



Mat og helse

Deltakerhefte. Vær aktiv.



Hei! Denne informasjonen er til deg som er ny i Norge.

Her står det noen tips og råd om mat og helse,
som kan være nyttige for deg og din familie.

Vi håper du liker det.

Oslo, 2016
Aud Marit Eriksen
Prosjektleder

Ressurssenter for migrasjonshelse



Oslo kommune
Helseetaten
Ressurssenter for migrasjonshelse



diabetesforbundet



Bydel
Alna



Bydel
Grorud



Bydel
Grünerløkka

Hvorfor er det viktig å ha god helse?

Når du har god helse kan du:

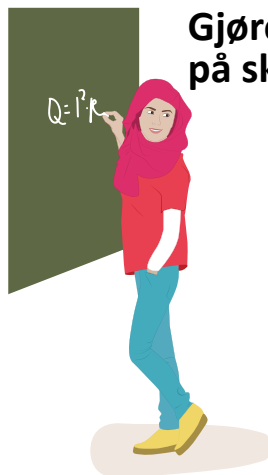
Ta vare på familien



Være aktiv



Gjøre det bra på skolen



Jobbe



Føle deg bra



Leke med barna



Sove godt



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Vær aktiv

Gå med barna til barnehagen og skolen



Velg trapper



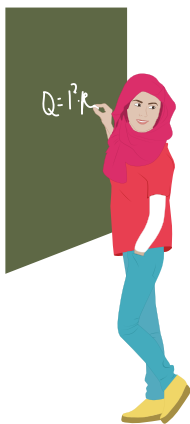
Spill fotball



Hvorfor skal jeg være aktiv?

Å være aktiv er bra for:

Hodet ditt. Det blir lettere å lære å lære.



Kroppen din. Den **or**ker mer.



Kroppen din. Du blir sterk.



Humøret ditt. Det kan gjøre deg glad!



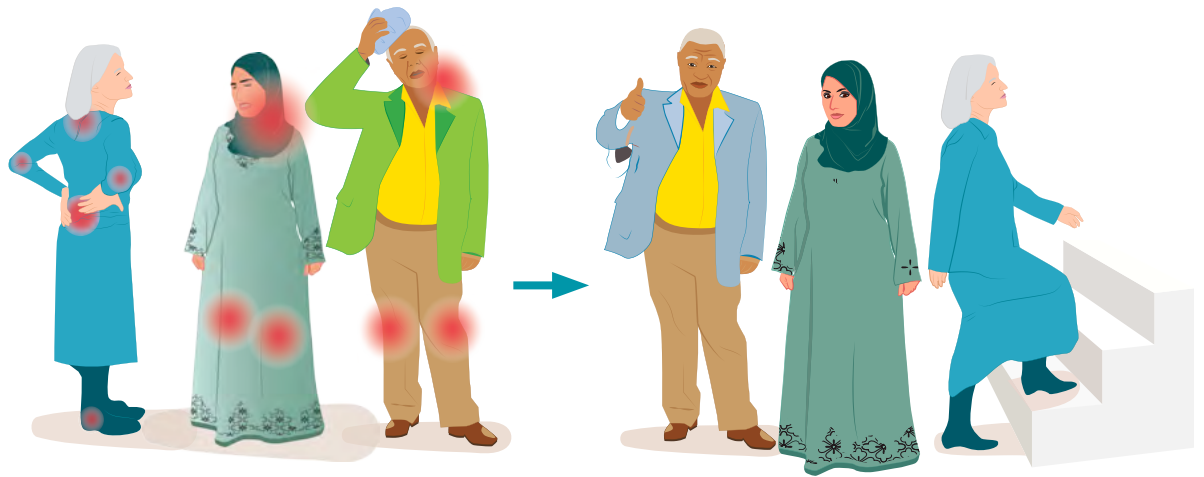
Søvnen din. Det kan gjøre at du sover god.



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Å være aktiv kan hjelpe mot **smerter**:



Å spise mye usunn mat og sitte mye stille kan føre til økt vekt.
Økt vekt kan føre til sykdom.



Ordforklaring:

Orke: Ha kapasitet til, klare, få til.

Smerte: Ha vondt

Sykdom: diagnose.

Diabetesforbundet har film så du kan være aktiv hjemme:

[www.diabetes.no/no/Om_diabetes/Fysisk_aktivitet/
Treningsvideoer_pa_ti_sprak](http://www.diabetes.no/no/Om_diabetes/Fysisk_aktivitet/Treningsvideoer_pa_ti_sprak)

Tips! Vær aktiv 30 minutter hver dag. Det kan gjøres med forskjellige aktiviteter i løpet av dagen. For eksempel:

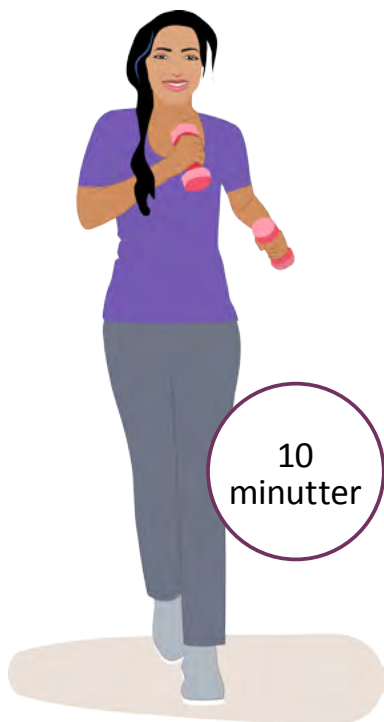
Gå med barna til barnehagen og skolen



Gjør husarbeid



Dans



Velg trapper



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.