

# Støtte fra NSE Fondet

GRATIS KURS I MAT OG HELSE FOR FORELDRE

8 deltagere. Hokksund 16 Oktober 2012

Kurs innhold:

- Fordøyelsen vår
- Dags behov, sammensetning og måltider
- "Kjøkkenet husets hjerte"
- Pause med sunn snacks, fristende farger, gode råvarer og smak
- Mat i det fri
- Gjennomgang av 2 ukers meny for travle foreldre.
- Helse, hva er sunt? Hva er kosemat? God mat gir energi, ro og konsentrasjon

Rapport:

Gruppen bestod av damer i alder 19 - 51 år.

Utdeling av kompendium.

Gjennomgang av hva som skjer i fordøyelsen fra vi begynner å spise, hvor lenge tygger vi på maten, drikker til måltidene, og hvor god tid når vi spiser.

Gikk igjennom dags behov for barn og (voksne ca. 2000 kcal). Mat inntak i forhold til fysisk aktivitet.

Bytt ut et kjedelig brødmåltid med et varmt måltid. Flere middager. Middag det viktigste felles måltidet for familien.

Da slipper man unna suget etter "ett eller annet"

Spise hjemmelaget mat, gode råvarer, vise forslag, gjennomgang av dette.

Eksempel: hverdagsmiddag, kylling/svin wok, forberedning 15 min. tilberedning 15 min.

Populær helgemiddag for barna: Laksepate, poteter, kokte gulrøtter, agurksalat, og rømmesaus.

Planlegge hele uken for middager. Enklere å lage, forventning, billigere, variert, handle gode råvarer en gang for hele uken. Barna hjelper til ved anledning

Pause:

Te/Kaffe, vann med lime, Vann med gulrot/agurk tynne skiver på langs

Rå grønnsaker: gulrot, selleri, agurk, pakrika, bønnespirer og bønner

Rømmedip/ dressing

Kald potetsalat, med olje, purre, babytomater og fetaost

Snacks på tannpirker, stekte grønnsaker, oliven og kjøtt

Pastasalat med scampi, pinjekjerner og pynt

Nøtter

Etter pausen:

Kul mat i det fri for små og store. Bål mat. Barna tilbereder selv. Stekte retter innbakt i folie. F eks. grønnsaksblanding med rømme, smør og evt. kjøtt. Pinnedeig med ost, bacon og urter.

Dessert selvfølgelig,

I folie: Pære, eller banan med sjokoladebiter, eple (sukker/kanel)

Mye kosemat er ferdigmat og vondt for kroppene våre. Kroppen blir sliten og doven av å få dette ofte.

Gode spørsmål underveis og stor interesse.

Tilslutt et godt skriv/tips jeg synes er bra fra Karin Hvoslef ernæringsrådgiver  
Dårlig stoffer og slurvete mat gir deg dårlig samvittighet  
Dårlig samvittighet skaper dårlig fordøyelse  
Dårlig fordøyelse hemmer opptak av gode stoffer.  
Gode stoffer gjør deg glad

Dette kurset var et lavterskel tilbud og passer for alle. Aleine, eller med din partner.  
Impulser og inspirasjon/verktøy som gir deg mulighet til å forandre familiens mat mønster  
for en bedre helse, glede, sosialt og konsentrasjon hos barna.  
En stor takk til NSE fondet for støtte til å holde gratis kurs for foreldre.  
Frukt og grønt sponset av Slagen bondegård i Tønsberg.

Med vennlig  
Hilsen  
Trine Sandum