

## Valgfri uddannelsesspecifikt fags beskrivelse

**Titel:** Kost og motion til udsatte grupper

**Formål:** er at eleven får mulighed for at udvikle sine faglige kompetencer i forhold til ernærings- og mobilitetsproblemer hos udsatte borgere. Eleven får en viden, som kan medvirke til at eleven i samarbejde med borgere og samarbejdspartnere tager forskellige sundhedsfremmende initiativer, som understøtter sund livsstil og livskvalitet.

### Fagmål:

1. Eleven kan anvende viden om udsatte gruppers ernærings- og mobilitetsproblemer fx småtspisende, samt grupper som er socialt udsatte, psykisk syge, bevægelseshæmmede, borgere med demenssygdom og borgere med kroniske sygdomme til at tage initiativ til at støtte og vejlede til en sund livsstil
2. Eleven kan anvende viden om redskaber til at identificere ernærings- og mobilitetsproblemer, herunder brug af ernæringscreening, BMI samt screening af funktionsniveau og udholdenhed til at igangsætte sundhedsfremmende aktiviteter
3. Eleven kan anvende viden om næringsstoffers betydning i kroppen, næringsstofferne forekomst i fødevarer og sundhedsstyrelsens anbefalinger til i et involverende samarbejde med borgeren at planlægge kost og måltider, der bidrager til fysisk og psykisk velvære, herunder arbejde med det pædagogiske måltid
4. Eleven kan anvende viden om sundhedspædagogik, reminiscens, motivation og mestring til i et etisk og professionelt samarbejde med borgeren at støtte og vejlede om kost og motion
5. Eleven kan anvende viden om motions betydning for kroppen både fysisk og psykisk til at vejlede borgeren i forhold til motion, bevægelse og træningsteori ud fra Sundhedsstyrelsens anbefalinger om motion og bevægelse og igangsætte aktiviteter ud fra ressourcer og behov, herunder bruge natur og udeliv som udgangspunkt til sansestimulering
6. Eleven kan anvende viden om samarbejdspartnere, lokale tilbud og netværk til selvstændigt i samarbejde med borgere at udvælge relevante tilbud, der understøtter en sundhedsfremmende livsstil og oplevet livskvalitet.

**Læringsmål:**

- Du har kendskab til udsatte gruppers ernærings- og mobilitetsproblemer
- Du kan anvende viden om Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til kost og motion
- Du kan tage initiativ til at støtte og vejlede udsatte grupper til en sund livsstil
- Du kan anvende viden om ernæringsscreeningsværktøjer
- Du kan anvende viden om screeningsværktøjer til vurdering af funktionsniveau
- Du kan anvende viden om næringsstoffers forekomst i madvarer og næringsstoffernes funktion i kroppen
- Du kan planlægge og tilberede måltider, samt arbejde med det pædagogiske måltid.
- Du kan støtte og vejlede i kost og motion
- Du kan anvende viden om motions betydning både fysisk og psykisk
- Du kender lokale tilbud og kan give forslag til aktiviteter til udsatte grupper

**Indhold:**

Undervisningen veksler mellem teori og praktiske øvelser:

- Ernæringslære, BMI, screeningsværktøjer
- Motion og aktiviteter og
- Lokale tilbud og samarbejdspartnere
- Udsatte gruppers ernæringsrelaterede problemstillinger
- Udsatte gruppers mobilitetsproblemer
- Sundhedspædagogik, kommunikation, motivation og mestring

**Metode:** undervisningen vil veksle mellem oplæg, praktiske øvelser, køkkenarbejde og case arbejde. Evt. besøg fra eller ud i praksis

**Bedømmelse:** Bestået / Ikke bestået

I bedømmelsen sættes der fokus på elevens kompetence i forhold til at analysere, reflektere og vurdere samt evnen til at perspektivere teorien, der er gennemgået i løbet af ugen.

### Ugeskema:

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<i>Lærings-mål</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du har kendskab til udsatte gruppers ernærings- og mobilitetsproblemer</li><li>• Du kan anvende viden om Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til kost og motion</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du kan anvende viden om næringsstoffers forekomst i madvarer og næringsstoffernes funktion i kroppen</li><li>• Du kan planlægge og tilberede måltider, samt arbejde med det pædagogiske måltid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du kan anvende viden om Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til kost og motion</li><li>• Du kan støtte og vejlede i kost og motion</li><li>• Du har kendskab til udsatte gruppers ernærings- og mobilitetsproblemer</li><li>• Du kan anvende viden om screeningsværktøjer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du kender lokale tilbud og kan give forslag til aktiviteter til udsatte grupper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Du kan tage initiativ til at støtte og vejlede udsatte grupper til en sund livsstil</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Du kan anvende viden om ernæringsværktøjer</li> </ul>		til vurdering af funktionsniveau		
<i>Indhold</i>	Kost og ernæring til udsatte grupper Sundhedsstyrelsens anbefalinger Screeningsværktøjer case	Næringsstoffer Måltidet, planlægning, indkøb	Sundhedsstyrelsen anbefalinger omkring kost og motion.  Intro til sundhedsstyrelsen anbefalinger om værktøjer til tidlig opsporing af nedsat fysisk funktionsevne.  Afprøve en test med henblik på opsporing af nedsat fysisk aktivitet.	Lokale tilbud i forhold til kost og motion	Bedømmelse: Bestået/ Ikke bestået
<i>Forslag til tilrettelæggelse</i>	Oplæg, gruppearbejde	Oplæg Gruppearbejde Tilberedning og servering	Oplæg  Evt. Afprøve en test – Rejse-Sætte test eller gangtest  Gruppearbejde med evt. opgaven nedenfor.	Evt. Besøge Madservice Kron Jylland Evt. besøg på Randers Sundhedscenter	Fremlæggelse af ugens gruppearbejde
<i>Forslag til bevægelsesaktivitet</i>					

--	--	--	--	--

### Case opgave som er gennemgående for hele ugen.

Eleverne arbejder i grupper et par lektioner hver dag og slutter af med fremlæggelse og refleksion sidste dag. Dog vil der være en hel dag i køkkenet, hvor der tilberedes og serveres mad.

#### 1.dag – 4.dag

I grupper laves en case om en fiktiv borger. Alle i gruppen kan bidrage med erfaringer fra praktikken. I casen skal der beskrives hvilken problemstilling borgeren har i forhold til ernærings- og mobilitetsproblemer.

Gruppen skal redegøre for, hvordan de vil observere problemstillingen(erne) hos borgeren i casen. Her skal demonstreres hvordan screeningsværktøjer kan bruges i praksis. Desuden skal redegøres for, hvilke samarbejdspartnere eleverne tænker kan være relevant i forhold til problemstillingen (erne).

Gruppen skal komme med forslag til, hvordan borgeren får en sundere livsstil ud fra viden om Sundhedsstyrelsens anbefalinger i forhold til kost og motion.

Gruppen skal planlægge, tilberede og servere et måltid, som passer til borgerens problemstilling. Herunder skal gruppen demonstrere viden om næringsstoffer og disses funktion i kroppen.

Gruppen skal kunne forklare, hvordan de vil støtte og vejlede den pågældende borger til en sundere livsstil og demonstrere, hvordan borgeren kan/skal motiveres.

Gruppen skal udvælge eller komme med forslag til lokale tilbud, som kan støtte borgeren til en sundere livsstil.

Gruppen skal udarbejde et valgfrit produkt til fremlæggelse, som demonstrere at gruppen har alle ovenstående elementer med.

#### 5.dag

Gruppen fremlægger ud fra deres produkt. Der kan evt. være en feedback gruppe, som giver feedback.

**Beskrivelse af tankerne bag planlægningen.**

Evt. Produceret som video, til vidensdeling.