



ULLENSAKER
KOMMUNE

PILOT DØLI

Prosjekt Nærmiljøsentert, Ullensaker kommune

Kickoff med offisiell åpning av spisesal og scene

SFO Døli - 20.10.23

SFO-SPISESAL



SCENE



Hva ønsker vi å få til?

Målsetningen er å gjøre limet i nærmiljøene sterkere ved å bygge sunne fellesskap og aktiv deltakelse som bygger på det positive som allerede finnes på og rundt skolen.

- ❖ Piloter som tester ut og legger til rette for varige løsninger.
- ❖ Produsere en strategiplan for hvordan alle skolene i Ullensaker kan bli nærmiljøsentere
- ❖ **Sammen definere hva et nærmiljøsentere skal være med lokal forankring i nærmiljøene**



«Alle barn og unge har rett på trygge, inkluderende og gode oppvekstmiljøer.» Ullensaker kommunes oppvekststrategi

Hva skal vi gjøre?

Tørre å drømme stort og å starte i det nære.

Vi skal se på:

- ❖ hva vi kan få til på kort sikt og lang sikt
- ❖ skolen som utendørs og innendørs inkluderende møteplass
 - ❖ Kulturarrangement
 - ❖ Nærmiljøpark
 - ❖ Engasjerende aktiviteter



Døli skole nærmiljøsenters
Sammen for en varm og inkluderende møteplass!



WORKSHOP

Invitasjon til idemyldring som er et arbeidsfellesskap hvor FAU, foresatte, skole, elever, lokale myndigheter og alle andre rundt nærmiljøet aktivt deltar og jobber sammen for å utvikle vårt drømme-nærmiljøsender

Dato: Torsdag 30. november 2023

Tid: 17.00 – 20.00

Sted: Døli skole SFO-området

Middagsservering
Forelesning
Workshop

Invitasjon til samarbeid

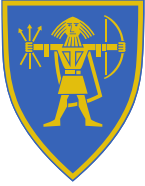


Vi skal sammen stake ut kursen for hva et nærmiljøsender skal være her på Døli skole.

Kom og del dine tanker.



Påmelding kommer.



ULLENSAKER
KOMMUNE

Folkehelsearbeid på Døli SFO

Som en oppstart på nærmiljøsatsingen er vi i gang med et folkehelsearbeid på Døli SFO. Våre fokusområder er:

1. **Varierte fysiske aktiviteter**
2. **Sunt kosthold**

Dette gjør vi i første omgang ved å skape en inkluderende åpen møteplass for elever og foresatte ved skolen. Vi har laget en spisesal og en scene som foresatte kan bruke til å bygge relasjon, nettverk og godt klassemiljø. Etter hvert skal denne møteplassen også åpnes for andre i nærmiljøet.



1. Variert fysisk aktivitet

Vi ønsker å skape ekte og varig bevegelsesglede.

Dette vil vi gjøre ved å legge til rette for varierte fysiske aktiviteter. Bevegelse er nøkkelen til god folkehelse.

Noen eksempler på dette er:



2. Sunt og næringsrikt kosthold

Når det gjelder sunt og næringsrikt kosthold så er vi opptatt av å sette sammen måltider som skal inneholde:

- ❖ Grove produkter
- ❖ Grønnsaker
- ❖ Frukt og bær
- ❖ Fisk og kjøtt
- ❖ Egg, ost,
- ❖ Bønner og linser

Vi tenker folkehelse 5 dager i uken.



TRE-UKERS MENY MED ENKEL, SUNN OG ERNÆRINGSRIK VARM MAT (3 DAGER) OG BRØDMAT (2 DAGER) PÅ DØLI SFO

Vann og oppkuttet frukt serveres i tillegg.

UKE 42

MANDAG

Kjøttboller med fullkornspasta i tomatsaus med salat som tilbehør.



TIRSDAG

Kyllinggryte med grønnsaker og fullkornsrís.



ONSDAG

Grovbrød med diverse pålegg og grønnsaker (issalat, paprika, agurk og tomat)



TORSDAG

Grovbrød med diverse pålegg og grønnsaker (issalat, paprika, agurk og tomat)



FREDAG

Grønnsakssuppe med fiskekaker og grovbrød.



UKE 43

Karbonade i brunsaus med potetmos og grønnsaksblanding som tilbehør.



Vegetarisk chili con carne med kidneybønner. Grovbrød og salat som tilbehør.



Grovbrød med diverse pålegg og grønnsaker (issalat, paprika, agurk og tomat)



Grovbrød med diverse pålegg og grønnsaker (issalat, paprika, agurk og tomat)



Ostesmørbrød med salat som tilbehør. Smoothies



UKE 44

Stekt fullkornsrís med pølser og grønnsaksblanding.



Fullkorn spagetti med kjøttdeig i tomatsaus med salat som tilbehør



Grovbrød med diverse pålegg og grønnsaker (issalat, paprika, agurk og tomat)



Grovbrød med diverse pålegg og grønnsaker (issalat, paprika, agurk og tomat)



Pytt i panne med rotgrønnsaker. Smoothies



Visste dere at ...



VISSTE DU AT GROVE KORNPRODUKTER HOLDER DEG METT LENGER?

De fleste av oss spiser brødkviver eller grove kornprodukter i løpet av en dag. Bytter du ut fine kornprodukter med grove, kornprodukter med grove, får du i deg mer næringsstoffer og holder deg mettet lenger. Det skal ikke så mye til. Med noen små grep blir det beste du vet litt sunnere.


SMA GREP, STOR FORSKJELL
facebook.com/smaagrep



VISSTE DU AT FISK KAN ERSTATTE KJØTT I MANGE RETTER?

Mange av oss spiser oftere kjøtt enn fisk. Helst bør man spise fisk til middag to-tre dager i uken. Lag for eksempel laksestaco, fiskeburger eller fiskevåk. Det skal ikke så mye til. Med noen små grep blir det beste du vet litt sunnere.

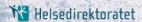
SMA GREP, STOR FORSKJELL
facebook.com/smaagrep



VISSTE DU AT DU IKKE TRENGER Å BRUKE SALT FOR Å FÅ MER SMÅK PÅ MATEN?

Mange av oss salter maten for å tilføre smak. Litt salt kan fort bli til mye salt. Bytter du ut saltet med friske krydderurter eller tørket krydder, gir du maten både spennende og god smak. Det skal ikke så mye til. Med noen små grep blir det beste du vet litt sunnere.

SMA GREP, STOR FORSKJELL
facebook.com/smaagrep



VISSTE DU AT BRUS OG SAFT ER DEN VIKTIGSTE ÅRSÅKEN TIL AT BARN FÅR I SEG FOR MYE SUKKER?

Mange av oss har lett for å gi barna brus eller saft når de er tørste. Plutselig blir smaken av sukker større enn man tror. Bytter du ut brus eller saft med vann til hverdags, er mye gjort. Det skal ikke så mye til. Med noen små grep blir hverdagen litt sunnere.

SMA GREP, STOR FORSKJELL
facebook.com/smaagrep



VISSTE DU AT LITT GRØNNSAKER, FRUKT ELLER BÆR TIL HVERT MÅLTID FORT BLIR FEM OM DAGEN?

De fleste av oss vet at vi bør spise minst fem om dagen. Grønnsaker, frukt, bær eller er godkjente alternativer. Hvis du ikke har tid til å spise grønnsaker, frukt eller bær til hvert måltid, kan det være en god idé å kjøpe frosne grønnsaker, frukt eller bær. Med noen små grep blir det beste du vet litt sunnere.

SMA GREP, STOR FORSKJELL
facebook.com/smaagrep

