



FAGBESKRIVELSE/ ERNÆRING & SUNDHED

FAGETS IDENTITET

I Ernæring og Sundhed skal den studerende erhverve sig indsigt, viden og forståelse for ernæringsfysiologi, kostvejledning, formidling og datiden og nutidens sundhedsforståelse. Faget giver de studerende en videnskabelig grundforståelse for kroppens behov, samt hvad kosten kan bidrage til. Derudover klædes den studerende på til at kunne formidle og vejlede klienter med forskellige baggrunde og til at nå deres mål, med hjælp af en kostoplægning.

FORMÅL

Formålet er at den studerende skal, ud fra et videnskabelig, fysiologisk, og samfundsmæssigt perspektiv, forstå sig på ernæring og sundhed. Den studerende skal kunne tilrettelægge, vejlede og formidle en kostoplægning, som tager udgangspunkt i det enkelte individs behov.

EMNER

ERNÆRINGSFYSILOGI

I ernæringsfysiologi vil der fra et teoretisk udgangspunkt blive undervist i makronæringsstoffer, deres individuelle funktioner, optagelse samt lagring i kroppen. Derudover undervises der i fedtopløselige- og vandopløselige vitaminer, samt mineralernes funktion på nervesystemet og kroppens væske- og saltbalance.

KOSTVEJLEDNING

Undervisningen kommer bredt omkring det at kostvejlede. De studerende vil få redskaber til at tilrettelægge kostoplægninger ud fra den enkeltes behov, samt at formidle sundhedsfaglig viden og motivere klienterne. Undervisningen vil tage udgangspunkt i Fødevarerstyrelsens anbefalinger og NNR.

SUNDHEDSKULTUR

Som kostvejleder vil du blive mødt af nutidens mange kure, alternative livsstile og trends, som vi i undervisningen, vil have en dialog omkring med en videnskabelig tilgang.

Emnet sundhedskultur ser på sundhed fra et samfundsmæssigt perspektiv, som giver mulighed for debatter om bl.a. fødevarerindustriens og mediernes påvirkning på sundheden, kropsidealer, og alternative livsstile.

Derudover vil der undervises i den danske sundhedshistorie og dens udvikling gennem tiden.



FAGBESKRIVELSE/ ERNÆRING & SUNDHED

KOMPETENCER

Den studerende vil opnå en bred og faglig grundviden indenfor ernæringsfysiologi, som er byggestenene for, at kunne beregne kostplaner til klienter. Faget giver kompetence til, at du som kostvejleder vil kunne forstå dig på sundhed, både i et samfundsmæssigt perspektiv, men også med en kritisk og videnskabeligt tilgang. Du vil få kompetence til at motivere dine klienter, og redskaberne til at formidle dine sundhedsbudskaber.

ARBEJDSFORMER

Den ernæringsfysiologiske del af undervisningen, vil primært være tavleundervisning, da materialet er teoretisk og kræver en vis koncentration. Kostvejleder-og sundhedskultur delen vil være en god blanding af tavleundervisning, gruppearbejde og dialog.

OPGAVER

Der vil blive stillet til opgave, at beregne energibehov, BMR og BMI, for at kunne sammensætte en kostplan. Vi vil teste forskellige antropometriske målinger, og derudover vil du som studerende skulle fremlægge i enkelte timer.

EKSAMEN

Faget består ved fremøde og deltagelse i undervisningen, med en fraværspcent på under 15%.

LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

LITTERATUR

Kompendium fra Paul Petersens idrætsinstitut

Udover kompendiet vil faget bruge podcast og artikler fra blandet andet Morten Elsøe og Svend Brinkmann.