



# FAGBESKRIVELSE/ ERNÆRING & SUNDHED

---

## FAGETS IDENTITET

I Ernæring og Sundhed skal den studerende erhverve sig indsigt, viden og forståelse for ernæringsfysiologi, sundhedskommunikation og nutidens sundhedsforståelse.

Faget giver de studerende en videnskabelig grundforståelse for kroppens behov, samt hvad kosten kan bidrage til.

## FORMÅL

Formålet er at den studerende skal, ud fra et videnskabelig, fysiologisk, og samfundsmæssigt perspektiv, forstå sig på ernæring og sundhed.

## EMNER

### ERNÆRINGSFYSIOLOGI

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.

### SUNDHED & KOMMUNIKATION

De studerende vil få indblik i sundhedsfaglig viden og få værktøjer til at motivere klienter indenfor kost og ernæring. Undervisningen vil tage udgangspunkt i Fødevarerstyrelsens anbefalinger og NNR.

Som underviser og personlig træner 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.

## KOMPETENCER

Den studerende vil opnå en faglig grundviden indenfor ernæringsfysiologi og sundhedskommunikation. Du vil få kompetence til at motivere dine klienter, og redskaberne til at formidle dine sundhedsbudskaber.



# FAGBESKRIVELSE/ ERNÆRING & SUNDHED

---

## ARBEJDSFORMER

Den ernæringsfysiologiske del af undervisningen, vil primært være tavleundervisning, da materialet er teoretisk og kræver en vis koncentration. Sundheds og kommunikationsdelen vil være en blanding af tavleundervisning, gruppearbejde og dialog.

## EKSAMEN

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

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

Kompendium fra Paul Petersens idrætsinstitut

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