

Sunt kosthold og ernæring

Maten vår skal være spennende, velsmakende og i tillegg god for helsa.



VANSKELIGHETSGRAD
Medium



KATEGORI
Helse



TIDSBRUK
Lang



FARGE
Blå



Les mer på
4h.no

Beskrivelse av oppdraget

Dette oppdraget passer godt sammen med andre oppdrag i serien "Matlaging" eller med fagområdet "Helse".

Kosthold er maten vi spiser og ernæring handler om næringsstoffer vi får i kroppen vår fra maten. Det er viktig å vite litt om hva matvarer inneholder og hva vi bør spise mye eller lite av. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet, er bra både for kropp og velvære.

Du vet sikkert at det er ikke sunt å spise pizza hver dag, men hvorfor er det sånn? Og hvordan kan vi lage en sunnere pizza som vi kanskje kan spise litt oftere enn ferdigpizza? I dette oppdraget lærer du om sunt kosthold og ernæring samt hvordan du kan sette sammen et sunt måltid.

Fremgangsmåte:

1. Lag en liste om ***hva du vet om sunt kosthold og ernæring fra før av***. Bruk gjerne disse spørsmålene for å komme i gang:

- Hvor mye frukt og grønnsaker anbefales det å spise i løpet av en dag?
- Hvordan bør en sunn matpakke se ut?
- Hvor mye fisk bør man spise i løpet av uka?

2. Lag en liste om ***hva du har lyst til å lære mer om***. Dette kan variere ut fra hva slags prosjekt du har. Her er noen eksempler på hva du kan lære mer om:

- Hvilke enkle grep kan man ta for å gjøre et måltid som taco, spaghetti eller pizza litt sunnere?
- Hvordan kan man opprettholde et sunt kosthold hvis man er allergisk mot produkter som egg, melk eller noen typer frukt og grønnsaker?
- Flere og flere mennesker velger å gå over til et vegetarisk eller vegansk kosthold, men hva må man huske på å få i seg for at dette skal være sunt i lengden?

3. Bestem **hvordan du ønsker å lære mer om sunt kosthold og ernæring**. Noen tips for å sette i gang:

- Det er Helsedirektoratet som publiserer anbefalinger for sunt kosthold og ernæring i Norge. Under **Lenker** kan du finne kostråd og tips fra Helsedirektoratet og under **Dokumenter** kan du laste ned en brosjyre med kostråd og en plakat med matsirkelen.
- Kostholdsplanleggeren under **Lenker** er et godt hjelpemiddel for å bruke den nye kunnskapen din i praksis. Bruk den gjerne for å planlegge måltider som fyller energibehovet ditt.
- Lag måltider som i teorien skal fylle energibehovet ditt og kjenn på hvordan du føler deg. Føler du deg mett nok eller er du fortsatt sulten? Har du mer eller mindre energi? Husk! Det tar tid for kroppen å tilpasse seg til kostholdsendringer!

Når du har gjennomført dette oppdraget, kan du gjerne fortsette å bruke kunnskapen om sunt kosthold og ernæring i dagliglivet ditt. Husk imidlertid at det er viktig å snakke med en lege eller en ernæringsfysiolog dersom du har tenkt til å gjøre store kostholdsforandring. De kan gi profesjonelle råd og kan tilpasse endringene til dine behov slik at det nye kostholdet passer deg og din kropp best.