

“La din mat være din medisin, og din medisin være din mat”

Hippokrates, for 2500 år siden.



BRA MAT BEDRE HELSE



Fysisk inaktivitet- den glemte risikofaktor

*"Den som ikke har tid til fysisk aktivitet
må før eller senere sette av tid til
sykdom".*

Edward Stanley - 1800-tallet

Tenk på alle de endringene som skjer fra man er spedbarn til man blir tenåring - et stort mirakel.

Når man ser på den enorme utviklingen er det logisk at **rett drivstoff** er viktigere enn noen gang.

De trenger livssnødvendige fettsyrer, proteiner, de riktige karbohydratene, nok vitaminer og mineraler, på samme måten som de trenger vann, lys, oksygen, fysisk aktivitet og KJÆRLIGHET.

KARBOHYDRATER GIR MUSKLENE ENERGI NÅR DU TRENER

VELG DE GROVE OG EKSTRA GROVE BRØDENE OG
KORNPRODUKTENE I HVERDAGEN

DE HAR ET HØYERE INNHOLD AV FIBER, VITAMINER OG MINERALER.



MIDDAGER BØR ALLTID INNEHOLDE VARIANTER AV DISSE.

VELG FULLKORNSPASTA, BYGG, NATURRIS, FULLKORNSRIS,
SOM INNEHOLDER FLERE NÆRINGSSSTOFFER OG MER
KOSTFIBER

FYLL MINST 1/3 AV TALLERKENEN



"5 OM DAGEN"

BETYR AT DU BØR SPISE 5 PORSJONER FRUKT, BÆR OG GRØNNSAKER HVER DAG!

PÅ HALVPARTEN FRUKT OG BÆR OG HALVPARTEN GRØNNSAKER.



1 PORSJON = CA. 100 G = 1 HÅNDFULL

MELK OG MEIERIPRODUKTER

GODE PROTEINKILDER

INNEHOLDER MYE KALSIUM, SOM
ER VIKTIG FOR AT SKJELETTET
SKAL HOLDE SEG STERKT.

MED "3 OM DAGEN" SIKRER DU AT DU FÅR I DEG NOK KALSIUM

EKSEMPEL PÅ "3 OM DAGEN"

ET LITE BEGER YOGHURT



GULOST TIL 1 BRØDSKIVE



ET STORT GLASS MELK



FISK OG SKALLDYR

**HØYT INNHOLD AV PROTEIN OG
NÆRINGSSTOFFER.**

**DE FETE FISKESLAGENE OG TRAN
ER DE VIKTIGSTE KILDENE TIL
OMEGA-3-FETTSYRER OG VITAMIN D.**

BRUK FISK OG SKALLDYR SOM PÅLEGG OG TIL MIDDAG, OG VARIER MELLOM ULIKE SLAG.

**HELSEMYNDIGHETENE ANBEFALER AT DU SPISER FISK TIL MIDDAG 2-3 GANGER I UKEN.
DET TILSVARER 300-450 GRAM FISK.**



**MINST 200 GRAM BØR KOMME FRA
FETE FISKESLAG SOM LAKS, ØRRET,
MAKRELL ELLER SILD.**

KJØTT OG KJØTTPRODUKTER

VIKTIGE KILDER TIL PROTEIN OG JERN. TIL MIDDAG BØR DU VELGE RENE FILETER AV KJØTT ELLER MAGRE KJØTTPRODUKTER SOM KARBONADEDEIG.



KJØTTPÅLEGG SOM KOKT SKINKE OG KYLLING- ELLER KALKUNPÅLEGG ER GODE PROTEINKILDER TIL ET BRØDMÅLTID

FRUKT, BÆR & GRØNNNSAKER

**DE VIKTIGSTE KILDENE TIL VITAMINER OG
ANTIOKSIDANTER.**

**SØRG FOR AT DU SPISER NOK FRUKT OG
GRØNNNSAKER**



Hva er antioksidanter?

Antioksidantenes rolle

Den eneste metoden for å nøytralisere frie radikaler og redusere ”RUSTINGEN AV KROPPIGEN” er gjennom antioksidanter.

Man har nylig funnet bevis på at dersom du øker inntaket av matvarer med høyt innhold av antioksidanter vil effekten bli at man er mindre mottagelig for ”basselusker « og dette vil ha gunstig innvirkning på din velvære og helse.

Mana Nype & Appelsin (TINE/Fellesjuice)	2,41
Mana - Blåbær % Aronia (TINE/Fellesjuice)	2,18
Blodappelsinjuice (Brämhults)	1,62
Druejuice, blå (TINE/Fellesjuice)	1,50

Eplejuice (Nora)	0,16
Sitronlemonade (Nora)	0,14
Sydhavsnektar (TINE/Fellesjuice)	0,14
Eplenektar (Mills)	0,14

GODE FORSLAG

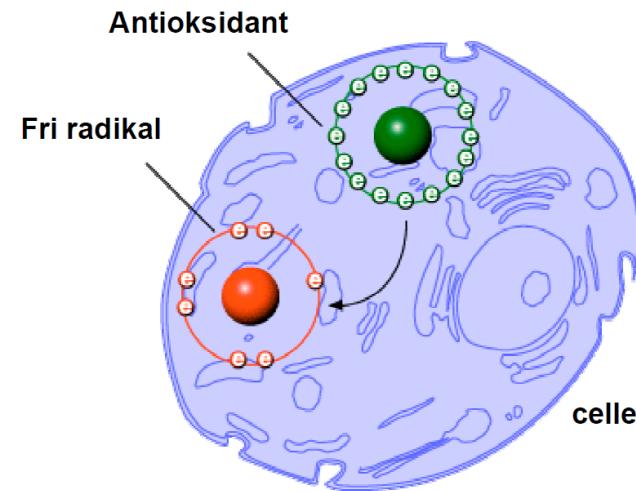
DÅRLIGE PÅGA BRUK AV
RAFFINERT SUKKER.

Hva er frie radikaler?

Disse ustabile molekylene, som kalles "radikaler med fri adgang", angriper friske celler i kroppen på jakt etter "mat". Når man daglig utsettes for harde belastninger: forurensing, røyk, stress, fysisk belastning og stråling, produseres det frie radikaler. Ingen celler kan være helt trygge for virkningene av frie radikaler. Denne prosessen bryter ned og ødelegger cellene. Disse ødelagte cellene gir næring til aldringsprosessen, og jo flere skadde celler, desto større er muligheten får å dra på seg en sykdom.

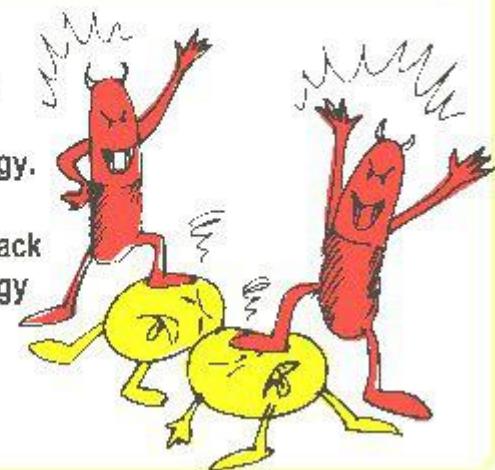
I likhet med rustdannelse på en bil, er oksidasjon rustdannelse i kroppen.

<http://www.olymnia-helseterapi.no/pics/Antioksydanter1.pdf>



What are Free radicals ?

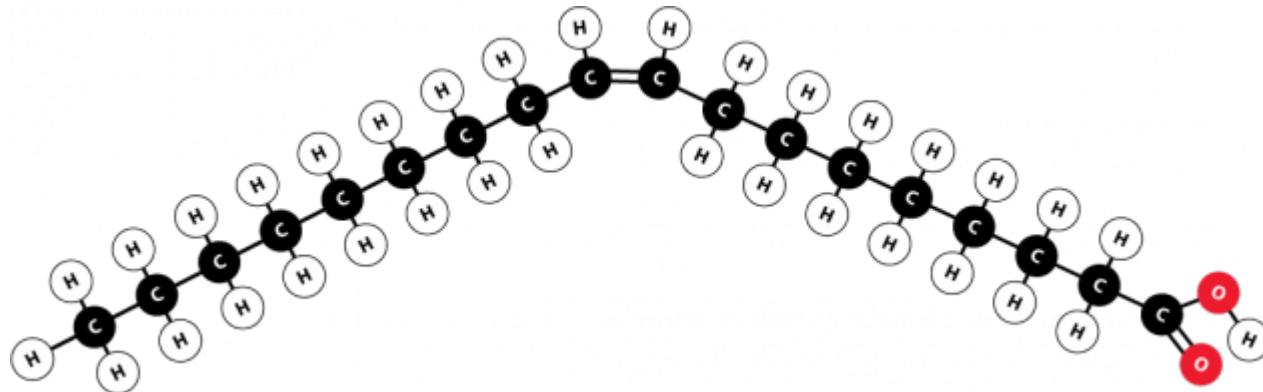
- Free radicals are like robbers which are deficient in energy.
- Free radicals attack and snatch energy from the other cells to satisfy themselves.



PLANTEMARGARINER OG OLJER ER
GODE KILDER TIL DET SUNNE
FETTET SOM KROPPEN DIN
TRENGER DAGLIG TILSKUDD AV.



Essensielle fettsyrer (omega-6 og omega-3)



EPA= eikosapentaensyre

DHA= dokosahexaensyre

GLA= gammalinolensyre

Disse kan kun tilføres kroppen gjennom kosten. Kroppen kan ikke selv produsere EPA, DHA eller GLA.

Mangel på essensielle fettsyrer er satt i sammenheng med følgende tilstander

ADHD

Dysleksi

Anorexia nervosa

Schizofreni

Depresjon

Visste du at....

- 9 av 10 barn og unge får i seg mer sukker enn det helsemyndighetene anbefaler?
- sukret brus er den største kilden til sukker hos barn og unge?



Dette kan juice og brus
gjøre med tennene

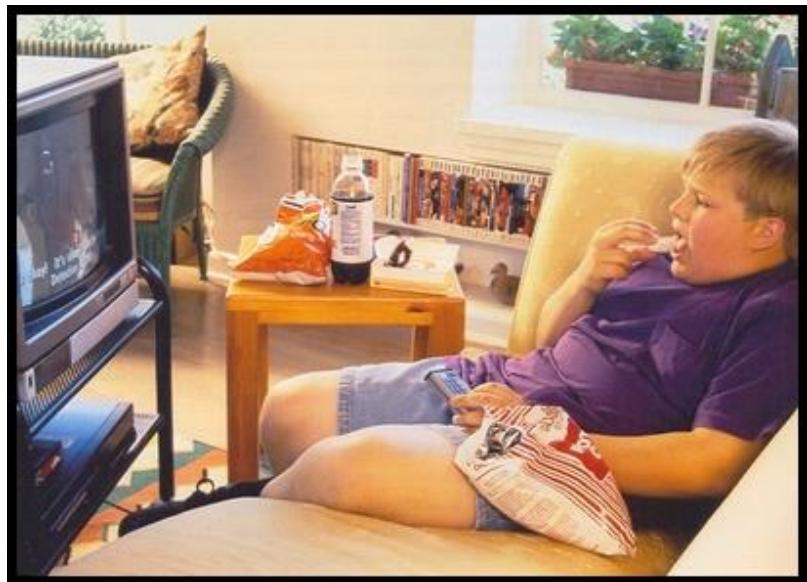




VANN ER DEN BESTE TØRSTEDRIKKEN



Prøv å smaksette vannet med for eksempel:
Ingefær, bringebær, agurk, chili, lime, appelsin, gulrot,
agurk, mynteblader etc.



Foreldre er rå på bestikkelses

- Fra vi er små lærer vi at god oppførsel belønnes med søtsaker, og dårlig oppførsel fører til inndragelse av goder.

«*Sitt pent nå, så skal du få en is*».

«*Hvis du ikke maser, skal du få en sjokolade*».

«*Hvis du ikke er snill, blir det ikke noe lørdagsgodt*».

MÅLTIDSRYTME



Ikke bare hva du spiser, men hvordan du fordeler maten utover dagen, er viktig for prestasjonen

En matvare med Nøkkelhullet har enten

- mindre fett
- sunnere fett
- mindre salt
- mindre sukker
- mer kostfiber



Dette er egenskaper ved en matvare som bidrar til at den er sunn.

TALLARKENMODELLEN



Publikasjoner og inspirasjoner

Oppgave

<http://www.norsknettskole.no/student04/304ingunnbee/eksamen/flervalg/flervalg.htm>

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/bra-mat-i-barnehagen-sammendrag-av-retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/Publikasjoner/bra-mat-i-barnehagen-sammendrag-av-retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen-bokmal.pdf>