

Stasjon 1

GRØNNSAKER

Smak på dip-alternativene!! 1-4

Svar på følgende spørsmål:

- Hvilken dip foretrekker du?
- Hvor mye må du spise for å oppnå en grønnsaksporsjon?
- Hvor mange porsjoner grønnsaker får du til i løpet av en uke?

Stasjon 2

KORNBLANDINGER

- Kun ved å studere forsiden (bilde) på pakken, hvilken gir uttrykk for å være ”sunnest”?
- Sammenlign produktene
 - Fiberinnhold
 - Tilsatt sukker
- Hvilken kornblanding ville du valgt som en ”god start på dagen” hvis du skulle gå 10000 skritt?

Stasjon 3

SUNN SNACKS

- Sammenlign snacks alternativene
 - Sukker, fett og salt
- Hva har du i din godtepose?
- Hva vil du anbefale dine kursdeltakere som et sunnere alternativ til potetgull og godteri?

Stasjon 4

BRØD og PÅLEGG

- Smak på brød-alternativene.
- Hvilket brød er grovest?
- Sammenlign påleggstypene
 - Energi og fett
- "Lag" din matpakke- hva inneholder den?

STASJON 5

SMØR og OLJER

- Hva er den primære kilder til fett i kosten din?
- Hva tror du er bra og dårlig fettkvalitet?
- Smør/margarin/oljer
 - Hva bruker du?
 - Hvor mye bruker du per dag?

Stasjon 6

SMOOTHIES

Godt og enkelt?

- Lag en smaksprøve, følg oppskriften i den gule kokeboka s.109

STASJON 7

Økonomi

- Bruk verktøy 5 for diskusjon
 - Er sunn mat dyrt?
 - Utgifter til mat
 - Erfaringer