

FARS KØKKENSKOLE

SÅ BLI'R FAMILIEN GRYDEKLAR



ET SUNDHEDSFREMMENDE OG BORGERNÆRT MADLAVNINGSKONCEPT MÅLRETTET FÆDRE OG BØRN – TIL BRUG OG INSPIRATION FOR ANDRE KOMMUNER



Baggrund: Et behov for madglæde og fællesskab fra barns ben

Husker du duften af din mors hjemmelavede nybagte boller eller yndlingsgryderetten, som bredte sig i køkkenet? Husker du glæden ved at sætte dig ved bordet, og nyde måltidet sammen med din familie? De sanseoplevelser og indtryk vi får som børn, følger os igennem livet.

Desværre laver kun en ud af 20 familier mad sammen. Mange forældre synes, det er svært at inddrage børnene i madlavningen, og derfor lærer mange børn ikke at lave og glædes ved hjemmelavet mad. Færdigretter og fastfood vinder ind på middagsbordet, og det påvirker befolkningens sundhed. Især mænd lever usundt – de har markant dårligere kostvaner end kvinder, og får oftere livsstilssygdomme.

Formål med Fars køkkenskole

Projektet Fars køkkenskole har udviklet en kommunal model for borgerrettet forebyggelse, hvor fædre og den næste generation hjælpes til at opleve glæde, interesse og færdigheder for hjemmelavet, sund mad. Det er målet at udbrede Vallensbæk-modellen, som andre kommuner og familier i Danmark kan få gavn af.

I Vallensbæk Kommune har vi de seneste 2 ½ år udviklet og afprøvet konceptet Fars køkkenskole på 300 fædre og deres 350 børn, som har deltaget med stor gejst, fordi de har oplevet køkkenskolen som en meningsfuld aktivitet for far og barn. Vi har skabt et sundhedstilbud, der appellerer og tiltrækker mænd, og som viser effekter også på den mellemlange bane. Projektet har fået støtte fra Nordea-fonden.

Beskrivelse af konceptet

Fars køkkenskole er et lærings- og madlavningskursus målrettet fædre og deres børn i 2.-4. klasse. Det forløber sig over 5 aftener i løbet af ½ år, og fædre og børn mødes én aften om måneden i skolekøkkenet. Fokus i Fars køkkenskole er madglæde, samvær og sjove oplevelser i køkkenet. Det bygger på et pædagogisk set-up, hvor fædre og børn bliver introduceret til nye råvarer og tricks, som de får erfaringer med at bruge. Efterfølgende tilberedes og nydes et måltid sammen med holdet. Fædre og børn får en fælles referenceramme for mad, som de kan bruge derhjemme. På køkkenskolen underviser en kok/lærer og en ernæringsfaglig medarbejder.

Resultater

Fars køkkenskole har fra starten skabt rigtigt gode resultater (Tine Filges, 2013: Midtvejsevaluering).

1. Kompetencer i forhold til sund madlavning samt sundere vaner

Effektmålingerne fra de første 190 deltagere viser, at de deltagende fædre og børn får lyst og kompetence til at lave mere sund mad sammen. Deltagerne spiser sundere, får kendskab til nye madlavningsteknikker, nye råvarer og nye retter. Det er vigtigt at pointere, at der er tale om kompetencer, som er vedvarende og som vil få positive sundhedsmæssige konsekvenser for familierne også på længere sigt.

2. Supplerende, positive resultater målt efter et ½ år:

- 99 % oplever, at de har fået hyggelige stunder sammen med børnene.
- 82 % angiver, at de har fået et bedre forhold til deres børn.
- 82 % synes, at de er blevet bedre til at lave mad med deres børn.
- 69 % angiver, at de oftere har børn med i køkkenet.
- 35 % af fædrene angiver, at de har tabt sig
- 29 % angiver, at deres børn har tabt sig.

3. Sociale relationer styrkes / Fars køkkenskole inkluderer / Mere social lighed i sundhed

Resultaterne viser, at fædre og børn får styrket deres indbyrdes relation, og at projektet udfylder et behov hos fædre og børn om at lave en meningsfuld aktivitet sammen i en travl og hektisk hverdag. Dertil giver det fædre og børn et socialt og inkluderende netværk, hvor fx børn med forskellige diagnoser deltager på lige fod med andre. Et godt eksempel på inklusion. Fars køkkenskole er lykkedes med at skabe gejst og opbakning hos mænd, som generelt er en svær målgruppe at nå, i forhold til sundhedsindsatser. Fars køkkenskole har også vist sig at kunne tiltrække mindre ressourcestærke familier, og er dermed et tilbud, der skaber mere lighed i sundhed. Fx kan vi se, at 19 % af deltagerne ikke var i arbejde (dækker sygdom, ledig, studerende, pensionist), og 40-50 % af fædrene har en kort eller ingen uddannelse. Desuden lavede 58 % af deltagere ikke aftensmad og at 7,2 % spiste aldrig grøntsager inden deltagelse på Fars Køkkenskole.

4. Tendens i forhold til vægttabsgivende effekt

Fars køkkenskole viser nogle interessante resultater i forhold til vægttab, hvor flere fædre vurderer, at de selv og deres børn har tabt sig ved at deltage i kurset. Dette har ikke været et mål med projektet, men er en meget positiv sidegevinst.

Implementering af konceptet i andre kommuner – drejebog og uddannelseskoncept

Projektet slutter med udgangen af 2014 i Vallensbæk. På baggrund af de mange gode resultater og en stor efterspørgsel, arbejder vi på en forankring af konceptet Vallensbæk Kommune, så borgerne fortsat får tilbud om Fars køkkenskole i 2015.

Vil I også være med?

Som en del af projektet udarbejdes en drejebog, som bliver tilgængelig for alle kommuner. Potentialet i konceptet er meget stort og det er derfor oplagt at implementere Fars køkkenskole i andre kommuner. Vi vil gerne bidrage til dette arbejde med vores erfaring og 'know-how' og udvikle et uddannelseskoncept til nye undervisere fra andre kommuner. Vi søger derfor Nordea-fonden om midler til at implementere konceptet andre steder. Vi er meget interesserede i at høre fra jer, hvis I har interesse i konceptet og vil være en del af ansøgningen, så I får midler til at uddanne og afprøve det hos jer.

Kontakt

Projektleder Mette Bøgebjerg Jørgensen på tlf. nr. 4797 4113 eller e-mail: mbj@vallensbaek.dk.

Læs mere www.farskoekkenscole.dk www.farsvideokogebog.dk

