

## **Undervisningsmaterialer om kost, fysisk aktivitet og sundhed – en introduktion**

I undervisningsåret 2007 – 2008 tildelte Ilinniarfissuaq lektor Hanne Bøgholm Hansen arbejdstid til at udarbejde undervisningsmaterialer om sund levevis med fokus på kost, fysisk aktivitet og sundhed. Formålet med udviklingsarbejdet var at udvikle materialer, der kunne bruges i seminariets undervisning om kost, fysisk aktivitet og sundhed.

Den grønlandske befolkning er lille. Derfor er det vigtigt, at forskellige faggrupper arbejder sammen og bruger hinandens ressourcer. Et sekundært mål var, at andre skulle få mulighed for at bruge de dele af materialet, som er af interesse for dem. Andre faggrupper kan være færdiguddannede lærere, undervisere på sundheds- og levnedsmiddeluddannelserne eller forebyggelseskonsulenter. Materialet kan endvidere være af interesse for gymnasieelever og særligt interesserede forbrugere.

For at tilgodese andre faggruppers mulighed for at bruge materialet har Ilinniarfissuaq i samarbejde med Grønlands Ernæringsråd besluttet at lægge dele af materialet ud på PAARISA's hjemmeside.

De dele af udviklingsarbejdet, der er lagt ud på PAARISA's hjemmeside omfatter følgende Power Point præsentationer med tilhørende noter:

- Næringsstofanbefalinger
- Sund mad og kostmodeller
- Sundhed og fysisk aktivitet
- De 10 kostråd
- Vægttab, kost og fysisk aktivitet
- Tandsundhed
- Dækkeservietter med dagskostforslag og kostmodeller. Det er tanken, at disse dias kan printes ud i A3 format, lamineres og bruges som dækkeservietter ved undervisning i sunde kostvaner.
- Eksempler på ernæringsforbedrede opskrifter

Under udarbejdelsen har materialerne været testet i praksis enten i den daglige undervisning på Ilinniarfissuaq, på sygeplejestudiet eller på forskellige kurser for sundhedspersonale.