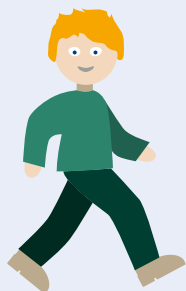




VIBORG
KOMMUNE



Mad /måltidet



Gå, så går det nok!

Hver aktivitet tæller

På dette faktaark er der konkrete eksempler på hverdagsaktivitet og bevægelse indenfor kategorien *Mad/måltidet*.

Det skal tjene som inspiration for dig i samtalen med borgerne, så du, på baggrund af nedenstående, kan konkretisere dialog og dermed gøre det begribeligt og håndterbart for den enkelte borger.

Eksemplerne er delt op og målrettet borgere, som er let eller moderat aktive.

Konkrete eksempler på hverdagsaktiviteter med fokus på *Mad/måltidet*

Let aktivitet

- Parkér længst væk fra indgangen til butikken, så du får nogle skridt på "kontoen"
- Sæt musik på og dans dig gennem madlavningen
- Skræl/skrab grøntsager - det styrker hænder og arme
- Bag brød uden røremaskine - det er godt for din styrke og udholdenhed
- Syng mens du står og arbejder ved køkkenbordet/komfuret - det er godt for lungerne og holder hjernen frisk med multitasking
- Styrk balancen og stå skiftevis på det ene og andet ben, når du arbejder ved køkkenbordet
- Lav nye madopskrifter og udfordr dig selv kognitivt
- Gå eller cykl hen og hent din mad i stedet for at få det leveret
- Gør det til en vane, at du rejser og sætter dig 10 gange, inden du går ud med tallerknen efter maden

Moderat aktivitet

- Lad bilen stå og gå, cykl eller stå på rulleskøjter ned for at handle
- Start med at hente mælk i det fjerneste hjørne, når du handler. Gå derefter tilbage til frugten osv. Ved at tænke over det får du derved mange skridt på "kontoen"
- Lav 10 dips efter frokost hver dag (sæt hænderne på stolekanten, bøj i albuen og sænk bagdelen ned og op igen)
- Saml gratis urter og planter i naturen - det er godt for pengepungen og kroppen. Find inspiration og viden på hjemmesiden **vildmad.dk**
- Dyrk dine egne grøntsager i køkkenhaven - havearbejde er en oplagt og god hverdagsaktivitet
- Lav en regel til dig selv om, at når lysten til snacks melder sig, skal du bevæge dig aktivt hen for at hente dem
- Lav 10 sidebøjninger, inden du nyder maden ved bordet
- Hink to gange rundt om bordet efter du har spist - først på det ene ben og så på det andet. Det er godt for krop og balance

Aktivitet	Omregnet til antal skridt
Brug 35 min. på at cykle ned og handle	2692 skridt
5 min. sidebøjninger ved bordet inden maden	769 skridt
5 min. hinketur rundt om bordet	615 skridt
3 min. dips efter frokost	457 skridt
20 min. gang rundt i butikken	2692 skridt
10 min. stolegymnastik	769 skridt
Brug 10 min. i haven for at dyrke dine egne grøntsager	615 skridt