



BERGEN KOMMUNE

BRUKERKURS
29.03.2018

Sunn mat og trim



Dagen i dag

17:30: Velkommen

Hva er sunn mat?



Hva er sunt å drikke?

19:00 Spisepause

19:30 Fysisk aktivitet



BERGEN
KOMMUNE

Bilder: 5omdagen.com, nokkelhullsmerket.no,
matportalen.no

Smake på forskjellig mat og drikke

Se filmer

Løse oppgaver sammen

Oppsummering av dagen

Oppgave til neste gang



Hva er sunn mat?

- Grønnsaker, frukt og bær: minst 5 porsjoner om dagen!



shutterstock



BERGEN
KOMMUNE

Bilder: 5omdagen.com



Bilde: Sølvi Merkesvik



BERGEN
KOMMUNE

Hva er sunn mat?

- Grovt brød og fullkornsprodukter



- Hvorfor er det bra med grovt brød?

Hva er sunn mat?

Nøkkelhullet

- Mer fiber og fullkorn
- Mindre salt
- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker

Nøkkelhullet hjelper deg til å velge de sunneste matvarene innenfor en matvaregruppe.



Hva er sunt å drikke

- Drikk vann!
- Hvor mye bør vi drikke?
 - Ca 1.5 liter/dag
- Når vet vi om vi har drukket nok?
 - Tørsthetsfølelse
 - Farge på urin (lys gul- klar dagtid)
- Brus/soft er ikke bra for tennene



Bilder Elisabeth Kaldefoss



Smaksprøve: Cola test

- Klarer du å gjette hvilken som er sukker i?



Hvordan er det sunnest å spise?

- Frokost
- Mellommåltid
- Lunsj
- Middag
- Mellommåltid
- Kveldsmat



Frokost

Havregrøt med bær



Grov baguette med skinke og grønnsaker



Frokost

Yoghurt, musli og bær



Grove knekkebrød



Mellommåltid

Banan



Bilde Lene Skumsnes

Sukkererter

Gulrøtter



Bilde Lene Skumsnes



Bilde Lene Skumsnes



Mellommåltid

Lett yoghurt



Bilde Lene Skumsnes

Appelsin



Bilde Lene Skumsnes



Lunsj

Knekkebrød, eple, gulrøtter



Salat



Lunsj

Grovt rundstykke og druer



shutterstock

Tomatsuppe og fullkornspasta



shutterstock



BERGEN
KOMMUNE

Middag

Kyllingfilet, grønnsaker



shutterstock

Laksefilet og grønnsaker



shutterstock



BERGEN
KOMMUNE

Middag

Torskefilet med grønnsaker



Lapskaus med favorittgrønnsaker



Kvelds

Banan og yoghurt



Bilde Elisabeth Kaldefoss

Knekkebrød med frukt og grønt



Bilde Elisabeth Kaldefoss



Kvelds

Kornblanding, bær og melk



Bilde Lene Skumsnes

Omelett



shutterstock



BERGEN
KOMMUNE

Film

- Film: «Ivan bestemmer selv»



Film

- Hva handlet filmen om?
- Hvor mye tar du på tallerken



Porsjonsstørrelse

Øvelse: Hvor stor del av tallerken skal grønnsaker, poteter/pasta og kjøtt utgjøre?



Bilde Elisabeth Kaldefoss



Bra mat



Bilde Sølvi Merkesvik



Av og til mat



Bilder Elisabeth Kaldefoss



- Film: «Nå skal vi kose oss»



Film

- Hva handlet filmen om?
- Hva er det beste med å være sunn?
- Kunne du fått til ”halvt godteri/halvt med grønnsaker” når du skal kose deg?

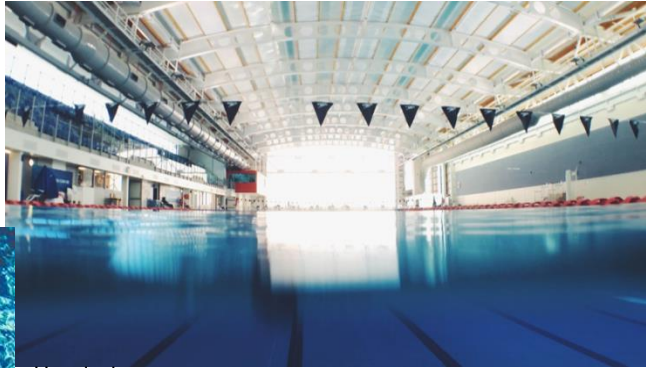


Fysisk aktivitet

- Hvilke aktiviteter liker du?
- Hvor lenge om dagen skal vi være i aktivitet?
- Er det noen som har vært fysisk aktiv i dag?
- Minst 30 minutter daglig
- Fysisk aktivitet er all form for bevegelse



Ulike former for aktivitet



Unsplash.com



Unsplash.com



Unsplash.com



BERGEN
KOMMUNE



Bilde Sølvi Merkesvik



Bilde Sølvi Merkesvik



Bilde Sølvi Merkesvik



Bilde: Elisabeth Kaldefoss



BERGEN
KOMMUNE



Bilde Sølvi Merkesvik



Bilde Sølvi Merkesvik



BERGEN
KOMMUNE



Bilde Sølvi Merkesvik



Bilde Sølvi Merkesvik



Bilde Sølvi Merkesvik



Bilde Sølvi Merkesvik



Hverdagsaktivitet og trening



<https://www.treehugger.com/green-food/going-to-the-gym-the-benefits-outweigh-the-risks.html>



BERGEN
KOMMUNE

- Mer av:



Mindre av:



Bilde Sølvi Merkesvik



Hvorfor er det viktig med fysisk aktivitet?



- Hjertet vårt blir sterkere



Pexels.com



BERGEN
KOMMUNE

- Musklene og skjelettet vårt blir sterkere



- Det blir lettere for oss å puste



Pexels.com



BERGEN
KOMMUNE

- Man sover bedre om natten



Unsplash.com

- Man blir mer fornøyd og glad



Unsplash.com



- Mindre syk



shutterstock



BERGEN
KOMMUNE

Oppsummering



Hva har vi lært i dag?

- Hvor mange grønnsaker og frukt skal vi spise om dagen?
- Hvilket brød skal man spise til hverdags?



Hva har vi lært i dag?

- Husker du nøkkelhullet?
- Hva skal du gjøre for å spise sunnere?



Nøkkelhullsmerket.no



BERGEN
KOMMUNE

Grovere

Magrere

Porsjonsstørrelse

Smarte valg

Grønnere



Oppgave til neste kursdag:

- Sett deg et mål:
Hvordan kan du bli sunnere?



Drikke
vann

2 frukt
om
dagen

Spise fet
fisk til
middag
en gang i
uken

Spise 3
grønnsaker
om dagen

Være i
aktivitet
30 min om
dagen

Passelig
porsjon

Halvt
frukt og
halvt
snop

Spise
ekstra
grovt
brød

Bruke
tallerkenmodellen

