

## Samarbeid om kosthold

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Kosthold](#), [Metoder](#)

Date : 20. mars 2020



Frisklivssentraler kan samarbeide med private aktører innen kosthold.

Her er et eksempel på hvordan frisklivssentralen kan samarbeide med Roede. Utprøvd på

Frisklivssentralen i Verdal. På Bra Mat kurs fikk deltakerne informasjon om Roede sine tilbud lokalt, samt informasjon om:

- Oppskriftssamling – [ca 800 sunne oppskrifter](#) + kokebok
- Vise fram applikasjon og forklare deltagerne hvordan de kan bruke denne. Som blant annet å regne ut kcal eller rett og slett bare sammenligne matvarer (for mer info se mer lenger nede)
- 5.kursdag: Disse brukerne kan være aktuelle for mer info – Brukere som ikke ønsker å fortsette til samtaler hos oss – Brukere som er tent på å gjøre flere endringer, men ikke ønsker å være lengre på FLS Informere om eksterne tilbud:
- Hvem er roede? – hva de står for? Roede kurs – rabatt på 400 hvis de henvises fra FLS Kodeord: FRISKLIV200916

Ellers:

- På kurs (matlagingsøkter) og andre arrangement kan oppskrifter fra roede.no benyttes.
- I samtale kan applikasjon presenteres for brukere som ønsker å få et forhold til kalorier og hvor mye energi maten inneholder. Nettsiden kan også vises fram.

Evaluering av våre deltagere viser at flertallet syntes det var nyttig å få informasjon om Roede. De sier også at de kommer til å benytte seg av oppskrifter som ligger gratis på nettsider. Når det gjelder applikasjonen, og kaloriberegning svarer ca. halvparten at de kommer til å benytte seg av denne, mens de andre «vet ikke». Roede er en privat aktør og i veilederen for frisklivssentraler anbefales det å samarbeide med private aktører.