



Mat og helse

Deltakerhefte. Råd 1-5.



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

Ressurscenter for migrasjonshelse



Oslo kommune
Helseetaten
Ressurscenter for migrasjonshelse



HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

diabetesforbundet



Bydel
Alna



Bydel
Grorud



Bydel
Grünerløkka

Hvorfor er det viktig å ha god helse?

Når du har god helse kan du:

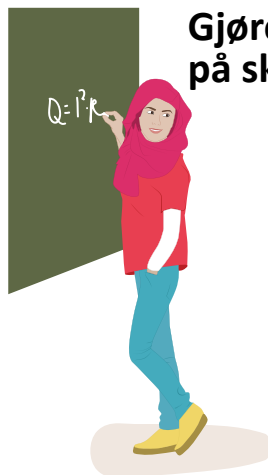
Ta vare på familien



Være aktiv



Gjøre det bra på skolen



Jobbe



Føle deg bra



Leke med barna



Sove godt



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurscenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Råd 1: Spis variert

Hvorfor skal jeg spise variert?

Når vi spiser **variert** mat får kroppen i seg næring. Da er det lettere å være frisk. Velg blant disse matvarene. Da får kroppen riktige **næringsstoffer**.



Hva er tallerkenmodellen?

Tallerkenmodellen hjelper deg å spise variert. Den viser hvordan du får i deg:

En del pasta

En del kylling

En del grønnsaker



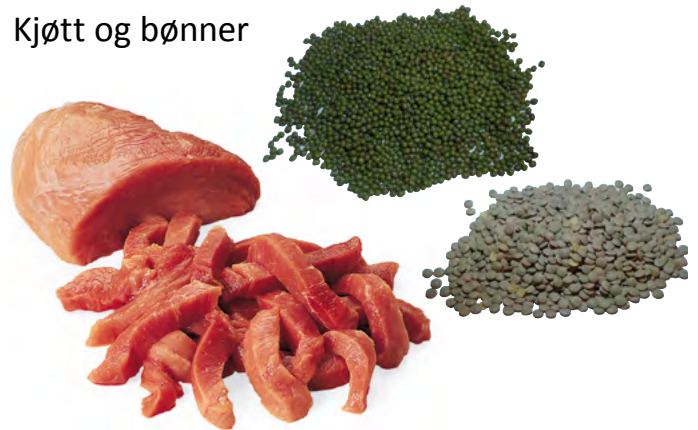
Foto: Aina Hole/ Helsedirektoratet
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Tallerkenmodellen

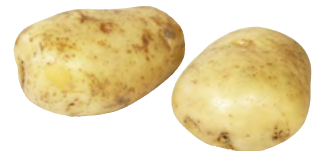
Grønnsaker



Kjøtt og bønner



Poteter



Bruk **en teskje** olje per person når du lager mat



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

Å spise variert gir kroppen Når får riktige næringsstoffer er det lettere å holde seg frisk.

Ordforklaring:

Variert: Flere, forskjellige, varianter av en type.

Næringsstoffer: Stoffer fra mat og drikke som kroppen trenger for å leve.

Tallerkenmodell: En måte å servere mat på for å være sikker på at du får i deg næringsstoffer fra forskjellige matvarer.

Fasit:

Å spise variert gir kroppen **næringsstoffer**.
Når **kroppen** får riktige næringsstoffer er det lettere å holde seg frisk.

Foto: Morguefile.com og Kim Holdthe / Matprat

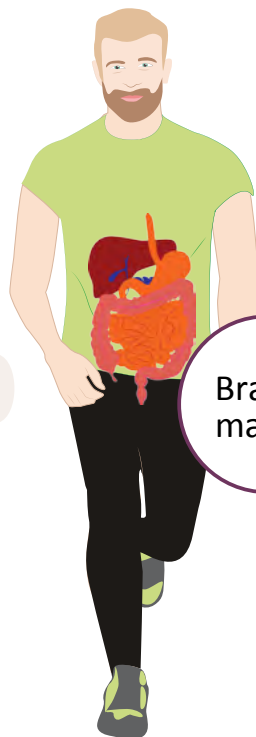
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Råd 2: Spis frukt, bær og grønnsaker



Hvorfor skal jeg spise frukt, bær og grønnsaker?

Å spise frukt, bær og grønnsaker er viktig for at du skal være frisk. Grønnsaker er bra for magen fordi det har fiber. Fiber er stoffer i mat som får magen til å jobbe og gjør deg mett lenge.



Bra for magen



Bra for hjertet



Holder meg frisk

Foto: Morguefile.com og Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker - frukt.no

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurscenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.



Hvor mye skal jeg spise hver dag?

Hvor stor er en porsjon?

En porsjon er som en hånd



Spis 5 porsjoner hver dag:



Her er noen eksempler:

Hermetiske og frosne grønnsaker



Appelsin, eple, gulrot, paprika og agurk



Salat



Suppe



Foto: Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker - frukt.no

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Grønnsaker, salat, eple og blåbær



Oppgave. Hvordan kan du spise fem om dagen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

Frukt, bær og grønnsaker er bra for og

Frukt, bær og grønnsaker holder meg

En porsjon er som størrelsen på min

Ordforklaring:

Fiber: Stoffer i mat som får magen til å jobbe. Gjør deg mett lenge.

Porsjon: Del, mengde.

Fasit:

Frukt, bær og grønnsaker er bra for **magen** og **hjertet**.
Frukt, bær og grønnsaker holder meg **frisk**.
En porsjon er som størrelsen på min **hånd**.

Har du spørsmål om frukt, bær og grønnsaker?
Besøk www.frukt.no

Foto: Helsedirektoratet

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Råd 3: Spis og drikk lite sukker



Hvorfor skal jeg spise og drikke lite sukker?

Mye sukker fra mat og drikke kan gjøre deg syk. Noen får for eksempel diabetes. Å spise eller drikke mat med mye sukker gir deg rask energi, men så blir du fort slapp og sulten etterpå.

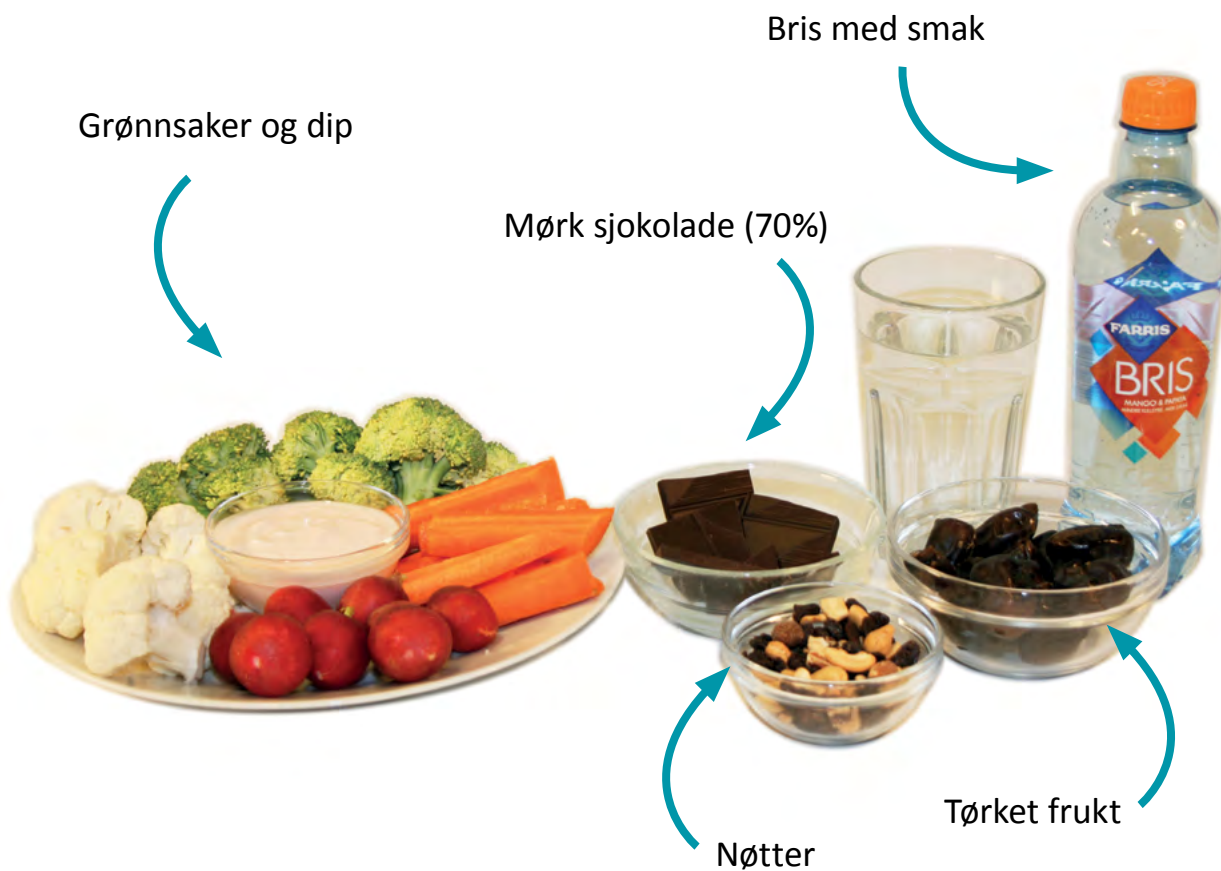
Mat og drikke med mye sukker



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurscenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Tips! Bytt ut sukker med andre forslag:



Tips! Ikke bruk mer enn en teskje sukker i te og kaffe:



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

Mye sukker fra mat og drikke er ikke bra for

Mye usunn mat og drikke kan føre til

Ordforklaring:

Diabetes: Er en sykdom. Kroppen klarer ikke gjøre sukker til energi og du blir slapp og tisser mye. Det er viktig å gå til legen hvis du tror at du har diabetes.

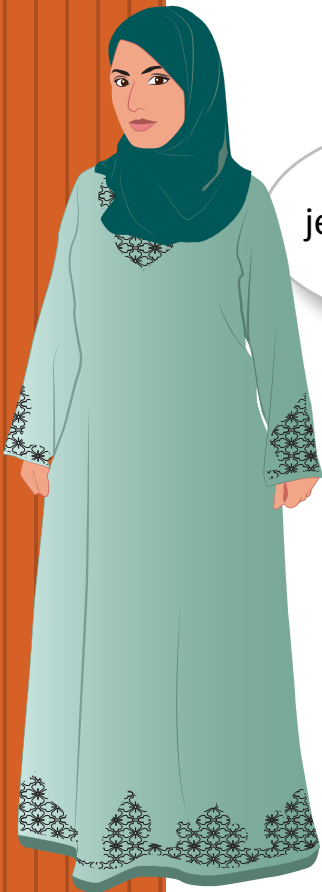
Fasit:

Mye sukker fra mat og drikke er ikke bra for **helsen**.
Mye usunn mat og drikke kan føre til **sykdom**.

Har du spørsmål om diabetes?

Besøk www.diabetes.no
De har informasjon på flere språk.

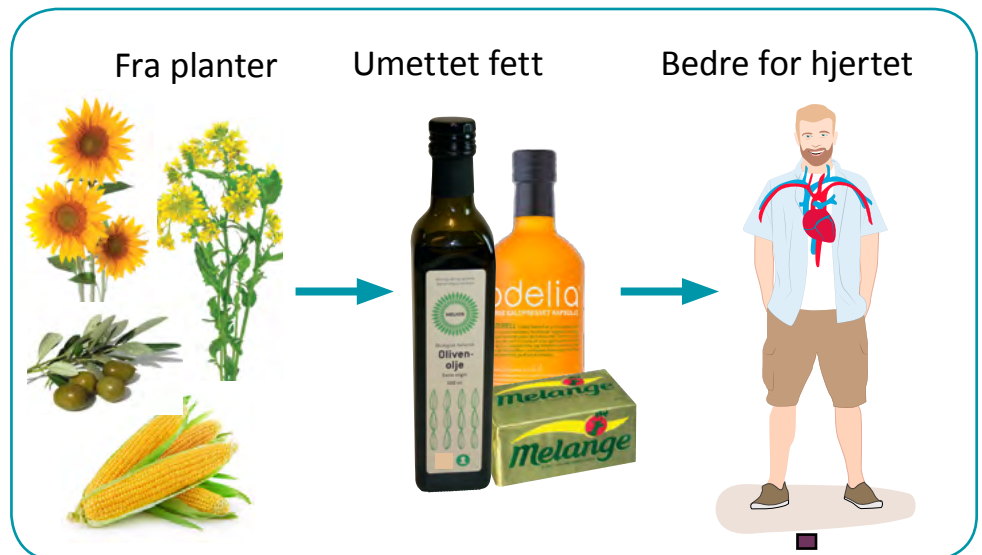
Råd 4: Velg olje og margarin



Hvorfor skal jeg velge olje og margarin?



Olje og margarin kommer fra planter. Dette fett heter umettet fett. Umettet fett er bra for hjertet fordi det har sunne stoffer fra plantene.



Tips!

Ikke bruk mer enn en teskje per person når du lager mat:



Velg god kvalitet:

Se etter:
Mørk flaske
Oliveolje
Rapsolje



Se etter:
Nøkkelhull



Ordforklaring:

Kvalitet: En egenskap ved en matvare.

Nøkkelhull: Matvarer med nøkkelhull har mindre fett, salt, sukker og mer fiber enn matvarer som likner.

Foto: Oldelia, Mills Proff partner, ThinkstockPhotos og Helsedirektoratet
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurscenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Råd 5: Spis fisk og sjømat



Hvorfor skal vi spise fisk og sjømat?

Fisk og sjømat er bra for:

Bra for hodet

Bra for hjertet

Bra for ledd

Bra for lek

Bra for læring

Tips!
Ta en teskje tran hver dag!

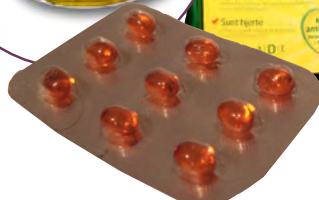


Foto: Bent Raanes Sørensen / Norges sjømatråd og Tom Haga / Norges sjømatråd
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurscenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Eksempel på fet fisk:

Laks



Tips:
Spis fet fisk
to ganger per uke
og mager fisk
en gang per uke

Eksempel på mager fisk:

Torsk



Tips! Du kan også spise fisk som pålegg:



Oppgave. Finn din matplan for en uke.

Finn din matplan for en uke. Spiser du fet fisk tre ganger i uken og mager fisk to ganger i uken? Skriv det eventuelt inn i matplanen din.

Besøk nettsiden: **www.stoffskifte.org**
De har brosjyrer på flere språk!

Har du spørsmål om fisk og sjømat?
Besøk www.godfisk.no

Foto: Eiliv Leren / Norges sjømatråd, Kristin&Vibeke / Norges sjømatråd, Tom Haga / Norges sjømatråd,
Eiliv Leren / Norges sjømatråd, Esten Borgos / Norges sjømatråd, Studio-Dreyer Hensley / Norges sjømatråd og Norges sjømatråd
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no