

Studieplan nr. 11201: Matglede

Minst 4 deltakere

4 - 40 timer

Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål (K), ferdighetsmål (F) og/eller holdningsmål (H)

K- Lære om riktig ernæring og variasjon i kostholdet, og forholdet mellom et sunt kosthold og god helse

F- Lære å lage sunne og gode matretter

H- Få en bevisst holdning overfor hva som er et sunt kosthold, og bli inspirert til å lage sunn mat i hverdagen

H- Deltakerne skal oppleve mestringen og verdien av å delta i et inkluderende miljø som et skritt på veien til aktiv deltakelse i lokalsamfunnet og lokaldemokratiet

Målgruppe

Mennesker med kronisk sykdom som trenger å legge om kostholdet, familiemedlemmer av disse og eventuelt andre interesserte i funksjonshemmedes organisasjoner

Kursinnhold

Våre ernæringsmessige behov

Praktisk arbeid, lage matretter

Inndeling av matvarene

Hvor finnes fett, valg av matvarer

Måltidenes betydning for helse og ytelse

Livsstilssykdommer og planlegging

Lage festmiddag etter egne oppskrifter

Spise sammen og diskutere de oppskriftene vi har brukt denne dagen, samt erfaringer fra hele kurset

Andre arbeidsmåter/organisering

Teoretisk introduksjon til ulike fagtema. Diskusjon og idéutveksling i plenum

Praktisk arbeid: matlaging med veiledning og erfaringsutveksling

Kurset kan gjennomføres med flere deltakere som i de praktiske delene av kurset arbeider i mindre grupper. Kurset kan gjennomføres på et romslig privat kjøkken, eller et skolekjøkken avhengig av antall deltakere

Tilpassing av lokaler, studiemateriell og annet etter deltakernes behov

Evaluerer underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

Krav til lærer/instruktør

Gode kunnskaper om kosthold

LHL og NDF gjennomfører av og til kurs for veiledere i Matglede