



HVA ER SAMMENHENGEN MELLOM EN BURGER OG BEDRIFTENS RESULTATER?

Medarbeidere som tar sunne valg får bedre helse, overskudd og energi i hverdagen.


SPIS FOR OVERSKUDD


KOSTHOLDSKURS FOR BEDRIFTER

Kartlegging av kosthold, endrings- og motivasjonsteknikker og kompetanseheving, samt smarte valg og tips.

Kurs med matglede og metthetsgaranti.

DET VANLIGE VALGET

 910 kcal


 1 porsjon





EN BURGER


er ikke bare en burger. Kvaliteten på kjøttet, mengden grønnsaker, grovheten på brødet og valg av dressing, avgjør om burgeren er et næringsrikt måltid eller usunn fast food med dobbelt så mange kalorier.

DET SMARTE VALGET

 490 kcal

 2 ½ porsjon

 Hjertevennlig

 Rik på fullkorn



KOSTHOLD - EN PRIVATSAK?

Tenker du at det dine medarbeidere og kolleger spiser er en privatsak, har du langt på vei rett. Men når et usunt kosthold fører til dårlig helse, overvekt og sykefravær, er det likevel du som sitter med regningen.

USUNN LIVSSTIL er den viktigste årsaken til tidlig død og helsetap. Risikofaktor nr. 1 er usunt kosthold, og risikofaktor nr. 4 er høy BMI ¹.

DETTE ER EN TIKKENDE BOMBE i samsfunnsregnskapet, og en stor personlig utfordring for svært mange mennesker. Overvekt og fedme gir høy sykdomsbyrde både i og utenfor arbeidslivet, og kan være et hinder for å komme på jobb eller ut i arbeid.



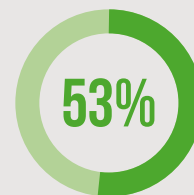
Oppskrift på lettere taco på greteroede.no

SMÅ GREP I KOSTHOLDET gir stor effekt på helsen, men dette kan være vanskelig å få til alene. Endringer, ja selv små endringer, er det vanskeligste vi mennesker gjør. Tidsklemma gjør det utfordrende å ta grep om en sunnere livsstil, og mange har fragmentert kunnskap om hva som egentlig er sunt.

REGELMESSIG OG PERSONLIG OPPFØLGING er for mange nødvendig for å klare å holde fokus over tid. Dette er dokumentert som et av de viktigste suksesskriteriene for å lykkes med endring av helseatferd.

TRENING ALENE ER IKKE NOK. Flere bedrifter satser på tiltak for fysisk aktivitet, men dette når ofte bare de som er mest aktive fra før. Tiltak for livsstilsendring med kosthold, mosjon og motivasjon for endring når bredere i bedriften.

ARBEIDSPLASSEN ER EN UNIK ARENA for helsefremmende tiltak. Bedrifter som tilbyr sine ansatte kostholds- og livsstils-kurs og motiverer til sunne levevaner, vil få fornøyde medarbeidere med mer overskudd og bedre helse.



av alle i Norge har overvekt ²



Personer med fedme har tre ganger så høyt sykefravær som normalvektige ³



80 % spiser for lite grønt og frukt ⁴



60 % spiser for lite fisk



75 % spiser for lite fiber

154 000 000 000



kroner koster usunt kosthold det norske samfunnet årlig ⁵

”

Usunt kosthold og høy BMI utgjør i dag de største truslene mot folkehelsen ⁵. For den enkelte er fedme en større helseisiko enn overvekt, men de fleste sykdomstilfeller oppstår likevel i gruppen av overvektige da den totalt sett er mye større.

KARI H. BUGGE, ernæringsfysiolog og fagsjef i Grete Roede AS



Kilder:

¹ Sykdomsbyrderapporten, Folkehelseinstituttet 2016. ² TNS Gallup, Helsepolitisk barometer (2016).

³ Health at a Glance Europe 2016 – helsetilstanden i Norge og Europa ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner, publisert av SSB 28. november 2016. ⁴ Utviklingen-i-norsk-kosthold-2017/Norkost 2010-11.

⁵ Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021).

”

– Vi opplevde stor gevinst av den ukentlige timen med kostholdskurs bedriften investerte i våre ansatte. Det vanskeligste er ofte å se problemet og gjøre noe med det. Det trengte vi hjelp til.

MALERMESTER TROND TORGENSEN AS



**DOKUMENTERTE
RESULTATER!**

I en deltakerundersøkelse Grete Roede utførte i 2016 kom det frem at:

- » 94 % har fått sunnere kosthold
- » 88 % er blitt mer fysisk aktive
- » 86 % har fått mer overskudd i hverdagen
- » 83 % har fått bedre selvbilde
- » 82 % oppgir at resten av familien har fått sunnere matvaner

n = 4508

KURSTILBUD

SPIS FOR OVERSKUDD

Et kurs som gir mer overskudd og energi i hverdagen.

VI TILBYR KOSTHOLDKURS for bedrifter og kommuner hvor du og dine kolleger får kunnskap om hvordan små endringer kan gi store helsefordeler. Kurset har fokus på matglede, og alle deltakere får oppskrifter som smaker godt både for ganen og kroppen.

Alle får konkrete råd og personlige tilbakemeldinger på hvordan man kan få et sunnere

kosthold – der mer overskudd, glede og energi i hverdagen blir resultatet.

Det er ikke vektfokus på kurset (for de som ønsker, tilrettelegges dette). Ingen skal slankes, men effekten av et kurs er at mange finner en bedre balanse mellom energiinntak og -uttak som gir seg utslag i en sunnere, slankere og mer energisk kropp.

SPIS FOR OVERSKUDD

4 ukentlige møter

Dette kostholdskurset øker kunnskapen om hva maten gjør for kroppen, og hvordan man med små grep kan bli sunnere uten å spise kjedelig mat.

LIVSSTILSENDRING

8 ukentlige møter

Dette er kurset for alle som ønsker å innarbeide en sunnere livsstil med et variert kosthold og gode aktivitetsvaner. Her får man individuell veiledning og oppfølging over en lengre periode. Resultatet er sunnere medarbeidere med mer energi og overskudd.

KOSTHOLDSJEKKEN

Personlig oppfølging med kroppsanalyse

Gjennom en utfyllende kartlegging av kostholdet gir vi en personlig kostveiledning av kvalifisert kursleder. Vi tilbyr også kroppsanalyse som viser kroppens sammensetning og gir et estimat på metabolsk alder.

MOTIVASJONSFOREDRAG

Små, smarte grep for en sunnere hverdag

Gjennom motivasjonsforedraget gir vi bedriftens ansatte inspirasjon til å ta grep om egen livsstil. Vi skaper refleksjon rundt egne valg og muligheter, og gir alle råd og tips om smarte valg for mer overskudd.



LOKALT KURS – en sertifisert Roede-kursleder kommer til din arbeidsplass en gang i uken.



WEBINAR – en kursleder holder live kursmøter til faste tidspunkter. Deltakerne trenger PC og er aktive gjennom kurset.

HVA SIER VÅRE KUNDER?



SKIEN KOMMUNES livsstilskurs er et av de mest populære tiltakene vi har iverksatt noensinne i kommunens regi. Fra 2013 og til nå har vi gjennomført 60 kurs og 700 personer har deltatt.

Tone Matre Roe, leder for bedriftshelsetjenesten, Skien kommune

NSB samarbeider med Grete Roede som har levert kostholds- og livsstilstiltak siden 2013. Deltakerne er henvist fra bedriftslege med bakgrunn i helsesituasjon og helsekrav. NAV har bidratt med tilretteleggingstilskudd. I evaluering av kursene er det dokumentert at deltakerne spiser sunnere og er mer fysisk aktive. En stor andel opplevde bedre helse, mindre muskel- og skjelettplager, og mange har også sluttet med medisiner. En stor andel av deltakerne oppga også at det er lettere å gjennomføre arbeidsdagen.

Stein Brudal, spesialist i arbeidsmedisin og bedriftslege i NSB

SPORVEIENE

– Jeg hadde nok ikke begynt på Grete Roede-kurs uten denne muligheten gjennom jobben. Det er kjempespennende å lære mer om sunt kosthold og trening.

Christer Nylund, Oslo Sporveier

HARSTAD KOMMUNE startet vinteren 2018 et pilotprosjekt med kostholds- og livsstilskurs for medarbeidere i kommunen. Som et tillegg til bedriftshelsetjenesten ønsker vi å legge til rette for at den ansatte selv skal bli bedre i stand til å ta vare på helsen. Evalueringen viste meget gode resultater og at hele 95 % ville anbefale kurs til andre og ønsker å fortsette.

Max Jenssen, personalsjef og Mona Paulsen, HMS-rådgiver i Harstad kommune

MENY og Grete Roede jobber sammen for å fremme matglede i befolkningen gjennom å øke kunnskap om hva mat gjør for kroppen, og samtidig rette oppmerksomhet mot miljøavtrykket kostholdet vårt gir. Samtidig samarbeider vi om bedriftsinterne kurs, sånn at alle som jobber i Meny får tips, råd og motivasjon til en sunnere, gladere og friskere dag både på jobb og når de kommer hjem.

Anne Marte Sneve, Meny

GJENSIDIGE har et godt samarbeid med Grete Roede rundt vårt smart-helsekonsept Iver. Iver er en app som skal hjelpe brukerne med å leve sunnere liv gjennom forebygging av livstils sykdommer. Riktig kosthold er essensielt for alle som ønsker å leve et sunt og godt liv. Grete Roede leverer kostholdskurs, opplæring, oppskrifter og artikler inn i appen Iver.

Amar Murtaza, tjenestesjef Forretnings- og tjenesteutvikling i Gjensidige



greteroe.no | 66 98 32 00