

Uten mat og drikke duger utenlandske studenter ikke

Sammendrag

Ved Universitetet i Oslo følger om lag 1 100 høyeregradsstudenter fra hele verden ulike kurs i et engelskspråklig akademisk miljø. Varene i en norsk matbutikk er derimot sjelden merket på engelsk. For en utenlandsk student kan det derfor være vanskelig å orientere seg i en matforretning og på studentkjøkkenet. Dette kan ha uønskede konsekvenser. Vi har satt i gang et matinnkjøps- og kokkekurs, laget et informasjonshefte og opprettet en nettside for å gi utenlandske studenter mulighet til å få svar på spørsmål om ernæring.

Oppgitte interessekonflikter: Ingen

Tori Flaatten Halvorsen
tori.flaatten.halvorsen@si.no
Studenthelsetjenesten
Postboks 94 Blindern
0314 Oslo

Anine Christine Medin
Mari Helene Kårstad
Avdeling for ernæringsvitenskap
Universitetet i Oslo

Vi kan illustrere situasjonen for disse studentene ved å ta utgangspunkt i et besøk hos legen ved Studenthelsetjenesten. En svart, høyreist og atletisk mann fortalte at han hadde gått betydelig ned i vekt. Midt i en eksamensforberedende periode hadde han gjennomgått en stor sorgprosess etter et dødsfall i familien i hjemlandet. Hver morgen og hver ettermiddag gikk han med Aftenposten, opp og ned trappeoppganger i Oslos bygårder. Legen tenkte på alvorlig sykdom, men utredningen avslørte ikke noe galt. Pasienten kunne ikke svare da han ble spurt om hvilken type mat han pleide å lage til de ulike måltidene.

Det var tydelig at ferdighetene på kjøkkenet ikke var på høyde med hans akademiske kompetanse. Ved neste konsultasjon trakk han opp matemballasje fra vesken sin og satte den foran legen på bordet. «Hva er forskjellen på skummetmelk, Tine-melk, H-melk og Q-melk, doktor?» spurte han. Her var det en jobb å gjøre.

Matinnkjøps- og kokkekurs

Studentenes sosialtjeneste ved Universitetet i Tromsø arrangerer årlig et matinnkjøps- og kokkekurs for utenlandske studenter. Vi fant tiden inne for å videreutvikle ideen også i Oslo. Det førte til et samarbeid mellom Studenthelsetjenesten, Seksjon for læringsmiljø og studiekvalitet ved Universitetet i Oslo og studentene ved Avdeling for ernæringsvitenskap. De sistnevnte ble hovedaktørene i prosjektet.

En beskrivelse av et av kursene vil trolig gi best informasjon om kursets innhold og atmosfære: Møtestedet er kolonialen på Kringsjå studentby, og tidspunktet er lørdag formiddag. Denne gangen møter totalt ni mannlige studenter, ingen kvinner. To og to handler inn etter lister der varene er skrevet på norsk og engelsk. Handleturen tar en hel klokke på grunn av mange spørsmål fra deltakerne.

Neste stopp er et trangt studentkjøkken på Kringsjå studentby. Deltakerne blir fordelt i grupper, og hver gruppe får sin oppskrift. Spriket i kunnskap er påtakelig. En student trenger hjelp til å lage hull på et ukokt egg til tross for gode kunnskaper om kolesterolinnholdet i egget. Andre vil diskutere mattradisjoner og har stor erfaring fra matlaging. Kurset avsluttes med at deltakere og veiledere komponerer hver sin pizza med utgangspunkt i pitabrød og ulike grønnsaker, tunfisk og kjøtt. Etter fellesmåltidet gjør deltakerne rent og vasker opp.

Informasjonshefte

Vi ønsket å gi informasjon som kunne være nyttig før og etter kursene og nå ut til alle utenlandske studenter, også til dem som ikke ønsket å gå på kurset. Vi utarbeidet derfor et informasjonshefte på 33 sider – *A student food guide*. Heftet innledes med korte avsnitt om tradisjonelle norske kostholdsvaner, for eksempel at de fleste nordmenn ikke spiser varm mat til lunsj. Den norske matpakken beskrives. Deretter introduseres praktiske og billige løsninger for mat og drikke i studenthverdagen.

De neste kapitlene har titlene: A city guide to shops (og er illustrert med kart og logoer til de mest kjente butikkjedene), Smart food shopping, A guide to affordable restaurants in Oslo, A well balanced meal, Basic recipes, Advanced recipes, Protecting your food, The importance of physical activity og A food dictionary. I heftet gis det dessuten beskrivelse av hvordan man for eksempel kan undersøke om fisk, kjøtt, grønnsaker og egg er gjennomstekt. Koketid for ulike grønnsaker, poteter, pasta, ris og couscous refereres, og det gis enkle tips om oppbevaring av mat. Basal kostholdslære er flettet inn i teksten.

Ernæringsstudentenes matopplysning og nettside

I kjølvannet av dette prosjektet har ernæringsstudentene stiftet organisasjonen Ernæringsstudentenes matopplysning (EMO). De har søkt om økonomisk støtte for å drive nye aktiviteter, i tillegg til å videreføre matinnkjøps- og kokkekursene. De har opprettet en nettside, www.mathjelpen.no, for å informere utenlandske (og norske) studenter om mat- og ernæringsproblemer. Informasjonsheftet *A student food guide* er lagt ut på nettsiden, og studenter kan stille spørsmål på både engelsk og norsk. Svarene, fra ernæringsstudentene, blir liggende på nettsiden slik at andre kan dra nytte av kunnskapen. Det opparbeides for tiden en «informasjonsbank» med bilder av vanlige matvarer med både engelsk og norsk beskrivelse.

Brukerevaluering og arbeidet fremover

Alle de nye utenlandske studentene ved universitetet fikk nylig tilsendt et spørreskjema som skulle besvares anonymt. Av de 197 som svarte, angav nesten halvparten (45 %) at de hadde veldig vanskelig eller vanskelig for å handle og lage egen mat. De aller fleste studentene som hadde deltatt på kurset, gav uttrykk for at kurset hadde vært nyttig. 85 % hadde lest *A student food guide*, og av disse angav 86 % at de hadde hatt veldig stor nytte eller god nytte av heftet. Flere oppgav at de gjerne hadde heftet med seg i butikken. Flere av dem oppfordret forfatterne til å utvide oppskriftsrepertoaret og legge til flere ord i ordlisten. Dette kan tolkes som at heftet er blitt brukt aktivt i hverdagen.



*Det er ikke enkelt å være student i Norge uten å ha kjennskap til norsk språk eller norske matvaner.
Foto Tori Flaatten Halvorsen*