

# Inspirationsmateriale til AMU-uddannelsen

**Mad til unge på høj- og efterskoler**

**Nr. 40845**

---

**Udviklet af**

Mette Pilegaard og Grethe Esbensen  
Erhvervsskolerne Aars  
Østre Boulevard 10  
9600 Aars

**2009**

## **1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB og TAK'er**

### **Uddannelsesmålet:**

Den handlingsorienterede målformulering for arbejdsmarkedsuddannelsen er:

1. Deltageren kan anvende viden om unges behov for energi og næringsstoffer ved planlægning og tilberedning af sund velsmagende mad til unge på høj- og efterskoler.
2. Deltageren kan planlægge, tilberede og anrette mad, der er sund, spændende og følger tidens madtrend, og som er velegnet til unge på høj- og efterskoler.
3. Deltageren kan vejlede og inspirere unge om mad i forhold til deres aktivitetsniveau, så muligheden for overvægt og kostrelaterede sygdomme mindskes.
4. Deltageren kan vejlede og inspirere unge på høj- og efterskoler om sund mad – såvel gennem køkkenpraktik som gennem teori.

Arbejdsmarkedsuddannelsen ”Mad til unge på høj- og efterskoler” hører til den fælles kompetencebeskrivelse (FKB) nr. 2778 ”Mad til grupper med varierende behov for ernæring”.

FKB'en kan hentes på [www.uddannelsesadministration.dk](http://www.uddannelsesadministration.dk)

Uddannelsesmålet er relevant for flere målgrupper inden for FKB'en, idet produktion af mad til unge på høj- og efterskoler varetages af såvel faglærte som ikke-faglærte medarbejdere. Her tænkes først og fremmest på ernæringsassistenter/køkkenassistenter og køkkenledere, men også økonomaer, kokke samt ufaglærte varetager produktion af mad til unge på høj- og efterskoler, og disse kan derfor alle være en del af målgruppen for ”Mad til unge på høj- og efterskoler”. Uddannelsesmålet er ikke blot relevant for faglærte og ikke-faglærte medarbejdere, der arbejder inden for høj- og efterskoleområdet, men også for de der fremadrettet ønsker at arbejde inden for området.

### **Arbejdsfunktioner**

Uddannelsesmålet er rettet til følgende TAK'er i FKB'en og skal kvalificere deltageren inden for følgende:

#### **Planlægning og produktion af hverdagsmad**

Deltageren skal kunne planlægge og tilberede sund og velsmagende mad til de unge på høj- og efterskoler. Med baggrund i stigende fedmeepidemi er det vigtigt og en udfordring at inspirere og motivere de unge til et sundt liv med mad, også efter skoleopholdet afsluttes.

Nye undersøgelser af skoleelever viser, at hver fjerde 15 årig vejer for meget. Trods øget fokus på børn og unges kost og motionsvaner, viser undersøgelser, at det endnu ikke er lykkedes at knække fedmekurven. Og med en viden om at overvægtige børn også ofte bliver overvægtige som voksne med deraf følgende livsstilssygdomme, er det vigtigt at forebygge, også på høj- og efterskolerne.

De unge på høj- og efterskoler skal have sund og velsmagende mad. Den mad der serveres på skolerne er med til at påvirke de unges fremtidige madvaner. Så derfor er det vigtigt at få vagt de unges interesse for sund kost og derved motivere og inspirere dem til et fremtidigt sundt liv med mad.

På høj- og efterskoler er der ofte lagt vægt på et højt aktivitetsniveau. Dette har stor betydning for den kost, de unge bør have mulighed for at indtage på skolen, således at risikoen for overvægt og kostrelaterede sygdomme mindskes for dem.

Deltageren skal kunne anvende den faglige viden om unges behov for energi og nærings-stoffer til at planlægge og tilberede en sund og velsmagende mad til de unge på høj- og efterskoler. Her vil der bl.a. være særligt fokus på mellemmåltidernes betydning.

I uddannelsesmålet lægges der vægt på, at deltagerne opnår kompetencer, så de selvstændigt og i samarbejde med andre kan planlægge og tilberede en sund og velsmagende mad til de unge på høj- og efterskoler.

Deltageren skal kunne vejlede og inspirere de unge på høj- og efterskoler i sund mad samt om mad i forhold til deres aktivitetsniveau, så overvægt og kostrelaterede sygdomme mindskes. Denne kompetence opnås gennem teoretiske oplæg og erfaringsudveksling.

### **Deltagerforudsætninger**

Tidligere erhvervede erfaringer fra produktion af mad til unge, såvel gennem uddannelse som gennem arbejde, er væsentlige forudsætninger at medbringe i uddannelsen. Uddannelsen skal tilrettelægges således at både erfarne, nye og kommende medarbejdere på høj- og efterskoler kan deltage.

Det vil dog være en fordel at have arbejdet med produktion af mad til unge, da deltageren kan overføre egne erfaringer til de emner, der undervises i på uddannelsen, men det bør ikke være en forudsætning.

### **Struktur**

Der er ingen uddannelsesmål / uddannelser som er relevante forud for denne uddannelse.

## 2. Ideer til tilrettelæggelse

Uddannelsen foreslås inddelt i 2 temaer, som er følgende:

- Sund og velsmagende mad til raske unge
- Maden skal påvirke de unges fremtidige madvaner

Deltageren er gennem hele uddannelsen ansvarlig for egen læring. Deltageren formulerer forventninger til uddannelsen ved kursusstart, og kan efterfølgende opstille egne læringsmål på den baggrund.

Udgangspunktet for undervisningen er deltagerens erfaringer fra arbejdet med unge, fremstilling af mad til unge og de arbejdsfunktioner, som deltageren møder i arbejdet.

Tilrettelæggelsen af uddannelsen kan med fordel skabe rum for erfaringsudveksling mellem deltagerne. Erfaringsudvekslingen er et vigtigt redskab i inspirationen vedrørende begge temaer i uddannelsen. Desuden er erfaringsudvekslingen mellem deltagerne særligt vigtig, fordi der ofte kun er få ansatte i køkkenet på høj- og efterskoler.

Deltagerne skal stilles i situationer, hvor de skal overføre den viden, de har opnået på kurset, til praktiske situationer i deres dagligdag.

Gennem hele uddannelsen tages der - med respekt for uddannelsesmålsætningen – udgangspunkt i deltagerens forudsætninger, ønsker og behov.

Undervisningen kan differentieres i forhold til deltagerens forudsætninger, ønsker og behov.

### **Tema 1: Sund og velsmagende mad til raske unge**

Forudsætningen for at deltagerne fremover kan påvirke de unge på høj- og efterskoler i deres valg af mad er, at de har en solid viden om ernæring og sundhed set i forhold til de unge på skolerne.

Undervisningen kan med fordel indeholde følgende emner:

- Livsstilssygdomme – herunder overvægt, åreforkalkning og diabetes samt forebyggelse heraf
- Ernæringslære – primært kulhydrater (sukker og kostfibre) og fedt
- Anbefalinger for normalkost – De nordiske næringsstofanbefalinger 2004 og de 8 kostråd
- Kostens betydning for indlæring og koncentrationsevne, humør og velvære
- Menuplanlægning: måltids mønster, mellemmåltidernes betydning, det gode morgenmåltid, det gode aftensmåltid, ideer til sunde mellemmåltider
- Tilberedningsmetoder som tilgodeser de unges behov for sund og velsmagende mad
- Ungdomskultur / madkultur, evt. etnisk mad med forslag til brugbare ideer til høj- og efterskoler

- Mad- og måltidspolitik
- Særlige behov ved højt fysisk aktivitetsniveau
- Inspiration til, hvordan vi hjælper unge, der er overvægtige ved skolestart
- Hvordan undgår de unge at tage på i vægt på høj- og efterskolen?
- Økonomi: hvordan kan jeg lave ernæringsmæssig forsvarlig mad inden for en lille økonomisk ramme? – evt. diskussionsopgave, hvor deltagerne inspirerer hinanden ud fra deres erfaringer fra eget arbejdssted.

Undervisningen kan med fordel tilrettelægges med korte teoretiske oplæg efterfulgt af diskussionsopgaver, hvor deltagerne inddrages som vigtig inspirationskilde.

Brug af eksterne foredragsholdere kan inddrages, hvor det er relevant og muligt. For eksempel kan ressourcepersoner fra høj- og efterskoler med særligt fokus på sund mad inddrages.

## **Tema 2: Maden skal påvirke de unges fremtidige madvaner**

Undervisningen kan med fordel indeholde følgende emner:

- Grønt og groft – hvordan får jeg de unge til at synes om det / kunne lide det?
- Emneuger og temadages betydning som ”påvirker” af de unge
- Motivation – hvordan inspireres unge til en sund livsstil? Hvordan delagtiggøres de unge i arbejdet med at producere og præsentere maden? Hvordan får vi de unge til at forstå sammenhængen mellem det, de spiser og deres helbred og velvære?
- Medindflydelse
- ”De kræsne unge” – hvad stiller vi op med dem?
- Hvordan får vi de unge til at tage ansvar for eget liv og helbred?
- Hvordan kommer vi ud over rampen (jfr. Chris McDonald) – den gode sælger af et budskab / en god sundhedsformidler
- Hvordan skabes et godt omdømme af køkkenet og maden på høj- og efterskolen?

## **3. Opgaver, undervisningsmaterialer**

Undervisningen på uddannelsen tilrettelægges så praksisnært som muligt. Opgaverne kan med fordel tage afsæt i konkrete eksempler og cases, som deltagerne medbringer fra deres erfaringer med produktion af mad til unge på høj- og efterskoler.

Undervisningen på uddannelsen tilrettelægges primært gennem teoretiske oplæg, diskussioner og opgavebearbejdning. Men uddannelsen kan med fordel også indeholde lidt praktisk arbejde i et køkken (evt. ½ - 1 dag), eksempelvis med produktion af forskellige sunde og næringsrige mellemmåltider eller produktion af spændende retter til det gode aftensmåltid, hvor der er taget hensyn til tilberedningstid, sundhed og økonomi. Det formodes, at mange af deltagerne er visuelt orienterede, hvorfor inddragelse af praktisk arbejde i uddannelsen vil være godt.

#### **4. Afholdelsesformer**

Kurset foreslås afholdt som et samlet kursus. I forhold til implementering af den nyerhvervede viden vil det være hensigtsmæssigt, at undervisningen er praksisnær (det vil sige, at der er et stort overføringselement mellem den teoretiske undervisning og den praksis, som deltagerne arbejder i). Ved at tage afsæt i deltagerne konkrete hverdag og afgrænsede problemstillinger og perspektivere dette sammen med deltagerne, kan der være en høj grad af overføring mellem undervisning på kurset og deltagerne praksis. Det betyder, at der ikke skal være mange (dybere) teoretisk oplæg, men omvendt heller ikke mangle tilstrækkelig ”ny viden”.

#### **5. Litteraturliste og nyttige links**

”Kostlære” af Hanne Hyldgaard Langager og Lene Mark, Erhvervsskolernes Forlag, 1999

”Ernæringslære” af Alice Linning, Erhvervsskolernes Forlag, 2001

”Metodik og råvareanvendelse”, af Karen Christensen, Erhvervsskolernes Forlag, 2001

Kogebogen ”Mad til mange”, af Ingrid Jørgensen og køkkenpersonalet på Frijsenborg Ungdomsskole

”Kost – Adfærd – Indlæringsevne”, af Frede Bräuner, Klim 2002

”Kommunikation, psykologi og pædagogik”, af Marianne Clausen, Erhvervsskolernes Forlag

”Coaching på jobbet”, af John Whitmore, Peter Aschenfeldts Forlag, 2007

”Vækst gennem mennesker”, af Thorbjørn Jørgensen, Saxo

”Slip anerkendelsen løs”, af Mads Ole Dall & Solveig Hansen, Frydenlund, 2001

Pjecer fra Fødevarestyrelsen:

”Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke?”

”Du er måske for sød.”

”Kostkompasset – vejen til en sund balance.”

Pjece fra danske Slagterier:

”Femten slanke.”

Nyttige hjemmesider:

[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

[www.lederweb.dk](http://www.lederweb.dk)