

Tilpassede kostholdsråd

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Innvandrere](#)

Date : 15. september 2021

Faggruppen for migrasjonshelse i Helseetaten har i samarbeid med Frisklivssentralen i Bydel Stovner laget et nytt format av Sunn start materialet. Dette er en kortversjon av Sunnstart materialet i plakatform basert på kostrådene til Helsedirektoratet, tilpasset innvandrere.

Kostrådene er laget i en kultur og språktilpasset form som kan brukes i individuelle helsesamtaler, kurs eller digitalt som vi gjorde i høst i "Ta vare på helsa"-kampanjen. Kampanjen er et tiltak i prosjektet Sunn start mat og helse for innvandrere. Dersom man ønsker tilgang til filene, kan man ta kontakt med Frisklivssentralen i bydel Stovner. Besøk gjerne [sunnstartnorge](http://sunnstartnorge.no) sin hjemmeside for å laste ned det originale materialet som består av 3 moduler: mat og helse, munnhelse og psykisk helse.

Se kortversjonene ved å trykke på linken:

[Råd 1](#)

[Råd 2](#)

[Råd 3](#)

Råd 4