

# **MASTEROPPGAVE**

## **Samfunnsernæring**

**Mai 2018**

### **Å spise for fremtiden**

*Erfaringer med og opplevd nytte av et matlagingskurs blant  
asylsøkere ved et integreringsmottak.*



Ida Helene Moksnes Barbala

Fakultet for helsefag

Institutt for sykepleie og forebyggende helsefag

OsloMet - storbyuniversitetet

# Sammendrag

## Bakgrunn

Forskning har vist at betingelser rundt migrasjonsprosessen gjør asylsøkere til en sårbar gruppe i forhold til utvikling av helseproblemer. Sosiale, økonomiske og språklige utfordringer de møter i mottakslandet kan gjøre det vanskelig å oppnå et næringsrikt kosthold. Studier antyder at det å gi tilpasset helse- og kostholdsinformasjon kan virke forebyggende på kostholdsutfordringene denne gruppen kan oppleve. I 2016 ble 'Sunn start i mottak'-prosjektet igangsatt, og hadde som mål å utvikle tilpasset helse- og kostholdsinformasjon for asylsøkere. Høsten 2017 arrangerte en frivillig organisasjon et matlagingskurs for asylsøkere som bodde på et integreringsmottak, hvor materialet som ble utviklet fra 'Sunn start i mottak'-prosjektet ble tatt i bruk.

## Hensikt og problemstilling

Hensikten med studien var å undersøke erfaringene ved bruk av kostholdsinformasjon på et 8-ukers matlagingskurs for asylsøkere. Problemstillingen var: *Erfaringer med og opplevd nytte av et matlagingskurs blant asylsøkere ved et integreringsmottak.*

## Metode

Det ble benyttet kvalitativ metode i denne studien. Deltakende observasjon ble utført i forbindelse med et matlagingskurs for asylsøkere. I tillegg ble det gjennomført semistrukturerte intervjuer av i alt 11 informanter som deltok på kurset.

## Resultater

Resultatene viser at asylsøkere har mange positive erfaringer med å være med på matlagingskurs, og at de opplever at kurset har gitt dem mye nyttig informasjon om mat og kosthold. Funnene indikerer at det å være med på et matlagingskurs kan medføre styrkede muligheter, ferdigheter og motivasjon blant målgruppen, noe som kan gjøre det enklere for dem å ta sunne matvalg.

## Konklusjon

Denne studien har vist at tilpasset kostholdsinformasjon basert på kultursensitive prinsipper resulterer i et positivt læringsmiljø for asylsøkere, hvor målgruppen opplever at de får nyttig kunnskap om kosthold og helse. Studien kan gi bedre innsikt i hvordan asylsøkere opplever kostholdsintervensjoner rettet mot dem som målgruppe, noe det i liten grad finnes norsk forskning på. Samtidig er det behov for mer forskning som tar for seg langtidsvirkningene av tilpasset kostholdsinformasjon for asylsøkere i Norge, samt flere tilpassede tiltak som kan tilrettelegge for asylsøkeres økonomiske og språklige utfordringer i møte med et nytt matmiljø.

## Abstract

**Background:** Research has shown that conditions surrounding the immigration process can make asylum seekers prone to developing several health issues. Social, economic and linguistic challenges in the host country might make it challenging for them to have a nutritious diet. Studies imply that interventions which include adjusted health and nutrition information might prevent some of the diet-related challenges this group might experience. In 2016, the project 'Healthy start at reception centres' developed adjusted nutrition education information aimed at asylum seekers. In the Autumn of 2017 a voluntary organisation arranged a cooking class for asylum seekers living in an asylum reception centre employing the information that was developed through the previous project.

**Aims and objectives:** The aim of the study was to examine the experiences by applying nutrition education at an 8-week long cooking class for asylum seekers. The objective was: *Experiences with and perceived usefulness of a cooking class among asylum seekers at an asylum reception centre.*

**Methodology:** The employed a qualitative approach. Participant observation was carried out during cooking classes for asylum seekers. In addition, semi-structural interviews were conducted with 11 informants who participated in the class.

**Results:** The results show that designated cooking classes give asylum seekers many positive experiences, including, but not limited to, a useful information regarding food and diet. The findings indicate that designated cooking classes might lead to strengthened capabilities, opportunities and motivations regarding asylum seekers' ability to make healthy food choices.

## Conclusion

The study has shown that tailored nutrition education, based on culturally sensitive principles, might result in a positive learning environment for asylum seekers, in which the target group experience increased diet and health-related knowledge. This study provides new insight into how asylum seekers experience nutrition interventions, which has not been thoroughly researched in Norway previously. More studies are needed to investigate the long-term effects of adjusted nutrition education for asylum seekers in Norway. There is also a need for more adjusted interventions which accommodate the economic and linguistic challenges asylum seekers often experience when navigating in a new food environment.

## **Forord**

Dette er den avsluttende masteroppgaven min i Samfunnsernæring ved OsloMet - storbyuniversitetet. Jeg synes det er viktig å bruke kosthold- og ernæringskunnskapene jeg har opparbeidet meg de siste årene til noe positivt, og er særlig opptatt av å bidra med min kunnskap for å arbeide for at sårbare grupper i samfunnet kan få bedre muligheter til å ta vare på sin helse. Gjennom studiepraksis og deltidsjobb for Ressurscenter hos migrasjonshelse har jeg jobbet med å utvikle og tilpasse kosthold- og helseinformasjon for asylsøkere, noe som har vært både givende og interessant, og som jeg håper jeg vil få mulighet til å fortsette med fremover.

Det er få andre studier som har blitt gjennomført vedrørende kostholdsinformasjon- og undervisning for asylsøkere, noe som gjorde at jeg synes at det var ekstra interessant å utforske dette temaet. Gjennom dette masterprosjektet har jeg observert gjennomføringen av et matlagingskurs og utført intervjuer med asylsøkere som har deltatt på kurset. Denne prosessen har vært både lærerik, og til tider krevende, og har gitt meg muligheten til å bli bedre kjent med mange flotte mennesker. Jeg er veldig takknemlig for at jeg har fått lov til å få et innblikk i disse personenes liv, med de gleder og bekymringer dette innebærer. Det har vært sterkt å se at mennesker som ofte har opplevd mange vanskeligheter, likevel kan være så ressurssterke og vise så mye glede og omtanke for andre.

Jeg vil gjerne rette en takk til min hovedveileder, Laura Terragni, for gode råd og veiledning underveis i denne perioden. Min biveileder Navnit Kaur Grewal fortjener også en takk for sine nyttige faglige innspill. Jeg vil også rette en ekstra takk til den frivillige organisasjonen som arrangerte matlagingskurset og gjorde det mulig for meg å skrive en masteroppgave om dette tiltaket.

Jeg vil også takke medstudent Helene Haug, som også har vært involvert i forbindelse med gjennomføringen av matlagingskurset. Det å ha noen å diskutere med, samt kunne dele frustrasjoner og gleder med underveis har betydd så mye for meg. En stor takk også til familien min for uvurderlig støtte, hjelp og oppmuntring gjennom hele masterperioden. Til slutt en takk til min flotte samboer som med sin ukuelige optimisme og tro på meg har vært viktig for å holde motivasjonen min oppe slik at jeg kunne ferdigstille oppgaven.

Oslo, mai, 2018.

## Innholdsfortegnelse

1. Organisering av masteroppgaven .....	1
2. Bakgrunn .....	1
2.1 ‘Sunn start’-prosjektet .....	2
2.2 Hensikt og problemstilling .....	4
3. Teori .....	6
3.1 Kostholdintervensjoner tilpasset deltakere med innvandrerbakgrunn .....	6
3.2 COM-B-modellen.....	6
3.3 Muligheter til å foreta sunne matvalg .....	7
3.4 Ferdigheter til å foreta sunne matvalg.....	9
3.5 Motivasjon til å foreta sunne matvalg .....	11
4. Metode.....	13
4.1 Valg av metode.....	13
4.2 Analytisk tilnærming.....	13
4.3 Datainnsamlingsmetoder .....	13
4.3.1 Deltakende observasjon.....	13
4.3.2 Semistrukturerte intervjuer .....	14
4.3.3 Kombinasjon av deltakende observasjon og semistrukturerte intervjuer.....	15
4.4. Datainnsamling.....	15
4.4.1 Adgang til feltet.....	15
4.4.2 Utvalg .....	15
4.4.3 Matlagingskurs og deltakende observasjon.....	16
4.4.4 Utarbeiding av intervjuguide.....	16
4.4.5 Gjennomføring av semistrukturerte intervjuer .....	17
4.5 Dataanalyse .....	17
4.6 Ethiske aspekter.....	20

5. Oppsummering av resultater .....	21
6. Metodediskusjon .....	24
6.1 Valg av tilnærming og metode .....	24
6.2 Min forforståelse .....	24
6.3 Deltakende observasjon og semistrukturerte intervjuer .....	24
6.4 Utvalg og intervjusituasjon .....	26
6.5 Styrker og svakheter .....	27
6.6 Validitet .....	27
6.7 COM-B som rammeverk .....	28
7. Konklusjon og veien videre .....	29
Referanseliste .....	30
Artikkel: Erfaringer med og opplevd nytte av et matlagingskurs blant asylsøkere ved et integreringsmottak	
Vedlegg	

## **Liste over tabeller**

Del 1:

**Tabell 1:** Utdrag fra observasjonsnotater.

**Tabell 2:** Utdrag fra intervjuguide.

**Tabell 3:** Utdrag fra dataanalyse.

Del 2 (artikkel):

**Tabell 1:** Oversikt over studiens deltakere og antall ganger de deltok på matlagingskurset.

## **Liste over vedlegg**

**Vedlegg 1:** Veiledningshefte om mat og helse til bruk på mottak.

**Vedlegg 2:** Informasjonsskriv

**Vedlegg 3:** Observasjonsguide

**Vedlegg 4:** Intervjuguide.

**Vedlegg 5:** Innvilget godkjenning fra personvernombudet (NSD).

## 1. Organisering av masteroppgaven

Denne masteroppgaven er skrevet i artikkelformat og består av to deler. I den første delen presenteres studiens teoretiske og metodologiske bakgrunn, samt en detaljert metodediskusjon. Den første delen inneholder også et kort sammendrag av resultatene i studien, mens resultatene og resultatdiskusjonen vil presenteres i del to: artikkelen.

Artikkelen er skrevet i samsvar med retningslinjene til det vitenskapelige tidsskriftet Norsk Tidsskrift for Ernæring.

## 2. Bakgrunn

En asylsøker kan defineres som en person som har søkt om beskyttelse som flyktning, men fortsatt ikke har fått søknaden sin innvilget (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2017). Ved utgangen av 2016 lå det registrerte antallet asylsøkere i verden på over 2,8 millioner (United Nations High Commissioner for Refugees [UNHCR], 2017). Det påfølgende året, i 2017, var det 3560 personer som søkte asyl i Norge. De fleste av asylsøkerne som kom til Norge dette året kom opprinnelig fra Syria (1017) og Eritrea (869) (Utlendingsdirektoratet [UDI], udatert b).

Studier har vist at omstendigheter før, under og etter migrasjonsprosessen kan medføre at asylsøkere er spesielt utsatt for å utvikle helseproblemer (International Organization for Migration [IOM], 2013). Flere av dem kan være traumatisert som følge av krig, vold og menneskerettighetsbrudd i hjemlandet, og i tillegg kan reisen til et nytt land også medføre flere fysiske og psykiske utfordringer. Tilgangen til helsetjenester under flukten og i flyktningeleirer er som oftest svært mangelfull og når de ankommer mottakslandet opplever mange asylsøkere engstelse og usikkerhet på grunn av lang ventetid på behandling av sin asylsøknad. Dette kan igjen medføre at asylsøkere utvikler psykiske helseproblemer (Helsedirektoratet, 2009; IOM, 2013).

Nyankomne innvandrere kan også oppleve utfordringer i det nye landet de ankommer, fordi de må forholde seg til et nytt språk og en ny kultur, samtidig som de må lære seg å handle inn og tilberede mat i et nytt miljø (Mannion, Raffin-Bouchal & Henshaw, 2014; Terragni, Garnweidner, Pettersen & Mosdøl, 2014; Wilson, Renzaho, McCabe, Swinburn, 2010).



Forskning har vist at migrasjon til vestlige land kan innebære at man tilegner seg nye kostvaner, noe som kan resultere i et høyere inntak av matvarer som inneholder mye salt, fett og sukker. Disse endrede kostvanene kan på sikt medføre økt risiko for overvekt, hjerte- og karsykdom, høyt blodtrykk og diabetes (Gadd, Sundquist, Johansson, & Wändell, 2005; Gilbert & Khokhar, 2008; Kumar, Grøtvedt, Meyer, Søgaard & Strand, 2008). Asylsøkere kan også oppleve andre utfordringer i ankomstlandet, så som begrenset tilgang til arbeid og sosiale tjenester, manglende språkkunnskaper og begrenset tilgang til økonomisk statlig støtte i mottakslandet. Samtlige av disse faktorene gjør asylsøkere til en spesielt utsatt gruppe med tanke på matusikkerhet. (Hadley & Sellen, 2006; Koc & Welsh, 2001; McKay & Dunn, 2015).

## 2.1 'Sunn start'-prosjektet

Det å gi tilpasset helseinformasjon på et tidlig tidspunkt kan til en viss grad forebygge kostholdsutfordringene nyankomne innvandrere kan oppleve (Gunnell, Jewkes, LeBlanc & Christofferson, 2015; Mannion et al., 2014). Flere studier antyder også at kostholdsinformasjon som er skreddersydd for nyankomne innvandrere kan være med på å motvirke matusikkerhet hos denne gruppen (Gold, Yu, Buro & Garden-Robinson, 2014; Gunnell et al., 2015). I 2014 ble det norske prosjektet 'Sunn Start' utviklet, for å imøtekomme behovet for tilpasset kostholdsinformasjon hos nyankomne innvandrere (Kreso & Olsen, 2015). Prosjektet var et initiativ i regi av Ressurssenter for migrasjonshelse (RMA) og aktører som OsloMet – storbyuniversitetet og Diabetesforbundet. Informasjonsmateriellet som ble utviklet skulle være en veileder for hvordan målgruppen kunne ha et sunt kosthold, og informasjonen som ble gitt gjennom materiellet inneholdt en tilpasning av Helsedirektoratets kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer (Helsedirektoratet, 2011).

Informasjonsmateriellet, som bestod av en PowerPoint, et deltakerhefte med oppgaver, en lærerveiledning og lærerplan, ble utviklet på et enkelt norsk språk, og inneholdt informasjon og begreper om mat og helse, som kunne være nyttig for målgruppen. Alt materiell ble utviklet etter retningslinjene fra SAM – Suitability assessment of materials – som blant annet har strenge krav til innhold, bildebruk og språk i helseinformasjon. SAM regnes som en stimulerende og motiverende måte å formidle kultursensitiv helseinformasjon på (Doak, Doak

& Root, 1996). Materiellet ble i utgangspunktet utviklet for programrådgivere i introduksjonsprogrammene for innvandrere (Kreso & Olsen, 2015), men det brukes i dag også av andre frivillige og ansatte som arbeider med målgruppen. I forbindelse med lanseringen av 'Sunn start' i mai 2016, ble det også opprettet en nettside, [www.sunnstartnorge.no](http://www.sunnstartnorge.no), hvor det var mulig å laste ned de ulike helseinformasjonsressursene.

I 2016 ble 'Sunn start i mottak'-prosjektet igangsatt, som et sideprosjekt under 'Sunn start'. Bakgrunnen for prosjektet var den økte tilførselen av asylsøkere til Norge i 2015, hvilket medførte et ønske fra ulike aktører om å utvikle praktisk-teoretiske mat- og helseaktiviteter og helseinformasjon, ettersom det fantes begrensede ressurser tilgjengelig som var tilpasset denne målgruppen. Aktører som Flerkulturelt råd for Oslo og Akershus (FROA), Diabetesforbundet, Høgskolen i Oslo og Akershus og Ressurscenter for migrasjonshelse var involvert i prosjektet. Målet med prosjektet var å utvikle tilpasset helse- og kostholdsinformasjon for asylsøkere, slik at frivillige og ansatte kunne sette i gang helsefremmende aktiviteter på mottak for å fremme målgruppens kunnskap om mat og helse i et nytt matmiljø. I løpet av prosjektperioden ble det fremstilt tre praktisk-teoretiske mat- og helseaktiviteter rettet mot asylsøkere på asylmottak. Hensikten med aktivitetene var å øke kunnskapen om koblingen mellom mat og helse, samt øke kunnskapen om en ny handlekultur (Ressurscenter for migrasjonshelse, 2017).

Den ovennevnte helseinformasjonen ble pre-testet på fire forskjellige asylmottak på østlandet og inneholdt aktivitetene tur i butikk, matlaging, og undervisning i mat og helse. Det ble også utviklet et tilhørende veiledningshefte som var tiltenkt ansatte og frivillige (vedlegg 1). Veiledningsheftet inneholdt informasjon om kosthold og helse og hvordan man som ansatt eller frivillig kunne dele slik informasjon gjennom aktiviteter. Samtidig inneholdt heftet teoretisk informasjon om mat og helse som kunne brukes i undervisningssammenheng, eller i kombinasjon med aktivitetene tur i butikk og matlaging.

Også i dette prosjektet ble metoden Suitability Assessment of Materials (SAM) brukt aktivt i forbindelse med utviklingen av informasjonen i undervisningsmateriellet og de ovennevnte aktivitetene inneholdt informasjon som kunne være nyttig for nyankomne asylsøkere, blant annet hvordan man kunne finne sunne, rimelige og gjenkjennelige matvarer i et nytt matmiljø, samt hvordan man kunne lage og spise god og rimelig mat i nye omgivelser. Selve

undervisningsmaterialet var en forenklet versjon av mat og helse-materiellet som ble utviklet i forbindelse med det forrige prosjektet, men inneholdt enkelte justeringer. Blant annet fokuserte det nye materiellet mer på økonomi, og på å presentere matvarer og matretter som både var billige og næringsrike.

Høsten 2017 ønsket en av de frivillige organisasjonene som var tilknyttet 'Sunn start'-prosjektet å starte opp et matlagingskurs for beboere på et integreringsmottak. Et integreringsmottak er et botilbud som hovedsakelig retter seg mot asylsøkere som har, eller sannsynligvis vil få, oppholdstillatelse. Beboere ved slike mottak forplikter seg til å følge kommunens kvalifiseringsprogram på fulltid (UDI, udatert, a).

Det ble inngått et samarbeid med to masterstudenter, deriblant undertegnede, om at aktivitetene som ble utviklet i forbindelse med 'Sunn start i mottak'-prosjektet skulle benyttes på dette kurset. Denne masteroppgaven er skrevet parallelt med en medstudent, som har studert erfaringene til de frivillige som var med på matlagingsprosjektet, samt sett på deres opplevelser med å bruke det ovennevnte veiledningsheftet.

## 2.2 Hensikt og problemstilling

Hensikten med denne studien er å undersøke erfaringene ved bruk av kostholdsinformasjon på et 8-ukers matlagingskurs for asylsøkere. For å få bedre innsikt i hvilke utfordringer asylsøkere har i forhold til kosthold blir det undersøkt hvorvidt asylsøkere opplever at kostholdet deres har endret seg etter at de kom til Norge. I tillegg blir atferdsmodellen COM-B benyttet for å gi en bedre forståelse av hvorvidt et matlagingskurs kan gi asylsøkere styrkede muligheter, ferdigheter og motivasjon til å ta sunne matvalg. Studien har følgende problemstilling: *Erfaringer med og opplevd nytte av et matlagingskurs blant asylsøkere ved et integreringsmottak.*

I tillegg har oppgaven følgende forskningsspørsmål:

- Hvordan opplever asylsøkere at kostholdet deres har endret seg siden de kom til Norge?
- Hvilke muligheter får asylsøkere til å foreta sunne matvalg gjennom å delta på et matlagingskurs?

- Hvilke ferdigheter får asylsøkere til å foreta sunne matvalg gjennom å delta på et matlagingskurs?
- Hvilken motivasjon får asylsøkere til å foreta sunne matvalg gjennom å delta på et matlagingskurs?
- Hvordan opplever asylsøkere det å delta på et matlagingskurs?

## 3. Teori

### 3.1 Kostholdintervensjoner tilpasset deltakere med innvandrerbakgrunn

Det å motta informasjon og tilegne seg kunnskap er viktig for å kunne ta sunne matvalg, og dermed møte de nasjonale kostholdsanbefalingene. Likevel har forskning vist at mange, inkludert nyankomne innvandrere, ikke er klar over, eller har fått nok kunnskap om, hvordan de skal tolke eller ta i bruk de nasjonale kostrådene for å oppnå et sunt kosthold og god helse (Eyles, Mhurchu, Wharemate, Funaki-Tahifote, Lanumata & Rodgers 2009).

På bakgrunn av dette har studier vist at det viktig å fokusere på at kostholdsinformasjon som presenteres til innvandrergrupper gjennom ulike intervensjoner både er forståelig, relevant og kulturelt tilpasset målgruppen (Gold et al., 2014; Ikeda, Pham, Nguyen & Allhoff Mitchell, 2002). Konteksten eller faktorene som påvirker en persons matvarevalg kan variere mellom forskjellige populasjonsgrupper og studier har vist at det kan være gunstig å utforske disse utfordringene når man utvikler helseintervensjoner til mennesker med innvandrer- eller multi-etnisk bakgrunn. Dette for å sikre at informasjonen som tilbys tar hensyn til målgruppens behov og kulturelle overbevisning (Eyles et al., 2009; Hyman & Guruge, 2002).

### 3.2 COM-B-modellen

COM-B er en modell for atferdsendring som kan brukes for å kunne gi bedre forståelse av implementeringen av ulike intervensjoner, og legger vekt på at atferd er en del av et interaktivt system som involverer både *muligheter, ferdigheter og motivasjon*, og hvordan disse forholdene kan ha gjensidig påvirkning på atferd (Michie, Atkins & West, 2014). Intervensjoner trenger derfor å endre en eller flere av disse komponentene på en slik måte at man minimerer risikoen for å gå tilbake til tidligere atferd (Michie, van Stralen & West, 2011).

COM-B-modellen kan klassifiseres som en *implementasjonsteori*, noe som innebærer at den har blitt utviklet av forskere for å kunne gi bedre forståelse av hvordan selve implementeringen av en teori kan foregå (Nilsen, 2015). Dette teoretiske rammeverket kan brukes i forbindelse med utviklingen av intervensjoner, og i denne studien blir modellen brukt for å gi en bedre forståelse av hvorvidt et matlagingskurs kan gi asylsøkere styrkede muligheter, ferdigheter og motivasjon til å ta sunne matvalg.

Gjennom denne modellen defineres *Muligheter* som alle faktorene som ligger utenfor individet som motiverer til, eller gjør atferd mulig. Det at man har den *fysiske* muligheten avhenger av at man har det riktige miljøet (tid, ressurser, beliggenhet), mens det at man har *sosial* mulighet til atferdsendring avhenger av om man har sosial innflytelse og/eller innehar de kulturelle normene (Michie et al., 2014). I denne studien knyttes fysiske muligheter for eksempel opp mot fysiske og økonomiske ressurser, og sosial mulighet opp mot sosial innflytelse eller støtte.

*Ferdigheter* defineres som et individs kapasitet til å engasjere seg i en aktuell aktivitet. Om man har *fysiske* ferdigheter avhenger av at man har nødvendige fysiske ferdigheter til å gjennomføre en atferd, mens det at man har den *psykologiske* ferdigheten avhenger av at man har kunnskapen, oppmerksomheten, hukommelsen og muligheten til å overkomme hindringer (Michie et al., 2014). I denne studien knyttes fysiske ferdigheter for eksempel opp mot matlagingssevner, og psykiske ferdigheter opp mot kunnskap om sunne matvarer, matretter og ulike tilberedningsmetoder.

*Motivasjon* defineres som alle hjernens prosesser som styrker og styrer atferd – det inkluderer sedvanlige prosesser og emosjonelle responser, i tillegg til analytiske avgjørelser.

*Reflekterende* motivasjon innebærer at man kan planlegge og evaluere om noe er bra eller dårlig, mens *automatisk* motivasjon betyr at man kan gjøre noe av vane, ønske eller impulser/refleks (Michie et al., 2014). I denne studien knyttes reflekterende motivasjon for eksempel opp mot det å kunne vurdere hva slags matvarer som er sunne og ikke, og automatisk motivasjon opp mot det å foreta sunne matvalg i butikken.

Det er også verdt å nevne at det videre i oppgaven ikke vil bli skilt mellom de ulike kategoriene som ligger under muligheter, ferdigheter og motivasjon, men at disse forholdene vil bli sett på som en helhet.

### 3.3 Muligheter til å foreta sunne matvalg

Tidligere forskning har sett på hvordan nyankomne innvandrere kan ha utfordringer med å foreta sunne matvalg, fordi de ofte har begrenset tilgang til økonomisk statlig støtte i mottakslandet. Disse økonomiske utfordringene, sammen med faktorer som manglende

språkkunnskaper, begrenset tilgang til arbeid og sosiale tjenester, gjør asylsøkere til en risikogruppe i forhold til matusikkerhet (Hadley & Sellen, 2006; Koc & Welsh, 200; McKay & Dunn, 2015). Flere studier bekrefter også at det er høy forekomst av matusikkerhet hos denne gruppen (Gallegos, Ellies & Wright, 2008; Gunnell et al., 2015; Hadley & Sellen, 2006; McKay & Dunn, 2015; Sellen, Tedstone, Frize, 2002). En studie som undersøkte prevalensen av matusikkerhet blant 33 liberianske asylfamilier i USA, viste blant annet at 85% av disse hadde opplevd matusikkerhet (Hadley & Sellen, 2006).

Matusikkerhet forekommer når mennesker mangler fysisk, sosial eller økonomisk tilgang til nok trygg og næringsrik mat for å kunne vokse og ha en aktiv og sunn livsstil (FAO, 2010, s. 8). Konsekvensene av matusikkerhet er mange, og inkluderer blant annet en økt risiko for å utvikle kostholdsrelaterte sykdommer, så som mikronæringsstoffmangel, samt økt risiko for fedme og kroniske sykdommer (Gunnell et al., 2015; McKay & Dunn, 2015; Koc & Welsh, 2002). Det å arbeide for å minske matusikkerheten blant nyankomne asylsøkere er av folkehelsemessig interesse og forskning viser at det å tilby tilpasset helseinformasjon til denne gruppen kan være et effektivt tiltak i forhold til forebygging av disse problemene (Gunnell et al., 2015).

Matvaner blir ofte utfordret tidlig i forbindelse med migrasjon, og dette gjelder særlig for asylsøkere, som ofte kan ha begrensede muligheter til å kontrollere faktorene som påvirker kostholdsvalgene deres (Lidén, H., Eide, K., Wærdahl, R., Nilsen, A. C. E., & Hidle, 2013; Stene, 2013). Det å migrere til et nytt land innebærer ofte at man må tilpasse seg det nye landets verdier og praksiser gjennom *akkulturasjon* (Kittler, Sucher & Nahikian-Nelms, 2017; Satia-Abouta, Patterson, Neuhouser & Elder, 2002). Kostakkulturasjon kan beskrives som prosessen som oppstår når mennesker med innvandrerbakgrunn tar til seg matpraksisene og matvanene i det nye landet de flytter til (Satia-Abouta et al., 2002).

Kostakkulturasjonsprosessen er svært kompleks, og både sosioøkonomiske og demografiske faktorer, sammen med de kulturelle faktorene innvandrere har med seg fra før, vil kunne påvirke i hvilken grad de blir eksponert for kulturen i det nye landet. Høy grad av eksponering for den nye kulturen vil kunne medføre holdningsendringer og endrede smakspreferanser, noe som igjen vil kunne lede til kostholdsendringer, fordi det oppstår endringer knyttet til innkjøpsvaner og matlaging (Satia-Abouta et al., 2002). Forskning har også vist at begrensede

økonomiske muligheter kan ha innvirkning på kostakkulturasjon. Dette er blant annet fordi innvandrere kan oppleve at matvarer de anser som typisk vestlige, så som energirike, men næringsfattige matvarer, ofte anses som billigere enn ferske matvarer som frukt og grønnsaker, fisk og kjøtt (Drewnowski & Specter, sitert i Patil, Hadley & Nahayo, 2009).

Flere studier antyder at akkulturasjonsprosessen medfører at innvandrere får mer ugunstige matvaner i det nye landet de kommer til (Gilbert & Khokhar, Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012; Satia-Abouta et al., 2002). Dette innebærer blant annet at de får et økt inntak av energirike, prosesserte og sukkerrike matvarer (Holmboe-Ottesen & Wandel, 2012).

Flere undersøkelser har konkludert med at slik omlegging til mer ugunstige kostvaner vil kunne ha innvirkning på innvandreres helse, og at dette på sikt medfører at de har økt risiko for å utvikle ernærings- og livsstilsrelaterte sykdommer (Gadd, Sundquist, Johansson, Wändell, 2005; Gilbert & Khokhar, 2008; Kumar et al., 2008).

### 3.4 Ferdigheter til å foreta sunne matvalg

Flere nyankomne innvandrere vil også kunne mangle ferdigheter i forhold til det å ta sunne matvalg. Dette kan blant annet innebære at de kan ha begrensede praktiske ferdigheter i matlaging og manglende kunnskap om sunne matvarer, matretter og tilberedningsmetoder (Patil et al., 2009).

Begrepet helseinformasjonsforståelse (eller 'health literacy' på engelsk) kan defineres som 'personlige, kognitive og sosiale ferdigheter som er avgjørende for enkeltindividets evne til å få tilgang til, forstå og anvende helseinformasjon for å fremme og ivareta god helse' (Pettersen, sitert i Jenum & Pettersen, 2014). Forskning viser at enkelte innvandrergupper med begrensede språkkunnskaper har økt sjanse for å ha lav helseinformasjonsforståelse, hvilket innebærer at de kan ha problemer med å lese og forstå helseinformasjon (Duncan et al., 2013; Jenum & Pettersen, 2014). En norsk studie som tok for seg helseinformasjonsforståelsen til 302 somaliske innvandrerkvinner i Oslo viste blant annet at over 70% av informantene i studien hadde problemer med å tilegne seg, forstå og ta i bruk helseinformasjon og -tjenester og å ta passende helserelaterte beslutninger (Gele, Pettersen, Torheim & Kumar, 2016).



Annen forskning har vist at personer med lav leseferdighet har større sjanse for å oppleve helseproblemer og at de kan ha utfordringer med å håndtere kroniske sykdommer (DeWalt, Berkman, Sheridan, Lohr & Pignone, 2004). Som tidligere nevnt kan nyankomne innvandrere oppleve den første tiden i et nytt land som forvirrende, hvilket kan medføre at de har mindre kunnskap om helsetjenestene i det nye landet. Dermed har de ofte begrenset tilgang til forebyggende helsetjenester og -informasjon i det nye landet, noe som kan føre til negative helseutfall. Forskning viser blant annet at forekomsten av livsstilssykdommer så som fedme, diabetes og høyt blodtrykk anses for å være mer utbredt blant enkelte innvandrergrupper (Modesti et al., 2014).

I Sverige har det blitt gjennomført forskning for å kartlegge asylsøkeres helseinformasjonsforståelse (Wångdahl, Lytsy, Mårtensson & Westerling, 2015). Funnene fra denne studien viste at 60% av det totale utvalget på 455 asylsøkere hadde utilstrekkelig funksjonell helseinformasjonsforståelse (det laveste nivået av helseinformasjonsforståelse). Dette innebar at store deler av utvalget ikke hadde de grunnleggende lese- og skriveferdighetene til å kunne forstå hvilke faktorer som var en risiko for deres helse, eller hvordan de kunne bruke helsesystemet (Nutbeam, 2000).

For å ivareta helsen til nyankomne innvandrere og imøtekomme deres utfordringer med lav helseinformasjonsforståelse har studier vist at det er viktig at vertslandet bidrar med nye løsninger i form av skreddersydde, helsefremmende programmer og aktiviteter som vil kunne øke helseinformasjonsforståelsen hos innvandrere og asylsøkere (Gele et al., 2016; Wångdahl et al., 2015).

Blant annet på bakgrunn av de ovennevnte utfordringene målgruppen kan ha med å forstå helseinformasjon, har det de siste årene blitt utviklet flere tilpassede kosthold- og helseinformasjonsintervensjoner for nyankomne innvandrere (Duncan et al., 2013; Eyles et al., 2009; Gunnell et al., 2015; Ikeda et al., 2002). Kostholdsinformasjon, eller kostholdsundervisning, kan defineres som en kombinasjon av undervisning og miljømessig støtte, designet for å tilrettelegge for læring om hva slags mat- og kostholdsrelatert praksis som kan lede til god helse. Kostholdsundervisning kan leveres gjennom flere arenaer og involverer aktiviteter både på individuelt, institusjonelt, kommunalt og politisk plan. I tillegg viser forskning at kostholdsundervisning er mest effektiv om aktivitetene som gjennomføres

er designet for å nå en spesifikk atferdsendring, og samtidig fokuserer på å tilrettelegge, støtte og motivere for dette (Contento, 2016).

Duncan et al. (2013) utviklet i sin studie et teoribasert pensum til bruk i en engelskklasse for innvandrere, med mål om å utjevne ulikheter i krefthelse gjennom å øke elevenes inntak av frukt og grønnsaker, samt forbedre deres atferd og ferdigheter slik at de kunne oppnå et sunt kosthold. Resultatene fra studien var svært vellykkede og viste at helseinformasjonen deltakerne fikk gjennom språkklassen medførte at de fikk et økt inntak av frukt og grønnsaker, i tillegg til at de tilegnet seg økt kunnskap og bedre planleggingsevner i forhold til å kunne oppnå et sunt kosthold.

En annen kostholdsintervensjon studerte hvorvidt kunnskapen om mattrygghet hos innvandrere og flyktninger kunne økes gjennom å bruke et diskusjonskart om matsikkerhet og et matlagingskurs. Resultatene konkluderte med at både kartet og kurset var svært effektive, da begge tiltakene bidro til å øke kunnskapen om mattrygghet hos målgruppen, sammenliknet med kontrollgruppen (Gold et al., 2014).

### 3.5 Motivasjon til å foreta sunne matvalg

For at nyankomne skal få mer kunnskap om hvordan de foretar sunne matvalg gjennom kostholdsundervisning, er det svært viktig at de selv er motivert til å gjennomføre dette. For voksne som deltar på kostholdsundervisning er det særlig viktig at slik motivasjon kommer innenfra; altså at de selv føler at den informasjonen de får vil kunne føre til økt selvtillit, livskvalitet og bedre helse (Contento, 2016).

Det er bred enighet om at helse- og kostholdsinformasjon rettet mot mennesker med innvandrers- eller flyktningbakgrunn bør være kultursensitiv (Contento, 2016; Foronda, 2008; Garnweidner, Terragni, Pettersen & Mosdøl, 2012; Netto, Bhopal, Lederle, Khatoon & Jackson, 2010). Kultursensitivitet innebærer at den som utvikler og underviser i slikt materiell bruker sin kunnskap, omtanke, forståelse, respekt og tilpasning gjennom å øke bevisstheten om seg selv og de rundt seg i møte med en mangfoldig gruppe. Dette vil igjen kunne medføre at man utvikler mer effektive intervensjoner og oppnår bedre kommunikasjon med målgruppen (Foronda, 2008, s. 210).

Netto et al. (2010) har gjennom sin studie utviklet fem prinsipper som kan være relevante når man tilpasser intervensjoner for innvandrergupper. Det første prinsippet innebærer at man bruker ressurser i samfunnet for å kunnngjøre intervensjonen og dermed øke tilgjengeligheten blant målgruppen. Det andre prinsippet innebærer at man identifiserer og overkommer hindringer knyttet til tilgang og deltakelse. I arbeidet med tilpasning av intervensjoner vil det også være viktig å utvikle kommunikasjonsstrategier hvor man bruker forenklet språk og informasjon. Et fjerde prinsipp er at man bør studere hva slags kulturelle eller religiøse verdier som både hindrer, og virker fremmende, på atferdsendring. I tillegg diskuterer forfatterne at intervensjoner bør imøtekomme varierende grad av kulturell identifikasjon.

Contento (2016) omtaler i sin bok hvordan kostholdsintervensjoner og -undervisning kan gjennomføres på en kultursensitiv måte gjennom å basere seg på gjensidig respekt og dialog mellom den som underviser og deltakerne. Dette innebærer også at man bør ta hensyn til deltakernes bakgrunn og hvordan tidligere opplevelser kan ha innvirkning på deres forventninger og atferd.

Interkulturell kommunikasjon er et annet begrep, som i likhet med kultursensitivitet, er viktig å fokusere på i forbindelse med gjennomføring av kostholdsundervisning for innvandrergupper. Interkulturell kommunikasjon kan defineres som interaksjonen som foregår mellom personer 'hvis kulturelle oppfatning og symbolsystemer er så forskjellige at dette kan innvirke på kommunikasjonen mellom dem'. Med andre ord oppstår denne formen for kommunikasjon når noen fra en kultur gir en beskjed som mottas av noen fra en annen kultur (Samovar, Porter, McDaniel & Roy, 2013, s. 8). I en undervisningssetting utøver man interkulturell kommunikasjon dersom man har kulturell kunnskap om de man underviser, og at man gjennom undervisningen kan overbringe mestringstro og empati til tilhørerne, samt gi dem informasjon som de oppfatter som nyttig (Samovar et al., 2013).

## 4. Metode

### 4.1 Valg av metode

Kvalitativ metode innebærer at man forsøker å få en forståelse av sosiale fenomener gjennom å skape en nær relasjon til informantene man studerer. Denne metoden ble ansett som nyttig å bruke i denne studien da det var ønskelig å oppnå en nær relasjon med informantene for å kunne besvare problemstillingen. Gjennom kvalitativ metode er det også viktig at man som forsker forsøker å sette seg inn i informantenes situasjon, samtidig som man må reflektere over viktige beslutninger som blir tatt i løpet av forskningsprosessen vedrørende datainnsamling, analysering og tolkning (Thagaard, 2009).

### 4.2 Analytisk tilnærming

For å oppnå en bedre forståelse av hvordan matlagingskurset ble tatt imot av asylsøkerne, ble det benyttet en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming. Ved å bruke en fenomenologisk tilnærming er man opptatt av å oppnå bedre forståelse for erfaringene til en enkeltperson. Gjennom hermeneutikken forsøker man å fortolke disse handlingene for slik å kunne finne et dypere meningsinnhold (Thagaard, 2009). Fenomenologi kan knyttes opp mot hermeneutikkens fortolkninger av annen grad, såkalt *dobbelt hermeneutikk*. Dette innebærer at man som forsker ikke bare fortolker virkeligheten, men at man samtidig forsøker å fortolke informantenes egen fortolkning (Fangen, 2010).

### 4.3 Datainnsamlingsmetoder

I forbindelse med datainnsamlingen ble det benyttet deltakende observasjon og semistrukturerte intervjuer.

#### 4.3.1 Deltakende observasjon

Det ble benyttet deltakende observasjon i forbindelse med matlagingskurset med asylsøkerne. Deltakende observasjon innebærer at man som forsker studerer det som sies og gjøres av personer i en ikke-konstruert setting. Når man utøver deltakende observasjon involverer man seg i det samspillet man studerer; man samhandler med andre mennesker, samtidig som man studerer hva de gjør. I denne sammenhengen kan man for eksempel studere hvordan et miljø fungerer i praksis; hvordan stemningen er, hva menneskene som er til stede sier til hverandre

og hva de gjør (Fangen, 2010). Undertegnede var sammen med deltakerne både på matlagingskurset og da jeg hentet dem slik at vi kunne gå dit sammen, noe som medførte at jeg ble bedre kjent med dem og fikk innsikt i deres livsverden, noe som kan ha gjort meg bedre i stand til å forstå deres egne erfaringer med matlagingskurset.

Observasjon egner seg godt når man ønsker å få inngående kunnskap om personers handlinger og hvordan disse individene forholder seg til hverandre. Når en forsker deltar i en interaksjon med andre samtidig som han eller hun observerer, vil forskeren ha et godt utgangspunkt for å opparbeide seg en forståelse for den sosiale sammenhengen som foregår (Thagaard, 2013). Skrivning av feltnotater er en svært viktig del av den deltakende observasjonen, fordi det utgjør selve datamaterialet ved denne innsamlingsmetoden. Geertz hevder at det å skrive feltnotater vil si det samme som å gjøre en flyktig hendelse om til en beskrivelse som eksisterer på papiret, og som kan vurderes flere ganger (sitert i Fangen, 2010, s. 102).

Bruk av deltakende observasjon i forbindelse med matlagingsaktivitetene ga mulighet til å observere deltakerne på kjøkkenet for å se hvordan stemningen var, for å høre hva de snakket sammen om, for å se hva slags matlagingsaktiviteter som ble satt i gang og hvem som tok initiativ til dem, samt for å få et inntrykk av hvordan samarbeidet mellom deltakerne og de frivillige foregikk. Observasjonen ga også nyttig informasjon i forhold til hvordan deltakerne opplevde aktivitetene de deltok på.

#### 4.3.2 Semistrukturerte intervjuer

Semistrukturerte intervjuer er en type intervju som kjennetegnes ved at man går ut fra en intervjuguide med nedskrevne spørsmål, men at man ikke følger denne slavisk, og i tillegg kommer med tilleggsspørsmål som ikke er skrevet ned (Malterud, 2011). Intervjuer gir tilgang til enkeltpersoners opplevelse av å være i et spesifikt miljø, deres legitimering av holdninger og handlinger (Fangen, 2010). I denne studien ga bruken av semistrukturerte intervjuer i etterkant av matlagingskurset en bedre mulighet til å gå grundigere inn i hvordan informantene hadde opplevd mataktivitetene de var med på og om matlagingskurset hadde påvirket deres muligheter, ferdigheter og motivasjon til å foreta sunne matvalg.

### 4.3.3 Kombinasjon av deltakende observasjon og semistrukturerte intervjuer

Det å kombinere datainnsamlingsmetodene deltakende observasjon og intervjuer kan være en fin måte å få tilgang til flere ulike typer data. Der observasjoner åpner for handlingsdata, åpner intervjuer for diskursive data. Intervjuer kan også brukes for å validere observasjonsmateriale gjennom at man under intervjuer kan stille spørsmål om noe man har sett under observasjonen. Da vil man få større mulighet til å vurdere gyldigheten av det som blir sagt av deltakerne (Fangen, 2010).

## 4.4. Datainnsamling

### 4.4.1 Adgang til feltet

Den frivillige organisasjonen som tok initiativ til matlagingskurset ga det aktuelle asylmottaket beskjed om at beboere derfra var invitert til å være med på et matlagingskurs. Undertegnede hadde også fått klarsignal fra de ansatte på mottaket til å gjennomføre sin studie og ble, som nevnt, bedre kjent med deltakerne gjennom å hente dem før hver kurskveld slik at vi kunne gå opp til matlagingskurset. Da kunne vi prate og bli bedre kjent, noe som var gunstig for tillitsforholdet med tanke på intervjuene som senere skulle gjennomføres med dem.

### 4.4.2 Utvalg

Studien ble gjennomført i tidsperioden oktober-desember 2017. Utvalget var asylsøkere fra et integreringsmottak som deltok på et matlagingskurs. Det ble benyttet et bekvemmelighetsutvalg, noe som innebar at deltakerne som det var mulig å få tak i ble inkludert i studien (Malterud, 2011). Det var to inklusjonskriterier; deltakerne måtte være over 18 år og de måtte ha deltatt på minst to av matlagingskursene. Rekrutteringen av informantene ble gjennomført i forbindelse med matlagingskurset (enten i forkant eller etterkant) og de som ønsket å bli med fikk muntlig og skriftlig informasjon om studien (vedlegg 2).

Deltakerne på matlagingskurset ble informert om innholdet i studien ved kursets oppstart i oktober 2017, men ble ikke aktivt rekruttert før i november 2017. Av 14 asylsøkere som deltok på kurset ønsket 12 av disse å delta i studien. 1 av disse ble ekskludert for ikke å ha

møtt inklusjonskriteriene. Det totale antallet informanter som ble inkludert i denne studien var da 11 personer.

#### 4.4.3 Matlagingskurs og deltakende observasjon

Matlagingskurset ble gjennomført hver tirsdag, over en 8-ukers periode fra oktober til november 2017. Det ble også utført deltakende observasjon gjennom hele denne perioden. Det ble utformet en observasjonsguide (vedlegg 3) og i forbindelse med den deltakende observasjonen ble det skrevet både *deskriptive* notater (det som faktisk skjedde) og *reflektive* notater (egne tolkninger og refleksjoner) knyttet opp mot rammeverket COM-B , forskningsspørsmålene og andre interessante aspekter som kom frem fra feltarbeidet. Observasjonsnotatene ble seinere finskrevet og klargjort for analyse. Tabellen under viser et lite utdrag fra observasjonsnotatene som ble nedskrevet i forbindelse med matlagingskurset.

**Tabell 1. Utdrag fra observasjonsnotater.**

<b>Deskriptive notater</b>	<b>Reflektive notater</b>
Det så ut som det var vanskelig for flere av deltakerne å forstå hva som stod i oppskriften, men flere av deltakerne begynte å lage maten uten å spørre eller være sikre på hva som stod der.	Gode matlagingskunnskaper (fysiske ferdigheter), men ikke like god språklig forståelse (psykiske ferdigheter)
En av deltakerne fortalte om at hun hadde laget maten fra matlagingskurset hjemme på mottaket og sa at hun hadde kost seg veldig med dette.	Dette kan knyttes opp mot reflekterende motivasjon; ønsket om å lage sunn mat som hun hadde lært seg å tilberede på matlagingskurset
I butikken virket deltakerne veldig interesserte og stilte masse spørsmål om hva slags fisk som var sunn og billig, hva Nøkkelhullmerket innebar, hvilket mel som var sunt osv.	Stor interesse medførte økte psykiske ferdigheter, ettersom deltakerne fortalte at denne aktiviteten hadde gitt dem mer kunnskap om sunne matvarer.
God stemning på kjøkkenet blant deltakere og frivillige; latter og god stemning, samt godt samarbeid mellom frivillige og deltakere.	Interkulturell kommunikasjon i et kultursensitivt læringsmiljø kan være bakgrunnen for at samtlige hadde det hyggelig sammen og var i stand til å lære av hverandre.

#### 4.4.4 Utarbeiding av intervjuguide

Forskningsspørsmålene og COM-B-modellen ble lagt til grunn i forbindelse med utarbeidingen av intervjuguiden (vedlegg 4). Intervjuguiden inkluderte spørsmål i følgende

kategorier: opplevelser om kostholdsendringer; tanker/holdninger og barrierer knyttet til helse og sunt kosthold; hva slags muligheter, ferdigheter og motivasjon deltakerne hadde knyttet opp mot det å foreta sunne matvalg; samt opplevelser knyttet til matlagingskurset. Tabell 2 viser et utdrag av enkelte av spørsmålene som ble knyttet til rammeverket COM-B.

**Tabell 2. Utdrag fra intervjuguide.**

Fra rammeverket COM-B	Teoretiske domener i rammeverket COM-B	Hovedspørsmål
Mulighet	Miljø (tid, ressurser, beliggenhet), sosial innflytelse, kulturelle normer	‘Hvordan er kjøkkenfasilitetene på asylmottaket?’
Ferdighet	Fysiske ferdigheter, kunnskap, oppmerksomhet, hukommelse, mulighet til å overkomme hindringer	‘Mange synes det kan være vanskelig å spise sunt. Hva er dine erfaringer med dette?’
Motivasjon	Planlegging, evaluere om noe er bra eller dårlig, Vane, ønske, impulser/refleksjoner	‘Har du blitt mer motivert til å lage og spise sunn mat etter at du begynte på matlagingskurset?’

#### 4.4.5 Gjennomføring av semistrukturerte intervjuer

Intervjuene ble utført i etterkant av matlagingskurset. I forbindelse med gjennomføringen ble det brukt en semistrukturert intervjuguide. Det ble brukt båndopptaker i forbindelse med samtlige av intervjuene, og disse ble transkribert verbatim. Latter og andre følelsesmessige uttrykk ble også inkludert i transkriberingen.

Det ble gjennomført i alt 9 intervjuer. 2 av disse var gruppeintervjuer med 2 informanter sammen, der begge deltakerne ble stilt de samme spørsmålene. Undertegnede gjennomførte samtlige 9 intervjuene selv, men 3 av intervjuene ble gjennomført med hjelp av tolk. De resterende 6 intervjuene ble gjennomført på engelsk. Samtlige av intervjuene varte mellom 40 minutter og 2 timer.

#### 4.5 Dataanalyse

Analyse av kvalitative data skal forene rådata og resultater gjennom fortolkning og sammenfatting av det innsamlede datamaterialet. Man stiller spørsmål til materialet gjennom å ta utgangspunkt i problemstillingen og de svarene man får er kjennetegnene som vi finner



gjennom kritisk refleksjon. Deretter skal man avklare sin egen forforståelse og den teoretiske referanserammen i forhold til funnene, samt diskutere resultatene opp mot andre teorier. Analyseringen av materialet skal gjennomføres slik at andre senere kan forstå hva vi har gjort og våre konklusjoner. Med andre ord skal analysen både gjennomføres, og videreformidles (Malterud, 2011). Analysene i denne studien er både styrt av en induktiv tilnærming (hvor man går fra empiri til ny kunnskap), og av en deduktiv tilnærming, fordi de også kan knyttes til rammeverket COM-B.

Intervjuene ble omgjort fra lydopptak til tekst etter hvert intervju, såkalt *transkribering*. Når intervjuer transkriberes fra muntlig til skriftlig form blir intervjusamtalene strukturert slik at de egner seg bedre for analyse, noe som gjør analysearbeidet mer oversiktelig (Kvale & Brinkmann, 2015). Deretter ble stegene nedenfor, knyttet opp mot en kombinert induktiv og deduktiv tematisk analyse, kalt '*hybrid approach*' (Fereday & Muir-Cochrane, 2006) benyttet. Denne analysemetoden kombinerer deduktive teoridrevne koder og induktive datadrevne koder. Deduktive koder er koder som kan knyttes opp mot den teoretiske tilnærmingen, i dette tilfelle COM-B-modellen. Induktive koder knyttes mer direkte til teksten fra intervjuer og feltnotater.

Analysen bestod av følgende steg:

- 1) *Å utvikle en kodebok*. Dette første steget var særlig viktig for å enklere kunne organisere tekstbiter som hørte sammen. Kodeboken baserte seg på problemstillingen/forskningsspørsmålene.
- 2) *Undersøke reliabiliteten til kodene*. Dette ble gjort gjennom at mine veiledere gikk gjennom de første intervjuene jeg hadde kodet for å undersøke kvaliteten på kodene.
- 3) *Oppsummere data og identifisere tema*. Dette steget innebar at man leste over den transkriberte teksten og oppsummerte rådataene for hvert intervju for å finne ulike temaer.
- 4) *Finne meningsbærende enheter i teksten*. I forbindelse med dette steget ble tekstbehandlingsprogrammet NVivo brukt og meningsbærende enheter i teksten ble kodet som 'nodes'.

5) *Koble sammen kodene og identifisere tema.* Ved dette steget ble det tydeligere hvilke koder som hørte sammen og ulike temaer kom tydeligere frem.

6) *Bekrefting og legitimering av kodede tema.* Dette steget innebar at man gikk gjennom de forrige stegene på nytt for å være sikker på at temaene som vokste frem var representative for dataanalysen og den kodede teksten.

Observasjonsnotatene ble behandlet parallelt med analyseringen av intervjuene og stegene ovenfor ble brukt også her, for å utvikle temaer relatert til forskningsspørsmålene. Når kodeboken hadde blitt laget og den transkriberte teksten hadde blitt gjennomlest ble det utviklet meningsbærende enheter. Tabellen under viser en oversikt over to av hovedtemaene, med tilhørende koder og meningsbærende enheter.

**Tabell 3. Utdrag fra dataanalyse.**

<b>Tema</b>	<b>Koder</b>	<b>Meningsbærende enheter</b>
Kostholdsendringer	Spiser det samme som i hjemlandet	‘Jeg spiser fremdeles injera, og jeg har ikke forandret så mye i forhold til kostholdet.’
	Ensformig kosthold	‘Siden vi var lenge på det mottaket, rundt 6 måneder, spiste vi den samme maten hver uke, hele tida.’
	Spiser mat man er trygg på	‘Noen av grønnsakene kjente vi til fra før, men andre ante vi ikke hva var. Så det vi ikke visste hva var kjøpte vi ikke.’
Muligheter	Muligheter de mangler	‘Akkurat nå er penger en stor utfordring. Hvis jeg hadde hatt nok penger hadde jeg laget sunnere mat til middag.’
	Muligheter de har	‘Det føles som om jeg er på mitt eget kjøkken når jeg er med på matlagingskurset; vi bruker god tid og har det morsomt.’

Etter at de meningsbærende enhetene i teksten hadde blitt funnet ble kodene koblet sammen til ulike hovedkategorier, eller hovedtemaer som kunne knyttes til problemstillingen. Disse var: Kostholdsendringer, muligheter, ferdigheter og motivasjon til å foreta sunne matvalg, samt opplevelser med å delta på et matlagingskurs.

#### 4.6 Ethiske aspekter

Gjennomfører man kvalitativ forskning er det en forutsetning at man er kjent med og kan forstå forskningsetiske prinsipper og regler. På grunn av innsamling av personopplysninger ble det søkt og innvilget godkjenning fra personvernombudet - NSD (vedlegg 5).

Både informantene, asylmottaket de kom fra og den frivillige organisasjonen som var involvert i denne studien har blitt anonymisert i publikasjonen av datamaterialet. Det ble også innhentet fritt, informert samtykke; informantene i studien ble underrettet om at de deltok frivillig og at de kunne trekke seg når som helst dersom dette var ønskelig. De ble også informert skriftlig og muntlig om at deres deltakelse i studien ikke ville ha betydning for utfallet av en eventuell søknad vedkommende måtte ha til behandling hos Utlendingsdirektoratet.

## 5. Oppsummering av resultater

Matlagingskurset ble gjennomført på et skolekjøkken som var 15 minutters gåavstand fra asylmottaket. Det bestod av åtte kurskvelder, der hver kveld innebar en kombinasjon av matlaging og kostholdsundervisning om ulike temaer. Teorien som ble gjennomgått ble hentet fra en undervisnings-PowerPoint, samt veiledningsheftet som ble utviklet i forbindelse med 'Sunn start i mottak'-prosjektet. Matrettene som ble laget på kurset hadde som mål å være sunne, rimelige og smakfulle. Dette innebar blant annet å bruke en stor andel matvarer som grønnsaker, frukt og grove kornprodukter, samt at man kjøpte inn norske, lokale grønnsaker, fordi disse ofte var billigere. Etter ønske fra deltakerne ble det laget 'typisk norsk' mat flere av kurskveldene, som persillestuet sei og torskefilet, med tilhørende grønnsaker og poteter. I tillegg var det et mål at maten som ble laget kunne spises av samtlige deltakere, også i perioder hvor flere av dem fastet og derfor ikke kunne innta animalske produkter.

### **Kostholdsendringer**

Samtlige av deltakerne hadde opplevd visse utfordringer i møte med et nytt matmiljø. Mange var forvirret og usikre i forhold til hva som fantes i norske matbutikker da de først kom til Norge, noe som medførte at flere av deltakerne hadde fått et relativt ensidig kosthold i perioden etter ankomst. Etter en stund hadde deltakerne også fått et økt inntak av matvarer som grovbrød og fisk. Enkelte oppgav også at de hadde økt inntaket av matvarer som pølser, iskrem, pasta og ris. De fleste av fortalte at de fortsatt spiste mye av den samme maten de var vant til hjemmefra, samtidig som de forsøkte å spise mer i tråd med det norske kostholdet, gjennom å introdusere nye matvarer.

### **Muligheter**

Flere deltakere opplevde økonomiske utfordringer og fortalte at dette var en barriere som gjorde det vanskeligere for dem å kunne spise sunt. Noen av deltakerne oppgav også at kjøkkenfasilitetene på asylmottaket ofte var skitne og lite innbydende for dem å bruke, samt at det til stadighet var overfylt med mennesker der, noe som gjorde det utfordrende for dem å bruke kjøkkenet for å tilberede sunn mat. Gjennom matlagingskurset fikk deltakerne muligheter til å bli kjent med rimelige matvarer og hvordan de kunne lage billige matretter, samt at de fikk mulighet til å komme til et rent og velutstyrt kjøkken for å lage mat.

## **Ferdigheter**

Deltakerne oppga at de hadde mye erfaring med matlaging, samt kunnskap om sunne matvarer og matretter fra hjemlandet. Noen sa også at de hadde noe kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og helse. Til tross for dette hadde de fleste deltakerne fått lite, eller ingen, informasjon fra hjemlandet om hvordan de kunne oppnå et sunt kosthold og de fleste fortalte at de først fikk informasjon om dette gjennom matlagingskurset. Deltakerne fortalte at kurset hadde gitt dem kunnskap om hvordan de kunne modifisere maten de spiste slik at den ble litt sunnere, gjennom å bruke mindre olje, salt eller sukker. De sa også at de hadde fått mer kunnskap om hvorfor enkelte matvarer var gunstige å spise, samt hvorfor de var viktige for kroppen. I tillegg hadde de fått økte ferdigheter i forhold til hvordan de kunne navigere i norske butikker, og var bedre i stand til å skille mellom ulike matvarer i butikken. Likevel oppgav enkelte at de ikke hadde forstått alt som ble gjennomgått på kurset, fordi de ikke hadde gode nok norskkunnskaper.

## **Motivasjon**

Før de begynte på matlagingskurset hadde flere av deltakerne et ønske om å lære mer om sunn mat og hvordan de kunne ha et sunt kosthold. Mange ville også lære mer om norsk kosthold og norske matretter. Deltakelsen på matlagingskurset førte til at de hadde blitt mer motivert til å lage sunne matretter de nå hadde lært seg å tilberede, samt mer motivert til å foreta sunnere matvalg i butikken. Andre fortalte at de hadde blitt mer motivert til å foreta en livsstilsendring gjennom å begynne å spise sunnere, noe som igjen kunne resultere i bedre helse. I tillegg oppgav flere at de hadde blitt mer motivert til å bli med på flere matlagingskurs i fremtiden, slik at de kunne få enda mer kunnskap om sunn mat og ulike måter å tilberede den på. Flere av deltakerne uttrykte at de hadde fått en ny start etter at de kom til Norge og ytret en motivasjon om å spise og lage 'mat for framtiden' og sa at de hadde et ønske om å lage mer norsk mat.

## **Opplevelser med å delta på et matlagingskurs**

Deltakerne ga positive tilbakemeldinger på matlagingskurset og fortalte at de hadde tilegnet seg mye ny kunnskap som de oppfattet som nyttig. Dette både i forhold til sunne matvarer og viktigheten av dem, nye tilberedningsmetoder og hvordan de kunne lage norske matretter. De fortalte om gode opplevelser på kurset, og sa at de følte seg godtatt og akseptert, både av andre deltakere og de frivillige. Samtlige informanter oppga videre at de synes det var

uproblematisk å få kostholdsundervisning, og at informasjonen som ble gitt på kurset ikke var for elementær for dem.

## 6. Metodediskusjon

### 6.1 Valg av tilnærming og metode

Hensikten med studien var å undersøke asylsøkeres erfaringer med og opplevde nytte av et matlagingskurs. Kvalitativ metode var derfor hensiktsmessig å bruke for å oppnå bedre forståelse for personer og situasjoner som studeres. Studiens teoretiske tilnærming, fenomenologi, medfører at det blir enklere å få en bred beskrivelse av informanters erfaringer og livsverden (Thagaard, 2009). I dette tilfellet ga denne tilnærmingen bedre innsikt i hvilke erfaringer og opplevelser asylsøkere fikk gjennom å være med på et matlagingskurs.

### 6.2 Min forforståelse

Da studien ble påbegynt hadde undertegnede allerede inngående kunnskap om temaene asylsøkere og kosthold fra tidligere arbeid innen dette feltet, og min egen forforståelse kan derfor ha farget tolkningene av det informantene sa og gjorde i forbindelse med både observasjon og intervjuer.

### 6.3 Deltakende observasjon og semistrukturerte intervjuer

Det å kombinere flere metoder gjennom triangulering ble benyttet i forbindelse med denne studien, hvor metodene observasjon og semistrukturerte intervjuer ble kombinert. Det å kombinere disse to metodene medfører at man samler inn både handlingsdata og diskursive data, noe som gjør at de to metodene kan validere hverandre (Fangen, 2010). Med andre ord kunne undertegnede validere det som skjedde i forbindelse med matlagingskurset ved å stille deltakerne spørsmål om dette i forbindelse med intervjuene.

Bruk av deltakende observasjon medførte i denne studien at undertegnede ble bedre kjent med deltakerne og fikk bedre innsikt i hvordan målgruppen opplevde å være med på et matlagingskurs. Denne innsamlingsmetoden var også gunstig å bruke for å studere det som skjedde på kjøkkenet og hvordan samspillet mellom frivillige og deltakere foregikk. Likevel var det til tider vanskelig å forstå det som ble sagt mellom deltakerne på kurset, da de ofte snakket på sitt eget språk. Dette kan igjen ha ført til at undertegnede har gått glipp av viktige situasjoner og utsagn.

Den vanligste forskerrollen i forbindelse med observasjonsstudier er å være en *delvis* deltakende observatør, noe som innebærer at man deltar i den sosiale settingen og snakker med andre deltakere, men at man selv ikke deltar i aktivitetene på samme måte som de andre (Fangen, 2010). Undertegnede inntok en slik rolle i denne studien, men det var også enkelte tilfeller der jeg delvis inntok en *intervenerende* deltakerrolle. Blant annet hendte det flere ganger at jeg måtte tiltre i rollen som organisator av kurskveldene, og enkelte ganger også stille opp som frivillig. Dette kan igjen ha påvirket mine data, fordi det kunne gjøre det utfordrende å få med seg alt som skjedde og det som ble sagt på kurset. Samtidig kan mine forskjellige roller ha ført til at informantene mine ikke nødvendigvis ga meg sin ærlige mening om matlagingskurset, fordi de muligens ikke ønsket å skuffe meg. Samtidig ga rollen meg tilgang til å studere mine informanter fra et annet ståsted, fordi jeg blant annet fikk kjenne på hvordan samarbeidet mellom meg, som frivillig, og informantene foregikk i praksis.

Deltakende observasjon oppleves ofte som en relativt skånsom metode for de som studeres, fordi forskeren deltar i samhandlingen istedenfor å betrakte på avstand. Likevel er det viktig at man som forsker behandler private data med varsomhet, gjennom blant annet anonymisering (Fangen, 2010). Ettersom observasjonen i denne studien foregikk på et matlagingskurs var det begrenset hvor mye sensitiv informasjon som kom fram, i og med at alle deltakerne befant seg i samme rom og i et hektisk miljø. Undertegnede informerte likevel deltakerne tidlig om at alt de sa og gjorde i forbindelse med matlagingskurset ville fremstilles anonymt i denne studien.

Det å gjennomføre intervjuer med asylsøkere kan være utfordrende, fordi denne gruppen ofte befinner seg i en sårbar og utsatt situasjon, hvor det er spesielt viktig å tenke på hva slags spørsmål man stiller som forsker, og måten man stiller dem på. Økonomiske spørsmål, samt spørsmål som innebærer at man må snakke om livet i hjemlandet kan oppleves som vanskelig. Det er derfor viktig å opparbeide seg gode relasjoner til sine informanter, slik at de føler seg trygge i intervjusituasjonen. Det er også veldig viktig å være sikker på at informantene som takker ja til å delta i studien er helt sikre på hva deres deltakelse innebærer. Undertegnede brukte mye tid på å forsikre seg om dette og opplevde at deltakerne fortalte mye personlig informasjon i forbindelse med intervjuene. Grunnen til dette kan ha vært at jeg brukte mye tid på å bli kjent med informantene mine i forkant av intervjuene.



## 6.4 Utvalg og intervjusituasjon

Kun 11 informanter ble intervjuet i forbindelse med studien, men i kvalitative studier regnes det som viktigere å hente inn materiale som inneholder rikelig med informasjon om det som studeres, samt gjennomføre en forsvarlig analyse, enn at informantene bør være et bestemt antall (Malterud, 2011).

Dersom man er usikker på om utvalget i studien er representativt for gruppen som helhet, kan dette danne grunnlag for feilkilder (Jacobsen, 2010). De fleste som deltok i studien var kvinner i alderen 20-40 år, der de fleste hadde mye erfaring med matlaging fra sitt hjemland. Resultatene kan ha sett annerledes ut dersom flere mannlige asylsøkere hadde deltatt, da disse ikke nødvendigvis hadde hatt like mye erfaring med matlaging, eller interesse for mat og kosthold.

Undertegnede hadde fra før liten erfaring med å gjennomføre intervjuer, noe som kan ha påvirket kvaliteten på intervjuene. Underveis, da det oppstod en større bevissthet rundt hvilke spørsmål som fungerte og ikke, følte undertegnede seg riktignok tryggere i rollen som intervjuer. Det ble også tydelig underveis at noen av spørsmålene var ganske like og gikk litt inn i hverandre. Dette kunne kanskje ha blitt unngått dersom det hadde blitt gjennomført flere testintervjuer i forkant.

I denne studien ble det også benyttet tolk ved tre av intervjuene, noe som kan medføre enkelte metodiske utfordringer i forhold til feilkilder. Det finnes blant annet en usikkerhet knyttet til hvorvidt spørsmålene blir riktig oversatt til informantene (Dalen, 2011). Tolken som ble brukt i denne studien uttalte også flere ganger at typisk fagterminologi ikke fantes på det aktuelle språket, så det er mulig at informanten ikke alltid svarte på det aktuelle spørsmålet. Bruk av tolk i intervjuer kan også medføre at kontakten og nærheten mellom intervjuobjektet og intervjueren blir utfordret, noe som kan gå utover informantens vilje til å åpne seg (Brämberg & Dahlberg, 2013; Dalen, 2011), noe undertegnede også opplevde i denne studien. I forbindelse med gruppeintervjuene hvor det ble brukt tolk kan enkelte av informantenes svar i tillegg ha blitt farget av at noen av personene som ble intervjuet ikke kjente hverandre så godt fra før, noe som igjen kan ha medført at informantene muligens ikke turte å si det de egentlig mente. Som nevnt var jeg også svært involvert i matlagingskurset og hadde flere roller i

forbindelse med dette, noe som igjen kan ha påvirket informantenes svar på spørsmålene i intervjuene, ettersom de muligens kan ha gitt de svarene de trodde jeg ønsket å høre.

## 6.5 Styrker og svakheter

En styrke ved studien kan være at det tidligere ikke har blitt gjennomført lignende norsk forskning som tar for seg erfaringer med og opplevd nytte av et matlagingskurs blant asylsøkere på et integreringsmottak. Dette indikerer at denne studien vil kunne gi mer innsikt i hvordan man kan utvikle vellykkede kostholdsintervensjoner for denne målgruppen i framtiden. Samtidig kan studien bidra med nyttig informasjon om erfaringene til asylsøkere som bor på integreringsmottak og deres fokus, og ønske om å spise sunn og næringsrik mat som en måte å markere starten på et nytt liv.

Samtidig bør det nevnes at det er en svakhet ved studien at matlagingskurset ikke nødvendigvis hadde fått det samme resultatet dersom det var andre som arrangerte kurset, som ikke hadde like mye kunnskap om kosthold, eller interesse av å gjennomføre mat og helse-aktiviteter med målgruppen.

## 6.6 Validitet

*Intern validitet* innebærer at forskeren vurderer i hvilken grad studiens resultater er gyldige for utvalget i denne studien (Malterud, 2011). De ovennevnte utfordringene; min egen involvering i forbindelse med organiseringen av matlagingskurset, valg av informanter til studien og selve intervjusituasjonen ha påvirket den interne validiteten. Samtidig ble den interne validiteten i denne studien styrket gjennom bruken av triangulering og at undertegnede hadde hatt mulighet til å ta opp aspekter som kom fram gjennom observasjonen i intervjuene. I tillegg ble flere av informantenes utsagn også gjentatt flere ganger i ulike sammenhenger, både i forbindelse med observasjon og intervjuer, og det er derfor grunn til å fatte den slutningen at denne studiens gyldighet er god nok.

Som forsker er det også viktig å undersøke om funnene i studien har *ekstern validitet*, eller hvorvidt funnene fra studien kan overføres til lignende utvalg og situasjoner (Malterud, 2011). Ønsket en av deltakerne uttrykte om å spise 'mat for fremtiden' kan brukes for å forstå hvordan mat kan brukes for å markere starten på et nytt liv for asylsøkere. Dette kan være spesielt viktig for asylsøkere som bor på integreringsmottak, da disse menneskene har større

sjanse for å få bli i Norge, og dermed kan være mer motivert for å få et nytt liv her. Dette vil kunne indikere at resultatene fra denne studien muligens kan være overførbare til andre studier som tar for seg asylsøkere på integreringsmottak og deres erfaringer med et matlagingskurs.

### 6.7 COM-B som rammeverk

COM-B-modellen ble i denne studien bruk som rammeverk for å få mer informasjon om hvorvidt deltakelse på et matlagingskurs medførte at asylsøkere hadde fått ytterligere muligheter, ferdigheter og motivasjon knyttet opp mot det å ta sunne matvalg. Det kom også tydeligere fram hvilke barrierer/hindringer som kunne gjøre dette utfordrende. Etersom denne modellen er forholdsvis ny, er det fortsatt begrenset hvor mye annen forskning som har tatt for seg denne modellen, men enkelte studier har brukt COM-B i forbindelse med utviklingen av intervensjoner, blant annet for å finne fremmede faktorer og barrierer i forhold til atferdsendring (Alexander, Brijnath & Mazza, 2014; Ekeberg-Sande, 2015; Handley et al., 2016).

Undertegnede opplevde at COM-B-modellen var svært nyttig i forhold til utforming av intervju- og observasjonsguide, og gjorde det også enklere å kategorisere svarene innunder forholdene mulighet, ferdigheter og motivasjon. Samtidig var det til tider utfordrende å skille de ulike forholdene fra hverandre i forbindelse med behandlingen av resultatene, ettersom det kunne være et glidende skille mellom de ulike forholdene, blant annet i forhold til hva som kunne defineres som ferdigheter, og det som kunne anses som motivasjon.

## 7. Konklusjon og veien videre

Denne studien har vist at det å tilby kostholdsinformasjon og -undervisning basert på prinsippet om kultursensitivitet medfører positive opplevelser hos asylsøkere, og at dette kan ha en gunstig innvirkning på læringsprosessen. Deltakerne omtalte matlagingskurset som både nyttig og lærerikt og funnene viste at praktisk-teoretiske matlagingsaktiviteter kan medføre styrkede muligheter, ferdigheter og motivasjon blant målgruppen i forhold det å foreta sunne matvalg.

Denne studien kan gi mer innsikt i hvordan asylsøkere opplever kostholdsintervensjoner, hvilket er et tema det finnes få norske studier om. Studien kan derfor bidra med ny kunnskap om hvordan man kan utvikle vellykkede fremtidige kostholdsintervensjoner for denne målgruppen. Samtidig er studien blant de første som studerer asylsøkere på et integreringsmottak og deres opplevelser av et matlagingskurs. Ønsket om å fokusere på et sunt kosthold og å oppnå en sunn livsstil kan stå særlig sterkt hos personer som bor på slike mottak, da disse asylsøkerne har større sjanse for å få oppholdstillatelse i Norge og derfor kan være mer opptatt av å få en ny, sunnere start i livet.

Fremtidig forskning bør undersøke videre langtidsvirkningene av kostholdsinformasjon og -undervisning, for slik å kunne vurdere hvorvidt slike intervensjoner vil kunne gi gunstige helseutfall hos asylsøkere på sikt. Det er også behov for flere tilpassede intervensjoner som imøtekommer de språklige og økonomiske utfordringene asylsøkere ofte kan møte når de skal navigere i et nytt matmiljø.

## Referanseliste

- Alexander, K. E., Brijnath, B., Mazza, D. (2014). Barriers and enablers to delivery of the Healthy Kids Check: an analysis informed by the Theoretical Domains Framework and COM-B model. *Implementation Science*, 9(60).
- Brämberg, E. B., Dahlberg, K. (2013). Interpreters in Cross-Cultural Interviews: A Three-Way Coconstruction of Data. *Qualitative Health Research*, 23(2), 241-247.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: linking research, theory, and practice*. Burlington, Mass: Jones & Bartlett Learning.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode – En kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- DeWalt, D. A., Berkman, N., Sheridan, S., Lohr, K. & Pignone, M. (2004). Literacy and health outcomes: a systematic review of the literature. *Journal of General Internal Medicine*, 19(12), 1228–39.
- Doak, C. C., Doak, L. G. & Root, J. H. (1996). *Teaching Patients with Low Literacy Skills*. Philadelphia: Lippincott.
- Duncan, L. R., Martinez, J. L., Rivers, S. E., Latimer, A. E., Bertoli, M. C., Domingo, S., Salovey, P. (2013). Healthy Eating for Life English as a second language curriculum: Primary outcomes from a nutrition education intervention targeting cancer risk reduction. *Journal of Health Psychology*, 18(7), 950-961.
- Ekeberg-Sande, M. (2015). *Hvilke miljøfaktorer i hjemmet påvirker barnehagebarns grønnsaksinntak, og hvordan kan disse miljøfaktorene endres?* (Masteroppgave). Høgskolen i Oslo og Akershus, Oslo.

- Eyles, H., Mhurchu, C. N., Wharemate, L., Funaki-Tahifote, M., Lanumata, T. & Rodgers, A. (2009). Developing nutrition education resources for a multi-ethnic population in New Zealand. *Health Education Research*, 24(4), 558-574.
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. 2 utg. Bergen: Fagbokforlaget.
- FAO. (2010). *The State of Food Insecurity in the World - Addressing food insecurity in protracted crises*. (FAO-rapport 2010). Hentet fra:  
[www.fao.org/docrep/013/i1683e/i1683e.pdf](http://www.fao.org/docrep/013/i1683e/i1683e.pdf)
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80-92.
- Foronda, C. L. (2008). A Concept Analysis of Cultural Sensitivity. *Journal of Transcultural Nursing*, 19(3), 207-212.
- Gadd, M., Sundquist, J., Johansson, S. E. Wändell, P (2005). Do immigrants have an increased prevalence of unhealthy behaviours and risk factors for coronary heart disease? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 12(6), 535-541.
- Gallegos, D., Ellies, P. & Wright, J. (2008). Still there's no food! Food insecurity in a refugee population in Perth, Western Australia. *Nutritional Diet*, 65(1), s. 78–83.
- Garnweidner, L. M., Terragni, L., Pettersen, K. S., & Mosdøl, A. (2012). Perceptions of the Host Country's Food Culture among Female Immigrants from Africa and Asia: Aspects Relevant for Cultural Sensitivity in Nutrition Communication. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(4), 335-342. doi:10.1016/j.jneb.2011.08.005
- Gele, A. A., Pettersen, K. S., Torheim, L. E., & Kumar, B. (2016). Health literacy: the missing link in improving the health of Somali immigrant women in Oslo. *BMC Public Health*, 16.

- Gilbert, P. A., & Khokhar, S. (2008). Changing dietary habits of ethnic groups in Europe and implications for health. *Nutrition reviews*, 66(4), 203-215.
- Gold, A., Yu, N., Buro, B. & Garden-Robinson, J. (2014). Discussion Map and Cooking Classes: Testing the Effectiveness of Teaching Food Safety to Immigrants and Refugees. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(6), 547-53.
- Gunnell S., Christensen, N. K., Jewkes, M. D., LeBlanc, H. & Christofferson, D. (2015). Providing Nutrition Education to Recently Resettled Refugees: Piloting a Collaborative Model and Evaluation Methods. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17(2), 482-488.
- Hadley, C. & Sellen, D. (2006). Security and Child Hunger among Recently Resettled Liberian Refugees and Asylum Seekers: A Pilot Study. *Journal Immigrant Health*, 8 (4), 369–375.
- Handley, M. A., Harleman, E., Gonzalez-Mendez, E., Stotland, N. E., Althavale, P., Fisher, L., Martinez, D., Ko, J., Sausjord, I. & Rios, C. (2016). Applying the COM-B model to creation of an IT-enabled health coaching and resource linkage program for low-income Latina moms with recent gestational diabetes: the STAR MAMA program. *Implementation Science*, 11(73).
- Helsedirektoratet. (2009). *Migrasjon og helse: Utfordringer og utviklingstrekk*. Oslo: Direktoratet. Hentet 12.november 2017 fra:  
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/696/Utviklingstrekkrapport-2009-migrasjon-og-helse-utfordringer-og-utviklingstrekk-IS-1663.pdf>
- Helsedirektoratet. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag Nasjonalt råd for ernæring 2011*. Oslo: Direktoratet. Hentet 12.mai 2018 fra:  
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/400/Kostrad-for-a->

fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-  
vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag-IS-1881.pdf

Holmboe-Ottesen, G. & Wandel, M. (2012). Changes in dietary habits after migration and consequences for health: a focus on South Asians in Europe. *Food & Nutrition Research*, 56.

Hyman, I. G., Guruge, S. (2002). A review of theory and health promotion strategies for new immigrant women. *Canadian Journal of Public Health-Revue Canadienne De Sante Publique*. 93(3), 183-187.

Ikeda, J., P., Pham, L., Nguyen, K., P. & Allhoff Mitchell, R. (2002). Culturally Relevant Nutrition Education Improves Dietary Quality Among WIC-Eligible Vietnamese Immigrants. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 34(3), 151-158.

Jenum, A.K., Pettersen, K.S. (2014). Hva betyr lav 'health literacy' for sykepleiernes helsekommunikasjon? *Sykepleien forskning*, 3, 272-280.

International Organization for Migration. (2013). *International Migration, Health and Human Rights*. Hentet 25. mars 2018 fra:  
[www.ohchr.org/Documents/Issues/Migration/WHO\\_IOM\\_UNOHCHRPublication.pdf](http://www.ohchr.org/Documents/Issues/Migration/WHO_IOM_UNOHCHRPublication.pdf)

Kittler, P., G., & Sucher, K., Nahikian-Nelms, M. (2017). *Food and culture* (7th ed.). Boston: Cengage Learning.

Koc, M., & Welsch, J. (2001). *Food, Foodways and Immigrant Experience*. Ryerson University: Toronto.

Kreso, A. & Olsen, H. (2015). *Ressurssenter for migrasjonshelse. Innsatsområder i perioden 2014-2016*. (Strategi 2015). Oslo: Ressurssenter for migrasjonshelse.



- Kumar, B. N., Grøtvedt, L., Meyer, H. E., Sjøgaard, A. J. & Strand, B. H. (2008). *The Oslo immigrant health profile* (Rapport 2008:7). Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Lidén, H., Eide, K., Wærdahl, R., Nilsen, A. C. E., & Hidle, K. (2013). *Levekår på mottak for enslige mindreårige asylsøkere* (Rapport 2013:3). Oslo: Institutt for samfunnsforskning.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. 2 utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Mannion, C., A., Raffin-Bouchal, S. & Henshaw, C., J. (2014). Navigating in a strange and complex environment: Experiences of Sudanese refugee woman using a new nutrition resource. *International Journal of Women's Health*. 2014(6), 411-422.
- McKay, F., H. & Dunn, M. (2015). Food security among asylum seekers in Melbourne. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 39 (4), 344-349.
- Michie, S., van Stralen, M. M. & West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42.
- Michie, S., Atkins, L., & West, R. (2014). *The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions* (1.utg.). London: Silverback Publishing.
- Modesti, P. A., Bianchi, S., Borghi, C., Cameli, M., Capasso, G. Ceriello, A., ... Di Biase, M. (2014). Cardiovascular health in migrants: current status and issues for prevention. A collaborative multidisciplinary task force report. *Journal of Cardiovascular Medicine (Hagerstown)*, 15(9), 683-692.

- Netto, G., Bhopal, R., Lederle, N., Khatoon, J., Jackson, A. (2010). How can health promotion interventions be adapted for minority ethnic communities? Five principles for guiding the development of behavioural interventions. *Health Promotion International*, 25(2), 248-257.
- Nilsen, P. (2015). Making sense of implementation theories, models and frameworks. *Implementation Science*, 10(53). doi:10.1186/s13012-015-0242-0
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21<sup>st</sup> century. *Health Promotion International*, 15:3, 259-267.
- Patil, C. L., Hadley, C, Nahayo, P. D. (2009). Unpacking Dietary Acculturation Among New Americans: Results from Formative Research with African Refugees. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 11(5), 342-58.
- Ressurssenter for migrasjonshelse. (2017). *Sunn start i mottak prosjektrapport* (Extrastiftelsen-rapport). Oslo: Ressurssenter for migrasjonshelse.
- Samovar, L. A., Porter, R. E., McDaniel, E. R. & Roy, C.S. (2013). *Communication between cultures* (8.ed.). Boston, Mass: Wadsworth/Cengage Learning.
- Satia-Abouta, J., Patterson, R. E., Neuhouser, M. L. & Elder, J. (2002). Dietary acculturation: applications to nutrition research and dietetics. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(8), 1105-1118.
- Sellen, D. W, Tedstone & A. E., Frize, J. (2002). Food insecurity among refugee families in East London: results of a pilot assessment. *Public Health Nutrition*, 5(5), 637-44.
- Stene, T. A. (2013). *Mat på asylmottak*. (Masteroppgave). Høgskolen i Oslo og Akershus, Oslo.

- Terragni, L., Garnweidner, L.M., Pettersen, K.S. & Mosdøl, A. (2014). Migration as a Turning Point in Food Habits: The Early Phase of Dietary Acculturation among Women from South Asian, African, and Middle Eastern Countries Living in Norway, *Ecology of Food and Nutrition*, 53(3), 273-291. doi: 10.1080/03670244.2013.817402
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2017). *Asylum Seeker*. Hentet 25. mars 2018 fra: <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/international-migration/glossary/asylum-seeker/>
- United Nations High Commissioner for Refugees. (2017). *Global Trends: Forced Displacement in 2016*. Hentet 25. oktober 2017 fra: <http://www.unhcr.org/5943e8a34.pdf>
- Utlendingsdirektoratet. (Udatert a). *Asylmottak - Ulike typer asylmottak*. Hentet 11. mai 2018 fra: <https://www.udi.no/asylmottak/ulike-typer-asylmottak/>
- Utlendingsdirektoratet. (Udatert b). *Asylsøknader etter statsborgerskap og måned (2017)*. Hentet 11. mars 2018 fra: <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikk/asylsoknader-etter-statsborgerskap-og-maned-2017/>
- Wilson, A., Renzaho, A. M. N., McCabe, M., Swinburn, B. (2010). Towards understanding the new food environment for refugees from the Horn of Africa in Australia. *Health and Place*, 16(5), 969-976, doi:10.1016/j.healthplace.2010.06.001
- Wångdahl, J., Lytsy, P., Mårtensson, L. & Westerling, R. (2015). Health literacy and refugees' experiences of the health examination for asylum seekers – a Swedish cross-sectional study. *BMC Public Health*, 15, doi: 10.1186/s12889-015-2513-8

# **Erfaringer med og opplevd nytte av et matlagingskurs blant asylsøkere ved et integreringsmottak**

## **Sammendrag**

### **Bakgrunn**

Forskning har vist at betingelser rundt migrasjonsprosessen gjør asylsøkere til en sårbar gruppe i forhold til utvikling av helseproblemer. Sosiale, økonomiske og språklige utfordringer de møter i mottakslandet kan gjøre det vanskelig å oppnå et næringsrikt kosthold. Studier antyder at det å gi tilpasset helse- og kostholdsinformasjon kan virke forebyggende på kostholdsutfordringene denne gruppen kan oppleve. I 2016 ble 'Sunn start i mottak'-prosjektet igangsatt og hadde som mål å utvikle tilpasset helse- og kostholdsinformasjon for asylsøkere. Høsten 2017 arrangerte en frivillig organisasjon et matlagingskurs for asylsøkere som bodde på et integreringsmottak, der materialet som ble utviklet fra 'Sunn start i mottak'-prosjektet ble tatt i bruk. Hensikten med denne studien var å undersøke erfaringene ved bruk av kostholdsinformasjon på et 8-ukers matlagingskurs for asylsøkere.

### **Metode**

Studien har en kvalitativ tilnærming. Deltakende observasjon ble utført i forbindelse med et matlagingskurs for asylsøkere. I tillegg ble det gjennomført semistrukturerte intervjuer av i alt 11 informanter som deltok på kurset.

### **Resultater**

Resultatene viser at asylsøkere har positive erfaringer med å være med på matlagingskurs, og at de opplever at kurset har gitt dem mye nyttig informasjon om mat og kosthold. Funnene indikerer også at det å delta på et matlagingskurs kan medføre styrkede muligheter, ferdigheter og motivasjon blant målgruppen, noe som kan gjøre det enklere for dem å ta sunne matvalg.

### **Konklusjon**

Denne studien har vist at tilpasset kostholdsinformasjon, basert på kultursensitive prinsipper kan resultere i et positivt læringsmiljø for asylsøkere, hvor målgruppen opplever at de får nyttig kunnskap om kosthold og helse.

## **Bakgrunn**

Ved utgangen av 2016 lå det registrerte antallet asylsøkere i verden på over 2,8 millioner (United Nations High Commissioner for Refugees [UNHCR], 2017). Det påfølgende året, i 2017, var det 3560 personer som søkte asyl i Norge (Utlendingsdirektoratet [UDI], udatert b), og ved utgangen av desember samme år var det 5108 mennesker som oppholdt seg på norske asylmottak (UDI, udatert c).

Forskning har vist at betingelser rundt migrasjonsprosessen kan øke asylsøkeres sårbarhet for helseproblemer (Gushulak, Weekers & MacPherson, 2009; International Organization for Migration [IOM], 2013). Den første tiden i et nytt land oppstår det ofte endringer i kostholdet deres, og mange må lære seg å handle inn og tilberede mat i et nytt miljø, noe som kan oppleves som uvant og vanskelig (Mannion, Raffin-Bouchal & Henshaw, 2014; Terragni, Garnweidner, Pettersen & Mosdøl, 2014; Wilson, Renzaho, McCabe, Swinburn, 2010). Språklige utfordringer, ukjent handlekultur i det nye landet, liten tilgang til arbeid og sosiale tjenester, samt begrenset tilgang til økonomisk statlig støtte i mottakslandet, vil kunne medføre at asylsøkere har høyere risiko for å oppleve matusikkerhet (Koc & Welsh, 2001; Mannion et al., 2014; McKay & Dunn, 2015). Matusikkerhet forekommer når mennesker mangler fysisk, sosial eller økonomisk tilgang til nok trygg og næringsrik mat for å kunne vokse og ha en aktiv og sunn livsstil (FAO, 2010, s. 8).

Flere studier har vist at å få informasjon og kunnskap er viktig for å kunne ta sunne matvalg (Eyles, Mhurchu, Wharemate, Funaki-Tahifote, Lanumata & Rodgers 2009). Å gi tilpasset helseinformasjon til nyankomne innvandrere kort tid etter ankomst i det nye landet kan virke forebyggende på kostholdsutfordringene denne gruppen kan oppleve, samt motvirke matusikkerhet hos denne gruppen (Gold, Buro & Garden-Robinson, 2014; Gunnell, Jewkes, LeBlanc & Christofferson, 2015; Mannion et al., 2014).

I 2016 ble 'Sunn start i mottak'-prosjektet igangsatt, og hadde som mål å utvikle tilpasset helse- og kostholdsinformasjon for asylsøkere, slik at frivillige og ansatte kunne sette i gang helsefremmende aktiviteter på mottak for å fremme målgruppens kunnskap om mat og helse i et nytt matmiljø. Prosjektet var et samarbeid mellom blant annet Flerkulturelt råd for Oslo og Akershus (FROA), Diabetesforbundet, Ressurssenter for migrasjonshelse og Oslo Met - storbyuniversitetet. I løpet av prosjektperioden ble det utviklet tre praktisk-teoretiske mat- og

helseaktiviteter: Tur i butikk, matlaging, samt undervisning i mat og helse (Ressurssenter for migrasjonshelse, 2017). Det ble også publisert et veiledningshefte for ansatte og frivillige på prosjektets nettside, [www.sunnstartnorge.no](http://www.sunnstartnorge.no). Det ble tatt hensyn til at det utviklede materialet skulle være kultursensitivt, noe som innebar at det skulle ha et enkelt språk og inneholde informasjon som var relevant og lettforståelig for asylsøkere (Ressurssenter for migrasjonshelse, 2017).

Høsten 2017 arrangerte en av de frivillige organisasjonene som var tilknyttet 'Sunn start i mottak'-prosjektet et matlagingskurs for asylsøkere som bodde på et integreringsmottak. Et integreringsmottak er et botilbud som hovedsakelig retter seg mot asylsøkere som har, eller sannsynligvis vil få, oppholdstillatelse. Beboere ved slike mottak forplikter seg til å følge kommunens kvalifiseringsprogram på fulltid (UDI, udatert, a).

Gjennom matlagingskurset ble aktivitetene som hadde blitt utviklet gjennom mottaksprosjektet tatt i bruk. Hensikten med denne studien var derfor å undersøke erfaringene ved bruk av kostholdsinformasjon på et 8-ukers matlagingskurs for asylsøkere. For å få bedre innsikt i hvilke utfordringer asylsøkere har i forhold til kosthold ble det undersøkt hvorvidt målgruppen opplevde at kostholdet deres hadde endret seg etter at de kom til Norge. I tillegg ble COM-B-modellen brukt for å gi en bedre forståelse av hvorvidt et matlagingskurs kunne gi asylsøkere styrkede muligheter, ferdigheter og motivasjon til å ta sunne matvalg. COM-B er en modell for atferdsendring som kan brukes for å utvikle intervensjoner og legger vekt på at atferd er en del av et system som involverer både muligheter, ferdigheter og motivasjon, samt hvordan disse forholdene kan ha gjensidig påvirkning på atferd (Michie, Atkins & West, 2014). Studien hadde følgende problemstilling: *Erfaringer med og opplevd nytte av et matlagingskurs blant asylsøkere ved et integreringsmottak.*

## **Metode**

Kvalitativ metode innebærer at man forsøker å få en forståelse av sosiale fenomener gjennom å skape en nær relasjon til informantene man studerer. Denne metoden ble ansett som nyttig å bruke i denne studien da det var ønskelig å oppnå en tilknytning til informantene for å kunne besvare problemstillingen. Studiens analytiske tilnærming var fenomenologisk-hermeneutisk, noe som innebærer at man søker å oppnå bedre forståelse for erfaringene til en enkeltperson, samtidig som man forsøker å fortolke disse handlingene for slik å kunne finne et dypere meningsinnhold (Thagaard, 2009).

Studien ble gjennomført i perioden oktober - desember 2017 og utvalget var asylsøkere fra et integreringsmottak som deltok på et matlagingskurs. For å kunne få inngående informasjon om hvordan deltakerne opplevde matlagingskurset ble det benyttet deltagende observasjon. Denne innsamlingsmetoden ble brukt for å få bedre innsikt i asylsøkernes livsverden og hvordan de opplevde det å delta på et matlagingskurs og for å få bedre forståelse for hvordan dette kurset kunne styrke deltakernes muligheter, ferdigheter og motivasjon. I etterkant av matlagingskurset ble det også gjennomført semistrukturerte intervjuer med deltagere som hadde vært med på kurset. I forbindelse med rekrutteringen ble det brukt et bekvemmelighetsutvalg, noe som innebar at alle deltakere som det var mulig å få tak i ble inkludert i studien (Malterud, 2011).

Det totale antallet asylsøkere som deltok på matlagingskurset var 14 personer og 12 av disse ønsket å delta i studien. Inklusjonskriteriene var at deltagerne måtte være over 18 år og at de måtte ha deltatt på minst to av matlagingskursene. Da én av deltakerne ble ekskludert for ikke å ha møtt inklusjonskriteriene var det totale antall informanter i denne studien 11 personer. Rekrutteringen av deltakere ble gjennomført i løpet av de første gangene av matlagingskurset. I forkant av studien fikk de som ønsket å delta muntlig informasjon om studien på sitt eget språk. I tillegg kom skriftlig informasjon på engelsk.

Det ble gjennomført 9 intervjuer totalt. 2 av disse var gruppeintervjuer med 2 informanter sammen, der begge deltagerne ble stilt de samme spørsmålene. Forskeren deltok på samtlige av de 9 intervjuene. 3 av intervjuene ble gjennomført med hjelp av tolk, mens de resterende 6 ble gjennomført av forskeren på engelsk. Hvert intervju varte mellom 40 minutter og 2 timer og ble utført enten på private besøksrom på asylmottaket hvor deltagerne bodde, på rommet deres, eller hjemme hos forskeren.

Intervjuene ble tatt opp med båndopptaker og transkribert verbatim.

Databehandlingsprogrammet NVivo ble brukt for å identifisere og organisere forskjellige temaer. Feltnotatene som ble nedskrevet i forbindelse med observasjonen og samtalene på matlagingskurset ble også gjennomlest for å identifisere temaer og lete etter funn som kunne knyttes opp mot problemstillingen og forskningsspørsmålene. Som analysemetode ble det benyttet en kombinert teknikk av induktiv og deduktiv tematisk analyse, også kalt 'hybrid approach' (Fereday & Muir-Cochrane, 2006). Denne analysemetoden kombinerer datadrevne

koder og teoridrevne koder. Deduktive koder er koder som kan knyttes opp mot den teoretiske tilnærmingen, i dette tilfelle COM-B-modellen. Induktive koder knyttes mer direkte til teksten fra intervjuer og feltnotater. Denne analysemetoden inkluderte følgende trinn: 1) Å utvikle en kodebok, 2) undersøke reliabiliteten til kodene, 3) oppsummere data og identifisere tema, 4) finne meningsbærende enheter i teksten, 5) koble sammen kodene og identifisere tema, 6) bekrefte og legitimere kodete tema. Hovedtemaene som oppstod gjennom analyse av feltnotater og intervjuer var kostholdsendringer, muligheter, ferdigheter og motivasjon til å foreta sunne matvalg, samt opplevelser med å delta på et matlagingskurs.

På grunn av innsamling av personopplysninger ble det søkt og innvilget godkjenning fra personvernombudet (NSD). Både informantene, asylmottaket de kom fra og den frivillige organisasjonen som var involvert i denne studien har blitt anonymisert i publikasjonen av datamaterialet.

## **Resultater**

Matlagingskurset ble gjennomført på et skolekjøkken og bestod av åtte kurskvelder, der hver kveld innebar en kombinasjon av matlaging og kostholdsundervisning om ulike temaer.

Teorien som ble gjennomgått ble hentet fra en undervisnings-PowerPoint, samt veiledningsheftet som ble utviklet i forbindelse med 'Sunn start i mottak'-prosjektet.

Matrettene som ble laget på kurset hadde som mål å være sunne, rimelige og smakfulle. Etter ønske fra deltakerne ble det laget 'typisk norsk' mat flere av kurskveldene. Et eksempel på dette var persillestuet sei og torskefilet, med tilhørende grønnsaker og poteter. I tillegg var det et mål at maten som ble laget på kurset kunne spises av samtlige deltakere, også i perioder hvor flere av dem fastet og derfor ikke kunne innta animalske produkter.

Deltakerne som var med på kurset var i alderen 19-44 år og 9 av 11 deltakere kom opprinnelig fra Eritrea. De resterende deltakerne kom fra Syria og Sør-Asia. 10 av 11 deltakerne hadde bodd i Norge kortere enn ett år. Tabell 1 beskriver deltakerne og hvor mange ganger de deltok på matlagingskurset.



**Tabell 1. Oversikt over studiens deltakere og antall ganger de deltok på matlagingskurset.**

Deltaker	Aldersklasse	Kjønn	Opprinnelsesland	Oppholdstid i Norge	Antall ganger deltatt på matlagingskurs
1	20-29	Kvinne	Syria	8 måneder	1
2	20-29	Kvinne	Eritrea	6 måneder	4
3	30-39	Kvinne	Eritrea	6 måneder	8
4	40-49	Mann	Eritrea	1 år og 6 måneder	7
5	30-39	Kvinne	Eritrea	9 måneder	4
6	20-39	Kvinne	Eritrea	9 måneder	7
7	40-49	Kvinne	Sør-Asia	9 måneder	7
8	20-29	Kvinne	Eritrea	9 måneder	6
9	20-29	Kvinne	Eritrea	9 måneder	7
10	> 20	Kvinne	Eritrea	10 måneder	7
11	30-39	Kvinne	Eritrea	10 måneder	8

## Hovedfunn

Presentasjonen av resultatene følger de fem hovedtemaene som oppstod gjennom analysen: Kostholdsendringer, muligheter, ferdigheter og motivasjon til å foreta sunne matvalg, samt opplevelser med å delta på et matlagingskurs.

## Kostholdsendringer

Intervjuene avdekket at samtlige deltakere hadde opplevd visse kostholdsutfordringer da de først kom til Norge, og overgangen til et nytt matmiljø ble flere ganger beskrevet som krevende. Informantene fortalte at det tok tid å venne seg til de nye matvarene og måltidene i et nytt land, og flere beskrev at de ikke likte norsk mat da de først kom hit. Mange syntes også det var utfordrende å vite forskjellen på de ulike matvarene da de oppsøkte norske matbutikker. Dette hadde også innvirkning på kostholdet deres, da flere fortalte at de spiste lite i tiden etter ankomst, og at de kun handlet mat de var trygge på:

*Det tok tid å finne ut av hva slags matvarer som fantes i butikken og i begynnelsen handlet vi kun de matvarene vi visste om fra før, så vi kjøpte mest grønnsaker.*

*(Deltaker 2)*

De fleste beskrev at de hadde beholdt mange av de samme matvanene som de hadde hatt da de bodde i hjemlandet. Samtidig fortalte de fleste at de hadde implementert enkelte kostholdsendringer etter at de kom til Norge. En av deltakerne fortalte at hun hadde begynt å

spise pølser og is krem etter at hun kom til Norge, fordi hun synes det var lett vint, samtidig som at det smakte godt. Flere uttrykte også at de hadde fått et økt fiskeinntak etter at de kom til Norge, og at de hadde byttet ut fint brød med grovt brød.

### **Muligheter**

Flere deltakere trakk fram at de hadde manglende økonomisk tilgang og at dette gjorde det utfordrende for dem å spise sunt:

*Hvis du har penger kan du spise sunt, men hvis du ikke har det blir det vanskelig. Det er ikke vanskelig å lage eller spise sunn mat, men det er utfordrende å ha nok penger til å kjøpe inn sunne matvarer.*

*(Deltaker 4)*

Andre fortalte at de ikke tok seg råd til å kjøpe inn nye ingredienser hvis de kun skulle bruke dem til én spesifikk rett. Noen sa også at de foretrakk å tilberede maten de var vant til fra hjemlandet, fordi de visste hvor de kunne få tak i disse ingrediensene rimelig. Asylsøkerne fortalte at de manglet tilgang til kjøkkenfasiliteter og utstyr som de trengte for å lage tradisjonelle matretter. Andre beskrev at oppskriftene fra matlagingskurset tok litt tid å lese og forstå, fordi de var nedskrevet på norsk. Da de ofte hadde begrenset med tid på seg til å lage mat på mottakets felleskjøkken, erfarte mange at de ikke fikk tid til å tilberede rettene de hadde lært seg å lage gjennom matlagingskurset. Noen beskrev også at det var skitne kjøkkenfasiliteter på mottaket, som gjorde det lite fristende for dem å oppholde seg på kjøkkenet lengre enn de var nødt til.

Matlagingskurset ga deltakerne muligheten til å få bedre kjennskap til rimelige og næringsrike matvarer, og de fikk samtidig mer kunnskap om hvordan de kunne lage matretter som ikke kostet så mye. De fikk også muligheten til å komme til et rent og velutstyrt kjøkken for å lage mat, noe flere ga uttrykk for at de satt stor pris på:

*Det føles som om jeg er på mitt eget kjøkken når jeg er med på matlagingskurset; vi bruker god tid og har det morsomt. Jeg har lært mye og fått masse nyttig informasjon der.*

*(Deltaker 3)*

## **Ferdigheter**

De fleste som deltok på matlagingskurset fortalte at de hadde mye erfaring med å lage mat fra hjemlandet. Samtidig var de opptatt av å formidle at det kun var tilberedningsmetodene man brukte i Norge som var annerledes. Deltakerne forklarte også at de hadde noe kunnskap om sunne matvarer og matretter fra hjemlandet. De fortalte blant annet om tradisjonell grøt og brød som inneholdt fullkorn, noe de anså som viktig å spise for å ha en god fordøyelse. Det kom også fram at noen av deltakerne hadde litt kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og helse, og at det de spiste kunne innvirke på helsen deres. Likevel uttrykte de fleste at de hadde fått lite eller ingen informasjon fra hjemlandet om hvordan de kunne ha et sunt kosthold. Mange sa at de først fikk informasjon om dette gjennom matlagingskurset og beskrev at de tidligere hadde hatt en oppfatning av at det å ha et sunt kosthold kun var forbeholdt eldre eller syke. Noen fortalte også at den ustabile situasjonen i hjemlandet deres hadde ført til at kosthold og helse ikke hadde blitt prioritert av de respektive myndighetene.

Samtlige deltakere fortalte at de var vant til å bruke mer olje og salt da de lagde maten de var vant til fra hjemlandet. Mange sa også at de hadde vært vant til å bruke øyemål istedenfor å måle opp ingrediensene de skulle bruke da de tilberedte mat i hjemlandet. Flere fortalte at matlagingskurset hadde gjort dem mer bevisst på hvordan de kunne begrense inntaket av for eksempel fett, salt og sukker.

Asylsøkerne beskrev at den teoretiske undervisningen som ble gitt på kurskveldene hadde gitt dem mer kunnskap om hvordan de kunne tilberede norsk mat, og flere fortalte at noe av det de hadde likt best å tilberede på kurset var de 'norske' fiskerettene. Gjennom aktiviteten 'tur i butikk', ble det opplyst om hva slags matvarer som kunne regnes som næringsrike og hvorfor disse matvarene var gunstige å spise. Under denne aktiviteten stilte deltakerne mange spørsmål, blant annet i forhold til hva slags fisk og hvilke meltyper som var sunnest, samt hvilke typer kjøttpålegg som var halal. Deltakerne fortalte at matlagingskurset hadde gitt dem en bedre forståelse av hvorfor enkelte matvarer, som for eksempel fisk, grove kornprodukter, linser og bønner, var viktige å spise, samt hvordan de kunne skille sunne matvarer fra de mindre sunne i butikken:

*Jeg ble overrasket over det jeg lærte om fettinnholdet i melk. Tidligere var jeg ikke klar over at de ulike melketypene hadde forskjellig farge fordi de hadde forskjellig fettinnhold. Jeg trodde bare at det var forskjellige leverandører og kjøpte derfor den billigste jeg fant. Men*

*nå, når jeg vet hvorfor er jeg mer bevisst på å kjøpe melka med minst fettinnhold når jeg er i butikken.*

*(Deltaker 3)*

Mange deltakere brukte matlagingskurset som en arena for å lære norsk. På kjøkkenet ble det ofte skrevet opp norske ord på ingredienser som ble brukt i maten eller navn på kjøkkenutstyr på tavla. Flere av deltakerne skrev ned ordene slik at de kunne huske dem bedre. Det at matlagingskurset var praktisk-teoretisk opplevde mange som positivt i forhold til læring. Likevel mente enkelte det var vanskelig å få med seg alt det teoretiske som ble gjennomgått på kurset, da de manglet den nødvendige språklige kunnskapen:

*Språket har vært vanskelig og jeg har ikke forstått alt dere har sagt på kurset. Jeg føler at jeg har lært litt mer om hvilke matvarer som er sunne og usunne, men jeg er fortsatt ikke helt sikker på hva som er forskjellen mellom sunne og usunne matvarer.*

*(Deltaker 2)*

## **Motivasjon**

Deltakerne fortalte at de ikke hadde vært særlig opptatt av, eller bevisst på, å spise sunn mat i hjemlandet og at de ofte lagde tradisjonell mat de syntes smakte godt, uten å tenke på om rettene var bra for helsa. Samtlige deltakere fortalte imidlertid at de hadde blitt mer motivert til å lage sunn mat etter at de hadde blitt med på matlagingskurset. Flere av asylsøkerne laget mat sammen med andre beboere på mottaket, og noen fortalte at de hadde gått sammen i gruppe for å hjelpe hverandre med å lage maten fra matlagingskurset:

*Det har vært morsomt å lage matrettene vi har laget på kurset og jeg prøver ofte å lage de samme rettene når jeg kommer hjem til mottaket. Jeg fikk det ikke til helt, men jeg er uansett glad for at jeg turte å prøve. Jeg liker at dere lærer oss om sunn mat og hvordan vi kan tilberede slike matretter.*

*(Deltaker 10)*

Flere av deltakerne hadde et spesifikt ønske om å få flere matlagingskunnskaper, lære mer om sunn mat og hvordan de kunne ha et sunt kosthold. I tillegg ønsket de å lære mer om norsk matkultur. Asylsøkerne uttrykte at de hadde et inntrykk av at de fleste nordmenn hadde en

sunn livsstil og sa at de ønsket å få mer informasjon om hvordan de selv kunne gjennomføre en livsstilsendring:

*Jeg ble fortalt av de som jobber på mottaket at det skulle komme et kurs om mat og sunt kosthold, fordi de visste at jeg hadde lyst til å lære mer om slike ting. Jeg visste fra før at nordmenn hadde en sunn livsstil, og jeg ønsket å få vite mer om hvordan jeg selv kunne oppnå det.*

*(Deltaker 1)*

Flere av deltakerne følte at de hadde fått en ny start etter at de kom til Norge og uttrykte en motivasjon om å 'lage mat for fremtiden':

*Etter jeg kom hit har jeg begynt å like spagetti. Til og med ris; noen ganger koker jeg det hjemme, med forskjellige grønnsaker. Vi prøver å lage mat for fremtiden, vi har lyst til å lage norsk mat. Nå blander vi, og spiser både eritreisk og norsk mat.*

*(Deltaker 5)*

### **Opplevelser med å delta på matlagingskurs**

Gjennom hele kursperioden foregikk det et godt samarbeid mellom frivillige og deltakere. Flere av asylsøkerne hadde som nevnt mye erfaring med matlaging og flere av dem kunne oppfattes som dyktigere til å lage mat enn noen av de frivillige. Samtidig hadde de frivillige språkkunnskapen som skulle til for å lese oppskrifter og helseinformasjon, og flere av dem hadde også mye kunnskap om hva slags matvarer som var viktige å spise og hvorfor disse var gunstige for kroppen.

Samtlige deltakere beskrev matlagingskurset som et positivt tiltak og fortalte at de følte seg inkludert og akseptert både blant de frivillige og de andre deltakerne. De sa at de hadde fått ny kunnskap og at de hadde inngått nye vennskap, og fortalte samtidig om gode opplevelser de hadde hatt på kurset. Én av deltakerne oppga dette som en av hovedgrunnene til at hun valgte å delta på matlagingskurset så mange ganger:

*De på kjøkkenet er veldig hyggelige og ønsker oss alltid velkomne når vi kommer. De tenker ikke at du er annerledes fordi du kommer fra et annet land, og de er ikke rasistiske. De tenker*

*ikke at alle er like, men aksepterer meg som en person som er en del av det norske samfunnet på lik linje med alle andre.*

*(Deltaker 7)*

## **Diskusjon**

Målet med denne studien var å undersøke asylsøkeres erfaringer med og opplevde nytthet av et matlagingskurs. Funnene i studien viste at deltakelse på et matlagingskurs medførte at deltakerne fikk styrkede muligheter, ferdigheter og motivasjon i forhold til det å foreta sunne matvalg. I tillegg opplevde deltakerne at de hadde fått ny kunnskap om sunt kosthold og hvordan de kunne tilberede næringsrik mat. De fortalte om flere positive opplevelser de hadde hatt på kurset.

Den utfordrende overgangen til et nytt matmiljø som deltakerne i denne studien opplevde, samsvarer med flere andre studier som påpeker at asylsøkere ofte kan være usikre på om maten i det nye landet faktisk er trygg og ernæringsmessig nyttig for dem (Garnweidner, Terragni, Pettersen & Mosdøl, 2012; Mannion, et al., 2014; McKay & Dunn, 2015). Samtlige deltakere i denne studien hadde fått nye kostvaner, noe som både innebar et høyere inntak av mindre gunstige matvarer som pølser og iskem, men også et høyere tak av gunstige matvarer som grovbrød og fisk. Annen forskning viser til lignende funn (Garnweidner et al., 2012), noe som vil kunne tilsi at akkulturasjonsprosessen ikke alltid medfører kostholdsendringer som kan gi negative helsemessige konsekvenser (Satia-Abouta, Patterson, Neuhouser & Elder, 2002).

De fleste deltakerne nevnte at de opplevde det som utfordrende å spise sunt, fordi de hadde manglende økonomisk tilgang. Andre studier som har sett på sunt kosthold hos personer med innvandrerbakgrunn antyder at de største barrierene denne gruppen har, med henhold til å foreta sunne matvalg, kan knyttes opp mot økonomiske faktorer (Eyles et al., 2009, Patil, Hadley, Nahayo, 2009; Tiedje et al., 2014). Samtidig ga matlagingskurset asylsøkerne nye muligheter til å bli kjent med rimelige matvarer og hvordan de kunne tilberede slike retter, noe som kan ha gitt dem bedre grunnlag til å ta sunne valg. Dette funnet samsvarer med Eyles et al's (2009) studie, som også fokuserte på utvikling av informasjonsmateriell med kostholdtema til mennesker med multietnisk bakgrunn, der det ble konkludert at det var viktig for målgruppen at materialet inneholdt rimelige matvarer og at alle dyre matvarer derfor burde ekskluderes.

Som tidligere nevnt viser forskning at kostholdsinformasjon og -undervisning kan bringe økt kunnskap og bevissthet om kostholdsrelaterte tema (Duncan et al.; Gold et al., 2014). Denne studien bekrefter dette, da samtlige deltakere opplevde at de hadde tilegnet seg ny kunnskap om sunn mat og sunne matvarer. Samtidig belyste flere at begrensede språkkunnskaper kunne oppfattes som en kunnskapsbarriere i forhold til hvorvidt man er i stand til å motta kostholdsinformasjon, noe tidligere forskning også har vist (Mannion et al., 2014; Martinez et al., 2013).

Flere av deltakerne fortalte at de tidligere ikke hadde vært så bevisst på viktigheten av et sunt kosthold da de bodde i hjemlandet og forklarte blant annet at smaken var viktigere enn om maten var sunn, samt at næringsrik mat ikke så like appetittlig ut. Andre studier har også trukket fram smak som en viktig faktor som kan påvirke innvandreres matvalg (Garnweidner et al., 2012; Mellin-Olsen & Wandel, 2005; Satia et al., 2000). Flere av deltakerne understrekte at de hadde fått en ny start etter at de kom til Norge og sa også at de hadde et ønske om å spise 'mat for fremtiden'. Dette utsagnet kan ha blitt brukt for å markere starten på et nytt liv og innebar at asylsøkerne ønsket å spise mer i tråd med det norske kostholdet. Samtidig kan dette også antyde at deltakerne hadde et ønske om å oppnå en sunnere livsstil. Lignende forskning viser også at innvandrere og flyktninger kan motiveres til å ta bedre kostholdsvalg, da dette kan medvirke til bedre helse og et lengre liv (Tiedje et al., 2014)

Kultursensitivitet i praksis innebærer at den som utvikler og underviser i materiellet bruker sin kunnskap, omtanke, forståelse, respekt og tilpasning gjennom å øke bevisstheten om seg selv og de rundt seg i møte med en mangfoldig gruppe (Foronda, 2008, s. 210). Både asylsøkere og frivillige samarbeidet aktivt på matlagingskurset og delte sine ferdigheter med hverandre. Samtidig var det en gjensidig omtanke og respekt mellom dem, noe som innebar at matlagingskurset kunne betegnes som kultursensitivt. Ettersom flere av deltakerne fortalte at de trivdes godt, skapte nye relasjoner, følte seg likeverdig behandlet og samtidig mente at de hadde tilegnet seg ny kunnskap kan man anta at et læringsmiljø basert på kultursensitivitet gir god grobunn for læring. Lignende forskning har også konkludert med det samme (Foronda, 2008; Garnweidner et al., 2012). I Garnaas' studie (2012) fra voksenopplæring i Oslo opplevde forskeren en motsatt situasjon; flere omstendigheter oppstod mellom lærere og voksne elever som kunne minne om forhold mellom lærer og elev i grunnskolen. Denne

infantiliseringsen hadde også innvirkning på deltakernes reaksjoner: Da elevene ble behandlet som barn, reagerte de som et barn, med opposisjon og trass.

Det kan være utfordrende å utvikle kostholdsintervensjoner for nyankomne innvandrere som målgruppen opplever som nyttige og lærerike. Samtidig knyttes det usikkerhet til hvorvidt slike intervensjoner har langvarig helseeffekt (Eyles et al., 2009). Flere intervensjoner utviklet for denne målgruppen har vist begrensede resultater, blant annet på bakgrunn av at materiellet verken ble opplevd som relevant nok for målgruppen, eller var tilstrekkelig språklig tilpasset (Mannion et al., 2014). Minkoff-Zern & Carney (2015) har gjennom sin forskning kritisert kostholdsintervensjoner som kun fokuserer på formidling av kunnskap uten å øke målgruppens mulighet til å selv kunne bekjempe matusikkerhet. Forfatterne argumenterer for at slike intervensjoner marginaliserer innvandregrupper og at de undervurderer hva slags kunnskap denne gruppen allerede har om det å ha et sunt kosthold. De mener at fokuset heller burde være å forsøke å bekjempe de økonomiske begrensningene denne gruppen opplever, uten å belage seg på at formidling av helseinformasjon er den eneste løsningen på målgruppens kostholdsutfordringer.

Det å gjennomføre kostholdsundervisning for asylsøkere som kan passe for alle deltakere, uansett utdanningsnivå, kan også være krevende. Det er en risiko for at noen av deltakerne med høyest utdanning kan oppleve at undervisningen blir for grunnleggende. I denne studien oppga imidlertid ingen av deltakerne at de følte at undervisningen var for elementær og at de dermed følte seg 'belært' eller ydmyket. Tvert imot virket de takknemlige for den informasjonen de hadde tilegnet seg gjennom matlagingskurset og fortalte at de hadde fått ny kunnskap som de opplevde som nyttig. Det finnes få lignende studier å sammenlikne dette funnet med, men en annen studie som tok for seg utviklingen av en kostholdsressurs tiltenkt innvandrere, har vist at det kan være gunstig å involvere målgruppen når man utvikler kostholdsinformasjon, da de selv kan være med å utforme materiellet etter hva de oppfatter som nyttig (Eyles et al., 2009).

Studiens problemstilling medførte at kvalitativ metode var hensiktsmessig å bruke, ettersom meningen med studien var å få bredest mulig innsikt i hvilke erfaringer og opplevelser asylsøkere fikk gjennom å være med på et matlagingskurs. Triangulering, det å kombinere flere metoder, ble benyttet i denne studien, hvor metodene observasjon og semistrukturerte intervjuer ble kombinert. Å forene de nevnte metodene medfører at man samler inn både



handlingsdata og diskursive data, noe som betyr at de to metodene kan validere hverandre (Fangen, 2010). Å bruke observasjon som datainnsamlingsmetode betydde at forskeren ble bedre kjent med deltakerne og fikk en bedre forståelse av deres opplevelser på matlagingskurset. Denne metoden gjorde det også enklere å studere samspillet mellom frivillige og deltakere. Samtidig medførte metoden visse utfordringer, blant annet fordi det kunne være vanskelig å forstå hva deltakerne sa da de snakket med hverandre på sitt eget språk.

I denne studien ble det også benyttet tolk ved tre av intervjuene, noe som kan gi enkelte utfordringer i forhold til feilkilder (Dalen, 2011). Bruk av tolk i intervjuer kan også bety at kontakten og nærheten mellom intervjuobjektet og intervjueren blir utfordret, noe som kan gå utover informantens vilje til å åpne seg (Brämberg & Dahlberg, 2013). Dette opplevde forskeren også i denne studien. I forbindelse med gruppeintervjuene hvor det ble brukt tolk kan enkelte av informantenes svar også ha blitt farget av at noen av intervjuobjektene ikke kjente hverandre så godt fra før. Dette kan ha medført at informantene ikke turte å si det de egentlig mente.

Kun 11 informanter ble intervjuet i forbindelse med studien, men i kvalitative studier regnes det som viktigere å hente inn materiale som inneholder rikelig med informasjon om det som studeres, enn at informantene bør være et bestemt antall (Malterud, 2011). Dersom man er usikker på om utvalget i studien er representativt for den helhetlige gruppen som studeres, kan dette danne grunnlag for feilkilder (Jacobsen, 2010). Det er for eksempel stor sannsynlighet for at de som deltok på matlagingskurset hadde større interesse, og kanskje også mer kunnskap, om mat og kosthold enn andre asylsøkere som bor på mottak.

Samlet sett kan de nevnte utfordringene i forbindelse med utvalg, intervjusituasjon og forskerens egen involvering i forbindelse med matlagingskurset ha påvirket den interne validiteten; i hvilken grad resultatene er gyldige for utvalget i denne studien (Malterud, 2011). Samtidig ble den interne validiteten styrket gjennom bruken av triangulering og at forskeren fikk mulighet til å ta opp aspekter som kom fram gjennom observasjonen i intervjuene. Flere av deltakernes utsagn ble også gjentatt flere ganger, noe som gir grunn til å anta at gyldigheten i denne studien er god nok.

Det kan også diskuteres hvorvidt funnene i denne studien har ekstern validitet og dermed kan overføres til lignende utvalg og situasjoner som tar for seg asylsøkere på et integreringsmottak og deres erfaringer med et tilpasset matlagingskurs. Ønsket en av deltakerne uttrykte om å spise 'mat for fremtiden' kan overføres til andre situasjoner hvor mat blir brukt for å markere starten på et nytt liv. Slik kan man anta at studien kan ha ekstern validitet.

I denne studien ble rammeverket COM-B brukt for å få mer informasjon om hvorvidt deltakelse på matlagingskurs medførte at asylsøkere hadde fått ytterligere muligheter, ferdigheter og motivasjon knyttet opp mot det å ta sunne matvalg. Det kom også tydeligere fram hvilke faktorer som kunne gjøre dette utfordrende. COM-B er en relativt ny modell for atferdsendring og det er derfor begrenset hvor mange andre studier som har brukt denne modellen i sin forskning. Den har dog vist seg nyttig, blant annet for å studere fremmede faktorer og barrierer i forhold til ønsket atferd, for slik å kunne utvikle intervensjoner som er spesialtilpasset målgruppen (Alexander, Brijnath & Mazza, 2014; Ekeberg-Sande; Handley et al., 2016).

## **Konklusjon**

Resultatene fra studien viser at asylsøkere har mange positive erfaringer med et tilpasset matlagingskurs og at flere av deltakerne opplevde informasjonen de fikk gjennom kurset som nyttig. Funnene viser også at et praktisk-teoretisk matlagingskurs medfører styrkede muligheter, ferdigheter og motivasjon blant målgruppen i forhold til å kunne foreta sunne matvalg. Resultatene viser også at det å gi kostholdsinformasjon og -undervisning basert på kultursensitive prinsipper medfører positive opplevelser hos asylsøkere, noe som igjen kan virke positivt inn på selve læringsprosessen. Ønsket om å oppnå en god helse og en sunn livsstil kan stå særlig sterkt hos asylsøkere som bor på integreringsmottak, da disse personene har større sjans for å få bli i Norge og derfor kan være mer opptatt av å få en ny, sunnere start i livet.

Funnene fra denne studien kan benyttes videre i forhold til fremtidige kostholdsintervensjoner rettet mot asylsøkere. Fremtidig forskning bør undersøke videre langtidsvirkningene av kostholdsinformasjon og -undervisning, for på denne måten å kunne vurdere hvorvidt slike intervensjoner vil kunne gi gunstige helseutfall hos asylsøkere på sikt.

## Bekreftelse

Forskeren har selv gjennomført både intervjuene og observasjonen i denne studien.

## Referanseliste

Alexander, K. E., Brijnath, B., Mazza, D. (2014). Barriers and enablers to delivery of the Healthy Kids Check: an analysis informed by the Theoretical Domains Framework and COM-B model. *Implementation Science*, 9(60).

Brämberg, E. B., Dahlberg, K. (2013). Interpreters in Cross-Cultural Interviews: A Three-Way Coconstruction of Data. *Qualitative Health Research*, 23(2), 241-247.

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode – En kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.

Duncan, L. R., Martinez, J. L., Rivers, S. E., Latimer, A. E., Bertoli, M. C., Domingo, S., Salovey, P. (2013). Healthy Eating for Life English as a second language curriculum: Primary outcomes from a nutrition education intervention targeting cancer risk reduction. *Journal of Health Psychology*, 18(7), 950-961.

Ekeberg-Sande, M. (2015). *Hvilke miljøfaktorer i hjemmet påvirker barnehagebarns grønnsaksinntak, og hvordan kan disse miljøfaktorene endres?* (Masteroppgave). Høgskolen i Oslo og Akershus, Oslo.

Eyles, H., Mhurchu, C. N., Wharemate, L., Funaki-Tahifote, M., Lanumata, T. & Rodgers, A. (2009). Developing nutrition education resources for a multi-ethnic population in New Zealand. *Health Education Research*, 24(4), 558-574.

Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. 2 utg. Bergen: Fagbokforlaget.

- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5(1), 80-92.
- FAO. (2010). *The State of Food Insecurity in the World - Addressing food insecurity in protracted crises*. (FAO-rapport 2010). Hentet fra: [www.fao.org/docrep/013/i1683e/i1683e.pdf](http://www.fao.org/docrep/013/i1683e/i1683e.pdf)
- Foronda, C. L. (2008). A Concept Analysis of Cultural Sensitivity. *Journal of Transcultural Nursing*, 19(3), 207-212.
- Garnaas, M. T. (2012). *Kake er alltid halal: Om kommunikasjon av sunnhet på en voksenopplæring i Groruddalen*. Masteroppgave ved sosialantropologisk institutt samfunnsvitenskapelig fakultet. Universitet i Oslo.
- Garnweidner, L. M., Terragni, L., Pettersen, K. S., & Mosdøl, A. (2012). Perceptions of the Host Country's Food Culture among Female Immigrants from Africa and Asia: Aspects Relevant for Cultural Sensitivity in Nutrition Communication. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(4), 335-342. doi:10.1016/j.jneb.2011.08.005
- Gold, A., Yu, N., Buro, B. & Garden-Robinson, J. (2014). Discussion Map and Cooking Classes: Testing the Effectiveness of Teaching Food Safety to Immigrants and Refugees. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(6), 547-53.
- Gunnell S., Christensen, N. K., Jewkes, M. D., LeBlanc, H. & Christofferson, D. (2015). Providing Nutrition Education to Recently Resettled Refugees: Piloting a Collaborative Model and Evaluation Methods. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17(2), 482-488.
- Gushulak, B., Weekers, J. & MacPherson, D. W. (2009). Migrants and emerging public health issues in a globalized world: threats, risks and challenges, an evidence-based framework. *Emerging Health Threats Journal*, 2(1).

- Handley, M. A., Harleman, E., Gonzalez-Mendez, E., Stotland, N. E., Althavale, P., Fisher, L., Martinez, D., Ko, J., Sausjord, I. & Rios, C. (2016). Applying the COM-B model to creation of an IT-enabled health coaching and resource linkage program for low-income Latina moms with recent gestational diabetes: the STAR MAMA program. *Implementation Science*, 11:73.
- International Organization for Migration. (2013). *International Migration, Health and Human Rights*. Hentet 25. mars 2018 fra:  
[www.ohchr.org/Documents/Issues/Migration/WHO\\_IOM\\_UNOHCHRPublication.pdf](http://www.ohchr.org/Documents/Issues/Migration/WHO_IOM_UNOHCHRPublication.pdf)
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: innføring i metode for helse- og Sosialfagene* (2.utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Koc, M., & Welsh, J. (2001). *Food, foodways and immigrant experience*. Toronto: Centre for Studies in Food Security.
- Mannion, C., A., Raffin-Bouchal, S. & Henshaw, C., J. (2014). Navigating in a strange and complex environment: Experiences of Sudanese refugee woman using a new nutrition resource. *International Journal of Women's Health*. 2014(6), 411-422.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. 2 utg. Oslo: Universitetsforlaget.
- Martinez, J., Rivers, S., Duncan, L., Bertoli, M., Domingo, S., Latimer-Cheung, A. & Salovey, P. (2013). Healthy eating for life: rationale and development of an English as a second language (ESL) curriculum for promoting healthy nutrition. *Translational Behavioral Medicine*, 3(4), 426-433.
- McKay, F., H. & Dunn, M. (2015). Food security among asylum seekers in Melbourne. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 39(4), 344-349.
- Mellin-Olsen, T. & Wandel, M. (2005). Changes in Food Habits among Pakistani Immigrant Women in Oslo, Norway. *Ethnicity and Health*, 10 (4), 311-339.

- Minkoff-Zern, L. A., & Carney, M. A. (2015). Latino Im/migrants, “Dietary Health” and Social Exclusion: A Critical Examination of Nutrition Interventions in California. *Food, Culture & Society*, 18(3), 463-480.
- Michie, S., Atkins, L., & West, R. (2014). *The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions* (1.utg.). London: Silverback Publishing.
- Patil, C. L., Hadley, C, Nahayo, P. D. (2009). Unpacking Dietary Acculturation Among New Americans: Results from Formative Research with African Refugees. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 11(5), 342-58.
- Ressursenter for migrasjonshelse. (2017). *Sunn start i mottak prosjektrapport* (Extrastiftelsen-rapport). Oslo: Ressursenter for migrasjonshelse.
- Satia, J. A., Patterson, R. E., Taylor, V. M., Cheney, C. L., Shiu-Thornton, S., Chitnarong, K., Kristal, A. R. (2000). Use of qualitative methods to study diet, acculturation, and health in Chinese-American women. *Journal of the American Dietetic Association* 100(8), 934-940.
- Satia-Abouta, J., Patterson, R. E., Neuhouser, M. L. & Elder, J. (2002). Dietary acculturation: applications to nutrition research and dietetics. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(8), 1105-1118.
- Terragni, L., Garnweidner, L.M., Pettersen, K. S. & Mosdøl, A. (2014). Migration as a Turning Point in Food Habits: The Early Phase of Dietary Acculturation among Women from South Asian, African, and Middle Eastern Countries Living in Norway. *Ecology of Food and Nutrition*, 53(3), 273-291, doi:10.1080/03670244.2013.817402
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tiedje, K., Wieland, M. L., Meiers, S. J., Mohamed, A. A., Formea, C. M., Ridgeway, J. L., Asiedu, G. B., Boyum, G., Weis, J. A., Nigon, J. A., Patten, C. A., Sia, I. G. A focus

group study of healthy eating knowledge, practices, and barriers among adult and adolescent immigrants and refugees in the United States. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 11:63.

United Nations High Commissioner for Refugees. (2017). *Global Trends: Forced Displacement in 2016*. Hentet 25. oktober 2017 fra:  
<http://www.unhcr.org/5943e8a34.pdf>

Utlendingsdirektoratet. (Udatert a). *Asylmottak - Ulike typer asylmottak*. Hentet 11. mai 2018 fra: <https://www.udi.no/asylmottak/ulike-typer-asylmottak/>

Utlendingsdirektoratet. (Udatert b). *Asylsøknader etter statsborgerskap og måned (2017)*. Hentet 11. mars 2018 fra: <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikk/asylsoknader-etter-statsborgerskap-og-maned-2017/>

Utlendingsdirektoratet. (Udatert c). *Beboere i asylmottak etter asylmottak og måned (2017)*. Hentet 11. mai 2018 fra: <https://www.udi.no/statistikk-og-analyse/statistikk/beboere-i-asylmottak-etter-asylmottak-og-maned-2017/>

Wilson, A., Renzaho, A. M. N., McCabe, M., Swinburn, B. (2010). Towards understanding the new food environment for refugees from the Horn of Africa in Australia. *Health and Place*, 16(5), 969-976, doi:10.1016/j.healthplace.2010.06.001



# Veiledningshefte om mat og helse

til bruk på asylmottak



## Forord

Dette veiledningsheftet er laget for å vise deg forslag til hvordan du på forskjellige måter kan jobbe med mat og helse på asylmottak. Heftet kan brukes av deg som arbeider som ansatt, helsepersonell eller frivillig på mottak og er et resultat av Sunn Start i mottak-prosjektet som ble gjennomført på fire asylmottak høsten 2016. Veiledningsheftet kan også knyttes opp mot modul 3 og 5 i UDI's informasjonsprogram for voksne. Heftet eies av Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi) og det gis ikke tilgang til å kopiere eller distribuere dette i strid med åndsverkloven.

Veiledningsheftet er laget av prosjektgruppen bak Sunn Start i mottak og inkluderer blant annet styreleder Jorge Balarezo i Flerkulturelt råd for Oslo og Akershus, førsteamanuensis Laura Terragni ved Høgskolen i Oslo og Akershus, spesialkonsulent Aud Marit Eriksen fra Ressurscenter for migrasjonshelse, organisasjonsrådgiver Marianne Lande-Sudall ved Diabetesforbundet og undertegnede; masterstudenter i samfunnsnærings fra Høgskolen i Oslo og Akershus. Prosjektgruppen er utrolig takknemlige til ansatte, frivillige og beboere ved de fire involverte mottakene, samt andre som har bidratt underveis i prosessen.

Erfaringer fra Sunn Start i mottak-prosjektet har vist at mat kan assosieres med identitet og minner, kulturer og tradisjoner. Samtidig har det å lage mat sammen vist seg som en god metode for læring, som igjen kan skape stolthet og gi mestringsfølelse. Det å dele erfaringer gjennom å snakke om råvarer, retter, måltider og vaner, på tvers av forskjellige kulturer, kan skape en møteplass der alle kan delta, noe som er viktig i møte med et nytt samfunn. Å ha økt fokus på helse kan bidra til at deltakende mennesker som bor på mottak kan få mulighet til å ta sunne valg og oppleve økt kontroll over egen helsetilstand og forbedre egen helse.

Dette veiledningsheftet gir utdypende informasjon om helse og hvordan du kan dele informasjon om kosthold og helse gjennom teori og praktiske øvelser. Det er viktig å merke seg at aktivitetene som foreslås i dette heftet enten kan gjennomføres alene eller i kombinasjon med én eller flere av de andre aktivitetene. Det oppfordres til å bruke heftet aktivt for å få en helhetlig og informativ forståelse av hva du kan gjøre for å lykkes med forskjellige aktiviteter omkring mat og helse på mottak.

Oslo, 2017

**Ida Helene Moksnes Barbala og  
Helene Felicity Siobhan Haug**

Prosjektmedarbeidere i Sunn Start i mottak-prosjektet  
Masterstudenter i Samfunnsnærings ved Høgskolen i Oslo og Akershus

# Hvorfor er det viktig å fokusere på helse ved asylmottak?

En stor andel mennesker som forlater sitt hjemland er ressurssterke personer med kompetanser og erfaringer som vil være nyttige i et nytt samfunn. God helse er en forutsetning for at man skal kunne ta fatt på og gjennomføre en slik reise, samt kunne bidra i et nytt vertsland. Derfor er det oftest de menneskene med best helse som forlater hjemlandet med håp om en bedre fremtid<sup>1</sup>.

Samtidig er det mange mennesker som opplever stress og usikkerhet på ferden, noe som kan fortsette i perioden de bor på asylmottak, inntil de har fått behandlet sin asylsøknad<sup>2</sup>. Nettopp på grunn av dette er det viktig med forebyggende tiltak som stimulerer til god helse, språkforståelse og mestringsfølelse, slik at overgangen til et nytt samfunn blir enklere for den enkelte og samfunnet forøvrig.

Flyktninger, asylsøkere og familiegjenforente som kommer til Norge er en svært heterogen gruppe. De har variasjon i bakgrunn som opprinnelsesland, språk, religion, kultur, utdanningsnivå, sosioøkonomisk status og livserfaringer, for å nevne noen<sup>3</sup>. I Norge går de blant annet gjennom utfordringer relatert til økonomi og språkforståelse, samt at de muligens ikke har tilgang til maten de er kjent med fra hjemlandet sitt. Videre må de lære seg å handle i en ny setting med f.eks. etiketter på et nytt språk og kanskje også lage mat på en annen måte, samt spise i nye omgivelser. Dette kan oppleves som forvirrende og vanskelig<sup>4</sup>. Over tid kan økonomiske utfordringer og andre faktorer medføre en omlegging til usunne kostvaner, som igjen innebærer en økt risiko for overvekt og andre kostholdsrelaterte sykdommer<sup>5</sup>. Det å være på kjøkkenet og lage mat sammen, samt å få nyttig, tilpasset helseinformasjon så tidlig som mulig<sup>6</sup>, kan være forebyggende tiltak som imøtekommer overnente utfordringer. Dette er blant årsakene til at Sunn start i mottak-prosjektet ble gjennomført høsten 2016.



1 Fennelly, 2007.

2 Helsedirektoratet (2010). Helsetjenestetilbudet til asylsøkere, flyktninger og familiegjenforente (veileder IS-1022). Lastet ned fra: <https://helsedirektoratet.no/lists/publikasjoner/attachments/52/is-1022-helsetjenestetilbudet-til-asylsokere-flyktninger.pdf>; T. Andrews, Cecilie Anvik & M. Solstad (2014). Mens de venter- Hverdagsliv i asylmottak (NF-rapport nr.1/2014). Bodø: Norlands forskning. Lastet ned fra: [http://www.udi.no/globalassets/global/forskning-fou\\_i/asylmottak/mens-de-venter-hverdagsliv-i-asylmottak.pdf](http://www.udi.no/globalassets/global/forskning-fou_i/asylmottak/mens-de-venter-hverdagsliv-i-asylmottak.pdf)

3 Helse- og omsorgsdepartementet, 2013.

4 Garnweidner, Terragni, Pettersen & Mosdøl, 2012; Terragni, Garnweidner, Pettersen & Mosdøl, 2010.

5 Gilbert & Khokhar, 2008; Kumar, 2008.

6 Gunnel, 2015; Mannon, 2014.

# Hva var Sunn start i mottak-prosjektet?

Prosjektet hadde som mål å gjøre overgangen til et nytt samfunn lettere for familier på mottak, gjennom å fokusere på mat, helse og informasjon. Ønsket var å tilby varige, praktisk-teoretiske aktiviteter og helseinformasjon, som skulle fremme helseinformasjonsforståelse, språkforståelse, sosiale ferdigheter og integrering, samt legge grunnlag for et bedre og sunnere liv hos familier på mottak ved å se sammenhengen mellom mat og helse.

Intervention mapping-metoden ([www.interventionmapping.com](http://www.interventionmapping.com)) ble brukt i forbindelse med gjennomføringen av prosjektet. Metoden bidro til å avdekke behov på person-, gruppe- og strukturelt nivå og ble brukt til å designe, implementere, evaluere og tilpasse ulike aktiviteter og informasjon om helse ved de forskjellige mottakene.

Prosjektet fikk midler fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet og resultater og erfaringer er samlet og tilgjengeliggjort via [www.sunnstartnorge.no](http://www.sunnstartnorge.no).

## Erfaringer fra prosjektet viste at:

- Det er stort behov for å utvikle helseinformasjon til personer som bor på mottak, fordi det fra før finnes lite informasjon som er spesialtilpasset denne gruppen.
- Penger er ofte en utfordring hvis man bor på mottak og flere av de som deltok på de forskjellige aktivitetene ga uttrykk for at de synes at det var nyttig å få informasjon om hvordan de kunne spise sunt og billig.
- Det er viktig å knytte teori til praksis. Det å f.eks. knytte matlaging opp mot undervisning i mat og helse viste seg å være et godt virkemiddel for læring.



# Innhold

Innholdet i dette veiledningsheftet er basert på fokusgruppeintervjuer og erfaringer gjort gjennom Sunn start i mottak-prosjektet, høsten 2016. Anbefalinger fra myndighetene om kosthold og fysisk aktivitet, samt annen relevant forskning og rapporter om forholdene på asylmottak har også vært viktig i utviklingen av heftet.

Med henhold til det felles europeiske rammeverket for språk er undervisningen i mat og helse tilpasset personer på nivå A1-A2, men kan også brukes av personer med språkferdigheter på A0-nivå, dersom man bruker tolk for å oversette materialet.

## Dette veiledningsheftet tar for seg:

Forslag til aktiviteter du kan gjøre med beboere og andre frivillige som jobber på mottak. Disse aktivitetene er:

- **Tur i butikk** s. 8-14
- **Matlaging** s. 15-19

Forslag til undervisning med eller for beboere, som kan gjøres alene eller i kombinasjon med mataktiviteter:

- **Undervisning i mat og helse** s. 21-25
- **PowerPoint-presentasjon i mat og helse**  
(Kan lastes ned fra [sunnstartnorge.no](http://sunnstartnorge.no))

### Vedlegg:

- Strategisk modell for gjennomføring av aktiviteter
- Forslag til kjøreplan
- Oppskrifter
- Oppgaver

# Før du går i gang...

Før du går i gang med aktiviteter om mat og helse kan det være nyttig å tenke gjennom noen praktiske ting i forkant, slik at selve gjennomføringen blir litt enklere for deg og de du ønsker å utføre aktivitetene sammen med.

## Hvis du er frivillig

Ta først kontakt med informasjons,- eller aktivitetsansvarlig ved det aktuelle asylmottaket der du ønsker å gjennomføre en aktivitet. Denne personen vil kunne informere deg om eksisterende aktivitetstilbud hvor dette materialet kan tas i bruk (dette kan for eksempel være norskgrupper, språkkafé eller matlagingsaktiviteter). Personen kan muligens også assistere deg med å sette opp plakater o.l. i forhold til kommende aktiviteter, samt hjelpe deg med å få tak i personer som er interessert i å bli med.

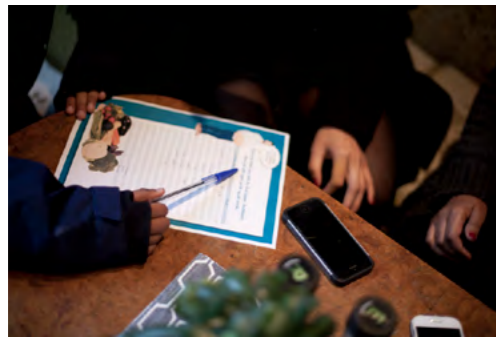
## Hvis du er ansatt

Samtlige av aktivitetene i dette veiledningsheftet innebærer at det finnes tilgjengelige lokaler, som for eksempel et kjøkken, et klasserom, eller et annet fellesareal. Du kan også ta kontakt med en skole, et bibliotek, en frivillig organisasjon eller lignende, dersom det ikke er plass til å gjennomføre aktivitetene på mottaket. Vårt råd til deg er å involvere lokale frivillige aktører i nærområdet dersom du trenger hjelp til å arrangere transport eller lignende.

Vår erfaring er at åpenhet og nysgjerrighet er svært nyttige egenskaper hvis man vil gjøre noe hyggelig sammen med de som bor på mottak. Tenk derfor gjennom hvilke egenskaper du selv har, som kan være nyttige når du skal arrangere noe sammen med andre. Det er også viktig å huske på at læring ikke er en enveisstyrt prosess og at vi som mennesker alltid har mulighet til å lære av hverandre.

Lykke til!

Med hilsen fra prosjektgruppen



## Aktivitet: **Tur i butikk**

### Mål: Å lære mer om hvordan man tar sunne valg i butikken

Nyankomne asylsøkere må ofte gjøre seg kjent med norske butikker og et nytt matmiljø, samt lære seg å lage mat i nye omgivelser. Hovedmålet med denne aktiviteten er derfor å formidle informasjon om hvordan asylsøkere kan finne sunn, rimelig og gjenkjennelig mat i norske butikker. Aktiviteten innebærer å planlegge forskjellige 'stoppesteder' og øvelser i butikken, hvor man kan snakke om og bli kjent med matvarer og merkeordninger, som for eksempel Nøkkelhull og Brødskalaen.

Det ideelle antall deltakere ved denne aktiviteten er 5 personer. Dersom det er flere enn 7 som ønsker å være med, er det lurt å planlegge gjennomføring av aktiviteten flere ganger.

Vi har lagt opp til at man går igjennom de viktigste punktene i butikken først, nemlig frukt og grønnsaksdisken, etterfulgt av fiskedisken.

### Fremgangsmåte for aktiviteten er lagt opp slik:

- Mål for aktiviteten
- Ressursbehov
- Din rolle som ansatt/frivillig - slik går du frem
- Tips og råd for gjennomføring av aktiviteten
- Forslag til flere spørsmål som kan stilles

## Hva trenger jeg av ressurser for å gjennomføre aktiviteten?

I utgangspunktet er det få ressurser som trengs for å gjennomføre denne aktiviteten, men dette avhenger av om du velger å arrangere aktiviteten i kombinasjon med matlaging eller undervisning. Se vedlagt kjøreplan for dagen for mer informasjon.

### Du trenger:

- Transport til og fra butikken ved behov.
- Penger til innkjøp av mat, dersom du ønsker å kombinere denne aktiviteten med en matlagingsaktivitet.
- Printer med blekk og papir, så du får skrevet ut nødvendige papirer.
- Utskrift av dette heftet og oppskrifter, hvis det skal lages mat i etterkant.
- Ta med papirer som du har skrevet ut på forhånd.

Hva trenger jeg av ressurser?

Hva er min rolle?

## Hva er min rolle som ansatt/frivillig? – Slik går du frem

### Din rolle er å:

- Undersøke om det er noen personer som bor på mottaket som er interessert i å være med på aktiviteten. Lag en konkret avtale med tid og sted.
- Skaffe flere frivillige personer til å delta ved behov, gi dem god informasjon om hvem som gjør hva, når og hvor. Lag gjerne en enkel kjøreplan.
- Koordinere transport til og fra butikken ved behov. Husk å avtale dette på forhånd.
- Lese og eventuelt ta med dette heftet i forbindelse med gjennomføring\*.
- Lage handleliste sammen med matlagingsgruppa.
- Være med i butikken og dele inn i forskjellige 'stoppesteder' hvor du har hovedansvar for å snakke om sunne matvarer og merkeordninger.

\* Ekstra informasjon er tilgjengelig i undervisnings-PowerPointen og på helsedirektoratet.no (her finner du mer informasjon om sunne merkeordninger som Nøkkelhull og Brødskala).

## Tips og råd for gjennomføring av aktiviteten

Pass på at hele gruppen er til stede før dere drar i butikken. Det kan hende at du må gjøre litt aktiv rekruttering ved å oppsøke de som har sagt at de skal være med.

Under finner du forslag til spørsmål du kan stille til deltakerne på de forskjellige 'stoppestedene' i en typisk norsk butikk. Ved hvert stoppested anbefales det at man stiller et spørsmål for å komme inn på temaet.

### Ved frukt og grønt-disken



**Spørsmål til deltakerne:** Spiser dere frukt, bær, grønnsaker?  
Hva liker/spiser dere?

**Spørsmål til deltakerne:** Hvorfor trenger kroppen frukt, bær og grønnsaker?

**Forslag til svar:** Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder deg mett lenge. Det er bra for hjertet og holder oss friske.

**Spørsmål til deltakerne:** Vet dere hva '5 om dagen' er?

**Forslag til svar:** 5 om dagen betyr at vi bør spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag. Én porsjon er på størrelse med en hånd.

**Spørsmål til deltakerne:** Har dere noen sunne alternativer til godteri og sjokolade som dere vil dele med oss?



### Ved fiskedisken



**Spørsmål til deltakerne:** Spiser dere fisk? Hva slags type fisk spiser dere?

**Spørsmål til deltakerne:** Hvorfor trenger kroppen fisk?

**Forslag til svar:** Det er bra for hodet/hjernen, hjertet og blodet. Kroppen trenger fisk for å kunne vokse, bevege seg og utvikle et sterk skjelett.

**FAKTA:**  
Sunt fett eller omega 3 er viktig for hjernen, spesielt for gravide kvinner og barn. Det sunne fettet gjør at man kan lære, lese, skrive og følge med.



## Ved meieriproduktene



**Spørsmål til deltakerne:** Spiser dere meieriprodukter (melk, yoghurt, ost) ?  
Hva liker/spiser dere?

**Spørsmål til deltakerne:** Hvorfor trenger kroppen meieriprodukter?

**Forslag til svar:** Fordi meieriprodukter inneholder stoffer som er viktig for skjelettet vårt.



## Ved brødutvalget



**Spørsmål til deltakerne:** Spiser dere brød? Hva slags type (fint/grovt/mørkt) spiser dere?

**Spørsmål til deltakerne:** Vet dere hva brødskalaen er?

**Forslag til svar:** Brødskalaen viser oss hvilket brød som er grovest og best for kroppen. Skalaen viser hva som er forskjellen på fint brød og grovt brød.

**Spørsmål til deltakerne:** Hvorfor trenger kroppen grovt brød?

**Forslag til svar:** Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder oss mette lenge.

Hva skal jeg se etter i butikken?

Velg brød med disse merkene:



## Forslag til flere spørsmål som kan stilles

### Underveis

Hvilke erfaringer har dere med å handle i norske butikker?

Hva lurer dere på når dere går i butikken?

Hvordan finner dere matvarene dere trenger?

Hva tenker dere på når dere skal handle mat til familien?

### Etter gjennomføring

Hva synes dere om denne aktiviteten?

Har dere lært noe nytt? Hva har dere lært?

Var det nyttig? Hvorfor/hvorfor ikke?

Hva kan gjøres annerledes?

## Forslag til oppgave (om ønskelig):

Lag dags/ukesmeny som inkluderer fisk, frukt og grønnsaker og de sunne matvarene dere gikk igjennom i butikken.



## Aktivitet: **Matlaging**

### Matlagingsaktivitetene er delt i to basert på mål

- Mål med aktivitet 1: Å skape et godt læringsmiljø basert på tillit, trygghet og respekt
- Mål med aktivitet 2: Å lære av hverandre hvordan vi kan spise sunt og billig

### Anbefalinger for gjennomføring

Det anbefales å gjennomføre aktivitet 1 først, da dette er en bli kjent-aktivitet som kan bidra til å skape trygghet. Trygghet er et godt utgangspunkt for læring, noe det også legges mer vekt på i forbindelse med utføringen av aktivitet 2. Det anbefales å stille åpne spørsmål om mat og måltider i løpet av aktivitet 1. Forslag til slike spørsmål finner du på neste side. Svarene kan gi deg bedre innsikt i hvilke utfordringer asylsøkere møter på i forhold til mat og matlaging i hverdagen og kan være fint å ha i bakhodet dersom du ønsker å gjennomføre aktivitet 2.

### Fremgangsmåte for aktivitet 1 er lagt opp slik:

- Mål
- Hvorfor er det viktig å bli kjent med hverandre?
- Hvordan kan vi bli bedre kjent?
- Ressursbehov
- Din rolle som frivillig/ansatt - slik går du frem
- Forslag til flere spørsmål som kan stilles

### Fremgangsmåte for aktivitet 2 er lagt opp slik:

- Mål
- Ressursbehov
- Din rolle som frivillig/ansatt - slik går du frem
- Forslag til spørsmål som kan stilles

## Aktivitet 1

**Mål: Å skape et godt læringsmiljø basert på tillit, trygghet og respekt**

### Hvorfor er det viktig å bli kjent med hverandre?

Å bli bedre kjent med hverandre er viktig fordi det bidrar til å legge grunnlag for å skape trygghet mellom mennesker. Det å føle trygghet er viktig i møte med et nytt samfunn.

Et ideelt antall for denne aktiviteten er 5 personer. Dersom det er flere enn 7 som ønsker å være med, er det lurt å sette opp flere matlagingsgrupper.

### Hvordan kan vi bli bedre kjent?

For at du skal kunne bli bedre kjent med en ny person har vi laget noen forslag til spørsmål du kan stille underveis:

- Hva slags mat liker du?
- Hva er din favorittmat?
- Hva slags mat lagde du i hjemlandet ditt?
- Hvordan finner du de samme matvarene i Norge?
- Hvor handler du?
- Hvordan kommer du deg til butikken?

### Hva trenger jeg av ressurser for å gjennomføre aktivitet 1?

Du trenger:

- Et kjøkken med flere ovn,- og stekeplater, samt enkle kjøkkenredskaper som gryter ( gjerne store), sleiver og liknende. Tips: Ved behov, kontakt en frivillig aktør dersom du trenger å låne kjøkken eller utstyr.
- Penger til innkjøp av mat. Mengden penger vil avhenge av hvilke oppskrifter som velges og antallet personer som skal spise maten. Tips: Velg helst billige råvarer.
- Printer med blekk og papir, så du får skrevet ut nødvendige papirer ved behov.
- Utskrift av dette heftet og oppskrifter.
- Ta med papirer som du har skrevet ut på forhånd.

Hvordan kan vi bli bedre kjent?



## Hva er min rolle som ansatt/frivillig? - Slik går du frem

Din rolle er å:

- Undersøke om det er noen personer som bor på mottaket som er interessert i å være med på aktiviteten. Lag en konkret avtale med tid og sted.
- Skaffe flere frivillige personer til å delta ved behov, gi dem god informasjon om hvem som gjør hva, når og hvor. Lag gjerne en enkel kjøreplan.
- Undersøke at kjøkkenet som skal brukes er ledig og pass på at nødvendig utstyr er tilgjengelig.
- Koordinere transport til og fra butikken ved behov. Husk å avtale dette på forhånd.
- Lese og eventuelt ta med dette heftet i forbindelse med gjennomføring\*.
- Snakke med matlagingsgruppa og undersøke om det er en eller flere matretter de ønsker å lage. La flertallet bestemme hva slags retter som skal lages.
- Lage handleliste sammen med matlagingsgruppa.
- Være med i butikken og handle sammen med matlagingsgruppa.
- Bistå personene i matlagingsgruppa med å lage mat underveis.
- Invitere andre som bor på mottaket til å spise sammen med dere som lager mat hvis det er kapasitet til dette.

\*Bakerst i heftet kan du også finne gode tips til oppskrifter som kan brukes i forbindelse med matlagingen.

### Forslag til flere spørsmål som kan stilles

#### Underveis

- Hva slags mat/krydder er viktig for deg?
- Hvilke middagsretter lager du til hverdags?
- Hva slags kjøtt/ fisk liker du?
- Hvilke grønnsaker liker du?
- Hvordan kan vi lage sunn mat sammen?

#### Etter gjennomføring

- Hva synes du om denne aktiviteten?
- Har du lært noe nytt? Hva har du lært?
- Var det nyttig? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hva kan gjøres annerledes?
- Ønsker du å gjennomføre en slik matlagingsaktivitet flere ganger? Hvis flere ønsker det, kan dere avtale å møtes igjen for å gjennomføre matlagingsaktivitet 2.



## Aktivitet 2

**Mål: Å lære av hverandre hvordan man kan spise sunt og billig**

### Hvorfor er det viktig å spise sunt og billig?

Mange personer som har bodd på mottak over lengre tid kan ha opparbeidet seg mye kunnskap om hvordan de får pengene til å strekke til, slik at de kan lage gode, sunne og billige matretter. Dette betyr likevel ikke at vi alle har en felles forståelse for hva sunn mat er, eller hvorfor vi som bor i Norge bør spise mer av visse matvaregrupper, som for eksempel fisk.

Personer som bor på mottak lever i en mellomtilstand hvor de kan oppleve hverdagen som krevende, meningsløs og vanskelig. Da er det ikke sikkert at de er åpne for, eller ser behovet for, å lære mer om sammenhenger mellom mat og helse. Det er helt greit og det er viktig å respektere personene man møter på deres egne premisser. Samtidig kan det godt tenkes at flere av de du møter synes at det er gøy å lære noe nytt eller lære bort noe de kan.

I denne aktiviteten trekker vi frem noen oppskrifter og tips som vi har fått av mennesker som har lært seg å få pengene til å strekke til på en fornuftig måte. I tillegg legges det vekt på at dere snakker om næringsstoffer som finnes i matrettene dere lager sammen, samt diskuterer sammen hvordan dere kan spise sunn og billig mat. Ekstra informasjon om dette finnes i undervisnings-PowerPointen.

I likhet med de andre aktivitetene i dette heftet er et ideelt deltakerantall ved denne aktiviteten 5 personer. Dersom det er flere enn 7 personer er det lurt å sette opp flere matlagingsgrupper.

### Hva trenger jeg av ressurser for å gjennomføre aktivitet 2?

Se mer informasjon om ressursbehov under aktivitet 1.

### Hva er min rolle som ansatt/frivillig? - Slik går du frem

Se mer informasjon om din rolle som frivillig/ansatt under aktivitet 1.

## Forslag til spørsmål som kan stilles

### Underveis

Generelt:

Hvorfor er disse næringsstoffene viktige for kroppen?  
Hva slags næringsstoffer inneholder maten vi lager?  
Vet dere hvor dere kan få tak i sunne og billige råvarer i butikken?

Ettersom det vil variere hva slags matretter dere velger å lage, har vi valgt ut et par matvaregrupper som kan regnes som både sunne og billige:

### Frukt og grønt

**Spørsmål til deltakerne:** Hvorfor trenger kroppen frukt, grønnsaker og bær?

**Forslag til svar:** Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder oss mette lenge. Det er bra for hjertet og holder deg frisk.

**Spørsmål til deltakerne:** Vet dere hva '5 om dagen' er?

**Forslag til svar:** 5 om dagen betyr at vi bør spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag. En porsjon er på størrelse med en hånd.



### Fisk



**Spørsmål til deltakerne:** Spiser dere fisk?  
Hva slags type fisk spiser dere?

**Spørsmål til deltakerne:** Hvorfor trenger kroppen fisk?

**Forslag til svar:** Det er bra for hodet/hjernen, hjertet og blodet. Kroppen trenger fisk for å kunne vokse, bevege seg og utvikle et sterk skjelett.

### Korn

**Spørsmål til deltakerne:** Spiser dere brød? Hva slags type (fint/grovt/mørkt) spiser dere?

**Spørsmål til deltakerne:** Vet dere hva brødskalaen er?

**Forslag til svar:** Brødskalaen viser oss hvilket brød som er grovest og best for kroppen din. Skalaen viser hva som er forskjellen på fint brød og grovt brød.

**Spørsmål til deltakerne:** Hvorfor trenger kroppen grovt brød?

**Forslag til svar:** Det er bra for magen, fordi det gjør at magen jobber og holder oss mette lenge.



Se mer informasjon om forslag til spørsmål etter gjennomføring under aktivitet 1.

## Undervisning i mat og helse

### Bakgrunn

Som tidligere nevnt kan tidlig informasjon om mat og helse bidra til at personer som bor på mottak enklere kan bli i stand til å foreta sunne valg når de går i butikken for å handle mat. Formålet med undervisningen er derfor å gi grunnleggende, praktisk helse- og kostholdsinformasjon som kan være til hjelp for nyankomne som kan ha begrenset kjennskap til norske matvarer. Samtidig er det viktig å huske på at personer som bor på mottak også kan ha kunnskap fra før om sammenhengen mellom mat og helse. Det kan derfor være lurt å ta utgangspunkt i den kunnskapen deltakerne allerede har, og bruke dette videre for å formidle ønskelig helseatferd.

Det å migrere fra et ikke-vestlig til et vestlig land med andre matpraksiser enn din egen kan være utfordrende, og som vi vet kan dette være forbundet med helseproblemer. Det er blant annet høy forekomst av asylsøkere med mangel på vitamin D, jod og jern, noe som kan gi alvorlige helsekonsekvenser på sikt. Det er også antydnet i flere studier at denne gruppen har høy risiko for å utvikle livsstilsrelaterte sykdommer som høyt blodtrykk og diabetes type 2. I denne undervisningsdelen har vi derfor forsøkt å komme med kostholdsinformasjon som kan være nyttig å få når man er helt ny i Norge. I tillegg har vi prøvd å ta hensyn til at personer som bor på mottak kan oppleve å ha begrensede økonomiske ressurser, noe som også kan være med på å påvirke deres kostholdsvaner.

### PowerPoint-presentasjon i mat og helse

I dette veiledningsheftet får du støtteinformasjon til temaer som dekkes i PowerPoint-presentasjonen, samt rent praktisk informasjon om hvordan du kan gjennomføre undervisning for personer på mottak. PowerPoint-presentasjonen kan brukes som undervisning på mottak, fordi den gir mulighet til å lære teori gjennom å knytte enkel tekst opp til bilder. I tillegg gir det deg som underviser frihet til å bruke kortere eller lengre tid på hvert tema, avhengig av din egen kunnskap, samt de behovene som finnes blant de som blir undervist.

Bildene og illustrasjonene i materialet er rettet mot mennesker som bor på mottak. De er prismessig tilpasset målgruppa, i tillegg til at de skal være gjenkjennbare. Undervisningen har forsøkt å ta hensyn til at det skal være tid til oversetting av materialet underveis. Bruk av tolk i forbindelse med undervisningen kan være nyttig for å sikre at alle deltakerne får med seg viktig informasjon. Dersom det er ønskelig å ha tolk til stede kan det være fornuftig å undervise i mindre grupper bestående av personer med delvis lik språkbakgrunn. Det kan bli utfordrende å bruke flere tolker i en større gruppe hvor deltakerne snakker mange forskjellige språk, fordi dette kan virke forstyrrende på enkelte. Slike spørsmål er det viktig at du tenker over før du eventuelt bestiller tolk i forbindelse med gjennomføringen av denne aktiviteten.

Det er lagt opp til at du som underviser kan gjøre oppgaver underveis eller ta oppgavene på slutten av dagen. Du kan skrive ut oppgavene etter hvor mange du underviser den dagen.

## Kostholdsråd

PowerPoint-presentasjonen belyser 3 råd som samsvarer med myndighetenes 10 kostråd (les mer på [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)). Rådene som har blitt plukket ut i dette materialet er basert på helseutfordringer blant målgruppen som vist i forskning, samt behovsanalyser foretatt i forbindelse med utviklingen av materialet.

### Rådene er:

**Råd 1:**  
Spis frukt, bær og grønnsaker

**Råd 2:**  
Spis bønner og linser

**Råd 3:**  
Spis fisk og sjømat



Formålet med å formidle disse 3 kostholdsbaserte rådene er at personer som bor på mottak skal kunne få en bedre forståelse av sammenhengen mellom kosthold og helse.

Metoden Suitability Assessment of Materials (SAM) har blitt brukt aktivt i forbindelse med utviklingen av dette materialet. SAM ble utviklet av Doak, Doak & Root (John Hopkins School of Medicine) for prosjektet 'Teaching patients with low literacy skills' i 1993. 'Suitability Assessment' kan oversettes til 'Vurdering av brukervennlighet' og de tre rådene i denne undervisningsdelen har blitt lagt opp slik at man stiller et spørsmål for så å anvende bilder og lite tekst for å svare på disse spørsmålene. Dette er regnet som en stimulerende og motiverende undervisningsmetode for å skape interesse og engasjement blant de som blir undervist og er i tråd med SAM's retningslinjer for utvikling av helseinformasjon.

Hvert av rådene starter med å belyse hvilke helsegevinster som er forbundet med matvarene som anbefales, for å så gå videre inn på eksempler på hvordan man kan få i seg den anbefalte mengden. I tillegg har materialet med priseksempler, slik at deltakerne ved undervisningen skal føle seg tryggere på hva ulike ting koster når de selv skal ut handle mat. Videre er det lagt opp til oppsummeringer på slutten av hvert råd.

## Introduksjon (slide 1-4)

- Fortell deltakerne om hva som skjer i dag, hvilke temaer som gjennomgås - og hvorfor dette er viktig
- Informer om hva som er målet for dagen.



I introduksjonsdelen er hensikten å informere de som deltar på undervisningen om hva som er temaet for dagen, samt å bli bedre kjent med hverandre. Du kan begynne med å presentere deg selv, for deretter å la de andre presentere seg. For å komme inn på temaet kan det være lurt å spørre deltakerne hva slags type mat de liker å spise. Informer om at målet med dagen er å gi deltakerne tips og råd om mat og helse, samt hvordan de kan spise sunt og billig, slik at de kan ta i bruk denne informasjonen for å ta vare på sin egen helse.

Undervisnings-PowerPointen kan være en god mulighet for deltakerne til å lære norske ord og fraser. Det er lurt å oppfordre til aktiv deltakelse ved at du i forbindelse med introduksjonen oppfordrer deltakerne til å stille spørsmål dersom noe er uklart eller at det kommer opp noen vanskelige ord.

## Råd 1: Spis frukt, bær og grønnsaker (slide 5-16)

- Her refereres det til kostrådet «Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag»
- Her er det viktigste budskapet at vi bør spise fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag, samt å informere om hvorfor dette er viktig for kroppen.

### Råd 1: Spis frukt, bær og grønnsaker



I forbindelse med dette rådet kan du først diskutere med deltakerne hvorfor det er viktig å spise frukt, bær og grønnsaker. Prøv å finne ut hva deltakerne kan fra før om hvorfor dette er viktig. Vet noen av dem hvilke næringsstoffer som finnes i frukt, bær og grønnsaker og hvorfor de er viktige å spise for at vi skal holde oss friske? Frukt, bær og grønnsaker inneholder vitaminer og mineraler som er viktige å spise for at vi skal holde oss friske. De er også bra for fordøyelsen, holder magen i gang og holder oss mett lenger.

I forbindelse med dette rådet kan dere sammen diskutere hvor mange porsjoner frukt, bær og grønnsaker vi bør spise hver dag (5 er det riktige svaret). Informer om at deltakerne kan bruke sin egen hånd for å måle riktig mengde. Råd 1 gir også eksempler på hvordan man kan få i seg 5 porsjoner frukt og bær gjennom hele dagen, samt hva det koster tilsammen. Her er det viktig å nevne at ikke alle råvarer behøver å være ferske; både frosne og hermetiserte frukt, bær og grønnsaker kan inngå i 5 om dagen. Rådet oppfordrer deretter deltakerne til å dra til innvandrerbutikker for å handle rimelig frukt og grønt, før det avsluttes ved en kort oppsummering i forhold til rådets innhold. Her kan det være lurt å oppfordre deltakerne til å gjenta de de husker fra rådet og da særlig de helsemessige fordelene med å spise frukt og grønnsaker.

#### Forslag til oppgave

Del ut forhåndsutskrevne ark med oppgaver om frukt og grønnsaker og be deltakerne sette navn på ulike frukt og grønnsaker. Gå gjennom oppgavene sammen etter at alle har gjort seg ferdig.

### Råd 2: Spis bønner og linser (slide 17-22)

- Her refereres det ikke til et konkret kostråd, men hovedvekten ligger på å informere om at linser og bønner er både rimelige og næringsrike matvarer
- Her er det også viktig å formidle hvorfor linser og bønner er bra for kroppen

#### Råd 2: Spis bønner og linser



Her kan du innlede rådet ved å spørre deltakerne om hva de vet om hvorfor de bør spise bønner og linser. Det er viktig å komme inn på at de er bra for musklene, fordi de inneholder proteiner som bygger opp musklene. Linser og bønner er også bra for magen, fordi de inneholder fiber som metter og samtidig er bra for fordøyelsen. Rådet fortsetter deretter med å vise eksempler på hvordan vi kan lage rimelige og gode retter med linser og bønner. Her kan du også informere om at de er gode alternativer til kjøtt, som også er en mye dyrere råvare. Avslutt deretter med å oppsummere rådets innhold sammen med deltakerne.

#### Forslag til oppgave

Be deltakerne sette navn på ulike linser og bønner, eller lag noen av rettene som foreslås i undervisnings-PowerPointen, med krydder som deltakerne selv liker.

### Råd 3: Spis fisk og sjømat (slide 23-43)

- Her refereres det til kostrådet 'Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg'
- Her er det viktig å få fram hvorfor vi bør spise fisk og sjømat, samt vise forskjellige eksempler på hvordan vi kan få i oss nok fisk i hverdagen.

#### Råd 3: Spis fisk og sjømat



I forbindelse med dette rådet kan du begynne med å stille spørsmål om hvorfor deltakerne tror at vi bør spise fisk og sjømat. Rådet går deretter videre inn på dette; fisk og sjømat inneholder viktige næringsstoffer som sunt fett (omega 3) og jod, som er viktig for hjernes utvikling i alle aldre. Det er særlig viktig for kvinner når de er gravide, men også for babyer, barn og ungdommer. I tillegg er det viktig å spise fisk og sjømat for at vi skal holde oss friske og kunne ha det bra. Vitamin D og omega 3 som finnes i fisk og sjømat er viktig for hjertet og leddene når vi blir eldre. Vitamin D er også viktig for skjelettet og et barn som ikke får i seg nok vitamin D kan utvikle sykdommen rakitt (vekstforstyrrelser i skjelettet). Videre kan dere også komme inn på at det er mulig å få i seg vitamin D fra sollys, men at det er lite sollys i Norge (særlig om vinteren) og at det derfor er desto viktigere å spise fisk og sjømat i dette landet.

Rådet går også ut på å vise ulike typer fisk og sjømat, og du kan spørre deltakerne om hva slags fiskeretter de liker å lage. Informer deretter om at vi bør spise fet fisk to ganger i uken og at vi bør spise mager fisk én gang i uken. Legg særlig vekt på fet fisk og få fram at det er viktig å spise mer av disse fisketypene fordi de inneholder mer vitamin D og mer av det sunne fettene enn mager fisk. Det er mange som opplever at det er dyrt med fisk, derfor gis det informasjon i PowerPointen om hvor mye én porsjon koster i forhold til prisen på 4 porsjoner. I tillegg gis det eksempler på fete og magre fisker og deltakerne kan være med på og gjette hva de heter (navnene står nederst på sliden).

Rådet går videre inn på forskjellige fiskeprodukter som fiskepudding, fiskekaker og fiskegrateng som eksempler på sunn og billig fisk, som samtidig kan være barnevennlig. Deretter tar rådet for seg fiskepållegg. Både sardiner og makrell i tomat finnes som pålegg og kan for eksempel tas med i matpakken.

Rådet tipser også om at vi bør ta en barneskje tran hver dag for at vi skal få i oss tilstrekkelig med vitamin D. Deretter vises det eksempler på forskjellige retter som inneholder fet og mager fisk, samt hvor mye disse rettene koster. Du kan også nevne at deltakerne ikke nødvendigvis trenger å bruke så mye fisk når de for eksempel lager suppe, og at det er mulig å tillegge retten mer grønnsaker og brød enn det som står i oppskriftene.

Dette rådet avsluttes, i likhet med de andre rådene, ved å oppsummere hva som har blitt gjennomgått. Her er det viktig å teste om helsebudskapet har kommet frem og du kan derfor spørre deltakerne kontrollspørsmål, som for eksempel hvorfor det er viktig å spise fisk og hvor ofte vi bør spise det.

#### Forslag til oppgave

Del ut ark med bilder av ulike fiskeslag og fiskeprodukter. Be deltakerne skrive navn på de forskjellige bildene. Her kan de også notere hva fisken heter på sitt eget språk.



## *Information about participation in a research project about food and health*



I am a master student from Oslo and Akershus University College where I am studying Public health nutrition. I would like to invite you to participate in my research project where I am looking to find out more about your thoughts regarding this cooking class. I would also like to find out more about your thoughts regarding food, health and having a healthy diet.

There are very few studies on this topic in Norway. Therefore, your contribution is extremely valuable to me!

If you agree to participate I will ask you some questions about food, health and what you think about the cooking class. I will have one interview with you in November or December. I can do the interview with you alone or I can talk to you and another participant together, if you prefer. The questions will be asked in Norwegian or English; you can choose which of the languages you are most comfortable with. I will also be observing what happens during the 8-week duration of the food classes. This is because I want to get a better understanding of how you experience these food activities.

It is voluntary to participate in this study and you can exit the study whenever you want. What you say in the interviews is anonymous. This means that I am not going to write down your name. The project will be finalized the 31<sup>st</sup> of December 2018.

If you choose to participate in the study this will not have an effect on an application that may be waiting to be processed with the UDI. In addition, UDI will not be able to access information from the study which can identify you.

If you would like to participate in the study or if you have any questions, you can contact me, Ida Moksnes Barbala, on my direct number 48339844, or my e-mail address [idahelene@gmail.com](mailto:idahelene@gmail.com). You may also contact my supervisor at Oslo and Akershus University College, Laura Terragni, on her phone number 907 89 479.

## Consent/agreement to participate in the study

I have received information about the study and I am willing to participate:

-----  
(Signed by project participant, date)

## Vedlegg 3: Observasjonsguide

### Observasjonsguide

<p><b>FAKTA</b></p> <p>Matlagingskursets varighet</p> <p>Antall beboere + kjønn</p> <p>Flere/færre enn sist?</p> <p>(Kan dette knyttes opp mot evner/muligheter/motivasjon?)</p> <p>Antall frivillige + kjønn</p> <p>Flere/færre enn sist?</p> <p>(Kan dette knyttes opp mot evner/muligheter/motivasjon?)</p> <p>Utstyr (er alt nødvendig utstyr på plass?)</p>	
<p><b>MATEN</b></p> <p>Dagens matrett(er)</p> <p>Bakgrunn/prosessen bak valget av matrett</p> <p>(Kan dette knyttes opp mot evner/muligheter/motivasjon?)</p> <p>Hvordan presenteres maten som skal lages?</p>	



<p>Hva ble det snakket om under måltidet?</p>	
<p><b>TEORI</b></p> <p>Inkluderes teori fra deltakerheftet i matkurset på noen måte? (I så fall hva, hvor lenge og av hvem? Hvordan gikk det?)</p>	
<p><b>RELASJONER</b></p> <p>Relasjoner mellom de frivillige før beboerne kommer</p> <p>Relasjoner mellom de frivillige underveis i matkurset</p> <p>Relasjoner mellom beboerne før de ankommer kurset</p> <p>Relasjoner mellom beboerne underveis i kurset</p>	

<p>Samspill mellom frivillige og beboere</p> <p>Samspill mellom forskerne</p>	
<p><b>ORGANISERING</b></p> <p>Praktiske rammer</p> <p>Hvordan deles beboerne inn i grupper?</p> <p>Hvordan deles arbeidet mellom beboerne og de frivillige?</p> <p>Er alle beboere/frivillige involvert i matlagingen?</p>	
<p><b>KOMMUNIKASJON</b></p> <p>Kommunikasjon innad mellom beboere</p> <p>Kommunikasjon mellom frivillige og beboere</p> <p>Eksempler på spørsmål som ble stilt underveis</p>	
<p><b>INNTRYKK</b></p> <p>Hvordan var stemningen?</p>	

<p>Virket de frivillige trygge på sin rolle?</p> <p>Virket beboerne engasjerte?</p> <p>Noe som gikk spesielt bra?</p> <p>Hva var vanskelig/utfordrende?</p>	
<p><b>REFLEKSJONER</b></p> <p>De frivilliges refleksjoner (om dagens opplegg)</p> <p>Beboernes refleksjoner (om dagens opplegg)</p>	
<p><b>FORBEDRINGER</b></p> <p>Kan noe gjøres annerledes/forbedres til neste gang?</p> <p>Kan jeg som forsker gjøre noe annerledes/legge merke til noe annet neste gang?</p>	

ANDRE NOTATER	

## Vedlegg 4: Intervjuguide

### English interview guide

#### A) INTRODUCTION

The questions I will ask you today will be related to food and dietary changes, thoughts, attitudes and barriers regarding having a healthy diet and your thoughts about the cooking class and how you would like it to improve in the future.

It is voluntary to participate in this study and you can exit the study whenever you want. What you say in the interviews is anonymous, which means that I am not going to write down your name. If it is ok by you I will also be recording the interviews with a tape recorder.

First, I would like to get to know you a little bit better, so I have a few introduction questions:

- Which country are you originally from?
- How long have you been in Norway?
- How long have you been living at this reception centre (mottak)?
- How old are you?
- What kind of network do you have in Norway?
- Do you like to cook/prepare food?
- What kind of food do you like to cook?
- What is your first experience with the food you saw or bought in Norway?

#### B) FOOD AND DIETARY CHANGES

Food and diet are some of the things that changes when you move from one country to another. Therefore I would like to hear more about:

- 1) How have these dietary changes been for you? Has your diet changed after you came to Norway? What do you think are the biggest changes you have experienced regarding food and diet after you came to Norway? Has anything been difficult?
- 2) Have you started eating any new groceries after you came to Norway? Why did you start eating this particular food (taste, easy, cheap)?
- 3) Are there any groceries you used in your home country that you can't find here in Norway?

### C) THOUGHTS, ATTITUDES AND BARRIERS REGARDING FOOD, HEALTH AND A HEALTHY DIET

Now I would like to hear more about your thoughts about food, health and having a healthy diet:

4) What does the word 'health' mean to you?

5) What does it mean to you to have a good health/to be healthy?

6) Have you experienced any health changes after you came to Norway? (Can this be related to dietary changes?)

7) What is 'healthy food' to you? What type of food/groceries do you eat when you eat healthy food?

8) What does it mean to have a healthy diet ('spise sunt') in your home country? What kind of food do you eat when you eat healthy in your home country? Did you get any information regarding healthy food in your home country (at school, from family/friends, media)?

9) What kind of thoughts did you have regarding eating healthy food when you lived in your home country?

10) What does it mean to have a healthy diet in Norway? What kind of food do you eat when you have a healthy diet in Norway? Have you gotten any information regarding healthy food after you came to Norway (from the mottak, friends/family, the cooking class)? Are there any differences between your home country and Norway regarding what's considered healthy food?

11) What kind of thoughts and attitudes do you have towards eating healthy? Do you like healthy food?

12) Many people feel that it is difficult to have a healthy diet. What are your experiences regarding this issue?

13) Do you feel like you have learned something new regarding food and health after you came to Norway?

14) Which things do you consider when you choose what to eat? (Healthy, cheap, tastes good, food from your home country?) Do you feel like you have enough money to buy healthy food?

15) Can you tell me a little bit about what you eat on a normal day? For instance, what did you eat yesterday?

16) How are the kitchen facilities here (at the mottak)? Do they have the kitchen tools that you need to prepare the food you want?

17) Do you ever eat Norwegian food? What kind of food do you eat then? What do you feel is the biggest difference between the food in your home country and the food in Norway?

### D) COOKING CLASS

18) Can you tell me a little bit about why you wanted to join the cooking class?

19) How are your experiences regarding being at the cooking class once a week? (Too often/too rare? Difficult to combine with other activities etc.?)

20) How many times have you been at the cooking class? Now that you have been at the matkurs a few times, do you have any experiences you would like to tell me about which have been particularly positive?

21) Have you experienced anything challenging at the cooking class?

22) We have also had a little bit of theory in the beginning of the cooking class, where we talked about fruits, berries and vegetables, fish, lentils & beans, and grains. Can you tell me a little bit about what you have learned regarding these topics?

23) Do you think any of the other participants or volunteers have learned something new from you?

24) Have you become more motivated to prepare healthy food after you began attending the cooking class? Has the cooking class given you inspiration to prepare new dishes you haven't made before? Have you had the opportunity (kitchen tools, time etc) to prepare this food at home?

25) How has it been to be educated by someone else about healthy food and having a healthy diet?

26) Do you feel like what you have learned about healthy food at the cooking class is similar to what is considered healthy food in your home country?

27) Has the food that has been prepared at the cooking class been considerate to possible dietary practices/restrictions you may have?

28) Has the cooking class given you inspiration to prepare new dishes that you've never made before?

29) If you could change something about the cooking class, what would that be?

#### **E) 'THE ROAD AHEAD' / VEIEN VIDERE'**

30) What will motivate you to attend a new cooking class in the future?

31) If you could have learned anything more about food/health/being healthy at the cooking class: what kind of information do you feel like it would be nice to get?

32) Was there anything you would have liked more of at the cooking class? Was there anything you would like less of at the cooking class?

#### **F) THE END**

Is there anything I haven't asked you that you would like to tell me about (regarding food, health, being healthy or the cooking class in general)?



Laura Terragni  
Postboks 4 St. Olavs plass  
0130 OSLO

Vår dato: 15.08.2017

Vår ref: 55086 / 3 / STM

Deres dato:

Deres ref:

## Tilbakemelding på melding om behandling av personopplysninger

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 10.07.2017.

Meldingen gjelder prosjektet:

<i>55086</i>	<i>Sunn Start på asylmottak: 'Hvordan kan man formidle mat og helseinformasjon til flyktninger? Pilot-testing av et undervisningsopplegg for beboere, ansatte og frivillige som jobber på et asylmottak.</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskolen i Oslo og Akershus, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Laura Terragni</i>
<i>Student</i>	<i>Ida Moksnes Barbala</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget [skjema](#). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en [offentlig database](#).

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2018, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Dersom noe er uklart ta gjerne kontakt over telefon.

Vennlig hilsen

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*



Marianne Høgetveit Myhren

Siri Tenden Myklebust

Kontaktperson: Siri Tenden Myklebust tlf: 55 58 22 68 / [Siri.Myklebust@nsd.no](mailto:Siri.Myklebust@nsd.no)

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Ida Moksnes Barbala, [idahelene@gmail.com](mailto:idahelene@gmail.com)



### FORMÅL

Formålet med dette prosjektet er å undersøke erfaringer og opplevd brukervennlighet av et veiledningshefte om mat og helse. Ansatte og frivillige ved et asylmottak på Østlandet vil kurses i bruk av materialet, slik at de selv kan gjennomføre en pilot-testing av 3 aktiviteter med beboere ved mottaket.

Prosjektet vil generere to separate masteroppgaver, hvor den ene vil ta for seg ansatte og frivillige og hvordan de kan formidle mat og helseinformasjon til asylsøkere, mens den andre vil se på opplevd nytting av materialet for asylsøkerne selv. Masterprosjektet gjennomføres av studentene Ida Moksnes Barbala og Helene Haug.

### GODKJENNING FRA UDI

Personvernombudet forstår det slik at UDI har innført et prinsipp om at alle forskningsprosjekter i asylmottak skal gjennom UDI for godkjenning før oppstart. Det forutsettes at det avklares med UDI om dette er nødvendig for prosjektet, samt at fremgangsmåten godkjennes av UDI.

Se: [https://www.udiregelverk.no/no/rettskilder/udi-rundskriv/rs-2014-002/#\\_Toc380479737](https://www.udiregelverk.no/no/rettskilder/udi-rundskriv/rs-2014-002/#_Toc380479737)

### UTVALG OG REKRUTTERING

Utvalget i denne oppgaven er ansatte og frivillige på et asylmottak, samt asylsøkere/beboere over 18 år. Beboere rekrutteres via ansatte, og på egne informasjonsmøter på mottaket. Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet blir tilgjengelig på ulike språk (arabisk, somali, tigrinja).

Vi legger til grunn at fremgangsmåten for rekruttering avklares med UDI.

### INFORMASJON OG SAMTYKKE

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivene er i all hovedsak godt utformet, men riktig dato for prosjektslutt og tidspunkt for anonymisering av data (31.12.2018) må påføres begge skrivene.

Informasjon til personer som rekrutteres gjennom UDI/på asylmottak, må inneholde informasjon om at valget ikke har betydning for utfallet av en eventuell søknad vedkommende måtte ha til behandling hos UDI. Det må også opplyses om at UDI ikke vil få tilgang på informasjon som kan identifisere personene som samtykker.

Revidert informasjonsskriv skal sendes til [personvernombudet@nsd.no](mailto:personvernombudet@nsd.no).

### DATAMATERIALET

Data samles inn via intervjuer og ved hjelp av deltakende observasjon.

Deler av datainnsamlingen består av deltakende observasjon. Personvernombudet legger til grunn at det gis informasjon og innhentes samtykke fra alle som er til stede under observasjonene.

Det behandles sensitive personopplysninger om etnisk bakgrunn eller politisk/filosofisk/religiøs oppfatning.

#### TAUSHETSPLIKT

Vi minner om at de ansatte ved mottaket har taushetsplikt og at det ikke kan komme frem opplysninger som kan identifisere enkeltpersoner/asylsøkere. Student og informant har et felles ansvar for at det ikke kommer frem taushetsbelagte opplysninger under intervjuet. Det kan derfor være hensiktsmessig om studentene avklarer dette med informanten i forkant av intervjuet.

#### BRUK AV TOLK UNDER INTERVJUER

Vær oppmerksom på at det kan være få personer, eller tette miljøer, innenfor en minoritetsgruppe som snakker ett språk, slik at informanten kan ha kjennskap til tolken, og omvendt. Vi anbefaler derfor at barna/ungdommene godkjenner tolken, før tolken får kjennskap til informantens identitet.

Personvernombudet legger til grunn at det inngås en databehandleravtale med en eventuell ekstern tolk jf. personopplysningsloven § 15.

#### DATASIKKERHET

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskolen i Oslo og Akershus sine interne rutiner for datasikkerhet.

#### PROSJEKTSLUTT OG ANONYMISERING

Forventet prosjektslutt er 31.12.2018. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak