



Oslo

Frisklivssentralen i Vestre Aker



Frisklivssentralen Vestre Aker

Telefonnummer: 417 73 067

E-post:
frisklivssentralen@bva.oslo.kommune.no

Hjemmeside:
<https://www.oslo.kommune.no/helse-ogomsorg/helsetjenester/frisklivssentraler/vestre-aker-frisklivssentral/#gref>

Adresse:
Hovseterveien 88

Bilde side 1:
Bildet er tatt av [congerdesign](#) fra [Pixabay](#)

Bilde side 2:
Bildet er tatt av [Michael Strobelf](#) fra [Pixabay](#)

Bra mat for bedre helse -Kostholdskurs ved frisklivssentralen

Kurset tar utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet, og passer for personer som med fordel kan endre levevaner for å forebygge komplikasjoner og/eller utvikling av sykdom

Små skritt, store forbedringer.

Helsedirektoratets kurs Bra mat for bedre helse, er et inspirasjonskurs for endring av matvaner og matvarevalg, basert på de nasjonale kostrådene. Kurset kan være en god start for å få til varig endring av kostholdet. Det er både teoretisk og praktisk og vektlegger kostholdsendring over tid.



Hvem passer kurset for?

Kurset passer for personer som kan ha nytte av å gjøre endringer i sine levevaner med fokus på kostholdsendringer, eller som er interessert i å lære mer om kosthold.

Hvorfor kan kostholdsendringer være viktig?

Omlegging av levevaner, inkludert kostholdsendringer, har vist å senke blodtrykket betydelig, bidra til bedre regulering av blodsukkeret, gi gunstig effekt på risikofaktorer som overvekt, blodfettstoffer og senke risikoen for å danne blodpropper.

Hvilket kunnskapsgrunnlag bygger kurset på?

Kurset baserer seg på de nasjonale kostrådene fra helsedirektoratet.

Kursets hovedinnhold

Hovedpunkter i kursopplegget er endring av vaner under mottoet: «små skritt – store forbedringer».

- Fukt og grønt
- Regelmessige måltider
- Vann som drikke
- Kostfiber
- Fettkvalitet
- Varedeklarasjon
- Praktiske oppgaver

Hva varigheten til kurset?

Kurset går over 5 samlinger, med ca. 2 timer per samling. Det er normalt 1 samling per uke.

Hva koster deltakelse?

Kurset er uten avgift og egenandel.

Kursøkt 1, «Bra mat for bedre helse. Velkommen til kurs!»

- Innføring i prosessen med å endre vaner.
 - Mengdeforståelse av 5 om dagen
- Dato kommer

Kursøkt 2, «Må det søte liv smake søtt?»

- Fordelene med kostfiber
 - Alternativer til kaker, godteri og brus
- Dato kommer

Kursøkt 3, «Fettkvalitet og varedeklarasjon»

- Ulike typer fett
 - Økt forståelse for varedeklarasjon
- Dato kommer

Kursøkt 4, «Maten er servert!»

- Praktisk matlaging
 - Bli bevist egne matvarevalg
- Dato kommer

Kursøkt 5, «Veien videre»

- Oppsumere kursøktene
 - Målsettinger for veien videre
- Dato kommer

Meld interesse

<https://forms.office.com/r/h3vAv48xvA>

eller ta kontakt på

417 730 67

(Dette er ikke bindende, men du vil få informasjon i forkant av neste kurs)