



BERGEN KOMMUNE

MEDARBEIDERKURS 2

KOSTHOLD

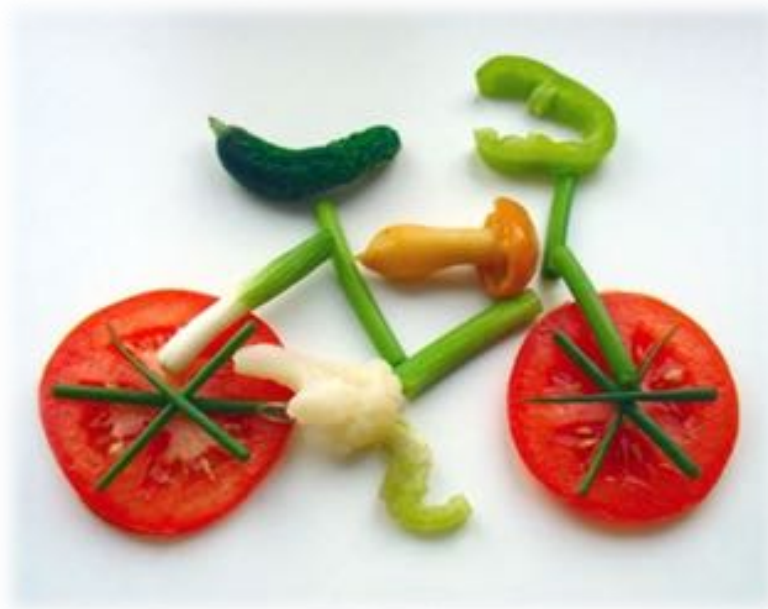
AGENDA:

kostvaner

Huskeregler for sunnere
kosthold

Kaloribehov/ukeplan/
kostregistrering

Praktiske oppgaver



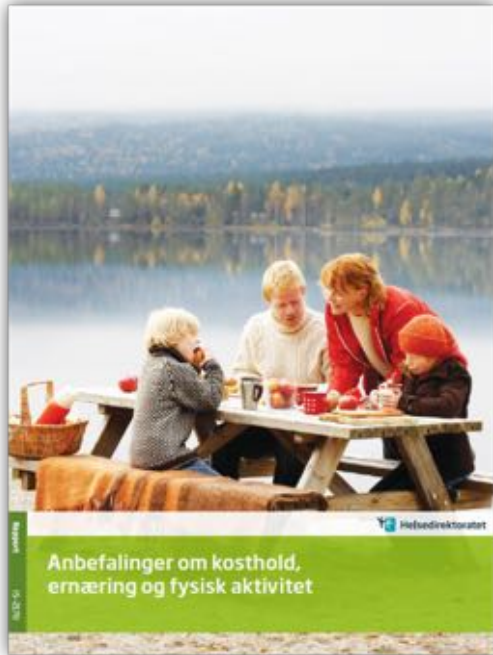
Refleksjon....



- Hvordan kan du påvirke kostholdet på ditt tjenestested??



Kostråd



De nye norske anbefalingene om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet (2014) legger **stor vekt på den helsemessige betydningen av helheten i kostholdet og det totale fysiske aktivitetsnivået.**



«Variert norsk kosthold!?!»

De fleste nordmenn spiser

For lite

- frukt og grønt
- fullkorn
- fisk

For mye

- rødt kjøtt
- tilsatt sukker
- salt

Og de fleste er **for lite fysisk aktive!**



- Den beste slankekosten?
Den du klarer å holde over tid....



Bevisste valg!

- Tenk helhet og variasjon i kostholdet
- Enkle endringer kan ha stor effekt.
- Balanser energiinntak og energiforbruk
- Kan spise det meste, men vær **bevisst på hvor mye og hvor ofte**



Det «lille ekstra»

250 kcal i mat:

- ½ l Pils
- ½ l brus
- 3 salte kjeks med ost
- 3 havrekjeks
- 50 gram sjokolade
- 1 vaffelplate
- ½ sjokolademuffins
- 1 liten pommes frites

Hvordan forbrenne 200 kalorier:

- Gå rolig i 40-45 min
- Svømme 25 min
- Jogge 20-25 min



5 Huskeregler!

Grovere

Magrere

Porsjonsstørrelse

Smarte valg

Grønnere



BERGEN
KOMMUNE

GRØNNERE



BERGEN
KOMMUNE

«5 om dagen» – grønnsaker og frukt

- «Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.» Kostråd 3.
- En porsjon: 100 gram
- 1 av 5 kan være juice
- Spis variert – spis en «regnbue»



Hvordan øke inntaket?



BERGEN
KOMMUNE



GROVERE

#Brødvirker#

-sunt, godt, enkelt og rimelig



Brodogkorn.no

« Spis grove kornprodukter hver dag »

Kostråd 4.



BERGEN
KOMMUNE

Karbohydrater ; velg «Grovkarbo»!

- **Grønnsaker**
- **Grove knekkebrød**
- **Grovt brød**
- **Belgfrukter** (bønner linser og erter)
- **Nøtter**
- **Bær**, og gjerne også en del **frukt**



BERGEN
KOMMUNE

Slik får du 70-90 gram fullkorn om dagen



BERGEN
KOMMUNE

Kunstige karbohydrater



BERGEN
KOMMUNE

Velg vann som tørstedrikk

Kostråd 11.



BERGEN
KOMMUNE

MAGRERE

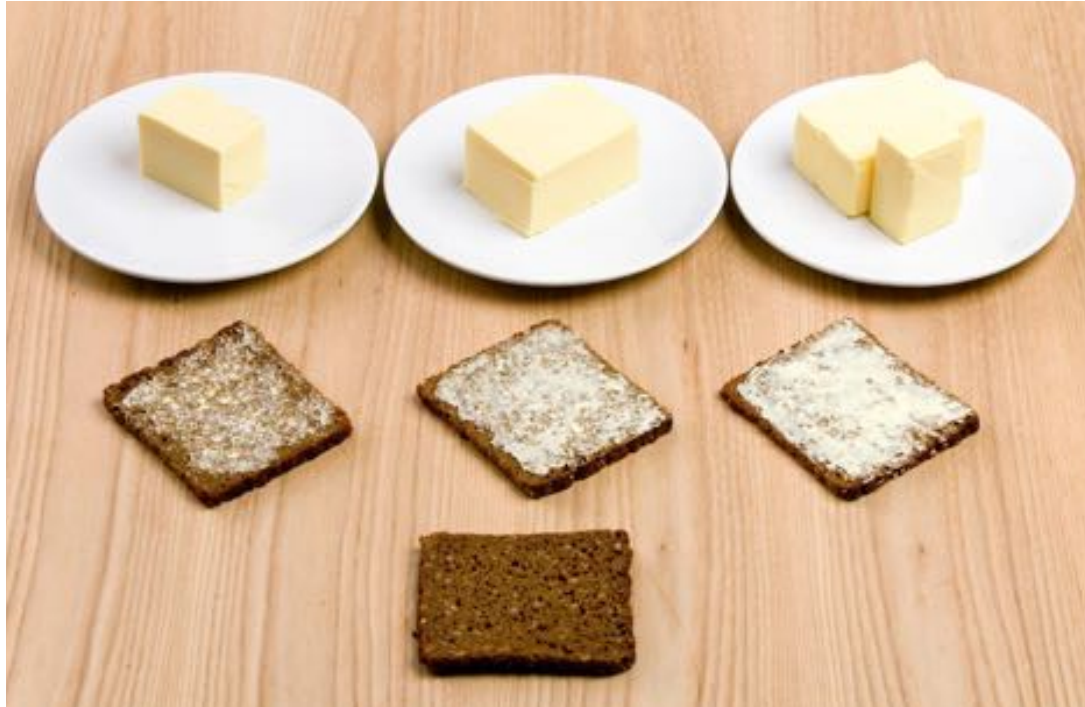


BERGEN
KOMMUNE

Er det ett fett?



Det spiller en rolle...



«Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør» Kostråd 8.



Unsplash.com

Minst mettet fett (mindre enn 25%)	Middels (25-50%)	Mest mettet fett (mer enn 50%)
ICA flytende Bremykt flyt Vita hjertego Olivero flyt Melange flytende Per flytende Rapsolje Solsikkeolje Maisolje Soyaolje Olivenolje	Bremykt Soft Olivero Soya Melange Per	Smør Kokosfett Palmeolje



BERGEN
KOMMUNE

Reduser «unødvendig» fett



BERGEN
KOMMUNE

Meieriprodukter



Lett produkt

Begrens:

- H- melk, fløte, rømme, lettrømme, yogurt, fløteis, helfete oster, alle sorter smør
- Kjøttvarer med over 20% fett, farseprodukter, pølser, halvfabrikerte kjøttprodukter, salami, fårepølse
- Smør, harde margariner, smult, majonesprodukter

Velg heller:

- Bruk skummet melk, mager ost (maks. 10% fett), yogurt naturell, Cottage Cheese, (Kesam)
- All fisk er bra mat. Velg mager fisk (torsk og sei), fiskepudding og skalldyr
- Magert kjøtt: Kylling (uten skinn), kalkun, kokt skinke, roastbeef, karbonadedeig, svin/ oksefilet, renskåret vilt. Kjøttvarer helt ned i 3% fett.
- Olivenolje, rapsolje, Vita/ soft light margarin på brødsnivåene (Umettet fett i begrensede mengder)



Meieri produkter

«La **magre** meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet»

Kostråd 7.



BERGEN
KOMMUNE

Kjøttpålegg - pr 100 g vare

- **Salami**

- Energi 420 kcal
- Fett 37g



- **Kokt skinke**

- Energi 99 kcal
- Fett 3 g



Kjøttprodukter

«Velg
Magert kjøtt
og magre
kjøttprodukter



Begrens
Rødt kjøtt og
bearbeidet
kjøtt»
Kostråd 6.



«Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk gjerne fisk som pålegg»

Kostråd 5.



BERGEN
KOMMUNE

Nøkkelhulls merking

- Enklere å velge sunnere alternativer
 - Frivillig å bruke
 - Beste alternativ innenfor samme matvaregruppe
 - mindre fett, sukker og salt
 - mer fiber
- «Se etter  når du handler»



Varedeklarasjon

- **Ingredienser.**

Det som det er mest av står først!

- **Næringsinnhold:**

Totalt energiinnhold (kcal/ kJ)

Fett: Type og mengde

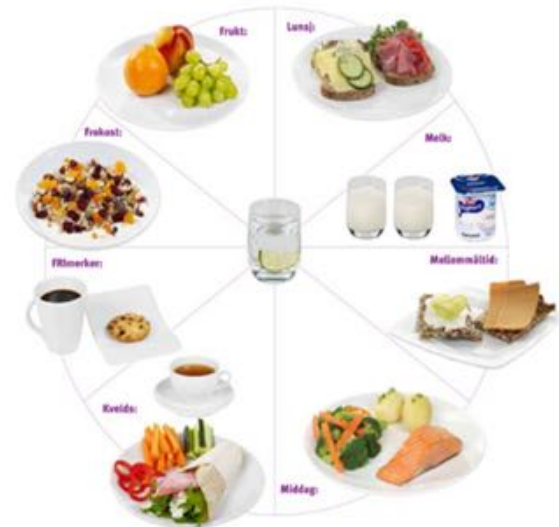
Karbohydrater: Kostfiber, tilsatt sukker

Saltinnhold



Måltidsrytme

- Antall måltider
- Avstand mellom måltidene



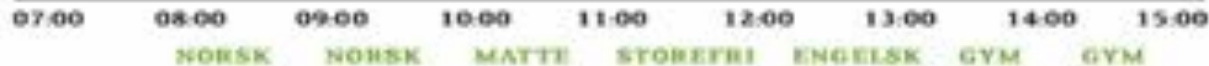


STIAN

Ingen
frokost

Ingen
lunsj

LAVT

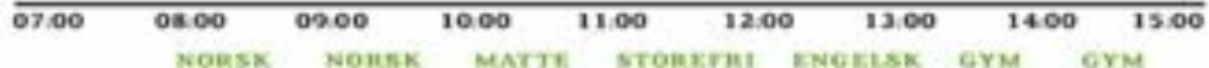


ANDREAS

Kjeks til
frokost

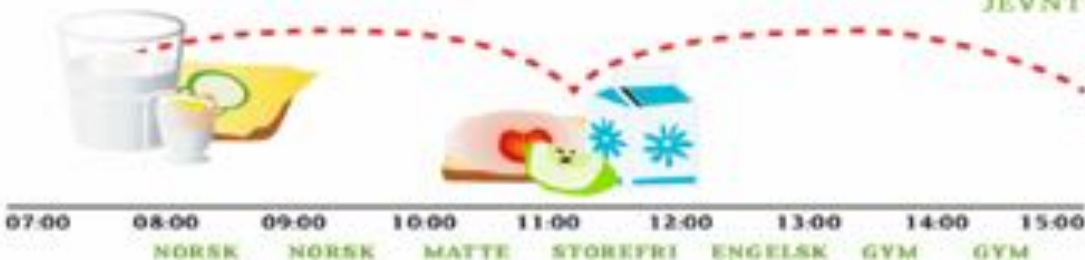
Skolebrød
til lunsj

SVINGENDE



IONAS

JEVNT



Sukkerinntak

Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags»kostråd 10.



- Høyere enn anbefalt
- I hovedsak godteri og brus. Saft, juice og vann med smak kan også inneholde mye sukker!
- Ta lørdagsgodteriet tilbake!



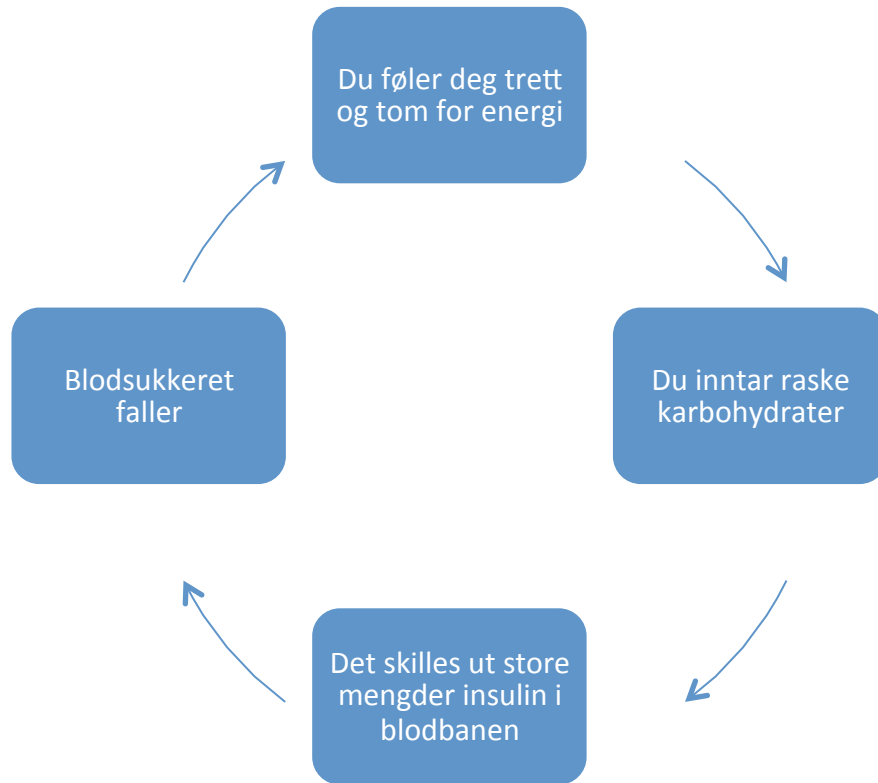
«Velg matvarer med lite salt,
og begrenns bruken av salt i matlagning
og på maten.»

Kostråd 9.



BERGEN
KOMMUNE

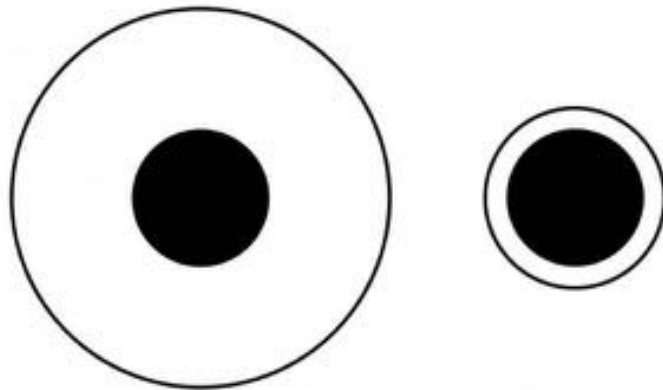
Kosttiltak: unngå sukkersirkelen



Mengde

Hva, hvor mye og hvor ofte?

- Legg oppå tallerkenen
- 1 eller 2 serveringer??
- Tallerkenstørrelse



Tallerkenmodellen



For alle som vil spise sunt



For de som vil ned i vekt



BERGEN
KOMMUNE

Sunnere «kosemat»

- Vaniljekesam og frukt/bær
- Bananpannekaker
- Hjemmelaget nachos av speltlomper
- Pai med masse epler eller grønnsaker
- Sjokoladedryppet frukt
- Varm sjokoladebanan



- Sorbet
- Grønnsaker og dip
- Saftis
- Smoothie is
- Varme/lune bær
- Fruktspyd
- Fruktsalat
- Dessert: tilslørte bondepiker med havregryn og vaniljekesam



Kaloribehov/dag

Mifflins formel for energibehov i hvile (14)

Kvinner: $\text{Energibehov (kcal)} = 10 \times \text{vekt (kg)} + 6.25 \times \text{høyde (cm)} - 5 \times \text{alder (år)} - 161$

Menn: $\text{Energibehov (kcal)} = 10 \times \text{vekt (kg)} + 6.25 \times \text{høyde (cm)} - 5 \times \text{alder} + 5$

Multipliser energibehov med aktivitetsfaktor.

- Stillesittende/sengeliggende 1,2
- Stillesittende arbeid og begrenset fysisk aktivitet i fritiden 1,4
- Stillesittende arbeid, gange til og fra jobb og litt aktivitet på fritiden 1,6
- Stående og gående arbeid det meste av dagen, som husarbeid og
- Butikkarbeid 1,8
- Regelmessig fysisk aktivitet tilsvarende 30-60 minutter 4-5 timer i uka 2,0-2,2
- Per time hard fysisk aktivitet (fotball, løp) + 0,5

Obs: Personer med Prader-willis syndrom har ytterligere lavere energibehov.



Kaloribehov/dag

- Voksen mann 2600 kcal
- Voksen kvinne 2200 kcal

Avhengig av størrelse
og fysisk aktivitet



«Ha en god balanse mellom
hvor mye energi du får i deg
gjennom mat og drikke, og hvor mye du
forbruker gjennom aktivitet»

- Kostråd 2



Frokost



Havregrynsgrøt

Lunsj



Rundstykke
m/magert pålegg

Småmåltider



Knekkebrød, frukt,
grønnsaker m/dip



Middag



Laks, poteter og grønnsaker



2 grovbrødskeer
m/magert pålegg

Bonus??

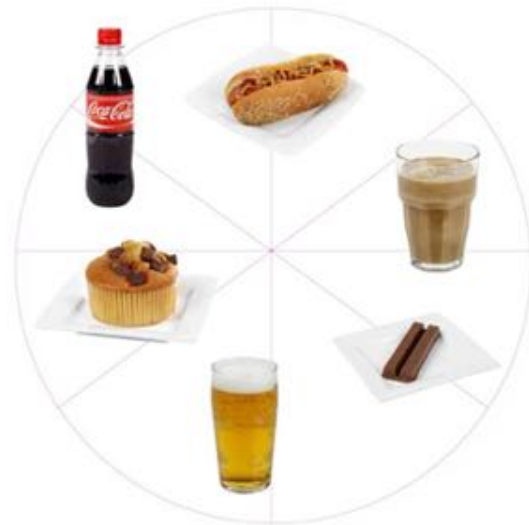


Liten sjokoladebit/
kakestykke



BERGEN
KOMMUNE

Velg smart!



Hva betyr 400 kcal for mye
om dagen i løpet av ett år?



BERGEN
KOMMUNE

Bevisste valg!

- Tenk helhet og variasjon i kostholdet
- Balanser energiinntak og energiforbruk
- Kan spise det meste, men vær **bevisst** på **hva**, **hvor mye** og **hvor ofte**



Kost og aktivitetsregistrering

Kl:	Hva og hvor mye jeg spiser	Kl:	Hva jeg gjør- Aktivitet og Trening	K I:	Hva og hvor nye jeg spiser	Kl:	Hva jeg gjør- Aktivitet og Trening
	FROKOST:				FROKOST:		
	Mellommåltid:				Mellommåltid:		
	LUNSJ:				LUNSJ:		
	Mellommåltid:				Mellommåltid:		
	MIDDAG:				MIDDAG:		
	Mellommåltid:				Mellommåltid:		
	KVELDS:				KVELDS:		



Ukeplan

DAG Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08	Frokost – 2/3 skiver med magert pålegg	Frokost - havregrøt	Frokost -2/3 skiver m/ magert pålegg	Frokost	Frokost		
9						Frokost	Frokost
11	Lunsj - salat	Lunsj – 2-3 skiver m/pålegg	Lunsj – salat	Lunsj	Lunsj	Mellommåltid	Lunsj
14	Mellommåltid Frukt/knekke-brød	Mellommåltid Frukt/knekke-brød	Mellommåltid	Mellommåltid	Mellommåltid	Lunsj	Mellommåltid
17	Middag Laks, poteter og grønnsaker	Middag Spaghetti med kjøttsaus og grønnsaker	Middag Svinekotelett, poteter og grønnsaker	Middag Kokt torsk med poteter og grønnsaker	Middag Kyllingfilet med ris + salat	Mellommåltid	Middag
18							Kaffe + lite kakestykke
20	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Pizza med grov bunn og kjøttsaus	Kveldsmat
21					Grønnsaker og dip	Litt godteri/chips	



Brukerhistorie



Praktiske kostråd

Meir av:

- Grønnsaker og belgfrukter
- Fukt 2-3 / dag
- FA- minst 30 min/dag
- Rein kjøtt, fisk og fugl.
- Grove kornprodukter
- Vann
- Bytte ut nokon av kornprodukta med grønnsaker
- 1 porsjon middag etter **tallerkenmodellen**
- Olje, nøtter og frø
- Magre meieriprodukter
- Kosttilskudd: omega 3 + Vitamin D (tran)
- Fleire måltider/dag for appetittregulering

Mindre av:

- Flytende kalorier til og mellom måltider
- Sjokolade, kaker, kjeks, sukkerrike pålegg, og snacks
- Småspising
- Stillesitting
- Spising for å døyve følelser, (bevisstgjøring)
- Fete meieriprodukter
- Ferdigmat
- Fete kjøttprodukter.
- Spise seg stapp mett



Nyttige nettsider...

- Frukt.no
- Bama.no
- Brodogkorn.no
- Melk.no
- Godfisk.no
- Matprat.no (under «sunn»).
- helsenorge.no/smågrep
- www.helsenorge.no/kostråd
- Helsedirektoratet.no
- Kostplanlegger.no
- Matstart.no
- Mange nyttige og gode **apper** med forslag til middager og handling i butikken...Google it!



Andre nyttige tips

E- læringskurs:

www.Dev.karde.no

www.Matfilmer.org



Hvordan er det å være sunn? Dette er kursmateriellet på eldre helsekurs for generelt mestypisk. Det blir delt ut ved deltagelse på kurs. Utarbeidet av Eldring og Helse www.eldringoghelse.no



SÅ GODT! er Larders kokkebok, som er utviklet til alle resultatene i TTU. Det er å se - så godt måler som er utarbeidet fra Larders så godt www.matfilmer.org



BERGEN
KOMMUNE

REFLEKSJON....

- Hvordan kan du påvirke kostholdet i ditt bofellesskap??



- Være gode rollemodeller
- Tilføre informasjon/kunnskap, veilede
- «Spille på lag»
- Planlegge/strukturere sammen med beboer



Kostrådene

Hvilke husker du?



BERGEN
KOMMUNE



og karssykdommer, høyt blodtrykk, overvekt, type 2-diabetes og flere former for kreft.



HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

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 grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoiler, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matsaging og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.



Se etter Nøkkelhullet når du handler.



BERGEN
KOMMUNE

Fysisk aktivitet og treningslære



Hegnar.no



BERGEN
KOMMUNE

Agenda

- Hvorfor være fysisk aktiv, effekter
- Aktivitet og/eller trening
- Anbefalinger
- Ulike treningsformer
- Du – en ressurs!
- Fra ord til handling...



Refleksjon

- Hvordan kan du påvirke beboernes, og din egen hverdag til å bli mer aktiv?



Hvorfor det da?



bedret
fysisk
og
psykisk
helse



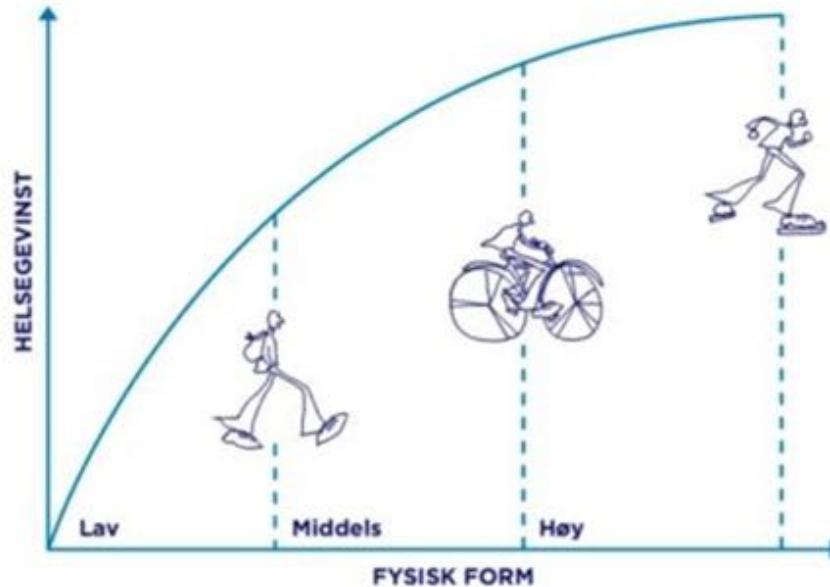
BERGEN
KOMMUNE

Effekter

- Forebygger en rekke sykdommer og lidelser
- Overvekt
- Bedret hjernefunksjon
- Psykologiske: humør, nervøsitet/angst, depresjon
- bedrer lungefunksjon, muskelstyrke, balanse og motorikk, forebygger ryggplager og styrker tarmfunksjonen
- ++



Helsemessig gevinst av å være i fysisk aktivitet



Effekter vi ønsker oss

- Glede og utfoldelse
- Styrket selvfølelse og økt mestring
- Sosialt samvær
- Bedre helse
- Sprekere kropp
 - bedre motoriske ferdigheter
 - styrket skjelett
 - økt muskelmasse og mindre fettvev
 - økt energiforbruk



Trening for overvektige

«Det er bedre å veie 5 kg for mye og være i god fysisk form enn å være normalvektig og i dårlig fysisk form»

Overvektige: Bruk kroppen når man har anledning i hverdagen
Fokus på kondisjonstrening og styrketrening



Svært overvektige: Velg aktiviteter der man ikke behøver å bære kroppsvekten sin: sykling, svømming.



Andres erfaringer..

Felleskap og aktiviteter for og med alle

- Hermegåsen
- Skattejakt
- «Tampen brenner»
- Mandags-disco
- Sitte-dans
- Geo-caching
- Pokemon Go
- KulTur/ Infoposten
- Sunn og aktiv profil på sammenkomster (eks karneval)

Aktivitet gjennom lek..



BERGEN
KOMMUNE