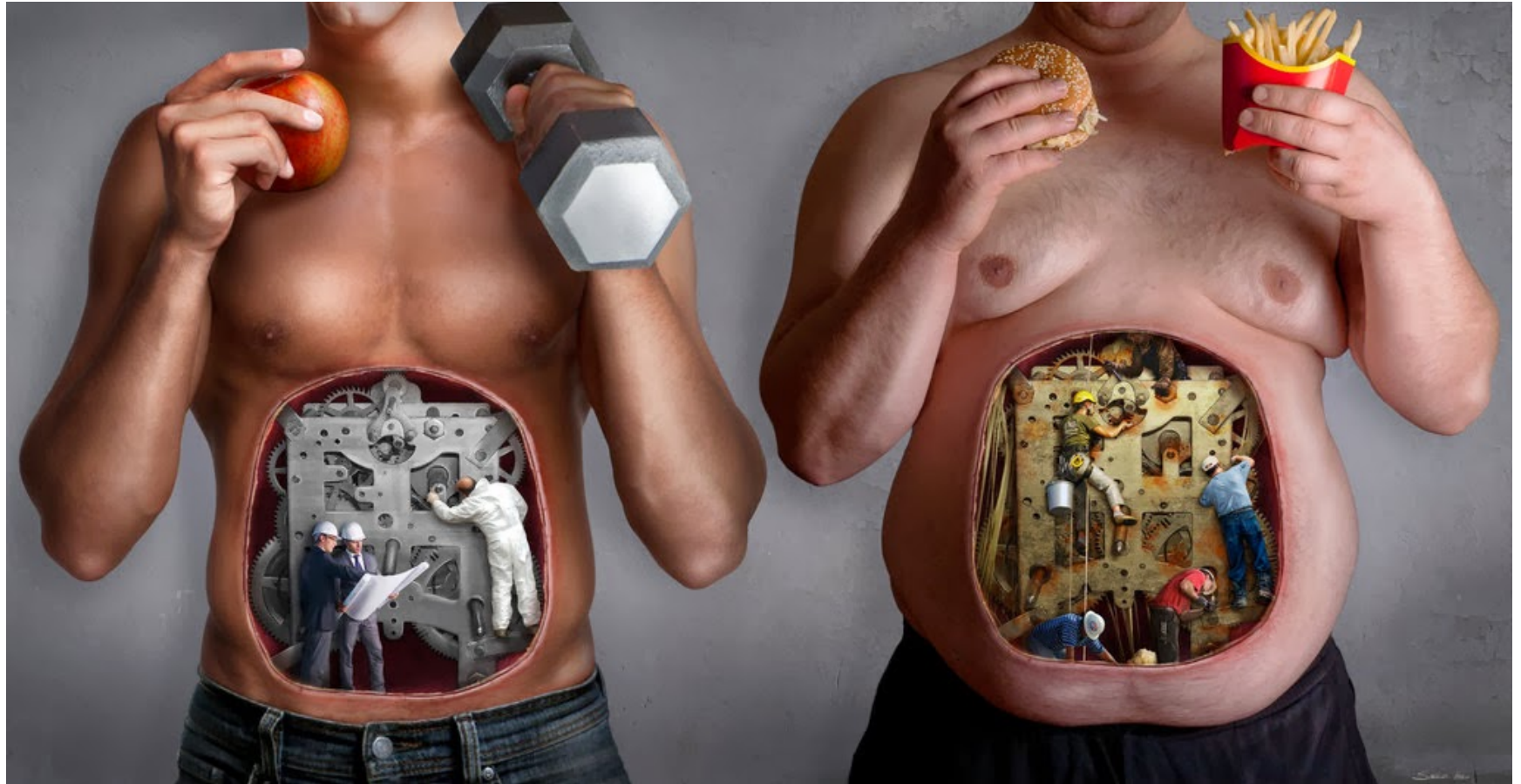
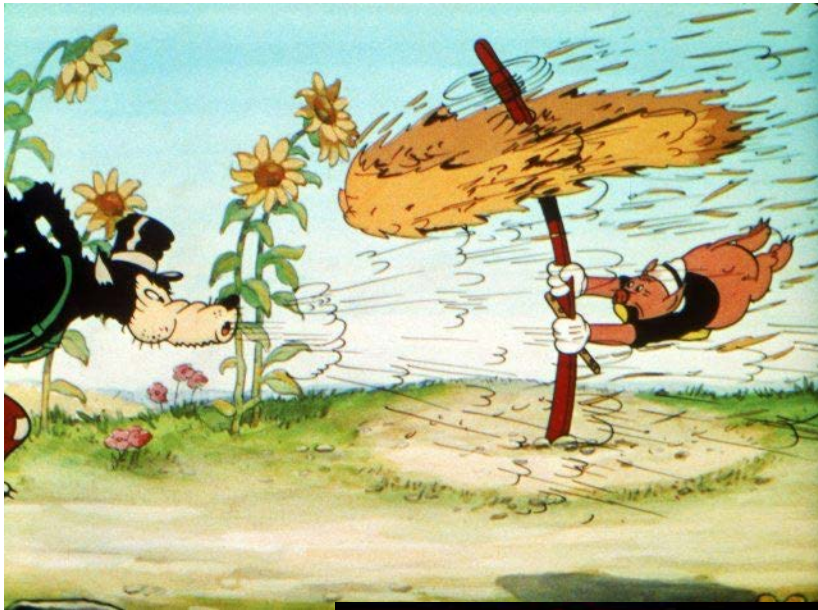




Du blir hva du spiser?







Hvordan er dine vaner?

- **Hva** spiser du?
 - Matvarevalg
- **Når** spiser du?
 - Måltidsrytme og timing
- **Hvor mye** spiser du til hvert måltid?
 - Porsjonsstørrelse



Måltidsrytme – spis ofte!

- Innta mat og/eller drikke ca hver 3.time
- Spis 3-4 hovedmåltider daglig
 - frokost, lunsj, middag og kveldsmat
- Spis 1-2 mellommåltider etter behov
- Hvorfor?
 - Små måltider gir bedre opptak av næringsstoffer
 - Store svingninger: slapphet, nedsatt konsentrasjonsevne, økt nedbrytning av muskelvev, hodepine, økt sultfølelse og humørsvingning

Måltidssammensetning – 3 B-er

1/3 Bensin

(f.eks poteter, ris, pasta
kornprodukter)

1/3 Byggestener

(f.eks kjøtt, fisk og egg)

1/3 Beskyttelse

(f.eks salat, wok, kokte
grønnsaker frukt)

+ Motorolje

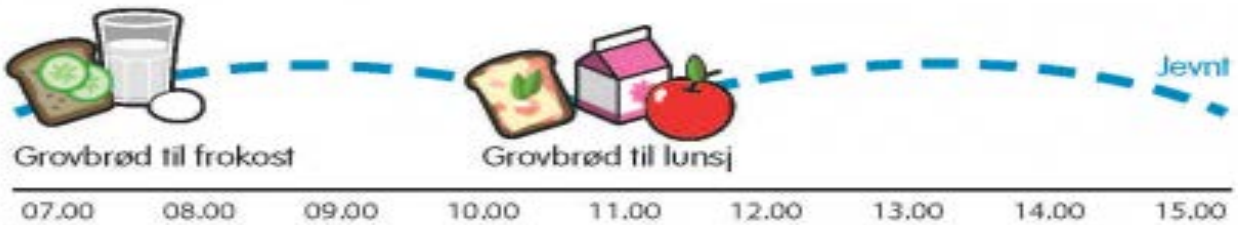
(f.eks saus, dressing, olje, fet fisk)



Matvarevalg – Spis smart!

- Innta mat og drikke fra alle matvaregrupper daglig.
- **Bensin**
 1. Grove brød og kornvarer
 2. poteter, ris og pasta
- **Beskyttelse**
 3. Grønnsaker
 4. Frukt og bær
- **Byggestener**
 5. fisk, kylling, kjøtt og egg
 6. Melk yoghurt og ost
- **Motorolje**
 7. Matfett (margariner og vegetabilske oljer)







Mer frukt og grønt

- Styrker immunforsvaret
- Kan bidra til å forebygge
 - Hjerte-karsykdommer
 - Noen former for kreft
 - Overvekt





Hvor mye grønnsaker, frukt og bær?





Heller.....



Enn....!





Fettkvalitet



Heller.....

|



enn

Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens inntaket av rødt- og bearbeidet kjøtt





Salt



- Inntak av salt øker risiko for høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer, samt kreft.
- **Anbefaling: maks 1 teskje til dagen (7 gram).**



La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet





Velg vann som tørstedrikk



Kroppen trenger væske/vann til mange oppgaver



ratet





D!NE

30

**HVER BEVEGELSE TELLER
DET ER 30 MINUTTER OM
DAGEN SOM GJELDER**

FB.COM/DINETRETTI

<https://www.youtube.com/watch?v=zb6Zqw1sdxc>



Hva kommer først – høna eller egget?

