

## Studieplan nr. 11210: Matglede vegetar

Minst 4 deltakere

4–40 timer

### Mål/læringsmål

Læringsmål: kunnskapsmål (K), ferdighetsmål (F) og/eller holdningsmål (H)

K- Lære om riktig ernæring og variasjon i kostholdet, og forholdet mellom et sunt kosthold og god helse

F- Lære å lage sunne og gode matretter med erstatningsprodukter for kjøtt og fisk

H- Få en bevisst holdning overfor hva som er et sunt kosthold, og bli inspirert til å lage sunn næringsrik, vegetarisk mat i hverdagen

H- Deltakerne skal oppleve mestringen og verdien av å delta i et inkluderende miljø som et skritt på veien til aktiv deltakelse i lokalsamfunnet og lokaldemokratiet

### Målgruppe

Mennesker med kronisk sykdom som trenger å legge om kostholdet, familiemedlemmer av disse og eventuelt andre interesserte i funksjonshemmedes organisasjoner

### Kursinnhold

Info om kroppens ernæringsmessige behov

Grunner til å velge et mer plantebasert kosthold

Oppskrifter med belgfrukter

Gode vegetariske proteinkilder

Oppskrifter med grønnsakretter

Kort oversikt over vitaminer, mineraler, proteiner, karbohydrater og fett og i hvilke matvarer vi finner dem

Oppskrifter med nøtteretter

Bruk av uraffinerte kornvarer

Tilberedning av grønnsaker

5 skritt mot et grønnere og sunnere kosthold

### Andre arbeidsmåter/organisering

Kort teoretisk introduksjon til ulike tema. Diskusjon og idéutveksling i plenum

Praktisk arbeid: matlaging med veiledning og erfaringsutveksling

Kurset kan gjennomføres ved at deltakerne arbeider i mindre grupper

Kurset kan best gjennomføres på et skolekjøkken

Tilpassing av lokaler, studiemateriell og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

### Krav til lærer/instruktør

Gode kunnskaper om vegetar kosthold og evne til tilrettelegging for deltakere med spesielle behov