

# To gratis e-læringskurs om kosthold og fysisk aktivitet

Kursene er laget for personer med utviklingshemning og deres hjelpere.



Prosjektet «**Mat og trivsel**» er nå ferdig. Sluttproduktene er to kurs i kosthold og fysisk aktivitet. Informasjon om kursene ligger på SORs nettsider for e-læringskurs. Lenke til kurs for mennesker med utviklingshemning: <http://dev.karde.no/>  
Lenke til kurs for deres tjenesteytere, foreldre, lærere m.m.: <http://kurs.helsekompetanse.no/sor> .

Til grunn for anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet ligger [Helsedirektoratets anbefalinger fra 2014](#). Kursene er rikt illustrert med bilder, tegninger og filmsnutter. I kurset for mennesker med utviklingshemning er det lettest tekst og mange interaktive oppgaver.

Det anbefales at personer med utviklingshemning tar sitt kurs sammen med en hjelper for samtale og senere referanse til innholdet i kurset. Kurset for hjelpere kan godt tas selv om personer med utviklingshemning ikke gjennomfører noe kurs.

Kursene er testet ut på elever og ansatte ved Peder Morset folkehøgskole og deretter revidert. Alle testpersonene med utviklingshemning scoret bedre på kunnskap om kosthold og fysisk aktivitet etter kurset. For informasjon om prosjektet se [www.karde.no/prosjekter/2009-2/mat-og-trivsel](http://www.karde.no/prosjekter/2009-2/mat-og-trivsel) .

Prosjektet ble støttet av ExtraStiftelsen. NNDS (Norsk Nettverk for Down Syndrom) var prosjekteier. [Karde](#) har utviklet e-læringskursene. Det faglige innholdet er kvalitetssikret av ernæringsfysiolog Marianne Nordstrøm ved Frambu kompetansesenter for sjeldne diagnoser.