



# BERGEN KOMMUNE

TITTEL  
**29.03.2018**

# Sunn mat og trim



BERGEN  
KOMMUNE

# Dagen i dag

1730: Velkommen

17:40: Oppsummering av sist kursdag

18:00: Hvordan kan jeg bli sunnere?

18:30: Fysisk aktivitet

- Hvorfor skal vi være fysisk aktiv
- Film

19:30: Matpause

1950: Disko



# Husker du disse fra første kursdag?

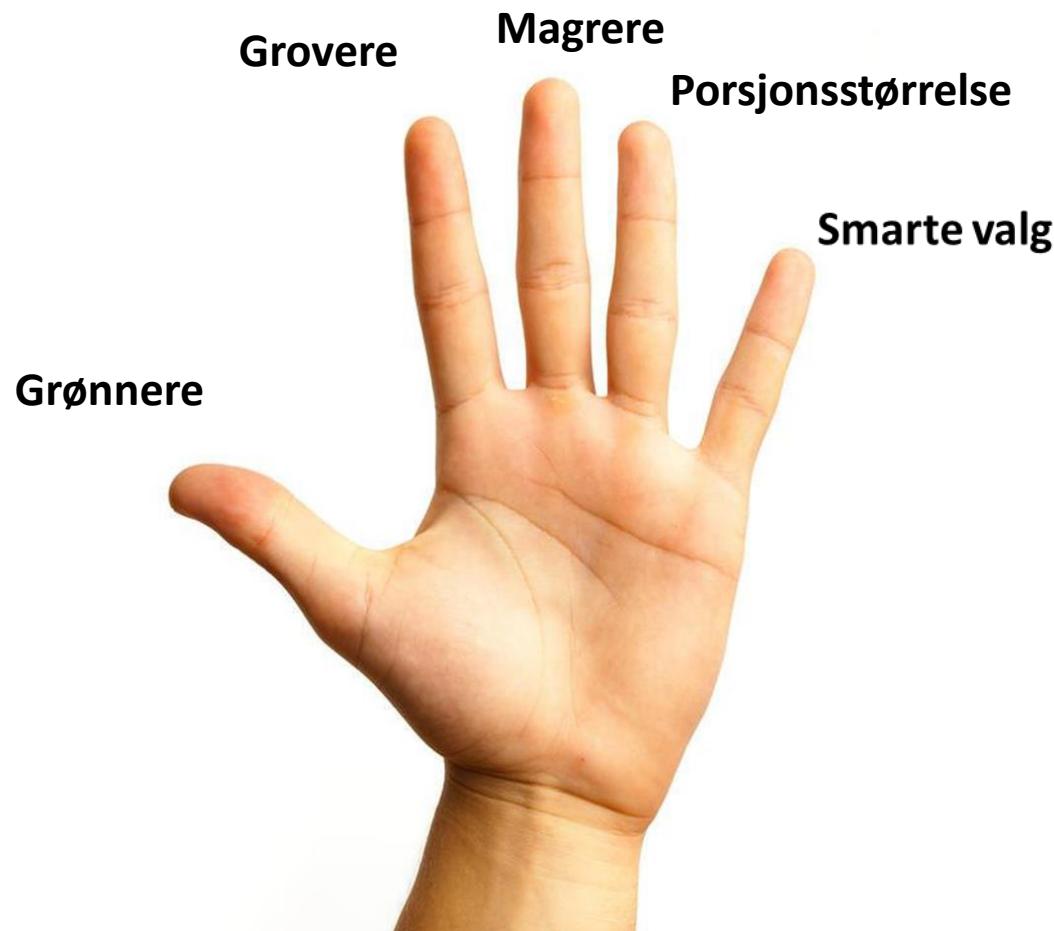


**SMARTE VANER**  
**OPPLYSNINGSKONTORET**  
**FOR FRUKT OG GRØNT**

Bilder: [Somdagen.com](http://Somdagen.com), [nokkelhullsmerket.no](http://nokkelhullsmerket.no),  
[matportalen.no](http://matportalen.no)



BERGEN  
Kommune



BERGEN  
Kommune

# Mer av:



Bilde Elisabeth Kaldefoss

# Mindre av:



Bilde Elisabeth Kaldefoss

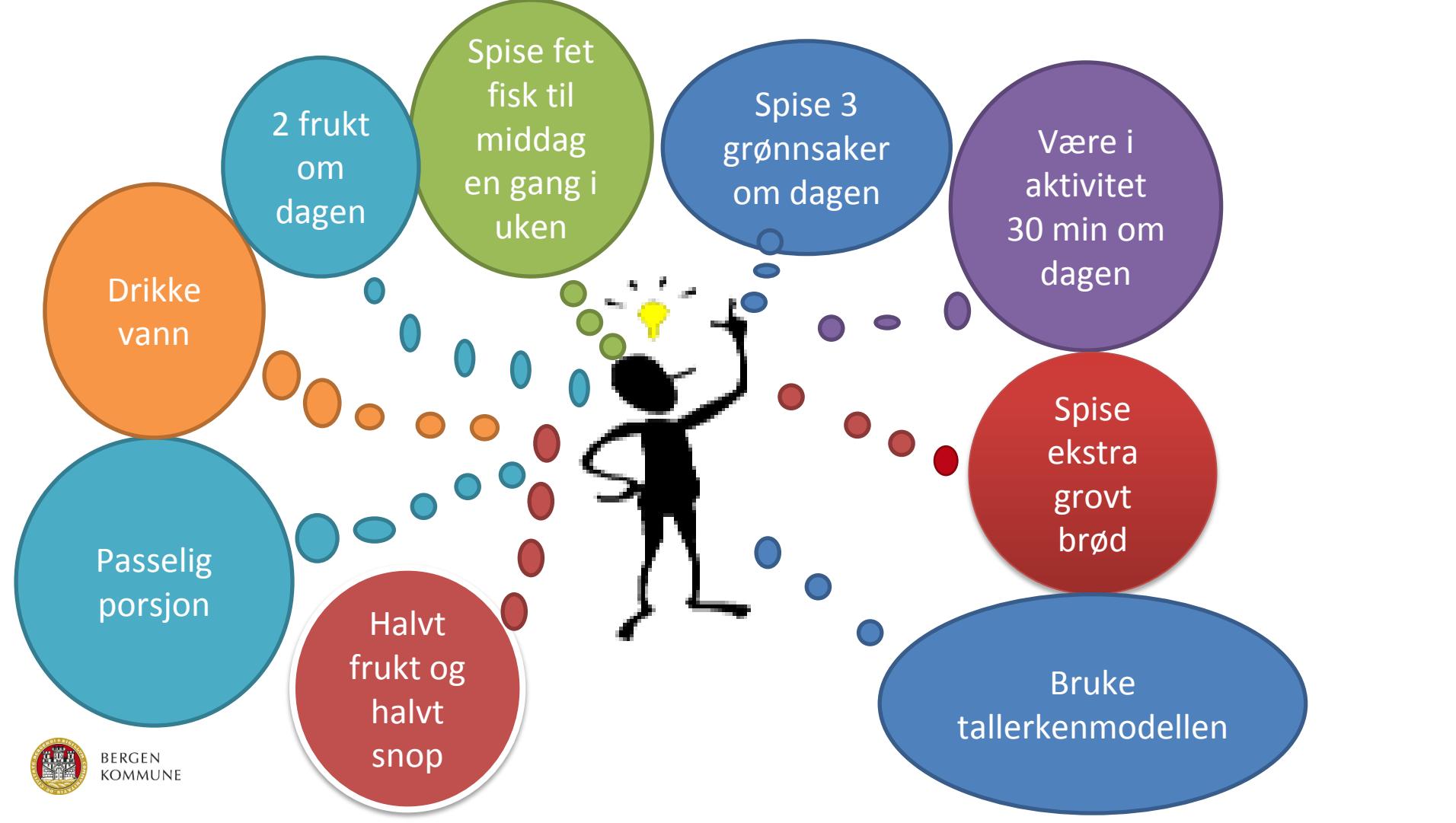


BERGEN  
KOMMUNE

# Hjemmeoppgave

- Hvilket mål valgte du:  
Hvordan kan du bli sunnere?

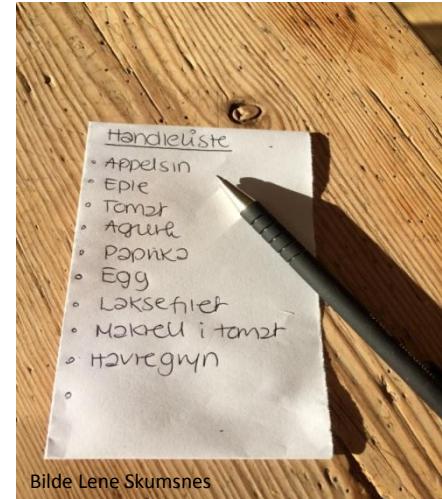




# Tips til hvordan du kan bli sunnere



BERGEN  
Kommune



BERGEN  
Kommune

# **Smoothie oppskrift**



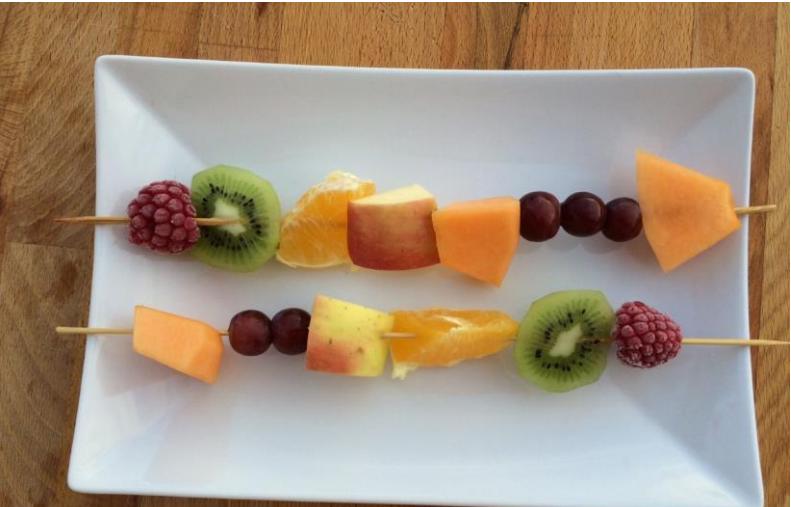
**1 dl appelsinjuice**

**1 dl vann**

**$\frac{1}{2}$  dl dypfryste bringebær**

**$\frac{1}{2}$  dl dypfryste blåbær**





Bilde Lene Skumsnes



Bilde Lene Skumsnes



Bilde Lene Skumsnes



Bilde Lene Skumsnes



Bilde Lene Skumsnes



BERGEN  
KOMMUNE

- Ikke se på tv samtidig som man spiser



# Dip oppskrift:

- 1 boks yoghurt  
naturell
- 1 pose holiday dipmix



Bilde Elisabeth Kaldefoss



BERGEN  
KOMMUNE

- Mer av:



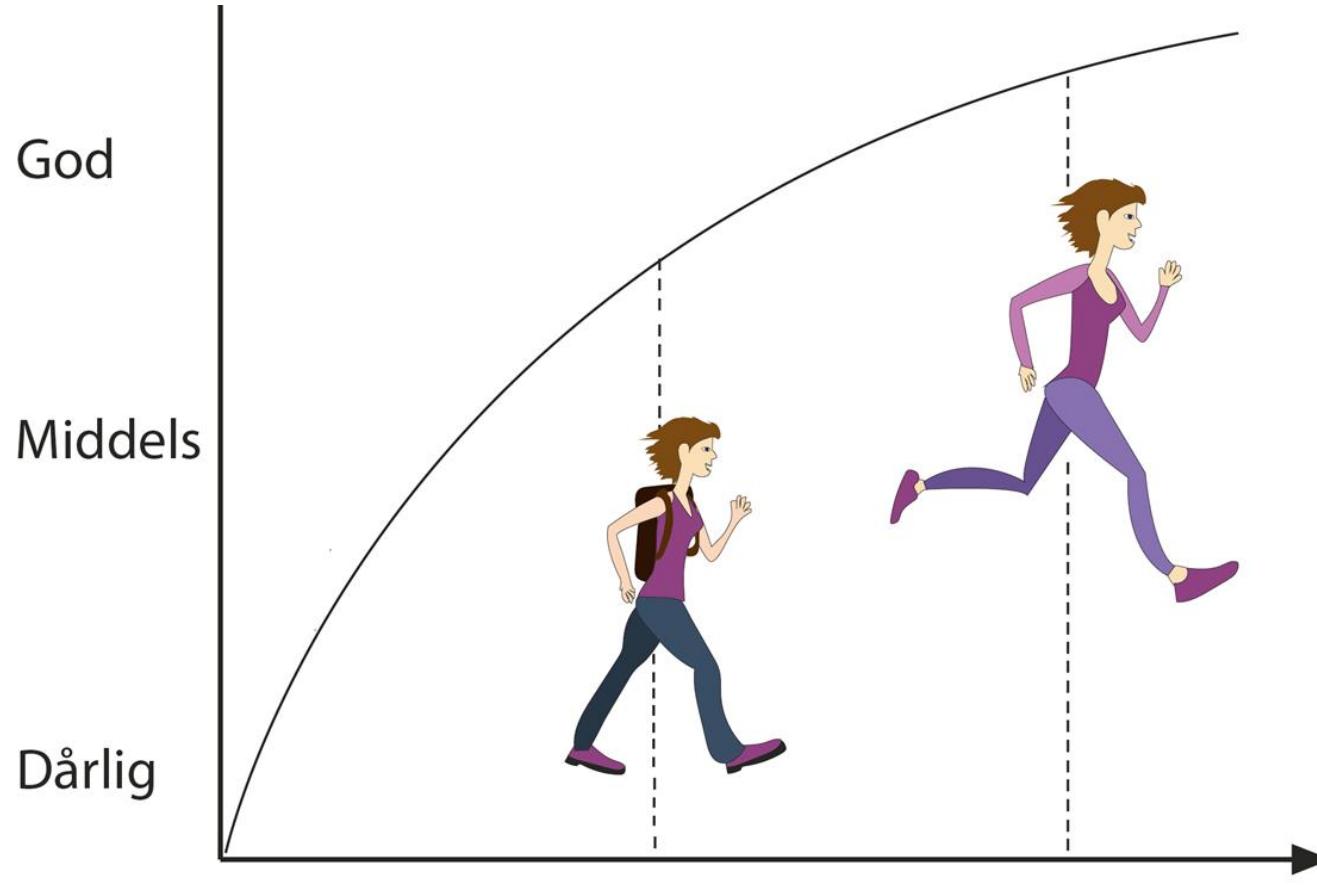
- Mindre av:



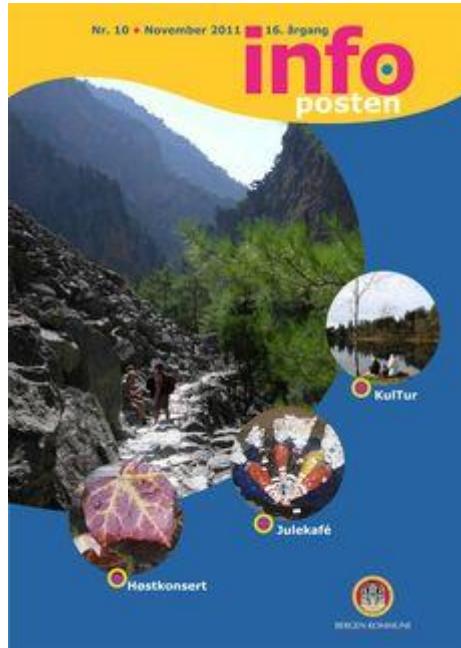
Bilde Sølvi Merkesvik



BERGEN  
KOMMUNE



# Hvilke arrangerte aktiviteter har vi i kommunen?



[https://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/  
publikasjoner/362](https://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/publikasjoner/362)



BERGEN  
KOMMUNE

# Film

- Film: «Det er godt å bevege seg»



# Film

- Hva handlet filmen om?
- Hvor lenge skal man være i aktivitet daglig?
- Må vi ha treningsklær på for å være aktiv?
- Hva er det beste med å være aktiv?
- Har du noen du kan spørre som du kan gå på tur med?



# Hvordan kan jeg være mer aktiv?

- Finn en aktivitet du liker!
- Lettere å finne på noe sammen?
- Bevege deg mer!
- Ta trappene i stedet for heis/rulletrapp
- Skjermtid: mindre tid foran data/TV



# Film

- Film: «Dine 30»



# Film

- Hvilke aktiviteter så du i filmen?
- Hvor lenge skal du være aktiv om dagen?



# Hva har du lært på kurs?



# Kurs quiz

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





- Husker du nøkkelhullet?
- Kommer du til å gå på nøkkelhull-jakt?
- Husker du noen sunnere måter å kose deg på?
- Hva skal du gjøre for å spise sunnere?
- Hva skal du gjøre for å være mer aktiv?
- Hva blir «Dine30» i dag?



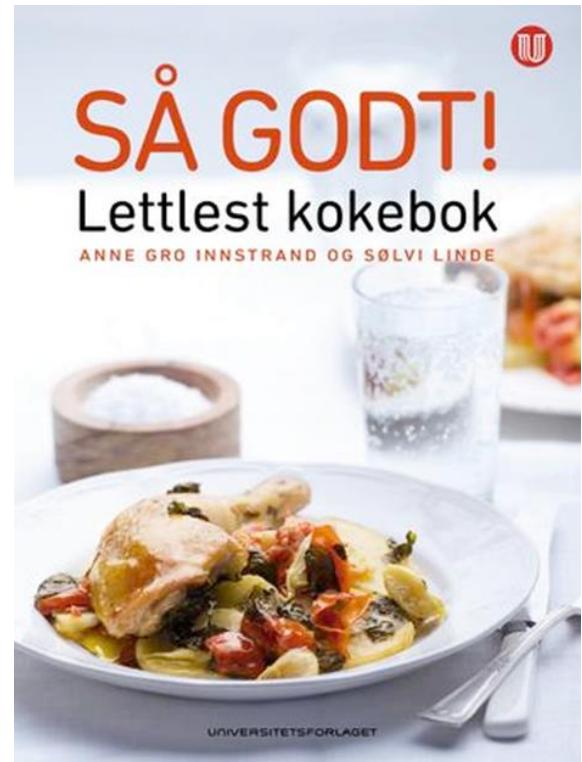
# Kan aktivitet være gøy?

- Film



# Nyttige tips

- [www.Matfilmer.org](http://www.Matfilmer.org)
- Dev.karde.no
- Kokebok: "Kom og se så godt!"



# Takk for oppmerksomheten!

**Elisabeth Kaldefoss**

[Elisabeth.Kaldefoss@bergen.kommune.no](mailto:Elisabeth.Kaldefoss@bergen.kommune.no)

**Lene Skumsnes**

[Lene.Skumsnes@bergen.kommune.no](mailto:Lene.Skumsnes@bergen.kommune.no)



# Med aktivitet og sunn mat holder vi oss frisk!



BERGEN  
KOMMUNE