



Ernæringsløft
Buskerud

Fagdag ernæring barn og unge

23.09.15

Kildehuset Modum



Ernæringsløft

Buskerud

FAGDAG ERNÆRING BARN OG UNGE 23 september 2015

PROGRAM

- Kl. 09:30 Velkommen ved Jorunn Killingstad
Praktisk om dagen ved Hilde og Catrin
- Kl. 09:45 Generell Ernæring ved Karianne Nordahl, Klinisk ernæringsfysiolog,
Drammen sykehus
- Kl. 10:45 Pause
- Kl. 11 Workshop del 1- gruppeoppgaver
- Kl. 12 Barnevennlig lunsj
- Kl. 12:45 Workshop del 2- gruppeoppgaver
- Kl. 13:30 Pause med bøy og tøy
- Kl. 13:35 Grensesetting ved Margrethe Børresen Brenna, psykolog,
Frisklivssentralen i Modum
- Kl. 14:20 Evaluering- alle
- Kl. 14:30 Takk for i dag og vel hjem!

Workshop Oppgaver verktøy

- Grupper a 6 pers. blandet fra ulike kommuner
- Noter underveis for felles oppsummering etter lunsj.
- ca. 10 min for hvert verktøy.
- 15-20 min for «kost ateljén».
- 20 min case
- Oppsummering

24- timers kostintervju/ recall (ca. 10 min)

Snakk 2 og 2 sammen i 5 min.

- Kan du fortelle hva du spise og drakk fra du stod opp til du la deg i går. Start gjerne med det det første du inntok etter at du stod opp. Ikke fortell det du pleier å spise men vær nøyaktig med gårdagens inntak.

Kostanamnese (ca. 10 min)

- *Velg 1 «intervjuer» og en «bruker» i gruppen deres som tester kostanamnese. Resten lytter.*
- *Spør:*
 - *Når spiser du vanligvis første måltid?*
 - *Hva pleier du å spise og drikke da?*
 - *Hva er vanlig middag?*
 - *Mellommat osv.*
 - *Hvordan er det i helger/ på kveld/ natt?*

Frekvensskjema (ca. 10 min)

- Her ser dere et frekvensskjema
- Ta utgangspunkt i deg selv eller noen du nylig har hatt kontakt med ifht veiledning, og fyll ut-
- Diskuter fordeler og ulemper ift verktøyene dere har testet.

Kostateljen (ca. 15 min),

- Lag et eksempel på en dags meny som dekker normal behovet for et barn 10 år.

Del dere slik:

- 2 « lager» frokost og kvelds
- 2 « lager» lunsj, og mellom måltider
- 2 lager middag
- Diskuter sammensetning hvis du skulle anbefalt et barn/ ungdom denne menyen.

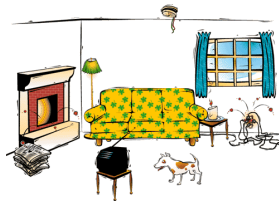
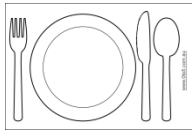
LUNSJ



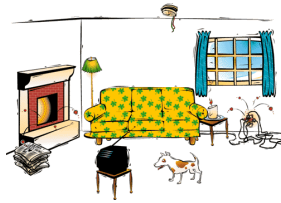
Alenemor med 2 barn. Ikke kontakt med far. Barna er 8 og 10 år. Bekymringen har økt etter at jenta på 8 år har gått opp i vekt. Mor er for tiden på Arbeidsavklaring (AAP) grunnet ryggproblemer. Dette hemmer henne fra å være aktiv, og at hun alltid har vært litt stor selv. Hun ser ikke noe problem i at barna også er litt store, selv om hun også oppgir at hun er noe bekymret for mobbing. De bor i en bygd, omtrent 2 km fra skolen. Mor kjører barna til/fra skolen daglig. Etter skolen pleier mor å handle til middag på vei hjem. Da får ofte barna det de ønsker, siden de er sultne etter skolen. Barna gjør lekser mens mor lager middag. Middagen pleier å inntas mens de ser på Disney Channel, etter barnas ønsker. Mor beskriver at barna er glad i å se tv, spille tv-spill, hoppe på trampoline, og at de bor ett stykke unna klassekamerater. Nærmeste bor 1,5 km unna. Barna leker derfor mest med hverandre. Barna legger seg når de er trøtte, alt ettersom om det er noe spennende som skjer om kvelden. Etter at 10 åringen sluttet på fotballen i fjor, er lillesøster også usikker på om hun vil fortsette på håndball.

CASE:

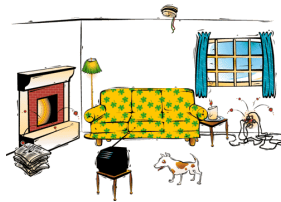
- Vurder kurvene til dette barnet. Hva tenker dere? Hva er målet og når vil dere tenkt å nå det? Hva ville dere brukt av verktøy?
- Ta utgangspunkt i denne matdagbok / 4 dagers registrering og drøft hva som kan være mest aktuelt å ta opp hvilke utfordringer dere ser på.
- Hva tror dere barnet sier selv? Foreldrene?
- Hvordan er 4 dagers registrering ift. de verktøyene dere fikk prøvd tidligere i dag?



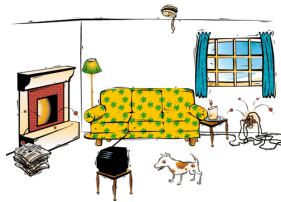
Dag/dato tid	MAT / DRIKKE Type og mengde	Sted for måltidet	Hvordan har barnet hatt det i dag?	Aktivitet (TV, spill, sykle...)
tirsdag	<p>1 glass sjokomelk m/ cornflakes</p> <p>2 skiver med salami</p> <p>Vafler m/ syltetøy (3stk)</p> <p>Kjøttkaker med 2 poteter og ketchup</p> <p>Eggerøre Kakao (rett i koppen)</p>	<p>Kjøkken</p> <p>Skolen</p> <p>Hos en venninne</p> <p>Foran TV</p>	BRA	<p>gym på skolen</p> <p>Spilt spill</p> <p>TV</p>



Dag/dato tid	MAT / DRIKKE Type og mengde	Sted for måltidet	Hvordan har barnet hatt det i dag?	Aktivitet (TV, spill, sykle...)
torsdag	<p>1 glass sjokomelk m/ cornflakes</p> <p>2 skiver med salami</p> <p>Bolle, 1 yoghurt</p> <p>½ Pizza , ketchup og vann</p> <p>2 skiver med brunost Kakao (rett i koppen)</p>	<p>Kjøkken</p> <p>Skolen</p> <p>butikken</p> <p>Foran TV i stua</p>	BRA	<p>håndball trening</p> <p>TV</p>



Dag/dato tid	MAT / DRIKKE Type og mengde	Sted for måltidet	Hvordan har barnet hatt det i dag?	Aktivitet (TV, spill, sykle...)
lørdag	<p>Rundstykke m/ nugatti 1 glass sjokomelk</p> <p>2 pølse m/ brød 1 glass brus is</p> <p>Pasta med tomat saus</p> <p>Brownies, godteri og popcorn ½ brus</p>	<p>Kjøkken</p> <p>cafe</p> <p>bestemor</p> <p>bursdag</p>	<p>BRA</p>	<p>TV</p>



Dag/dato tid	MAT / DRIKKE Type og mengde	Sted for måltidet	Hvordan har barnet hatt det i dag?	Aktivitet (TV, spill, sykle...)
søndag	<p>Rundstykke m/ nugatti 1 glass sjokomelk</p> <p>Kylling pølse med ris</p> <p>2 glass Cola</p> <p>Sjokolade pudding med vanilje saus</p> <p>1 Lite rundtykke med salami og 1 bolle</p>	<p>Kjøkken</p> <p>kjøkken</p> <p>TV</p> <p>TV</p>	<p>BRA</p>	<p>IPAD spill</p> <p>TV</p>



Kostholdsplanleggeren

- et kostholdsverktøy fra Helsedirektoratet og Mattilsynet

+ Mine ukemenyer [7]

+ Mine retter [1]

+ Mine matvarer [0]

+ Mine næringsstoffer [0]

[Forsiden](#) / [Mine ukemenyer](#) / case 1 fagdag Modum

case 1 fagdag Modum [Endre](#)

PROFIL FOR UKEMENYEN

Jente | **6 til 9 år** | Lite aktiv | [→ ENDRE PROFIL](#)

Skriv et notat

Last ned regneark

Del menyen

Ny meny basert på denne

Slett ukemeny

mandag

tirsdag

onsdag

torsdag

fredag

lørdag

søndag

Ukeoversikt

VELG NÆRINGSSTOFFER

Ukeoversikt

Søylene viser gjennomsnittlig inntak i prosent av energi og næringsstoffer sammenlignet med anbefalingene.

