



# Mat, kropp og helse - kosthold, ernæring og fysisk aktivitet



**Camilla Sandvik, førsteamanuensis ernæring, mat og helse**  
**Fredag 26. oktober 2018**

[www.nord.no](http://www.nord.no)

# Plan for denne økta

- Helsedirektoratets kostråd
- Råd om fysisk aktivitet
- Kropp og vekt – energibalanse
- Litt om måltider
- Spørsmål om kosthold:
  - Trenger vi kosttilskudd?
  - Hva med energidrikker?
  - Er det lurt å ta proteintilskudd?
  - Andre spørsmål dere har



# Men først – en liten film om mat, kropp og helse

[https://www.youtube.com/watch?list=PLw8F4L3ahpi  
gQI6b-  
LLW2WuO3Q3GnX1uX&time\\_continue=1&v=zo4nA4  
HKNe4](https://www.youtube.com/watch?list=PLw8F4L3ahpi<br/>gQI6b-<br/>LLW2WuO3Q3GnX1uX&time_continue=1&v=zo4nA4<br/>HKNe4)

# Og så – litt om mat



- ❖ Spis mat – mat er livsviktig
- ❖ Uten mat og drikke dør vi
- ❖ Mat gir oss næring til å leve, til å lære, til å arbeide, trene, til å leke og til å elske
- ❖ Gjennom å spise regelmessige måltider, sørger vi for at blodsukkernivået holder seg jevnt, og vi kjenner oss mer opplagt
- ❖ Helheten og variasjonen i kostholdet er viktigst, det finnes ikke «ja-mat» og «nei-mat». Det er sammensetningen av kostholdet vårt over tid som er viktig
- ❖ Sammen med et sunt og variert kosthold, vil fysisk aktivitet være gunstig, både for helsa deres her og nå, og for helsa deres på sikt
- ❖ Fysisk aktivitet – kan godt være å gå tur ute i frisk luft, som gir dagslys, mosjon og som kan gi gode naturopplevelser

# Mat, ernæring og hjernens funksjon



- ❖ Hjernen vår utgjør mindre enn 2 % av kroppsvekten, men forsyner seg med mellom 15 og 20 prosent av det blodet hjertet pumper ut, og tilsvarende bruker den rundt en femtedel (20 %) av energien vi tar til oss i maten
- ❖ Hjernen trenger skikkelig mat, med jevne mellomrom, for å fungere slik den skal
- ❖ Om hjernen får for lite energi og du får lavt blodsukker, kan du bli trøtt, forvirret og uklar

# Helsedirektoratets kostråd



Anbefalingene om kosthold (og fysisk aktivitet) fra H-dir:

- ❖ Bygger på en gjennomgang av den vitenskapelige litteraturen om sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet og helse
- ❖ Er basert på den beste, tilgjengelige vitenskapelige dokumentasjonen vi har i dag
- ❖ Vil revideres når ny kunnskap kommer til
- ❖ Tar utgangspunkt i dagens kosthold og aktivitetsnivå i de nordiske land
- ❖ Gjelder for folk flest – ved sykdom og for grupper med spesielle behov må kostholdets sammensetning og mengden fysisk aktivitet tilpasses
- ❖ Bør brukes som retningslinjer ved planlegging av kosthold og fysisk aktivitet for grupper, og kan brukes som grunnlag for undervisning og opplysning

Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet>

# Helsedirektoratets kostråd



1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag

# Helsedirektoratets kostråd



4. Spis grove kornprodukter hver dag
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt



# Helsedirektoratets kostråd



7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør
9. Velg matvarer med lite salt, og begrenns bruken av salt i matlaging og på maten

# Helsedirektoratets kostråd



10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags
11. Velg vann som tørstedrikk
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag
  - Se etter Nøkkelhullet når du handler





## Hva er Nøkkelhullet?



Nøkkelhullet gjør det enkelt å velge sunnere. Nøkkelhullmerkede varer inneholder mindre fett, salt, sukker og mer fiber sammenlignet med matvarer innenfor samme gruppe.

Les mer



# Litt mer om nøkkelhullmerkingen

## Hvilke matvarer kan få Nøkkelhullet?

- For at et produkt skal få Nøkkelhullet, stilles det krav til innholdet av mettet fett, sukker, salt, fiber og fullkorn
- Ferdigpakke matvarer som inneholder **mindre fett, mettet fett, salt og sukker** og **mer fiber og fullkorn** enn andre matvarer i samme matvaregruppe, kan merkes med Nøkkelhullet
- Alle friske grønnsaker, poteter og belgvekster, samt fersk fisk er naturlige nøkkelhullsprodukter selv om de ikke er merket
- Brød, ost og kjøtt som ikke er innpakket kan også markedsføres med Nøkkelhullet i butikken dersom de tilfredsstiller kravene
- Matvarer som brus, godteri, kaker og kjeks, kan **ikke** få Nøkkelhullet

Hentet fra: [http://www.nokkelhullsmerket.no/om\\_nokkelhullet/article17.ece](http://www.nokkelhullsmerket.no/om_nokkelhullet/article17.ece)

# Kostrådene - oppsummert

## Helsedirektoratets kostråd

### Velg mer

- Grønnsaker, frukt og bær
- Fisk og fiskeprodukter
- Bevegelse i hverdagen

### Velg heller

- Grove kornprodukter enn fine
- Olje og myk margarin enn smør
- Magre meieriprodukter enn fete
- Vann enn saft og brus

### Velg mindre

- Rødt kjøtt og kjøttprodukter
- Salt og matvarer med mye salt
- Sukker, brus, saft og godteri
- Stillesitting



### Utdypende informasjon:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1014/Helsedirektoratets%20kostråd%20IS-2377.pdf>



# Hvordan står det til med kostholdet i Norge?

- Norsk kosthold inneholder fremdeles **for mye mettet fett, sukker og salt** -og **for lite grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og fisk**
- Det er fremdeles et alt for **høyt brusforbruk** i den norske befolkninga
- Gjennomsnittsforbruket av **kjøtt er høyere** enn ønskelig
- Det er tegn til at særlig unge kvinner får **mindre jod** gjennom kostholdet enn tidligere (Kilder til jod: melk og meieriprodukter; fisk)
- De ernæringsmessige svakhetene ved kostholdet kan medvirke til **utvikling av hjerte- og karsjukdommer, kreft, fedme, type 2-diabetes, forstopping, tannråte og mangeltilstander**

**Kilde:** Hentet fra Folkehelse rapporten, 2014 og 2018, kapittel om kosthold:

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/risiko--og-beskyttelsesfaktorer/kosthald---folkehelse rapporten-2014/>; <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/kosthald/>



# Hvordan står det til med kostholdet hos barn og unge?

- ❖ Kostholdet blant dagens 9- og 13-åringer i Norge stort sett er i tråd med anbefalingene fra Helsedirektoratet
- ❖ Likevel er det fortsatt noen utfordringer:
  - ❖ For høyt inntak av **mettet fett og mat med tilsatt sukker**
  - ❖ Og de spiser **for lite frukt, grønnsaker og fisk**
  - ❖ Mange barn og unge får for **lite D-vitamin, og for lite jern**
  - ❖ **Jod?**

Hentet fra Ungkost 3 (2015): <https://www.fhi.no/studier/nasjonale-kostholdsundersokelser/kosthold-blant-9--og-13-aringer-i-norge/>



# Mat, kropp og helse - Anbefalinger for fysisk aktivitet

- Helsedirektoratet kom med nye anbefalinger for (kosthold og) fysisk aktivitet i 2014
- De nye norske anbefalingene (og NNR 2012) legger stor vekt på den helsemessige betydningen av **helheten i kostholdet, og det totale fysiske aktivitetsnivået**
- Inkluderer anbefaling om å redusere stillesitting for barn, ungdom, voksne og eldre, for første gang
- Basert på dagens tilgjengelige vitenskapelige dokumentasjon. Vil bli revidert i 2020, basert på ny kunnskap
- Tar utgangspunkt i dagens kosthold og aktivitetsnivå i de nordiske land



# Anbefalinger for fysisk aktivitet – barn og unge



- Anbefalingene for **barn og unge** er:
  - Minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard
  - Fysisk aktivitet utover 60 minutter daglig gir ytterligere helsegevinster.
  - Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet.
- I tillegg er det utarbeidet egne anbefalinger om å redusere stillesitting.
- **Allsidig og variert aktivitet**

# Fysisk aktivitet og helse

## Status for aktivitetsnivået i Norge – barn og unge

- Kartlegging i 2011 med aktivitetsmål: 90 % av seksåringene; 80 % av 9-åringene og 50 % av 15-åringene oppfyller anbefalingene om fysisk aktivitet
- Gutter bruker mer tid på fysisk aktivitet totalt sett enn jenter i alle aldersgruppene (barn /unge)
- Stillesitting øker noe, på bekostning av lettere fysisk aktivitet hos 9-åringene og 15-åringene

Kilde: Folkehelse rapporten, 2018



# Sammenhengen mellom kosthold, fysisk aktivitet og vekt

- Energibalanse
- Hvor mye energi vi inntar (spiser og drikker)
- Hvor mye energi vi forbruker
- For barn og unge – behovet for vekst og utvikling kommer i tillegg!

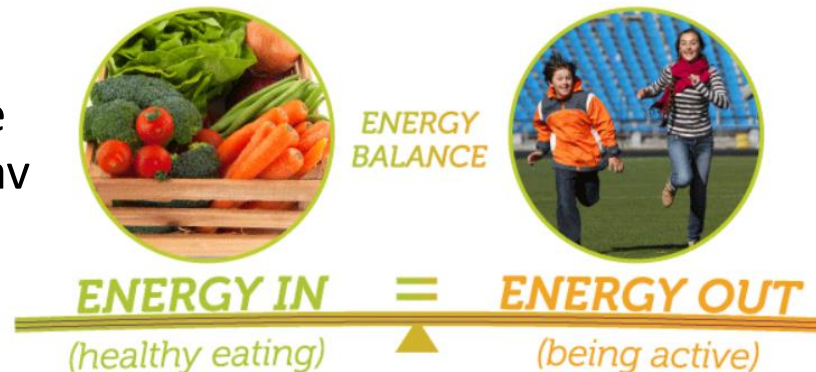


Idealsituasjonen: **Energy in = energy out**

# Hva er energibalanse?

- Et **energiinntak** som tilsvarer **energiforbruket**
- En (voksen) person som er i energibalanse, har stabil vekt
- Det skal lite til for å forstyrre kroppens energibalanse
- Hvis det daglige **energiforbruket** blir større enn det daglige energiinntaket over en lengre periode, begynner kroppen å tære på fettreservene
- I motsatt fall – hvis **energiinntaket** er større enn energiforbruket – får du et overskudd av energi som omdannes til fett

Kilde: <https://ndla.no/nb/node/61375?fag=52>



# Energi og energibalanse



- Gjennom mat og drikke får kroppen de næringsstoffene den trenger til alle energikrevende prosesser
- Og til å opprettholde kroppstemperatur...
- Alle cellene i kroppen trenger kontinuerlig tilførsel av energi, enten som tilført energi (nylig inntatt mat og drikke), eller i form av tidligere lagret energi
- Vi trenger ulik mengde energi ved hvile/søvn (basalstoffsiftet) og i aktivitet

# Kosthold og fysisk aktivitet - basics

- ❖ Et sunt kosthold sammen med regelmessig fysisk aktivitet, legger grunnlag for god fysisk og psykisk helse i oppveksten og gjennom hele livet
- ❖ Det gir grunnlag for god muskel- og skjeletthelse og minsker risikoen for utvikling av hjerte- og karsykdommer, enkelte former for kreft, overvekt og diabetes type 2
- ❖ Det kan også redusere risiko for depresjon

Kilde: Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021): Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle! Hentet fra:

[https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan\\_kosthold\\_2017-2021.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf)

# Kosthold og fysisk aktivitet – basics

## II

- ❖ Et riktig forhold mellom inntak av energi fra mat og drikke og forbruk av energi gjennom fysisk aktivitet, er viktig for å opprettholde en sunn kroppsvekt (energibalanse)
- ❖ Med et lavere aktivitetsnivå generelt i befolkningen – og særlig redusert hverdagsaktivitet og for mye stillesitting – samtidig som tilgangen på energirik mat er stor, inntar mange mer energi enn de forbruker med vektøkning som konsekvens

Kilde: Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021): Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle! Hentet fra:

[https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan\\_kosthold\\_2017-2021.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf)

# Kosthold og fysisk aktivitet – basics

## III

- ❖ Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet tar sikte på å minske risikoen for sykdomsutvikling og helseplager som har sammenheng med mangelfullt kosthold, for lite fysisk aktivitet og for mye stillesitting
- ❖ Trening og daglig aktivitet hjelper på en lang rekke kroniske sykdommer, og bedrer helse og livskvalitet, også i eldre år
- ❖ Det kan også bidra til bedre appetitt og matlyst

Kilde: Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021): Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle! Hentet fra:

[https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan\\_kosthold\\_2017-2021.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf)



# Fysisk aktivitet og helse

- ❖ Fysisk aktivitet fremmer god helse hos alle
- ❖ Tilstrekkelig fysisk aktivitet bidrar til god kognitiv og psykisk helse
- ❖ Fysisk aktivitet, frisk luft og dagslys kan bidra til bedre regulering av døgnrytme og bedre nattesøvn
- ❖ Fysisk aktivitet virker positivt på fordøyelsen
- ❖ Fysisk aktivitet påvirker appetittregulering og forbrenning på en gunstig måte



# Måltidene våre

- ❖ Skal dekke behov for energi og næringsstoffer
- ❖ Vi spiser til faste tider – strukturerer dagene
- ❖ Varierer gjennom ulike livsfaser etter et forholdsvis fast mønster
- ❖ Regler og konvensjoner for hvordan maten bør serveres, hvordan vi bør oppføre oss ved matbordet



# Måltidene våre

- ❖ Felles mat og måltider har en sentral plass i alle årets store høytider, på fester og ved ulike markeringer (jul, påske, 17. mai, bursdager osv.)
- ❖ Samlende – fellesskap, trygghet og trivsel
- Men også besettelse, trøst, en måte å tilkalle seg oppmerksomhet, utøve sosial kontroll, makt eller dominans



# Hvor ofte bør vi spise?

- Jevne og varierte måltider – stabilt blodsukkernivå
- Grunnlag for god yteevne
- Går ca. 4 timer fra vi har spist til maten er ferdig fordøyd og næringsstoffene tatt opp i blodbanen
- Merk: Det tar lengre tid å fordøye store måltider, og mat som inneholder mye fett, proteiner og fiber, enn mindre måltider, og mat som er rik på stivelse og sukker



# Energifordeling for dagens ulike måltider

- Frokost, ca. 25 %
- Lunsj, ca. 25 %
- Mellommåltid, 10 %
- Middag, ca. 30 %
- Kveldsmat, ca. 10 %

# Om brødmåltidene

- ❖ Opptil tre ganger om dagen – frokost, lunsj, kveldsmat – grovt brød / knekkebrød med pålegg, og rå grønnsaker eller frukt. Eller kornblanding, havregrøt, e.l.
- ❖ Spisefett: Smør / margarin – vær oppmerksom på mengden. Helst tykke brødkiver
- ❖ Og fisk / fiskeprodukter som pålegg



# Om brødmåltidene

- ❖ Som drikke: Melk, eller juice, te og kaffe
- ❖ Brus, saft og nektar hører ikke hjemme her
- ❖ Vann som tørstedrikk
- ❖ Oppmerksom på fettmengden (og sukkerinnhold) i enkelte melkeprodukter, samt sukker i te eller kaffe og energiinnholdet i juice



# Middag – hva sier kostrådene?

- ❖ Spis fisk til middag to til tre ganger i uka
- ❖ Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter, begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt\* (kjøtt fra svin, storfe, sau og geit)
- ❖ Velg gjerne hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt
- ❖ Maks to til tre middager i uka med rødt / bearbeidet kjøtt (maks 500 g)



Kilde: Helsedirektoratets kostråd:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1014/Helsedirektoratets%20kostråd%20IS-2377.pdf>



# Middag – hva sier kostrådene?

- ❖ Frukt og grønnsaker som en del av alle måltider
- ❖ Velg gjerne poteter framfor hvit ris eller pasta – inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler
- ❖ Velg heller fullkornspasta og fullkornsrís enn hvit ris / pasta
- ❖ Belgvekster som bønner og linser hører med i et variert kosthold

Kilde: Helsedirektoratets kostråd:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1014/Helsedirektoratets%20kostråd%20IS-2377.pdf>

# Middag – hva sier kostrådene?

- ❖ Koke og bakte poteter framfor stekte
- ❖ Magre meieriprodukter – Nøkkelhullsmerket
- ❖ Matoljer, flytende margarin og myk margarin, framfor hard margarin og smør
- ❖ Heller kokt mat enn stekt
- ❖ Heller ovnsstekt enn i steikepanna



# Middag – hva sier kostrådene?



- ❖ Lite salt, nøkkelhullsmerket – bytt ut med krydderurter
- ❖ Husk: Velg vann som tørstedrikk
- ❖ → Tallerkenmodellen



Figur 5.3 Tallerkenmodellen.



# Mellommåltider

- Nødvendig tilførsel av energi
- Trivsel
- Mange små måltider metter bedre og holder blodsukkeret på et jevnere nivå
- Kan være vann, frukt, rå grønnsaker eller nøtter
- Yoghurt eller en smoothie





# Trenger vi kosttilskudd?

- De fleste får dekket behovet for vitaminer og mineraler gjennom kosten
- For unge jenter – særlig aktuelt å ta tilskudd av jern, jod og vitamin D
- For jern – sjekke blodprosent og jernlager hos fastlege
- Jod – aktuelt hvis du ikke drikker melk / spiser fisk. Kan være aktuelt for personer med vegansk kosthold
- Vitamin D – særlig om vinteren – hvis du spiser lite feit fisk / ikke drikker melk med vitamin D
- Tran – som kilde til vitamin D



# Trenger vi kosttilskudd?

Vi tror at kosttilskudd er bra for oss, men:

- ❖ Vi kan også få for mye vitaminer og mineraler / sporstoffer
- ❖ Særlig de fettløselige vitaminene (Vit A og Vit D) skal en være forsiktig med
- ❖ Forsøk med tilskudd av betakaroten (forstadium til vitamin A) viste at store doser økte risiko for kreft
- ❖ Både for mye og for lite jod f.eks. kan lede til stoffskifteproblemer

# Jeg drikker ikke melk – er det farlig?



- Melk (og meieriprodukter) er en viktig kilde til kalsium og jod
- God kilde til protein, fosfor, vitamin B2 og B12
- Kalsium er viktig ift skjeletthelse – og den bygger dere nå!
- Mange unge jenter drikker ikke melk – hvorfor er det slik?
- Jod – melk og meieriprodukter, og fisk, særlig hvit fisk
- Melk, ost, yoghurt – meieriprodukter
- Helsedirektoratet anbefaler 3 porsjoner melk- og meieriprodukter daglig – kan gjerne velge magert

# Er det lurt å ta proteintilskudd?



- De aller fleste får dekket proteinbehovet sitt gjennom kosten
- Juice og brus – tømmer seg fort fra magesekken, metter mindre enn tilsvarende energimengde fra et fast måltid – spis heller en appelsin enn å drikke juice
- Det samme gjelder proteindrikk sammenliknet med proteinrik mat
- Melk like effektivt som proteinpulver
- Men – nyrene må jobbe med å skille ut ekstra protein
- Og i verste fall blir det dyr urin!
- Kroppen kan også få for mye protein – «proteinforgiftning»



# -Hva med energidrikker, da?



- Inneholder mye koffein og andre sentralstimulerende stoffer
- Ofte mye sukker
- Inneholder ingen stoffer kroppen trenger

«Produktene inneholder i tillegg til koffein (som regel 320 mg/l eller høyere) flere stimulerende stoffer (ginseng, guarana, taurin, etc.) som virker sammen. Fordi de inntas kalde som leskedrikk, og med kullsyre som øker hastigheten på koffeinopptaket i blodet, er de forbundet med større risiko enn kaffe.»

Kilde: <https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/halvparten-av-barn-og-unge-i-alderen-10-18-ar-driker-energidrikk/>

# -Hva med energidrikker, da?



- Når halvparten sier at de har opplevd bivirkninger som skjelving, hjertebank, hyperaktivitet, hodepine og brystmerter
- En kan si at det å tilføre energi gjennom energidrikker, blir en kunstig måte å gi kroppen energi på
- Kanskje trenger vi heller mat, frisk luft, eller en pause - restitusjon
- «Work hard – rest hard»

Kilde: <https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/halvparten-av-barn-og-unge-i-alderen-10-18-ar-drikker-energidrikk/>

# Andre spørsmål?



# Oppsummering kosthold

- Spis mat!
- Spis med jevne mellomrom
- Spis mat – ikke for mye – mest plantebasert
- Spis måltider – mer plantebasert, på bekostning av animalsk mat
- Drikk vann
- Kostrådene og grunnleggende ernæringskunnskap tilstrekkelig for vanlig fysisk aktivitet

# Oppsummering fysisk aktivitet

- Vær i bevegelse – så ofte og mye som du kan!
- Ved stillesittende arbeid – ta aktivitetspauser
- Variert og allsidig aktivitet – inne og ute – kondisjon, muskelstyrke, fleksibilitet, fart, bevegelighet, reaksjonstid og koordinasjon
- Variert fysisk aktivitet gir mulighet til å utvikle både fin- og grovmotoriske ferdigheter
- Variert og allsidig – sikrer optimal utvikling av fysisk formen
- For fysisk aktivitet som helsefremmende virksomhet – se på anbefalingene fra helsemyndighetene og hva de sier

Basert på Helsedirektoratet (2014). Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet

# Mat, kropp og helse

- Handler om å ta vare på kroppen sin – og seg selv, for å ha best mulig livskvalitet, både nå og i framtida
- Sørge for et sunt og variert kosthold, og nok energi både for kropp og hjerne
- Spis når du er sulten, stopp når du er mett
- Pass på at kroppen får jevnlig påfyll av energi
- Fysisk aktivitet: Gleden over en kropp som er funksjonell – som fungerer – istedenfor (eller i tillegg til) det estetiske)
  - En kropp som «mestrer hverdagens krav»
- Ellers: Nok hvile, restitusjon og nok søvn, heller enn kunstig påfyll av «energi» og av tilskudd (det gjelder både kosttilskudd, proteintilskudd og energidrikk).

# Oppsummering



- Hva var det viktigste vi har gått gjennom i dag?
- Noen aha-opplevelser?
- Noe som var vanskelig eller uklart?
- Relevans for dere / for framtidig arbeid i skolen / andre arenaer?
- Annet dere vil dele med klassen



# Kontaktinformasjon

Ved spørsmål eller behov for mer informasjon, ta gjerne kontakt:

Camilla Sandvik

Tlf. 74 02 27 91,  
mobil, 414 66 704

E-post: [camilla.sandvik@nord.no](mailto:camilla.sandvik@nord.no)







***Tusen takk for oppmerksomheten!***