



RINGERIKE KOMMUNE
Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



Sluttrapport for HOPP-prosjektet i Ringerikes kommunale barnehager

Program for folkehelsearbeid, Viken fylkeskommune

Sammenheng

Sluttrapporten har til hensikt å evaluere prosjektet Helsefremmende OPPvekst (HOPP) i de kommunale barnehagene i Ringerike. Rapporten vil belyse bakgrunn for prosjektet og hva som er blitt gjort, samt hva prosjektet har ført til av endringer. Evalueringen er basert på svar fra spørreskjema, og samtaler og møter med barnehagene. Kort oppsummert har prosjektet ført til mer bevissthet og styrket barnehagenes praksis i arbeid med mat og måltider og fysisk aktivitet. Det er ulikt hvor godt HOPP er implementert i de ulike barnehagene. For at prosjektet skal ha permanent effekt og for at vi skal nå effektmålene bør det videreføres som en del av kommunens ordinære tilbud. Vi håper at erfaringene fra prosjektet kan være til nytte for andre.





Innhold

Sammendrag	1
1. Bakgrunn.....	3
1.1. Tiltakets målsetting	4
1.2. Tiltakets målgruppe.....	5
1.2.1. Brukermedvirkning	5
1.3. Rammer, organisering og kontekst	5
1.4. Tiltakets forankring i teori og eksisterende kunnskap	7
2. Beskrivelse av tiltaket.....	9
2.1. Gjennomføringsplan.....	9
2.2. Gjennomføring i praksis	10
3. Evalueringsdesign.....	14
3.1. Evalueringsspørsmål.....	14
3.2. Begrunnelse for avgrensning.....	14
3.3. Data og metode.....	15
4. Funn, analyse og diskusjon.....	15
4.1. Har prosjektet ført til mer lik praksis innenfor områdene fysisk aktivitet og mat og måltider? 16	
4.1.1 Organisering og planverk.....	16
4.1.2. Mat og måltider i barnehagen.....	18
4.1.3 Fysisk aktivitet i barnehagen	20
4.2. I hvilken grad når vi foresatte gjennom samarbeidet med barnehagene?	23
4.3 Utfordringer og muligheter	27
5. Kort sammendrag av funn	30
6. Konklusjon og veien videre.....	30
7. Referanseliste	31
VEDLEGG.....	32



1. Bakgrunn

I 2018 begynte tanken om et universelt, helsefremmende prosjekt i Ringerike kommune. Bakgrunnen var i stor grad knyttet til kommunens utfordringsbilde i folkehelseprofilen. I Ringerike kommune var det lavt utdannings- og inntektsnivå, høy andel unge uføre- og arbeidsledige, samt en relativt høy grad av sykkelighet i befolkningen sammenlignet med landsgjennomsnittet. Fra Ung-dataundersøkelse kunne vi se utfordringer knyttet til ungdommens psykiske helse. 20% opplevde ensomhet, det var få som oppfylte Helsedirektoratets anbefaling om fysisk aktivitet og vi lå høyt over gjennomsnittet på ungdom som har skjermtid på mer enn 4 timer daglig. Langt under halvparten av ungdommene oppfylte nasjonale kostråd. Folkehelseprofilen viste videre at 638 barn bodde i familier med vedvarende lavinntekt, og 1 av 5 barn i alderen 8-9 år var overvektige. Det var å anta at dette utfordringsbildet kunne skape sosiale og økonomiske belastninger både på individ -og samfunnsnivå.

Gode levekår og utjevning av helseforskjeller ble ansett som viktig i kommunens folkehelsearbeid, og vektlagt tungt i Folkehelsemeldingen 2012-2030 «Helse i alt vi gjør». Folkehelsemeldingen hadde tre visjoner, og Ringerike- Best for barn» var kommunens visjon. Ringerike ville fram mot 2030 spesielt tilstrebe å påvirke faktorer som kan høyne befolkningens levekår. Hovedstrategien for dette var å sikre barn og unge best mulige oppvekst og levekår.

I arbeidet med tidlig innsats og styrking av barns psykiske helse ble det våren 2018 gjennomført en kvalitativ kartlegging av rutiner og praksis for kosthold og fysisk aktivitet i de 11 kommunale barnehagene ([rapport_barnehager_2018-orginal.pdf \(ringerike.kommune.no\)](#)). Kartleggingen ble gjennomført av Enhet for forebyggende helsetjenester barn og unge/folkehelse, på initiativ og under ledelse av daværende folkehelsekoordinator, Lina Marie Brathaug Frantzen. Det ble også gjennomført en motorisk kartlegging av 63 barn i alderen 4-6 år. Arbeidet med kartleggingen var tverrsektorielt- og tverrfaglig med tydelig forankring hos kommunalsjef for barn og unge.

I korte trekk viste funnene at de nasjonale retningslinjene for kosthold og fysisk aktivitet var lite kjent blant de ansatte. Det var store variasjoner i praksis for kosthold og fysisk aktivitet, både fra barnehage til barnehage og innad i den enkelte barnehage. 16 % av barna som tok motoriske tester ble vurdert til å ha betydelige utfordringer med motorikken.



Kartleggingsrapporten viste behov for å etablere universelle tiltak med helsefremmende tilnærming innen kosthold, fysisk aktivitet og motorikk i barnehagen. Sett i sammenheng med helsestasjonstjenesten, skolehelsetjenesten og kompetanseløftet «Være sammen» i barnehagen skulle dette styrke innsatsen mot barn og unges oppvekstvilkår innen psykisk helse- og rusforebyggende arbeid i kommunen.

På bakgrunn av kartleggingsrapporten ble det søkt og bevilget midler til en 3-årig prosjektstilling i HOPP (Helsefremmende OPPvekst) i Ringerike gjennom program for folkehelsearbeid i Viken fylkeskommune. Prosjektet skulle drive kompetanseheving og styrke praksis av fysisk aktivitet, motorikk og kosthold i de kommunale barnehagene, skolene og SFO. Konseptet HOPP var adoptert fra Horten kommune. HOPP i Horten og det helsefremmende prosjektet i bydel Grorud i Oslo har vært viktige støttespillere og sparringspartnere i etableringsprosessen med HOPP i Ringerike.

1.1. Tiltakets målsetting

Hovedmålet for prosjektet er at barn i Ringerike skal oppleve mestring, trivsel og god helse i hele oppveksten, og opplæringsarenaen barnehage og skole skal danne grunnlagt for dette. Vi vil jobbe for at barnehagene følger de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet og kosthold.

Effekt mål:

- Sikre flere leveår med god helse
- Redusere sosiale ulikheter i helse
- Forebygge mer for å reparere mindre

Resultatmål gjeldende for de kommunale barnehagene:

- Det skal utarbeides klare kommunale føringer for kosthold og fysisk aktivitet i barnehagen som legger til rette for så lik praksis som mulig innen mattilbud- og fysisk aktivitet i alle barnehagene
- Kosthold og fysisk aktivitet skal inngå i kommunens handlingsplan for barnehagene og være tema i barnehagenes planverk (årsplan, månedsplan og ukeplan)
- Barnehageansatte skal kjenne til, og praktisere de nasjonale anbefalingene for kosthold og fysisk aktivitet



- Det skal utarbeides kompetansehevende tiltak for ansatte innen fysisk aktivitet, kosthold og motorisk utvikling og betydningen dette har for barnas helse på kort og lang sikt
- Det skal utarbeides tiltak som styrker barnas motoriske utvikling
- Det skal utarbeides kompetansehevende tiltak som styrker de ansattes rolle i veiledning og opplysning av foreldre
- Det skal utarbeides tiltak som styrker foreldrenes kunnskaper og holdninger omkring betydningen av kosthold, fysisk aktivitet og motorisk utvikling for barnas helse og livskvalitet

1.2. Tiltakets målgruppe

Det var flere grupper vi ønsket å nå med prosjektet. Hovedsakelig har tiltak vært rettet mot arbeidsplassen og kommunalt ansatte. Gjennom dette samarbeidet skulle vi nå foresatte og dernest barna, som til syvende og sist er de vi ønsker å gjøre en forskjell for. Dermed vil vi skille målgruppene slik:

Primær målgruppe:

- Ansatte i kommunale barnehager
- Ansatte i helsestasjon og øvrige kommunalt ansatte

Sekundær målgruppe:

- Foresatte
- Barn

1.2.1. Brukermedvirkning

Utfordringsbildet ble kartlagt gjennom dybdeintervjuer med primær målgruppe. I etterkant ble det satt ned en tverrfaglig prosjektgruppe for å sikre at medvirkning skulle bli ivaretatt i utarbeidelse av tiltak.

1.3. Rammer, organisering og kontekst

HOPP er i samsvar med nasjonal rammeplan for barnehagene, folkehelseloven og kommunens folkehelsemelding «Helse i alt vi gjør» 2012-2030 med visjonen «best for barn». HOPP ble politisk forankret i handlingsprogrammet til Ringerike (2021-2024), og ble et viktig bidrag for å møte spesielt



fem av FNs bærekraftsmål som kommunen har besluttet å jobbe med; 3. God helse og livskvalitet, 4. God utdanning, 10. Mindre ulikhet, 13. Stoppe klimaendringene og 17. Samarbeid for å nå målene. I dag er HOPP en del av virksomhetsplanen som barnehager og skoler skal rapportere på, og utpekt som en av satsningsområdene i kommunen innen folkehelsearbeidet; [Ringerike kommune - Noen av våre satsningsområder i folkehelse](#).

Organisering av gruppedeltagere og gruppemøter har blitt justert underveis etter behov. For eksempel var det nødvendig med hyppige møter med styringsgruppa det første året, for å sikre tilstrekkelig involvering og forankring i ledelsen. Nedenfor følger en kort beskrivelse av prosjektets organisering, gruppenes sammensetning og mandat.

- Prosjekteier: Kommunalsjef for sektor Utdanning og familie. Fra 2021 har prosjekteier og prosjektleder hatt månedlige statusmøter.
- Styringsgruppe: Kommunalsjef, enhetsleder barnehage, hovedtillitsvalgt fagforbundet, leder av helsestasjonen, folkehelsekoordinator og prosjektleder for HOPP. Høsten 2020 hadde gruppa månedlige statusmøter. Fra 2021 har styringsgruppa møttes 2 ganger i året.
Mandat styringsgruppe: Fatte viktige beslutninger og tilse at prosjektet styres i henhold til prosjektplanen.
- Prosjektledelse: Prosjektleder i 100% via tilskuddsmidler i tett samarbeid med folkehelsekoordinator. Ukentlige planlagte og uplanlagte møter. Mandat: Lede og koordinere HOPP i Ringerike i henhold til prosjektplan.
- Prosjektgruppe: Tverrfaglig prosjektgruppe bestående av en styrer, en barnehagerådgiver, fysioterapeut, helsesykepleier og prosjektleder. Gruppa har møttes en gang i måneden.
Mandat prosjektgruppe: Ivareta medvirkning og bistå i utvikling av tiltak for å nå prosjektmål i barnehagene.
- HOPP-team/arbeidsgruppe: Fysioterapeut, helsesykepleier og prosjektleder for HOPP. Alle deltagere holder til i Enhet for forebyggende helsetjenester barn og unge/folkehelse og har ukentlige samarbeidspunkter.
Mandat arbeidsgruppe: Utarbeide forslag til tiltak og gjennomføre tiltak.

Basert på tilskuddsmidler gjennom program for folkehelsearbeid har det vært mulig for oss å jobbe systematisk og målrettet med HOPP i Ringerike. Midlene fra programmet har gått til å finansiere



stillingen til prosjektleder som har koordinert og ledet arbeidet. Fysioterapeutene i Forebyggende helsetjenester har også kunnet vie en god del av sin tid til arbeidet på grunn av andre eksterne prosjektmidler. Utover dette har prosjektet vært innenfor interne, eksisterende ressurser og rammer. Medlemmer i de ulike gruppene ble valgt bevisst for å sikre faglig tyngde, entusiasme og forankring, samt at aktuelle målgrupper ble representert. Møtene har vært avholdt jevnlig innenfor ordinær arbeidstid.

Prosjektet har vært forankret som en satsning i de kommunale barnehagene. Tre av de elleve kommunale barnehagene fikk midlertid tillatelse til å avvente implementeringen av HOPP på grunn av andre pågående prosjekter. Den siste av disse ble med for alvor høsten 2022. Alle de 17 private barnehager har fått informasjon og blitt invitert i prosessen uten en forventning om å ta del i HOPP. Per i dag har vi ikke noe offisielt samarbeid med private barnehager, men vi vet at noen har benyttet seg av enkelte tiltak, som for eksempel «digital aktivitetsfest».

1.4. Tiltakets forankring i teori og eksisterende kunnskap

Barn fra familier med lav sosial status har ofte dårligere kosthold, lavere aktivitetsnivå og større risiko for livsstilssykdommer enn andre barn (Dahl et al, 2014). Ifølge Regjeringens strategi for god psykisk helse «Mestre hele livet» (2017-2022) skal fysisk og psykisk helse ses i sammenheng, og barnehager og skoler skal være helsefremmende arenaer. Dette kommer også frem i rammeplanen til barnehagene (Utdanningsdirektoratet, 2017). Videre skal livsstil og psykisk helse ses i sammenheng. Å legge til rette for helsevennlige valg som kan motivere til blant annet sunne mat- og måltidsvaner, mer fysisk aktivitet blir også beskrevet som viktig for befolkningens psykiske helse. I strategien trekkes det frem at blant annet nøkkelpersonell i barnehager må ha kunnskap om mat, måltid og ernæringens betydning både for fysisk og psykisk helse. I prosjektet har dette fått stort fokus i møte med ansatte i barnehagene. Nasjonale kostråd er utformet på grunnlag av dokumentasjon for at de kan gi bedre fysisk og psykisk helse. Et av tiltakene for å sikre at mattilbudet i barnehagene er i tråd med kostrådene er at vi har innført felles innkjøpsliste.

Måltidet i barnehagen er en sosial arena der alle barn blir sett og kan føle tilhørighet, og på den måten ha stor betydning for barns psykiske helse. I tillegg er det en arena der sosiale relasjoner etableres, og hvor barn kan oppleve mestring og trivsel (Helsedirektoratet, 2021). I prosjektet arbeides det systematisk for å sikre gode rammer rundt måltidene, slik at potensialet måltidet har



som sosial og pedagogisk arena utnyttes. Dette gjøres blant annet med utgangspunkt i kommunale retningslinjer og veileder, gjennom kompetanseheving med personalgruppa og HOPP-nettverk.

Det er dokumentert sammenheng mellom stillesitting og kroppsvekt, motorisk kompetanse, kognitiv utvikling og risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer blant barn og unge. Overvektige barn og unge har også større sjanser for å utvikle psykiske plager som angst og depresjon (Verdens helseorganisasjon, 2019). I 2019 publiserte WHO nye anbefalinger for fysisk aktivitet, stillesitting og søvn for barn i alderen 0-5 år. Her ble det lagt tydelig vekt på at mer fysisk aktivitet, mindre stillesitting og nok søvn med god kvalitet vil bedre både psykisk og fysisk helse og videre forebygge fedme i barndommen og sykdom som følge av fedme senere i livet.

Motoriske vansker er ikke noe barn vokser av seg, og disse barna har ofte behov for hjelp gjennom ulike tiltak (Sigmundsson & Pedersen, 2000). Motoriske vansker er relatert til sosioøkonomiske forhold og forekommer hyppigere i ressursvake familier (Sigmundsson & Haga, 2000). Motoriske vansker hos barn kan sees i sammenheng med en rekke utfordringer, som dårlig selvbilde, sosiale problemer, konsentrasjonsproblemer og vansker på skolen. Barn med dårlige ferdigheter i lek og idrett blir ofte upopulære og de blir lettere ofre for mobbing (Sigmundsson & Pedersen, 2000). Internasjonalt regner man med at 5-6 % av alle skolebarn har motoriske vansker som ikke skyldes en diagnose (Palisano et al. 2017, s. 398; Sigmundsson & Pedersen, 2000, s. 68). Her ligger altså et godt potensial i å forebygge. I Ringerike fant vi at 27 % er i risikozonen for å ha motoriske vansker og 16 % av de testede barna vurderes å ha betydelige utfordringer med motorikken. Prosjektet har stort fokus på utvikling av motoriske ferdigheter med hensikt om at ansatte i barnehagene i større grad arbeider systematisk med å fremme barnas motoriske kompetanse. I prosjektet arbeides det for at de ansatte er mer bevisste på denne betydningen av fysisk aktivitet, slik at de kan legge til rette for et aktivitetstilbud av høy kvalitet.

Fra kartleggingen i Ringerikes kommunale barnehager i 2018 kom det frem behov for utvikling av felles kommunale føringer for kosthold og fysisk aktivitet. Videre ble det anbefalt kompetansehevende tiltak som skulle styrke teoretiske -og praktiske ferdigheter hos ansatte, samt opplysningsarbeid rettet mot foresatte. Dette skulle føre til mer lik praksis og sikre at alle barn i Ringerike kommune skulle få det samme gode tilbudet innen kosthold og fysisk aktivitet. På denne måten ville vi bidra til å utjevne sosiale forskjeller.



2. Beskrivelse av tiltaket

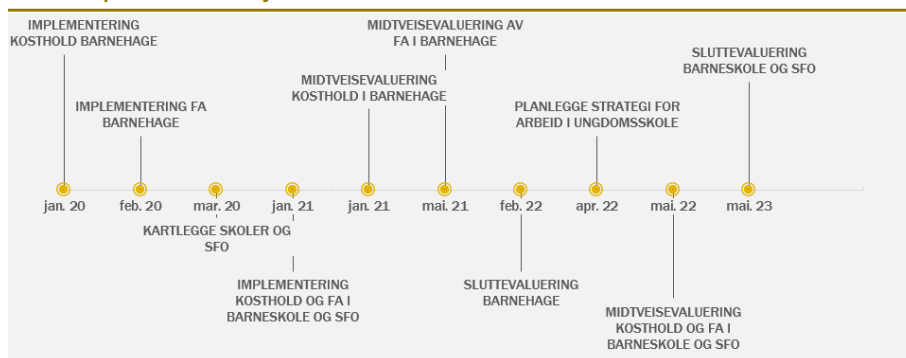
HOPP er et prosjekt med en helhetlig og systematisk tilnærming. Det er utarbeidet fremdriftsplan for planlegging, gjennomføring og evaluering. Tiltakene i prosjektet omhandler i all hovedsak metoder for å legge til rette for mer fysisk aktivitet og et sunnere kosthold for barn i kommunen. Både tidsplan og tiltak ble justert underveis. Fremdriftsplaner og beskrivelse av konkrete tiltak følger nedenfor.

Kommentert [LV1]: Eller her..

2.1.Gjennomføringsplan

Det ble lagt opp til et barnehageprosjekt med videreføring til barneskoler og ungdomsskoler. Overordnet fremdriftsplan slik det var planlagt så slik ut:

Hovedpunkter HOPP januar 2020-februar 2023



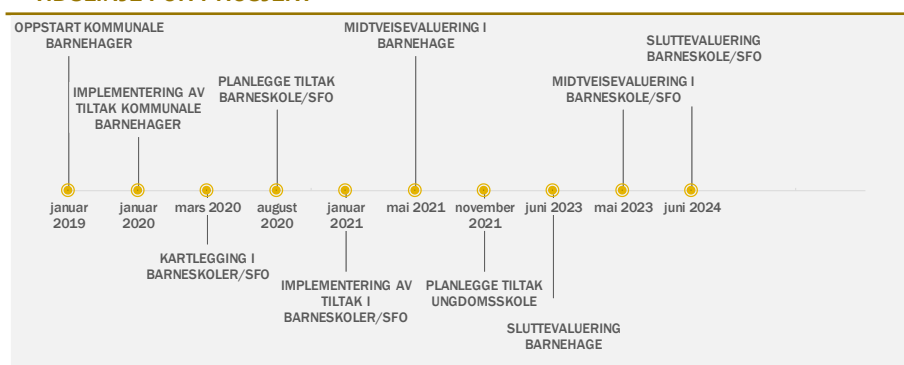
Opprinnelig fremdriftsplan.

Da pandemien kom i mars 2020 påvirket det også dette prosjektet. Det ble umulig å møtes fysisk, og å få tid til nye prosjekter var utfordrende med alt som stod på av omorganisering og usikkerhet i barnehagene. Det ble likevel framdrift i prosjektet, men ikke i det omfanget som var planlagt.



Dermed var vi nødt til å justere tidsplanen. Nedenfor er oppdatert fremdriftsplan justert for forsinkelser som følge av pandemien:

TIDSLINJE FOR PROSJEKT



Oppdatert fremdriftsplan justert for forsinkelser.

2.2. Gjennomføring i praksis

Endringer som følge av pandemien er nærmere beskrevet i midtveisevaluering av HOPP-prosjektet i barnehagene ([Ringerike kommune - HOPP i Ringerike](#)). Flere av tiltakene i HOPP-prosjektet er hentet helt -eller delvis fra HOPP i Horten kommune og Grorudprosjektene i Oslo. Noen av tiltakene har vi tilpasset, og noen er utviklet selv. Tiltakene er fortløpende implementert i prosjektperioden. Nedenfor følger kort beskrivelse av de mest vesentlige tiltakene som er gjennomført.

- **Felles kommunale føringer**

Det er utarbeidet felles retningslinjer for kosthold og fysisk aktivitet. Disse har utgangspunkt i nasjonale retningslinjer og anbefalinger og Rammeplan for barnehagene, med noen lokale tilpasninger. Det er også utarbeidet tilhørende veileder for retningslinjene. Retningslinjene og veilederne ligger åpent på kommunens sider: [Ringerike kommune - HOPP i Ringerike](#)



- **Undervisning og erfaringsdeling**

HOPP-teamet har innkalt til to møter med personalet per barnehage. Et møte med tema mat og måltider og et møte med fysisk aktivitet. De fleste av disse møtene ble gjennomført digitalt under pandemien. Det siste møtet ble gjennomført våren 2023. Møtene var lagt opp til en kombinasjon av undervisning, gjennomgang av retningslinje, refleksjon og samtale rundt egen praksis. Alle møter har hatt innslag av fysisk aktiv lek og/eller smaksprøver.

- **HOPP-kontakter**

Alle barnehager har en egen HOPP-kontakt. HOPP-kontaktene har spesielt ansvar for å spre gode holdninger og delegere og følge opp HOPP-tiltak i sin barnehage. HOPP-kontaktene er viktige støttespillere til styrerne og motsatt. Det er opprettet retningslinjer for organisering av HOPP og ansvarsområder tilknyttet HOPP-kontaktene. Dokumentet er forankret i styrergruppa og ligger i kommunens dokumentbibliotek.

- **HOPP-nettverk**

Alle HOPP-kontakter er tilknyttet et HOPP-nettverk med 3-4 samlinger i året. Hensikten med nettverket er at det skal være lærende og samlende, samt gi inspirasjon og støtte til arbeidet i egen barnehage. Første nettverkssamling ble holdt digitalt januar 2021, under pandemien. Det siste året har vi gjennomført 3 fysiske samlinger.



- **Felles innkjøpsliste**

Felles, kvalitetssikret innkjøpsliste er en av suksessfaktorene for HOPP i Horten. Vi har tilpasset listen som ble satt til virke fra august 2022. Fra neste barnehageår vil denne listen, som hittil har vært et dokument, ligge digitalt på nettbutikk der vi har kommunale rammeavtaler.



- **Egnevaluering**

Barnehagene gjennomfører årlig egnevaluering av praksis. Ut fra denne lager de egen oppfølgingsplan som de følger opp senere i året. Egnevalueringsskjemaet er hentet fra Grorudprosjektet ([Egenvurdering for helsefremmende praksis.xlsm \(live.com\)](#)).

- **Matpakkebrosjyre**

Med utgangspunkt i matpakkebrosjyre fra Horten kommune har vi har tilpasset vår egen [matpakkebrosjyre-ringerike.pdf](#). Barnehagene viser til denne i foreldremøter og deler ut ved behov. Denne kunne med fordel vært oversatt på flere språk.

- **Film**

Det er laget en informasjonsfilm rettet mot foresatte som barnehagene kan benytte i foreldremøter. [ringerike.kommune.no/globalassets/bilder-blokker-og-filarkiv/bilder-og-dokumenter/barn-og-unge/hopp/hopp_ringerike.mp4](#)

- **Sykkelskole**

Hver vår og høst inviteres barnehagene til å melde seg på sykkelskole. I samarbeid med BUA Ringerike kan barnehagene låne sykler, balansesykler, hjelmer, hindre og annet utstyr som trengs for å gjennomføre. Barnehagene oppfordres til å benytte heftet utviklet av Oslo kommune [sykkelskole_hefte_1710.pdf \(mhfa.no\)](#). På det meste har 8 barnehager deltatt på sykkelskolen samtidig.



- **Digital aktivitetsfest og HOPP-festival**

Digital aktivitetsfest ble arrangert for første gang 10.mai 2020, for å markere verdens aktivitetsdag på korona-vennlig vis. Dette viste seg å være en suksess da det ble tilgjengelig for alle barnehager og skoler i distriktet å delta. Arrangementet er blitt gjentatt to ganger årlig, i forbindelse med verdens aktivitetsdag på våren, og verdensdagen for psykisk helse på høsten. Arrangementet har vært et samarbeid mellom HOPP og Frisklivssentralen, Ringerikes blad og medielinja ved Hønefoss vgs. Andre aktører som frivilligheten, BUA, DNT,



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



Folkehøgskolen, elever og lærere fra ulike skoler, lag og foreninger har også bidratt inn med ulike bidrag. Se forhåndsreportasje i Ringerikes blad våren 2022 ([Sport, Helse og omsorg | Se direkte! Vi sender Digital aktivitetsfest \(ringblad.no\)](#)). Etter noen års erfaring og gjentatte evalueringer ble det i år besluttet å gjøre en vri på vårens arrangement. Pandemien er over, mange var litt mett på digitale arrangement, og ressursene må prioriteres. Inspirert av HOPP-festival i Horten kommune ville vi lage vår egen HOPP-festival i Ringerike. Hensikten var å gi ballen videre til HOPP-kontaktene for å skape eierskap og engasjement i den enkelte barnehage og skole. Målet med dagen skulle være matglede, bevegelsesglede og samhold. Med unntak av noen få kriterier som å holde seg til retningslinjer og å vektlegge deltakelse fremfor konkurranse var rammene frie. Se snutt fra markeringer her: <https://fb.watch/l0aAqR9FMg/> Erfaringene fra arrangementene har i stor grad vært positive, og stikkord fra tilbakemeldinger er glede, mestring og samhold.





- **Småkokker**

Fem barnehager ble invitert til å lage mat sammen med HOPP-teamet. Kokkerunden resulterte i et oppskriftshefte som ligger tilgjengelig for barnehagene.



3. Evalueringsdesign

Formålet med sluttevalueringen er å se i hvilken grad prosjektet har innfridd resultatmålene. Videre har vi definert to evalueringsspørsmål og trukket ut hovedfunn som svarer på spørsmålene.

Vi har ikke lyktes med å få til et samarbeid med forskningsfeltet. Vi har støttet oss til egne evalueringer underveis, og nå som en oppsummerende evaluering av hele prosjektet.

3.1. Evalueringsspørsmål

Vi ønsket å finne ut av følgende:

1. Har prosjektet ført til en mer lik praksis innenfor områdene fysisk aktivitet og kosthold?
2. I hvilken grad når vi foresatte gjennom samarbeidet med barnehagene?
3. Hva har vi møtt av utfordringer, og hvilke muligheter har vi fremover?

3.2. Begrunnelse for avgrensning

Vi har valgt å se på disse tre evalueringsspørsmålene som utgangspunkt for å vurdere grad av måloppnåelse. Resultatmålene handler i stor grad om at barnehagene skal få en mer lik praksis gjennom å følge de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet og kosthold. Dermed ønsker vi å se på hva prosjektet har ført til av endringer for en mer lik praksis innenfor temaene; organisering og planverk, rutiner for mat og måltider og fysisk aktivitet i barnehagene. For å vite mer om i hvilken grad vi treffer de vi ønsker å gjøre en forskjell for, altså barna, er det også interessant å vite i hvilken



grad vi når foresatte gjennom samarbeidet med barnehagene. Til slutt vil vi trekke frem utfordringer vi har møtt i prosessen og hvilke muligheter vi har fremover.

3.3. Data og metode

Det er en utfordring å evaluere egen prosess i en kommune. Det hadde med fordel kunne vært evaluert eksternt for å få en mer objektiv rapport. Det er prosjektleder som har gjennomført denne evalueringen og skrevet rapporten. Dette kan til en viss grad prege vinklingen på rapporten da det stiller krav til prosjektleders subjektive tolkninger.

I vår egevaluering har vi valgt både kvantitative og kvalitative metoder. Kvantitativ data ble hentet gjennom digitale spørreskjema. Dette ble benyttet for å nå ut til store deler av målgruppene våre, uten at det krever mye ressurser i form av tid eller personell. Spørreskjemaene bestod av en kombinasjon av vurdering av påstand, valg og utdypende tekst. Se spørreundersøkelsene vedlagt. Spørsmålene var laget med hensikt i å kunne vurdere grad av måloppnåelse, samt skape refleksjon over egen og barnehagens praksis. Det ble sendt ut spørreundersøkelse til:

- Ansatte i barnehage (totalt 45 svar)
- Styrer og HOPP-kontakt i barnehage (11/11 har svart)
- Foreldrerepresentanter gjennom samarbeidsutvalget (SU) (totalt 17 svar)

Prosjektleder har hatt jevnlig statusmøter med styrer og HOPP-kontakt gjennom høsten 2022. I disse møtene snakket vi om barnehagens praksis med resultatmålene som utgangspunkt. Disse samtalen var ikke ment for sluttevalueringen alene, men som oppfølging og støtte til i implementering av tiltak. Likevel ga samtalen verdifull innsikt og kan anses som kvalitative data om barnehagens praksis. Samtalene fra disse møtene blir benyttet som bakgrunn for prosjektleder sin skjønnsmessige vurdering av måloppnåelse.

OBS! også si noe om at det er gjort evalueringer av enkelttiltak (sykkelskole, innkjøpsliste) som også tas med.

4. Funn, analyse og diskusjon

Prosjektet har i stor grad blitt gjennomført som planlagt med tanke på hva som er blitt utarbeidet og hvilke tiltak som er satt i gang. Denne delen i rapporten vil ta for seg evalueringsspørsmålene, og



presentere aktuelle funn i undertitler. Hvert funn analyserer og diskuteres etter hvert som de presenteres.

4.1. Har prosjektet ført til mer lik praksis innenfor områdene fysisk aktivitet og mat og måltider?

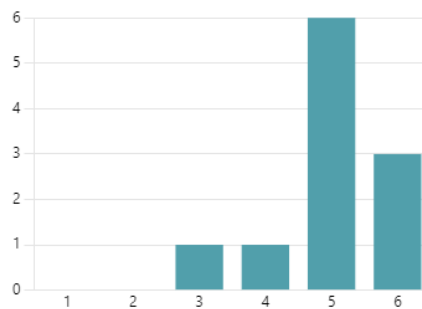
4.1.1 Organisering og planverk

Kartleggingsrapporten fra 2018 viste tydelig behov for å utforme kommunale retningslinjer, og forankre dette i kommunale planer og barnehagenes årsplaner. Dette er resultatmål som i stor grad er innfridd. HOPP er i dag forankret i virksomhetsplanen for sektor Utdanning og familie, og alle barnehagene har retningslinjene for mat og måltider og for fysisk aktivitet i sine årsplaner. Evalueringen fra styrer og HOPP-kontakt ga gjennomsnittlig skår på 5 av 6 under påstanden «HOPP er en del av vår hverdag i barnehagen» (figur 1). Dette sier noe om i hvilken grad HOPP oppleves som implementert i hverdagen, og eierskap til prosjektet. Det er samsvar mellom HOPP er en del av vår hverdag i barnehagen (0 poeng)

[Flere detaljer](#)

[Innblikk](#)

5.00
Gjennomsnittlig vurdering



Figur 1) Diagrammet viser fordeling av antall svar på vurdering av påstand: HOPP er en del av vår hverdag i barnehagen. 1= i svært liten grad, 6= i svært stor grad

barnehagene som skårer lavest og de som ble med senere i prosjektet. Altså er det av betydning å få god tid i prosessen med å implementere prosjektet i drift.



De fleste svarer også at de har gode rutiner for å følge opp retningslinjene med personalet. Noen har HOPP fast oppe som tema på personalmøter, andre tar det opp en gang imellom. Flere svarer også at HOPP ofte glipper når det er andre saker som tar tid og fokus. Nedenfor er utdrag av sitater fra barnehager som har svart på hva de har gjort siden oppstart av HOPP når det kommer til system og organisering:

«Barnehagen har satt arbeidet med fysiske aktivitet og mat mer i system og på agenda, både til ansatte og foresatte.»

«Vi har tilrettelagt for mer planlagt fysisk aktivitet i utetiden en dag pr uke, ved å omorganiseres slik at det er flere voksne ute i utetiden denne dagen.»

«Innlegg og informasjon på foreldremøte, film om Hopp, Veiledning til foreldre, Informasjon i månedsbrev og årsplan, matpakkebrosjyre sendes ut hvert år til nye foreldre, (...)»

Et annet resultatmål for prosjektet var at barnehageansatte skal kjenne til, og praktisere retningslinjene. Fra kartleggingen i 2018 kom det frem at svært få kjente til nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet for barn. Det samme gjaldt for de nasjonalfaglige retningslinjene for mat og måltider. I denne spørreundersøkelsen til ansatte i barnehagene svarer samtlige at de kjenner til retningslinjene for fysisk aktivitet. Flesteparten (31/45) svarte at de kjenner til retningslinjene for mat og måltider. Summen av ulike tiltak på systemnivå har ført til at de kommunale barnehagene har forankret og følger de samme planene for fysisk aktivitet og mat og måltider.



4.1.2. Mat og måltider i barnehagen

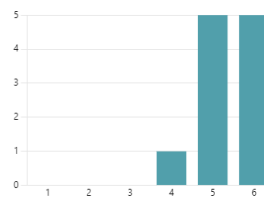
Kartleggingen fra 2018 viste stor variasjon i barnehagenes innkjøp og rutiner når det gjaldt mat og måltider. Barnehagenes mattilbud er i dag ifølge styrer og HOPP-kontakt i stor grad i tråd med nasjonale kostråd (figur 2). Dette er også inntrykket til prosjektleder etter statusmøter med barnehagene. Samtidig som det er ulike holdninger og meninger knyttet til mat og måltider svarer de fleste ansatte at de i stor eller svært stor grad praktiserer de retningslinjene som er i barnehagen (figur 3).

Mattilbudet vårt er i tråd med nasjonale anbefalinger for mat og måltider (0 poeng)

[Flere detaljer](#)

[Innblick](#)

5,36
Gjennomsnittlig vurdering



Figur 2) Diagrammet viser fordeling av antall svar under vurdering av påstanden «Mattilbudet vårt er i tråd med nasjonale anbefalinger for mat og måltider». 1= i svært liten grad, 6= i svært stor grad

I hvilken grad praktiserer du retningslinjene for mat og måltider i barnehagen? (0 poeng)

[Flere detaljer](#)

[Innblick](#)

● I svært stor grad	12
● I stor grad	30
● I liten grad	1
● I svært liten grad	2
● Kjenner ikke til retningslinjene f...	0



Figur 3) Sektordiagrammet viser hvor stor andel som praktiserer retningslinjene for mat og måltider i barnehagen.

Evaluering av felles innkjøpsliste viser at innkjøpslisten blir lite brukt. Noe av kritikken går på at den er tungvint å benytte seg av, og at utvalget er for snevert. Andre finner den hjelpsom og benytter den som en «sjekkliste» for å se om varene de ønsker er anbefalt.

Styrer og HOPP-kontakt i barnehagene har definert hva som har blitt endret siden oppstart av HOPP når det gjelder mat og måltider. Her følger et utdrag av sitater:

«Mer bevisst hva som handles inn og lages av mat fokus på retningslinjene»



«(..) Vi bruker månedens grønnsak, prøver spise/servere sunn mat Prøve holde oss til 5 merkedager. Blitt mer bevist.»

«(..) Mye bedre kosthold, handler inn bedre mat og har kuttet ut en del pålegg. Lager mer hjemmelaget mat, Har ikke sukker på grøten f.eks men søter den med banan. Og masse mer 👍😊😊😊😊»

«I måltider servert i barnehagen har vi et reflektert forhold til hva vi serverer. Vi har grønnsaker sammen med brødmåltid, og vi har grovere brød og sunne pålegg. Vi bruker månedens hopp-grønnsak som inspirasjon og serverer denne rå og i måltider, som supper, bakt i ovn osv. Vi ønsker at barna skal smake ny og sunn mat, så de blir vant til smakene. Og ser at barna etter noen ganger blir mer fortrolig med dette. Om vi har varmmat serverer vi denne en stund før vi etter hvert tilbyr brødmat. Vi har minsket tilbudene av usunn mat/godteri i løpet av året. Eks har vi såpebobler i påskeegg istedenfor godteri. Ellers nissen kommer med bøker og evt en kelmentin til hver. Vi gir beskjed til foreldre om hva vi ønsker i matboksen. Har dette som tema på foreldremøte, der de selv kan komme med innspill. Ser dette fungerer. Vi oppfordrer foreldrene til å ta med grønnsaker til frukt- og grønnsakskurven. Vi har egen grønnsakshage.»



Mange av barnehagene har gjort store endringer i form av innkjøp og spesielt markeringer av spesielle anledninger. Noen barnehager hadde også utviklet søtsaker i forbindelse med bursdager før HOPP. I samtale med barnehagene er de fleste tro til maks 5 markeringer i året der det kan serveres is, kaker, pølses osv. Dette utfordres likevel av holdninger innad i barnehagene, og noen HOPP-kontakter synes det kan være krevende å stå i kollegaers motstand til retningslinjene.



Barnas matpakker har vært og er et gjentagende tema i statusmøter og nettverkssamlinger. Mange opplever det vanskelig å påvirke foresatte til å endre innhold i matpakkene. utfordringer kan være knyttet til kommunikasjonsvansker på grunn av språk, følelser, og ønske om å opprettholde god relasjon. Å komme med råd om mat kan være en kilde til konflikt, noe som også enkelte barnehageansatte har erfaring med. De barnehagene som har sett størst endring i innhold på matpakkene er de som har gjort flere tiltak over tid. Matpakker er tatt opp som tema på foreldremøte og i foreldresamtaler, matpakkebrosjyre er gitt ut, og det har vært dialog med foresatte der matpakkene inneholder for eksempel mye sukkerholdig mat over tid.

Da retningslinjene for mat og måltider trådte i kraft besluttet flere barnehager å begrense anledninger for kaker og søtt også for personalet. Mange syntes det ble feil å fortsette med eksempelvis kake på bursdager til ansatte og ha stående kjeks på personalrommet når barna ikke skulle få det samme. Dette ble ikke bare positivt tatt imot, men samtidig har det gitt positive ringvirkninger som er verdt å dele; tiltaket har gjort en stor forskjell for ansatte som selv har forsøkt å endre livsstil og stadig har blitt utfordret av fristelser på jobb.

4.1.3 Fysisk aktivitet i barnehagen



«På avdelingen er vi mer bevisste på at alle barna skal få opp pulsen i løpet av dagen. Vi oppmuntrer barna til å prøve å få til fysiske utfordringer selv, at de får oppleve mestring og glede ved å klare noe. Vi etterstreber at alle barna får gått en tur etter sitt nivå i løpet av uka. Vi bruker noen av tipsene fått gjennom hopp-prosjektet i aktiviteter knyttet til fysisk aktivitet.»



De fleste barnehagene forteller at de har blitt mer bevisste på å tilse at barna får være i variert fysisk aktivitet i løpet av barnehagehverdagen. Under nettverkssamlinger forteller HOPP-kontakter at de er mer på tur, og tilpasser turene etter alder og ferdighetsnivå. Det gis også uttrykk for større bevissthet rundt å legge til rette for fysisk aktivitet innendørs og benytte fysisk aktivitet i kombinasjon med andre fagområder.

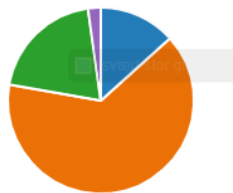
Kartleggingen fra 2018 viste at mye av den fysiske aktiviteten som ble gjennomført varierte mellom og innad i barnehagene. Barnas aktivitetsnivå så ut til å avhenge av barnehagens organisering, innearealer, uteområder samt de ansattes interesse for fysisk aktivitet. Det er fortsatt å anta at dette gjelder i dag, og at barnas aktivitetsnivå varierer mellom og innad i barnehagene. En av grunnene til dette er at to av barnehagene har uteavdelinger. Likevel er retningslinjene for fysisk aktivitet, til forskjell fra kartleggingen, i dag godt kjent i alle de kommunale barnehagene. De fleste ansatte (35 av 45) svarer at de i stor, eller svært stor grad, praktiserer retningslinjene for fysisk aktivitet i barnehagehverdagen (figur 4). Dette korrelerer også med hvordan styrer og HOPP-kontakt vurderer ansatte til å være «gode rollemodeller for fysisk aktivitet» (figur 5).

I hvilken grad praktiserer du retningslinjene for fysisk aktivitet i barnehagehverdagen? (0 poeng)

[Flere detaljer](#)

[Innblikk](#)

● I svært stor grad	6
● I stor grad	29
● I liten grad	9
● I svært liten grad	0
● Kjenner ikke til retningslinjene f...	1



Figur 4) Sektordiagrammet viser hvor stor andel som praktiserer retningslinjene for fysisk aktivitet i barnehagen.

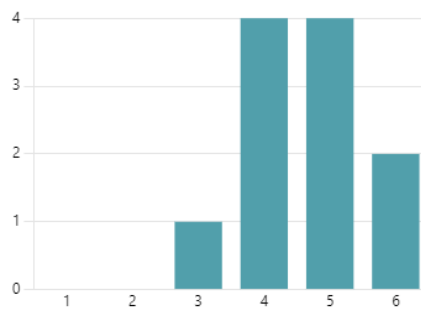


De ansatte er gode rollemodeller for fysisk aktivitet og leik (0 poeng)

[Flere detaljer](#)

Innblikk

4.64
Gjennomsnittlig vurdering



Figur 5) Stolpediagrammet viser fordelingen av antall under vurdering av påstanden "De ansatte er gode rollemodeller for fysisk aktivitet og leik". 1= i svært liten grad, 6= i svært stor grad.

Det har blitt jobbet med kompetanseløft spesielt rettet mot barns motoriske utvikling. Barnefysioterapeut har hatt innlegg både i styrergruppa, nettverksgruppa -og ut i personalmøter. Det ble satt en arbeidsgruppe bestående av styrere og pedagogiske ledere fra 3 ulike barnehager, barnefysioterapeut og prosjektleder. Arbeidsgruppen fikk mandat fra kommunalsjef til å lage en plan for systematisk arbeid med motorisk utvikling i barnehagene. Resultatet fra denne arbeidsgruppa endte med en oppdatert versjon av veileder for fysisk aktivitet, med et eget kapittel om motorisk utvikling hentet fra folkehelseprosjektet i Grorud. Veilederen skal benyttes i planlegging av barnehageåret. Det ble ikke enighet i hvordan barnehagene konkret skal jobbe med motorisk utvikling i barnehagene. Fra neste år vil en pilotbarnehage planlegge og gjennomføre et motorisk årshjul i samarbeid med HOPP-teamet.



Et av tiltakene som har fått høy prioritet innenfor fysisk aktivitet i barnehagene er sykkelskolen (se mer om tiltaket i avsnittet «Gjennomføring i praksis»).

Sykkelskolen gjennomføres vår og høst. Det varierer hvor mange barnehager som melder seg på. Noen barnehager har eget opplegg med sykler, andre har ikke behov for å låne sykler av BUA, noen finner det vanskelig å gjennomføre som følge av uegnet uteområde, tid og ressurser eller mangel på interesse hos ansatte. De fleste som har gjennomført sykkelskolen har positive erfaringer; barn lærer å sykle, kjenner mestring og glede, og at det er en god arena for språktrening. Likevel har ikke alle positive erfaringer og noen av tilbakemeldingene går ut på at det er tungt for de voksne å støtte barna før de har funnet balanse, eller at det er vanskelig å motivere barna.



Hver barnehage er unik, med ulike forutsetninger for å gjennomføre ulike spesifikke tiltak. Slike forskjeller skal tas hensyn til, og at det vil være en viss forskjell mellom og innad i barnehagene er naturlig. Vi skal likevel fortsett å se på muligheter som sikrer at alle barn som vokser opp i Ringerike får like muligheter til blant annet å lære å sykle. Sykkelskolen vil fortsette å være et tilbud for barnehagene i Ringerike etter prosjektslutt.

4.2. I hvilken grad når vi foresatte gjennom samarbeidet med barnehagene?

Nesten alle foresatte som har svart på spørreundersøkelsen opplever at barnehagen fremmer fysisk aktivitet og gode matvaner (figur 6). Barnehagens arbeid med HOPP blir hovedsakelig tatt opp på foreldremøter og i barnehagens informasjonsskriv (figur 7 og 8). Dette er i samsvar med hva barnehagene beskriver i statusmøter og på nettverkssamlinger angående i hvilken sammenheng det snakkes og informeres om HOPP. Det blir også snakket om HOPP i foreldresamtaler eller ved henting og levering.



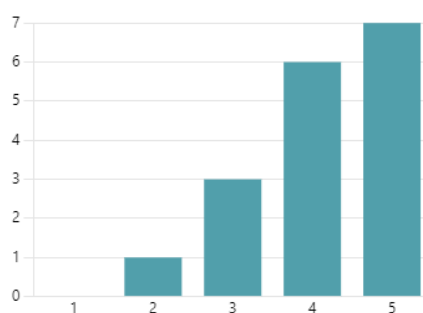
Fysisk aktivitet og gode matvaner er av stor betydning for barns helse og livskvalitet. I hvilken grad opplever du at barnehagen fremmer dette? (1 stjerne = i svært liten grad, 5 = i svært stor grad)

[Flere detaljer](#)

[Innblikk](#)

4.12

Gjennomsnittlig vurdering

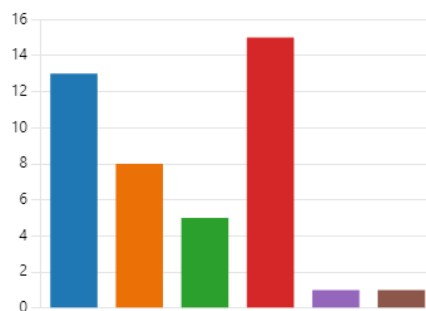


Figur 6) Stolpediagrammet viser i hvilken grad foresatte vurderer at barnehagen fremmer fysisk aktivitet og gode matvaner.

I hvilken sammenheng har du hørt om barnehagens arbeid med fysisk aktivitet og/eller motorikk? (mulighet for flere svaralternativer)

[Flere detaljer](#)

● På foreldremøter	13
● I foreldresamtaler	8
● Ved henting/levering	5
● I barnehagens informasjonsskriv...	15
● Annet	1
● Har ikke hørt om	1

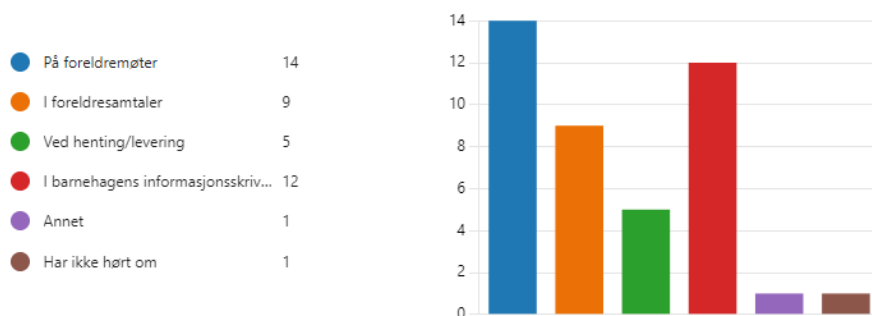


Figur 7) Stolpediagrammet viser i hvilke settinger foresatte har fått informasjon om barnehagens arbeid med fysisk aktivitet.



I hvilken sammenheng har du hørt om barnehagens arbeid med mat og måltider? (mulighet for flere svaralternativer)

[Flere detaljer](#)



Figur 8) Stolpediagrammet viser i hvilke settinger foresatte har fått informasjon om barnehagens arbeid med mat og måltider.

Samtale om mat og fysisk aktivitet kan være vanskelige samtaler å ha for barnehageansatte, da temaene ofte kan være følelsesladete. Flere HOPP-kontakter forteller at de kan kjenne på et ubehag med å ta opp slike tema, og at andre kollegaer unngår for eksempel samtale om matpakke fordi det er et foreldreansvar og ikke barnehagen sitt ansvar. De forteller også at det er lettere å snakke om matpakke dersom tema først har vært oppe på foreldremøte. Da oppleves det ikke så personlig, og det er trygt å vise til noe som er bestemt på kommunalt og nasjonalt nivå. Foresatte som har svart på undersøkelsene svarer at de i stor grad synes det er viktig at barnehagene har fokus på fysisk aktivitet, motorisk utvikling og kosthold (figur 9).

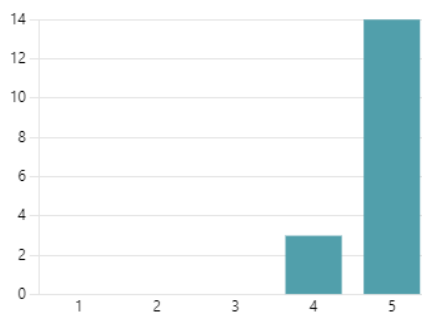


I hvilken grad synes du det er viktig at barnehagen har fokus på fysisk aktivitet, motorisk utvikling (C og kosthold? p

[Flere detaljer](#)

Innblick

4.82
Gjennomsnittlig vurdering



Figur 9) Stolpediagrammet viser hva foresatte har svart under vurdering av i hvilken grad de synes det er viktig at barnehagen har fokus på fysisk aktivitet, motorisk utvikling og kosthold. 1= i svært liten grad, 5 = i svært stor grad

Basert på svar fra spørreundersøkelsene ser det ut til at de fleste barnehagene gjør en god jobb med å nå foresatte, ikke bare gjennom informasjon men også barnehagens praksis. En foresatt skriver følgende:

«Jeg som forelder oppfatter at det har vært både lærerikt og morsomt for barna at de har fått være med å dyrke, høste og tilberede grønnsaker helt fra de startet i barnehagen. Kjøkkenhage + barnehage = sant! Det er også flott at barna har fått lov til å delta i matlaging, og blitt oppfordret til å smake på forskjellig mat, uten press/forventning om å spise opp alt. Det skaper matGLEDE!»

En annen foresatt skriver:

«Barnehagen gjør en god jobb mtp Helsefremmede oppvekst. De er flinke til å ta med barna ut, i og utenfor barnehagens område, og de er flinke til å tilrettelegge aktivitet inne (..)»

Både styrere og HOPP-kontakter beskriver også erfaringer med at tiltak som er satt i gang skaper glede og mestring hos barna. Dette er tilbakemeldinger som understøtter vurderingen om måloppnåelse av hovedmål; at barn og unge som vokser opp i Ringerike skal oppleve mestring, trivsel og god helse i hele oppveksten.



4.3 utfordringer og muligheter

Evalueringen viser at vi i stor grad har nådd resultatmålene for barnehagene. Tiltak er utformet og gjennomført som planlagt med visse justeringer underveis. Likevel er det ulikt hvor godt HOPP er implementert i hverdagen i barnehagene. Det er noen utfordringer som går igjen;

- Økonomi og trangt matbudsjett
- Nok ansatte på jobb gjør det vanskelig å gjennomføre planlagte aktiviteter
- Motstand til retningslinjer (kollegaers og/eller foresattes holdninger)

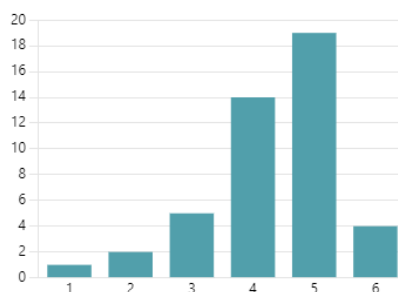
De fleste ansatte opplever arbeidet med HOPP som viktig i deres arbeidshverdag (figur 10). Dette gjelder ikke alle, noe som kommer til syne i samme figur.

I hvilken grad oppleves arbeidet med HOPP viktig for deg? (1= i svært liten grad, 6=i svært stor grad)

[Flere detaljer](#)

[Innblikk](#)

4.33
Gjennomsnittlig vurdering



Figur 10) Stolpediagrammet viser fordeling av antall svar på vurderingen av i hvilken grad arbeidet med HOPP oppleves som viktig for den enkelte ansatte. 1= i svært liten grad, 6 = i svært stor grad.

Begrunnelsene for avgitt svar i figuren ovenfor er svært delte. Noen opplever at barnehagen legger til rette for fysisk aktivitet og godt kosthold uavhengig av HOPP og er derav mer negativ til konseptet. Noen gir uttrykk for frustrasjon over at rammene blir for stramme, eller at andre temaer barnehagen jobber med er viktigere for dem. Nedenfor følger noen sitater fra ansatte;

«Synes det har blitt VEL mye fokus på det med mat. Hva skjedde med sunn fornuft og alt med måte?»



RINGERIKE KOMMUNE
Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



«Er ikke positiv. Hopp føles pålagt, og kommer i tillegg til alt annet rammeplan krever noe som gir en svært styrt hverdag i barnehagen. Fysisk aktivitet ift. små barn bør være lystbetont gjennom lek og glede istedenfor påtvunget av kommunen.»

«Det er også mange andre krav til oss, så fokus blir litt bakpå. Kan bli bedre.»

De fleste ansatte som har svart på spørreundersøkelsen opplever at arbeidet med HOPP er viktig for dem. Dette begrunnes blant annet med:

«Arbeidet med HOPP er viktig fordi det hjelper barna å få en god start på livet sitt»

«Jeg synes HOPP er en viktig samarbeidspartner for barnehagen slik at barna skal få en sunn livsstil og helse fra de er små.»

«Jeg er opptatt av barns helse og livstil og HOPP støtter under rammeplanen. HOPP bevisstgjør og gir impulser til refleksjon og diskusjoner, bidrar til fellesforståelse.»

Det er en rekke krav og oppgaver til barnehagene og det er viktig at kommunen jobber helhetlig med ulike tiltak. Dette er også grunnen til at noen barnehager ble med senere, fordi barnehagene var opptatt med andre prosjekter under oppstarten av HOPP. Dette har blant annet ført til at noen har kommet lenger enn andre med å få HOPP inn i hverdagen.

Ulike holdninger og mange krav er noe av bakgrunnen for motstanden vi har møtt i prosessen med HOPP, på alle nivåer fra ledelse til primærtjeneste. Det har vært større motstand i arbeidet med kosthold enn med fysisk aktivitet. Forankring, samtaler underveis og rom for å delta når de ulike barnehagene har vært klare for det har vært strategien. Det positive med det er at barnehagene som ble med senere kanskje var mer motivert når de startet. En ulempe er at vi nå i slutfasen av prosjektet ikke er «kommet i mål» med implementeringen i alle barnehager. Uavhengig av det er det noen punkter som har utmerket seg som spesielt viktige med tanke på implementering.

Suksessfaktorer vi har erfart er følgende;

- Tydelig forankring i barnehagens årsplan
- Tydelig forventning fra styrer
- HOPP står fast på møteagendaen
- HOPP-kontakt og ansatte som sprer engasjement og inspirasjon
- Kompetanseheving og erfaringsdeling
- Være i prosessen over tid



Selv om HOPP har vært rigget som et prosjektarbeid er det viktig å presisere at arbeidet med HOPP ikke blir ferdig. At prosjektmålene er nådd betyr at vi har dannet et godt grunnlag for å jobbe videre med HOPP. En av styrerne sier:

«En del er så godt innarbeidet, at det er den vanlige rutinen vår. Vi må fortsatt jobbe med å få de voksne mer aktive ute, og organisere slik at vi har nok voksne ute til at noen kan delta i aktivitet med barna. Gjennomføre Hoppevaluering hvert år, for å sikre at vi er på riktig sted.»

Egenevalueringen blir et viktig tiltak i årene som kommer. Som styreren sier i sitatet ovenfor er dette en måte å tilse at barnehagen opprettholder fokus og reflekterer over egen praksis. God praksis i lys av HOPP kommer ofte til syne i form av engasjerte ansatte. Dette kan for eksempel være ansatte som utfordrer barna til å smake på forskjellig mat, som bidrar til at maten som serveres er i tråd med anbefalinger, og veileder foresatte i gode matpakker. Det kan også være ansatte som planlegger for turer og fysisk aktiv leik, som aktivt deltar med barna og som ser de som trenger en ekstra hånd eller annen støtte for å bli med i lek på sine premisser. Gjennom blant annet kompetanseløftet «Være sammen» har barnehagene hatt fokus på voksenrollen. Dette er i tråd med å være gode HOPP-ambassadører. Engasjerte ansatte er som nevnt en suksessfaktor for god HOPP-praksis. Dersom disse ressurspersonene slutter, hva gjør vi da?

Måloppnåelse av resultatmål er et viktig steg på veien, men langsiktig satsning kreves for å skulle nå effektmålene; sikre flere leveår med god helse, redusere sosiale ulikheter i helse og forebygge mer for å reparere mindre. Dette er noen av punktene som blir viktige for å sikre videre forankring, engasjement og eierskap:

- Årlig egenevaluering av praksis
- Opplæring til nyansatte
- Opprettholde HOPP-kontakter og HOPP-nettverk
- Opprettholde årlig møte med styringsgruppe og månedlige prosjektgruppemøter
- Forankring i kommunale planer
- Forankring i barnehagens årsplaner



5. Kort sammendrag av funn

Funnene viser at vi i stor grad har oppnådd resultatmålene som ble satt for barnehageprosjektet. Tiltak er utformet og gjennomført som planlagt med visse justeringer underveis. Det er utarbeidet klare kommunale føringer for fysisk aktivitet og mat og måltider, og disse er forankret i kommunal handlingsplan og barnehagens årsplan. Det er gjennomført kompetansehevende tiltak og de fleste barnehageansatte svarer at de praktiserer føringene for fysisk aktivitet og mat og måltider. Det er satt i gang flere tiltak for å styrke barnas motoriske utvikling, men det er ulikt i hvilken grad og hva slags tiltak som blir gjennomført i barnehagene. Foresatte får informasjon og veiledning i barnehagens arbeid med HOPP. Prosjektet har ført til en større bevissthet rundt fysisk aktivitet og mat og måltider, og en mer lik praksis innenfor disse områdene. Samtidig er det forskjell på hvor godt HOPP er implementert i de ulike barnehagene. Opprettholdelse av fokus og god praksis blir utfordret av holdninger, sykefravær, utskiftning av personalet og andre krav til innhold i barnehagene. Å videreføre prosjektet til vanlig drift er avgjørende for vellykket implementering.

6. Konklusjon og veien videre

Evalueringen tilsier at prosjektet har ført til mer bevissthet, og styrket barnehagens praksis i arbeid med mat og måltider og fysisk aktivitet. I tråd med forskning kan dette bidra til å utjevne sosiale forskjeller og legge gode rammer for barnas fysiske og psykiske helse. Barnehagens arbeid med å fremme gode matvaner og bevegelsesglede kan gjøre barna robuste og i stand til å ta gode valg for egen helse. HOPP styrker det systematiske folkehelsearbeidet i Ringerike. For at prosjektet skal nå effektmålene på sikt legges det opp til en videreføring av HOPP i kommunens ordinære tilbud. Vi håper at erfaringene fra prosjektet kan være til nytte for andre.



7. Referanseliste

Dahl, E., Bergsli, H., & van der Wel, K.A. (2014). *Sosial ulikhet i helse. En norsk kunnskapsoversikt*. Oslo: Oslo and Akershus University College. Retrieved at <http://www.hioa.no/helseulikhet>.

Folkehelseinstituttet. (2017). *Folkehelseprofil Ringerike*. Hentet fra Folkehelseprofil-2017-nb-0605-Ringerike (1).pdf

Folkehelseloven (2012). *Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven)*. Retrieved from <http://www.lovdatab.no>.

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Mestre Hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. Hentet fra [Mestre hele livet. Regjeringens strategi for god psykisk helse \(2017–2022\) \(nhri.no\)](http://www.nhri.no)

Palisano R, Rosenbaum P, Walter S, Russell D, Wood E, Galuppi B. Development and reliability of a system to classify gross motor function in children with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol*. 1997 Apr;39(4):214-23. doi: 10.1111/j.1469-8749.1997.tb07414.x. PMID: 9183258.

Ringerike kommune. (2013). *Folkehelsemeldingen 2012-2030* Hentet fra [Folkehelsemeldingen 2012-2030 by Ringerike kommune - Issuu](http://www.ringerike.no)

Sigmundsson, H. & Haga, M. (2000). Barn og motorisk kompetanse. *Tidsskrift for Den norske legeforening*. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/barn-og-motorisk-kompetanse>

Sigmundsson, H. & Pedersen, A. V. (2000). *Motorisk utvikling: nyere perspektiver på barns motorikk*. (Oslo): SEBU Forlag.

Utdanningsdirektoratet. (2017). *Rammeplan for barnehagen*. Hentet fra <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>



VEDLEGG

Spørreundersøkelse til ansatte i barnehage om HOPP (Helsefremmende OPPvekst) i Ringerike

1. Kjenner du til retningslinjene for fysisk aktivitet i barnehagen?

Ja

Nei

2. I hvilken grad praktiserer du retningslinjene for fysisk aktivitet i barnehagehverdagen?

I svært stor grad

I stor grad

I liten grad

I svært liten grad

Kjenner ikke til retningslinjene for fysisk aktivitet



RINGERIKE KOMMUNE
Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



3. Kjenner du til retningslinjene for mat og måltider i barnehagen?

- Ja
- Nei

4. I hvilken grad praktiserer du retningslinjene for mat og måltider i barnehagen?

- I svært stor grad
- I stor grad
- I liten grad
- I svært liten grad
- Kjenner ikke til retningslinjene for mat og måltider

5. Fysisk aktivitet og kosthold er av stor betydning for barnas helse på kort og lang sikt. I hvilken grad opplever du at din egen kompetanse på dette område er tilstrekkelig? (1= i svært liten grad, 6 =i svært stor grad)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. I hvilken grad oppleves arbeidet med HOPP viktig for deg? (1= i svært liten grad, 6=i svært stor grad)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



RINGERIKE KOMMUNE
Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



7. Gi en kort begrunnelse av svaret ditt.

8. Har du andre innspill eller andre kommentarer til arbeidet med HOPP?



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



Spørreundersøkelse til SU om HOPP (Helsefremmende OPPvekst) i Ringerike kommune

Dette er en del av evalueringen av prosjektet HOPP. HOPP ble startet i 2019 og har hatt som mål å styrke praksis for fysisk aktivitet og kosthold i de kommunale barnehagene. I den forbindelse lurer vi på i hvilken grad dere kjenner til arbeidet som er gjort/gjøres i barnehagen. Håper du har et par minutter til å svare på noen spørsmål.

* Obligatorisk

1. Kjenner du til at barnehagen har retningslinjer for fysisk aktivitet? *

Ja

Nei

2. Kjenner du til at barnehagen har retningslinjer for mat og måltider? *

Ja

Nei



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



3. I hvilken sammenheng har du hørt om barnehagens arbeid med fysisk aktivitet og/eller motorikk? (mulighet for flere svaralternativer) *

- På foreldremøter
- I foreldresamtaler
- Ved henting/levering
- I barnehagens informasjonsskriv (eks. ukeplan/månedsnytt/årsplaner)
- Annet
- Har ikke hørt om

4. I hvilken sammenheng har du hørt om barnehagens arbeid med mat og måltider? (mulighet for flere svaralternativer) *

- På foreldremøter
- I foreldresamtaler
- Ved henting/levering
- I barnehagens informasjonsskriv (eks. ukeplan/månedsnytt/årsplaner)
- Annet
- Har ikke hørt om



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



5. Fysisk aktivitet og gode matvaner er av stor betydning for barns helse og livskvalitet. I hvilken grad opplever du at barnehagen fremmer dette? (1 stjerne =i svært liten grad, 5= i svært stor grad) *



6. I hvilken grad synes du det er viktig at barnehagen har fokus på fysisk aktivitet, motorisk utvikling og kosthold? *



7. Har du andre kommentarer/innspill?



Evaluering til sluttrapport HOPP

I forbindelse med sluttrapportering trenger vi deres evaluering av status. Fint om styrer og HOPP-kontakt sammen kan svare på denne korte undersøkelsen innen utgangen av februar. Vurderingene går fra 1 til 6, der 1 er "i svært liten grad" og 6 er "i svært stor grad". Vurderingene kjenner dere igjen fra sjekklista som vi gikk gjennom i høst/vinter.

* Obligatorisk

1. HOPP er en del av vår hverdag i barnehagen *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

2. Vi har gode rutiner for å følge opp retningslinjene for fysisk aktivitet og stillesitting *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

3. Vi har tiltak som styrker barnas motoriske ferdigheter *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. De ansatte er gode rollemodeller for fysisk aktivitet og lek *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



5. Vi har gode rutiner for å følge opp retningslinjene for mat og måltider *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Mattilbudet vårt er i tråd med nasjonale anbefalinger for mat og måltider *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. De ansatte er gode rollemodeller for mat og måltider *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. Foreldre og foresatte får veiledning og blir opplyst i arbeidet med HOPP *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. Vi gjennomfører årlig egnevaluering av HOPP *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. Vi har en plan for veien videre med HOPP *

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



RINGERIKE KOMMUNE

Forebyggende helsetjenester Barn & unge/Folkehelse



11. Kan dere gi en kort oppsummering av hva som har skjedd i din barnehagen siden oppstart av HOPP i 2019 når det gjelder fysisk aktivitet, motorikk og kosthold? *

12. Kan du/dere skrive ned de tre viktigste punktene dere vil jobbe med i årene fremover? (med tanke på å opprettholde av HOPP-arbeidet) *