett eller flere tema på flere måter:

Ved at elevene involveres i praktisk arbeid i samarbeid med kjøkkenet, at aktiviteter i løpet av skoleåret handler om mat (linjeopplegg, valgfag, temauker, morgensamlinger, internattimer osv.), at kjøkkenet tilbyr bærekraftige menyer gjennom å se på hvilken mat som serveres, hvilke matvarer som kjøpes inn, og hvor maten kjøpes eller skaffes på andre vis.

Matproduksjon på skolen	<i>eks: matlaging, sanking, fiscing, jakt, skolehage, spiring, konservering osv</i>
Lokal mat og samarbeid med lokal matprodusent	<i>eks: gårdsbesøk, gårdsarbeid, ettersanke etter høsting, besøk fra Grønt Spatak eller en lokal matprodusent, praksis i matbedrift, avtaler om å kjøpe direkte fra produsent osv.</i>
Matsvinn og overskuddsmat	<i>eks: kartlegging og aksjoner rundt matsvinnet på skolen, matlaging av rester eller svinnet mat, avtale med dagligbutikk om å få overskuddsmat til FHS, Hjelp butikkene med å kaste mindre mat, dumpster-diving-aksjon, elevene bidrar til å levere ut overskuddsmat osv.</i>
Mer grønt på menyen	<i>eks: nudging eller dulting for mer grønnsaker, belgvekster og korn på tallerkenen, matlagingskurs, smaksprøver, vegetarchallange, osv.</i>

Samarbeidspartnere i prosjektet

- **Matvalget** – En ideell praktisk veiledningstjeneste for virksomheter som ønsker å servere flere bærekraftige måltider.
- **Plateful** – Leverandør som får råvarene sine fra kjente leverandører, som av ulike årsaker ikke blir solgt i tradisjonelle salgskanaler. På denne måten bidrar de til at mer av maten som produseres når helt fram til tallerkenen.

- **Grønt Spatak** – Et prosjekt i regi av Natur og Ungdom og Bonde og småbrukarlaget, hvor ungdom kan arbeide på gårder i sommerferien. De har et stort nettverk av gårder, som også kan samarbeide med FHS.
- **Matsentralen** – Et nettverk av åtte matsentraler som legger til rette for å omfordele overskuddsmat fra matbransjen til ideelle organisasjoner som hjelper vanskeligstilte.
- **Økologisk Norge** – Inspirasjonsbønder
- **Norsk Bonde og Småbrukarlag** – Bidra til kontakt med lokale bønder

Samarbeidspartneren vil kunne tilby egne opplegg og møter. De vil også være aktuelle deltagere på samlinger og digitale møte.