Framtiden i våre hender

Deltakerskole i prosjektet Bærekraftig og lokal mat på folkehøgskolene!

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

I prosjektet Bærekraftig og lokal mat på folkehøgskolene ønsker vi å inspirere folkehøgskoler til å servere mer bærekraftig og lokal mat, og skape engasjement og heve kunnskapsnivået til elevene på temaet**. Dette gjør vi gjennom å invitere skoler til å bli deltakerskoler, som får følgende goder:**

- Folkehøgskolesamling i slutten av september, for både nye og gamle deltakerskoler. Fokus på erfaringsutveksling og bygge videre på det deltakerskolene allerede jobber med
- Foredrag fra Framtiden i våre hender, til redusert pris
- Individuell oppfølging for å ta dere fra der dere er og ett hakk videre mot de målene dere har innenfor bærekraftig mat.
- Digitale møter innenfor temaer med faglig input, diskusjon og erfaringsutveksling
- Dele et inspirasjonshefte med prosjekter, aktiviteter og tiltak som ulike folkehøgskoler har gjennomført til stor suksess.
- Redusert pris på Kjøkkensamling i mai på og med Sogndal FHS, hvor Sogndal folkehøgskole viser fram og forteller om hvordan de tar vare på mat og folk og fortellinger fra lokale matprodusenter med smaksprøver.

Prisen for å være deltakerskole er 9000kr.

Tilbakemelding fra deltakerskolene er at prosjektet har bidratt til å skape inspirasjon, faglig input og konkrete tips til å servere mer bærekraftig mat og gi elevene større forståelse og respekt for maten. Dette har i stor grad skjedd gjennom erfarings- og idéutveksling mellom skolene, som prosjektet har lagt til rette for.

Disse skolene har vært deltakerskoler i prosjektet: Svalbard, Elverum, Rønningen, Trondheimsfjord, Fjordane, Nordfjord, Sogndal, Fana, Lundheim, Stavanger urbane (STUF), Solborg, Danvik, Peder Morset og Seljord.

Til høsten går vi inn i siste året for «Bærekraftig og lokal mat på folkehøgskolene». Vi håper dere benytter anledningen og får med dere erfaringene vi har gjort i prosjektet og bidrar med egne erfaringer 😊

Skoleåret 25/26 åpner vi for maksimalt 15 deltakerskoler. Påmeldingsfrist 1. juni. Første mann til mølla prinsippet gjelder.

Ta kontakt med Hanna-Marie hanna.marie@framtiden.no, tel 99 41 51 70, Veronica veronica.s@framtiden.no, 93 43 46 25 eller Astrid astrid@framtiden.no tel 97 01 26 31.

Mer om prosjektet

Mål for prosjektet

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

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

Faglig innhold

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

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

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

Samarbeidspartnere i prosjektet

- **Matvalget** – En ideell praktisk veiledningstjeneste for virksomheter som ønsker å servere flere bærekraftige måltider.
- **Plateful** – Leverandør som får råvarene sine fra kjente leverandører, som av ulike årsaker ikke blir solgt i tradisjonelle salgskanaler. På denne måten bidrar de til at mer av maten som produseres når helt fram til tallerkenen.
- **Grønt Spatak** – Et prosjekt i regi av Natur og Ungdom og Bonde og småbrukarlaget, hvor ungdom kan arbeide på gårder i sommerferien. De har et stort nettverk av gårder, som også kan samarbeide med FHS.
- **Matsentralen** – Et nettverk av åtte matsentraler som legger til rette for å omfordele overskuddsmat fra matbransjen til ideelle organisasjoner som hjelper vanskeligstilte.
- **Økologisk Norge** – Inspirasjonsbønder
- **Norsk Bonde og Småbrukarlag –** Bidra til kontakt med lokale bønder

Samarbeidspartneren vil kunne tilby egne opplegg

Planer for skoleåret 25/26

Møte for nye deltakerskoler

Vi tilbyr et møte med ledelsen for nye deltakerskoler allerede våren 2025 for å informere mer om prosjektet, og sørge for forankring.

Samling for deltakerskolene

I slutten av september, mest sannsynlig på Rønningen folkehøgskole.

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

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

Nye skoler får tilbud om besøk

Til høsten får nye deltagerskoler tilbud om et besøk av en fra prosjektgruppa i FIVH for å bidra med tilrettelegging av prosjektet på den enkelte skole. På denne måten får vi mer kunnskap om hva som allerede gjøres på skolen, og kan idédrodle sammen med dere om hva konkret dere kan gjøre det kommende skoleåret. Dette møte kan gjerne være for de ansatte og stipendiater, eller en prosjektgruppe på skolen for prosjektet. Det kan også være aktuelt at vi holder en undervisningsøkt eller morgensamling om bærekraftig mat når vi er på skolen.

Kjøkkensamlinger

I løpet av skoleåret vil det arrangeres samling for kjøkkenpersonalet på Sogndal FHS i mai 2026. Disse samlingene er åpne for alle skolene, men deltagerskolene vil ha fortrinnsrett redusert pris. Disse samlingene er gode arenaer for å dele erfaringer og inspirasjon til:

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

Oppfølging gjennom året

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

Aktiviteter for elevene

Vi ønsker å inspirere skolene til å gjennomføre ulike typer aktiviteter for elevene, med den hensikt at de lærer gjennom praksis hva bærekraftig mat er og handler om. Vi har utviklet en Håndbok i Bærekraftig mat, hvor vi definerer hva vi mener med bærekraftig mat og hvorfor. I denne håndboken finner dere også forslag til hva som kan gjøres på kjøkkenet og i undervisningen på skolen og i lokalsamfunnet. Vi håper dette kan inspirere til spennende aktiviteter rundt på skolene.

Tilgang til materiell og ressurser - fordypning

På Framtiden i våre hender | Ressursbank for folkehøyskoler finnes allerede gode eksempler fra skoler og forslag til undervisningsmetoder og materiell. Dette og nye opplegge som utvikles, vil legges ut på en egen ressursside for deltagerskolene. Her finnes info om prosjektet, videosnutter til bruk på morgensamlinger, artikler med eksempler fra skoler og forslag til elevaktiviteter. Denne siden vil oppdateres før neste skoleår.

Lørdagsseminar eller inspirasjonsforedrag for elevene

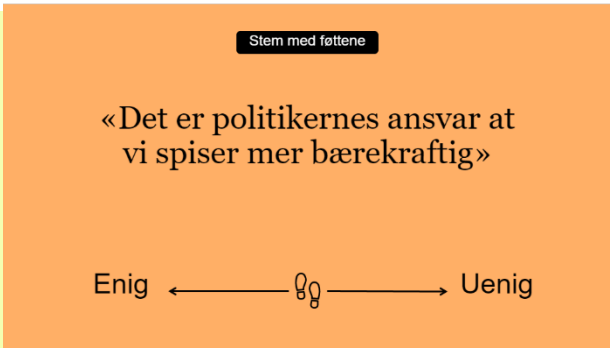
Vi kommer gjerne ut på skolene og holder interaktiv undervisningsøkt for elevene, enten på et lørdagsseminar, eller en vanlig skoledag. Her kan vi ta for oss ett eller flere av områdene innfor bærekraftig mat og hvordan være en del av løsningen.

Eksempler på seminarer vi har holdt:

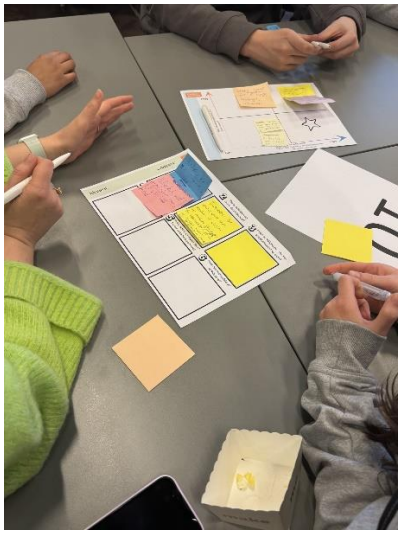
- Up next: Hybellivet – Spise mettende, sunt, godt og bærekraftig på budsjett. How?
- Spise på lag med klima, natur og folk
- Følelser, holdninger og handlinger. Hvordan kan vi bruke vår påvirkningskraft til å skape endring?
- Matsvinn og overskuddsmat
- Intro til bærekraftig mat – hva mener vi og hva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

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

”Stem med føttene” – standpunktlek som utgangspunkt for dialog



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



Seminarene kan også fungere som en intro til noe dere vil jobbe med på skolen. Deltagerskoler får dette til rabattert pris, kr 2000,- + reisekostnader.