

INTRODUKTION

KOSTRÅD - LIGE TIL AT SPISE

5 FORSLAG TIL ALLE DAGENS MÅLTIDER

TIL SUNDHEDSKONSULENTEN/ KOSTVEJLEDEREN

Synes du, det kan være svært at vise andre på en enkel måde, hvad det vil sige at spise efter kost-rådene?

Fødevarestyrelsen har sammensat 5 plancher, der synliggør, hvad alle dagens måltider kan indeholde hos forskellige personer med normal vægt og fysisk aktivitet (pal 1,6).

Forslagene til måltiderne er virkelighedsnære og følger de officielle anbefalinger og dermed kost-rådene. Måltiderne opfylder anbefalingerne hen over en dag.

Plancherne kan bruges til både større forsamlinger og personvejledning.

De 5 plancher repræsenterer følgende målgrupper:

- Dreng 3-5 år
- Dreng 6-9 år
- Pige 10-13 år
- Kvinde 31-60 år

Plancherne kan ikke stå alene, men skal formidles af en ernæringsfaglig, der igennem dialog kan koble anbefalingerne i billeder og kort tekst med de aktuelle madvaner, der ønskes ændret. Du kan hente hjælp i dialogarket til samtalen om, hvordan deltagerne kan tilrettelægge deres egne måltider, så de med små skridt kan spise sundere. Plancherne findes også som PDF, hvis du vil printe dem ud.

Du kan supplere præsentationerne med:

- ”De officielle kostråd”
Fødevarestyrelsen, 2015
www.kfsbutik.dk
- Hjemmesiden www.altomkost.dk
Mål maden
- Hjemmesiden www.fuldkorn.dk

DIALOGARK MED ÅBNE SPØRGSMÅL

- MELLEM ERNÆRINGSFAGLIG OG ENKELTPERSON -

ELLER TIL DELTAGERE I EN GRUPPEDIALOG MED EFTERFØLGENDE OPSAMLING

ER DET REALISTISK, AT DU KAN SPISE DEN MAD, BILLEDET VISER?

Hvad drikker du hen over en dag?

- Hvilken slags mælk kan du bedst lide?
- Hvilken slags mælk tror du vil være bedst for dig at drikke?
- Hvor meget mælk eller mælkeprodukt får du i løbet af en dag?
- Hvad drikker du af søde drikke som saft, sodavand og juice?
- Hvor meget og hvor ofte drikker du disse drikke?
- Hvor meget saft/juice er det ok, at du drikker på en dag?
- Hvornår og hvor meget vand drikker du hen over dagen?
- Hvorfor er vand vigtigt?
- Hvad betyder alkohol for dig?
- Hvor meget alkohol drikker du om ugen?

Hvilke grøntsager synes du godt om?

- Hvor meget spiser du om dagen?
- Kan du nævne forskellige, fine og grove grøntsager?
- Hvorfor kaldes de fine og grove grøntsager?
- Hvordan får du lettere ved at spise grøntsager, du ikke foretrækker så meget?

Ved du, hvad fuldkorn er?

- Hvordan kan du spise fuldkorn?
- Ved du, hvorfor det er godt at spise fuldkorn?
- Hvordan kan du få fuldkorn nok?

Hvorfor er det godt at spise frugt og gryn/brød samtidig?

Hvad kan en god morgenmad være?

Hvordan spiser du forskelligt til hverdag, weekend og festlige lejligheder?

Hvad vil du foretrække, når du spiser tomme kalorier?

Hvad er et godt mellemmåltid for dig?

Hvad står Nøglehullet for?