

BRA MAT

for bedre helse







INNHOOLD

| | |
|--|----|
| Innledning | 4 |
| Praktisk informasjon | 7 |
| Endringsfokusert veiledning | 9 |
| Sekvensen i timene | 14 |
| Kursøkt 1 Bra mat for bedre helse. Velkommen til kurs! | 16 |
| Kursøkt 2 Må det søte liv smake søtt? | 18 |
| Kursøkt 3 Fettkvalitet og varedeklarasjon | 20 |
| Kursøkt 4 Maten er servert | 22 |
| Kursøkt 4 (alternativ) Handletur i butikken | 24 |
| Kursøkt 5 Veien videre | 26 |
| Verktøy 1 Kartlegging | 28 |
| Verktøy 2 Spørreskjema | 29 |
| Verktøy 3 Beslutningsskjema | 30 |
| Verktøy 4 Planskjema, måltider | 31 |
| Verktøy 5 Momentliste | 32 |
| Verktøy 6 Råd om planlegging | 33 |
| Verktøy 7 Tips om matvarer | 34 |
| Verktøy 8 Skjema for sammenlikning av matvarer | 35 |

Dette dokumentet er laget for kursledere av kostholdskurset «Bra mat for bedre helse». Kurset består av fem kurskvelder med tilhørende power point presentasjoner. Målet med kurset er å motivere deltakerne til å endre vaner.

Kursets pedagogiske metode

Dette kurset er basert på prinsippene for endringsfokustert veiledning, og vi beskriver denne metoden kort i dette kursheftet. Vedlagt finner du også enkelte verktøy som kan benyttes i motivasjonsarbeidet. Vi håper du får glede av anbefalt aktuell litteratur, og utvalgte nettadresser som du kan bruke for å oppdatere egen kunnskap.

Hvem passer kurset for?

Bra mat for bedre helse er et kurstilbud for personer som kan ha nytte av å gjøre endringer i sine levevaner med fokus på kostholdsendringer. Kurset tar utgangspunkt i Helse- direktoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, og passer for personer som med fordel kan endre levevaner for å forebygge komplikasjoner og/eller utvikling av sykdom. Kurset er ikke behandlingsfokustert, og **skal ikke erstatte individuell veiledning fra autorisert helsepersonell**. Kurset gir deltakerne en introduksjon i endring av levevaner og forslag til hvordan en **begynner** prosessen med å endre kostvaner.

Overbevisende dokumentasjon, store effekter

Det foreligger overbevisende dokumentasjon på effekten av fysisk aktivitet og kostendringer, både i forebygging og behandling av ulike sykdommer knyttet til levevaner (www.helsedirektoratet.no/ernæring). Omlegging av levevaner, inkludert kostholdsendringer, har vist å senke blodtrykket betydelig, bidra til bedre regulering av blodsukkeret, gi gunstig effekt på risikofaktorer som overvekt, blodfettstoffer og senke risikoen for å danne blodpropper.

Små skritt for varig endring

Kurset er basert på prinsippene om at det er de mange små skrittene som fører fram til et langsiktig mål. Derfor er det viktig at både kursledere og deltakere er bevisst og motivert for at endring tar tid. Da vil kurset gi størst utbytte.

Målsetting med kurset

Den overordnede målsetningen med kurset er å motivere, hjelpe og støtte deltakerne til å gjøre positive forandringer i kostholdet under mottoet «små skritt – store forbedringer». Kursleder skal hjelpe deltakeren til å finne fram motivasjonen til å endre kostholdet sitt, blant annet gjennom å bidra med verktøy til å gjøre gode valg i hverdagen.



Kursets varighet

Kurset inneholder fem kursøker og anbefales fordelt på fem kvelder á to timer. Det kan for eksempel legges opp til møter hver andre uke de fire første gangene. Det siste treffet kan holdes omkring fire uker etter fjerde kurstreff. Kursleder kan også velge for eksempel tre uker mellom kursøkt tre og fire, og deretter fire uker mellom kursøkt fire og fem. Dette er imidlertid opp til kursleder, og tilpasses etter behov. Et lengre opphold mellom de siste øktene kan bidra til å anerkjenne at endring er en prosess som tar tid. Dette gir deltakerne anledning til å gjøre seg enda flere erfaringer i forhold til utfordringer med å endre vaner, å opprettholde ønskede nye vaner, og jobbe med flere nye (del)mål.

Bruk verktøyene og tenk praktisk

Kurset kan legges opp på ulike måter og tilpasses lokale forutsetninger. Vi anbefaler at kursleder bruker powerpoint presentasjonene, verktøy og faktaark for å presentere den relevante informasjonen (aktivt), og at hvert kurstreff inneholder minst en praktisk demonstrasjon eller oppgave. Vi foreslår at kurstreff fire kan være praktisk matlaging. Det er likevel utarbeidet alternative forslag til praktisk matlaging som kan vurderes ut i fra hva som passer deg som kursleder. Demonstrasjon og praktiske oppgaver kan gjennomføres ved at deltakerne får oppgaver de må foreberede eller ta med til neste gang. Ved å involvere deltakerne inviteres de til mer aktiv deltakelse. Dette kan ha en positiv effekt på det individuelle

arbeidet med målsettingene og med endring av vaner. Aktiv deltakelse bidrar også positivt til gruppedynamikken som kan være inspirerende for hele gruppa.

Kursets hovedinnhold

Hovedpunkter i kursopplegget er:

Endring av vaner under mottoet: «små skritt – store forbedringer».

- Frukt og grønt
- Regelmessige måltider
- Vann som drikke
- Kostfiber
- Fettkvalitet
- Varedeklarasjon
- Praktiske oppgaver

Gi deltakerne alternativer

For å kunne gjøre endringer må man vite hva som er mulig og kjenne til alternativene. Det er nettopp alternativene deltakerne skal lære mer om i kurset. Deltakerne bør gis anledning til fritt å ta opp relevante spørsmål, samt utveksle og dele erfaringer med de andre i gruppen. I samtalen vektlegges fokus på endringer og forslag til tiltak som kan fungere for den enkelte. Kursleder har som oppgave å styre samtalen på en god måte.

Undervisningsmaterieill

- **4 Power point presentasjoner**

www.helsedirektoratet.no/ernaering/helsepersonell/bramat
Temaer i generell ernæringslære introduseres gjennom endringsfokuset veiledning. Kursøkt 5 er repetisjon og gir anledning til å planlegge veien videre.

- **Forslag til kursøkt 4 – praktisk kursøkt**

Det anbefales at kurslederne får mulighet til å lage noe fra Kokebok for alle. Kursleder bestiller denne boken i forkant og deler ut på kurset. Bestilles fra www.gyldendal.no/kokebokforalle. Kokeboken kan kjøpes til kostpris dersom man er ansatt i kommunen.

- **Faktaark**

Faktaarkene bør deles ut ett og ett i forbindelse med gjennomgang .

- **Evalueringskjema**

«A snakke om endring» IS-nr 1400

- **Verktøy:**

- **Verktøy 1:** Kartleggingsskjema
- **Verktøy 2:** Spørreskjema
- **Verktøy 3:** Beslutningsskjema
- **Verktøy 4:** Planskjema, måltider
- **Verktøy 5:** Momentliste matpriser/økonomi
- **Verktøy 6:** Råd om planlegging
- **Verktøy 7:** Tips om matvarer
- **Verktøy 8:** Skjema for sammenligning av matvarer i butikk

Informasjonsmaterieill

Aktuelt fra nettsidene til Helsedirektoratet:

www.helsedirektoratet.no/ernaering. Temasider ernæring og fysisk aktivitet.

Kostholdsråd revideres på nettsidene.

Følg med; det er viktig at kursleder er kjent med oppdatert informasjon og eventuelle endringer i kostholdsrådene.

Andre kilder:

Matportalen. www.matportalen.no

Nasjonalforeningen. www.nasjonalforeningen.no

Matvaretabellen. www.matportalen.no/matvaretabellen

Opplysningskontoret for frukt og grønt. www.ofg.no

Opplysningskontoret for fisk. www.godfisk.no

Opplysningskontoret for egg og kjøtt. www.matprat.no

Aktuell litteratur:

Kokebok for alle – fra boller til burritos

utgitt av Helsedirektoratet

Mat og Medisin av Gunn-Elin Bjørneboe og Christian Devon

Helse og atferdsendring

av Tore Børtveit og Peter Prescott

Motiverende intervju

av Barbro Holm Ivarsson

(Gothia forlag, 2010)



PRAKTISK INFORMASJON

Taushetsplikt

Deltakerne skriver ikke under på noe, men som kursleder bør du være tydelig på at all informasjon om deltakerne som kommer fram i gruppen selvfølgelig er taushetsbelagt og vi oppfordrer til at dette blir respektert av alle parter.

Kursleder

Det anbefales at kursleder har pedagogisk utdanning eller er autorisert helsepersonell. Vedkommende må ha god forståelse for anbefalte kostholdsråd og kunne bruke teknikker i tråd med endringsfokusert veiledning. **Det vises til lov om helsepersonell og presiseres at kurset ikke erstatter individuell veiledning fra autorisert helsepersonell.**

Kurslederen forplikter seg til å holde seg oppdatert på nye anbefalinger. Oppdateringer og endringer vil kunne ses på www.helsedirektoratet.no/

Kursleder oppfordres til å sette sitt personlige preg på kursøktene. Det er nyttig at kursleder på forhånd er godt forberedt for hva som er det viktigste i hver enkelt kursøkt, men også har oversikt over innholdet i alle kursøktene allerede første gang.

Lavterskeltilbud

Kurset er utviklet til kommuner og frisklivssentraler for å kunne ha et kostholdstilbud til sine brukere. Lønn (planleggingsfase, markedsføring, kontakt med deltakere, tid til forberedelser og etter arbeid), lokaler og evt. innkjøp er tenkt dekket av arbeidsgiveren til kursleder. Med at kurset er et lavterskeltilbud er det ønskelig at kurset blir lagt til et lokale som er lett tilgjengelig, at deltageravgiften er lav, at informasjonen skal være lett å forstå, samt at gruppa er forholdsvis liten og oversiktlig slik at alle skal ha en mulighet til å bidra i gruppen. Se mer under:

Gruppestørrelse

Fem til ti personer er et anbefalt antall per kursgruppe. Det gir mer tid til individuell meddelelse fra hver enkelt deltaker, og dermed et grunnlag for god gruppedynamikk. Hvis det er stor pågang på kurset anbefales to parallelle kurs med for eksempel åtte på hvert kurs for å oppnå best mulig gruppedynamikk.

Pris

Fordi kurset er et lavterskeltilbud anbefales det å holde kursavgiften så lav som mulig, med maks kr 500. En viss egenandel kan gi en forpliktelse som gjør at deltakere velger å fullføre kurset. Det bør derfor ikke være gratis. Kursprisen skal i hovedsak kunne dekke inn utgiftene til innkjøp.

Kurslokaler

Det anbefales gode undervisningslokaler med tilgang på projektor/lerret, flip-over, vask/vann og utstyr til enkel servering. Det er satt opp forslag til én kursøkt med praktisk matlagning. I denne forbindelse må kurset avholdes på et egnet sted, eksempelvis et skolekjøkken. Regler for mat hygiene og matservering fra Mattilsynet må følges www.mattilsynet.no





Å SNAKKE OM ENDRING

For å bidra til varig endring i kostholdet er det viktig å se på endring som en prosess i flere stadier. Denne prosessen kan gå fort, men oftest vil den ta tid. I et kursopplegg som «Bra mat» vil ikke alle deltakerne være på samme stadium samtidig. Dette er noe av utfordringen med grupper og prinsippene for endringsfokusert veiledning er derfor nyttig i tilnærmingen til deltakerne.

Fokus på de små endringene

Det er lett å bli så opptatt av det endelige målet at man overser små endringer som oppstår underveis, endringer som på sikt kan føre til en varig atferdsendring. I «Bra mat for bedre helse» fokuserer vi på de små endringene som kan føre til varige endringer i kostholdet.

Deltakernes selvforståelse

Endringsfokusert veiledning er en empatisk, ikke-moraliserende tilnærming, hvor deltakerens selvforståelse er viktig for den kontakten som etableres. Grunntanken i endringsfokusert veiledning er:

- Å finne ressurser til forandring hos deltakeren selv
- Å ta utgangspunkt i deltakerens egne holdninger, overveielser og preferanser

- Å anerkjenne deltakerens rett til selvbestemmelse
- Å unngå konfrontasjon, overtalelse og argumentasjon i samtalen
- Å hjelpe deltakeren til å håndtere ambivalens konstruktivt
- Å bidra til å konkretisere mål og verdier for deltakeren
- Å stimulere tanker og snakk om at forandring er mulig

Empati kan skape endring

På "Bra mat kurset" er det viktig å la deltakeren være ekspert på seg selv og vise forståelse og omtanke for deltakerens opplevelse av situasjonen. Empati er avgjørende for at deltakeren skal føle seg ivaretatt og forstått. En empatisk kursleder kjennetegnes av evnen til å leve seg inn i deltakerens tanker og opplevelser, og samtidig kunne formidle at man forstår. Dette gir deltakeren en opplevelse av å bli sett og en mulighet til å forandre perspektiv og holdning til eventuell endring i kostholdet.

Forventninger til egen mestring

Begrepet mestringforventning er viktig for forståelsen av en persons avveininger og valg når det gjelder å endre atferd. Troen på at man kan klare å gjennomføre en atferdsendring

er en forutsetning for i det hele tatt å forsøke. I tillegg kreves tiltro til at atferden vil føre til ønsket utfall. Tiltro til egen mestringsforventning påvirkes av tidligere erfaringer. Kurslederens rolle er å styre samtalen slik at fokus rettes mot deltakerens positive mestringsopplevelser.

Åpne spørsmål og aktiv lytting

For å endre levevaner er det nødvendig med bevisstgjøring av etablerte vaner. Her kan du ta i bruk ulike verktøy, og vedlegg 1–3 er spesielt utarbeidet for denne prosessen. Samtidig er det viktig at kursleder bruker tid til åpne spørsmål og lytter aktivt. Åpne spørsmål er spørsmål som ikke enkelt kan besvares med ja eller nei alene. Et åpent spørsmål inviterer til et mer utfyllende svar og stimulerer til utforskning av temaer. Gode åpne spørsmål gir rom for refleksjon og ny viten, framfor innsnevring som vil oppleves begrensende. Åpne spørsmål leder til nye oppfølgingsspørsmål, som igjen kan åpne opp for en dialog som ellers kan være vanskelig å etablere. Åpne spørsmål leder også til at kurslederen lytter aktivt, dvs kommer med løpende tilbakemeldinger i form av refleksjoner til deltakeren. Åpne spørsmål og aktiv lytting kan bidra til god gruppedynamikk og skape trygghet i gruppen.

Jobbe med individuelle mål

Kurset er basert på at hver kursdeltaker jobber med noen få konkrete mål fra gang til gang. Gjennom kursøktene

skal deltakerne bli mer bevisst på hvilke endringer som er aktuelle å gjennomføre ut fra eget ståsted, og hva som er realistisk å få gjennomført. Dersom deltakerne er motivert for å endre levevaner er det viktig å støtte, og i tillegg ha fokus på hva som skal til for å hindre et eventuelt tilbakefall. For noen deltakere er det tilstrekkelig å jobbe med ett konkret mål i løpet av hele kurset. Det er viktig at kursleder støtter hver enkelt på de endringene som gjøres, enten det er få eller mange. Med en slik tilnærming kan alle få tiltro til egen mestring.

Viktig: hverdagsmaten betyr mest

Nettopp derfor er det viktigst å gjøre endringer i de daglige kostvanene.

Her er noen praktiske tips som kan brukes overfor deltakerne. Dette er tips som bygger på prinsippene om endringsfokusert veiledning.:

Be om lov:

Det kan være riktig å be om lov til å berøre temaer som kan være vanskelig for deltakeren. Ved å be om lov, gir du deltakeren kontroll over situasjonen, samtidig som man respekterer deltakeren som person og de valgene han eller hun tar. For eksempel hvis en deltaker sliter med å spise 5 om dagen, kan kurslederen spørre om lov til å komme med

innspill på hvordan nettopp denne deltakeren kan spise tre grønnsaker og to frukter.

Gi anerkjennelse

Man kan aldri få for mye anerkjennelse. Derfor bør kurslederen tydeliggjøre overfor deltakeren at hans eller hennes intensjoner, anstrengelser og bidrag blir sett og vurdert som verdifulle. Deltakeren trenger bekreftelse på at han eller hun er på riktig vei.

Ved tilbakefall kan deltakeren oppfordres til å tenke på noe han/hun har klart å endre tidligere. Hvordan fikk hun/han det til? Forsøk å utnytte deltakerens personlige erfaring med hva som motiverer.

Andre praktiske tips:

Her er eksempler på ting du kan be deltakerne gjøre selv:

- Deltakeren kan be noen som er tett på seg om støtte til å oppnå de oppsatte målene. Disse «støttespillere» kan da få lov til å spørre hvordan det går med å oppnå målene.
- Stille klokka til å ringe for å minne seg selv på at «nå skal jeg spise lunsj» o.l.
- Skrive/henge opp gule lapper på strategiske plasser i husets rom og skap. På disse lappene kan små mål stå skrevet.

- Planlegge dagen før: Et eksempel kan være å klargjøre både frokost og matpakke kvelden i forveien.

Poenget er å finne fram til det som fungerer best for den enkelte.

Verktøy

Verktøy 1. Kartlegging

Disse kan brukes for å bevisstgjøre og motivere til å endre vaner. Kartleggingsskjemaet er best egnet til å bruke når deltakeren starter og avslutter kurset. Gi deltakerne noen minutter til å fylle ut skjemaet og reflektere rundt sine egne mål eller delmål med å delta på kurset. Skjemaet kan gjerne tas fram underveis i de andre kursøktene, men er særlig tenkt som arbeidsverktøy i første og siste kursøkt. I den siste kursøkten gir endrings-skjemaet mulighet til å reflektere over planlagt og gjennomført endring.

Verktøy 2. Spørreskjema

Dette er et skjema som kan brukes for å «løse opp stemningen». Det kan forsterke bevisstheten om hva som er de sunne valgene. Føy gjerne nye spørsmål til lista om du finner flere som er relevant for din gruppe.

Verktøy 3. Beslutningsskjema

Å utforske ambivalens er en metode som brukes for å øke bevisstheten hos deltakerne. Det kan være ekstra nyttig for deltakere som ikke er helt klar for å gjennomføre endring, eller ikke har funnet sterk nok egenmotivasjon til endring. Beslutningsskjemaet i vedlegg 3 er et verktøy som gjør det tydelig og enkelt for deltakeren å se opplevde fordeler og ulemper ved å fortsette med nåværende levevaner. Skjemaet kan kopieres fra malen i vedlegg 3 eller tegnes på et stykke papir. Gjennom å skrive ned sine argumenter for og imot endringene i kostholdet, får deltakeren hjelp til å konkretisere sine tanker og følelser. Deltakeren bør fylle ut alle skjemaets fire felter, og punktene bør være så konkrete som mulig.

Bruk skjemaene aktivt sammen med deltakerne

Fyll gjerne ut skjemaer sammen med kursdeltakerne. Etterpå kan deltakeren ta skjemaet med hjem og videreutvikle det alene eller sammen med sine nærmeste. Skjemaet gir kurslederen mulighet for å dvele ved utvalgte tanker og følelser, og derigjennom utforske deltakerens ambivalens i forhold til å endre levevaner. Be deltakeren være så konkret som mulig.

Eksempel på hvordan et beslutningsskjema kan utfylles:

Vane: Spiser ikke frokost

Ny vane: Spise frokost

Fordeler ved å fortsette med nåværende vane

Sparer tid om morgenen
Slipper å planlegge

Ulemper ved å fortsette med nåværende vane

Jeg er alt for sulten til lunsj
og spiser for store porsjoner

Ulempe ved å endre vane

Jeg må stå tidligere opp om morgenen for å lage frokost.
Jeg må planlegge at jeg har mat i huset

Fordeler ved å endre vane

Jeg blir opplagt og får mer overskudd.
Jeg slipper å bli så sulten til lunsj at jeg spiser for mye





SEKVENSEN I TIMENE

Det er laget en oversikt for hver enkelt kursøkt med mål, tips til servering/ demonstrasjon og forslag til gangen i timene. Plansjene i power point gir rammene for innholdet i hver kursøkt.



OVERSIKT OVER OPPGAVER, SERVERING OG TING Å HUSKE TIL DE ULIKE TIMENE

Servering

Servering kan brukes for å ønske velkommen, avrunde kvelden eller i forbindelse med en praktisk oppgave eller demonstrasjon. Kursdeltakere kan involveres og utfordres ved at de tar med smaksprøver eller emballasje iht. forslag. På den måten legges det opp til en praktisk øvelse for deltakerne med å planlegge, lage og smake på noe nytt.

| Treff | Innhold | Servering/oppgave/ting å huske | Utdeling av informasjon | Mål og oppgaver til neste gang (forslag) |
|-------|---|---|--|---|
| 1 | Introduksjon/taushetsplikt Endringer Kostvaner Forventninger og mål Motivere til å endre vaner Fordeler med frukt og grønt | Grønnsaker og frukt kjøpes inn. Agurk, sitron og jordbær kan også kjøpes for å kunne servere vann med smak. | Endrings skjema (verktøy 1) Faktaark « 5 om dagen » og « fysisk aktivitet » Kokebok for alle | Jobb med målene dine |
| 2 | Karbohydrater, fiber, stivelse og sukker. Tallerken-modellen Varedeklarasjon Matpakke | Smaksprøver: Grovt brød. Magert pålegg. Aktuelle grønnsaker til pynt | Faktaark « Hvordan øke fiberinntaket? » Brøddoppskrifter. | Jobb med målene dine. Sjekk ut egne kilder til fett/sukker, Ta med utvalgt emballasje (fordeles på flere deltakere). |
| 3 | Fett Varedeklarasjon Nøkkelhullet | Grønnsaker med dipp Sammenligne innholdet i matvarer | Faktaark « Fettkvalitet » Oppskrifter dipp (s. 99–100 i kokebok). Faktaark « Nøkkelhullet » | Jobb med målene dine. Les varedeklarasjoner. Vær bevisst på fettkvalitet |
| 4 | Matlaging | Handle ingredienser til matlaging. Lag og smak dagens retter. Spar på kvitteringen fra innkjøp til verktøy 5. | Faktaark « Mindre salt » Faktaark « Til deg som vil velge sunt når du spiser ute » | Jobb med målene dine. Forslag til ukesmeny. |
| 5 | Veien videre Oppsummering Mat og økonomi Ønsket tema fra deltakere | Kutt opp flere typer eksotisk frukt til smaksprøver eller lag smoothie med fersk eller frossen frukt. | Faktaark « Små skritt, store forbedringer » | Jobb med målene dine. Lykke til! |

KURSØKT 1 «BRA MAT FOR BEDRE HELSE. VELKOMMEN TIL KURS!»

| | |
|------------------------------------|--|
| Mål: | <ul style="list-style-type: none">• Gi deltakerne innføring i prosessen med å endre vaner, og bidra til motivasjon for å endre vaner under mottoet: «Små skritt – store forbedringer».• Mengdeforståelse av «5 om dagen». |
| Ting å huske: | <ul style="list-style-type: none">• Kokebok for alle• Kjøp inn nok grønnsaker og frukt for demonstrasjon• Inspirerende smaksvarianter av vann |
| Materiell til utdeling: | Endrings skjema (verktøy 1) Faktaark «5 om dagen» og «fysisk aktivitet» Kokebok |
| Servering: | Knaskegrønnsaker (eks. babygulrøtter og sukkererter), eller oppkuttete grønnsaker. Evt bare ulike smaksvarianter av vann. |
| Oppgave/ Demonstrasjon: | Diskuter i gruppa. Bruk evt innkjøpt frukt og grønt for å vise mengde og porsjoner. |






| | |
|---|---|
| <p>Forslag til sekvenser i første kursøkt:</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kort velkomst og introduksjon ved kursleder. 2. Presentasjon av deltakere og deres forventninger til kurset. 3. Eventuelt bruke spørreskjema (verktøy 2) for å innlede til uformell samtale og avdekke hvor gruppa har sin største utfordring i forhold til endring av levevaner. 4. Gjennomgang av motivasjon og bevisstgjøring for å endre vaner: Alle fyller ut kartleggingsskjema (verktøy 1). La deltagerne si litt om sine mål og forventninger som de skriver på kartleggingsskjemaet. Husk små skritt. Deltakere kan skrive ned en til to målsettinger de vil gjennomføre til neste gang. Kursleder kan spørre om å få lov til å komme med forslag til den enkelte hvis deltakerne synes det er vanskelig å se hva de skal begynne med. 5. Teoridel mat: «5 om dagen» og fordelene. La deltakerne komme med sine innspill og refleksjoner om denne mengden. Regelmessige måltider og 5 om dagen. Regelmessig fysisk aktivitet, og måltider sett i sammenheng for god helse. 6. Har deltakeren ambivalens i forhold til endring av levevanen, kan du evt. benytte beslutningsskjema (verktøy 3) 7. Avslutt med kort oppsummering og oppgaver til neste gang. Oppfordre deltakerne om å skrive ned 1–2 konkrete mål til neste gang. Bruk evt. verktøy 3 og 4. |
| <p>Bakgrunnsinfo</p> | <p>1 porsjon frukt og grønnsaker tilsvarer: 1 frukt, 2 plommer, 1 glass juice, 2 gulrøtter, en liten bolle salat/råkost, 1–2 dl kokte grønnsaker, en liten bolle med bær. Alternativt, tenk en håndfull. Anbefalt mengde 5 om dagen = minst 500 g frukt og grønt (like deler frukt og grønt).</p> <p>Endre vaner: Se eget avsnitt i kurslederteksten. For utdypende lesing: www.helsedirektoratet.no publikasjon «å snakke om endring» IS nr 1400.</p> <p>www.helsedirektoratet.no/ernaering om matvarer og næringsstoffer – se måltider.</p> |

KURSØKT 2 - «MÅ DET SØTE LIV SMAKE SØTT?.....»

| | |
|------------------------------------|---|
| Mål: | <ul style="list-style-type: none">• Gi deltakerne bakgrunnskunnskap om fordeler med kostfiber, slik at de motiveres til å spise enda mer grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og belgvekster.• Gi eksempler på alternativer til kaker, godterier og brus. |
| Ting å huske: | <ul style="list-style-type: none">• Kjøp inn pålegg til brødsmaking.• Kjøp inn ett halvgrovt/halvfint brød og ett grovt brød.• Emballasje til havregryn, søte og usøtede frokostblandinger, brødtyper med grovhetsskala-merking og nøkkelhullsmerking. |
| Materiell til utdeling: | Faktaark «Hvordan øke fiberinntaket?» |
| Servering: | <ul style="list-style-type: none">• Grovt brød med pålegg og fargerik pynt.• Evt frukt og grønt |
| Oppgave/ Demonstrasjon: | <ul style="list-style-type: none">• Sammenlign ulike kornblandinger. Les ingredienslista og ha fokus på sukker og mel-/ korn typer. Vurder karbohydrat, tilsatt sukker og kostfiber på pakkene. Snakk om brødmerking. |

**Forslag til sekvenser i andre kursøkt:**

1. Velkommen. Spør om deltagerne kan repetere det vi snakket om sist. (5 om dagen, målsetning, fysisk aktivitet).
2. Spør deltakerne hvordan det har gått i forhold til målsettinger og ny(e) vane(r) siden forrige møte. Bruk gjerne Spørreskjema (verktøy 2) på nytt.
3. Teoridel: Intro til næringsstoffene i maten
 - Karbohydrater som viktig energikilde og forskjell på type matvarer når det gjelder innhold av kostfiber og sukkerarter (naturlig og tilsatt sukker).
 - Sammensetning av måltider
4. Spørsmål til gruppediskusjon:
Grovhetsmerking av brød. Metthet som varer: Erfaringer med fint og grovt brød? Hva velger deltagerne i hverdagen?
5. Pause med smaksprøver og praktisk oppgave.
6. Regelmessige måltider. Diskuter frokost, matpakken og porsjonsstørrelse.
7. Presenter tallerkenmodellen som eksempel på god hverdagsvane.
8. Oppsummer og avslutt: Be deltakere ta med emballasje til neste time.

Oppfordre til å skrive ned én eller to konkrete målsettinger til neste gang.
Bruk eventuelt Verktøy 3 og 4.

Bakgrunnsinfo:**Næringsstoffer i maten**

Se: www.helsedirektoratet.no/ernaering om energi og næringsstoffer.

Kostfiber

Fiber er en enkeltfaktor som bidrar til at du kan forebygge både fordøyelsesproblemer, hjerte- kar sykdommer og kreft. Grovt brød inneholder mer enn 50% sammalt mel eller hele korn.

Les mer om sukker og fiber på www.helsedirektoratet.no/ernaering



KURSØKT 3 - FETTKVALITET OG VAREDEKLARASJON

| | |
|--------------------------------|---|
| Mål: | Gi deltakerne <ul style="list-style-type: none">• kunnskap om ulike typer fett.• økt forståelse for varedeklarasjoner for å bli mer bevisst egne valg i hverdagen. |
| Ting å huske: | <ul style="list-style-type: none">• Skaff emballasje/matvare til bruk i gjennomgang av varedeklarasjon.• Kjøp inn grønnsaker og dipp med ulikt fettinnhold: Eks. Kesam 1 % og 8 % fett, yoghurt naturell/ matyoghurt og evt. letrømme. Lage klar dippen før kursøkten starter. Oppskrift s. 99 i kokebok eller kjøp ferdig krydderblanding til dipp.• Ta gjerne med matvarer/emballasje for å demonstrere matvarer med lite og mye umettet fett: Eks olje (Raps), flytende margarin (Bremyk), delvis myk margarin (soft soya), og hard margarin (melange).• Kokebok for alle |
| Materiell til utdeling: | <ul style="list-style-type: none">• Faktaark «Fettkvalitet»• Faktaark «Nøkkelhullet»• Oppskrifter på dipp |
| Servering: | <ul style="list-style-type: none">• Grønnsaker og dipp Dippen kan lages klar i nummererte skåler/ bokser slik at deltagerne kan gjette hvilken som er hva. |
| Oppgave/ Demonstrasjon: | Smak på forskjellige dipper og giett hvilken som er hva. Gruppeoppgaver: Sammenlign matvarer ved bruk av varedeklarasjon. |





Forslag til sekvenser i tredje kursøkt

1. Velkommen.
2. Spør deltakerne om gjennomførte målsettinger og erfaringer siden sist. Bruk gjerne Spørreskjema (verktøy 2) som en innledning til dette.
3. Teori: Fettkvalitet.
Vektlegg hovedinndeling: umettet og mettet fett (for å gjøre budskapet enkelt). Snakk om fordeler med å redusere fett totalt og bytte fra mettet til umettet fett. Diskuter kilder til mettet fett i eget kosthold og mulige alternativer.
4. Pause med smaksprøver på grønnsaker og dipp
5. Diskuter nøkkelhull merket (sunt eller bare et sunt alternativ sammenlignet med tilsvarende matvarer)
6. Gjennomgå plansjer om varedeklarasjon
7. Gruppeoppgave:
To til tre på hver gruppe sammenligner varedeklarasjoner på ulike matvarer innenfor samme gruppe. Disse rangeres etter energi, fett- eller fiber/sukkerinnhold. Etter 10-15 min. presenterer hver gruppe sin rangering.
8. Drøftning og refleksjon rundt innhold og evt. utseende («lure emballasjer»). Sammenlingne innholdet i lettprodukter. «Light» er ikke alltid magert.
9. Be deltakerne ta med Kokebok for alle til neste gang. Oppsummer og avslutt.
Oppfordre deltakerne til å skrive ned én eller to konkrete målsettinger til neste gang. Bruk eventuelt verktøy 3 og 4

Bakgrunnsinfo

- For alle matvarer som blir solgt innpakket, skal emballasjen inneholde opplysninger om produktets navn, ingredienser, nettoinnhold, holdbarhet, oppbevaring og for enkelte matvarer hvor mye av en ingrediens matvaren inneholder. Ingrediensene står i fallende rekkefølge etter mengde.
- Mer om merking av matvarer kan leses i Kokebok for alle side 173–174

KURSØKT 4 - MATEN ER SERVERT!



| | |
|--------------------------------|---|
| Mål: | Motivere til å bruke rene råvarer. Gjøre deltakerne bevisst egne matvalg og planlegging av matvalg i hverdagen. |
| Ting å huske: | Handle inn ingredienser til ulike oppskrifter. Oppfordre til mathygiene, både kurskvelden og hjemme. |
| Materiell til utdeling: | Faktaark « Hvordan spare på salt » Faktaark « Til deg som vil velge sunt når du spiser ute » |
| Servering: | Iht. oppskriftene. Forslag til valg fra kokeboka: <ul style="list-style-type: none">• Suppe s. 25• Salat s. 22 eller 18. evt. råkost s. 15• Fet fisk bakt/stekt i ovnen s. 47• Krydret linsegryte med grønnsaker s. 11 Alternativt opplegg dersom det ikke er tilgang til kjøkken Oppskrifter som ikke trenger ovn, kun en benk og vann <ul style="list-style-type: none">a. Salater (s. 15-22 i kokebok. Velg én eller to)b. Wraps s. 101 med kaldt fyllc. Mellomat - tema «snacks»d. Grovbrød eller annen hjemmelaget mat som deltakerne kan ta med (dele på sunne oppskrifter) |

| | |
|--|---|
| Oppgave/ Demonstrasjon: | Matlaging Det kan være en hjelp til den praktiske matlaging å ha med en «hjelper», en kollega, en kokk eller andre ressurser. |
| Forslag til sekvenser i fjerde kursøkt: | <ol style="list-style-type: none">1. Del i grupper á 2 personer og fordel rettene på gruppene.2. Matlaging3. Spise sammen og snakke om erfaringer med å lage maten, og samtale om eventuelle endringer siden sist4. Gjennomgang av kvitteringer – innkjøp av maten til kurskvelden. Samtale rundt dette. <p>Ny oppgave til neste gang- utarbeide en ukes meny for deg selv. Tenk på innhold og økonomi. Kursleder vurderer bruk av verktøy 5–8 som bakgrunnsstoff og aktivt verktøy til neste kursøkt.</p> |
| Bakgrunnsinfo | <p>Bruk av rene råvarer gir økt næringsinnhold og gir mindre salt.</p> <p>Gjennom å prøve ut oppskrifter fra kokeboka kan deltakerne bli fortrolig med å prøve nye sunne retter. Oppskriftsforslagene her går raskt å lage, de er basert på ingredienser som finnes i vanlige dagligvarebutikker og de er relativt enkle å tilberede.</p> <p>Vedr. hygiene se Kokebok for alle s. 175 og http://matportalen.no/Emner/Hygiene</p> |

KURSØKT 4 alternativ til matlaging - HANDLETUR I BUTIKKEN

| | |
|----------------------------|--|
| Mål: | Motivere til å bruke rene råvarer. Gjøre deltakerne bevisst på egne valg og planlegging i hverdagen. |
| Ting å huske: | Ta kontakt med en lokal butikk for å avtale tidspunkt hvor gruppa kan komme på besøk og handle. Ta med en kalkulator til hver gruppe Kopier matvareskjema (verktøy 7) Kopier oppgaveark (verktøy 8) NB! Hvis dere velger et annet alternativ enn å handle i butikk, husk å gi hjemmeoppgave i time 3! (se under) |
| Materiell til utdeling: | Faktaark: «Hvordan spare på salt?» og «Til deg som vil velge sunt når du spiser ute» Verktøy: matvareskjema (verktøy 7). Skjema for sammenligning (verktøy 8). |
| Servering: | Det er ikke anledning til servering ifm. Butikkrunden |
| Oppgave/ Demonstrasjon: | I BUTIKK: Gå gjennom noen alternativer i butikken. Spørsmål til samtale: Hva velger deltakerne? Hva koster maten? «Er det dyrere å spise sunt?» ALTERNATIV TIL BUTIKK Kursleder handler inn matvarer og merker de med pris. Ta også med kassalappen og kopier opp. Alternativt kan deltakerne ha fått dette i oppgave i kursøkt 3 (f.eks fordele seg på å handle inn mat). Sammenlign pris for noen måltider: To og to deltakere regner ut pris og presenterer utgifter for alternative måltider. Forslag: To deltakere vurderer frokoster, to tar for seg lunsj, to ser på middag og to vurderer mellommat. Hvis det er færre eller flere deltakere fordeles oppgavene hensiktsmessig. |



Forslag til gangen i kursøkt:

I BUTIKK:

Oppmøte i butikken. Oversiktsrunde i butikken

Del inn i grupper:

1. Alternative middagsforslag: pris og fettkvalitet
2. Brød og pålegg: Alternativer til sammensetning av brødmåltider; priser og næringsinnhold
3. Meieriprodukter og kornblandinger: alternative frokoster. Pris og næringsstoff -sammenligning.

ALTERNATIV TIL BUTIKK:

- Kursleder og evt. deltakere har med kassalapp og priser på matvarer/måltider.
- Hjemmeoppgaver til diskusjon i plenum (fordel oppgaver på kursøkt 3):
- Samtale om:
 - Planlegg måltider og innkjøp. Hvordan har det vært?-. Jobbe to og to og legge fram sine forslag og priser på disse (Se ovenfor for forslag til inndeling)
 - Alternativer til middag: pris, kvalitet og tilberedning. Alternativer til mellommat; pris, kvalitet og tilberedning. Diskuter erfaringer med utprøvede alternativene

Bakgrunnsinfo

- <http://matportalen.no/Emner/Hygiene>
 - Hygiene; oppbevaring, tilberedning av mat og matvarer. Side 175 i kokeboken
 - Tall fra Statistisk Sentral Byrå viser at Nordmenn bruker en lavere prosentandel av inntekten på mat sammenlignet med for 20 år siden.
 - Praktiske TIPS til deltakere til bevisstgjøring i samtale:
 - Kjøp ferskvarer på tilbud og frys ned.
 - Lag store porsjoner og frys ned i porsjonsstørrelser. Dette kan bidra til bedre kontroll på porsjoner til måltidene.
 - Handle oftere, og handle inn mindre porsjoner. Da blir det gjerne mindre svin. (Bruk gjerne verktøy 5-8).
- Skriv handleliste og forhold deg til den!

KURSØKT 5 – VEIEN VIDERE



| | |
|---|--|
| Mål: | Oppsummer kursøktene. Bevisstgjør deltakerne om målsettinger for «veien videre» |
| Ting å huske: | Kjøp inn frukt, bær og biola/yoghurt til smoothies. Kjøp eksotisk frukt og server. |
| Materiell til utdeling: | Faktaark «små skritt store forbedringer» |
| Servering: | Eksotisk frukt eller smoothie |
| Oppgave/ Demonstrasjon: | Smaksprøver |
| Forslag til sekvenser i femte kursøkt: | <ol style="list-style-type: none">1. Snakk om endringer fra forrige gang.2. Tema: Matvarepris og penger brukt til mat. Bruk gjerne verktøy 5,6 og 8.3. Oppsummering av alle kursøktene (forslag til utvalgte plansjer i ppt). Presiser «små skritt store forbedringer»4. Lage smoothie sammen og smak! Eller kutt opp eksotisk frukt og smak!5. Snakk om variasjon med grønnsaker, frukt og bær.6. Gå gjennom kartleggingsskjema og endringer deltakerne har fått til.7. Snakk om veien videre, og utfordringer og muligheter.8. Dersom det er tid kan det være aktuelt å ta opp momenter eller tema som deltakerne på forhånd har ytret ønske om å snakke om.9. Evaluering. |
| Bakgrunnsinfo | www.helsedirektoratet.no/ernaering |



VERKTØY 1 KARTLEGGING

VELKOMMEN TIL KOSTHOLDSKURS

Hva er målet ditt med å delta på kurset?

På en skala fra 0-10, hvor motivert er du for å gjøre endringer i forhold til levevaner?

På en skala fra 0-10, hvor sikker er du på at du kan gjennomføre målene du setter deg i spørsmål 1?

På en skala fra 0-10, hvor interessert er du i å prøve nye oppskrifter?

På en skala fra 0-10, hvor god kunnskap mener du selv at du har om kosthold som er anbefalt for god helse?

VERKTØY 2 SPØRRSKJEMA

SPØRSMÅL TIL SPØRSMÅLSRUNDE.

Deltakerne kan reise seg fra stolen eller rekke opp hånden e.l, dersom de kan svare på, eller være enig i spørsmålene nedenfor.

Dette er ment som en «leken» måte å bevisstgjøre deltakerne på.

- Har du spist frokost i dag?
- Har du god helse?
- Drikker du minst 2 liter vann om dagen?
- Spiser du minst «fem om dagen»?
- De som er veldig glad i sjokolade og søtsaker.
- De som drikker brus daglig
- De som spiser middag hver dag
- De som leser varedeklarasjonen når de handler
- De som bare spiser snop i helgene og ikke på hverdager
- De som bare handler det som står på handlelisten
- De som spiser regelmessige måltider (3-6 per dag)
- De som mener de har en del kunnskap om kosthold og ernæring.
- De som er i aktivitet minst 30 minutter daglig hvor du blir andpusten og svett.

VERKTØY 3 **BESLUTNINGSSKJEMA**

| | |
|--|--|
| <p>Fordeler ved å forsette med nåværende vane:</p> | <p>Ulemper ved å fortsette med nåværende vane:</p> |
| <p>Ulemper ved å endre vane:</p> | <p>Fordeler ved å endre vane:</p> |

VERKTØY 4 PLANSKJEMA, MÅLTIDER

Et alternativ til dette skjemaet er å kjøpe egen notatbok, slik at de kan sette opp uke for uke, og unngå løsbladsystem.

Planer for måltider og fysisk aktivitet

MÅLTIDSPLAN

| Klokkeslett | Hovedmåltid/mellommåltid |
|-------------|--------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

PLAN FOR FYSISK AKTIVITET

| Ukedag | Type aktivitet | Tid | Sted |
|--------|----------------|-----|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

VERKTØY 5 MOMENTLISTE

Verktøyet kan brukes av kursleder som diskusjonsemner

Er sunn mat dyr?

Hva koster?

Hva skjer hvis du går i butikken når du er sulten?

Ferdigprodukter/ Ferdigmat

Vann på flaske

Vin/øl

Godteri/is/kaker

Fristende markedsføring

Travle hverdager

Lite/ ingen planlegging

Uregelmessige måltider

Middagsporsjoner

Mangler du matpakke på jobben?

Forhold til matlaging:

Spennende

Kjedelig

Tar mye tid

Vanskelig

Smaker godt

Sosialt

Hva er å «kose seg» med spesielle matvarer?

VERKTØY 6 RÅD OM PLANLEGGING

Matlaging

- Tar litt tid!
- Planlegg: hvordan kan du spare tid? Hvordan kan du planlegge slik at du opplever at matlaging er enkelt?
 - a. For å rekke frokost: Planlegg / gjør klar kvelden før:
 - Pakk sekken
 - Dekk bordet
 - Legg fram klær
 - Ha lettvin og sunn mat tilgjengelig
 - Gjør kaffen klar
 - Lag frokost-matpakke til kaffepausen/morgenmøte
 - b. For å rekke middag:
 - Legg potetene klar i en kjele kvelden før, slå over vann når du kommer hjem og sett på.

Planlegg med handleliste:

Dag 1 – bruk fisken først!

Dag 2 – vakumpakka kjøtt

Dag 3 – kyllingfilet + ris, pasta eller potet.

Planlegg alltid grønnsakene dine.

Har du eller deltakerne andre ideer?

GODE VALG FOR MIDDAGEN

Kokt potet eller (natur-) ris, (fullkorns-) pasta

Rikelig med grønnsaker: Rå og/eller lettkokte

Bønner, linser, erter

Fet og mager fisk, fiskeprodukter

Fjærfekjøtt, vilt og annet magert kjøtt

Vann som drikke

VERKTØY 7 TIPS OM MATVARER

| Matvarer som bør være i skapet | Matvarer som kan være i fryseren | Matvarer som stadig må fylles på |
|--|--|---|
| Knekkebrød (grove/ekstra grove typer) Havregryn Frokostblanding (uten tilsatt sukker) Mel av forskjellig slag Melblanding for brød Maisenna Tørrgjær Urtekrydder uten salt Bakepulver Kakao Usaltede nøtter (hasselnøtter, valnøtter) Fullkornpasta Fullkornris Fullkorn tortillas Hermetiske tomater Hermetiske bønner Buljongterninger/urteterninger Pastasaus på glass Tunfisk i vann Makrell i tomat Tomatpure Kaffe Te Vegetabilsk olje Plantemargarin Balsamicoeddik Hvitløk | Grønnsaker; ulike blandinger f. eks wokgrønnsaker Bær Fiskefilet Karbonadedeig Kyllingbryst Evt. andre fisk- og kjøttvarer Ekstra grovt brød | Frukt Grønnsaker Løk Poteter Egg Magre melk/yoghurt varianter Div pålegg Annet: Tran (flytende eller kapsler) |

VERKTØY 8 SKJEMA FOR SAMMENLIGNING AV MATVARER

| MATVARE | NÆRINGSINNHOLD | PRIS |
|---------|----------------|------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Summer pris på matvarer brukt til måltider (middag, brødmåltider, mellommåltider)

Bevisstgjøring

Skriv ned følgende (spar på kvitteringer): Hva kjøper du? Hva utgjør de store kostnadene? Sammenlign denne kostnaden med andre ting det brukes penger på i husholdningen (fritidsaktiviteter, ferie, klær, sminke, blader, kafé, ut å spise, lørdagsgodt)



Fullstendig tittel:

Bra mat for bedre helse

Kursledertekst

Utgitt av:

Helsedirektoratet, Avdeling ernæring

Pb 7000 St. Olavs plass

0130 Oslo

Telefon: 810 20 050

2. utgave, mai 2011

Hftet utdeles i forbindelse med kurs

eller kan lastes ned fra nettet

www.helsedirektoratet.no/ernaering

e-post: trykksak@helsedirektoratet.no

Oppgi bestillingsnummer IS-0244

Design: Tank

Foto: Bengt Wilson, Glenn Karlsrud, Per Alfisen og Astrid Hals