

# SLUTTRAPPORTERING - MAT OG HELSE FOR FOLK FLEST

Bygstad helselag har gjennomført et målretta og systematisk prosjekt med formidling av kunnskap om ernæring, matlaging og helse i lokalbefolkningen i Gaular og omegn. Målet har vært å gjøre sunn mat mer lettvin, fristende og populært i hverdagen både hjemme, som nistemat og som møte- og fritidsmat. Med dette har forskjellige grupper i befolkninga fått ny inspirasjon til sunnere kosthold og innarbeide ferdigheter og teknikker for lettvin, sunn og praktisk matlagning i hverdagen.



Gjennom prosjektet har vi arrangert temadager innendørs, utendørs og i kombinasjon med lavterskel fysisk aktivitet for barn, unge, foreldre og eldre. Dette via foredrag og praktiske kurs med friluftskokken Per Momrak, ernæringsfysiologene Camilla Laukeland og Hanne Grov, lokalmat og brødentusiast Nina Hjelmeland, 4H-rådgiver Hilde Sværen, fisker Helge Standnes og Berit Nordstrand.

I prosjektet har vi samarbeidet med flere helselag, Cøliakforeninger, 4H, Barnas turlag, Bygstad klatreklubb, Dysleksilaget i Sunnfjord, Kompetansenavet for lokal mat, lokale bønder, skole, barnehage, pensjonistlag med flere. Mange frivillige har bidratt med stor entusiasme og velvilje.

Aktivitetsdag i Førdehuset - 250 personer møtte.



Familiedag ved Dalsfjorden.



Inspirasjonskurs med Berit Nordsrand.



Mat i det fri med Per Momrak



Vi har gjennomført

- Aktivitetsdager med fiske og grilling ved Dalsfjorden
- Kostholdsforedrag og praktiske kur i barnehagen og på skolen med ernæringsfysiolog Johanne Grov. Tema bruk av fisk, sunn bakst og snack, grillmat mm
- Inspirasjonskurs med friluftskokken Per Momrak. Tema lett vint matlaging utendørs, gourmetmat i friluft, kokegrop, sjusteinsovn, steikning av fisk direkte på glørne.
- Inspirasjonskurs i samarbeid med 4H og Hilde Sværen
- Klatrekurs med Bygstad klatreklubb/Gaular idrettslag
- Grilling ved fjorden i lag med Dysleksilaget i Sunnfjord
- Bakekurs på Nysna gard med Nina Hjelmeland
- Foredrag og praktisk kurs med Berit Nordstrand

Metodikken har vært å inspirere og motivere med bredde, variasjon og gjennom aktiviteter. Vi mener at vi gjennom prosjektet har lyktes å få flere folk til å interessere seg for et sunnere kosthold og hvordan mestre å leve sunnere i hverdagen.

Flere av aktivitetene kommer til å holde frem i 2014 i samarbeid med andre lag og organisasjoner. Vi planlegger en videreføring av prosjektet rettet inn mot skole, barnehage og foreldre. Lege Berit Nordstrand og ernæringsfysiolog Johanne Grov er to vi har gjort nye avtaler med!

Mat og aktivitet for folk flest!!

