

## Rutin

# Hälsa och kostforum

### Vad är Hälsa och kostforum?

Hälsa och kostforum är ett samlingsnamn på verksamheter som har hälsofrämjande fokus på samtal om mat och kosthållning. Genom dialog och samtal så har forumet som syfte att öka kunskapen om bra matvanor och vad vi kan göra för att behålla en god hälsa. Det kan exempelvis vara en verksamhet där en grupp träffas för att prata om kost från olika teman och som sedan avslutas med att laga och äta en måltid tillsammans.

### Varför arbetar Röda Korset med Hälsa och kostforum?

Röda Korset arbetar med hälsa för att stärka människors förutsättningar att hantera och påverka sin livssituation. Även om folkhälsan i Sverige har blivit bättre så ökar hälsoklyftorna. Exempelvis skiljer sig medellivslängden mellan olika stadsdelar i en och samma stad. Flera olika faktorer påverkar en individs hälsa som biologiska förutsättningar och att åldras. Även strukturella faktorer påverkar hälsan som till exempel fattigdom, diskriminering och ojämlikhet.

Röda Korset anser att skillnaden i hälsa mellan människor med olika förutsättningar och bakgrunder inte bara är orättvis utan också ett problem för en socialt hållbar utveckling av samhället. För att jämna ut hälsoklyftor tycker Röda Korset att det är viktigt med verksamheter som genom delaktighet arbetar kunskapsöjande kring hälsa, kost och mat.

### Hur startas Hälsa och kostforum?

Hälsa och kostforum startas av en grupp som samlas kring gemensamma behov och intressen om hälsa, kost och mat. I forumet planeras olika aktiviteter beroende på vad de som deltar har för önskemål och förutsättningar. Det är viktigt att alla i gruppen känner ett gemensamt ägandeskap för innehållet. Hälsa och kostforum kan startas som en samtalsgrupp eller en aktivitetsgrupp beroende på de lokala behoven.

På Livsmedelsverkets hemsida finns faktaunderlag om kost och hälsa att använda. Ni kan även använda material från Världshälsoorganisationens hemsida (WHO). Välj det som passar gruppens önskemål och lokala behov. Planera hur ni kan använda faktaunderlagen för att starta samtal eller aktiviteter. Exempelvis kan samtal om kost kombineras med att gruppen lagar mat tillsammans eller med en promenad till affären där innehållsförteckningar, recept och kost diskuteras. Gruppen kan också bjuda in föreläsare på de teman som planeras.

1. Börja med att välja eller rekrytera en eller flera frivilligledare ur gruppen.
2. Identifiera behoven tillsammans med gruppen. Vilka intressen och förutsättningar finns för hälsa och kost?
3. Ta stöd i de faktabaserade råden från Livsmedelsverket och WHO, se länkar i tipsrutan!
4. Bestäm var och när ni ska träffas. Hur ofta, och vilka tider fungerar bäst för gruppen?
5. Bestäm tillsammans om det ska vara samma aktivitet varje gång eller olika.
6. Hur ser arbetsfördelningen ut? Vem gör vad? Vilken budget har ni?
7. Bestäm hur ni utvärderar och dokumenterar det ni gör.

#### Livsmedelsverket:

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad>

#### WHO:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

## Arbetsätt

Hälsa och kostforum är en del av Röda Korsets **lokalt förankrade hälsoarbete**. Där utgår vi från lokala målgruppsstyrda behov. Hälsa och kostforum ingår även i det områdesbaserade arbetssättet i **programmet Socialt hållbara städer**. Det handlar om att arbeta långsiktigt i ett område, bygga förtroende och samverka med andra aktörer. De boende i området är hela tiden i centrum. Läs mer på Rednet.

## Samverka lokalt

Det kan vara bra att samverka med andra aktörer i området eller kommunen. När Röda Korset samverkar med andra aktörer ska vi alltid vägledas av våra grundprinciper. Lokal samverkan kan se olika ut, men här kommer några exempel:

- Företag eller lokala butiker. Kan gruppen få sponsring, exempelvis av mat eller fika till de aktiviteter som planeras.
- Kommunens familjecentral, Vårdcentral eller BVC etc. Bjuda in eller besöka dietist eller kostrådgivare kan också vara intressant.
- Andra lokala föreningar eller nätverk. Olika aktörer kan bidra med olika saker, lokaler eller tillgång till kök och annat material.

## Skapa engagemang

Dela information om den aktivitet som ni planerar att göra lokalt i området tillsammans med gruppen. Med hjälp av organisationer ni samarbetar med lokalt så kan information spridas till fler. Annonsera på platser där människor rör sig, både digitalt och fysiskt. Gör ett inlägg som kan delas i sociala medier, sättas upp på anslagstavlor eller dela ut till de som kanske vill delta.

## Dokumentera och arbeta med röstförstärkning

I samband med vissa aktiviteter kan vi samla in människors röster om vad som kan förändras eller förbättras i en viss fråga. Finns det strukturer som bidrar till en utsatt situation för människor? Det kan dokumenteras och användas i lokalt påverkansarbete. Gruppens godkännande behövs.

## Att tänka på:

- Glöm inte namnskyltar eller personkort till frivilliga.
- Använd alltid [grundprinciperna](#) som kompass i ert arbete.

