



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

Ressurssenter for migrasjonshelse



Oslo kommune
Helsetaten
Ressurssenter for migrasjonshelse

AUD MARIT ERIKSEN



HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

LAURA TERRAGNI
LISA GARNWEIDNER-HOLME
AYSHA HUSSAIN

diabetesforbundet

SHAISTA BASIT
NASRO MAHAMED



Bydel
Alna

RITA H. SKAR



Bydel
Grorud

MONA REKVE



Bydel
Grünerløkka

MARTIN BERGE

Hvorfor er det viktig å ha god helse?

Når du har god helse kan du:

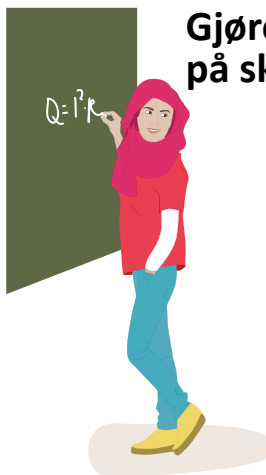
Ta vare på familien



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 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 kan spise både karbohydrater, proteiner og grønnsaker:

En del pasta

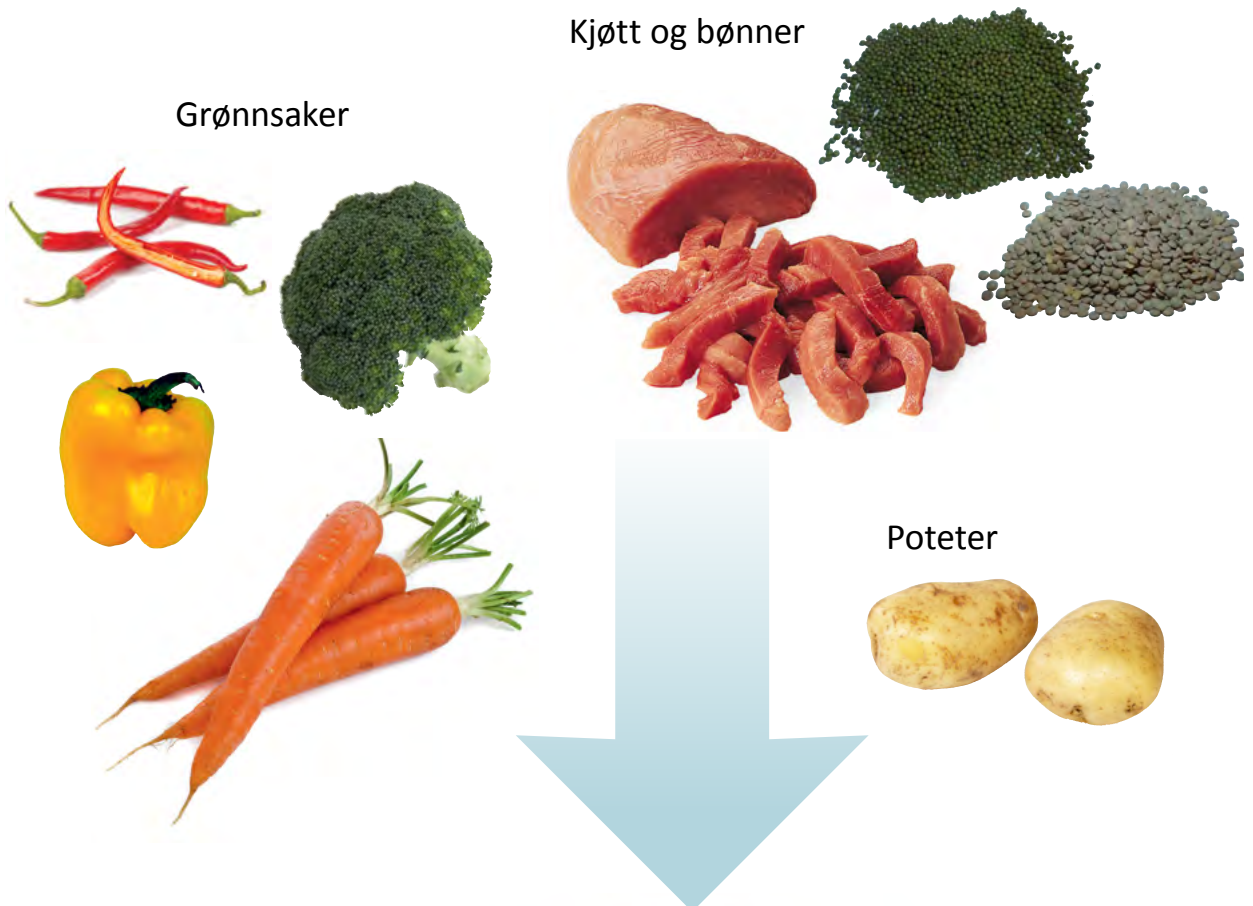
En del kylling

En del grønnsaker



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

Tallerkenmodellen



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 fungere.

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

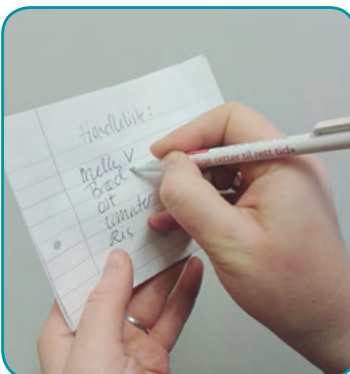
Få mest mulig for pengene! Både god helse og mer penger.

Planlegg hva du skal spise og drikke. Det er **lurt**.

Lag en liste.



Hold deg til listen i butikken.



Ikke kast kvitteringer.



Lag et budsjett.

Vare	Pris
Total	

Regn ut hvor mye du bruker på en uke.



Kjøp mat og drikke to til tre ganger i uka.



Ordforklaring:

Planlegge: Lage en plan for noe.

Lurt: Smart, klokt.

Kvittering: lapp fra butikken med de matvarene du har kjøpt.

Budsjett: Mulige inntekter og utgifter.

Foto: Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no)

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Hva trenger
du i butikken?
Skriv en
handleliste.



**Lag en handleliste som viser det du skal
kjøpe i butikken. Du kan skrive på ditt eget
språk eller på norsk.**

Ditt eget språk

Norsk



avokado

gulrot

blomkål

Mobiltelefon eller internett:

Det finnes redskaper som kan hjelpe deg med å kjøpe de billigste matvarene.

For eksempel:

www.prisjakt.no

www.mattilbud.com

Oppgave: Lag meny for en dag.

Eksempel:



Måltid	Mat og drikke
Frokost	
Mellommåltid	
Lunsj	
Mellommåltid	
Middag	
Mellommåltid	
Kvelds	

Ordforklaring:

Meny: Plan over det du skal spise. **Måltid:** Det du vanligvis spiser til et tidspunkt. For eksempel frokost som du spiser om morgenen.

Mellommåltid: Et lite måltid, som for eksempel en banan eller en yoghurt, mellom for eksempel frokost og lunsj.

Foto: Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no)

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Oppgave: Lag meny for en uke.

	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				



Foto: Foto: Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no)

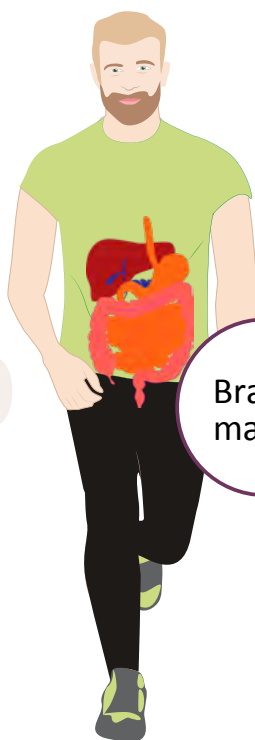
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

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 © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.



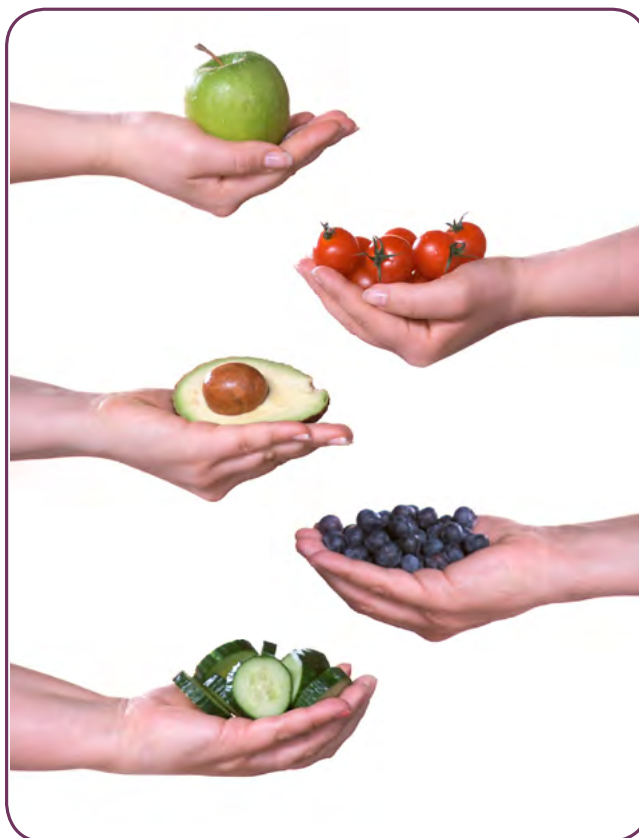
Hvor mye
skal jeg spise
hver dag?

Hvor stor
er en porsjon?

En porsjon er
en håndfull



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. Tenk på måltidene du spiser i løpet av en dag. 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.

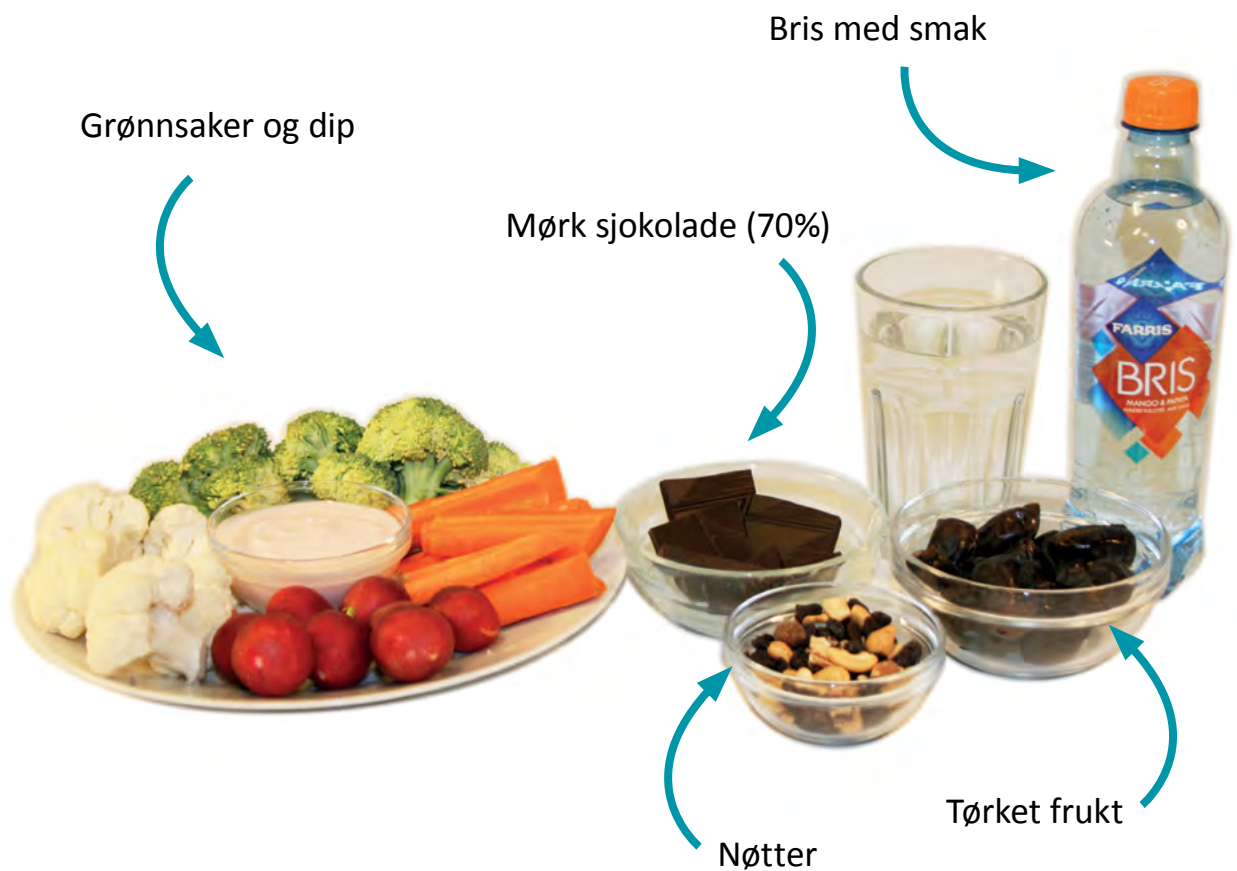
Mat og drikke med mye sukker



Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter 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.

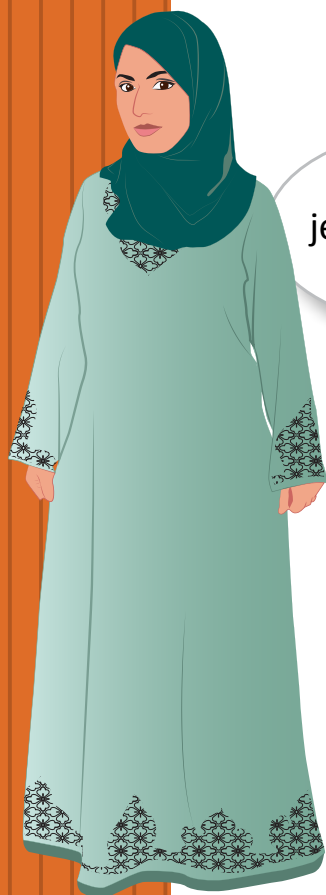
Fasit:

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.

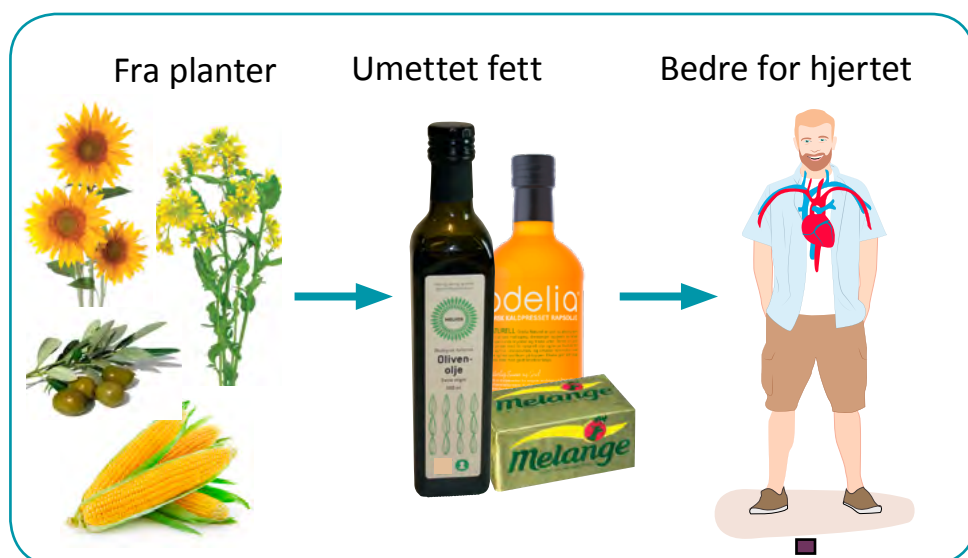
Råd 4: Velg olje og margarin



Hvorfor skal jeg velge olje og margarin?



Olje og margarin kommer fra planter. Dette fettene 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
Olivenolje
Rapsolje



Se etter nøkkelhullsmerket



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

Råd 5: Spis fisk og sjømat



Hvorfor skal vi spise fisk og sjømat?

Fisk og sjømat er bra for:

Bra for hjernen

Bra for hjertet

Bra for ledd

Bra for lek

Bra for læring

Tips!
Ta en spiseskje tran hver dag!

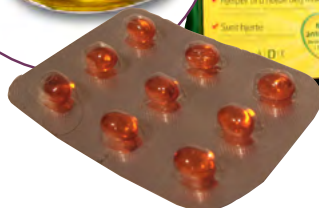


Foto: Bent Raanes Sørensen / Norges sjømatråd og Tom Haga / Norges sjømatråd
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Eksempel på fet fisk:

Laks

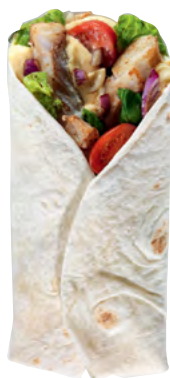


Tips:

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



Mat og helse

Deltakerhefte. Råd 6-10.

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

Hva skal jeg se etter i butikken?

Se etter brødskalaen:



Velg brød med disse merkene



Tips! Se etter fullkorn



Tips! Se etter nøkkelhullsmerket



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

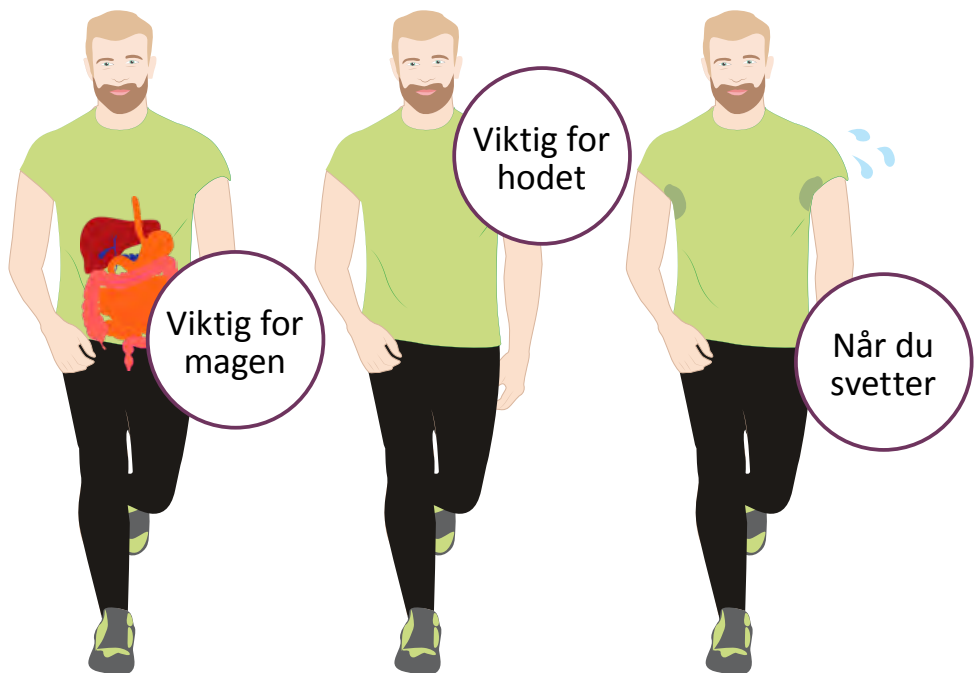
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

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.

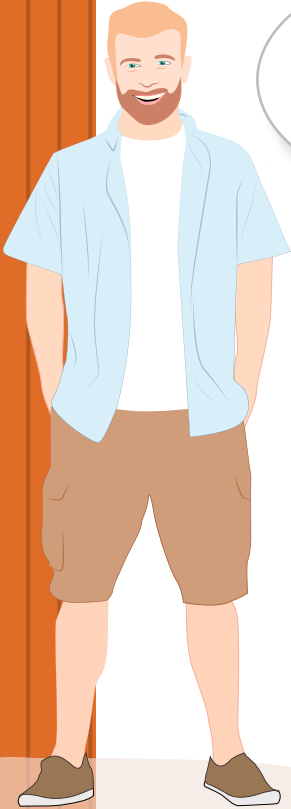


Tips! Drikk vann når du er **tørst** istedenfor brus og juice



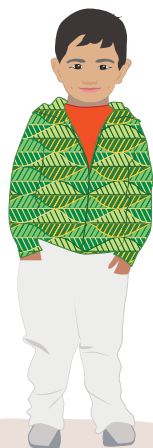
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

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.

Nøkkelhull hjelper deg til å velge sunne matvarer i butikken:



Hva betyr nøkkelhull?

Nøkkelhull på varer hjelper deg til å velge sunne matvarer når du er i butikken. Nøkkelhull på matvarer betyr at varen har mindre salt, sukker, fett og mer fiber enn en liknende matvare.

Fiber er stoffer i mat som får magen til å jobbe og gjør deg mett lenge.



Fiber
2 g / 100 g



Fiber
7 g / 100 g



Sukker
18 g / 100 g



Sukker
0 g / 100 g



Salt
3 g / 100 g



Salt
1 g / 100 g



Fett
10 g / 100 g



Fett
3,4 g / 100 g

Tips! Neste gang du er i butikken, kjøp matvarer med nøkkelhull.

Ordforklaring:

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

Foto: Helsedirektoratet og produsentne Arla og Tine
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Matkultur

Fårikål



Flatbrød



Hva er matkultur?

Matkultur er den maten vi er vant med å spise, hver dag, til fest og til bursdag. Det er den maten vi spiser i et land, eller som er typisk for din familie. Det er tidspunktene du spiser på.

I Norge spiser vi slik:

Frokost fra kl. 07.00.

Havregrøt



Lunsj fra kl. 11.00.

Salat



Middag fra kl. 17.00

Kyllinggryte



Kveldsmat fra kl. 20.00

Brød med pålegg



Foto: Studio Dreyer-Hensley / Matprat, Opplysningskontoret for brød og korn og Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no).

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

I Norge har vi **tradisjonsmat**. Her er noen eksempler:

Fårikål med flatbrød



Risgrøt



Vafler



I Norge er det vanlig å feire bursdag. I barnebursdager er det vanlig med kake, pølser og pizza når man feirer:

Sjokoladekake



Pølser



Pizza

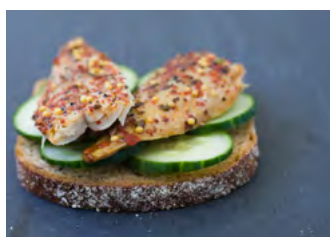


I Norge lager vi **matpakke**. Det er viktig med en sunn matpakke. Her er noen eksempler:

Brød med egg



Brød med fisk



Bakt hjemme



Ordforklaring:

Tradisjonsmat: Mat flere fra samme land har spist over lengre tid, knyttet til spesielle anledninger.

Matpakke: Lunsj du spiser på skolen eller jobben, som du har tatt med hjemmefra.

Foto: Studio Dreyer-Hensley / Matprat, Opplysningskontoret for brød og korn, Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no),
Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no), Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no),
Mari Svenningsen / Matprat, Opplysningskontoret for meieriprodukter (melk.no) og Opplysningskontoret for brød og korn

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no



Mat og helse

Deltakerhefte. Vær aktiv.

Vær aktiv

Gå med barna til
barnehagen og skolen



Velg trapper



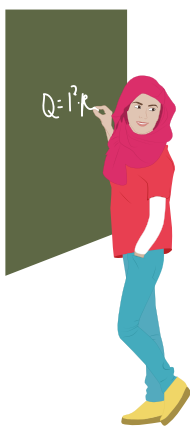
Spill fotball



Hvorfor skal
jeg være aktiv?

Å være aktiv er bra for:

Hodet ditt. Det blir
lettere å lære å lære.



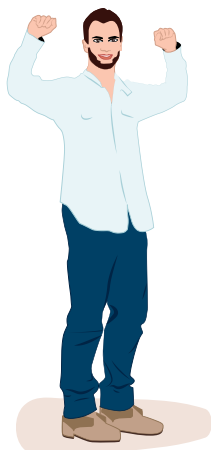
Kroppen din.
Den **or**ker mer.



Kroppen din.
Du blir sterk.



Humøret ditt. Det
kan gjøre deg glad!



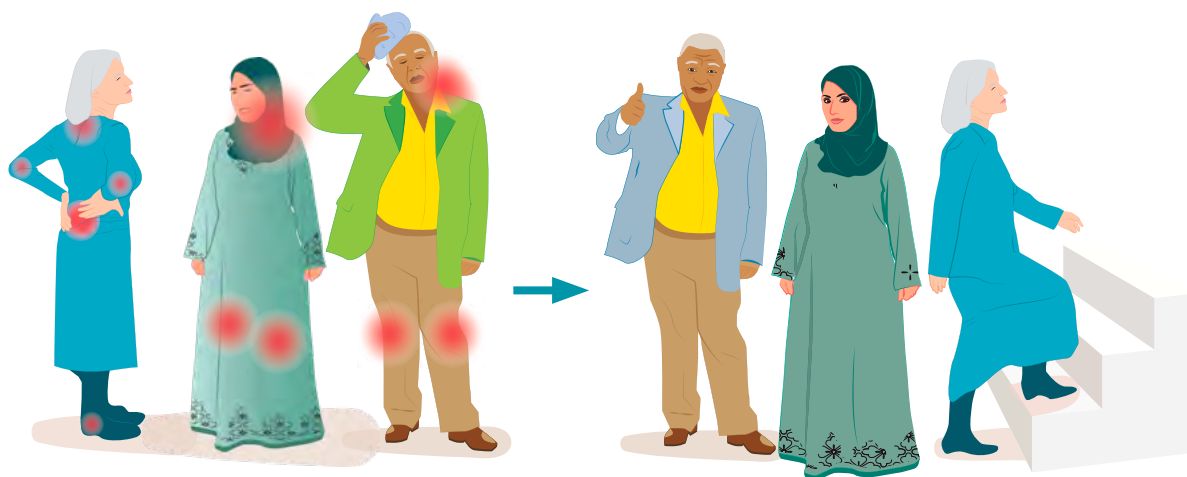
Søvnen din. Det kan
gjøre at du sover godt.



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.

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

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

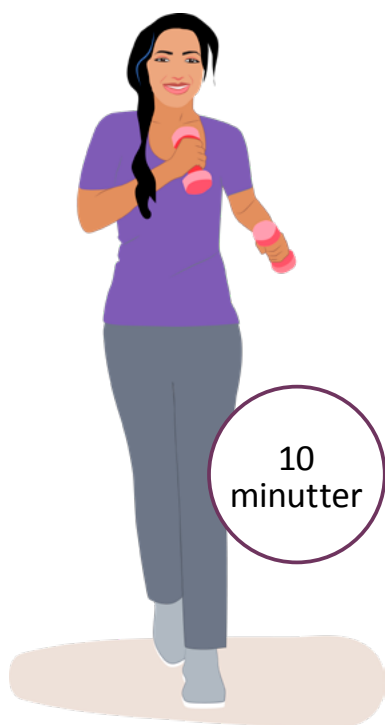
Gå med barna til barnehagen og skolen



Gjør husarbeid



Dans



Velg trapper



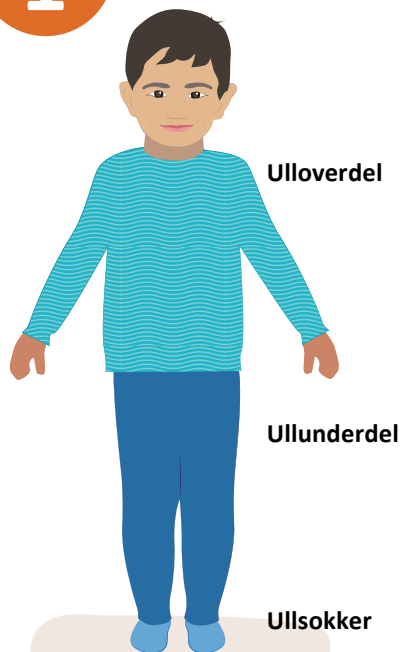
Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Copyright © Ressurssenter for migrasjonshelse, Helseetaten, Oslo Kommune.

Hvordan skal jeg kle meg når det er kaldt?

Trinn
1

Ta på ull først:



Se etter:
100% Lam ull/Lambswool
100% Merino ull/merino wool
100% Ull/wool
100% Alpaka ull

Trinn
2

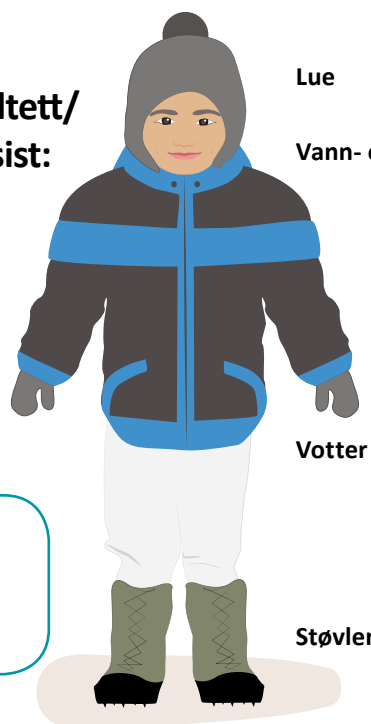
Ta på ull eller fleece utenpå:



Se etter:
100% Lam ull/Lambswool
100% Merino ull/merino wool
100% Ull/wool
100% Alpaka ull
Fleece

Trinn
3

**Ta på vindtett/
vanntett sist:**



Se etter:
Vindtett/Windproof
Vanntett/Waterproof



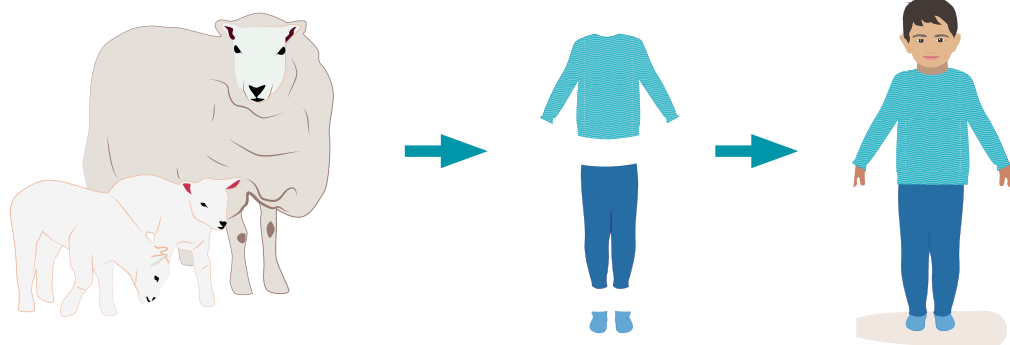
Ordforklaring:

Vindtett: Holder vinden ute. **Vanntett:** Holder vannet ute.

Hva er ull? (wool)

Ull kommer fra sau:

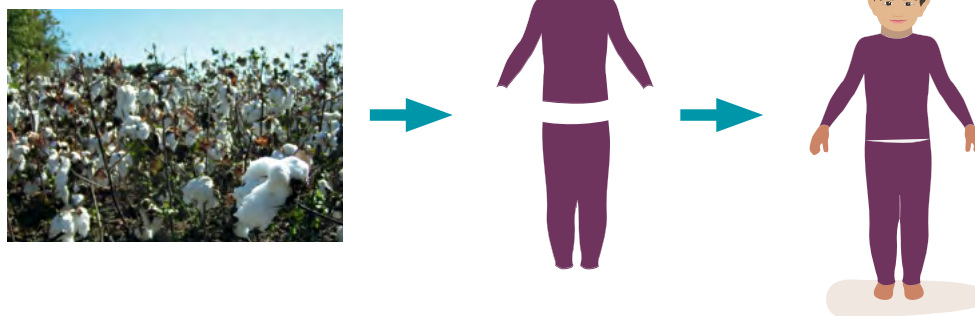
Ull holder deg varm hvis du blir våt.



Hva er bomull? (cotton)

Bomull kommer fra bomullsplanten:

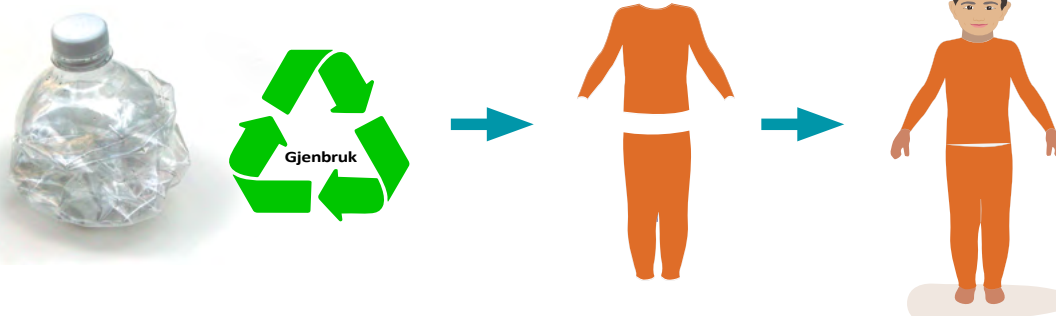
Bomull holder deg ikke varm hvis du blir våt.



Hva er microfiber?

Microfiber er laget av plast:

Microfiber holder deg varm hvis du blir våt.



Hva er fleece?

Fleece er laget av plast:

Fleece holder deg varm hvis du blir våt.

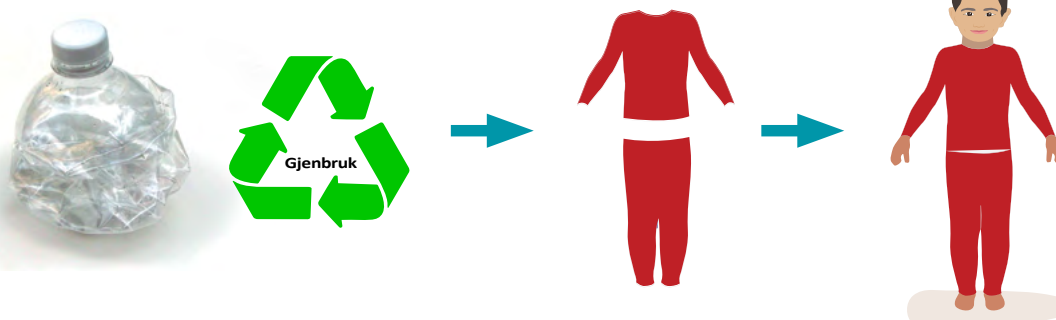


Foto: Morguefile.com

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

Tips

Ta brodder
på skoene når det er
is på bakken!

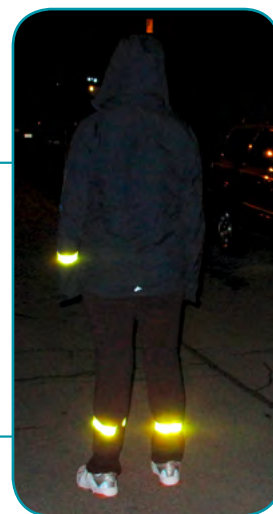


Ca kr 100



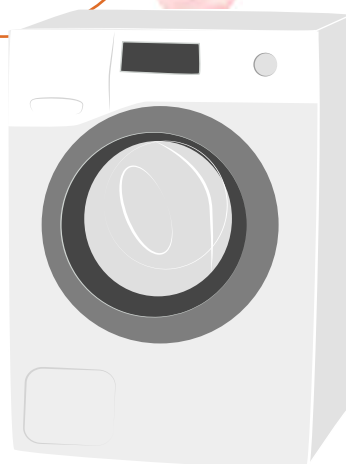
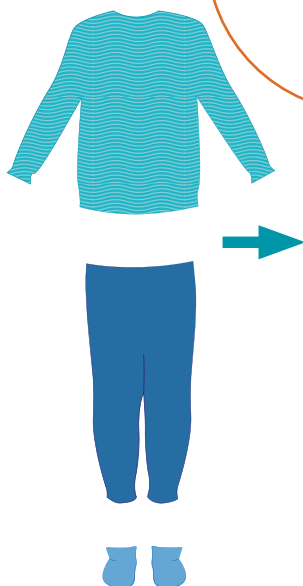
Tips

Bruk refleks når
det er mørkt ute

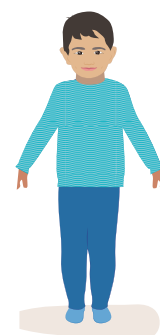


Tips

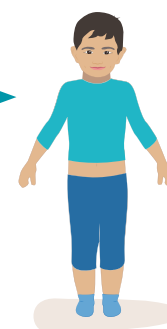
Vask ulltøy
på 30 grader:



Vask: 30° C →



Vask: over 30° C →



Vasker du ull på over 30 grader krymper den

Foto: Produsentene.

Illustrasjoner: Szandra Kovács, ikonikon.no

