



# Mat og helse

Læreplan

# Læreplan

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
Å skape et godt læringsmiljø i klasserommet.	<b>Slide 1-4: Introduksjon</b> Snakk med deltakerne om: <ul style="list-style-type: none"> <li>Temaet mat og helse</li> <li>Gjør ditt beste for å få deltakerne til å åpne seg. Spør om hva slags mat og drikke de liker og hvorfor de spiser og drikker akkurat slik.</li> </ul>	Snakk sammen i klassen.	PowerPoint	Bruk gjerne litt god tid (30 min)	

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
Å bevisstgjøre deltakerne om hva de spiser og drikker, til hvilke tider.	<b>Slide 5-13: Råd 1: Spis variert</b> Snakk med deltakerne om: <ul style="list-style-type: none"> <li>Tallerkenmodellen</li> <li>Hvor ofte de spiser</li> <li>Hva de spiser og drikker til hvilke tider</li> </ul>	Snakk sammen i klassen. Noter evt. på tavla.	PowerPoint Evt. tavle	Bruk gjerne litt god tid (30 min)	

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
Deltakerne skal få større forståelse for makro- og mikronæringsstoffene i mat.  Deltakerne skal få større forståelse for viktigheten av å velge mat med riktig næring og hvilken påvirkning dette har på deres helse.	<b>Slide 14-23: Undertema: Mat gir kroppen næring*</b> Snakk med deltakerne om: <ul style="list-style-type: none"> <li>Mat har næring som vi kan dele i makro og mikronæringsstoffer</li> <li>Makronæringsstoffer gir kalorier og gjelder gruppene karbohydrater, fett, proteiner og alkohol</li> <li>Mikronæringsstoffer gir ikke kalorier men er nødvendig for å holde kroppen i gang</li> </ul>	Snakk sammen i klassen.  Forslag til oppgave: <ul style="list-style-type: none"> <li>Lage et tankekart over næringsstoffer i mat.</li> </ul>	PowerPoint Evt. tavle	Opptil til 1 time**	

# Læreplan

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Å gjøre deltakerne bevisste på penger de bruker på mat og drikke.</p> <p>Å gjøre deltakerne bevisste på egne innkjøpsvalg.</p> <p>Å gjøre deltakerne bevisste på hvordan de kan spare penger og få god helse.</p>	<p><b>Slide 24-35: Undertema: Få mest mulig for pengene</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvordan de kan spare penger</li> <li>Hvorfor det er viktig å tenke på helsen når man handler mat og drikke</li> </ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p> <p>Oppgave:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Handlelisten</li> <li>Meny for en dag</li> <li>Meny for en uke</li> </ul>	<p>PowerPoint Deltakerheftet</p>	<p>30 min til 1 time*</p>	<p>*Tidsbruken vil avhenge av om du vil gå igjennom oppgavene med en gang, delvis, på slutten av dagen, eller en helt annen dag.</p>

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentarer
<p>Å gjøre deltakerne bevisste på eget inntak av frukt, bær og grønnsaker</p> <p>Gi deltakerne økt forståelse for begrepet 5 om dagen.</p> <p>Gi deltakerne økt kunnskap om hvordan de kan få i seg 5 om dagen.</p>	<p><b>Slide 36-44: Råd 2: Spis frukt, bær og grønnsaker</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvilke og hvor mye frukt, bær og grønnsaker de spiser</li> <li>Begrepet 5 om dagen</li> <li>Hvordan få i seg 5 om dagen</li> <li>Hvorfor de bør spise 5 om dagen</li> <li>Helseeffekten av 5 om dagen*</li> </ul>	<p>Oppgave: Meny for en dag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Får deltakerne i seg 5 om dagen?</li> <li>Be deltakerne evt. føre på mer frukt, bær og grønnsaker slik at de får i seg nok.</li> </ul> <p>Snakk sammen i klassen.</p>	<p>PowerPoint Deltakerheftet</p> <p>Dersom videre interesse: <a href="http://www.frukt.no">www.frukt.no</a></p>	<p>30 min til 1 time**</p>	<p>*Her er det mulig å gå dypere inn i helseeffekten av frukt, bær og grønnsaker hvis du ønsker det og du har deltakere som er mottakelige, samt gir uttrykk for god forståelse for temaet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bra for magen – gir mulighet til å snakke om fiber og forebygging av kreft i mage/tarm.</li> <li>Bra for hjertet – gir mulighet til å snakke om Hjerte – karsykdom.</li> <li>Holder meg frisk – gir mulighet til å snakke om vitaminer, mineraler og antioksidanter.</li> </ul> <p>**Tidsbruken vil avhenge av hvor dypt du går inn i temaet.</p>

# Læreplan

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Å gjøre deltakerne bevisst eget inntak av sukker fra mat og drikke.</p> <p>Å la deltakerne få økt kunnskap om hvordan de kan spise og drikke mindre sukker.</p>	<p><b>Slide 45-56: Råd 3: Spis og drikk lite sukker</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke mat og drikkevarer de får i seg som har mye sukker</li><li>• Max inntak av sukker per dag* med forslag til et sunnere alternativ</li><li>• Forskjellige tips</li><li>• Hvor mye sukker de har i teen eller kaffen. Hvor mye blir det i løpet av en dag?</li><li>• Hvorfor de skal spise mat med mindre sukker</li><li>• At mye sukker fra mat og drikke kan føre til sykdom**</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p>	<p>PowerPoint</p> <p>Dersom videre interesse: <a href="http://www.kostholdsplanleggeren.no">www.kostholdsplanleggeren.no</a> <a href="http://www.diabetesforbundet.no">www.diabetesforbundet.no</a></p>	<p>30 min til 1 time**</p>	<p>*Max sukkerinntak per dag er 10 % av totalt energiinntak og er avhengig av flere faktorer som bl.a. alder, vekt og aktivitetsnivå. Vi har estimert noen gjennomsnitt på max sukkerinntak, presentert i PowerPointen. For eksempel: En kvinne på 60 kilo kan ha et gjennomsnittsinntak på ca. 2200 kilokalorier per dag. 10 % tilsvarer 220 kcal som er ca. 50 gram sukker.</p> <p>** Tidsbruken vil avhenge av hvor dypt du går inn i temaet. Temaet åpner for å snakke med deltakerne om diabetes.</p>

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Å gjøre deltakerne bevisst type og mengde fett i bruker i matlaging.</p> <p>Å la deltakerne få økt kunnskap om hvordan de kan velge bedre kilder til fett, samt minimere mengden fett de bruker i matlaging.</p>	<p><b>Slide 57-65: Råd 4: Velg olje og margarin</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke typer fett de bruker i matlaging</li><li>• Kvalitet. Hjelp deltakerne med å velge olje med god kvalitet</li><li>• Forskjellige tips</li><li>• Hvorfor de skal velge olje og margarin</li><li>• Hvorfor olje og margarin er bedre for hjertet</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p>	<p>PowerPoint</p> <p>Dersom videre interesse: <a href="http://www.helsenorge.no/sykdom/hjerte-og-kar">www.helsenorge.no/sykdom/hjerte-og-kar</a></p>	<p>30 min til 1 time*</p>	<p>*Tidsbruken vil avhenge av hvor dypt du går inn i temaet. Temaet åpner for å snakke med deltakerne om hjerte- og karsykdom.</p>

# Læreplan

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Å gjøre deltakerne bevisste på type og mengde fett i bruker i matlaging.</p> <p>Å la deltakerne få økt kunnskap om hvordan de kan velge bedre kilder til fett, samt minimere mengden fett de bruker i matlaging.</p>	<p><b>Slide 66-81: Råd 5: Spis fisk og sjømat</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilken type fisk og sjømat de liker</li><li>• Mengde vi skal spise</li><li>• Eksempler på ulike typer fisk og sjømat</li><li>• Tips</li><li>• Hvorfor de skal spise fisk og sjømat</li><li>• Helseeffekten ved å spise fisk og sjømat</li><li>• Oppsummering av dagen</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p>	<p>PowerPoint</p> <p>Dersom videre interesse: <a href="http://www.godfisk.no">www.godfisk.no</a></p>	<p>30 min til 1 time**</p>	<p>*Tidsbruken vil avhenge av hvor dypt du går inn i temaet. Temaet åpner for å snakke med deltakerne om en rekke forskjellige temaer:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hjerte- karsykdom</li><li>• Leddsmerter</li><li>• Konsentrasjon</li><li>• Mental helse</li><li>• Graviditet</li></ul>

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Gi deltakerne økt kunnskap om at magre melkeprodukter har like mye av de viktige næringsstoffene, men mye mindre av kaloriene.</p>	<p><b>Slide 1-8: Råd 6: Spis og drikk melkeprodukter med lite fett</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvilke melkeprodukter de spiser og drikker</li><li>• Hvor mye man skal spise hver dag (og viktigheten av å evt. ta tabletter om man ikke får i seg nok melkeprodukter</li><li>• Hvorfor vi skal spise magre melkeprodukter</li><li>• Helseeffekten av å spise magre melkeprodukter</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p>	<p>PowerPoint</p> <p>Dersom videre interesse: <a href="http://www.melk.no">www.melk.no</a></p>	<p>20 min*</p>	<p>*Tidsbruken vil avhenge av hvor dypt du går inn i temaet. Temaet åpner for å snakke med deltakerne om hjerte- og karsykdom.</p>

# Læreplan

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Å gjøre deltakerne bevisste på hvilken type kjøtt de bruker i matlaging.</p> <p>Gi deltakerne økt kunnskap om hvordan de kan velge magre kilder til kjøtt og dermed minske mengden fett de bruker i matlaging.</p>	<p><b>Slide 9-19: Råd 7: Spis magert kjøtt</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hvilke typer kjøtt de bruker i matlaging, har som pålegg osv.</li><li>Eksempler på retter og pålegg som inneholder lite fett</li><li>Forskjellige tips</li><li>Hvorfor vi skal spise magert kjøtt</li><li>Hva som kan skje hvis vi spiser kjøtt med mye fett.</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p>	<p>PowerPoint</p> <p>Dersom videre interesse: <a href="http://www.matprat.no">www.matprat.no</a> <a href="http://www.helsenorge.no">www.helsenorge.no</a> <a href="http://www.helsenorge.no/sykdom/hjerte-og-kar">www.helsenorge.no/sykdom/hjerte-og-kar</a> <a href="http://www.kreftforeningen.no">www.kreftforeningen.no</a></p>	<p>20 min*</p>	<p>* Tidsbruken vil avhenge av hvor dypt du går inn i temaet. Temaet åpner for å snakke med deltakerne om kreft og hjerte-karsykdom.</p>

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Å gjøre deltakerne bevisste på hvilke kornprodukter de spiser.</p> <p>Gi deltakerne økt kunnskap om hvordan de kan øke inntaket av grove kornprodukter og dermed få økt inntak av bl.a. fiber i kosten.</p> <p>Gi deltakerne redskaper som kan hjelpe dem med å velge sunnere produkter i butikken.</p>	<p><b>Slide 20-29: Råd 8: Spis grove kornprodukter</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hvilke grove kornprodukter de spiser</li><li>Eksempler på retter og pålegg som inneholder lite fett</li><li>Hvorfor vi skal spise grove kornprodukter</li><li>Brødskalaen</li><li>Informasjon om hvordan vi finner ut hvorvidt brødet er grovt.</li><li>Hva skjer hvis vi ikke spiser grovt</li><li>Tips</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p>	<p>PowerPoint</p> <p>Dersom videre interesse: <a href="http://www.brodogkorn.no">www.brodogkorn.no</a> <a href="http://www.diabetesforbundet.no">www.diabetesforbundet.no</a></p>	<p>30 min til 1 time*</p>	<p>* Tidsbruken vil avhenge av hvor dypt du går inn i temaet. Temaet åpner for å snakke med deltakerne om diabetes.</p>

# Læreplan

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Å gjøre deltakerne bevisste på eget inntak av salt</p> <p>Gi deltakerne økt kunnskap om hvordan de kan redusere saltforbruket sitt.</p>	<p><b>Slide 30-36: Råd 9:</b> <b>Spis lite salt</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hva de spiser som inneholder mye salt</li><li>• Max inntak av salt hver dag</li><li>• Hvordan vi kan bytte ut salt med urter</li><li>• Hvorfor vi bør kutte på saltinntaket</li><li>• Hva som kan skje hvis vi har et høyt inntak av salt i maten</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p>	<p>PowerPoint</p>	<p>20 min*</p>	<p>* Tidsbruken vil avhenge av hvor dypt du går inn i temaet. Temaet åpner for å snakke med deltakerne om kreft og hjerte-karsykdom.</p>
Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Å gjøre deltakerne bevisste på mengde vann de får i seg hver dag.</p> <p>Gi deltakerne kunnskap om hvor mye vann kroppen trenger hver dag.</p>	<p><b>Slide 37-42: Råd 10:</b> <b>Drikk vann</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvor mye vann de drikker hver dag</li><li>• At mengde avhenger av høyde, vekt og aktivitetsnivå</li><li>• Hvorfor vi skal drikke vann hver dag</li><li>• Helseeffekten av å drikke vann</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p>	<p>PowerPoint</p>	<p>15-30 min</p>	

# Læreplan

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Gi deltakerne økt kunnskap om hva nøkkelhullsmerket betyr.</p> <p>Gi deltakerne redskaper som kan hjelpe dem med å velge sunnere produkter i butikken.</p>	<p><b>Slide 43-51: Undermodul: Nøkkelhull på mat og drikke</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hva nøkkelhullsmerket på mat- og drikkevarer betyr</li><li>eksempler på matvarer med og uten Nøkkelhull</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p> <p>Forslag til oppgave:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Nøkkelhullsoppgaver</li></ul>	<p>PowerPoint</p> <p>Dersom videre interesse: <a href="http://www.godfisk.no">www.godfisk.no</a> <a href="http://www.nokkelhullsmerket.no/helse_og_undervisning/">www.nokkelhullsmerket.no/helse_og_undervisning/</a></p>	<p>20 min</p>	

Læringsmål	Underviser	Aktiviteter/oppgave	Ressurser	Forslag til bruk av tid	Kommentar
<p>Gi deltakerne kunnskap om norsk matkultur og råvarer som benyttes i norske retter.</p> <p>Å gi deltakerne kunnskap om typiske måltider til hverdag og fest, med særlig fokus på barn.</p>	<p><b>Slide 52-63: Undermodul: Matkultur</b> Snakk med deltakerne om:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Hva matkultur er</li><li>Tradisjonsmat i Norge og deres hjemland</li><li>Matpakke og 17 mai</li><li>Når vi pleier å spise</li><li>Hva vi pleier å spise</li><li>Oppsummering av dagen</li></ul>	<p>Snakk sammen i klassen.</p> <p>Gruppeoppgave:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>La deltakerne presentere en rett fra sitt hjemland</li></ul>	<p>PowerPoint</p>	<p>15-30 min</p>	