Mat og helse

Lærerveiledning

sunn start

Forord

Dette heftet er en veiledning til deg som jobber med nyankomne innvandrere. Veiledningen er del av et materiell om temaet mat og helse, som også består av en PowerPoint, lærerplan og deltakerhefte. Materiellet er primært laget for programrådgivere i Oslo, men andre som ønsker å benytte seg av materiellet står fritt til å gjøre dette. Materiellet eies av Oslo kommune og det er ikke tilgang til å kopiere eller distribuere i strid med åndsverkloven.

Materiellet er laget av en prosjektgruppe bestående av professorer ved Høgskolen i Oslo og Akershus, veiledere ved Diabetesforbundet, Programrådgivere og deltakere i tre bydeler og en prosjektleder, undertegnede fra Ressurssenter for migrasjonshelse. Det er også viktig å nevne at prosjektet har fått god hjelp fra studenter ved Samfunnsernæring ved Høgskolen i Oslo og Akershus, ansatte ved Folkehelseavdelingen i Oslo kommune, Helsedirektoratet, Norges sjømatråd, Oslo voksenopplæring Rosenhof, Laget QuoVadis og en rekke andre personer og aktører. Undertegnede er utrolig takknemlig til alle som har bidratt underveis i prosessen.

Mat er identitet, minner, en møteplass, kulturer, tradisjoner, læring, mestring, ernæring m.m. Vi håper derfor at å snakke om råvarer, retter, vaner og måltider, på tvers av forskjellige kulturer, kan skape en møteplass der alle kan bidra med egne erfaringer. Å dele sine erfaringer og kunnskaper med andre kan bidra til å beholde identitet og samtidig skape stolthet og mestring, som er veldig viktig i møte med et nytt samfunn. Vi håper videre at økt fokus på helse kan bidra til at de samme personene kan få mulighet til å ta sunne valg og oppleve økt kontroll over egen helsetilstand og forbedre egen helse.

Dette veiledningshefte skal gi utdypende informasjon om kosthold, ernæring og helse slik at den som underviser uten ernæringsfaglig bakgrunn kan holde undervisningen. Det oppfordres til å bruke heftet aktivt for å få en helhetlig og informativ forståelse av undervisningen.

Oslo, 2016
Aud Marit Eriksen
Prosjektleder for Sunn Start
Spesialkonsulent II ved Ressurssenter for migrasjonshelse

https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1961-05-12-2

Veiledningshefte

Innholdet i materiellet er basert på anbefalinger fra myndighetene, fokusgruppeintervjuer, forskning og erfaringer gjort i prosjektgruppen. Materiellet er tilpasset personer på nivå A1-A2, og de som nærmer seg B1. Layout, illustrasjoner og form er inspirert av eksisterende materiell samtidig som det er mye nytt. Bilder er tatt selv eller hentet fra forskjellige institusjoner med godkjenning.

Materiellet består av:

Dette veiledningsheftet. Her får du støtteinformasjon til temaer som dekkes i PowerPoint-presentasjonen samt rent praktisk hvordan du kan gjennomføre mat og helse-modulen (heretter referert til som modulen). Det henvises også til andre informasjonskilder i lærerplan for interesserte.

En oversiktlig lærerplan med læringsmål. Forslag til gjennomføring. Ressursbehov og mulighet for å notere kommentarer.

Tre PowerPoint-presentasjoner. Hver PowerPoint-presentasjon har enkel tekst og bilder knyttet til teksten. Bildene og illustrasjonene skal være kultursensitive, varierte og konkrete. Det er forslag til hva du kan si til deltakerne på notatsidene. Kildehenvisninger er gitt samlet nederst på hver slide i rekkefølge etter bruk av bildene på sliden. Slidsene gir mulighet for å bruke lengre eller kortere tid avhengig av din kunnskap og deltakernes behov og interesse. Det er lagt opp til at du kan gjøre oppgaver underveis eller ta oppgaver på slutten av dagen. Videre er det lagt opp til større oppsummeringer etter råd 5, 10 og vær aktiv*: Modulen kan ta tid å komme seg igjennom. Det er derfor lagt opp til at du kan dele undervisningen over 2-3 dager:

1 PowerPoint (Mat og helse: Innledning, Råd 1 – 5): Mest relevant og viktig!

- Undertema; Mat gir kroppen næring
  (Er skjult. Må aktiveres for å bli del av presentasjonen: Se raden <lysbilder> til venstre i presentasjonen. Høyreklikk på slidesene det gjelder. Klikk på <skjul lysbilde> for å aktivere).
- Undertema; Få mest mulig for pengene
- Oppsummering*

2 PowerPoint (Mat og helse: Råd 6 – 10):

- Undertema; Nøkkelhull
- Undertema; Matkultur
- Oppsummering*

3 PowerPoint (Vær aktiv):**

- Undertema; Hvordan skal jeg kle meg når det er kaldt?
  Hele undermodulen kan skjules på våren/sommeren).
- Oppsummering*

Deltakerheftet er lagt opp slik at du kan printe ut/trykke opp det du trenger fra undervisning til undervisning. Fotokreditering er gitt på baksiden av hvert bilde. Det er også henvisning til videre kilder, samt svar på oppgaver.

* Det er viktig å oppsummere hele veien igjennom PowerPoint-presentasjonen (ikke bare på slutten). Still kontrollspørsmål til deltakerne; hva sa jeg nå? Hva betyr det? osv. Slike spørsmål er ikke tatt med i notatsidene fordi det må spørres om til enhver tid, flere ganger.
**Du står fritt til å velge når du vil gå igjennom presentasjonen om å være aktiv. Denne delen kan kombineres med råd 1-5, med råd 6-10 eller være del av en egen undervisning, for eksempel med å være aktiv i praksis i etterkant av undervisningen.

Tips for en vellykket kursdag:

Før:

- Inviter og påminn om deltakelse i god tid
- Bestill rom og eventuelt nødvendig utstyr
- Les materiellet inkludert denne lærerveiledningen
- Test utstyr
- Print ut/bestill trykket deltakerhefte
- Evt. handle inn noen mat- og drikkevarer

På selve dagen:

- Hvem er deltakerne denne dagen? Fokuser på det som er viktig/relevant for din brukergruppe
- Ta gjerne med og bruk lærerveiledningen til å besvare eventuelle spørsmål underveis. Hvis det likevel er spørsmål som ikke kan besvares på stående fot kan du sende disse til Ressurssenter for migrasjonshelse i etterkant av undervisningen
- Ta med eksempler på mat- og drikkevarer vist i materiellet

Etter gjennomføring:

- Spør deltagere om tilbakemelding
- Ta gjerne kontakt med Ressurssenter for migrasjonshelse dersom du har spørsmål eller tilbakemeldinger

Helsedirektoratets kostråd

De norske anbefalingene om kosthold utgis av Helsedirektoratet og tar sikte på å redusere risikoen for sykdommer som har sammenheng med kosthold, fysisk aktivitet og helse. Et sunt kosthold gir et godt grunnlag for god helse og minimerer risikoen for utviklingen av hjerte- og karsykdommer, kreft, overvekt og diabetes type 2. Kostrådene skal bidra til å forebygge kroniske kostrelaterte sykdommer i befolkningen. Rådene er i første rekke rettet mot friske voksne individer med normal grad av fysisk aktivitet siden forskningen som danner kunnskapsgrunnlaget, hovedsakelig er utført på denne delen av befolkningen. Rådene kan midlertidig også anvendes på andre grupper i befolkningen dersom de tilpasses målgruppens ulike behov.

De 10 rådene som presenteres i denne undervisningen er basert på de nasjonale kostrådene, samt råd for å være fysisk aktiv. Rådene er tilpasset målgruppen nyankomne innvandrere.

De 10 nasjonale kostrådene:

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
5. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
6. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
7. Spis grove kornprodukter hver dag.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
10. Velg vann som tørstedrikk.

10 tilpassede råd:

1. Spis variert

   Undertema: Mat gir kroppen næring

   Undertema: Få mest mulig for pengene
2. Spis frukt, bær og grønnsaker
3. Spis og drikk lite sukker
4. Velg olje og margarin
5. Spis fisk og sjømat
6. Spis og drikk melkeprodukter med lite fett
7. Spis magert kjøtt
8. Spis grove kornprodukter
9. Spis lite salt
10. Drikk vann

    Undertema: Nøkkelhull

    Undertema: Matkultur

    Vær aktiv
    Undertema: Hvordan skal jeg kle meg når det er kaldt?

RÅD 1-5

Denne første delen av undervisningen inneholder de viktigste rådene til målgruppen som innebefatter temaer som å spise variert, vitaminer og mineraler, økonomi, fisk, frukt og grønt, sukker og bruk av olje i maten. Til denne delen av undervisningen er tidsaspektet satt til en dag med undervisning.

Introduksjon

I introduksjonen er hensikten å forklare deltagerne hva de kan forvente å lære i løpet av kurset, bli kjent med hverandre og oppfordre de til å delta aktivt i undervisningen.

SLIDE 1–4

- Fortell deltakerne om hva som skjer i dag, hvilke temaer som gjennomgås – og hvorfor dette er viktig
- Målet med dagen – fremhev hvorfor denne kunnskapen er viktig

Presenter for deltagerne hva undervisningsmateriellet består av, hvilke temaer dere skal igjennom og at deltagerne skal diskutere og løse forskjellige oppgaver.

Presenter deg selv først, før du lar deltagerne presenterer seg selv. Ikke la de som eventuelt kommer for sent skape brudd i undervisningen. De som kommer for sent kan sette seg rolig ned og eventuelt presentere seg i en pause. Det er lurt å oppfordre deltakerne til aktiv deltakelse og stille spørsmål underveis.

Informer om at målet med dagen er å gi deltagerne tips og råd om kosthold og mat, slik at de kan bruke informasjonen videre i sin hverdag for å ta vare på sin egen helse.

Kostrådene

Videre i lærerveiledningen presenteres de fem første kostrådene. De fem siste kostrådene kommer i andre del av undervisningen. I tillegg kommer vær aktiv utenom. I hver **boks** henvises det til de nasjonale kostrådene og hva som er det viktigste budskapet.

SLIDE 5–13

- Her refereres det til helsedirektoratets første råd: «Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.»
- Her er det viktigste budskapet å formidle viktigheten av å spise flere typer matvarer for å få et variert kosthold.

Kostsirkelen på forsiden viser de forskjellige matvaregruppene vi har. Kostholdet består av forskjellige matvarer som korn- og brødvarer, pasta og ris, grønnsaker, frukt og bær, melkeprodukter, kjøtt, fisk, egg og belgfrukter, smør og oljer. Det er viktig å spise variert fra hele matvaresirkelen.

I det første rådet tas temaer som tallerkenmodellen opp og hvordan tallerkenmodellen kan brukes på forskjellige måter. Tallerkenmodellen er et verktøy som hjelper deg å velge riktig mengde mat i de tre matvaregruppene; protein, fett og karbohydrater. 1/3 av tallerkenen skal bestå av grov ris, grov pasta eller potet, 1/3 skal bestå av kylling, fisk eller kjøtt og den siste 1/3 skal bestå av grønnsaker, frukt eller bær.

Det er ikke alltid man har grønnsaker, ris/pasta/potet/annen karbohydrat kilde og kjøtt eller fisk liggende hver for seg på en tallerken. Noen ganger lager man suppe eller gryte til middag. Bildene i undervisningen viser hvordan du kan tenke grønnsaker, grove karbohydrater og proteiner når du lager disse rettene.

Snakk sammen i klassen: La deltagerne snakke sammen om hvorfor de tenker at man skal spise variert.

Denne delen avslutter med et argument for at man skal spise variert, som er for at kroppen skal få den næringen den trenger. Dette innleder til neste undertema som er: Mat gir kroppen næring. Undertemaet er skjult og må aktiveres hvis du ønsker å gå igjennom dette med deltakerne. Årsak til at det er skjult er den heterogene gruppen du snakker til. Noen vil kanskje tenke at undermodulen er midt i blinken for dem, mens andre ikke forstår hva dette handler om. Du som underviser må derfor selv velge og se an hvem du snakker til. For å aktivitere: se <lysbilder> til venstre i presentasjonen. Høyreklikk på slidesene det gjelder. Klikk på <skjul lysbilde> for å aktivere.

SLIDE 14–23

- Her får deltagere en kort innføring i hva karbohydrater, proteiner og fett og hva vitaminer, mineraler og sporstoffer er.
- Det er viktig å formidle at ulike matvaregrupper inneholder ulike næringsstoffer, og at det derfor er viktig å variere kosten.

Denne delen tar først for seg de to hovedformene for næring: de som gir energi (kalorier) og de som ikke gir energi (kalorier). Proteiner, fett og karbohydrater kalles alle for makronæringsstoffer og navnet illustrerer at de har større molekyler enn mikronæringsstoffer som er vitaminer, mineraler og jern. Det viktigste for deltagerne er at de forstår hva slags type matvarer som er karbohydrater, fett og proteiner, samt at vitaminer og mineraler er viktig for god helse og hjelper oss å holde oss friske.

Det er viktig å repetere budskapet om at mat og kosthold er tett knyttet opp mot helse i egen kropp. Avslutt derfor dette avsnittet med å formidle at den riktige typen mat og drikke har stor effekt på egen kropp og er med på å gi deg en god helse.

SLIDE 24–35

- Her refereres det ikke til et konkret kostråd, men undertemaet er tatt med fordi mange innvandrergrupper kan oppleve at de har dårlig økonomi.
- Det er viktig å formidle at for å spare penger bør man planlegge, og ikke gå i matbutikken og handle hver dag.

Snakk sammen i klassen: Hvordan kan vi får mest mulig for pengene?

Første tips i denne delen av undervisningen er at man kan bruke eksempelvis en handleliste-app, handle i den lokale grønnsaksbutikken og velge kvalitet fremfor kvantitet.

Andre tips er ikke å handle når du, eller barnet ditt, er sultne. Hvis man går sulten inn i butikken er det lett å falle for fristelsen å kjøpe noe usunt som sjokolade eller en skolebolle. Det er også ugunstig for økonomien å handle på tom mage, man kjøper kanskje flere matvarer enn man hadde tenkt til i utgangspunktet. Dersom du er sulten når du er i butikken er det viktig å være bevisst og gå for sunnere alternativ som for eksempel en banan, nøtter og mineralvann som Farris.

Tredje tips er å ta en buss og legge storhandelen til Sverige. Husk å ta med en kjølebag så maten ikke blir ødelagt til turen hjem.

Videre i undervisningen presenteres det seks trinn til hvordan du bedre kan planlegge for å spare penger og få mest mulig ut av pengene dine. Første trinn er å lage en dagsmeny med frokost, lunsj, middag og kvelds. Dette trinnet kan du ta videre til trinn nummer to der du lager en ukeplan for alle middager. Trinn tre er å lage en handleliste før du går i butikken og følge den når du handler. Fjerde og femte trinn er at du bør velge den billigste butikken og holde deg til handlelisten når du er på butikken. Sjette og sjuende trinn er å spare på kvitteringer slik at du kan sette opp en fornuftig oversikt eller et matbudsjett. Når du har mer kontroll og oversikt det du skal spise og det du skal handle tjener du på det både ved å spare penger, få en bedre helse og få bedre tid.

- **Oppgave:** Lag en meny for en dag, en meny for en uke og en handleliste. Du kan la deltakerne begynne på oppgaven om å lage en meny for en dag og evt. ta dette frem igjen senere, eller vente med å gjøre oppgaven.

SLIDE 36–44

- Her refereres det til kostrådet «Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag».
- Her er det viktig å formidle at man bør spise frukt og grønt hver dag og forklare hvorfor det er viktig.
- Det er også viktig å presisere at uttrykket fem om dagen – ikke betyr fem måltider om dagen.

I denne delen av undervisning trekker vi tråder fra forrige del om mat og næring til rådet om å spise frukt, bær og grønnsaker, som nettopp inneholder mye næring.

Snakk sammen i klassen: Hvilke typer frukt, bær og grønnsaker spiser de? Hva liker de? Hvorfor?

Videre i undervisningen blir deltagerne kjent med utrykket «5 om dagen». Rådet tilsier at man bør spise 500 g frukt, bær eller grønnsaker for å få en god helse. 100 g frukt, grønnsaker eller bær tilsvarer omtrent en håndfull. Det blir vist med bilder hvordan man kan få i seg 5 om dagen og eksempler som oppkuttet frukt og grønt eller bær og melon i matpakken. Man kan også velge frosne grønnsaker, grønnsaker på boks, ha det i en salat, drikke et glass juice eller lage en grønnsakssuppe.

Det er mange av deltakerne som vet hvor de finner de billigste grønnsaksbutikkene, så la deltakerne dele erfaringer med hverandre. De fleste har vært på Grønland eller den lokale innvandrerbutikken på hjørnet. Her er det ofte rimeligere grønnsaker og de har et mer variert utvalg fra flere forskjellige land.

Til sist begrunnes det hvorfor det er så viktig å spise grønnsaker, frukt og bær. Det har en rekke helsebringende egenskaper som blant annet at det er bra for magen, bra for hjertet og de er med på å holde deg frisk. Det er mulig å snakke lenge rundt denne sliden. Du har mulighet til å snakke sammen med deltakerne om bl.a. fiber, hjerte- og karsykdommer, immunforsvaret og kreft m.m., men dette forutsetter at man snakker om begreper og får en felles forståelse for dette.

- **Oppgave:** La deltageren diskutere hvordan de kan få i seg 5 om dagen i sitt kosthold i sin hverdag. La dem evt. gjøre oppgaven i deltakerheftet.

SLIDE 45–56

- Her refereres det ikke til et konkret kostråd, men det tas utgangspunkt i råd 1 fra Helsedirektoratet, «Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker».

- Det er viktig å formidle at et kosthold med mye sukker ikke er bra for helsen.

Snakk sammen i klassen: Hør med deltagere om hva slags mat de spiser med sukker og om de drikker noe med mye sukker i. Snakk sammen om eksempler på matvarer de kjenner som inneholder mye sukker.

Første del av denne undervisningen fokuserer på forskjellig sukkerinnhold blant flere alternativer. Videre i undervisningen er det illustrert eksempler på matvarer og drikke som inneholder mye sukker og som man bør begrense.

I noen kulturer er det vanlig å drikke te flere ganger om dagen med mye tilsatt sukker. Det er viktig å gjøre deltagere bevisst på at også gjennom drikking av te kan man få i seg for mye sukker i forhold til det anbefalte. La dem tenke igjennom hvor mange skjeer med sukker de har i teen eller kaffen, samt antall kopper de drikker hver dag. Hvor mye sukker blir dette totalt per dag?

Snakk sammen i klassen: Hvorfor skal vi spise mindre sukker?

Dernest forklares det hvorfor det er ugunstig for helsen å spise og drikke sukker, med spesielt fokus på diabetes type 2. Livsstilsykdommen er bl.a. lettere å utvikle dersom man spiser mye usunn mat og legger på seg mye. Ved utviklet diabetes kan sukkerholdig mat og usunn livsstil bidra til utvikle komplikasjoner som kan forverre helsen. Tilslutt blir det presentert alternativer til usunn og sukkerholdig mat dersom man har lyst på noe søtt.

SLIDE 57–65

- Her refereres det til kostrådet «Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør».
- Her er det viktig å bevisstgjøre deltagere på hva slags fett man bør bruke i matlaging, og hvor mye.

Snakk sammen i klassen: hvilken type olje pleier du å bruke i matlagingen? Hvorfor?

Denne delen av undervisningen begynner med å tipse deltagerne om hva man skal se etter for å velge den mer sunne oljen. Bruk verktøy som nøkkelhullet, som blir forklart senere i undervisningen, velg en flaske med mørkt glass og bruk fortrinnsvis olivenolje og rapsolje. For å velge den mest sunne margarinen kan man også anvende nøkkelhullet.

Videre i undervisningen presenteres et tips for å velge riktig mengde olje i matlagingen. Mange kulturer bruker store mengder olje i maten, noe som er ugunstig for deres helse. Omtrent en teskje olje per person er tilstrekkelig. Det presenteres også et par tips om hvordan du kan redusere mengden fett i maten ved å ta bort overflødig fett, samt at man kan bake i stedet for å steke maten.

Snakk sammen i klassen: Hvorfor skal vi velge olje eller margarin?

Tilslutt forklares det videre hvorfor man bør velge margarin og olje fremfor smør. Det er hovedsakelig fordi dette er fra planter, mens smør kommer fra dyr. I planteoljene er det mer umettet fett som er bedre for hjertehelsen vår.

SLIDE 66–81

- Her refereres det til kostrådet «Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg».
- Her er det viktig å formidle at fisk og sjømat inneholder vitamin D som vi ikke får nok av på vinteren i Norge. Dette må tilføres via kosten.

Snakk sammen i klassen: Hva slags fisk spiser du? Hva liker du?
Hva lager du med fisk, osv.? Snakk med deltakerne om eksempler på sjømat; laks, torsk, kreps, reke, krabbe, blåskjell.

Først i denne delen forklares det hvor mye fisk man bør spise til middag hver uke. Det anbefales både fet og mager fisk. Det forklares også hva som er forskjellen på fet og mager fisk. Fisken kan enten være fersk eller frossen, begge alternativer er like sunne. Fisken kan brukes i mange forskjellige retter som fiskeburger, i pasta eller i en gryte.

Videre i undervisningen presenteres matvarer som inneholder fisk og kan brukes for eksempel i matpakken. Makrell i tomat, sardiner og fiskekaker er gode alternativer. Så følger det eksempler på hvordan fisk kan brukes, for eksempel som sushi, på brødskiven, i matpakken eller i en suppe.

Det er ikke alltid like lett å få i seg den anbefalte mengden fisk, derfor anbefales et supplement av tran eller vitaminer for å få dekket behovet for vitamin D og omega 3.

Snakk sammen i klassen: Hvorfor skal vi spise fisk og sjømat?

Tilslutt under dette rådet forklares det hvorfor man bør spise fisk og sjømat. Fisk og sjømat inneholder mange næringsstoffer, spesielt vitamin D, omega 3, jod og sunne fettsyrer som er viktig for å ha god helse. Vitamin D er viktig for at vi skal ha et sterkt og sunt skjelett og for å forebygge sykdommer som beinskjørhet. Det er viktig for at barn skal vokse normalt. Det er også viktige næringsstoffer for hjernen og hjertet vårt. Hvis vi har mangel på vitamin D, kan vi føle oss slappe, trøtte og ukonsentrerte.

Vi får mye vitamin D gjennom sollyset på sommeren i Norge, men på vinteren er det lite sollys og kroppen får da lite av vitaminet. Det er derfor viktig å spise ekstra mye fiskemat, eller ta tran, i alle månedene som har bokstaven «r» i seg; alle måneder unntatt mai, juni, juli og august.

Vitamin D er kjempeviktig for at kroppen skal ta opp kalsium. Derfor er det essensielt at man får i seg tran, fisk og fiskeprodukter i et kosthold sammen med meieriprodukter som melk og ost.

Denne delen av undervisningen avsluttes med en oppsummering av dagen. Det er viktig med repetisjon, så minn deltagere om hvilke temaer dere har vært igjennom i løpet av dagen.

RÅD 6-10

I den andre delen av undervisningen presenteres de fem neste kostrådene, samt nøkkelhullet og matkultur. Tidsaspektet til denne modulen er også satt til en dag med undervisning.

SLIDE 1–8

- Her refereres det til kostrådet «La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet».
- Det er viktig å formidle at fete melkeprodukter inneholder mye mettet fett/fett som ikke er bra for helsen vår, og at det er en god kilde til kalsium.

Spørsmål til deltagere: Hvilke melkeprodukter spiser du?

Denne delen begynner med å beskrive hvor mye melkeprodukter man bør spise hver dag, og det er eksempler på melkeprodukter som melk, gulost og yoghurt.

Dernest beskrives det hvorfor man bør velge melk med lite fett og det er bilde av melketypene man bør velge indikert med Nøkkelhull. Smørbiten foran de ulike melketypene visualiserer mengde fett som finnes i melken. Det samme beskrives på yoghurtprodukter.

Melk inneholder kalsium og andre viktige vitaminer og mineraler. Det er imidlertid stor forskjell på fettinnhold i de forskjellige melkeproduktene. Skummet- og ekstra lett melk inneholder oppimot halvparten av energien sammenlignet med lett- eller H-melk. Innholdet av vitaminer og mineraler er det samme. Her ser vi også at ekstra lett- og skummet melk er merket med nøkkelhullet, fordi de inneholder lite nok fett til å være kvalifisert til merkingen.

Yoghurt er et melkeprodukt som er gunstig for helsen vår fordi det inneholder lite fett, masse kalsium og melkesyrebakterier som er bra for fordøyelsen vår. Noen av yoghurtene inneholder imidlertid relativt mye tilsatt sukker. Dette gjelder for eksempel mange av yoghurtene med frukt- eller bærsmak. Her kan du bruke nøkkelhullet som verktøy for å finne de sunneste yoghurtproduktene.

Snakk sammen i klassen: Hvorfor skal vi spise og drikke melkeprodukter?

Melkeprodukter er vår viktigste kilde til kalsium og er spesielt viktig for skjelettet og i barns vekstfase. Det er også veldig viktig at vi får i oss vitamin D for at kroppen kan ta opp kalsium fra tarmen.

SLIDE 9–19

- Her refereres det til kostrådet «Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt».

- Det er viktig å forklare at årsaken til kostrådet er at fete kjøttprodukter inneholder mye mettet fett som er ugunstig for hjertehelsen.

Snakk sammen i klassen: Hva slags kjøtt spiser du?
Snakk med deltakerne om eksempler på kjøtt, som svin, okse, kylling og lam.

Videre i undervisningen blir det presentert eksempler på hvordan magert kjøtt kan tilberedes i forskjellige retter. Så presenteres eksempler på kjøttpålegg med lite fett, som også er merket med Nøkkelhull.

Dernest presenteres eksempler på forskjellige typer kjøtt som inneholder mye mettet fett, og som det bør spises mindre av. Dette er alle typer prosessert kjøtt, som for eksempel pølser, samt kjøtt der man tydelig ser fettet eller fettmarmoreringen. Mange bruker kjøttfarse i stor grad i matlagingen, det er imidlertid stor forskjell på fettinnholdet i disse produktene. Karbonadedeig inneholder minst fett og bør velges fremfor de andre farsetypene.

I mange kulturer brukes det kjøtt med mye fett i tillegg til at de tilsetter ekstra fett i maten for å få mer smak. Et tips er å sette en avkjølt kjøttgryte i kjøleskapet og ta bort det stivnede fettet fra retten før den spises.

Snakk sammen i klassen:
Hvorfor skal vi spise magert kjøtt?

Tilslutt forklares det hvorfor man bør spise magert kjøtt. Kjøttprodukter som bacon, pølser, kjøttdeig og andre bearbeidede produkter inneholder mye mettet fett. Dette fettet er veldig ugunstig for hjertehelsen vår og bør begrenses. Kjøtt med mye fett kan over lang tid føre til at vi legger på oss og at vi utvikler forskjellige sykdommer som hjerte- og karsykdommer og noen typer kreft. Magert kjøtt som rene fileter, kylling og kalkun inneholder lite fett og mye protein og er derfor bedre for helsen.

Snakk sammen i klassen:
Hvordan kan vi lage god mat med lite fett?

SLIDE 20–29

- Her refereres det til kostrådet «Spis grove kornprodukter hver dag».
- Det er viktig å få frem budskapet om at grove kornvarer er mer næringsrike, holder oss mette lenger og gir oss et mer stabilt humør.

Snakk sammen i klassen: Hvilke grove kornprodukter spiser du? Hva liker du?

Først presenteres ulike eksempler på grove kornprodukter som brukes av ulike kulturer; ris, couscous og bulgur, alle med fullkorn.

Snakk sammen i klassen: Hvorfor skal vi spise grove kornprodukter?

Vi bruker lenger tid på å fordøye grove kornvarer eller langsomme karbohydrater og det holder oss mette lenger. Både for voksne og barn gjør en sunn matpakke eller lunsj med grove kornprodukter at du holder deg mett lenger, du føler deg mer fornøyd og konsentrert.

I grove kornvarer blir ikke skallet på kornet fjernet og i skallet ligger det sunne næringsstoffer, som jern, fiber og vitaminer. De grove kornvarene inneholder også mer fiber enn de fine kornvarene. Fiber er veldig bra for fordøyelsen og holder oss mette lenger. Fiber har dessuten en egenskap til å trekke til seg vann. Dersom vi spiser et brødmåltid og drikker melk ved siden av, trekker fiber i kornet til seg væsken, øker sitt volum i tarmen, tar større plass, og gjør at vi føler oss fortere mette.

Videre i undervisningen forklares det hvordan vi kan finne ut om brødet er grovt, og brødskalaen presenteres. Brødskalaen består av fire figurer/kakestykker som kan forteller oss hvilket brød som er det groveste. Hver figur kan inneholde 1-4 kakebiter, en kakebit indikerer at brødet inneholder alt fra 0- 25 % mer grovt mel enn det forrige. Dette betyr at en figur på brødskalaen som inneholder tre kakestykker kan inneholde 51- 75 % grovt mel. Et brød som har fire kakestykker på brødskalaen kan inneholde 76-100 % grovt mel. Det er derfor lurt å velge de brødene med tre eller fire kakestykker for å få et grovt og mer næringsrikt brød.

Dernest i undervisningen forklares det hva som skjer med oss hvis vi spiser loff. Loff eller fint brød er billigere enn grovt brød, men det inneholder raske karbohydrater, rask energi, og lite næringsstoffer. Spiser vi loff blir vi mette, men etter 1-2 timer er vi allerede veldig sultne og slappe. Et tips er derfor å bake med grovt mel i brød eller kaker.

SLIDE 30–36

- Her refereres det til kostrådet «Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten».
- Hensikten er at deltagere skal forstå at mye salt ikke er bra for deres blodtrykk og hjertehelse, og at de skal få tips til hvordan man reduserer saltbruk i matlagingen.

Snakk sammen i klassen: Hva spiser du som det er mye salt i?

Denne delen innledes ved å vise eksempler på hva det anbefalte maksimale inntaket av salt per dag tilsvarer. Det anbefales et maksinntak på 5 gram salt, som tilsvarer om lag en liten teskje. Dette får man i seg ved for eksempel å spise en pose chips, ½ kjøpt brød eller ½ kjøpepizza.
Dernest beskrives det hvordan man kan bruke urter og krydder for å redusere bruk av salt i matlagingen.

Snakk sammen i klassen: Hvorfor skal vi spise lite salt?

Til slutt beskrives det hvorfor man bør spise mindre salt og redusere saltbruken i matlagingen. Et kosthold med mye salt øker blodtrykket vårt og gir en økt risiko for blant annet hjerte- og karsykdommer.

SLIDE 37–41

- Her refereres det til kostrådet «Velg vann som tørstedrikk».
- Hensikten er å formidle at man bør drikke vann hver dag slik at man ikke blir dehydrert. Slik kan man få en god fordøyelse og opprettholde konsentrasjon i gjennom dagen.

Snakk sammen i klassen: Hvor mye vann drikker du hver dag?

I dette første spørsmålet til deltagere er det viktig å informere om at det er trygt å drikke vann fra springen i Norge. Også det faktum at vi får i oss mye væske gjennom annen drikke som melk, juice, smoothie og brus. Hvor mye vann man trenger hver dag er avhengig av blant annet høyde, vekt og hvor mye man er fysisk aktiv eller trener.

Snakk sammen i klassen: Hvorfor skal vi drikke vann?

Kroppen vår består av opptil 60 prosent vann, blodet er 82 prosent vann og lungene er nesten 90 prosent vann. Cellene våre er avhengig av vann for å utføre sine viktige oppgaver i kroppen. Derfor er vann viktig for magen og fordøyelsen, for hodet vårt og det er viktig å erstatte det væsketapet når vi svetter.

SLIDE 43–51

- Her refereres det ikke til et konkret kostråd, men hensikten er å forklare hva nøkkelhullet er, og hvordan deltagere kan bruke denne når de handler mat i butikken.

Nøkkelhullet er en merkeordning som skal hjelpe oss å velge den sunneste matvaren innen et varesortiment. Nøkkelhullmerkede varer inneholder mindre fett, salt, sukker og mer fiber sammenlignet med matvarer innenfor samme gruppe. I Norge er det Helsedirektoratet og mattilsynet som har ansvaret for ordningen.

For at en matvare skal bli merket med nøkkelhullet, må den inneholde en minimumsgrense av fiber, eller maksimumsgrense av salt, sukker og fett. Nøkkelhullet er en frivillig merkeordning og finnes ikke på alle produkter som kan betegnes som «sunne». Merkingen finnes for eksempel ikke på mange matvarer som frukt, bær, grønnsaker og fisk. Derfor må nøkkelhullet brukes med et visst skjønn. Nøkkelhullet finnes ofte ikke på produkter som er tilgjengelig i en innvandrerbutikk, men det betyr ikke at det ikke er sunne matvarer å kjøpe der.

Matvarene som er merket med nøkkelhullet kan ofte være litt dyrere enn de som ikke har nøkkelhullet. Men til gjengjeld vil disse matvarene over tid være bedre for helsen vår og holde oss friske. En frokostblanding med mye havre, sunt fiber, vitaminer og mineraler gjør oss mette lenger og er bra for tarmen vår.

SLIDE 52–63

- For mange er det utfordrende å komme til et nytt land med helt andre matvarer, matvaner og tradisjoner enn i deres hjemland.
- Hensikten er å bevisstgjøre deltagere på forskjeller mellom kulturer og introdusere dem for typisk norsk matkultur.

Delen i undervisningen om matkultur innledes ved å vise til typisk tradisjonsmat i Norge, som fårikål, grøt og bakst.

• **Oppgave:** Hva er tradisjonsmat og hva spiser dere på nasjonaldagen, og når noen har bursdag?

Videre skal deltagere få diskutere sin matkultur.

Snakk sammen i klassen: Hva er matkultur i Norge? Hvordan er matkulturen i eget hjemland?

Videre beskrives det hvordan en typisk barnebursdag feires i Norge og at barna ofte får ha med kake på skolen eller i barnehagen. Pølser er også ofte vanlig disse dagene. Nasjonaldagen i Norge, 17. mai, er en stor festdag i Norge. Da har alle fri og alle barn går i tog på sine skoler. På barneskolene kan elever med sine familier møte opp for å leke leker, spise is, drikke brus og spise pølser.

Måltidsstruktur er viktig for et jevnt blodsukker og jevn tilførsel av energi gjennom dagen. Mange er vant til å spise bare en eller to ganger om dagen. Det er gunstig å ha 4-5 måltider jevnt fordelt utover hele dagen.

Tilslutt under dette avsnittet presenteres det hvordan mat kan tilberedes på forskjellige måter. Hjemmelaget, frosne grønnsaker, fisk og lignende, samt helfabrikata som pizza og posemat. For mange unge er retter som kan varmes opp, som f.eks. Fjordland, et bedre alternativ enn frossenpizza.

Oppsummering: Hva har dere vært igjennom i dag? Ta en oppsummering i fellesskap.

Vær aktiv

Den siste delen av undervisning omhandler fysisk aktivitet. Denne delen kan for eksempel tas i kombinasjon med de fem første kostrådene, med de fem siste kostrådene eller for seg selv. Den kan være naturlig å ta en teori forkant av fysisk aktivitet en dag det er planlagt dette på timeplanen.

SLIDE 1–24

- Her refereres det til kostrådet «Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet».
- Her er hensikten å gjøre rede for hvorfor og hvordan de kan være fysisk aktiv, hva som er trening, og viktigheten av hverdagsaktivitet.

Denne delen av undervisningen innledes ved å vise til eksempler på hvordan man kan være fysisk aktiv. Man må ikke nødvendigvis ta på seg treningsklær for å være fysisk aktiv, men det kan være hverdagsaktivitet som å gå trappen i stedet for heisen, danse, gå til jobb eller skole, lek og fotball. Det kan også være husarbeid som støvsuging, matlaging og støvtørking.

Hvis man ønsker noe mer organisert trening, kan man melde seg inn i et treningsstudio, bli med på trening i en frisklivssentral eller delta på aktiviteter gjennom diabetesforbundet. Finn ut hva som er av muligheter i ditt nærmiljø.

Snakk sammen i klassen: Hvorfor skal jeg være aktiv?

Hvis du sitter mye stille og spiser mye usunn mat med sukker og fett, kan dette over tid føre til at man får økt vekt og sykdom. Da kan man utvikle livsstilsykdommer som hjerte- og karsykdommer, diabetes og noen former for kreft.

30 minutter med trening og fysisk aktivitet hver dag er bra for hjertet og hjernen, for musklene og for skjelettet. Det gjør at man har lettere for å gå i trappene, at det er enklere å leke, man er mer konsentrert på skolen for å lære, man orker mer, får bedre humør og mer energi. Det er også viktig å være aktiv når man blir eldre for å få en bedre muskulatur, et bedre skjelett og mindre smerter.

Videre i undervisningen beskrives hvordan man skal kle seg når man skal være aktiv ute på vinteren i Norge. Trelagsprinsippet med to varme og isolerende lag samt et vind- og vannbeskyttende lag blir presentert:

- **Trinn 1:** Ull eller microfiber innerst mot huden. Ull varmer mest, microfiber transporterer svette best.
- **Trinn 2**: Ullgenser eller fleece, ullsokker og skjerf eller buff.
- **Trinn 2:** Vann- og vindtett jakke og bukse, lue og votter.

Det presenteres videre forskjellen mellom bomull, ull, fleece og microfiber og hvordan dette bør vaskes. Det blir også gitt tips om brodder til å ha på skoene dersom det er glatt ute.

Oppsummering av dagen: hva har vi vært gjennom i dag? Snakk sammen i klassen.

Egne notater