Nasjonalforeningen for folkehelsen

Flere aktive barn med sunne matvaner:

Hopp for hjertet
og Smart på mat

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Hopp for hjertet

Hopp for hjertet

- Arrangeres 2.- 12. mai 2017, for tolvte gang
- Over 101 000 skolebarn er påmeldt
- Gratis deltakelse

Hvorfor Hopp for hjertet?

- Økt fysisk aktivitet i skolehverdagen
- Sosialt inkluderende, alle kan være med
- Morsom aktivitet
- Enkelt å gjennomføre

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Hopp i fag og friminutt

For flere tips og mer informasjon:
www.hoppforhjertet.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Smart på mat

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Hva er Smart på mat?

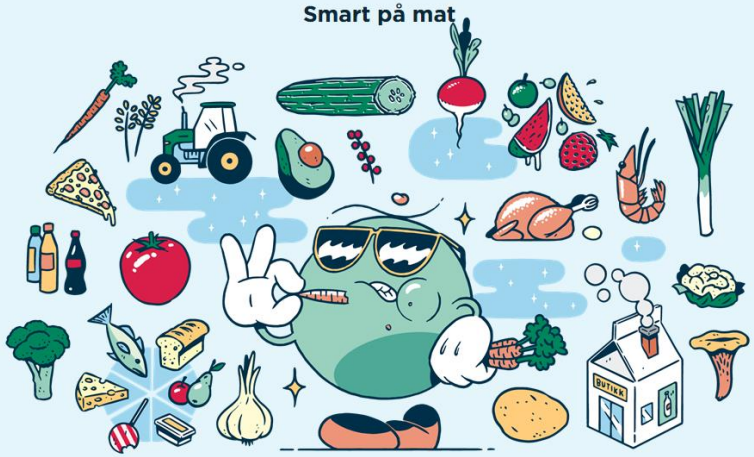
- Nettside til mat- og helsefaget i grunnskolen, 5.-7. trinn
- Rettet mot flere kompetansemål
- Utviklet i samarbeid med lærere og pedagoger
- Gratis å bruke

Hvordan bli Smart på mat?

- Fire temaer:
  - Matvaregruppene
  - Kroppens puslespill
  - Energi
  - Lev vel
- Ulike aktiviteter:
  - Kviss
  - Oppgaver
  - Sortering
  - Presentasjoner
  - Tekster

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Smart på mat



Bli kjent med matvaregruppene

Kompetansemål: Lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet.

Kviss om proteiner

Hvilke matvarer er spesielt rike på proteiner?

- Fisk, kjøtt og egg
- Smør, margarin og olje
- Brød, pasta og frukt

1 av 4

Snakk om kostrådene

I denne oppgaven skal dere diskutere i klassen hva noen av kostrådene betyr.

De norske kostrådene gir oss mange tips om hva vi burde spise hver dag. Vi har tolv forskjellige råd.

De to første kostrådene sier:

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

Se gjerne Helsenorge sine nettsider for mer informasjon.

Dette gjør dere:

Samarbeid: Dette er en oppgave dere løser sammen!

1 Diskuter i klassen følgende spørsmål:

Hva inneholder matpakka?

I denne oppgaven skal du se på hvilke næringsstoffer det er i en matpakke.

De tre viktigste næringsstoffene vi har, er karbohydrater, fett og proteiner. De gir oss energi, bygger opp kroppen vår og beskytter organene våre. Vi kan tenke på dem som kroppens byggesteiner. Vi trenger litt av alle sammen for å få det beste resultatet.

Sortere etter energiforbruk

I denne oppgaven skal du rangere aktivitetene etter energiforbruk.

Den aktiviteten du tror du bruker mest energi på å gjøre, skal øverst, og den aktiviteten du bruker minst energi på, skal nederst.

- Gå tur
- Hoppe tau
- Ligge på sofaen
- Ri på hest
- Spille fotball
- Gå på ski
- Spille biljard

Sjekk om du har sortert riktig!

Forstå hvordan kroppen setter bitene sammen

Kompetansemål: Forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen

Visste du at du er laget av samme stoff som maten vi spiser? Alt levende består av stoff vi kaller for karbohydrater, fett og proteiner. Den maten du finner i butikken består også av disse stoffene. I maten kaller vi dem for energigivende næringsstoffer - det kroppen må ha for å gi deg energi.

Se lysbilder til Næringsstoffer

Besøksstatistikk

- Siden skolestart høsten 2016 har Smart på mat hatt:
  - 24 000 besøkende
  - 260 000 sidevisninger
  - besøk fra 63 ulike land
  - 320 registrerte lærere

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Vi håper alle skoler vil ta i bruk Smart på mat!

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Takk for meg!