

KOSTHOLD OG HELSE

HVORFOR SPISE SUNT?

**HVA ER ET SUNT
KOSTHOLD?**

**HVA BØR DU VELGE AV
MATVARER?**

HVOR MYE BØR DU SPISE?

**HVOR OFTE BØR DU
SPISE?**

Kursinnhold

- Kurset baserer seg på anbefalinger om kosthold og ernæring gitt av Helsedirektoratet.
- Vi går igjennom ulike matvarer, energiinntak og måltidenes betydning.
- Vi ser på betydningen av nøkkelhullsymbol og brødskala, og hvordan du kan bruke disse hjelpemidlene.

Læringsmål

- Forstå betydningen av et sunt kosthold, og hvilke grep du selv kan gjøre for få en bedre helse.
- Forstå betydningen av nøkkelhullsymbolet og brødskalaen og kunne bruke disse hjelpemidlene ved innkjøp av matvarer.

Varighet

60 min.

Målgruppe

Alle

Dato og sted

Etter avtale



bilde:pixabay

Velkommen til kurs!