



FOLKELIG

Årsrapport

2025

Folkelig org.nummer 912717461
Besøksadresse: Vaskerelven 39, 5014 Bergen
Nettside: www.folkelig.no

Daglig leder: Kathrine Marthinsen
Telefon: 93254068
Epost: post@folkelig.no



Om Folkelig

Folkelig er en sosial entreprenør og et ideelt AS som utvikler og implementerer løsninger for lokalt og nasjonalt folkehelsearbeid. Vårt mål er å redusere sosial ulikhet i helse og skape inkluderende og bærekraftige lokalsamfunn. Vi bruker ofte mat som verktøy for å skape sosiale mestringsarenaer for barn og unge, og har flere landsdekkende prosjekter som involverer både offentlige, private og ideelle aktører. Med aktivitetsprogrammene Smaksverkstedet og Matjungelen gir vi matglede og matkompetanse til flere titalls tusen barn over hele landet.

Lekne løsninger på viktige samfunnsproblemer

Visjon: Redusere sosial ulikhet i helse og skape inkluderende og bærekraftige lokalsamfunn

Misjon: Vi skal utvikle, implementere og skalere nyskapende løsninger for folkehelsearbeidet, som gir barn og unge like muligheter til en helsefremmende oppvekst og en matglad fremtid.

Verdier

Inkluderende
Nytenkende
Folkelig



www.folkelig.no

Samfunnsutfordringer vi jobber med

I dag ser vi at flere og flere barn faller utenfor på grunn av økonomi. De deltar ikke i fritidsaktiviteter, og mangler sosiale møteplasser. Det har konsekvenser som økt ensomhet og psykiske helseplager. Samtidig vet vi at kosthold er en av de viktigste faktorene for god helse. Vi kunne faktisk spart samfunnet over 200 milliarder kroner årlig bare i helseutgifter hvis flere hadde spist i tråd med kostrådene. Klimagevinsten kommer på toppen av det igjen. Dessverre er det sånn at de færreste av oss spiser i tråd med kostrådene. Matvaner legges i oppveksten. Likevel er vi altfor dårlige til å hjelpe barn med å ta gode matvalg, og det er de fattigste barna som ender opp med det dårligste kostholdet.

Det er urettferdig, men det er også mulig å gjøre noe med.



SOSIAL ULIKHET I BARNES LEVEKÅR OG HELSE

Hvordan sikrer vi at barn har like muligheter til gode matvaner og en helsefremmende oppvekst?

INKLUDERENDE FRITIDSTILBUD

Hvordan sikrer vi at alle barn og unge har tilgang til sosiale fritidsaktiviteter?

FOREBYGGING AV UNGT UTENFORSKAP

Hvordan støtter vi unge i risiko for å falle utenfor i sosiale fellesskap og skole?

TRYGGHET OG FELLESSKAP I NÆRMILJØET

Hvordan styrker vi trivsel og tilhørighet på tvers av generasjoner?

Fire fokusområder

NÆRMILJØET SOM ARENA

Vi har fokus på å skape helsefremmende, bærekraftige og aktive lokalsamfunn, med løsninger som er tilgjengelig for alle, der folk bor og lever livene sine, i nabolaget, fritid, barnehage og skole. Barn og unges oppvekstmiljø er særlig prioritert.

BARN OG UNGE SOM PRIMÆRMÅLGRUPPE

Vår primærmålgruppe er barn og unge, ettersom det gir størst potensial for forebygging og helsefremming. Vi vil gi unge et godt grunnlag for et godt liv, med like muligheter til god helse. Vi skal gi barn kompetanse, engasjement og mestringstro på områder som bidrar til god helse, og som kan skape ringvirkninger for fremtiden. Sekundærmålgrupper er voksne i relasjon til barn og unge. For eksempel foreldre eller ansatte i barnehage, skole og SFO.

MAT SOM VERKTØY

Mat kan romme løsninger for sosial-, miljømessig- og økonomisk bærekraft. Vi bruker mat som verktøy for å skape gode oppvekstmiljø og mestringsarenaer for barn og unge, for å gi barn bedre og like muligheter til et godt kosthold for både helse og miljø.

INNOVASJON OG FOLKEHELSEDESIGN SOM METODE

Vi skal være en pådriver for å designe nytenkende og innovative løsninger på reelle samfunnsproblemer knyttet til folkehelse og sosial bærekraft, sammen med aktører på tvers av sektorer og fagfelt.



Organisasjonen

Ansatte og styre

Faste ansatte

Vi er 5 ansatte i faste stillinger i 2025 (totalt 4,5 årsverk) og 1 vikariat 50% stilling høsten 2025. Ansatte har fagkompetanse og erfaring innen folkehelse, tjenesteinnovasjon, helsepsykologi og ernæring.

- Kathrine Marthinsen: Daglig leder og eier
- Jorunn Lamson - Programleder og prosjektutvikler
- Helle Dyrendahl - Prosjektleder
- Camilla Solheim Husevåg Prosjektleder
- Ive Nerhus - Prosjektkoordinator
- Hanna Lovise Skagestad Tørre: Prosjektkoordinator (i permisjon høst 25)
- Nora Braseth Norland (i 50% vikariat høst 25)

Instruktører

Gjennom prosjektet Smaksverkstedet skaper vi lokale arbeidsplasser, hvor vi ansetter unge instruktører, som regel studenter, som kursholdere på våre fritidskurs. Disse er dyktige og engasjerte instruktører med fagbakgrunn innen folkehelse, ernæring, pedagogikk, kokkfag mm. På grunn av prosjektets art og varighet er dette midlertidige deltidsstillinger.

I 2025 hadde vi totalt 70 ansatte instruktører, tilsammen ca 3,5 årsverk. Styret gjør en årlig vurdering av behov for midlertidige ansettelse, sammen med verneombud.

Styret

I styret sitter Kathrine Marthinsen (styreleder og eier, siden 2013) og Tor Olav Gabrielsen (styremedlem siden 2015). Styret har hatt kvartalsvise styremøter i tillegg til ordinær generalforsamling i mai 2025.

Kontorer

V39 i Bergen: Vaskerelven 39, 5014 Bergen
SoCentral i Oslo: Øvre Slottsgate 3, 0157 Oslo.

Organisasjonen

HMS og arbeidsmiljø

I samarbeid med bedriftshelsetjenesten og verneombud har vi fulgt opp handlingsplan på HMS-området, både for instruktørenes arbeidsmiljø og for våre faste kontoransatte, etter risikovurderingen som ble gjort i 2024. Vi har også fått løpende bistand på HR fra Value Group.

Likestilling og diskriminering

I Folkelig sitt styre var det i 2025 50/50 fordeling mellom menn og kvinner. I 2025 var 6 av 6 faste ansatte kvinner mellom 25-45 år. Av instruktører var det 73 deltidsansatte instruktører i 2025 (til sammen 3,5 årsverk) hvorav 65 kvinner og 8 menn. Vi kan jobbe med større kjønnsmangfold i staben. Instruktørenes alder spenner fra 18 til 62 år. Vi har også hatt 3 ansatte mellom 14 - 17 år i sommerjobb i 2025. De fleste instruktørene våre er studenter mellom 25 - 35 år.

Miljø og bærekraft

Med oppdaterte kostråd fra august 2024 har vi i 2025 laget en råvarepolicy for våre instruktører, slik at vi sikrer innkjøp i tråd med nasjonale kostråd. Vi har også startet arbeidet med å utarbeide en årlig innkjøpsstatistikk for å få oversikt over innkjøp i tråd med kostråd og mål for bærekraft.

Økonomi

Som ideelt AS har vi vedtektsfestet at eier ikke kan ta ut utbytte. Eventuelt overskudd føres tilbake inn i selskapet og til prosjektene våre. Selskapet drives med andre ord ikke etter et mål om profitt for aksjonærer. Selskapet har Value Group som regnskapsfører og KPMG som revisor. Revisor gjør også kontrollhandlinger på enkelte prosjekter, til tilskuddsgivere. I 2025 hadde selskapet driftsinntekter på 7 706 527 kr, driftskostnader på 6 876 632 kr og et driftsresultat på 829 895 kr. Selskapet har en positiv egenkapital på 3.4 MNOK, meget god likviditet og ingen rentebærende gjeld. For 2026 forventer vi en økning i driftsinntekter til 8,5 MNOK og budsjetterer med et positivt resultat.



Året som gikk



Kompetanseheving og samlinger

Alle faste ansatte har vært med på interne strategisamlinger og workshops i 2025. Teamet har deltatt på 2 ulike akseleratorer med Impact Startup i 2025, og vi har fått bistand fra Prospera til salgs- og kommunikasjonsarbeid. Vi har også deltatt på flere workshops og fagkonferanser.

Instruktører

Årlig instruktørundersøkelse for 2025 viser at instruktørene opplever Smaksverkstedet som en fleksibel og givende jobb med gode kursopplegg og stor verdi i å bidra til barns matglede og utvikling. Samtidig peker de på behov for tydeligere kommunikasjon og mer faglig støtte til å håndtere vanskelig gruppedynamikk. Det har blitt laget en handlingsplan for instruktørutvikling basert på funn fra instruktørundersøkelsen, hvor vi blant annet har jobbet med kommunikasjon og kompetanseutvikling. Vi har også implementert råvarepolicy, med innspill fra instruktørene. Vi har også hatt tilbud om sosialfaglige samlinger for instruktørene i Bergen og Oslo.

2 praksisstudenter

Praksisstudent fra masterstudiet i folkehelsevitenskap v/NMBU 150 timer våren 2025.
Praksisstudent fra bachelorstudiet i ernæring v/ONH, 115 timer høsten 2025.

4 masteroppgaver 2025 skrevet av masterstudenter i folkehelsevitenskap v/NMBU

- Matmot og måltidsglede i barnehagen - NMBU - Malin Holtsdalen
- Å skape helsefremmende og inkluderende lokalsamfunn - Anette Marie Thorsen
- Når barn får røre selv: Smaksverkstedets bidrag til matengasjement Julie Dyngeland
- Matglede hos barn - betydning av et etterskoletids matlagingsprogram, Nora B. Norland

Høringsinnspill

I januar ga vi høringsinnspill til ny folkehelselov.

Folkehelseforeningens matsystemutvalg

I 2025 ble Daglig leder Kathrine Marthinsen med i Folkehelseforeningen sitt matsystemutvalg, som har hatt jevnlige møter hvor det blant annet har blitt utformet høringsinnspill til Matsystemutvalget.

Konferanser

Vi har blant annet holdt innlegg på om barn og unge i et bærekraftig matsystem på Stortinget, i anledning Europeisk folkehelseuke 2025. Vi har også deltatt og hatt stand på Folkehelsekonferansen i Kristiansand, og arrangert Barnas spørretime med storingspolitikker på Arendalsuka. I samarbeid med Helsedirektoratet, Fiskesprell og frukt.no arrangerte vi fagdag om mat og måltider i barnehage og SFO.

Akselerator med Impact Startup

Vi har deltatt i to ulike akseleratorer med Impact Startup i 2025. Først mini-akselerator våren 2025. Deretter søkte vi og ble valgt ut som et av 10 selskaper, blant 170 søkere, som fikk delta i Impact Startups akselerator med investering. Fokus i akseleratoren har vært å løfte salget, måle effekt og spisse forretningsmodellen, for å skalere samfunnsgevinst og styrke økonomisk bærekraft i selskapet.

Prosjekt med Prosperastiftelsen

Våren 2025 fikk vi bistand fra et team av frivillige konsulenter fra Prosperastiftelsen. Her var fokuset å spisse kommunikasjon vår for å bedre synliggjøre den positive samfunnseffekten som Folkelig skaper, gjennom de ulike prosjektene våre.



SMAKSVERKSTEDET



Smaksverkstedet er et inkluderende nærmiljøtilbud der barn og unge får rom til å utforske næringsrik og bærekraftig mat og oppleve matglede i fellesskap. Målet er å gi barn og unge matglede og matkompetanse, i tillegg til å være en inkluderende sosial arena i barnas nærmiljø. Kurset følger de nasjonale kostrådene. Vi skaper også arbeidsplasser for lokale instruktører, som regel unge voksne og studenter, som får relevant arbeidserfaring på CV'en. Vi har en påmeldingsmodell basert på proporsjonal universalisme. Denne sørger for at tilbudet er åpent for alle, men treffer best dem som av ulike årsaker har ekstra behov, uten at det oppleves stigmatiserende.

Sosiale resultater

Vi måler resultater på alle våre kurs, og resultatet er at barna liker flere råvarer, får økt kunnskap om mat, opplever mestring, viser mer matglede, og får nye relasjoner.

Erfaringene tar de også videre med seg hjem til familien. På lang sikt tror vi dette bidrar til å forebygge utenforskap, bedre folkehelse og redusere sosial ulikhet.

Utvalgte tall fra spørreundersøkelse

99% av barna opplever at de har venner på Smaksverkstedet. **96%** av barna på feriekurs og **64%** av barna på etterskoletidskurs oppgir å ha fått *nye* venner. På etterskoletidskurset oppgir de fleste (**96%**) at de har venner på Smaksverkstedet fra før (klassekamerater)

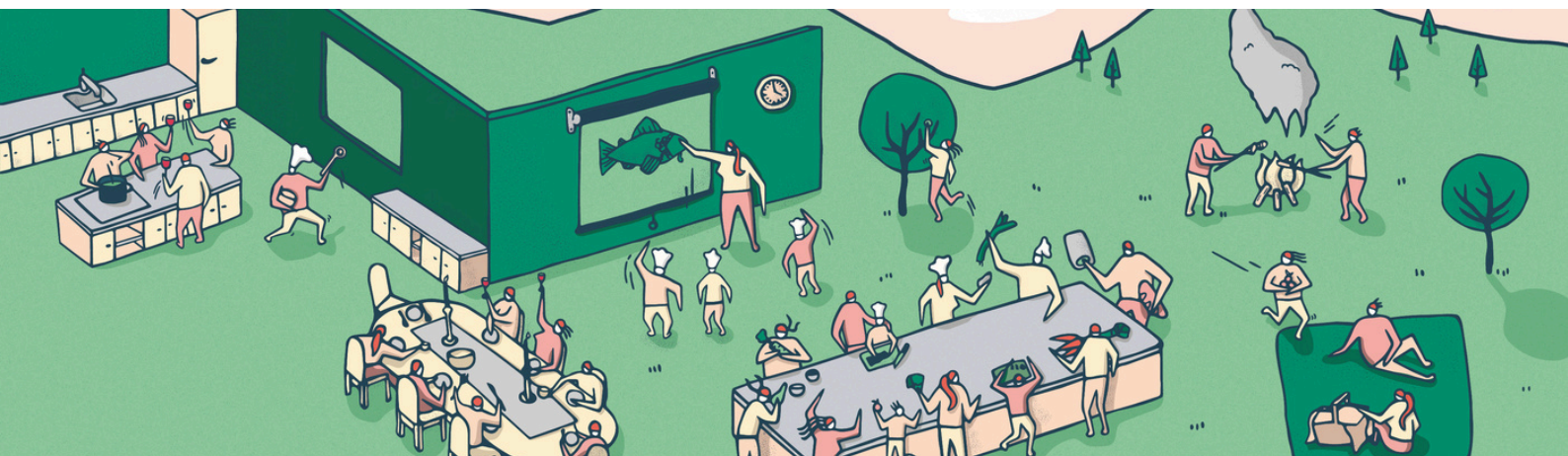
98% oppgir at de trives på Smaksverkstedet.

90% og **85%** har lært noe nytt om mat som er bra for hhv kroppen og miljøet

93% av barna er tryggere på å lage mat på egenhånd.

66% av foreldrene har økt sin kunnskap om mat, helse og miljø pga. barnas deltakelse.

13% av barnas foreldre (av dem som svarer på undersøkelsen) har grunnskole eller VGS som høyeste utdanningsnivå.



SMAKSVERKSTEDET

Antall kurs 2025

18 kursrekker (ca 10 uker hver) etter skoletid (239 barn)

33 feriekursuker (614 barn) i Bergen, Oslo, Ringerike, Lier, Drammen, Nordre Follo.

3 popups, i hovedsak i Bergen, bl.a. Bergen Matfestival UNG, Barnas sjømatfestival, Klimafestivalen Junior mm.

Vi vil spesielt trekke frem feriekurs på Sommerskolen Oslo - som har vært et av de mest populære kursene, med lange ventelister og svært gode tilbakemeldinger.

Samarbeidskommuner 2025

Bergen, Stavanger, Oslo, Trondheim, Lørenskog, Nordre Follo, Ringerike, Rælingen, Lier

Oppsummering av foreldrenes tilbakemeldinger i spørreskjema 2025:

Foreldre er svært fornøyde og beskriver Smaksverkstedet som et bra og viktig tilbud.

De forteller at barna trivdes godt, virket glade og motiverte, og ønsket å delta igjen.

De opplever at barna lærer å lage mat, får økt mestring og tar kunnskapen med seg hjem.

Instruktørene beskrives som dyktige og imøtekommande, med god ivaretagelse av barna.

Flere håper tilbudet fortsetter og at flere barn får mulighet til å delta.

Jenta mi viser mye mestringsfølelse etter dette! Vi fikk veldig godt inntrykk av kurset og vi har laget mye god mat fra oppskriftsheftet allerede. Utrolig fint opplegg.

Forelder til barn på Oslo Sommerskole 2025



Oppsummering av barnas tilbakemeldinger:

Sosialt fellesskap: Barna trekker særlig frem det å være med venner og bli kjent med nye.

Glede ved matlaging: Mange synes det er gøy å lage mat selv, kutte, bake og være kreativ.

Nye smaker: Barna liker å smake på ny og annerledes mat, også ting de ikke trodde de likte.

Læring og mestring: Flere opplever at de lærer å lage mat, også uten oppskrift, og får økt selvtillit.

Gøy fritidstilbud: Kurset beskrives som noe morsomt og meningsfullt å gjøre etter skoletid.

"VI ER SOM EN
STOR FAMILIE!"

"ER DET
VANLIG Å BLI
ROLIG AV Å
LAGE MAT?"



"JEG HAR ALDRI SPIST SÅ
MYE GRØNNSAKER PÅ EN
DAG FØR!"



"DENNE
SUPPEN KAN
JEG LAGE
HJEMME SELV"

"DET ER MYE BEDRE
Å VÆRE HER OG LAGE
MAT ENN Å VÆRE
HJEMME OG SPILLE".

"JEG LIKER
SMAKSVERKSTEDET
FORDI DET ER GRATIS
OG KJEMPEGØY"



SMAKSVERKSTEDET

Status 2024

Smaksverkstedet er etablert som en del av kommunenes folkehelsearbeid flere steder i landet. I 2024 videreutviklet vi modellen for å skape enda mer verdi gjennom nabolagsmiddager på tvers av generasjoner, og i 2025 er nesten samtlige Smaksverksteder nå med nabolagsmiddag.

Samarbeid i større byer

- Oslo: År 2 av et treårig samarbeid med områdesatsingen i Bydel Søndre Nordstrand om familiekurs og nabolagsmiddager i barnehager, med mål om økt inkludering av minoritetsforeldre. Nytt samarbeid med Deichman bibliotek på Tøyen og Holmlia. I tillegg er Oslo sommerskole et stort og viktig prosjekt som når mange barn hvert år.
- Bergen: Etterskoletidskurs med nabolagsmiddag på 3 skoler i områder med levekårsutfordringer, samt nyoppstartet samarbeid med Bergen inkluderingssenter om etterskoletidskurs med nabolagsmiddager for barn og familier i området.
- Stavanger: År 2 av et treårig kommunalt folkehelseprosjekt på Storhaug, med fokus på inkludering av barn og barnefamilier gjennom nabolagsmiddager.

Langsiktige satsinger

Vi ønsker å bidra til at folkehelsearbeidet blir mer strukturert og forutsigbart. I dag er mye basert på tidsavgrensede prosjektmidler, og forebyggende arbeid er utsatt for kutt i kommuner med trang økonomi. Derfor har vi inngått en effektkontrakt med Sandefjord kommune, støttet av Sparebankstiftelsen, for å jobbe mer systematisk med implementering av Smaksverkstedet som folkehelseiltak. Rambøll er koblet på som ekstern evalueringspartner, med mål om å dokumentere effekt og etablere et langsiktig nabolagsprosjekt i kommunen. Oppstart av aktiviteter vil skje i 2026.



MATJUNGELN



Matjungelen er et gratis aktivitetsprogram for SFO og barnehage der barn kan leke og lære om mat som er bra for kroppen og kloden. Folkelig har utviklet Matjungelen på bestilling fra Helsedirektoratet. Målet er å gi barn kunnskap og engasjement om mat, helse og miljø, gjennom å gi gode verktøy og kompetanse til personalet i SFO og barnehage. På sikt kan barn bli endringsagenter som også påvirker andre rundt seg til gode matvalg. Matjungelen inneholder kompetanseheving for personalet, aktiviteter for barna og oppskrifter i tråd med kostråd og retningslinjer. Verktøyet er óg forankret hos Utdanningsdirektoratet, som støttemateriell til rammeplanen.

“Foresatte er fornøyde, og barna lærer mestring og måltidsglede og lærer mye om råvarene og blir bevisste på miljøet og bærekraftige mål”

- SFO-leder i Matjungelen

Matjungelen startet som en pilot i 2017, og rullet ut nasjonalt til SFO i 2019. I 2021 ble Matjungelen lansert for barnehager. De siste årene har vi hatt en kraftig økning i antall påmeldte barnehager og SFO.

Matjungelen er tuftet på et samarbeid mellom offentlig, privat og ideell sektor, hvor samarbeidsaktører deltar i et samarbeidsforum for å bidra til å forløse Matjungelens potensial. Folkelig har involvert Høgskulen på Vestlandet, Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet og Opplysningskontoret for frukt og grønt med som kompetanseaktører. I tillegg til Helsedirektoratet har Gjensidigestiftelsen også bidratt med betydelig finansiering til utvikling og skalering i perioden 2019-2023. Lerøy har vært med som finansieringsaktører i Matjungelen siden 2020, i 2025 etablerte vi også samarbeid med Rema 1000.

Matjungelen er løftet frem i flere Stortingsmeldinger, bl.a. siste Folkehelsemelding, og har hatt politisk støtte gjennom flere ulike regjeringer.



MATJUNGELN

Resultater 2025

2248 påmeldte barnehager og SFO fordelt på **278 kommuner** i hele landet
23% av alle barnehager og **43%** av alle SFO i landet er påmeldt.
Flest påmeldte fra Vestland og Viken fylke.

Årlig spørreundersøkelse til SFO og barnehage

I tillegg til evalueringene som er gjort av Høgskolen på Vestlandet i flere perioder, har vi fra 2023 startet med en årlig enkel spørreundersøkelse for å løpende kartlegge bruk og måloppnåelse i Matjungelen.

Utvalgte resultater fra undersøkelsen med personalet i BHG og SFO i 2025 (N=313)

90% av personalet i barnehage og SFO er fornøyd eller svært fornøyd med Matjungelen

62% av personalet i barnehage, **59%** av personalet i SFO, mener Matjungelen i stor eller svært stor grad er nyttig for arbeid med rammeplanen.

66% av personalet i barnehage og **59%** i SFO opplever at Matjungelen i stor eller svært stor grad bidrar til økt engasjement og nysgjerrighet for mat, helse og miljø hos barna.

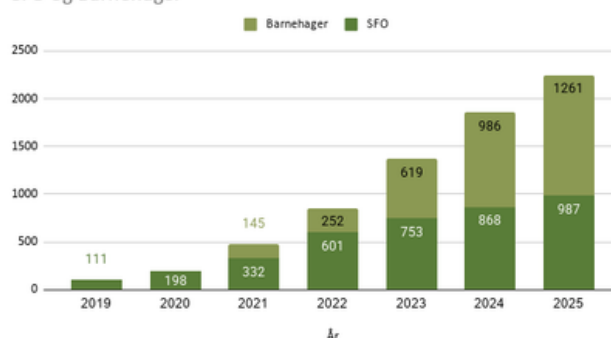
66% av personalet i barnehage og **47%** i SFO opplever at Matjungelen i stor eller svært stor grad har bidratt til økt kompetanse på mat og måltidsglede i personalgruppen.

55% av SFO-personalet og **48%** av barnehagepersonalet svarer at de har inkludert Matjungelen i sin måneds- eller årsplan.

Dette liker personalet best:

- Lett å ta i bruk i en travel hverdag
- Læring gjennom praktiske aktiviteter
- Gir inspirasjon til ansatte
- Knyttes til rammeplanen
- Høyt engasjement og stor glede hos barna

SFO og Barnehager



MATJUNGELEN

Aktiviteter i 2025

- Gjennomført 2 halvårslige påmeldingskampanjer
- Gjennomført årlig spørreundersøkelse til barnehager og SFO
- Gjennomført halvårslige møter i samarbeidsforumet
- Holdt Kom i gang kurs for barnehager og SFO gjennom HOPP i Jevnaker kommune
- Samarbeid og innlegg på fagsamling Liv og Røre i Vestfold og Telemark
- Oppstart videreføring prosjekt med UDE i Oslo, kompetanseløft for personalet i AKS
- Skrevet og publisert artikler for SFOnett og barnehageforum
- Utvikling og testing av nye aktivitetsopplegg og oppskrifter
- Oppfølging med påmeldte barnehager og SFO, månedlige nyhetsbrev, sosiale medier
- Aktivitet på Arendalsuka UNG, stand på SFO-konferanse
- Arrangerte fagdag for SFO og barnehage med Fiskesprell, OFG og Hdir i desember
- Samarbeidet med UiO om søknad til Kreftforeningen for tilskudd til forskning på effekt av Matjungelen, ble innvilget i 2025 - oppstart i 2026.
- Samarbeid med SFOnett om lengre innslag fra Matjungelen på SFO-dagen 2025.

Status 2025

Fokus fremover blir å forankre ressursen ytterligere lokalt i fylke og kommune, helt ned til den enkelte skole og barnehage, for å sørge for at ressursen blir tatt i bruk over tid.

I 2025 har vi inngått samarbeidsavtale med Rema 1000 for å bidra til å realisere Matjungelens mål om bedre matvaner for barn og unge. Rema 1000 bidrar bl.a. med råvaregavekort til påmeldte barnehager og SFO i kampanjeperioder.





FOLKELIG