

BRA MAT gjennom hele livet!

19.11.15, Nasjonal konferanse Friskliv Læring Mestring

Maylinn Lykken

**BRA
MAT**

for bedre helse

Bra Mat
barnehage
ansatte

Bra Mat
foreldre

Bra Mat
ungdom

Bra Mat
eldre

T I D L I G I N N

Bra Mat for deg
med
livsstilssykdom

De lærer om

- Fem om dagen
- Matvaregrupper
- Fiber og karbohydrater
- Sukker
- Fettkvalitet
- Nok væske
- Måltidsvaner
- Mat og økonomi



**BRA
MAT**

for bedre helse

Bra Mat
barnehage
ansatte

Bra Mat
foreldre

Bra Mat
ungdom

Bra Mat
eldre

Bra Mat for deg
med
livsstilssykdom

Bra Mat for bedre helse

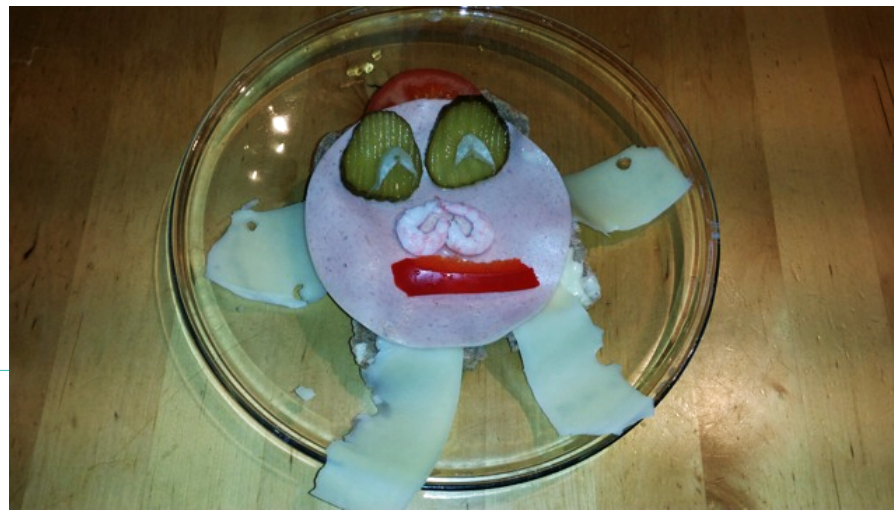
- 5 kursdager
- To timer per gang
- En dag med matlaging
- Bygger på anbefalingene
- Utviklet av Helsedirektoratet
- Kostnad 500 kroner inkl. kokebok og mat

**BRA
MAT**

for bedre helse

Kurset skal bidra til..

- Inspirasjon i forhold til Bra Mat og varig endring av matvaner
- Hvordan benytte kostholdsanbefalingene
- Forståelse gjennom diskusjon og praksis
- Små skritt – stor forskjell



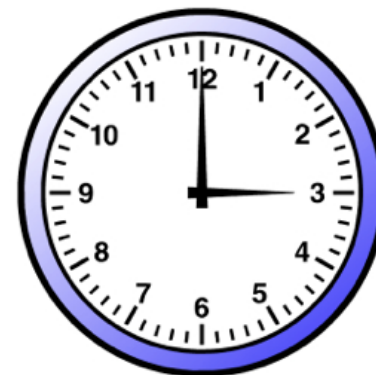
Erfaringer

- Veldig forskjellig kunnskapsnivå
- Alle kan lære
- To timer er ofte for kort
- Savner mer matlaging
- Smaker på nye ting

- Stort behov for den praktiske delen
- Senker skuldrene - mindre dårlig samvittighet

Tilbakemeldinger

- Tid til å teste ut nye rutiner og drøfte på neste samling
- Blir mer oppmerksomme
- Får nyttige tips
- Mange aha-opplevelser



**BRA
MAT**

for bedre helse

Bra Mat
barnehage
ansatte

Bra Mat
foreldre

Bra Mat
ungdom

Bra Mat
eldre



Bra Mat for deg
med
livsstilssykdom

Bra Mat i barnehagen

- 2 kursdager
- 2,5 time per gang
- Bygger på Bra Mat kurs
- Gratis kurs
- Kokebok og enkel servering
- Oppskrifter
- Tips



Kurset skal bidra til..

- Mer kunnskap om mat
- Alle får vite det samme
- Hvordan benytte kostholdsanbefalingene
- Forståelse gjennom diskusjon og praksis
- Små skritt – stor forskjell



Erfaringer

- Glad i praktiske tips
- Flere oppskrifter
- Genuint interesserte
- Nyttig og møte folk fra andre barnehager
- Mellom 1 og 2.gang får de tid til å teste ut noen ting



Tilbakemeldinger

- Bytter ut brød til full grovhetsskala
- Bytter til ekstra lett melk
- Bruker mer flytende margarin
- Bytter ut fint hvetemel med fullkornshvetemel i bakst
- Flere ideer



**BRA
MAT**

for bedre helse

Bra Mat
barnehage
ansatte

Bra Mat
foreldre

Bra Mat
ungdom

Bra Mat
eldre

Bra Mat for deg
med
livsstilssykdom

Bra Mat foreldre

- Informasjonskveld
- Et samarbeid mellom barnehagene og frisklivssentralen
- Gratis kveld for alle foreldre med barn i barnehagen i Modum kommune
- Tverrfaglighet



**BRA
MAT**

– Foreldrenes ABC

Lærer mer om blant annet:

- Bra mat for hele familien
- Variasjon og inspirasjon i matveien
- Kosthold hos barn i dag
- Bra aktivitet for barn
- Tips til hva de kan gjøre i vanlige måltidsituasjoner

**BRA
MAT**

for bedre helse

Bra Mat
barnehage
ansatte

Bra Mat
foreldre

Bra Mat
ungdom

Bra Mat
eldre

Bra Mat for deg
med
livsstilssykdom

Bra Mat ungdom

- Startfasen
- Hybel
 - Utfordringer middag
 - Budsjett

Teori og praksis

**BRA
MAT**

for bedre helse

Bra Mat
barnehage
ansatte

Bra Mat
foreldre

Bra Mat
ungdom

Bra Mat
eldre

Bra Mat for deg
med
livsstilssykdom



Bra Mat for eldre

- Bygd på samme konsept
- I tillegg lagt til informasjon om kostholdsmessig:
 - Underernæring
 - Dehydrering
 - Berikning
 - Løsninger på kostproblemer
 - Forandringer i fordøyelsen
 - Sår og ernæring

**BRA
MAT**

for bedre helse

Bra Mat
barnehage
ansatte

Bra Mat
foreldre

Bra Mat
ungdom

Bra Mat
eldre



Bra Mat for deg
med
livsstilssykdom

Bra Mat for de med livsstilssykdom

- Diabetes type 2, KOLS og hjertekarsykdom
- Eget kurs med mye fra konseptet Bra Mat
- 5 dagers kurs med blant annet matlaging og butikkrunde
- Testes ut i Buskerud i høst



Enkle verktøy

- Nøkkelhullet
- Brødskalaen
- Varedeklarasjon



Varedeklarasjon



Sattinnmola

A vertical teal bar on the left side of the slide, containing several white circles of varying sizes and two white curved lines that sweep upwards from the bottom left towards the top right.

Oppsummering

- BRA fokus
- Bygger på anbefalingene
- Visuelt
- Servering
- Tverrfaglighet

Spørsmål?

■ Godt sagt: «I Norge kjører vi BMW til lavprisbutikken, i Frankrike sykler de til delikatessebutikken.»
Sitat ukjent.