



# Sluttrapport: Gratis kurs i mat og helse for foreldre

Av

Trine Sandum - NATERA  
Gratis kurs i mat og helse for foreldre

## INTRODUKSJON

Kurset ble avholdt på kvelden og det ble avholdt 3 seanser.

Gruppen bestod av 8 deltagere, bestående hovedsakelig av kvinner mellom 25 -55 år

Adressen for kurset var: Hokksund, Stasjonsgata 53, August 2014

Dette var et grunnkurs som passet for alle.

## KURSETS INNHOLD

- Fordøyelses systemets anatomi og fysiologi
- Mat og fysisk aktivitet = god helse og forebygging
- Tilberedningsmetoder
- Innkjøp, sammensetning og variasjon
- Pause med enkel sunn snacks
- Måltider og 2 ukers meny planlegging, oppgave
- Enkle tilberedningsmetoder og mat i det fri
- Mål for bedre kostvaner.



## PROGRAM

1. Utdeling av kompendie
2. Gjennomgang av fordøyelseskanaalen fra munn, tygge mekanisme, svelg, spiserør, magesekk, galleblære, lever, tynntarm, tykktarm og endetarm.
3. Hva skjer med maten fra vi putter den i munnen og hvor næringsstoffer blir sugd opp.
4. Dagsbehov for barn og voksne ca (2000 kcal). Fysisk aktivitet spiller inn på dags behov.
5. Hvilken energi er viktig? 3 energiresurser som karbohydrat, protein og fett.
6. Hvorfor trenger vi karbohydrater, protein, fett, vitaminer og mineraler.
7. Mat gir deg god energi og du presterer bedre på jobb, aktiviteter, hjemme og helsemessig.
8. Hovedfokus på god variert nistemater og middagsmåltider for travle foreldre med barn.
9. Enkel hjemmelaget mat - kursholder viste en power point presentasjon av tilberedningsmetoder med fargerike råvarer til måltidene. Varme retter som passer for barn og voksne.
10. Ha med barn i matlagingen ved mulighet.
11. Pause med noen enkle retter:
  - a. Kyllingsuppe med poteter, gulrøtter og grønnsaker ved siden av.
  - b. Laksepate enkel

- c. kylling kjøttboller
- d. blomster gulrøtter, sukkererter, squash og fullkornskruer som kan kombineres som tilbehør til laksepaten, suppen og kylling kjøttbollene.
- e. Kose mat: lefseruller med snøfrisk, røkelaks, ruccola, rødløk og dill
- f. Smakstilsetninger som dill, basilikum, oregano og persille
- g. Dessert: Honningmelon
- h. Drikke vann med lime og sitron

## HVORDAN GIKK KURSET?

Deltagerne var svært ivrige og synes det var nyttig - spesielt oppgaven med 2 ukers meny planlegging, forberedning og tilberednings metoder.

De fikk utdelt hjelpemidler, faglitteratur bøker med forskjellige meny oppsett der de fikk noe inspirasjon.

Vi gjennomgikk hvordan vi lager, planlegger og setter opp en enkel meny som passer for barn og voksne med enkel tilberedning.

Noen vurderinger som skulle være med i menyen

- Ren fisk- opplaget fisk (boller, frikadeller, kaker, pudding, pate) 2-3 g pr uke

- Ren kjøtt- opplaget kjøtt, hvilke kjøtt typer 2-3 g pr uke

- Variert: pannekaker, grøt,

- Rester: pytt i panne, suppe lapskaus, stekt ris

Sammensatte retter: grateng, ragu, gryte, stuing, supper, stekt i form.

Tilbehør: type grønnsaker, potet- stekt, bakt, kokt, pure, moset, natur ris, grov pasta

Tips: Når man først er i gang med middagen er det enkelt å lage litt ekstra som kan brukes til skolemat dagen etter. Nisten kan lages kvelden før og oppbevares i kjøleskap hvis travelt om morgenen.

- For eksempel proteinrik niste. Fylte wraps/ lomper med kylling, salat og mais. Pakke hver wraps inn med smørpapir så den holder seg bedre og er enklere å holde.
- Brødskive med fiskekake, remulade og agurk, dele fiskekake på langs og legge brødskiver mot hverandre.

Deltagerne var overrasket hvor enkelt man kan lage mat med få ingredienser og kort tilberedning i forhold til å kjøpe halvfabrikata og frosne ferdig retter som skal varmes.

Eksempel: Lage tomatsaus i stedet for å bruke ferdig tomatsaus på glass eller i pulver.

Ingredienser: løk, hvitløk, gulrøtter, hakkede tomater, tomatpure og eventuelt krydder.

Laksepate enkel som man kan bruke stavmikser på alle råvarene i en bolle og helles i en form.  
Ingredienser: laks, rømme, egg, salt og dill.

## BETRAKTNINGER I ETTERTID

Gjennomføring og varighet av kurset var bra. Angående kurs innhold kunne kursholder brukt mer tid på middagsmåltidet, der det var en del gode spørsmål.

Den generelle innstillingen ved kursets begynnelse var eksempelvis:

«Det å lage sunn mat, tar mye tid»

«Det å lage sunn mat som er god, er ikke spesielt lett»

«Sunn og god mat krever mange ingredienser»

De fleste av kursdeltakerne var imidlertid overrasket ved utløpet av kurset at det å lage sunn mat, kan gjøres med enkle ingredienser, gjennomføres på kort tid, og at det i tillegg kan smake veldig godt 😊

En stor takk til NSE fondet for støtte til å holde gratis kurs for foreldre.

Trine Sandum