

Individuel kostvejledning

Forløbet starter med en samtale med kostvejleder, hvor motivation for ændring af livsstil og nuværende kostvaner gennemgås og du vil blive vejlet mm. ved første samtale og ved afsluttende samtale.

Du henvises af din sagsbehandler og du vil modtage brev om mødetidspunkt ca. en uge før mødedatoen.

Det er vigtigt, at du ønsker at ændre og forbedre dine kostvaner.

**Det er kun dig, der kan gøre de ting,
du sætter dig for.**

Ingen kan gøre det for dig.



Praktiske informationer

Mødested:

Undervisningen foregår i:

Mødelokalet på BOMI
Viborgvej 7
INDGANG fra Norgesvej

Mødetidspunkt:

Tirsdage kl. 13.30—15.00.

Individuelle samtaler med kostvejleder foregår på:

Rådhuset i Skive. Du vil blive hentet i Borgerservice.

Holdundervisning:

Forløbet varer 8 uger.

Individuel kostvejledning løbende optag.

Forløbet er af forskellig varighed.

Du vil modtage brev med yderligere oplysninger inden start.

Afbud:

Afbud skal ske til din egen sagsbehandler.

Der er mødepligt jf. Sygedagpengelovens § 21.

Sygedagpengeafdelingen

Skive Kommune
Torvegade 10
7800 Skive
Tlf.: 9915 5734

www.jobcenterskive.dk

Kostvejledning

Tilbud til sygemeldte borgere i Skive Kommunes Sygedagpengeafdeling



Kostvejledning

Du kan som sygemeldt i Skive Kommune, blive kostvejledt.

Der er mulighed for:

Individuelle forløb

Undervisningsforløb på hold (ml. 4-12 deltagere) eller

En **kombination** af ovenstående.

Indholdet er kostvejledning, og sigtet er en **sundere livsstil via kosten**.

Målgruppen er sygemeldte, som er motiverede for en sundere kost via egen indsats, og som har lyst til at bidrage med egen erfaring og viden i gruppesammenhæng.

Kostvejleder laver vurdering af om forløbet bør være individuelt eller på hold.

Det er vigtigt, at du vil gå **aktivt** ind i forløbet og at du er **motiveret** for en sundere livsstil, gennem kosten.



Indholdet i undervisningen

- Kropsanalyse og -vejning i starten og slutningen af forløbet
- Forskellige tests omkring dig selv som menneske
- Undervisning i blandt andet:
 - Protein, fedt, kulhydrater
 - Officielle kostråd
 - Vitaminer og mineraler
 - At læse en varedeklaration
 - E-numre
 - Forskellige kostretninger, fordele/ulemper
 - Drikkevaner
 - Kan man spise sig rask?
 - Hvad bør ikke indgå i kosten men hvad så i stedet for?
 - Fordøjelse og kroppen generelt
 - Film om lidt af hvert
 - Opskrifter (sundere, billige og lette at lave)
 - At få råd til at spise sundere
 - Og meget, meget mere.

Du udfylder i perioder skema over dine kostvaner, så du selv gennem forløbet kan følge med i dine forbedringer.

Der skal påregnes lektier fra gang til gang.

