

– en alternativ metode til sundhedsfremme
rapport fra et pilotprojekt



EVALUERING AF BØRNEBØRNENES MADVÆRKSTED

PILOTPROJEKT GENNEMFØRT AF HJERTEFORENINGEN STØTTET AF NORDEA FONDEN

- **Kirsten Schroll Bjørnsbo,**
Forsker, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse
- **Anne Marie Beck,**
Docent, Københavns Professionshøjskole



• **Kirsten Schroll Bjørnsbo,**
Forsker, Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse

- **Anne Marie Beck,**
Docent, Københavns Professionshøjskole



PARALLELE UDFORDRINGER KOST

SOCIALE RELATIONER OG LIVSTILFREDSHED



Om instituttet	Forskning	Statistik	Udgivelser	Ugens tal for folkesundhed	Links
----------------	-----------	-----------	------------	----------------------------	-------

► Forside / Ugens tal for folkesundhed / Arkiv for alle Ugens tal for folkesundhed / 15_2015 /

🏠 Hjem | 🖨️ Udskriv side

Uge 15, 2015

Et stort mindretal af skolebørn i alderen 11 til 15 år trives ikke mentalt eller fysisk. Samtidig er uheldsmæssig sundhedsadfærd udbredt

Mange skolebørn har det ikke godt

De fleste 11- til 15-årige skolebørn har det godt. Men der er et stort mindretal af eleverne, der ikke trives fysisk eller mentalt. Mange oplever ofte at være ked af det, nervøs eller have ondt i maven, ligesom mange lider af lavt selvværd. Sådan lyder konklusionen i den omfattende undersøgelse af skolebørns sundhedsadfærd, som Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet har offentliggjort. Eksempelvis er der mange skolebørn, der ryger, drikker alkohol, og som ikke spiser frugt eller grønt hver dag.

Sådan lyder konklusionen i den omfattende undersøgelse af skolebørns sundhedsadfærd, som Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet har offentliggjort.

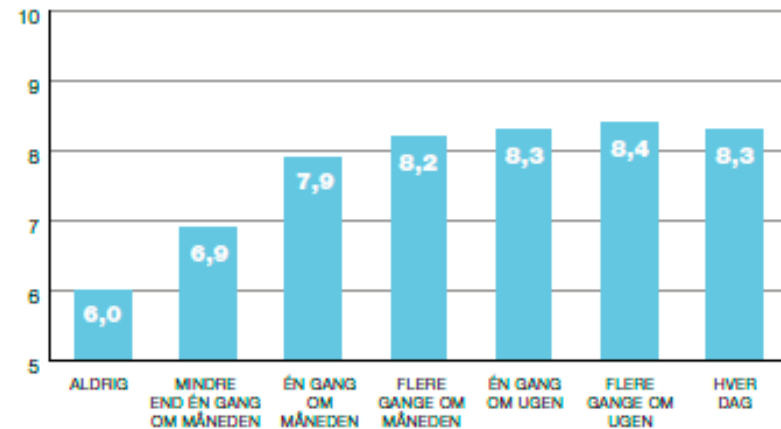
Skolebørnsundersøgelsen gennemføres hvert andet år. Første undersøgelse blev gennemført i 2014.

"Vi kan se, at flertallet af eleverne har det godt. Men der er et stort mindretal af eleverne, der ikke trives fysisk eller mentalt. Mange oplever ofte at være ked af det, nervøs eller have ondt i maven, ligesom mange lider af lavt selvværd. Sådan lyder konklusionen i den omfattende undersøgelse af skolebørns sundhedsadfærd, som Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet har offentliggjort. Eksempelvis er der mange skolebørn, der ryger, drikker alkohol, og som ikke spiser frugt eller grønt hver dag."

Undersøgelsen bundler i data fra 4.500 skolebørn i alderen 11 til 15 år.

SAMMENHÆNG MELLEM SOCIALE RELATIONER OG LIVSTILFREDSHED

"Hvor ofte mødes du med venner, familie eller kollegaer?"



Sociale relationer har stor betydning for lykken.

Kilde: European Social Survey (2014)

“At generationerne mødes i dagligdagen, kræver ikke nødvendigvis planlægning, men at der skabes rum og muligheder for, at samvær og aktiviteter mellem børn og ældre kan opstå helt af sig selv.”

Christine Swano, direktør, Ensomme Gamles Værn

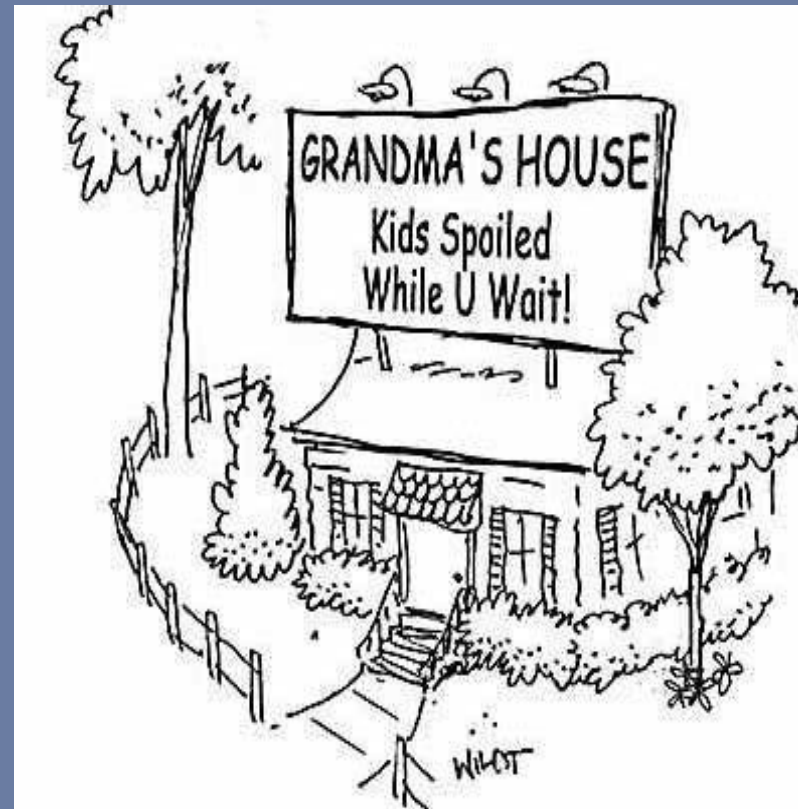
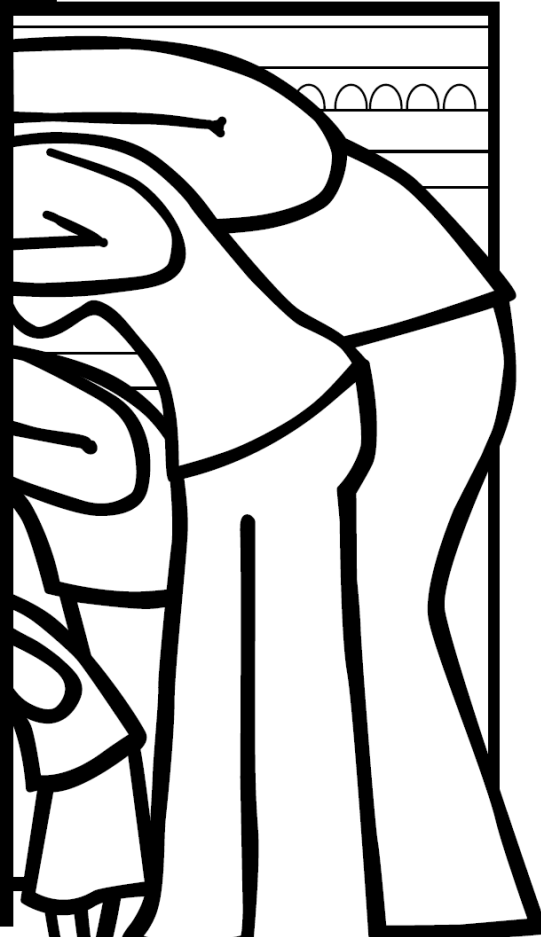
FRIDGE

Food-Related
Intergenerational
Discussion Groups
Experiences

*Making communication
about food...*

- **easier**
- **more fun** and
- **more effective**

for family members of all ages.



HYPOTESE

- $1 + 1 = 3$
- *alle* kan få glæde af at samles om det samme måltid og at der ligger et enormt uudnyttet potentiale i at bringe børn og bedsteforældre sammen om gode måltidsoplevelser til fælles bedste for alle – også deres familier

Baggrund for intergenerational forskning:

”Forskning i mødet på tværs af generationer”

”Intergenerationelle initiativer er socialt samvær/møder, der skaber meningsfuld og fortløbende udveksling af ressourcer og læring mellem yngre og ældre generationer. Mødet formidles af en facilitator, der styrer læringsprocessen mellem generationerne” .

(Kaplan M. Promoting healthy intergenerational communication. 2005)

Facilitatoren igangsætter dialogen mellem bedsteforældre og børnebørnene, og samler op på historiefortællingerne mellem de to generationer

UNDERVISERENS ROLLE: SUNDHEDSFREMME OG FACILITERING AF INTERGENERATION

'Mødet formidles af en facilitator, der styrer læringsprocessen mellem generationerne'

	1. gang	2. gang	3. gang	4. gang
Tema	Aftensmad	Madpakker og mellemmåltider	Morgenmad og brunch	Festmad
Menu	En gammel ret med kål: Kåldolmer med sovs og kartofler En ny ret med kål: Asiatiske kødboller med kål og nudler	Rugbrødssandwich med hjemmelavet hønsesalat Amagersandwich med æggesalat/rejesalat Gnavegrønt med avokadomos Rugbrødschips	'Grød i ovnen' Pandekager Madmuffins Omelet Mysli, Skyr og frugt Blå og grøn smoothie med friske bær	Rejecocktail – asian style Bruschetta med laksemousse Fiskepakke med rodfrugter i ovnen Bondepige med slør
Dagens særlige råvare	KÅL	RUGBRØD	ÆG	FISK
Dagens opvarmning og gave	Surkål	Surdej	Solæg	
Dagens dyst	"Kend din kål"	"Madpakke-krig"	"Ægge-kamp"	"Er du Fiske-modig?"
Dagens interview	Har fokus på aftensmåltidet og kål	Har fokus på mellemmåltider og rugbrød	Har fokus på morgenmad, brunch og æg	Har fokus på festmåltider og fisk

EKSEMPLER PÅ "AKTION"

Interaktion med undervisere
og historiefortælling



Interaktion på tværs af
generationerne



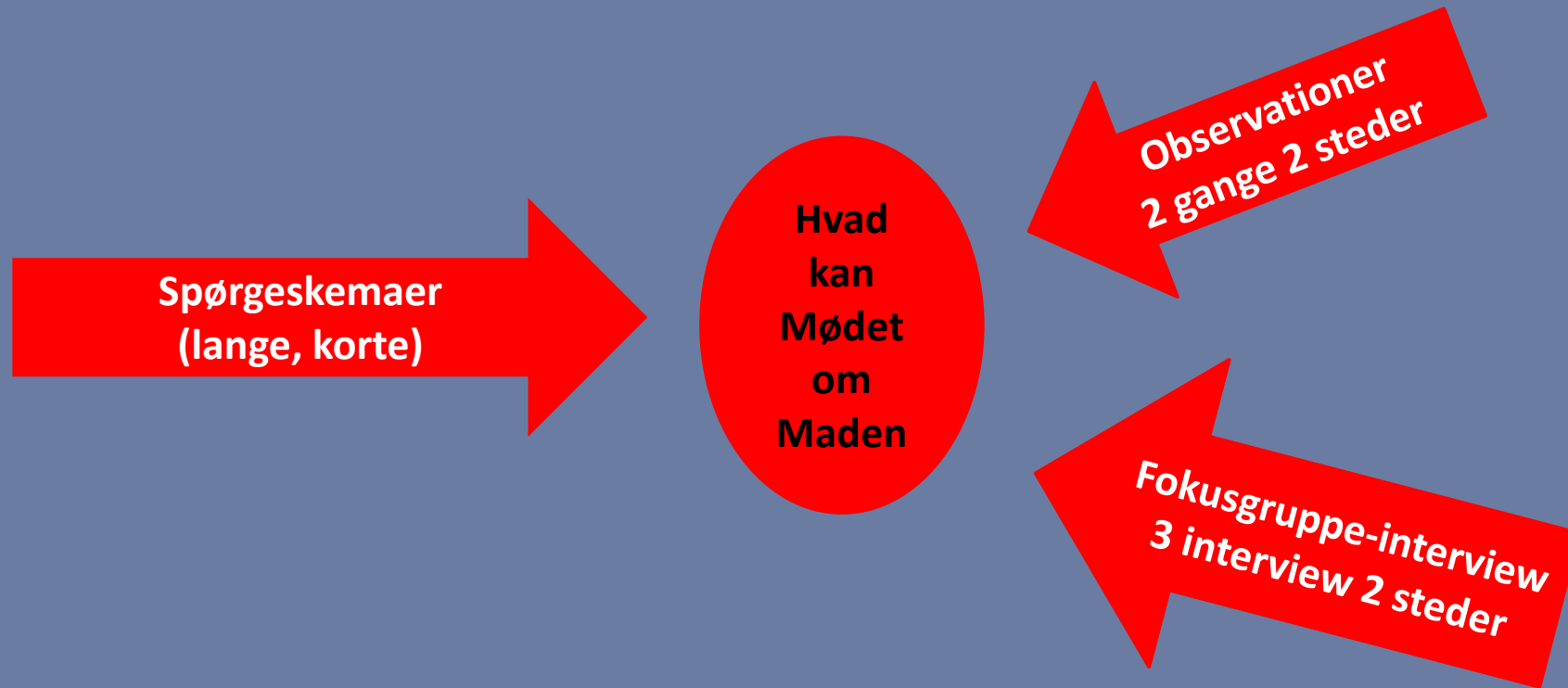
Parallel interaktion

MÅLING AF MØDET OM MADEN & MÅLTIDET

- Er BBM et godt **læringsrum** for sundere kostvaner?
- Er det nemmere at snige **sundhed ind af bagdøren**, når de tales om maden før og nu?
- Kan **tre generationers kostvaner** ændres i sundere retning af et kursus om god mad?
- Fungerer barnet som **familiens ernæringsformidler**?
- Får familierne lavet **mere sund mad** sammen?
- Hvilken **interaktion** skabes der når barn og bedste mødes?
- Giver mødet et **stærkere fællesskab** på tværs af generationer?
- Hvilken betydning har mødet for børn og bedsteforældres **trivsel**?

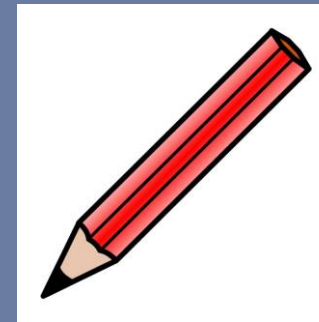


MIXED METHODS



SURVEY MONKEY

LINKS TIL SPØRGESKEMAER



- **LINK til Baseline spørgeskemaerne** – sendes til deltagerne cirka en uge før kursusstart
- **LINK til Dagens hurtige - første gang** udsendes i ugen op til **1. kursusgang**
- **LINK til Dagens hurtige** – resten af gangene udsendes i ugen op til **2. kursusgang**
- **LINK til Opfølgende spørgeskemaerne** – sendes til deltagerne cirka en uge efter kursusafslutning

HVAD ER EVALUERINGEN BYGGET PÅ?



Evaluering af Fars køkkenskole
- så bliver familien grydeklar!

KVALITETSIDEKS 2015

- ET INSTRUMENT TIL KORTLÆGNING AF FØDEVARE-FORBRUGERNES
KVALITETSOPFATTELSE

GEORGE TSALIS, TRINE MØRK OG TINO BECH-LARSEN

DCA RAPPORT NR. 069 - DECEMBER 2015


National Board of Health

Guide til trivselsindekset: WHO-5

INTERGENERATION KRÆVER "AKTION"

- 1. Interaktion på tværs af generationerne
- 2. Parallel interaktion mellem generationerne
- 3. Parallel interaktion med jævnaldrende deltager
- 4. Interaktion med undervisere
- 5. Gruppe interaktion med undervisere (egen tilføjelse)
- 6. lagttager
- 7. Alene
- 8. Uengageret

**Development of a Standardized Tool
for Intergenerational Programming:
The Intergenerational Observation Scale**

Shannon E. Jarrott
Cynthia L. Smith
Aaron P. C. Weintraub

SPØRGEGUIDE – FOKUSGRUPPE INTERVIEW

- Temaer: Oplevelsen – det intergenerationelle – videreførelsen derhjemme
- Hvad har været det sjoveste/ mærkeligste?
- Hvad tænker I om det at lave mad sammen?
- Er der noget I har taget med hjem?

LOKALFORENINGER I 2017



Forår

- Sæby
- Thisted
- Frederikshavn
- Brønderslev
- Mariagerfjord
- Guldborgsund
- Middelfart

Efterår

- Sæby
- Thisted
- Frederikshavn
- Brønderslev
- Mariagerfjord
- Rebild
- Hjørring
- Aalborg
- Jammerbugt
- Mors
- Vesthimmerland
- Guldborgsund
- Stevns
- Middelfart
- Assens
- Nordfyn
- Hovedstaden
- Århus

180 børnebørn / 183 bedsteforældre

ER DELTAGERNE SUPER SUNDE?

De “lange”

Bedsteforældrene :

- Mindre fisk end andre

Børnebørnene:

- Mindre grønt end andre
- Mindre frugt end andre
- Morgenmad mere end andre



LAVERE BEDSTEFORÆLDRE SUNDERE MAD?

De "lange"



70% af de bedsteforældre, der har deltaget i madgrupperne laver oftere sundere mad derhjemme i løbet af kurset

I "de lange" spørgeskemaer er bedsteforældrene i follow-up 'en blevet spurgt om de efter deltagelse er blevet bedre til at spise sundt.

Til dette har **53%** svaret i nogen grad,

3% i høj grad

og **0%** i meget høj grad.



FORÆLDRENES INVOLVERING?

De "korte"



60% af de børn, som har deltaget i madgrupperne, har introduceret deres forældre til en ny råvare, en ny madlavningsteknik eller en ny opskrift i løbet af kurset

Over 60% af børnebørnene har på "de korte" spørgeskemaer svaret at de har delt deres viden fra madværkstederne med deres forældre.

(2.madværksted=**100%**, 3.madværksted=**92%**, 4.madværksted=**87%**)



STYRKET FÆLLESSKAB?

De "lange"



80% af de deltagende bedsteforældre og børn har fået styrket deres fællesskab gennem deltagelse i madgrupperne

I "de lange" spørgeskemaer er bedsteforældrene i follow-up 'en blevet spurgt om de og deres børnebørn har fået styrket deres forhold gennem deres deltagelse i madværkstederne

Til dette har **35%** svaret i nogen grad,

20% i høj grad

og **3%** i meget høj grad.

LAVET MAD SAMMEN HJEMME?

De "korte"



60% af bedsteforældre og børnebørn har lavet mad sammen derhjemme mindst en gang i løbet af kurset

I "de korte" spørgeskemaer svarer

14% af børnebørnene og **23%** af bedsteforældrene at de i løbet af projektet har lavet mad sammen derhjemme.

Forskellen på de forskellige procenter kan skyldes at børnebørnene har deltaget med mere end en bedsteforælder



OBSERVATION – FÆLLESSKABET

– GULDBORGSUND & NØRRE ÅBY :

Interaktion *på tværs* af generationerne forekommer mest, men også god interaktion med jævnaldrende og underviser

Ligeværdigt samarbejde i øjenhøjde

Bedsteforælder ”mentorrolle”

Børnebørn alt fra ”hjælpere” til ”selvkørende”

Dagens interview er en god måde at skabe reminiscens.

Reminiscens er en proces, der handler om at tænke på og tale om tidligere oplevelser og medvirker til at skabe dialog og respekt mellem deltagerne.

Men Hjemmearbejde og Dagens interview nedprioriteret pga tid og kræver opsamling af underviser (**facilitator**)

OBSERVATION - SUNDHEDSFORMIDLING:

BBM er et godt **læringsrum** for sundere kostvaner
god introduktion til emnet af underviser, gode materialer

bedsteforældre støtter barnebarn i at lære nye (og gamle) teknikker

bedsteforældre lærer også nyt

Det fælles måltid med egen mad skaber god platform for at smage nyt mulighed for at observere hvad andre børn tør smage på

FÆLLESSKABET

Altså jeg synes det er fedt at lave mad sammen med ens bedsteforældre og man får sådan måske noget andet sammen. Man prøver måske noget andet end bare at være derhjemme (Barnebarn, pige)

Det var en dejlig oplevelse, altså det var nok fordi vi var kun os to og normalt så er alle de andre også med altså der er mange brødre og søskende så det gav et tættere forhold som jeg kan mærke i dag (Bedstemor)

OMSÆTNING I FAMILIEN

Vi lovede at når vi var færdige skulle vi invitere far, mor og lillebror på mad, så vi fik lavet mad, bordkort og det hele (Bedstemor)

Jeg synes også det kan give noget i forhold til at vi har også snakket om at her bagefter kunne vi jo prøve at lave mad til nogle i familien og vise hvad vi har lært. Vi skal på sådan et weekend ophold og så havde jeg tænkt at vi fik sådan nogle gode burgere med rugbrød, så kunne være vi kunne hjælpes ad med at lave det om fredagen (Bedstemor)

Hver søndag laver vi sådan en madplan for hele ugen så kan vi komme med ideer ... der var også et tidspunkt hvor vi puttede de der rugbrøds sandwich og så fik vi lige det en dag. Men det skal så også være noget sundt før det må stå på madplanen (Barnebarn, pige)

ER BBM ET GODT LÆRINGSRUM FOR SUNDERE KOSTVANER?



- God ramme for **sundhedsfremme** og **intergeneration** på én gang – deltagerne ønsker at lære
- Madlavning indbyder til **erfaringsudveksling** i tråd med god gammeldags **mesterlære**
- Ved at lave mad, der er smukt, smager godt og føles godt i maven skabes en naturlig ramme for at tale om maden på en måde der giver lyst til at **spise mere af det gode** (Brønnum Carlsen 2007). Dette forstærkes på BBM ved *også* at kunne tale om maden før og nu

KAN BBM ÆNDRE 3 GENERATIONERS KOSTVANER?



- Jo bedre man kender dem, man spiser med, des relativt mere spises der (Beck et al. 2006). Det gælder formodentlig også 'sund' mad. Eksempelvis er det set at smagspræferencer kan præges gennem gentagne erfaringer med at spise den enkelte fødevare i en positiv social sammenhæng (Husby 2008).^[LSEP]
- BBM øgede madmodet – undervisere og fællesskabet omkring tilberedningen af maden og måltidet inspirerede til at smage nyt - og bedsteforældre til at italesætte kræsenhed hjemme i familien
- Barnet fungerede som familiens ernæringsformidler, supporteret af bedste, der også delte ud af sin viden
- Børnene tog opskrifterne med hjem til madplanen og deltog i madlavningen

GIVER BBM ET STÆRKERE FÆLLESSKAB PÅ TVÆRS AF GENERATIONERNE?

- Interaktion på tværs af generationerne dominerende
- Madlavningen er oplagt til at skabe reminiscens.
- Barn og bedste ser hinanden på en ny måde, BBM har skabt et nyt aspekt i deres relation
- Deltagerne har oplevet nogle gode timer sammen omkring BBM, men ikke ændret i forvejen god trivsel
- Børn og bedsteforældre havde intentioner om at lave mere mad sammen



DISKUSSION

Mixed Methods

- Pragmatisk tilgang
- Vi kombinerer fordi det giver mere viden
- Afkobling af den vidensskabsteoretiske diskussion.
- Skal anvendes med omtanke.

Frivillige >< RCT

- Facilitator/ hjemkundskabslærer
- Evaluering/ test-batteri
- Deltagere kommer selv/ deltagere prikkes
- Bedsteforældre ledsagere for børnebørn/ ligeværdigt tilbud

KONKLUSION

Deltagernes kostvaner blev ikke væsentligt påvirket af Madværkstedet, men begge generationer havde lært nye teknikker, råvarer og sunde måltider

Barnebarn og Bedste havde lært nye sider af hinanden at kende – og andre måder at være sammen på

Børnebørn deltog mere aktivt i måltidsplanlægning og madlavning derhjemme
Bedsteforældre havde fået inspiration til forbedring af madlavning hjemme

Madværkstedet gav inspiration til sundere kostvaner, men der skal mere til for at føre dem ud i livet

