



Mat og fysisk aktivitet

Oppgaver om smart mat og bevegelse

Tips: Meld dere først inn i Facebookgruppen Velg smart mat, og ta en titt på dette albumet:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.1366535776776170&type=3>

Nasjonale faglige anbefalinger for fysisk aktivitet kan dere finne her:

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide>

Oppgaver:

1. Hvor mye bør voksne og eldre være aktive per uke, ifølge anbefalingene?
2. Hvor mye bør barn og unge være aktive per uke, ifølge anbefalingene?
3. Nevn tre eksempler på måltider som egner seg godt etter trening. Last gjerne ned Olympiatoppens faktaark om mat og drikk etter trening.
 - <https://www.facebook.com/kursungekokker/photos/oa.1366535776776170/1535914776454817>
4. Før og under trening er det særlig to ting man bør ha hovedfokus på å fylle opp med – hva er det?
5. Klikk deg inn på Helsenorge sine sider om hva fysisk aktivitet gjør med kroppen. Se særlig på illustrasjonen nederst på siden. Kan du nevne fem positive ting fysisk aktivitet kan gjøre med kroppen/helsen?
 - <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen/>
6. Til slutt kan du se denne filmen om fysisk aktivitet og helse 😊
 - <https://www.youtube.com/watch?v=SGxatAsSOqs>