



Mat og helse

Deltakerhefte. Råd 6-10.



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



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:

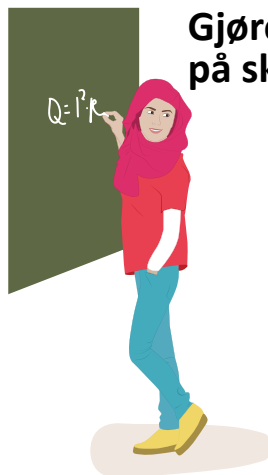
Ta vare på familien



Være aktiv



Gjøre det bra på skolen



Jobbe



Føle deg bra



Leke med barna



Sove godt



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Råd 6: Spis og drikk melkeprodukter med lite fett



Hvorfor skal jeg spise og drikke melkeprodukter med lite fett?



Melkeprodukter inneholder kalsium. **Kalsium** er et mineral som er viktig for **skjelettet**. **Vitamin D** og kalsium gir deg et sterkt skjelett.

Mat med kalsium



Tips! Ta kalsiumtabletter hvis du ikke tåler melkeprodukter:



Tips! Spis yoghurt. Yoghurt har kalsium



Foto: Opplysningskontoret for Meieriprodukter, Melk.no.

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Hvor mye skal vi
spise hver dag?

Spis 3 porsjoner.
Her er to eksempler:



Melkeprodukter med lite fett har like
mye **næringsstoffer**, men mindre fett:

Tips!

Bytt ut ghee med margarin.



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

..... porsjoner melkeprodukter hver dag er bra for skelettet.

Ordforklaring:

Melkeprodukt: En matvare eller drikkevare som er laget av melk. For eksempel melk, ost og yoghurt.

Skjelett: Alle ben som sammen holder kroppen oppe.

Vitamin: Vita betyr liv. Vitaminer er stoffer som er livsviktige for kroppen.

Mineral: Stoffer som er i stein, jord og fjell. Kroppen trenger små mengder av disse stoffene for å fungere.

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

Fasit:

3 porsjoner melkeprodukter hver dag er bra for skjelettet.

Har du spørsmål om melkeprodukter?
Besøk: www.melk.no

Råd 7: Spis magert kjøtt



Hvorfor skal jeg
spise magert kjøtt?

Magert kjøtt har lite fett og mye bra protein.
Protein er byggesteiner i kroppen vår.
Å spise kjøtt med mye fett, som lam, pølser og
bacon, kan føre til sykdom.

Kjøtt med mye fett er
ikke godt for hjertet.
Det kan føre til hjerte-
og karsykdommer.

Kjøtt med mye fett er
ikke godt for magen.
Det kan føre til kreft.



Foto: Aina Hole/Helsedirektoratet, Kim Holdte/MatPrat og OEK/MatPrat

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Det er forskjeller på **matvarene** i butikken:

Velg varen med minst fett



Tips! Spis lite av disse matvarene:



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

Magert kjøtt har lite og bra

Proteiner er i kroppen vår.

Ordforklaring:

Proteiner: Byggesteiner i kroppen.

Matvare: Mat som kan være rå eller laget helt eller delvis ferdig når du kjøper den.

Fasit:

Magert kjøtt har lite fett og bra protein.
Proteiner er byggesteiner i kroppen vår.

Har du spørsmål om hjerte- og karsykdom?

Besøk www.helsenorge.no/sykdom/hjerte-og-kar

Har du spørsmål om kreft?

Besøk www.kreftforeningen.no

Råd 8: Spis grove kornprodukter

Hvorfor skal jeg spise grove kornprodukter?



Grove kornprodukter har mye **fiber**, **vitaminer** og **mineraler**. Fiber er stoffer i mat som får magen til å jobbe og gjør deg mett lenge:



Tips! Bytt hvit ris med brun ris



Tips! Bak med grovt mel.



Ordforklaring:

Produkt: Vare, mat- eller drikkevare.

Vitaminer: Vita betyr liv. Vitaminer er stoffer som er livsviktige for kroppen.

Mineraler: Stoffer som er i stein, jord og fjell. Kroppen trenger små mengder av disse stoffene for å fungere.

Konsentrert: Her: Å klare og følge med på skolen eller jobb.

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

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

En sunn lunsj med **fullkorn** gjør deg mett og konsentrert:



Hva skjer når jeg **ikke** spiser grove kornprodukter?

Hvitt brød eller ris blir sukker i kroppen. Du får rask energi, men så blir du raskt slapp og sulten igjen:



Ordforklaring:

Fullkorn: Mat med hele korn eller at matvaren inneholder alle delene fra hele kornet.

Foto: Helsedirektoratet, Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no), og Helsedirektoratet
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Hva skal jeg
se etter
i butikken?

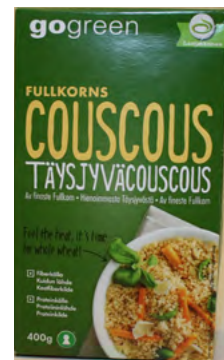
Se etter brødskalaen:



Velg brød med disse merkene



Tips! Se etter fullkorn



Tips! Se etter nøkkelhull



Har du spørsmål om brød og korn?
Besøk www.brodogkorn.no

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Råd 9: Spis lite salt



Hvorfor skal jeg spise lite salt?

Mye salt er ikke godt for hjertet. Matvarer med mye salt kan føre til sykdom, som høyt blodtrykk. Høyt blodtrykk er farlig for helsen din.

Bacon



Chips



Tips! Ikke spis mer enn en teskje (5 gram) salt hver dag:



Foto: Morguefile.no, Maarud
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Tips! Bytt ut salt med **urter**:



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

Jeg kan spise salt hver dag. Mye salt er ikke godt for Det er lurt å bytte salt med

Ordforklaring:

Blodtrykk: Blodet i blodårene. Ved høyt blodtrykk er det trangt i blodårene. Dette kan gjøre deg svimmel og være farlig for din helse.

Istedenfor: Et alternativ til, en variant av noe.

Fasit:

Jeg kan spise 1 teskje salt hver dag.
Mye salt er ikke godt for hjertet.
Det er lurt å bytte salt med urter.

Foto: bigstockphoto

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Råd 10: Drikk vann

Hvorfor skal vi drikke vann?



Vann er viktig for hele kroppen. Vann er for eksempel viktig for magen når du spiser grove kornprodukter som har mye fiber. Vann er også viktig for hodet, så du kan følge med og lære noe. Når du er aktiv og svetter er det viktig å drikke vann.

Viktig for magen

Viktig for hodet

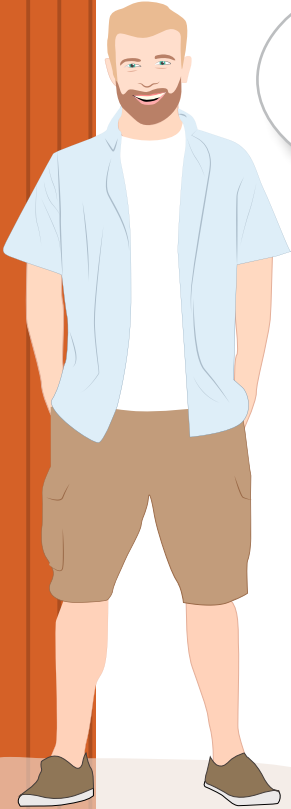
Når du svetter

Tips! Drikk vann når du er **tørst** istedenfor brus og juice



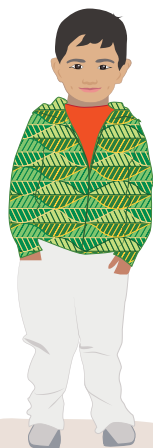
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.



Hvor mye vann
trenger jeg?

Drikk mellom 4-8 glass vann hver dag.
Drikk mer vann når du er aktiv.



Oppgave. Fyll ut ordet som mangler:

Vann er viktig for og

Når du er det viktig å drikke vann.

Ordforklaring:

Svette: Salt vann som kommer fra kroppen når du er aktiv.

Tørst: Når du har veldig lyst på noe å drikke.

Avhenger: Kommer an på, bestemmes av noe.

Fasit:

Vann er viktig for **magen** og **hodet**.
Når du **svetter** er det viktig å drikke vann.