



Dietist

VAD GÖR EN DIETIST?

En lektion om kost och hälsa.

**Lektionsupplägg, elevuppgifter och koppling till
läroplan och kursplaner.**

VAD GÖR EN DIETIST?

En lektion om kost och hälsa

SYFTE

Att eleverna får en inblick i yrket dietist och lär sig reflektera kring näringsämnen i kosten vid olika situationer. Att eleverna lär sig om hur hälsan påverkas av olika val när det gäller kost och träning, samt hur man kan göra för att förändra sina val.

TIDSÅTGÅNG

Förberedelser ca 10–30 min. Lektionen ca 60–80 minuter.

FÖRBEREDELSE

Kolla igenom lektionsförslaget (som är framtaget av en dietist). Ta eventuellt fram relevanta sidor i läromedel för eleverna att läsa innan/i samband med övningen beroende på ditt ämne och deras förkunskaper.

ÄMNE

Biologi, Hem- och konsumentkunskap, Idrott och hälsa, Matematik, Samhällskunskap, Studie- och yrkesvägledning

■ Gör så här:

Låt eleverna arbeta i par och svara på frågorna.

Hänvisa dem till lämpliga sidor i läromedel eller på internet.

VAD GÖR EN DIETIST?

En lektion om kost och hälsa



Den här uppgiften handlar om kost och hälsa. Inom hälso- och sjukvården finns det ett yrke som arbetar med just de sakerna, nämligen dietist. En dietist förebygger, utreder och behandlar olika tillstånd som är relaterade till kost, hälsa och sjukdom. Dietisten informerar till exempel om hur olika sjukdomar påverkar näringsbehovet och näringsupptaget i kroppen, samt ger förslag på vilken typ av mat som är bra att äta eller att undvika.

Denna övningen är framtagen av en dietist för att ge lite exempel på arbetsuppgifter en dietist kan ha. Läs exemplen och lös uppgifterna nedan.

A. Exempel Olle

Olle är 65 år och frisk förutom att han vid en hälsokontroll förra året fick veta att han har lätt förhöjda kolesterolvärden i blodet. Olle är överviktig och skulle behöva gå ner några kilon för att må bättre och orka röra sig mer.

En kväll får Olle svåra bröstsmärtor som strålar ut i armarna. Han ringer ambulans och blir körd till akutmottagningen. Läkaren på akutmottagningen konstaterar att Olle har högt blodtryck och att han har fått en hjärtinfarkt. Olle blir inlagd på sjukhuset för behandling.

Som en del i behandlingen får Olle träffa en dietist för att få hjälp att förbättra sina matvanor. När dietisten frågar hur Olles matvanor ser ut berättar Olle att han gillar mat men att han inte är så bra på att laga mat. Han berättar att han ofta äter hamburgare och pizza på restaurang. Olle gillar även choklad, läsk, glass, bullar och kakor och äter det som mellanmål nästan varje dag. Olle har inget emot frukt och grönsaker men äter sällan det. Olle jobbar på kontor och sitter stilla hela dagarna. På helgerna går han korta promenader. Olle väger 85 kg och är 1,70 cm lång.

Dietisten konstaterar att Olle äter mat som innehåller mycket fett, framförallt mättat fett, mycket snabba kolhydrater och mycket salt.

1. Varför är det viktigt för Olle att minska på mat som innehåller mättat fett, snabba kolhydrater och salt?
2. Tänk dig att du jobbar som dietist och ska hjälpa Olle att välja bättre maträtter och mellanmål. Vad skulle du föreslå? (Ge minst tre förslag).
3. Olle äter mat som innehåller mycket energi, mer än han förbrukar. Hur mycket energi behöver Olle ungefär för att inte gå upp mer i vikt?
4. Extra uppgift: Energin i de energivande näringsämnena fett, protein och kolhydrater mäts i enheten kilokalorier, kcal eller kiloJoule, kJ. Ta reda på mer om enheterna kcal och kJ.

B. Exempel Evan

Evan är 16 år och han har haft ont i magen en längre tid och gått ner i vikt. Nu har han fått veta av läkaren att han är glutenintolerant (eller har celiaki som det heter på latin).

När man är glutenintolerant och äter gluten så skadas tarmslemhinnan så näringsupptaget i tunntarmen minskar. Man får ont i magen, får ofta diarré och går ner i vikt. När man har fått sin diagnos och sedan utesluter livsmedel som innehåller gluten så läker tarmslemhinnan och alla symtom försvinner. Glutenfri kost är en livslång behandling.

Evan tränar innebandy 5 dagar i veckan. Hans lag tävlar ofta och Evan behöver vara stark och uthållig och bygga upp sina muskler igen. Evan och hans familj äter laktovegetarisk kost vilket innebär att man inte äter kött, fisk och ägg. Idag ska Evan och hans föräldrar till vårdcentralen och träffa en dietist för att få veta vad han kan äta för att må bra.

1. Gluten är ett protein som finns i de flesta sädesslag. Vilka sädesslag kan Evan äta och vilka måste han utesluta?
2. För att bygga upp sin kropp igen efter att ha varit sjuk och gått ner i vikt och för att orka träna behöver Evan äta en balanserad kost som innehåller både kolhydrater, protein och fett. Vilka proteinrika livsmedel känner du till? Nämn minst fem.
3. Vilka proteinrika livsmedel kan Evan äta?
4. En elitidrottande kille som är 16 år behöver mellan 1,4–1,8 gram protein per kg kroppsvikt och dag. Hur mycket protein behöver Evan som väger 65 kg?
5. I tabellen ser du proteininnehåll i olika livsmedel. Välj ut och räkna på livsmedel som kan motsvara en dags behov för Evan. Vad blir det för mat och hur mycket?
6. Extra uppgift: Dietisten lär Evan och hans föräldrar att läsa innehållsdeklarationen som finns på alla förpackade livsmedel i butiken. Det är jätteviktigt att de kan det så de inte köper något som Evan blir sjuk av. Gluten kan finnas i t.ex. smågodis, pålägg, köttbullar och annat som man kanske inte tänker på. I innehållsdeklarationen måste det framgå om livsmedlet innehåller sådant som man kan reagera mot om man är allergisk eller har intolerans, det kallas allergener. Allergener ska skrivas med fet stil så de syns ordentligt. Nästa gång du är i en mataffär, leta efter allergener i innehållsförteckningarna.

C. Vore dietist ett jobb för dig?

Att ge konkreta kostråd är ett exempel på vad dietister gör i sitt jobb. Läs mer om yrket här: www.vgregion.se/jobba-i-vgr/yrkesguide-for-unga/yrken-inom-halso--och-sjukvard/dietist/

Att fundera på: Vad skulle vara det bästa med att arbeta som dietist, tror du?

Genomsnittligt energibehov för:

Sängbundna	25 kcal/kg kroppsvikt
Icke sängbundna	30 kcal/kg kroppsvikt
Återuppbyggnad	35–40 kcal/kg kroppsvikt

Livsmedel 100 gram**Proteininnehåll per 100 gram livsmedel**

Sojaböner kokta	10,87 g
Tofu (sojabönsost)	7,80 g
Sojabönsbiff	7,24 g
Gröna ärtor, kokta	5,19 g
Broccoli	4,31 g
Vita bönor i tomatsås	5,06 g
Glutenfritt bröd	2,62 g
Glutenfri pasta, kokt	2,97 g
Ris, kokt	3,11 g
Potatis, kokt	2,28 g
Mjök 0,5 %	3,60 g
Yoghurt 3 %	3,37 g
Kvarg	9,97 g
En ostskiva (15 g)	4,54 g

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. www.slv.se

VAD GÖR EN DIETIST?

En lektion om kost och hälsa

A. Exempel Olle

1. Salt påverkar blodtrycket. Högt blodtryck ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom.

För mycket socker görs inte åt som energi utan omvandlas till fett. För mycket mättat fett kan leda till att fettet och kalk sätter sig på insidan av blodkärlens väggar och leder till åderförkalkning. Det ökar i sin tur risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Eftersom Olle redan har en hjärt- och kärlsjukdom blir det extra viktigt för honom att undvika kost som kan förvärra hans tillstånd.

2. Exempel på svar:

- Välj mat som innehåller fett från växtriket.
- Ät mer fisk och mindre kött.
- Välj grönsaker till maten och frukt till mellanmål.
- Välj vatten istället för läsk.
- Leta efter mat som är nyckelhålmärkt t. ex. färdiga frysta rätter.
- Begränsa intaget av godis till en gång i veckan.
- Hitta restauranger som har bättre utbud på mat som är bra för dig.
- Gå en matlagningskurs för att lära dig laga mat.

3. $25 \text{ kcal} \times 85 \text{ kg} = 2125 \text{ kcal/dygn}$.

B. Exempel Evan

1. Evan kan äta "ren" havre som är odlad på ett särskilt sätt men måste utesluta vete, korn och råg.

2. Kött, fisk, mjölkprodukter, ägg, bönor, ärtor, linser (baljväxter) och spannmål.

3. Mjölkprodukter, baljväxter, produkter som är baserade på t.ex. sojabönor, tofu och "sojakött", produkter som är gjorda av ärtprotein eller svampprotein.

4. 91–117 gram/dag.

KOPPLING TILL LÄROPLANEN OCH KURSPLANER

Läroplan (Lgr 11)

Övergripande mål och riktlinjer

Kunskaper

Mål

Skolan ska ansvara för att varje elev efter genomgången grundskola

- kan göra väl underbyggda val av fortsatt utbildning och yrkesinriktning.

Riktlinjer

Läraren ska

- organisera och genomföra arbetet så att eleven (...)
- får möjlighet att arbeta ämnesövergripande

Skolan och omvärlden

Mål

Skolans mål är att varje elev

- kan granska olika valmöjligheter och ta ställning till frågor som rör den egna framtiden,
- har inblick i närsamhället och dess arbets-, förenings- och kulturliv, och
- har kännedom om möjligheter till fortsatt utbildning i Sverige och i andra länder.

Riktlinjer

Alla som arbetar i skolan ska

- verka för att utveckla kontakter med kultur- och arbetsliv, föreningsliv samt andra verksamheter utanför skolan som kan berika den som en lärande miljö, och
- bidra till att elevens studie- och yrkesval inte begränsas av könstillhörighet eller av social eller kulturell bakgrund.

Läraren ska

- bidra med underlag för varje elevs val av fortsatt utbildning, och
- medverka till att utveckla kontakter med mottagande skolor samt med organisationer, företag och andra som kan bidra till att berika skolans verksamhet och förankra den i det omgivande samhället.

Studie- och yrkesvägledaren, eller den personal som fullgör motsvarande uppgifter, ska

- informera och vägleda eleverna inför den fortsatta utbildningen och yrkesinriktningen och särskilt uppmärksamma möjligheterna för elever med funktionsnedsättning, och
- vara till stöd för den övriga personalens studie- och yrkesorienterande insatser.

Rektorns ansvar

Rektorn har ansvaret för skolans resultat och har, inom givna ramar, ett särskilt ansvar för att (...)

- samverka med skolor och arbetslivet utanför skolan utvecklas så att eleverna får konkreta erfarenheter av betydelse för deras val av fortsatt utbildning och yrkesinriktning,

Kursplan Biologi

Syfte

Eleven [ska] (...) ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- använda kunskaper i biologi för att granska information, kommunicera och ta ställning i frågor som rör hälsa, naturbruk och ekologisk hållbarhet,
- använda biologins begrepp, modeller och teorier för att beskriva och förklara biologiska samband i människokroppen naturen och samhället.

Centralt innehåll

Kropp och hälsa

Hur den fysiska och psykiska hälsan påverkas av sömn, kost, motion, sociala relationer och beroendeframkallande medel. Vanligt förekommande sjukdomar och hur de kan förebyggas och behandlas. Virus, bakterier, infektioner och smittspridning. Antibiotika och resistenta bakterier.

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9

Eleven kan samtala om och diskutera frågor som rör hälsa, naturbruk och ekologisk hållbarhet och skiljer då fakta från värderingar och formulerar ställningstaganden med enkla motiveringar samt beskriver några tänkbara konsekvenser. I diskussionerna ställer eleven frågor och framför och bemöter åsikter och argument på ett sätt som till viss del för diskussionerna framåt. Eleven kan söka naturvetenskaplig information och använder då olika källor och för enkla och till viss del underbyggda resonemang om informationens och källornas trovärdighet och relevans. Eleven kan använda informationen på ett i huvudsak fungerande sätt i diskussioner och för att skapa enkla texter och andra framställningar med viss anpassning till syfte och målgrupp.

Kursplan Hem- och konsumentkunskap

Livet i hem och familj har en central betydelse för människan. Våra vanor i hemmet påverkar såväl individens och familjens välbefinnande som samhället och naturen. Kunskaper om konsumentfrågor och arbetet i hemmet ger människor viktiga verktyg för att skapa en fungerande vardag och kunna göra medvetna val som konsumenter med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö.

Syfte

Genom undervisningen ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser.

Centralt innehåll

Mat, måltider och hälsa

- Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov.

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9

(...) Eleven väljer tillvägagångssätt och ger enkla motiveringar till sina val med hänsyn till aspekterna hälsa, ekonomi och miljö. Därutöver kan eleven föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till individuella behov.

Kursplan Samhällskunskap

Syfte

Undervisningen i ämnet samhällskunskap ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om hur individen och samhället påverkar varandra. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla en helhetssyn på samhällsfrågor och samhällsstrukturer. I en sådan helhetssyn är sociala, ekonomiska, miljömässiga, rättsliga, mediala och politiska aspekter centrala.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utifrån personliga erfarenheter och aktuella händelser uttrycka och pröva sina ställningstaganden i möten med andra uppfattningar. Därigenom ska eleverna stimuleras att engagera sig och delta i ett öppet meningsutbyte om samhällsfrågor.

Centralt innehåll

Samhällsresurser och fördelning

- Arbetsmarknadens och arbetslivets förändringar och villkor, till exempel arbetsmiljö och arbetsrätt. Utbildningsvägar, yrkesval och entreprenörskap i ett globalt samhälle. Några orsaker till individens val av yrke och till löneskillnader.

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9

Eleven har grundläggande kunskaper om olika samhällsstrukturer. Eleven visar det genom att undersöka hur sociala, mediala, rättsliga, ekonomiska och politiska strukturer i samhället är uppbyggda och fungerar och beskriver då enkla samband inom och mellan olika samhällsstrukturer. I beskrivningarna kan eleven använda begrepp och modeller på ett i huvudsak fungerande sätt. Eleven kan föra enkla resonemang om hur individer

och samhällen påverkas av och påverkar varandra och beskriver då enkla samband mellan olika faktorer som har betydelse för individers möjligheter att påverka sin egen och andras livssituation.

Eleven kan undersöka samhällsfrågor ur olika perspektiv och beskriver då enkla samband med enkla och till viss del underbyggda resonemang. Eleven värderar och uttrycker olika ståndpunkter i några samhällsfrågor med enkla resonemang och till viss del underbyggda argument och kan då i viss utsträckning växla mellan olika perspektiv.

Kursplan Matematik

Syfte

Undervisningen i ämnet matematik ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om matematik och matematikens användning i vardagen och inom olika ämnesområden.

Problemlösning

Strategier för problemlösning i vardagliga situationer och inom olika ämnesområden samt värdering av valda strategier och metoder.

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9

Eleven kan lösa olika problem i bekanta situationer på ett i huvudsak fungerande sätt genom att välja och använda strategier och metoder med viss anpassning till problemets karaktär samt bidra till att formulera enkla matematiska modeller som kan tillämpas i sammanhanget.

Kursplan Idrott och hälsa

Syfte

(...) Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Centralt innehåll

Hälsa och livsstil

Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa (...)

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9

Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.



Du hittar mer information och fler lektioner på
vgregion.se/yrkesguide