LIVEA LIVSSTILSKURS – UKE 12- PRAKTISK MAT

1. Begynn leksjonen med en kort oppsummering av butikkrunden. Nøkkeltall for fiber, fett og sukker.

2. Still følgende spørsmål:

-Når planlegger dere hva dere skal spise? Planlegger du middag mens du står i butikken og ser i hyllene? Mens du sitter på jobben? Kvelden før? En uke før?

Få i gang en dialog angående dette spørsmålet og vanene deltakerne har hatt,

3. Viktigheten av planlegging:

Det er som oftest når man ikke planlegger at man gjør dårlige valg. Vi som Livea instruktører hører ofte uttalelser som ”jeg hadde ikke med meg noe, så jeg måtte bare kjøpe…..” ”vi var på et arrangement i håndballhallen hele dagen og der solgte de bare vafler og hotdog”

Planlegging tar litt tid i starten, men dette vil gå lettere etter hvert, og tilslutt vil det gå automatikk i det.

4. Spørsmål:

Hva synes deltakerne er vanskelig med mat.planlegging? At de ikke har nok kunnskap? Prioriterer de det rett og slett ikke? Er det vanskelig å komme på retter?

5. Hvordan planlegge?

”HALVTIMEN”

Sett av en halv timer i uken til å planlegge kommende ukes måltider og matinnkjøp. Begynn først med å planlegge måltidene, start med middagsmåltidene.

-Velg først hvilket B-måltid du skal ha i løpet av uken, velg så 2 fisk/skalldyr måltid, velg ”fri” måltid, og velg så 3 A-måltid med enten kjøtt eller fisk.

-Velg minst 1 ny rett hver uke. Viktig med variasjon slik at du ikke blir lei.

Lunsj:

Få oversikt over hvor mange lunskmåltider som kan lager hjemme, og hvor mange som må være medbrakt eller kjøpes ute. Prøv å unngå at lunsjmåltidet bare består av kornprodukter. Dersom kornprodukt, la hovedkilden være en proteinkilde. Tenk tallerkenmodellen, men prøv å få inn variasjon. Måltid som kan lages hjemme kan gjerne være et varmt måltid som for eksempel omelett, wok, salat med varm proteinkilde, suppe med proteinkilde(eks egg, kjøttboller fra karbonadedeig, kylling, fisk osv)

Forslag til medbrakt lunsj: Her kreves det ofte litt tilbereding på forhånd. Enkelt alternativ er rester fra middag eller en god salat.

Kjøpelunsj: Dette bør ikke gjøres for ofte, her er det lett for å gå i kalorifellen. Ting som er tilberedt av andre er ofte vanskelig å beregne kaloriinnholdet. Kjøper du lunsj ute, be om saus/dressing på siden, dobbel dose grønnsaker, og dropp brødet til for eksempel salat. I dette ligger det mye ekstra kalorier.

Frokost:

Det er viktig med en god start på dagen. Frokost er et hovedmåltid, men mange klarer ikke å spise like mye på morgenen som de gjør til lunsj og middag. Det viktigste er at man får i seg et riktig sammensatt måltid.

Forslag til frokost kan være: Frokostblanding (etter anbefalinger etter butikkrunden) med magert meieri-produkt. Tilsett gjerne bær eller frukt. Frokost kan også være 2-3 knekkebrød med proteinrikt pålegg, og grønnsaker. For deg som ikke liker å spise om morgenen, kan smoothie være et godt alternativ. Husk å få i deg en proteinkilde i smoothien din- kesam, skyr, cottage cheese, yoghurt osv.

Mellommåltid:

Det anbefales 2 mellommåltid i løpet av dagen. Det første skal inntas i tidsrommet mellom frokost og middag, og det siste mellommåltidet er et kveldsmåltid. Mellommåltidet skal være på 100-200 kalorier og man trenger ikke å følge tallerkenmodellen. Eksempler på mellommåltid kan være en lett yoghurt og en frukt, en liten bar eller et par knekkebrød med pålegg.

Det kan være lurt å ha en god rutine på frokost og kveldsmåltid, da dette ofte er måltider som ofte kan skli ut. Frokost kan være lett å hoppe over dersom man har dårlig tid, og kveldsmåltidet kan bli betydelig større om dette måltidet ikke er planlagt. Lunsj og middag er måltider man med fordel kan variere.

Under planlegging er det viktig å være påpasselig med fettintaket. Fett er sunt i SMÅ mengder. Velg er god fettkilde per dag, som for eksempel laks til middag eller makrell til pålegg, evt flere mindre fettkilder spredt utover dagen. Spiser man for eksempel en skive med egg til frokost, olje i salaten, laks til middag, og avokado på knekkebrødet til kvelds, kan man lett få i seg for store mengder fett totalt.

6. Praktisk oppgave:

del deltakerne inn i 4 grupper. De skal nå lage en rekke forslag til måltider.

-Gruppe 1: Middag: Lag forslag til ett B-måltid, ett A-måltid med fisk og et A måltid med Kjøtt.

-Gruppe 2: Frokost: Lag 3 ulike frokostforslag, hvor minimum et av forslagene ikke skal være kornbasert.

-Gruppe 3: Lunsj: Lag tre forskjellige forslag til lunsj. En lunsj du kjøper på butikk, en varm lunsj og en kald lunsj.

Gruppe 4: Mellommåltid: Lag 3 forskjellige forslag til mellommåltid på max 200 kcal.

7. Tips for å forenkle gjennomføringen: (dersom man her mer tid igjen av leksjonen)

- Stek opp kjøtt (for eksempel kylling eller kjøttboller av karbonadedeig) i større mengder. Disse holder seg fint i kjøleskap i ett par dager og kan benyttes i salater supper o.l

-Lag ferdig salat i egnede bokser

-Lag større porsjon middag og bruk restene til lunsj dagen etter,

-Lag ferdig fryste porsjoner med smoothieblanding i frysen.

-Ha alltid et sunt alternativ tilgjengelig, som en bar, wasa knekkebrød en frukt osv.

-Bruk mindre tallerkener

-Det er lett å bli matlei når man skal holde et sunt kosthold. Varier med ulike typer krydder, dressinger og sauser (med lavt fettinnhold)