



Fysisk aktivitet

Når det gjelder fysisk aktivitet, har utviklingen gått i negativ retning. Dette er IKKE fordi vi trener mindre, men fordi HVERDAGSAKTIVITETEN går ned. Vi går og sykler mindre til og fra, bruker bilen mer, og vi går mindre i trapper. Dette må vi gjøre noe med.

Helsedirektoratets anbefalinger:

- Fysisk aktivitet i minst 60 minutter hver dag.
- Aktiviteten kan deles inn i flere kortere perioder i løpet av dagen. Det bør være både høy og lav intensitet.

Dette kan du oppnå ved å:

- Være aktiv innen en idrett.
- Bruke beina eller sykkel der du i dag bruker buss og bil.
- Ta trappa i stedet for heisen.
- Ta en luftetur sammen med venner, bruk gjerne skritteller.
- Gå til og fra skole eller butikken.
- Vær mer aktiv.



- Det er de første 30 min. som gir aller størst helsegevinst
- Ønsker du å forebygge overvekt, er det 60 min. som gjelder
- Unge bør være fysisk aktive i minst 60 min. hver dag

Kilder: Helsedirektoratet, www.1-2-30.no



Velg sunn mat

			
Kjøtt og egg	Fisk og skaldyr	Melk og meieriprodukter	Pålegg
			
Korn	Aktivitet		Vann
			
Frukt	Bær	Grønnsaker	Belgfrukter

Ingen matvarer eller grupper av matvarer inneholder all den næringen du trenger alene – spis variert!

Sunn mat er viktig for helse og trivsel

Sunn mat er viktig for vekst og utvikling

Sunn mat forebygger bl.a overvekt, diabetes type 2, noen typer kreft og hjerte – og karsykdommer



God Helse

Grafisk design: Hustrykkeriet, Ålesund kommune.
Foto: Ålesund kommune, Opplysningskontoret for meieriprodukter,
Tine mediabank, Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker, Nora Kirkbak.
Ekspertutvalget for fisk, Merci Flebu Abrahamsen
Trykk: Nordvesttrykk AS



Utarbeidet av en gruppe bestående av ernæringsfysiolog, helsesøster, heimkunnskapslærer, folkehelsekoordinator samt fra rådmannens stab i samarbeid med NKS og God Helse.



ÅLESUND KOMMUNE

**Smart i toppen
med rett mat i kroppen**





Hvorfor er sunt kosthold viktig for deg?

- Maten vi spiser gir næring, energi og byggematerialer til kroppen.
- Det er viktig at hver enkelt av oss tar ansvar for å tilføre det som er nødvendig for at kroppen skal ha det bra, og for å kunne vokse og utvikle seg normalt.
- En sunn og aktiv livsstil er noe som du må bygge opp over tid, og som vil ha positiv betydning både nå og senere i livet.



- Vanskelig å tenke på hva som kan skje om mange år? Forebygging er den enkleste, beste og mest lønnsomme måten til å oppnå et godt, sunt og langt liv.



"Vi blir hva vi spiser"

Det har over lang tid skjedd en positiv utvikling i det norske kostholdet. Forbruket av grønnsaker og frukt har økt betydelig, og forbruket av sukker har blitt redusert. Men nå stagnerer utviklingen. Dette kan du være med og snu:

- Spis minst 3 grønnsaker og 2 frukter hver dag = 5 om dagen!
- Velg kokte og bakte poteter i stedet for chips og pottes frites
- Nøtter og grønnsaker + dipp er sunn snacks
- Spis grovere korn og brødvare
- Spis oftere fisk til pålegg og til middag
- Velg de magre kjøtt- og meieriproduktene
- Kutt ned på sukkeret, særlig brus
- Vær forsiktig med salt
- BRUK VANN SOM TØRSTEDRIKK

- HER HAR FAKTISK ELDRE GENERASJONER NOE Å LÆRE..

Ungdom er blitt veldig flinke til å drikke vann!



Sunt & godt

Fiskeburger

Ingredienser:

- 1 grovt rundstykke, burgerbrød
- 1 fiskeburger eller fiskekake
- 2 salatblad
- 2 skiver tomat
- 3 skiver sylteagurk
- 2 ringer rødløk
- 1 liten drueklase
- 1/2 appelsin i båter



Slik gjør du:

Det er mange gode fiskekaker å få kjøpe i butikken, og de fleste smaker kjempegodt selv om de er kalde. Legg fiskekaken i et grovt burgerbrød, pitabrød eller mellom to grovbrødsiver. Legg i salatblad etter ønske og legg tomatkiver, sylteagurk og kanskje litt løk over fiskekaken. Legg den andre brødhaldelen over.

En engangspakke med dressing gjør burgeren til en fulltreffer.

Smoothies

Ingredienser:

- 1 dl syrnet melk, gjerne med jordbær- eller bringebærsmak
- 5 dl yoghurt med vaniljesmak, eller en annen smak du liker
- 1 banan
- Ca. 2-3 dl (1 pose á 400 g) frosne bær, for eksempel jordbær, bringebær, bjørnebær og/eller blåbær



Ha alt oppi blenderen og kjør i vei.

For å ta best vare på maskinen er det lurt å ta det flytende i blenderen først og de frosne bærene sist.

Superenkelt og nydelig godt!



Vet du hvor langt du må gå for å forbrenne kaloriene du får i deg ekstra hvis du drikker en ½ liter sukret brus/saft per dag i ett år?

Svar: Fra Oslo til Narvik (ca. 1400 km)!

Vann er tingen – rett fra springen!



Måltidene

Rytmen: En jevn måltidsrytme er viktig for konsentrasjon, prestasjon, og velvære. Ved å spise hver 3-4. time, oppnår vi et stabilt blodsukker med jevn tilførsel av glukose til hjernecellene. Dette gir en KROPP I BALANSE.

Noen velger å starte dagen uten frokost, og går ofte i timer uten å spise. Dette gir kroppen lite å gå på. Når det er lenge siden vi har spist, får vi lavt blodsukker og lett hodepine, fordi hjernecellen sultefores. Da presterer vi dårligere og føler oss slappe.

Innholdet: Det er viktig at måltidet består av varierte matvarer. Ved å spise grove brød/korn, magert pålegg og lite sukker, får vi i oss mat som gir brensel til motoren i mange timer. Pass også på å drikke nok, minimum 2 liter daglig.

Kaker, boller og brus gir raskt et høyt blodsukker, som deretter faller fort, og kroppen "går tom" lenge før neste måltid.



Blodsukkeret ditt



INGEN FROKOST

INGEN LUNSJ

07:00 08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00
norsk norsk matte storefri engelsk gym gym



KJEKS TIL FROKOST

SKOLEBRØD TIL LUNSJ

07:00 08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00
norsk norsk matte storefri engelsk gym gym



FROKOST

LUNSJ

07:00 08:00 09:00 10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00
norsk norsk matte storefri engelsk gym gym