



Mat i alle former

- *Sunt kosthold for barn og unge*

Målgruppe:	6 –16år
Antall deltakere per kurs:	Ca. 25 (en skoleklasse)
Tid:	90 minutter

Mat i alle former er et alderstilpasset undervisningsopplegg som Helsekilden tilbyr alle skoleklasser. Gjennom aktiv deltakelse får elevene en forståelse for hvordan holdninger og kunnskap ikke alltid går hånd i hånd. Hvordan ulike matvarer påvirker kroppen, hvordan fordøyelsessystemet fungerer og dermed også betydningen av begrepet *et sunt kosthold*.

- Hvorfor trenger kroppen mat?
- Hva skjer med maten i kroppen?
- Hvor ofte, hvor mye og hva bør vi spise?

Programmet skal synliggjøre barnas muligheter til å påvirke sitt eget kosthold, belyse hvilke valg de blir stilt overfor og bevisstgjøre dem til å velge sunnere alternativer.