



September 2015

Kjære forelder,

Velkommen til prosjektet «BRA-med grønnsaker»!

Avdelingen barnet ditt går i er med i forskningsprosjektet «BRA-med grønnsaker». Dette innebærer at de vil ha fokus på å tilby mer grønnsaker og oppmuntre barna til å smake og spise mer grønnsaker. Bakgrunnen for prosjektet er at inntaket av grønnsaker blant barn og voksne i Norge er lavere enn anbefalt. Kanskje er det fordi noen grønnsaker smaker litt bittert? Eller at de ofte krever litt tilberedning? Grunnlaget for god helse legges tidlig i livet, og sammen er barnehagen og hjemmet de viktigste arenaene for etableringen av gode matvaner. Vi har derfor laget en startpakke til dere, og vi vil følge opp med inspirasjon i løpet av barnehageåret 2015/2016 - for det å endre vaner tar tid! Materiellet i denne konvoluttten skal støtte opp om følgende hovedbudskap:

Ha alltid grønnsaker hjemme!

Barn kan involveres i planlegging og innkjøp av grønnsaker når det passer. Les «Mons og Mona handler» med barnet ditt og spør hvilke grønnsaker han/hun liker. Post-it lappene kan brukes som handleliste. I brosjyren er det en middagsplanlegger som kan hjelpe dere å ha grønnsaker til alle middager. Ved å planlegge handlingen kan dere også spare penger.

Ha grønnsaker til alle måltider!

Barn foretrekker ofte rå grønnsaker fremfor kokte, og oppkuttete fremfor hele. De vil også helst velge selv – ha to eller flere typer grønnsaker de kan velge mellom til alle måltider. Andre måter å servere grønnsaker på finner du i brosjyren. Bruk gjerne post-it lappene til å skrive påminnelser til deg selv - eller partneren - om å skjære opp og servere grønnsaker både til og mellom måltidene.

Gjør det positivt å spise grønnsaker!

Skap interesse for grønnsakene ved å bruke navn på dem, og prat med barnet om hvordan grønnsakene smaker, lukter og kjennes i munnen. Kos deg med grønnsakene selv og la barnet se at du gjør det - du er barnets rollemodell! Vil ikke barnet smake i dag – ikke mas om det, bare prøv igjen en annen dag – det kan ta 10-15 forsøk før man lærer å like en ny smak.

Dere finner flere tips på prosjektets nettside og Facebookgruppe – se baksiden. Vi og våre samarbeidspartnere (se logoene nedenfor), håper dere vil bruke denne muligheten til å sette fokus på grønnsaker – og at dere opplever at tipsene fungerer. Vi mottar gjerne både ris og ros, samt ønsker fra dere på bra-studien@medisin.uio.no eller telefon 22 85 13 78.

Med vennlig hilsen

Professor Nanna Lien

Professor Lene Frost Andersen



UiO : Universitetet i Oslo



1) Finn mer informasjon på www.uio.no/BRA

BRA-studiens nettside bidrar med gode råd om hvordan dere kan inspirere barn til å spise mer og prøve nye grønnsaker. På nettsiden finner du blant annet forslag til oppskrifter, hvordan barna kan involveres i både matlaging og dyrking av grønnsaker og tips til hvordan du kan øke inntaket av grønnsaker i hjemmet. Og hva gjør man med barn som ikke liker, og sier ”Æsj”?

Du får tilgang til nettsiden ved å sende en e-post til bra-studien@medisin.uio.no, hvor du oppgir at du er forelder og hvilken barnehage barnet ditt går i. Da vil du få svar med invitasjon og veiledning for å opprette en bruker. Årsaken til individuell innlogging er at kun ansatte og foreldre i tiltaksbarnehagene* skal ha tilgang til nettsidene mens kontrollbarnehagene ikke skal ha det.

2) Del dine suksesser og utfordringer i vår Facebookgruppe: BRA-studien

Vi har opprettet en egen Facebookgruppe for alle barnehageansatte og foreldre som er med i tiltaksgruppen* i BRA-studien. Gruppen heter BRA-studien og kan søkes opp på Facebook. Formålet med gruppen er å gi deltakerne i tiltaksgruppen mulighet til å dele informasjon, dele gode råd om hvordan dere øker barnas grønnsaksinntak og diskutere utfordringer dere møter på i hverdagen.

Hvordan bli medlem:

Slik gjør du: Klikk «bli medlem» for å bli lagt til i gruppen. Du vil motta en melding fra oss før du blir godkjent som medlem, det er for at vi skal sikre oss at barnet ditt går i en av tiltaksbarnehagene. Så det er lurt å sjekke både innboks og annet-boksen på Facebooksiden din for å se om du har fått et svar fra oss.

*NB!

Forskningsprosjektet består av en gruppe med barnehager som får hjelp til å øke grønnsaksinntaket (**tiltaksgruppen**) og en gruppe med barnehager som skal fortsette som vanlig (**kontrollgruppen**). Kontrollgruppen skal ikke ha tilgang til materialet fra BRA-studien før den er ferdig i 2017. Dette er grunnen til at det må være innlogging på nettsiden og en lukket gruppe på Facebook for dere som er i tiltaksgruppen.

Materiell og tilbud om å være med på tiltakene gis til **alle** familier som tilhører en avdeling i tiltaksgruppen – også de familiene som ikke deltar i datainnsamlingene i BRA-studien.