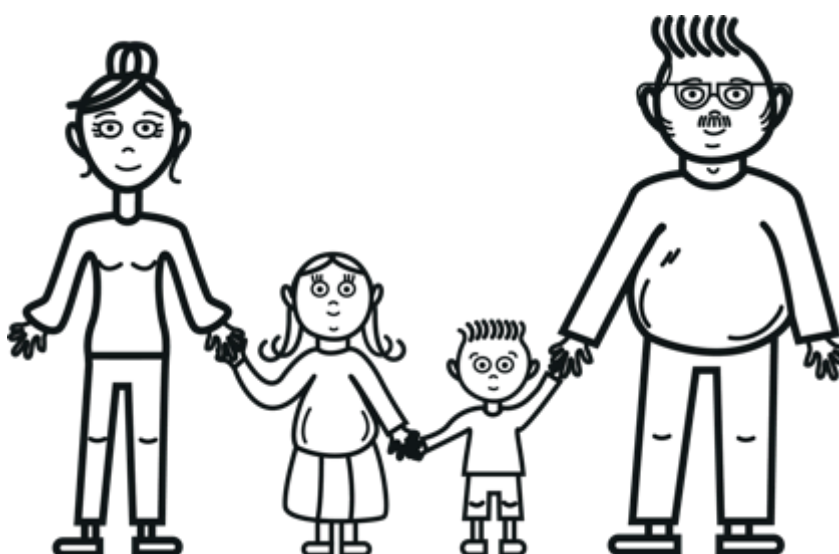


Evalueringsrapport for Kostverktøyet.no 2017



**Regionalt senter for Fedmeforskning og Innovasjon
(OBECE), St Olavs hospital.**

"Kostverktøyet er det beste vi noen gang har hatt ang dette tema!"

"Mange blir begeistret for at de finner "ALT" på en plass."

"Gode bilder og visuelle fremstillinger."

"Forståelig for mange, også ikke-etnisk norske."

"Kostverktøyet er et etterlengtet verktøy."

INNHold

Hva er Kostverktøyet.no	s. 3
Oppsummering	s. 4
Evalueringsrapport for FAMILIE	
Del 1: Generelt, nytteverdi og brukervennlighet	s. 5
Del 2: Forbedringsforslag	s. 10
Evalueringsrapport for HELSEPERSONELL	
Del 1: Generelt, nytteverdi og brukervennlighet	s. 11
Del 2: Forbedringsforslag	s. 19
Potensialer for videreutvikling av Kostverktøyet.no	s. 26
Tiltaksplan 2018	s. 30
VEDLEGG:	
Evalueringsskjema Familie	s. 31
Evalueringsskjema Helsepersonell	s. 33

Hva er kostverktøyet.no?

Kostverktøyet.no er en nettside som er utviklet spesielt for familier som har et eller flere barn med overvekt eller fedme, og for helsepersonell som jobber med overvekt og fedme hos barn og unge.

Kostverktøyet.no bidrar med:

- ★ Økt kunnskap om hvilket kosthold som anbefales ved overvekt og fedme hos barn og unge
- ★ Bevisstgjøring av familiens kostholdsvaner
- ★ Praktiske tips til hvordan familien kan få til kostholdsendringer i praksis
- ★ Verktøy som kan hjelpe helsepersonell med å veilede familier på en brukervennlig og motiverende måte

Kostverktøyet.no sine hovedmål:

- ★ Å bidra til en bedre og mer effektiv sekundærforebygging og behandling og av overvekt og fedme hos barn og unge
- ★ Bedre samhandling og kompetanseoverføring av klinisk ernæringskompetanse mellom 1. og 2. linjetjenesten
- ★ Å tilby lett tilgjengelig og evidensbasert kostholdsinformasjon

Eierskap

Kostverktøyet.no er finansiert av samhandlingsmidler fra Helse Midt-Norge og ble lansert høsten 2016. Nettsiden har nå mer enn 27 000 brukere, og eies av Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon (OBECE) ved St Olavs hospital. Senteret har forpliktet seg til en årlig faglig oppdatering av innholdet på nettsiden.

Prosjektansvarlig er Dr. med. Rønnaug Ødegård og prosjektleder er klinisk ernæringsfysiolog Tove Drilen.

Evaluering og videreutvikling

Høsten og vinteren 2017 har det blitt gjennomført en strukturert evaluering hvor 358 helsepersonell og 184 familiemedlemmer som brukere av Kostverktøyet.no har bidratt. Denne rapporten presenterer et sammendrag av disse evalueringene, samt forslag til behov og muligheter for videreutvikling.

Oppsummering

FAMILIE

Totalt 184 familiemedlemmer besvarte spørreskjemaet, hvorav 156 (85 %) var nye brukere. 169 personer (92 %) opplever nettsiden som nyttig, og bruker den hovedsakelig for å få mer kunnskap, praktiske tips, samt til støtte og motivasjon i endringsprosessen. 81 personer (44 %) opplever nettsiden som meget eller svært brukervennlig, mens 94 (52 %) synes den er litt brukervennlig. Det forekommer noe usikkerhet rundt hvorvidt alle vet hva brukervennlighet er. Det var svært få konkrete forbedringsforslag, noe som kan forklares med mange nye brukere som ikke har brukt siden så mye enda.

HELSEPERSONELL

Totalt 384 helsepersonell besvarte spørreskjemaet. Størstedelen var helsesøstre (51 %), etterfulgt av kliniske ernæringsfysiologer og andre med ernæringsutdanning (17 %), frisklivsveiledere (9 %) fysioterapeuter (8%), sykepleiere (6 %) og leger (5 %), samt 12 andre yrkesgrupper. 204 (57 %) av disse bruker nettsiden minst en gang i måneden, og 107 (30 %) er nye brukere. Kostverktøyet.no brukes både til veiledning av barn, ungdom og voksne med overvekt, inkludert psykisk utviklingshemmede og flyktninger. Hele 345 (96 %) opplever nettsiden som nyttig, og oppgir bildebanken, samtaleverktøyet, kostplaner, faktaark, kostsirkelen, kokeboken, praktiske øvelser og vektkalkulatoren som de mest relevante verktøyene. 275 personer (77 %) opplever nettsiden som meget eller svært brukervennlig, mens 77 (21,5 %) synes den er litt brukervennlig. Helsepersonell har bidratt med mange forslag til forbedringer, både i forhold til nettsidens struktur, oppbygning og brukervennlighet, samt forslag til videreutvikling av allerede eksisterende verktøy, forslag til nye verktøy og aktuelle tema.

FORBEDRINGSFORSLAG

I tillegg til mange positive tilbakemeldinger, har det kommet inn en del mindre forslag til forbedringer. Det har kommet ønsker om å utvide allerede eksisterende verktøy, i form av flere bilder, oppskrifter, kostplaner, flere tema, samt flere faktaark og praktiske øvelser. Det kommer også frem forslag til andre verktøy som er blitt laget, og som bør inkluderes i Kostverktøyet.no. Det vil kreve minst en 20 % stilling i et år for å få gjennomført disse endringene.

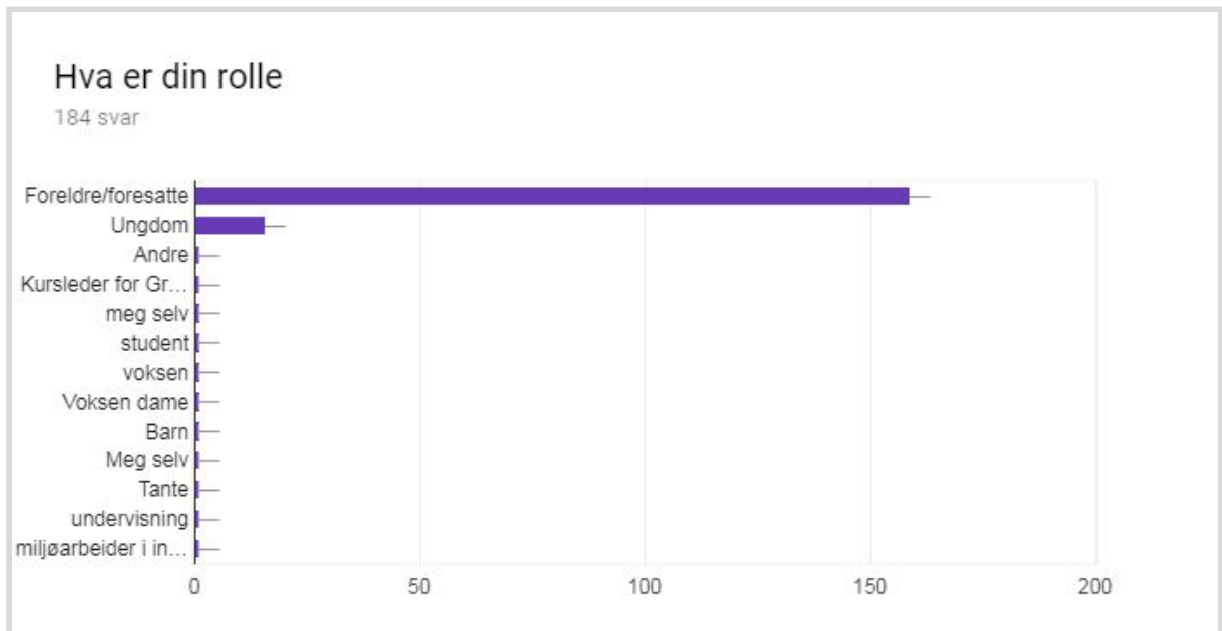
Flere ønsker at nettsiden skal bli en applikasjon, og at den skal bli enklere å bruke med nettbrett. Flere foreslår å utvide målgruppen til den generelle befolkningen, samt voksne med diabetes. I tillegg er det ønskelig med bedre tilpassing opp mot målgrupper som ungdom, voksne, innvandrere og psykisk utviklingshemmede med overvekt.

Evalueringsrapport for FAMILIE 2017 (184 svar)

DEL 1: GENERELT, NYTTEVERDI OG BRUKERVENNLIGHET

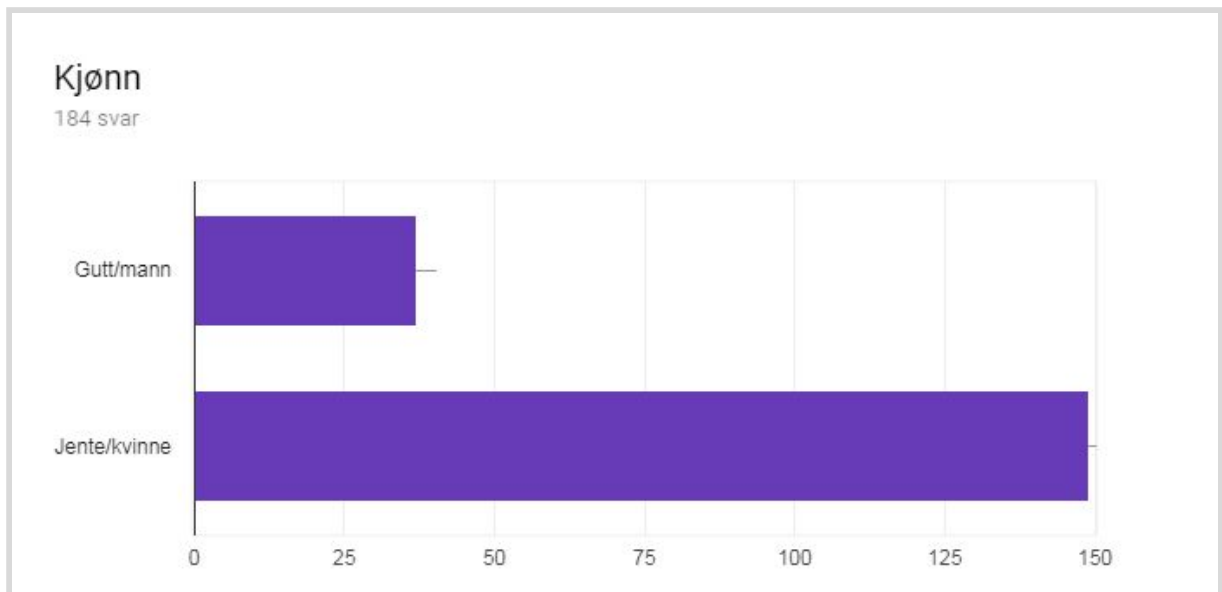
Rolle:

- ★ Foreldre/foresatte: **159** (86,4 %)
- ★ Ungdom: **16** (8,7 %)
- ★ Andre: **9** (4,9 %; tante, andre voksne, barn, samt helsepersonell som har havnet feil)



Kjønn:

- ★ Kvinner: **148** (80,4 %)
- ★ Menn: **36** (19,6 %)



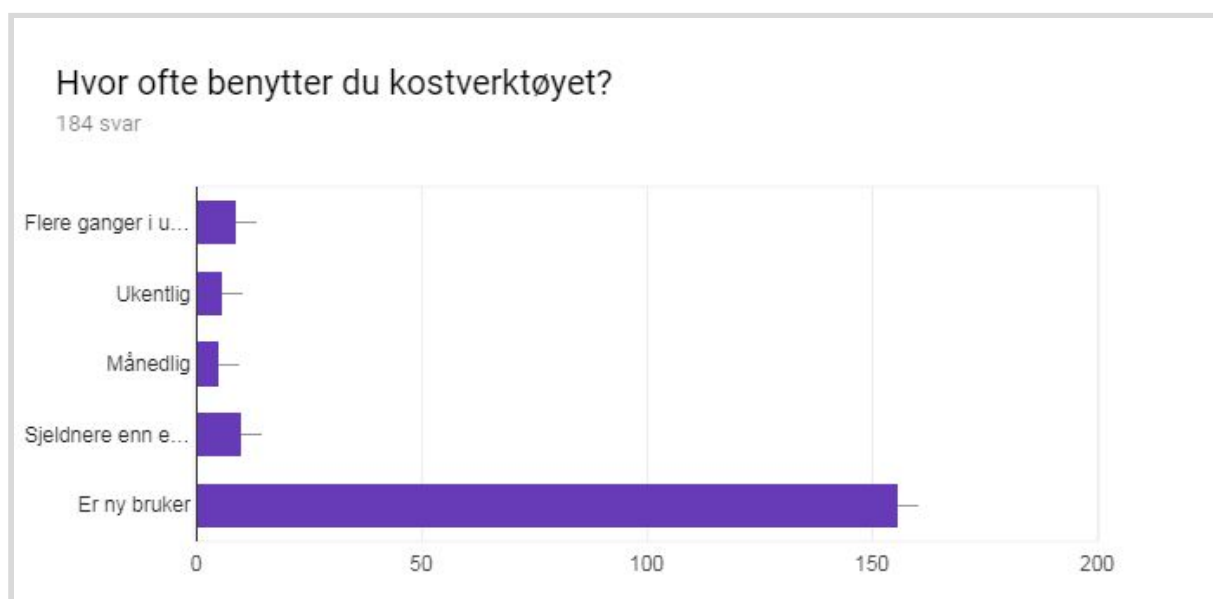
Hvor fikk de kjennskap til Kostverktøyet.no?

- ★ Helsesøster på skolen : **48** (26,1 %)
- ★ Helsepersonell på sykehus: **42** (22,8 %)
- ★ Internett: **42** (22,8 %)
- ★ Venner og familie: **14** (7,6 %)
- ★ Helsestasjon for barn (0-5 år): **13** (7,1 %)
- ★ Frisklivssentral: **12** (6,5 %)
- ★ Fastlege: **5** (2,7 %)
- ★ Helsestasjon for ungdom: **2** (1,1 %)
- ★ Andre: **6** (3,3 %)

(Lærebok mat og helse, kurs på sykehus, Grete Roede kurs, Fedmepoliklinikken St Olavs).

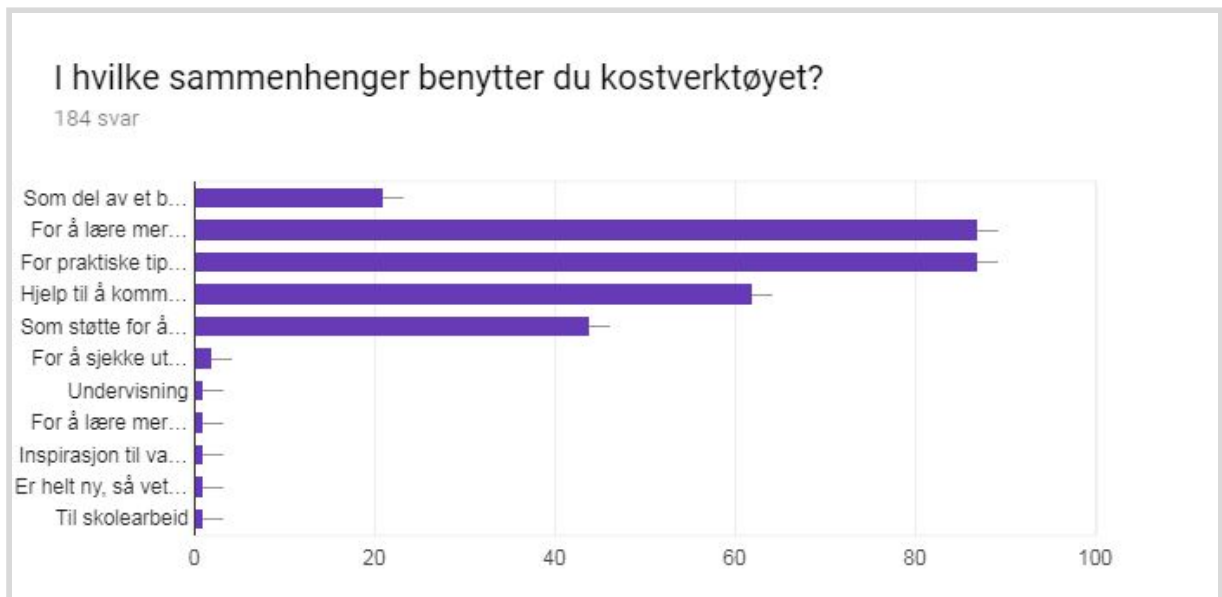
Hvor ofte brukes det?

- ★ Ny bruker: **156** (84,8 %)
- ★ Sjeldnere enn en gang i måneden: **8** (4,3 %)
- ★ Månedlig: **5** (2,7 %)
- ★ Ukentlig: **6** (3,3 %)
- ★ Flere ganger i uken: **9** (4,9 %)



I hvilke sammenhenger brukes det? (flere svaralternativer)

- ★ For å lære mer: **87** (47,3 %)
- ★ Praktiske tips og råd: **87** (47,3 %)
- ★ Hjelp til å komme i gang med endring: **62** (33,7 %)
- ★ Støtte i endringsprosessen: **44** (23,9 %)
- ★ Del av behandlingsopplegg: **21** (11,4 %)
- ★ Annet: **7** (nye brukere, skolearbeid, undervisning, inspirasjon til mer variasjon)



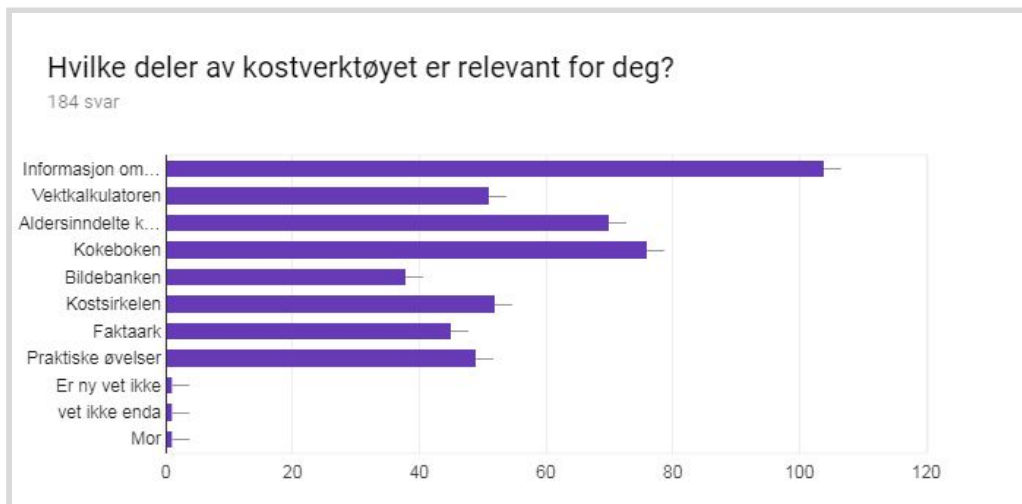
Hvor nyttig er Kostverktøyet.no for deg og din families hverdag?

- ★ På en skala fra 1 (svært lite nyttig) til 6 (svært nyttig)
- ★ Svært nyttig: **42** (22,8 %)
- ★ Meget nyttig: **45** (24,5 %)
- ★ Litt nyttig: **82** (44,6 %)
- ★ Lite nyttig: **4** (2,2 %)
- ★ Svært lite nyttig: **11** (6 %)



Hvilke deler av Kostverktøyet.no er relevant for deg? (flere svaralternativer)

- ★ Anbefalt kosthold ved overvekt: **104** (56,5 %)
- ★ Kokebok: **76** (41,3 %)
- ★ Kostplaner: **70** (38 %)
- ★ Kostosirkelen: **52** (28,3 %)
- ★ Vektkalkulator: **51** (27,7 %)
- ★ Praktiske øvelser: **49** (26,6 %)
- ★ Faktaark: **45** (24,5 %)
- ★ Bildebank: **38** (20,7 %)



Hvor enkelt synes du det er å bruke Kostverktøyet.no?

- ★ På en skala fra 1 (svært lite brukervennlig) til 6 (svært brukervennlig)
- ★ Svært brukervennlig: **46** (25 %)
- ★ Meget brukervennlig: **35** (19 %)
- ★ Litt brukervennlig: **94** (51,5 %)
- ★ Lite brukervennlig: **3** (1,6 %)
- ★ Svært lite brukervennlig: **6** (3,3 %)



Forslag til forbedring av brukervennlighet? (19 svar)

- ★ Mange nye brukere som ikke har forutsetninger til å svare.
- ★ Synes det er bra som det er.

Hva liker du best med Kostverktøyet.no? (163 svar)

- ★ Det er en del nye brukere som ikke har prøvd verktøyet så mye enda.
- ★ Nyttig og lett tilgjengelig informasjon.
- ★ Enkelt å bruke/oversiktlig/lett å finne informasjon.
- ★ Praktiske tips, råd og ideer.
- ★ Oppskrifter.
- ★ At det er nettbasert.
- ★ Konkret og veldig forklarende.
- ★ Alt. At den eksisterer.
- ★ Visualisering og gode bilder/sammenlikninger av matvarer.
- ★ Kostholdsplan, menyer og matforslag med bilder.
- ★ Det gir en oversikt over porsjonsstørrelser og hvilken type mat barn skal ha.
- ★ Hjelp og veiledning til sunnere livsstil/bedre kosthold
- ★ Inspirasjon.
- ★ Planleggingen.

DEL 2: FORBEDRINGSFORSLAG

Generelle forslag til forbedring (33 svar)

- ★ Nei, ikke foreløpig, er ny bruker.
- ★ Mer fokus på regelmessige måltider.
- ★ Bør tilpasses brukere med cøliaki.
- ★ Min 12-åring bruker menyene selv, og han skulle ønske det var flere enn 3 stk.
- ★ Mer grønnsaker.
- ★ Flere oppskrifter.

Aldersinndelte dagsmenyer (25 svar)

- ★ Nei, ikke foreløpig, er ny bruker
- ★ Skal en 7 åring og en 12 åring virkelig ha samme meny/kalorier?
- ★ Legg til flere dager på kostplanene

Kokeboken (25 svar)

- ★ Nei, ikke foreløpig, er ny bruker.
- ★ Ønsker en "smaksskala" på øvelsene hvor barna tester grønnsaker.
- ★ Flere barnevennlige oppskrifter.
- ★ Hva er en porsjon? Hvilken aldersgruppe er det beregnet til?

Bildebank (23 svar)

- ★ Nei, ikke foreløpig, er ny bruker.

Kostsirkel (22 svar)

- ★ Nei, ikke foreløpig, er bra som det er, ny bruker.

Faktaark (20 svar)

- ★ Nei, ny bruker.

Praktiske øvelser (21 svar)

- ★ Nei, ny bruker, må prøve først.

Forslag til andre verktøy og tema som kunne vært relevant for kostverktøyet? Andre kommentarer?

- ★ Ønsker en applikasjon
- ★ Mulighet for å legge inn det en spiser, med kaloriberegning, samt vekt og høydeutvikling.

Evalueringsrapport for HELSEPERSONELL 2017 (358 svar)

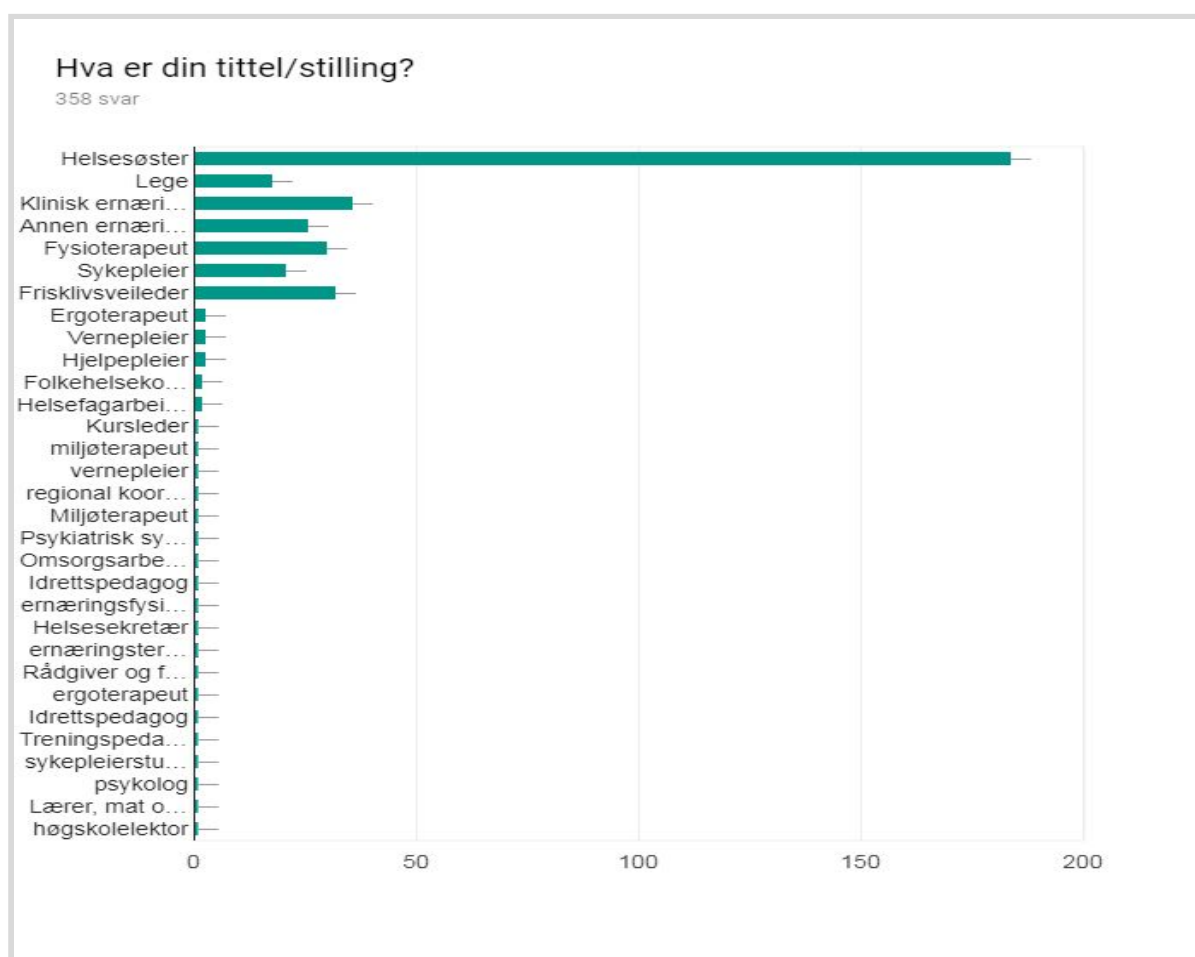
DEL 1: GENERELT, NYTTEVERDI OG BRUKERVENNLIGHET

Stilling/tittel

- ★ Helsesøster: **184** (51,4 %)
- ★ Klinisk ernæringsfysiolog: **36** (10,1 %)
- ★ Annen ernæringsutdanning: **28** (7,3 %)
- ★ Frisklivsveileder: **32** (8,9 %)
- ★ Fysioterapeut: **30** (8,4 %)
- ★ Sykepleier: **22** (5,9 %)
- ★ Lege: **18** (5 %)
- ★ Andre: **30**

(12 andre titler; ergoterapeut, vernepleier, hjelpepleier, folkehelsekoordinator, helsefagarbeider/omsorgsarbeider, miljøterapeut, idretts/treningspedagog, helsesekretær, rådgiver og faglærer i kroppsøving, psykolog, lærer i mat og helse, høgskolelektor)

Etne kommentarer: *Noen har skrevet to yrkestitler, for eksempel frisklivsveiledere.*

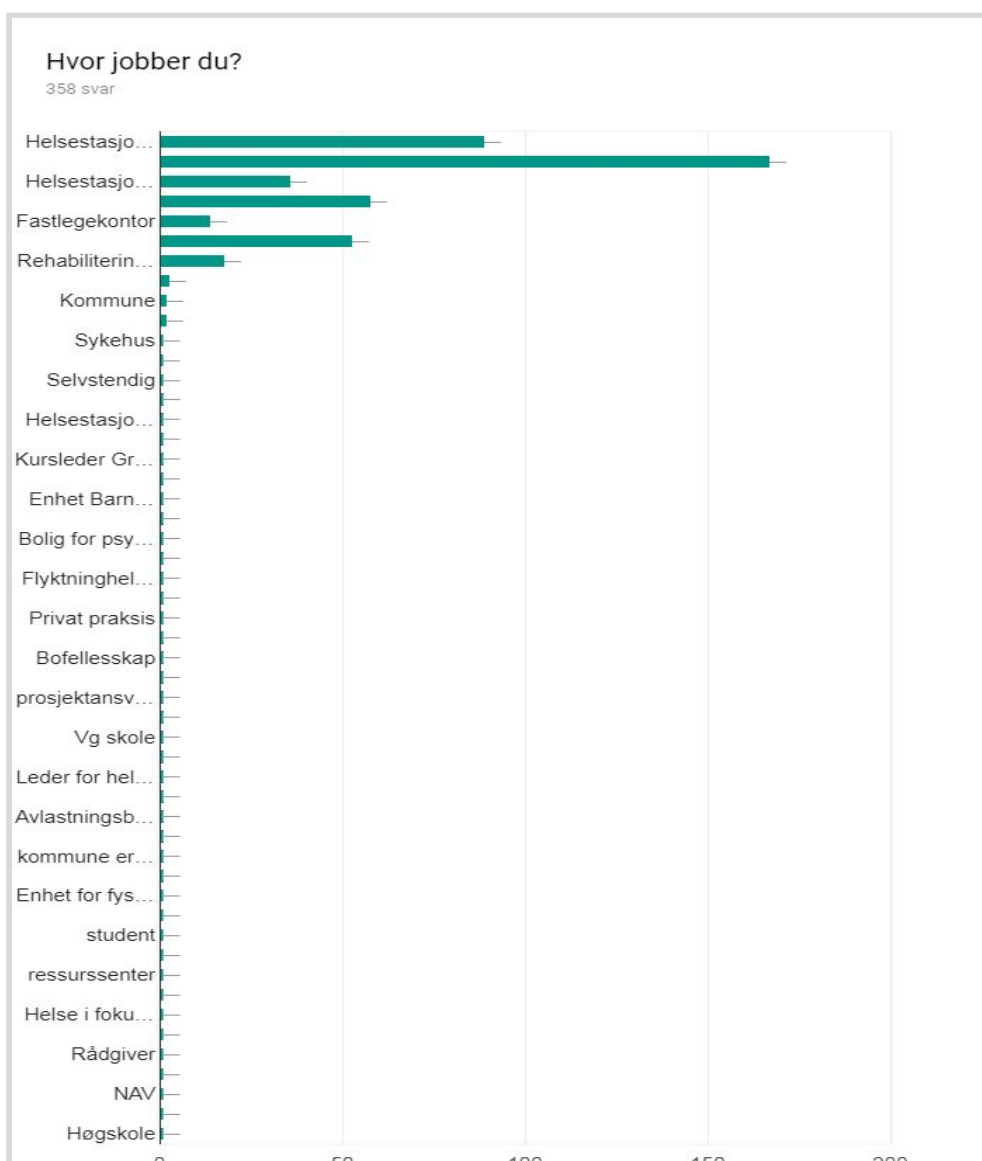


Arbeidssted

- ★ Helsestasjon (0-5 år): **90**
- ★ Skolehelsetjenesten: **168**
- ★ Helsestasjon for ungdom: **37**
 - Totalt på helsestasjon (inkludert 1 leder): 296
- ★ Frisklivssentral: **58**
- ★ Sykehus/spesialisthelsetjenesten: **54**
- ★ Rehabiliteringsinstitusjon: **18**
- ★ Fastlegekontor: **14**
- ★ Andre: **48**

(Ungdomsskole, VGS, høyskole, ulike kommunale tjenester; fysio- og ergoterapitjenesten i Trondheim kommune, bofellesskap for funksjonshemmede, ulike boliger/omsorgsboliger/ressursenter, innvandrere/flyktningehelsetjenesten, NAV, og kursleder Grethe Roede, selvstendig næringsdrivende)

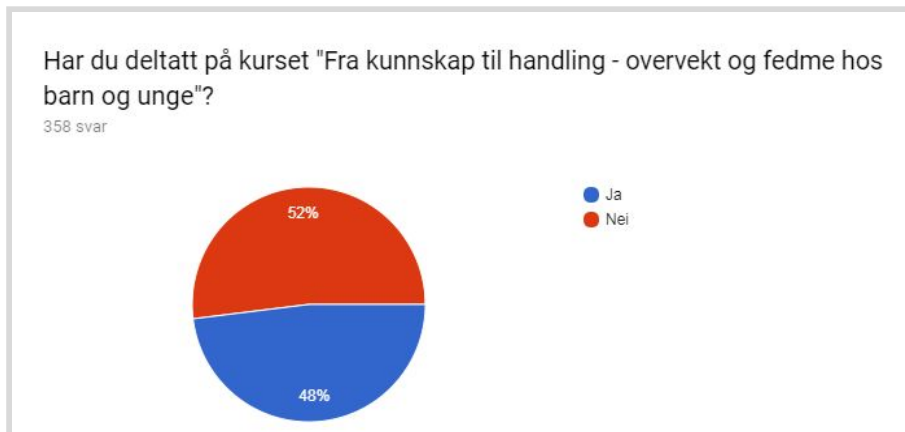
Egne kommentarer: *Noen jobber flere steder.*



Deltagelse på kurset "Fra kunnskap til Handling - overvekt og fedme hos barn og unge"?

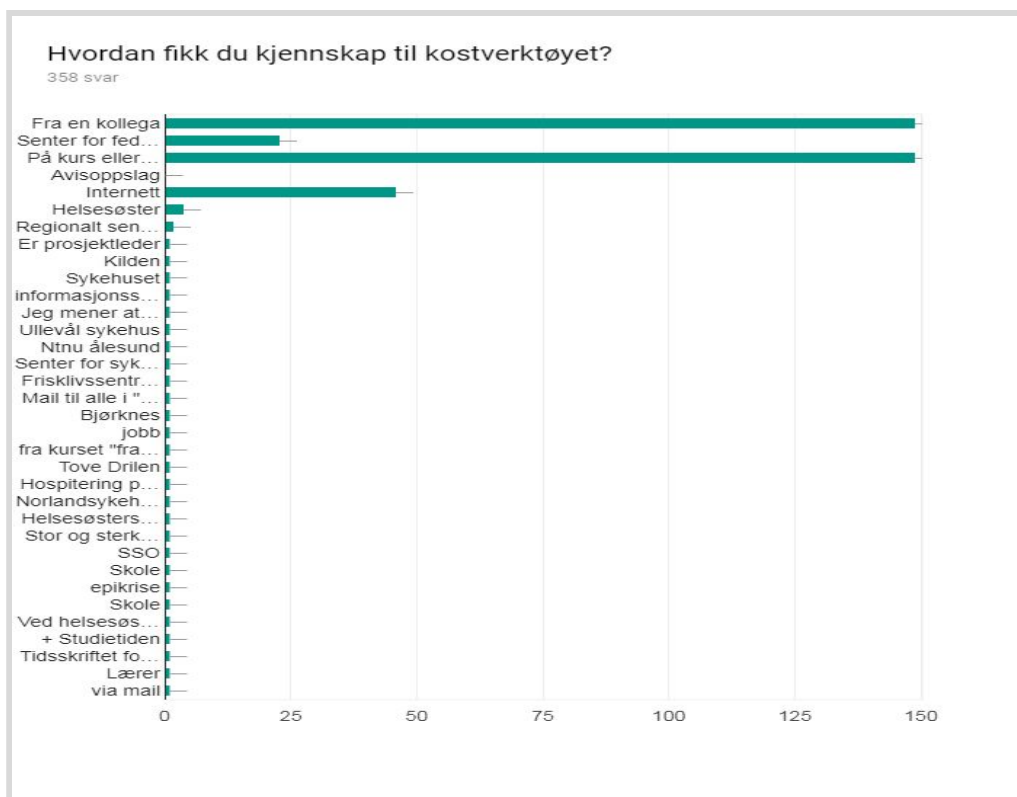
JA: **172** (48 %)

NEI: **186** (52 %)



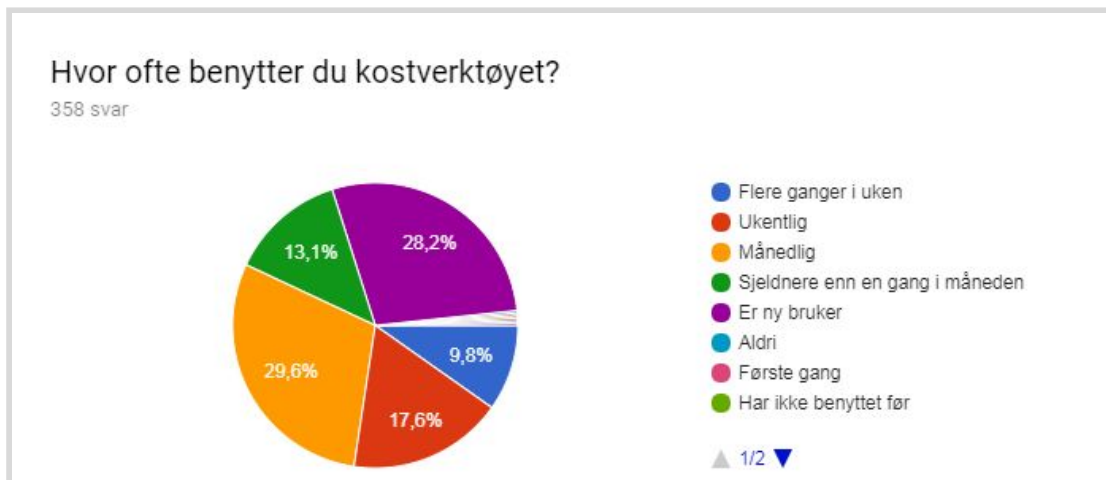
Hvor fikk de kjennskap til kostverktøyet?

- ★ Fra en kollega: **149**
- ★ På kurs eller konferanse: **149**
- ★ Internett: **48**
- ★ Regionalt senter for fedmeforskning og innovasjon: **25**
- ★ Andre: **20**
- ★ (flere sykehus, flere utdanningsinstitusjoner, Tidsskriftet for legeforeningen, Frisklivssentralens idebank)



Hvor ofte benyttes kostverktøyet?

- ★ Flere ganger i uken: **35** (9,8 %)
- ★ Ukentlig: **63** (17,6 %)
- ★ Månedlig: **106** (29,6 %)
- ★ Sjeldnere enn en gang i måneden: **46** (13,1 %)
- ★ Ny bruker: **107** (30 %)
- ★ Annet: **1** (0,6 %; har vært borte fra jobb)



I hvilke sammenhenger benyttes kostverktøyet (flere svaralternativer)

- ★ Veiledning til barn, unge og familier med overvekt: **253** (70,7 %)
- ★ Veiledning til ungdom med overvekt: **139** (38,8 %)
- ★ Veiledning til voksne med overvekt: **85** (23,7 %)
- ★ Kurs og undervisning: **110** (30,7 %)
- ★ Privat bruk: **49** (13,7 %)
- ★ Andre: (Veiledning til psykisk utviklingshemmede (5), under utvikling og planlegging av nye tilbud, til flyktninger, for påfyll av kunnskap, veiledning av kollega)



Hvor nyttig er kostverktøyet for deg i din arbeidshverdag?

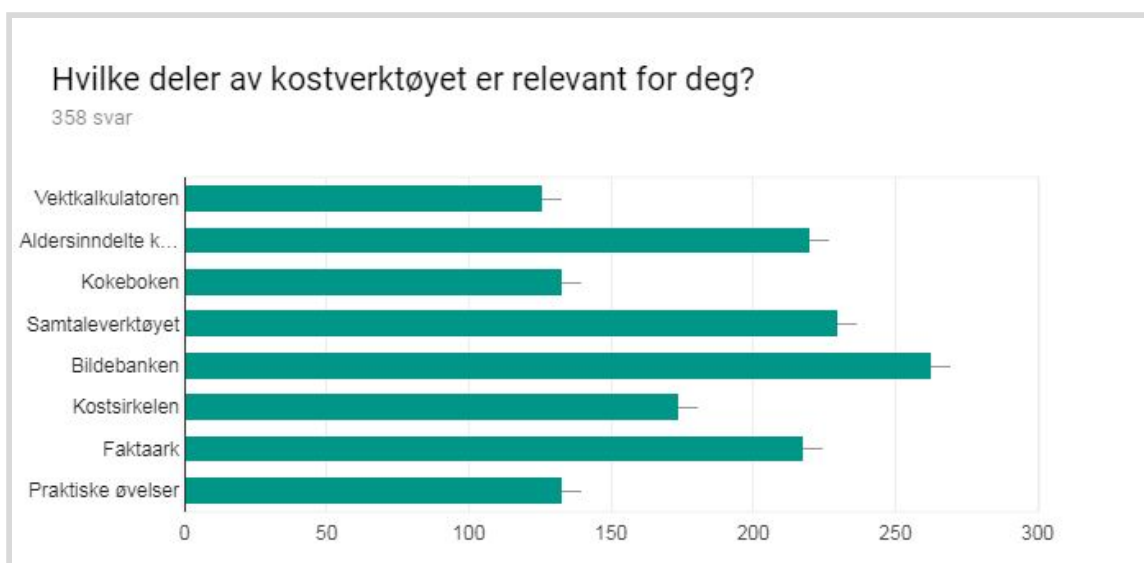
På en skala fra 1 (svært lite nyttig) til 5 (svært nyttig)

- ★ Svært nyttig: **143** (39,9 %)
- ★ Meget nyttig: **120** (33,5 %)
- ★ Litt nyttig: **82** (22,9 %)
- ★ Lite nyttig: **6** (1,7 %)
- ★ Svært lite nyttig: **7** (2 %)



Hvilke deler av kostverktøyet er relevant for deg? (flere svaralternativer)

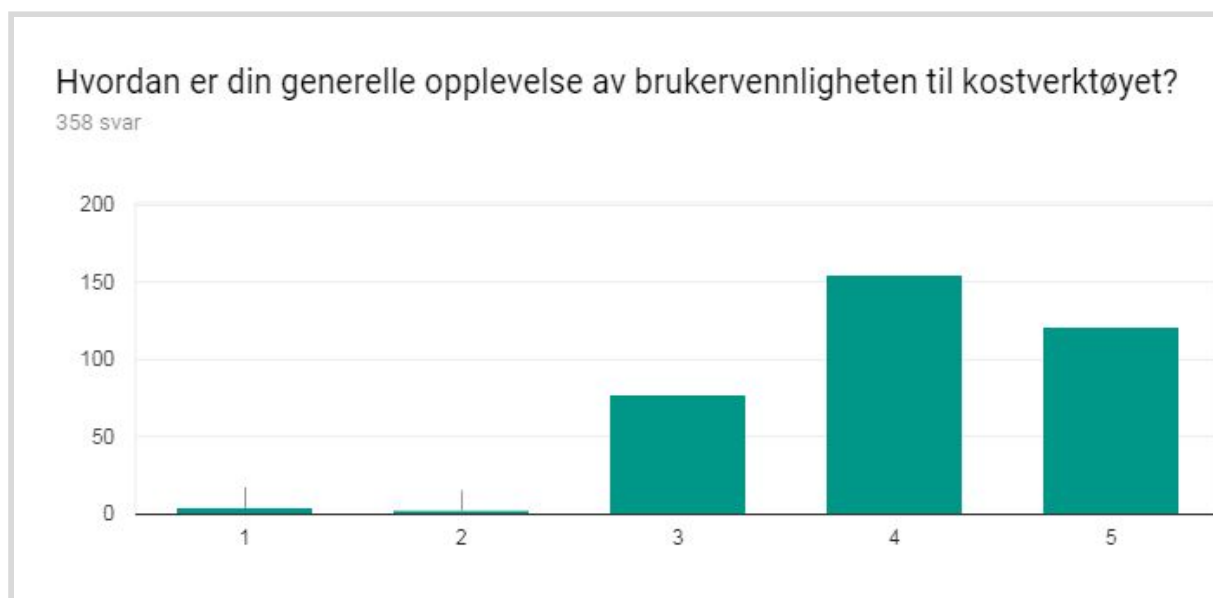
- ★ Bildebank: **263** (73,5 %)
- ★ Samtaleverktøyet: **230** (64,2 %)
- ★ Kostplaner: **220** (61,5 %)
- ★ Faktaark: **218** (60,9 %)
- ★ Kostosirkelen: **174** (48,6 %)
- ★ Praktiske øvelser: **134** (37,3 %)
- ★ Kokeboken: **133** (37,2 %)
- ★ Vektkalkulator: **126** (35,2 %)



Brukervennlighet

På en skala fra 1 (svært lite brukervennlig) til 6 (svært brukervennlig)

- ★ Svært brukervennlig: **121** (33,8 %)
- ★ Meget brukervennlig: **154** (43 %)
- ★ Litt brukervennlig: **77** (21,5 %)
- ★ Lite brukervennlig: **2** (0,6 %)
- ★ Svært lite brukervennlig: **4** (1,1 %)



Forslag til forbedring av brukervennlighet (44 svar)

Forsiden:

- ★ Mer oversiktlig nedtrekksmeny på forsiden.
- ★ Ønsker faner øverst på siden med de ulike valgene, fremfor at de ligger nederst på siden som linker.

Generelt:

- ★ Ønsker enklere navigering og layout/vanskelig å finne frem, spesielt når man ikke husker benevnelsene.
- ★ Lettere brukergrensesnitt for familiene når de går inn på nettsiden på egen hånd, med tydeligere oppbygning/struktur
- ★ Ønsker færrest mulig klikk.
- ★ Trøbbel med vektkalkulatoren.
- ★ Behov for en generell overhaling av nettsiden.

“Jeg synes det kan være vanskelig å få totalt overblikk over innholdet i programmet. Det kan bli en del klikking frem og tilbake, og jeg er gjerne usikker på om jeg har fått med meg alt”

Presentasjoner og bilder

- ★ Ønsker mulighet til å skrive ut bilder i bildebanken på et ark.
- ★ Ønsker powerpoint av bildene i bildebanken med tilhørende tekst, slik at disse enkelt kan flettes inn i egne kurs.
- ★ Mulighet for å bla i bildebanken. Rotete og uoversiktlig bildebank.
- ★ Ønsker mulighet til å kunne lage en egen presentasjon hvor man trekker frem deler av Kostverktøyet.no (i.e. lage eksempler med bilder og litt informasjon som kan presenteres i gruppe).
- ★ Ønsker mulighet til å legge inn kostregistrering og beregne energibehov.
- ★ Utskriftsvennlige sider på de ulike artiklene

Andre tilbakemeldinger som havnet her:

- ★ Flere bilder i bildebanken.
- ★ Flere sammenligninger av matvarer.
- ★ Konsekvent tekst/benevning til bildene. Skrivefeil.
- ★ Ikke bruk 100 gram utregning på bildet av en matvare som er mer enn 100 gram, da det er villedende.
- ★ Flere oppskrifter tilpasset familier med innvandrerbakgrunn.
- ★ Elektronisk handleliste.
- ★ Flere sunne matpakketips.
- ★ Flere oppskrifter på sunn kosemat.
- ★ Kaloriberegning på kostplaner.
- ★ Oppdatert referanseliste/litteraturliste.
- ★ Kokeboken bør være i et format som er enklere å skrive ut fra.
- ★ Ønsker app til telefonen.
- ★ Erstatt etter skoletid på meny til mellommåltid.
- ★ Ha med kort oppsummering av siste forskning.

Hva liker du best med Kostverktøyet.no? (283 svar)

- ★ Et etterlengtet verktøy.
- ★ Fagstoff samlet på ett sted.
- ★ Faglig kvalitetssikring/profesjonell side.
- ★ Lett tilgjengelig kunnskap/Nyttig informasjon.
- ★ Gode bilder og visuelle fremstillinger.
- ★ Forståelig for mange, også ikke-etnisk norske.
- ★ Bevisstgjøring.
- ★ Praktisk og tilpasset målgruppen.
- ★ Konkretiserer veiledningen.
- ★ Konkrete forslag til porsjoner og anbefalt mengde.
- ★ Visuell fremstilling av måltidene.
- ★ Faktaark med eksempler. Kosemat spesifiseres.
- ★ At faktaark og praktiske øvelser kan skrives ut.
- ★ Nyttige lenker.
- ★ Lettfattelig.

- ★ Oversiktlig/struktureert.
- ★ Brukervennlig.
- ★ Enkel oppbygning/enkle verktøy/forklaringer.
- ★ Lett å bruke/finne frem.
- ★ Konkrete og nyttige tips/verktøy.
- ★ Nyttig i samtale med familier.
- ★ Relevant.
- ★ Praktisk/praktiske verktøy.
- ★ Lite tekst og forklarende bilder.
- ★ At familiene selv kan bruke det.
- ★ Alt.
- ★ Gode eksempler.
- ★ Nyttig for alle pasientgrupper.
- ★ Det er fint å ha en slags mal å gå etter i oppfølging av overvektige barn/unge.
- ★ Blir mer konkret og håndfast.
- ★ Strukturen for hvordan en kan møte mennesker med utfordringer på vekt.
- ★ Vet ikke/har ikke fått sett alt ennå/ny bruker.

DEL 2: FORBEDRINGSFORSLAG

Generelle forslag til forbedring

Ønsker mer av:

- ★ Oppskrifter på sunne, enkle og raske retter (som barn kan lage selv).
- ★ Bilder av nøkkelhullsmerkede produkter og sammenligninger, hva skal familien velge i butikken.
- ★ Oppgaver/praktiske øvelser. Involver barna uten å ansvarliggjøre de for mye.
- ★ Bilder og forslag til måltider på alle nivå.
- ★ Dagsmenyer. Flere dager og tilpasset flere kulturer.
- ★ Ønsker mer om følgende tema:
 - Følelsesregulert spising.
 - Foreldres egne holdninger til mat og porsjoner.
 - Link til sider hvor man kan komme i gang med fysisk aktivitet.
- ★ Lage eksempler på hvor mye man må mosjonere for å forbrenne ulike matvarer med hensikt å vise hvor viktig det er med kostholdsendringer.
- ★ Grensesetting: PMTO skal ikke implementeres i alle kommuner og er i tillegg bare ett av flere gode foreldreveiledningsprogrammer.
- ★ Dagsmeny:
 - Fjern aldersinndeling på kostplaner
 - En ønsker dagsmenyer med oversikt over kalorier
- ★ Sjekkliste/forslag til hvilke kostholdsendringer man kan starte med.
- ★ Det er veldig omfattende og tar tid å sette seg inn i hvilke muligheter som finnes.
 - Viktig å dele informasjonen inn i hva som er egnet for voksne og skjerme barn for det som kan være sårt å høre. (introfilm)
- ★ Utarbeidet forslag til intervju spørsmål ved kartleggingssamtaler, hva er det viktig å spørre om?
- ★ Utrekningene til bildet må stemme med mengden bilde viser, ikke per 100g.
- ★ Ha en bildebank av de gode valgene, hva vil vi de skal velge.
- ★ Vise hvordan man regner ut innhold sukker eller fett i en vare.
- ★ Flere ønsker at det skal bli en applikasjon.
- ★ Utvide målgruppen til:
 - Den generelle befolkningen
 - Voksne med overvekt
 - Diabetes
 - Psykisk utviklingshemmede som må begrense matinntaket
- ★ Bedre tilpasset til ungdom og minoritetsgrupper.
- ★ Mer tilpasset vegetarisk kosthold.

Brukervennlighet:

- ★ Tydeligere innholdsfortegnelse.
- ★ Enklere å skrive ut til foreldre som vil ha med info hjem i papirform.
- ★ Mulighet for å sette sammen en lysbildeserie av utvalgte deler av Kostverktøyet.no, for fremvisning.
- ★ Mer brukervennlig meny - synes det kan være vanskelig å manøvrere seg.
- ★ Dagsmenyer lettere tilgjengelig.
- ★ Noen med generell kunnskap om webdesign og brukergrensesnitt, må gjøre en overhaling av nettsiden.
- ★ Det er noe uoversiktlig å finne fram. Mye på hver side. Foreldre som har fått en kort veiledning strever med å finne all informasjonen.
- ★ Vektkalkulatoren har ikke funket til nå.
- ★ Oversettes til flere språk: 2 Litauisk, engelsk, arabisk, somali urdu, polsk.
- ★ Ønsker mulighet for direkte chatting, både for familier og helsepersonell.

Aldersinndelte dagsmenyer (57 svar)

- ★ Flere dagsmenyer, med flere alternativer (med bilde), over flere dager (en uke).
- ★ Egne for voksne og eldre.
- ★ Egne for yngre barn < 4 år.
- ★ Tilpasset flere kulturer/ikke etnisk norske (for de som spiser mindre brødmatt).
- ★ Litt tydeligere bilder.
- ★ Fjern alder på kostplanene.
- ★ Ønsker informasjon om kaloriinnhold i de ulike måltidene.
- ★ Mindre aldersspenn på kostplanene.
- ★ Bruk bilder av nøytrale produkter uten navn.
- ★ Mer mettende måltider i menyene, spesielt mellommåltider.
- ★ Flere valgmuligheter til de ulike måltidene.
- ★ Ønsker tre alternativer per meny for alle måltider.
- ★ Mulighet for å plukke ut aktuelle måltider og sette sammen en individuelt tilpasset dagsplan som kaloriberegnes.
- ★ En vanlig dag for de fleste barn består av mer brødsiver, det kan være lite gjenkjennelig for folk flest.
- ★ Ønsker kaloriinnhold på kostplanene øverst på arket.
- ★ Flere forslag til sunne alternativer.
- ★ Eksempler med mat uten svin.
- ★ I praksis er disse svært langt fra nåværende kostvaner til barn/unge med overvekt, hvilket medfører lav compliance. Forslag til forbedring: Utdype utfordringer under dagsmenyene og få frem at noen endringer er bedre enn ingen endringer, eller at man må starte med noen mål før man går videre til neste mål.

Kokeboken (37 svar):

- ★ Tilgang til flere sunne oppskrifter.
- ★ Ønsker bilder som viser voksen porsjon og barneporsjon? Evt en intro med bilder fra bildebanken som illustrerer dette/gir info om dette.
- ★ Oppskrifter tilpasset ikke etnisk norske familier.
- ★ Flere alternativer med vegetarkost.
- ★ Gjerne flere eksempler til skolemat og mellommåltider.
- ★ For mange suppemiddager.
- ★ Mengdeberegning tallerkenmodellen.
- ★ Endre format slik at den blir fin ved utskrift.
- ★ Bedre utskriftsversjon slik at den kan brettes i to korrekt og stiftes på midten.

Samtaleverktøyet (32 svar)

- ★ Mer nettbrettvennlig, mulighet for å bla.
- ★ Meir retta mot ungdom.
- ★ Kanskje flere spørsmål som fagpersoner kan stille.
- ★ Ønsker et kartleggings skjema - lignende "friskliv oppstart" og "friskliv fullført" beregnet på barn.
- ★ Et skjema beregnet for foreldre og ett for barn.
- ★ Et skjema der man skriver inn 1 mål man tar for denne uken.
Som "endringstrappen" med mere plass å skrive og kanskje fint med å bare ta ett mål/ endring hver konsultasjon.
- ★ Alderstilpasset?
- ★ Utarbeidet forslag til intervju spørsmål ved kartleggings samtaler, hva er det viktig å spørre om?

Bildebank (50 svar)

- ★ Mange ønsker flere bilder/sammenligninger
- ★ Større fargekontraster på bildene slik at elementene kommer bedre frem.
- ★ Bla-funksjon.
- ★ Mulighet for utskrift med flere bilder innenfor et tema, med tekst under.
- ★ Gjøre det mulig og velge ut bilder som man synes er aktuelt. Skal det brukes i veiledning så blir det veldig mange bilder på en gang. Kategorisere enda mer med eksempler satt opp mot hverandre.
- ★ Kan gjerne lages som en powerpoint-presentasjon.
- ★ Ønsker det er lettere å finne frem.
- ★ Mulighet for søkefunksjon.
- ★ Fjerne skrivefeil og betegnelser.
- ★ Være konsekvent med bruk av kcal el kalorier. Utforme setningene "likt" så er det lettere å orientere seg.
- ★ Bildeteksten bør vises når utskrift i stort format.

- ★ Tydelig bildetekst for hva som er anbefalt mengde godteri
- ★ Flere bilder av ulike matretter (retter som sushi osv.)
- ★ Litt flere matvarer som somebody.no
- ★ Flere utenlandske matvarer. Matvarer som kan kjøpes på innvandrerbutikker.
- ★ Flere bilder av matsorter som er sunne og gode valg.
- ★ Flere bilder av JA mat, OG flere bilder av sammenligninger mellom nøkkelhull og andre varer.
- ★ Alternativer på gatekjøkken.
- ★ Alternativer sommerstid.
- ★ Gjerne flere sammenligninger mellom matvarer, da særlig matvarer med høyt innhold av sukker og eventuelt salt, og sunne matvarer.
- ★ **Konkrete forslag til nye bilder og sammenligninger**
 - Alt som inngår i "lørdagsgodteri" (søtt, salt snacks, is, brus, kaker etc).
 - Mengden kosemat ved valg av sukkerfri vs. sukkerholdig brus.
 - Lure valg av godteri. Hvor mye spares ved valg av mindre porsjoner kosemat (sjokolade og potetgull).
 - Mer bilder og porsjonsstørrelser for ferdigmat: pizza, chips og pølse.
 - Vanlig grillpølse versus mager grillpølse (med lompe eller pølsebrød).
 - Middagsporsjon med og uten grønnsaker/salat + mengden mat det blir om full tallerken (porsjon) uten grønnsaker.
 - Illustrasjon på hva det vil si å spise 2 i stedet for 1 middagsporsjon (eks hvor lite mat "er igjen" den dagen for å unngå vektøppgang).
 - Hvor mye aktivitet kreves for å bruke opp energien i en kake/ekstra middag?
 - Eksempler på sunn og mindre sunn variant av taco.
 - Hvor mye mer mat blir det ved valg av magrere varianter.
 - Is.
 - Bilder av majones tilsvarende andre matvarer.
 - Flere bilder med melkeprodukter (melk, biola osv).
 - Flere påleggsvalg og sammenligninger av disse.

Kostsirkel (28)

- ★ Ønske om at de viktigste punktene dukket opp "ved siden av" av kostsirkelen når man klikker på den. Så kunne det stått "klikk her for å lese mer om grønnsaker", hvor man kommer til den mer utfyllende siden (den vi kommer til umiddelbart nå).
- ★ Nøtter burde kanskje stå sammen med fett, og ikke være så sammen trykket?
- ★ Den er noe overfylt/mye tekst.
- ★ Skriv noe om poteten.

Faktaark (26)

- ★ Bedre layout, tydeligere budskap og flere.
- ★ For eksempel sunn bursdagsmeny og brev til besteforeldre.
- ★ Flere synes det er mye info og tekst. Trekk ut essensen.
- ★ Fint med tekst å lese seg opp på for helsepersonellet.
- ★ Kunne godt vært enda mer lettleste og "to the point".

Praktiske øvelser (33)

- ★ Teste ut alle og lage flere.
- ★ Flere praktiske øvelser om varedeklarasjon.
- ★ Et skjema hvor avtaler om en konkret aktivitetsendring til neste samtale eller en konkret kostholdsendring.
- ★ Kanskje legge til noe med porsjonsstørrelse?
- ★ Ikke spørre om hva man ikke liker på grønnsakssmakingsarket. Fokus på kun det positive.
- ★ Jeg kunne ønske meg flere fengende øvelser. Jeg opplever kanskje ikke at alle de praktiske øvelsene er spesielt fengende for barnet og foresatte.

Forslag til andre verktøy og tema som kunne vært relevant for Kostverktøyet.no? (45 svar):

- ★ Søvn.
- ★ Mer informasjon/veiledning med tanke på kognitiv atferdsendring.
- ★ Litt mer psykologisk tilnærming til problemstillingen, for å synliggjøre hvor kompleks og sammensatt overvekt/fedme/generell forstyrret spiseatferd kan være.
- ★ Psykisk helse, anerkjennelse på at dette er vanskelig og krever hard jobbing over tid.
- ★ Tema mat og følelser - årsaken til at en spiser feil mat.
- ★ Familieterapeutiske tema: samspill, bekreftelse av barnet, grensesetting.
- ★ Voksne, fokus på BESTEMMELSEN som må tas for å endre livsstil.
- ★ Info om fruktposer/klemmeposer til de yngste.
- ★ Sunn Start har mye fint for innvandrere.
- ★ Informasjon om livsstilssykdommer (hjerte/kar, diabetes osv) og tips til forebygging/behandling av disse.
- ★ Mer fokus på fysisk aktivitet
- ★ Hvor mye trening/fysisk aktivitet forbrenner og hvorfor kosthold er det viktigste ved vektendring.
- ★ Forslag til daglig aktivitet - gå, sykle, ta trapp osv - med utregning av ca energi brukt, slik at man kan sammenligne med energi inn.
- ★ Informasjon om beregning og bruk av Delta KMI.
- ★ Legg ved brosjyren "Kostråd for familier med overvekt" i samtale 2.
- ★ Kanskje litt mer om samarbeidet mellom ulike faggrupper/personer om barnet/familien.
- ★ Litt mer konkrete råd på hvordan vi kan motivere ungdom? Noen gode spørsmål vi kan bruke (i samtaleverktøyet).
- ★ Link til PowerPoint presentasjon som kan brukes for undervisning om kosthold til 5 klassinger.
- ★ Ønsker "verktøykasse" som helsestasjonen kan få/kjøre med visuelt utstyr om små bildelapper med porsjonsstørrelser, planer, kostsirkelen o.l. Til bruk uten bruk av skjerm. Noe man kan se på sammen med elevene eller brukt som generell gruppeundervisning i ulike klassetrinn.

Andre kommentarer? (45 svar)

- ★ Mange blir begeistret for at de finner "ALT" på en plass.
- ★ Konkrete tips med mengde mat til ulike alderstrinn er veldig nyttig - mange foreldre tror barna trenger mye mer mat enn de egentlig gjør.
- ★ Håper at dere kan fortsette og videreutvikle kostverktøyet.
- ★ Kostverktøyet er det beste vi noen gang har hatt ang dette tema!
- ★ Mennesker er så forskjellige, og viktig med en bred tilnærming for å treffer den enkelte bruker best mulig. Viktig med bred samling av ulike verktøy.
- ★ I samtale på helsestasjonen, rekker en ikke å gå sånn i dybden som en ønsker. Det er gjerne slik at jeg ønsker å gi masse mer informasjon, men det er trolig mye bedre at de ser og velger selv, alt etter fam. behov.
- ★ Mye bra info som og sikkert skolen/barnehagene kunne brukt.
- ★ Ønsker oppsummering av det viktigste i forhold til mat og vekt. Forslag:
 1. Ha bare nøkkelhullsprodukter hjemme . 2. Spis søtsaker en gang i uke
 3. Spis bare en porsjon med mat når du spiser(vise hånden + fingrer som mål på hvor mye mat man trenger)
- ★ Hvor mye er en porsjon- vise dette på et bilde. (Hånden som ligger over en tallerken med kostsirkelen over der man ser fordeling av grønnsaker, protein og karbohydrat.)
- ★ Chat-funksjon eller en spm./svar tjeneste?
- ★ Kan det introduseres at det også er et verktøy som kan benyttes innen forebyggende generell kostveiledning...?
- ★ Jeg bruker kostverktøyet også forebyggende innen generell kostveiledning, for ikke overvektige og det fungerer fint for foreldrene.
- ★ Jeg pleier å vurdere brød etter vekt (jo tyngre, jo mer mettende) uavhengig av kornsirkelen.
- ★ Jeg opplever det som svært nyttig å lære barn/ungdom å kjenne på kroppen hva som er bra for de, hvor lenge de holder seg mette og hvor mye de må spise for å bli mett.

Potensialer for videreutvikling av Kostverktøyet.no:

Generelt:

- ★ Gjennomgang av tekst på hele nettsiden. Mindre tekst og tydeligere budskap.
- ★ Mulighet for å sette inn highlights på en proffere måte enn en blå linje?
- ★ Lag en applikasjon?
- ★ Chat funksjon?
- ★ Utvide målgruppen til mindre barn, voksne og eldre
- ★ Flere ønsker å utvide nettsiden til den generelle befolkningen
- ★ Utvide til flere diagnoser:
 - a. Livsstilssykdommer (diabetes, hjerte- og karsykdom)
 - b. PU som må begrense inntaket
- ★ Bedre tilpasset ungdom
- ★ Bedre tilpasset andre minoriteter
- ★ Mer om fordeler med et vegetarisk kosthold
- ★ Oversettes til flere språk?
- ★ Få hjelp av grafisk designer
- ★ Mer oversiktlig nedtrekksmeny
- ★ Forenklet brukergrensesnitt/bedre struktur på oppbygningen/færre klikk
- ★ Bedre søkemotor
- ★ Lag en film som viser innholdet på nettsiden
- ★ Mulighet for å skrive ut tekster fra de ulike artikkelsidene
- ★ Elektronisk handleliste? Sjekk hva som finnes fra før
- ★ Revurder bruk av ordene smalere og kosemat (trenger all kosemat å være usunn?)
- ★ Ønsker verktøykasse med praktisk utstyr og visuelle elementer som kan gis bort/selges til helsepersonell/skole/barnehage.
- ★ Ønsker en oppsummering av hva som må til for å komme i gang med endring:
 1. Velg nøkkelhullsmerket mat
 2. Godteri en dag i uken
 3. Begrens alltid til en porsjon med mat (1 porsjon middag, 1 kakestykke)
- ★ Bytteliste for smarte valg (velg karbonadedeig fremfor kjøttdeig etc.)
- ★ Gjøre siden mer interaktiv
 - Filmsnutter hvor familier deler sine erfaringer
 - CASER
 - Legg til e-læring om Silje Steinsbekk, hvordan prate med barn om

Ting som er mangelfullt:

- ★ Oppdatert referanseliste/litteraturliste
- ★ Siste nytt fra forskning (kort oppsummering)
- ★ Kosthold ved overvekt hos barn og unge
- ★ Ofte stilte spørsmål
- ★ Varig endring av levevaner må publiseres
- ★ Mer om følelsesregulert spising, psykologiske aspekter og familierapeutiske tema
- ★ Søvn
- ★ Bedre tilpasset migrasjonshelse (www.sunnstartnorge.no)
- ★ Fysisk aktivitet
 - a. Tips til hvordan komme i gang
 - b. Forslag til hverdagsaktivitet (med omtrentlig energiforbruk)
 - c. Hvor mye aktiviteter må til for å forbrenne ulike typer mat
 - d. Aktivitetsregistreringsskjema
- ★ Belønningsskjema
- ★ Informasjon om delta KMI, legges inn på iso-KMI kurven.

Bildebank

- ★ Flere bilder og sammenligninger
- ★ Flere bilder av de gode valgene
- ★ Mer om porsjonsstørrelser
- ★ Optimalisere strukturen:
 - Enklere å finne frem til de bildene en ønsker/Enklere å skrive ut bilder
 - Ønsker mulighet for stort utskriftsformat med undertekst
- ★ Bedre søkemotor, gjennomgå nøkkelord
- ★ Mulighet for å bla og sette sammen flere bilder til en presentasjon (PP)?
- ★ Mulig å velge flere bilder innenfor et tema, som kan settes sammen og skrives ut?
- ★ Gjennomgå all tekst i bildebanken, og vær konsekvent i benevnelser (kcal eller kalori)
- ★ Tydelig undertekst for anbefalt mengde godteri
- ★ Gjennomgå alle nøkkelord
- ★ Oppdater tekst til bildebanken vedrørende akkreditering ved bruk av bilder
- ★ Kan vi regulere hvilke bilder som ligger åpent på bildebanken? Nå ligger alle oppe, kunne vi tatt de mest populære på forsiden?

Samtaleverktøyet

- ★ Mer nettbrettvennlig, med mulighet for å bla
- ★ Ønsker kartleggings skjema for samtalen, men forslag til spørsmål
- ★ Legg ved brosjyre til familie (se samtale 2)
- ★ Grafisk design
- ★ Bedre tilpasset ungdom, flere gode spørsmål som helsepersonell kan bruke
- ★ Flere eksempler på spørsmål som fagpersoner kan stille
- ★ Skjema med mulighet for å skrive inn kun ett mål
- ★ Mer alderstilpasset?

Kostplaner

- ★ Utvid hver kostplan til en hel uke, inkluder helg
- ★ Mulighet for å sette sammen sin egen kostplan?
- ★ Kostplaner for voksne (med bilder av mat)
- ★ Tilpasset flere ulike kulturer
- ★ Lag kostplaner for mindre barn (< 4 år)
- ★ Mindre aldersspenn på kostplanene
- ★ Ønske om kaloriberegning på kostplanene (til alle måltider)
- ★ Grafisk designer
- ★ Endre tekst fra etter skoletid til mellommåltid
- ★ Fjern aldersinndelinger
- ★ Mer mettende mellommåltider
- ★ Burde vi skilt mellom overvekt og fedme?

Faktaark

- ★ Flere
 - Sunn bursdagsmeny
 - Brev til besteforeldre
 - Råd til barnehage og SFO
 - Påleggsliste
 - Tallerkenmodellen
- ★ Mer fengende for både barn, ungdom og foreldre
- ★ Bedre layout/grafisk design
- ★ Mindre tekst, tydeligere og mer spisset budskap

Kostsirkelen

- ★ Mye tekst, kort ned
- ★ Mulighet for at en oppsummeringsboks dukker opp først, hvor du kan velge om du vil gå videre til mer utdypende informasjon
- ★ Nøtter flyttes til fett?
- ★ Ta med potet

Kokeboken/oppskrifter

- ★ Flere oppskrifter
 - Sunne matpakketips
 - Mat som ungdom kan lage selv
 - Sunn kosemat
 - Mellommåltider
 - Tilpasset flere minoriteter
 - Vegetarmat
- ★ Utskriftsvennlig format
- ★ Skille mellom voksenporsjon og barneporsjon

Vektkalkulatoren

- ★ Virker ikke + feil referanseverdier

Praktiske øvelser

- ★ Flere og mer fengende øvelser
 - Enda flere øvelser om matvaredeklarasjon
 - Mer om porsjonsstørrelser
- ★ Teste ut og revidere alle
- ★ Inkluder øvelser som kan gjøres i gruppe
- ★ Vis utregning av sukker og fett i en matvare
- ★ Eksempel på smarte valg hos McDonalds/Burgerking

TILTAKSPLAN 2018:

- ★ Møte med Enable fredag 26. januar 8.30-11.00 for en generell gjennomgang av nettsiden.
 - Hvordan gjøre den enklere og mer brukervennlig?
 - Forslag til forbedringer?
- ★ Fotografering
 - Legg inn nye bilder tatt av Frode Nikolaisen 5. og 16. november 2017
 - Ny runde med bilder i forbindelse med utvidede kostplaner (Geir Otto Johansen?)
- ★ Inngå avtale med en grafisk designer for å oppgradere:
 - Kostplaner
 - Faktaark
 - Praktiske øvelser
 - Samtaleverktøyet
- ★ Flere illustrasjoner
- ★ Fullstendig gjennomgang av hele nettsiden
 - Fullføre MINI-revisjon innen påske
 - Oppdater alle artikler
 - Mindre tekst og evt flere illustrasjoner gjennomgående
 - Teksten i bildebanken må oppdateres
- ★ Samtaleverktøyet må gjøres mer nettbrettvennlig
- ★ Utvide kostplanene til flere dager, samt utvidet målgruppe
 - Småbarn (< 4 år), voksne, fremmedspråklige
- ★ Flere og fengende praktiske øvelser og faktaark
- ★ Flere oppskrifter, alle måltider.
- ★ Vurdere å innhente mer informasjon fra familier for bedre evaluering
- ★ Fortsette å jobbe med implementering
- ★ Mer langsiktig:
 - Applikasjon
 - Chatte funksjon?
 - Lag små filmsnutter for å gjøre siden mer levende
 - Oversettes til flere språk?

Vedlegg 1: Evalueringsskjema Familie

Del 1 av 2

Evaluering Kostverktøyet.no - Familie

Kostverktøyet.no ble lansert i september 2016, og har så langt blitt benyttet av helsepersonell og familier over hele landet. Vi ønsker nå å gjennomføre en landsomfattende evaluering, og setter stor pris på at du tar deg tid til å svare.

Hva er din rolle?

Kjønn?

Hvordan fikk du kjennskap til Kostverktøyet.no?

Hvor ofte benytter du Kostverktøyet.no?

I hvilke sammenhenger benytter du Kostverktøyet.no?

Hvor nyttig er Kostverktøyet.no for deg og din families hverdag?

Hvilke deler av Kostverktøyet.no er relevant for deg?

Hvor enkelt synes du det er å bruke Kostverktøyet.no (brukervennlighet)?

Har du noen forslag til hvordan brukervennligheten til Kostverktøyet.no kan forbedres?

Hva er det du liker best med Kostverktøyet.no?

Del 2 av 2

Forslag til forbedringer av Kostverktøyet.no

Det planlegges en revisjon av Kostverktøyet.no i løpet av høsten 2017. Du vil nå få muligheten til å komme med konkrete forslag til forbedringer av de ulike verktøyene. Din tilbakemelding er verdifull, og vil bli tatt med i betraktning.

Har du generelle forslag til forbedringer av Kostverktøyet.no?

Har du konkrete forslag til forbedring av de aldersinndelte dagsmenyene?

Har du konkrete forslag til forbedringer av kokeboken?

Har du konkrete forslag til forbedringer av bildebanken?

Har du konkrete forslag til forbedringer av kostsirkelen?

Har du konkrete forslag til forbedringer av fakta arkene? Eventuelt forslag til nye faktaark?

Har du noen konkrete forslag til forbedringer av de praktiske øvelsene? Eventuelt forslag til nye øvelser?

Har du forslag til andre verktøy og tema som kunne vært relevant for Kostverktøyet.no?

Eventuelt andre kommentarer?

Vedlegg 2: Evalueringsskjema Helsepersonell

Del 1 av 2

Evaluering kostverktøyet.no - Helsepersonell

Kostverktøyet ble lansert i september 2016, og har så langt blitt benyttet av helsepersonell og familier over hele landet. Vi ønsker nå å gjennomføre en landsomfattende evaluering, og setter stor pris på at du tar deg tid til å svare.

Hva er din tittel/stilling?

Hvor jobber du?

Har du deltatt på kurset "Fra kunnskap til handling - overvekt og fedme hos barn og unge"?

Hvordan fikk du kjennskap til Kostverktøyet.no?

Hvor ofte benytter du Kostverktøyet.no?

I hvilke sammenhenger benytter du Kostverktøyet.no?

Hvor nyttig er Kostverktøyet.no for deg i din arbeidshverdag?

Hvilke deler av Kostverktøyet.no er relevant for deg?

Hvordan er din generelle opplevelse av brukervennligheten til Kostverktøyet.no?

Har du noen forslag til hvordan brukervennligheten til Kostverktøyet.no kan forbedres?

Hva er det du liker best med Kostverktøyet.no?

Del 2 av 2

Forslag til forbedringer av Kostverktøyet.no

Det planlegges en revisjon av Kostverktøyet.no i løpet av høsten 2017. Du vil nå få muligheten til å komme med konkrete forslag til forbedringer av de ulike verktøyene. Din tilbakemelding er verdifull, og vil bli tatt med i betraktning.

Har du generelle forslag til forbedringer av Kostverktøyet.no?

Har du konkrete forslag til forbedring av de aldersinndelte dagsmenyene?

Har du konkrete forslag til forbedringer av kokeboken?

Har du konkrete forslag til forbedringer av bildebanken?

Har du konkrete forslag til forbedringer av kostsirkelen?

Har du konkrete forslag til forbedringer av fakta arkene? Eventuelt forslag til nye faktaark?

Har du noen konkrete forslag til forbedringer av de praktiske øvelsene? Eventuelt forslag til nye øvelser?

Har du forslag til andre verktøy og tema som kunne vært relevant for Kostverktøyet.no?

Eventuelt andre kommentarer?