

Kostateljen

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Kosthold](#)

Date : 19. desember 2016



Målgruppe

Ansatte i frisklivssentralen, Innbyggere, Barn og Unge, Eldre, Innvandrere, Voksne

Mål

Lære om næringsinnhold og kcal mengde i ulike matvarer, samt lære mer om matvaresammensetning.

Idé innsendt av

Alstahaug

Beskrivelse av idéen

Kostateljen er en mappe med bilder av ulike matvarer og måltider. På baksiden av hvert bilde står det næringsinnholdet beskrevet.

Mappen er fin å bruke både i individuell veiledning og på «Bra mat – for bedre helse» kurs og «Bra Mat for de med livsstilssykdom». Deltakerne blir mer bevisst på hva de får i seg av ulike næringsstoffer og hvordan de kan kombinere sammen gode sammensatte måltider. og hvordan de kan sette sammen gode måltid.

Mer informasjon om kostateljen finner du [her](#).