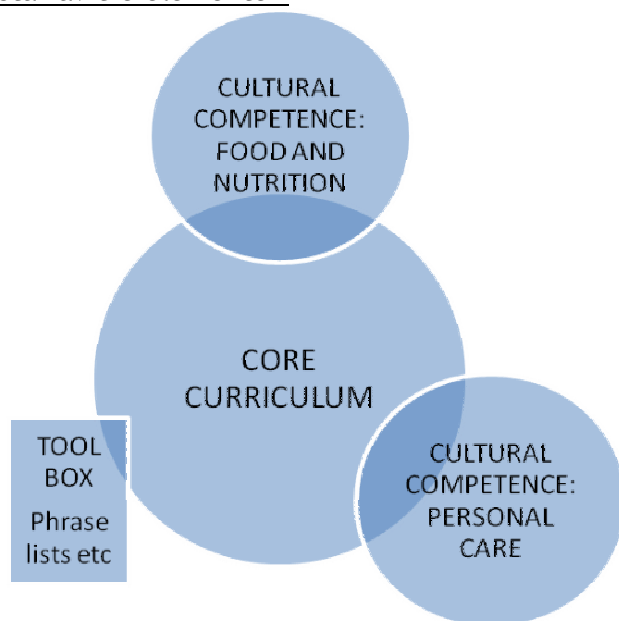


Ny:

MODUL: MAT OG ERNÆRING (36 timer fordelt på 5 dager a 4 timers undervisning i gruppe og ca 16 timer egenarbeid)

CA-ME programmets målsetting er å gi studenter/elever eller ansatte et verktøy for å kunne arbeide med eldre på en kulturelt sensitiv måte. Vi kaller dette for ”kultursensitivitet” og opplæringsplanen tar for seg både kunnskap, ferdigheter og holdninger som er viktige for at ansatte i pleie og omsorg skal kunne imøtekomme individuelle behov til eldre med ulik kulturell bakgrunn.

Programmet består av tre elementer:



Kjernemodulen er den første delen av opplæringen i CA-ME programmet. CA-ME programmets mål er å utruste deltakerne i opplæringen til å kunne arbeide med eldre på en kultursensitiv og akseptert måte. Pensumet vil drøfte begrepet “kulturell kompetanse” og få deltakerne i opplæringen til å vurdere noen av de grunnleggende ferdighetene de trenger i jobben i forhold til det å være særlig oppmerksomme på kommunikasjon og selvinnsikt. Deltakerne vil bli bedt om å granske egne fordommer og holdninger. Pensumet legger opp til fagspesifikke moduler for enten mat/ernæring eller personlig pleie/omsorg hvor ”kultursensitivitet” vil bli utviklet videre og knyttes til praksis.

Mat og ernæring er et viktig område i CA-ME programmet og det fagspesifikke kurset er innrettet på kjøkkenpersonell og studenter/elever i videregående opplæring. «Kulturkompetansen» er i dette programmet videreutviklet og praktisk tilrettelagt.

Mat og ernæringsmodulen vil utforske konseptet ”kultursensitivitet” i tråd med kravene til planlegging, tilberedning og servering av mat for eldre med ulik kulturell bakgrunn som er pleietrengende på sykehus, i institusjoner eller som mottar hjemmetjenester. På kurs med personale med ulik minoritetsbakgrunn vil man i tillegg ha bred kompetanse innen kursgruppa eller ved å trekke inn medstudenter/annet personale på arbeidsplassen med minoritetsbakgrunn. I denne modulen er matlagingen ikke det mest sentrale, men likevel en innfallsvinkel til ernæringslære og tilrettelegging av måltider.

Modulen utfordrer deltakerne til å reflektere over noen av de grunnleggende ferdighetene de trenger i arbeidet og retter særlig oppmerksomheten mot individuell pleie og omsorg, vurdering av særlige behov, behovsundersøkelser og kunnskaper og ferdigheter som trengs for å kunne tilby kulturelt akseptert mat.

Mat og ernæringsmodulen gjenspeiler samtidig delmål fra læreplanen videregående skole. Det foreslåtte omfanget kan utvides ved lokale behov hvis noen institusjoner vil legge mer vekt på enkelte elementer i rammeplanen,

Vi vil også introdusere deltakerne i opplæringsprogrammet for CA-MEs ”verktøykasse” (som består av ordliste/liste og lydfiler med nøkkelsetninger på en rekke ulike språk, matkort, informasjon om kulturelle tradisjoner osv.) samt hvordan verktøykassen kan brukes.

Tilretteleggingen

Mat og ernæringsmodulen bruker flere ulike læringsmetoder.

Rammeplanen er bygget opp med 5 samlinger a ca 4 timer + ca 16 timer selvstudier - i alt 36 timer, men kan tilpasses lokale behov. Tidsbruk avhenger også av størrelsen på gruppen; ved små grupper kan man ta diskusjoner i plenum, i større grupper vil det være en fordel med smågrupper slik at alle får være aktive, for så å ta en oppsummering i plenum. For elever bør det settes av mer tid til konkret tillaging av ulike menyer/retter.

| | |
|--|--|
| INTRODUKSJON | CA-ME Programmet Hvordan bruke arbeidsboka |
| Del 1 Kulturell sensitivitet og mat | 1.1 Kulturelt sensitiv omsorg i tilbereding og servering av mat 1.2 Et profesjonelt arbeid inkluderer det å kunne gi kulturelt akseptert mat til de enkelte brukere 1.3 Matens betydning for eldres fysiske og psykiske helse. 1.4 Selvstudium Mat: kultur og tradisjoner 1.5 Punktvis oppsummering |
| DEL 2 Mat, religion og identitet (to samlinger) | 2.1 Mat og religion 2.2 Mat, identitet og verdighet 2.3 Praktiske eksempler 2.4 Selvstudium 2.5 Punktvis oppsummering |
| DEL 3 Mattradisjoner og andre kulturelle tradisjoner (to samlinger) | 3.1 Mattradisjoner 3.2 Eksempler på matretter og ingredienser fra ulike kulturer 3.3 Effekten fra migrasjonene på kostholdet 3.4 Punktvis oppsummering |
| DEL 4 | Handlingsplan Evaluering av modulen |
| DEL 5 | Referanser og verktøy |

| DAG 1 | | KULTURELL BEVISSTHET OM MAT | DAG 1: ELEMENTER 1A-1E : 4 -6,5 TIMERS UNDERVISNING | | |
|-------|--|--|---|------------|------------------|
| | | Innhold | Forslag til metode | Materiell | Time r |
| 0 | Introduksjon Bevissthet om utbytte av temaet for egen arbeidsplass og praksis | <ul style="list-style-type: none"> • Forventinger til kurset • Presentasjon av deltakerne og kursleder(e) • Presentasjon av CA-ME prosjektet – modul 2 • Tilbakeblikk for hva en lærte i kjernemodulen og deltakernes handlingsplan | <p>Tavle/ flipover</p> <p>Presentasjon av arbeidsbok med handlingsplan og hvordan vi kan jobbe med dette.</p> <p>Relevante deler av pensum /læringsmål (gjelder elever/studenter- bruk av lokal læreplan)</p> | (1) | 35-45 min |
| 1A | Hvorfor kultursensitiv matomsorg ? | <ul style="list-style-type: none"> • Et profesjonelt framstilt arbeid inkluderer det å kunne tilby kulturelt akseptert mat til de enkelte brukere • Relevante avsnitt fra nasjonale lover og planer • Målet/visjonen til arbeidsplassen og/eller kommune/bydel • Dette krever både kartlegging og særlig kunnskap om kultur og religiøse tradisjoner | <p>Presentasjon av tema : Definisjon av kultursensitiv mat (lysark eller stensil)- bruk 1A i arbeidsbok og les intro til 1a (case)</p> <p>Gruppearbeid: Oppgave 1 a fra arbeidsboka Oppgave 1 c fra arbeidsboka</p> | | 45 min |
| IB | Å identifisere mattradisjoner | <ul style="list-style-type: none"> • Basismat for ulike etniske grupper, noen eksempler. • Hvordan finne fram til mat fra ulike kulturer, for noen etniske grupper som er relevante for arbeidsplassen eller for etnisk målgruppe som er i samsvar med matforberedelsene. • Anbefalinger fra brukere, familie og ansatte med relevant bakgrunn, kunnskaper og ferdigheter eller andre kilder som internett, innvandrersorganisasjoner osv • Stereotyper i kontrast til individuelle preferanser. | <p>PRESENTASJON (med lysark av kursleder/og utdeling av presentasjonen)- velg ut to forskjellige matkulturer (representert blant deltakerne- på Etterstad indisk og Thailandsk</p> <p>”Brainstorming” på ideer og erfaringer for å innhente informasjon (Kursdeltakerne, kursleder, brukere, familie og ansatte med relevant bakgrunn, kunnskaper og ferdigheter, andre kilder som internett, innvandrersorg. osv.)</p> | (2) | 30 min |

CA-ME: Kulturkompetanse, mat og ernæring - Oct 09

| | | | | | |
|------|---|--|--|-------------|-------------------|
| 1C | Matens betydning for fysiske (ernæringsmessige) og psykiske (følelser) helse for den eldre i pleie og omsorg | <ul style="list-style-type: none"> • Den enkeltes behov for å få matretter og følge matvaner hun/han er vant med. • Betydningen av og velbehaget ved å bli servert mat man kjenner fra barndommen/ungdomsårene/dagliglivet. • Hvordan valget av mat og måten den er presentert kan føre til feilernæring og underernæring • | <p>DVD scene med indisk dame Hvordan blir den eldre personen ignorert? Diskusjon – maten som kulturbærer</p> <p>Gruppearbeid: Oppgave 1j (egen mattradisjon), 1k (hva har formet den), 1 l (minoritet/majoritet/norske mattradisjoner)</p> | (3) | 1 time |
| 1D | Utfordringer og muligheter | <ul style="list-style-type: none"> • Hva vil oppgavene til en som tilbyr maten være når brukerne/ beboerne/pasientene har et mangfold av etnisk minoritetsbakgrunner? • Hva er mulig å lage som er kulturelt akseptert? • Vurdering av det økonomiske aspektet ved å skreddersy matlagingen og tilbudene? • Hvordan vurdere det etiske og moralske aspektet? | <p>Utarbeidelse av meny (videregående skole) oppgave 1Q</p> <p>Diskusjon Presentasjon av gruppearbeidene</p> | (4) | 1 time min |
| *1E | Spørsmål for oppfølging Gjennomgang av egenarbeid | <p>Spørsmål fra deltakere om hvilket som helst aspekt under 1A-1D</p> <p>Gjennomgang av oppgaven de skal løse til neste samling (1.4 i arbeidsboka)</p> | Spørsmål, svar/diskusjon. Utdelte presentasjoner 1a-1d | | 20 min |
| | Evaluering | Hva man har lært av dagen Hva kunne vært annerledes? (ev tillegg) | La deltakeren få uttale seg en og en | | 20-30 min |
| SS 1 | Egenarbeid Oppgave 1. 4 i arbeidsboka eller oppgave 1m, 1n og eventuelt 1d | | Egenarbeid. Forberede presentasjon til neste samling 1m, 1n og 1 d for Etterstad | Arbeids-bok | 2 timer |

| DAG 2 | | KULTURELL BEVISSTHET OM MAT – (fortsettelse av dag 1) | DAG 2: ELEMENTER 1F-1G : ca 4 - 6 TIMERS UNDERVISNING | | |
|-------|--|---|---|-----------------|--------------|
| | | Innhold | Forslag til metode | Mate- riell | Tim er |
| | Tilbakeblikk | Presentasjon av hjemmeoppgave (oppgave 1.4) | Kort presentasjon fra hver deltaker, diskusjon | | 45 min |
| 1F1 | Eksempler på kulturelt akseptert mat Spiseprosessen Hvordan tilpasse ulike matkulturer til forskjellige behov hos eldre | På skolen: Forberede, lage og presentere en dagsmeny tilpasset beboere med etnisk minoritetsbakgrunn. Utrekning av næringsinnhold (ev knytte dette til et større prosjekt, f.eks. utvidet med en halv dag). <ul style="list-style-type: none"> • Se avsnittet om spiseprosessen (kap. 1.3 spiseprosessen) • Felles forutsetninger i en kulturelt betinget diett når man er gammel opp mot individuelle forskjeller | Praktisk arbeid i grupper (eller individuelt) | (5) | 3,5 timer |
| 1F2 | Eksempler på kulturelt Akseptabel mat | På arbeidsplasser: Bruk eksempler på tilberedning eller å vise fram retter og varer som er relevant for den etniske minoritetsbeboer. | Demonstrasjon eller praktisk arbeid | | 1,5 time |
| | | Videre Refleksjon over problemstillinger som ble tatt opp dag 1 under 1 d) og i egenoppgaven. | Gruppediskusjon oppgave 1 p i arbeidsboka. Oppsummering Rollespill (for eksempel god/dårlig praksis servering?) | | 45 min |
| 1G | Evaluerings | Hva man har lært av dagen Hva kunne vært annerledes? (ev i tillegg) | GRUPPEDISKUSJON | | 30 min |
| | Gjennomgang av egenarbeid | Gjennomgang av oppgavene som skal løses til neste samling (1l og 1 m ev flere i arbeidsboka) | | Arbeids- bok | 15 min |
| | Egenarbeid | Selvstudier. Oppgave 1 l og 1 m i arbeidsbok: Forberede presentasjon til neste samling + ny Oppgave : Oppsummer hva som er viktig når det gjelder den eldres ernærings situasjon. Hva slags ernæring er viktig og hvorfor? | | Arbeids- bok | 2 timer |

| DAG 3 | | Syn på livsinnhold, religion, mat og identitet | DAG 3: ELEMENTENE 2A-2D: 3,5 TIMER UNDERVISNING | | |
|-------|---|---|--|-------------|-----------|
| | | INNHold | Forslag til metode | Mate-riell | Timer |
| 2A | Tilbakeblikk | Tilbakemeldinger fra selvstudier og arbeidsplass/praksis plass ev søk på Internett (kartlegging og ideer/forslag på oppskrifter og matretter) | Korte presentasjoner fra deltakerne | | 45 min |
| 2A | Religionens betydning | <ul style="list-style-type: none"> Hvordan religion kan spille en viktig rolle for mange brukere/pasienter og at dette også kan ha en viktig betydning for maten og matleveransene. Vite <i>hvor</i> og <i>hvordan</i> man kan finne mer informasjon Hvordan noen mattradisjoner har sitt opphav f.eks. i religioner, nasjonale kulturer osv. (Halal /kosher mat, Vegetarianere (Adventister, Hinduer), Ramadan/faste og matvaner for andre grupper (katolikker/muslimer/hinduer) <p>Igjen unngå stereotyper</p> | PRESENTASJON med lysark av kursleder/og utdeling av presentasjonen Har kan man ev invitere en ressursperson utenfra | (6) | 45 min |
| | | Bli mer kjent med én religion ift regler og restriksjoner på mat og drikke | Gruppearbeid oppgave 2b i arbeidsboka | Arbeids-bok | 30 min |
| 2B | Identitet og verdighet: | Betydningen av å få mat som er kulturelt og religiøst akseptert for den personen det handler om Betydningen av å få maten servert på en akseptabel måte for den enkelte | Gruppediskusjon (deltakernes egne erfaringer fra arbeidet så vel som personlig smak og behag.) | | 30 min |
| 2C | Gode erfaringer og eksempler | Gode erfaringer og eksempler på kulturelt akseptert matvarer kan bli implementert på sykehuset, pleie-/aldershjemmet og hjemmetjenester | Presentasjon av kursleder Gruppediskusjon: Er noen av eksemplene til nytte for oss? Hvorfor (eller hvorfor ikke?) Kan eksemplene tilpasses? | | 35 min |
| 2D | Oppfølgings-spørsmål Gjennomgang av egenarbeid | Spørsmål fra deltakerne om hvilket som helst aspekt under 2A-2C Gjennomgang av oppgavene som skal løses til neste samling (2. 4 i arbeidsboka) | Spørsmål og svar/diskusjon | | 20 min |
| 2E | Evaluering | Hva man har lært fra dagen | Pararbeid el. gruppediskusjon | | 20 min |
| SS2 | Egenarbeid | Selvstudier oppgave 2.4 i arbeidsbok | | (6) | 2-3 timer |

| DAG 4 | | Mattradisjoner og andre kulturelle tradisjoner | DAG 3: ELEMENTER 3A-3D: 4 TIMER UNDERVISNING | | |
|------------|---|---|--|------------|---------|
| | | INNHold | METODE | Mate-riell | timer |
| 3A | Tilbakeblikk | Tilbakemelding fra egenarbeidet | Korte presentasjoner fra hver deltaker | | 1 time |
| 3B | Mattradisjoner | <ul style="list-style-type: none"> Eksempler på kultur og tradisjonelle måter å lage mat på blant de etniske minoritetene det er snakk om: Hvordan kulturelle tradisjoner kan være forskjellig fra hva vi antar er vanlige religiøse tradisjoner Eksempler på basismat for ulike grupper. ("ikke bare festmat") Bruk av råvarer, krydder, alternative sauser, kornslag, drikke og snacks. | Kort introduksjon med eksempler fra ulike kulturer. (NB unngå overlapping fra foregående dag der fokus er på religion) | (6) | 30 min |
| 3C1 3C2 | Eksempler på hvordan mat blir laget og hvilke ingredienser som kan brukes | <p>Eksempler på hvordan maten blir tilberedt og hvilke ingredienser som kan brukes</p> <ul style="list-style-type: none"> for å lage tradisjonell mat mer sunn og for å inkludere tradisjonell mat i menyen <p>Avhengig av hva slags mat den enkelte deltaker har ansvaret for å tilberede: Frokost? Middag? Snacks? Kveldsmåltid?</p> | <p>Praktisk arbeid Lage retter og drikke som kan passe for eldre med spesielle behov (innhold/konsistens, passer å drikke, nok fiber og næringsinnhold)</p> <p>Praktisk arbeid og demonstrasjon som over, men enklere.</p> | | 3 timer |
| | Gjennomgang av egenarbeid | Gjennomgang av oppgaven som skal løses til neste samling Oppgave 4 i arbeidsboka - Handlingsplan. Lag gjerne et forslag bygget på notater fra kurset og eventuelt tidligere handlingsplan. En aktiv handlingsplan på individnivå, på avdelingsnivå og eventuelt handlingsplan for arbeidsplassen/ institusjonen dersom det er nødvendig for å få den realisert | | | 15 min |
| 3E | Evaluerings | Hva man har lært fra dagen | Pararbeid el. gruppediskusjon | | 30 min |

| DAG 5 | | Mattradisjoner og andre kulturelle tradisjoner (fortsettelse fra dag 4) | DAG 5: ELEMENTER 3A-3D: 4 -6 TIMER UNDERVISNING - dette er ca 5 t | | |
|-------|---|---|---|------------|---------|
| | | INNHold | METODE | Mate-riell | Timer |
| | Tilbakeblikk | Tilbakemelding fra egenarbeidet – deltakerne presenterer handlingsplan | Korte presentasjoner fra hver deltaker. Innspill fra gruppen til presentasjonene | | 1 time |
| ? | | Mat og stereotyper i forhold til kulturbakgrunn | Rollespill med utgangspunkt i case 2i Oppgave 2.1 som gruppearbeid | | 30 min |
| 3d | Matvaner og preferanser – endringer av matvaner gjennom migrasjon | Hvordan tradisjonell mat som kan ha vært usunn kan bli tillaget på en sunnere måte. Ta i betraktning fedme, diabetes etc. | Kort innledning fra kursleder | (6) | 15 min |
| | | Tilpassing av meny/matretter eller snacks til ulike minoritetsgrupper. Vurdering av næringsinnholdet i maten | NY Oppgave 3 F Gruppearbeid og diskusjon med utgangspunkt i deltakernes egne erfaringer og kunnskaper | | 30 min |
| | | Praktisk tilpassing av meny /alternative snacks | Praktisk matlaging skole (meny/matrett) | | 3 timer |
| | | | Praktisk matlaging – arbeidsplass. Snacks? | | 1 timer |
| 3E | Evaluering | Evaluering av læringsprosessen Hva er den viktigste lærdommen fra kurset? Hva er det lettest å huske? Hva kunne vært gjort annerledes? | Fylle ut evalueringsskjema Gruppediskusjon | | 45 min |

Forslag til tilleggs litteratur/ litteratur for lærer (i tillegg til arbeidsbok)

- 0 Gjennomgående: Relevante deler av pensum (gjelder elever/studenter)
- 1 Stortingsmelding 25 (Mestring, muligheter og mening- omsorgsplan 2015)**
Andre relevante avsnitt fra nasjonale lover og planer (læreplaner)
Mål/visjon til arbeidsplass og/eller kommune/bydel
- Ingebretsen, Reidun & Nergård, Trude Brita: **Eldre med innvandrerbakgrunn - Tilpasning av pleie- og omsorgstilbudet**
NOVA- rapport nr. 13/2007, ISBN 987 82 7894 263 5
- 2** <http://www.trooglivssyn.no/index.cfm?id=147892>
- 3** Ahlberg, Nora, Arild Aambø & Ingunn Ihle: **"Utfordringer innen helse og omsorg blant minoriteter"**, NAKMI skriftserie nr. 1 2005
Aakervik, Gunnhild: **Innvandring, helse og mat, Kunnskapsutvikling om endringer i helse ved migrasjon**,
Almater forlag 2002, ISBN 978 827858 094 3,
Aakervik, Gunnhild: Gammel i nytt land
- 4** EIW DVD med indisk kvinne på sykehus
- 5** **Utregningstabell fra matportalen.no** (NB hver bruker må gjøre individuelle bestilling, men det er enkelt)
Oppskrifter fra kokebøker, internett, bruker, kolleger eller pårørende fra den aktuelle kulturen.
- 6** <http://www.trooglivssyn.no/index.cfm?id=147892>
Leed, Bente: Mad, livsglæde og integrasjon- for eldre innvandrere, Ervervsskolernes Forlag 2005. ISBN 87-7881-494-4
Neegaard Gunnar: **Når gud bestemmer menyen**, Yrkeslitteratur 2004 ISBN 82 584 0494 6
Aakervik, Gunnhild: **Innvandring, helse og mat**, Almater forlag 2000, ISBN 82 7858 024 3 :
- Kap. 1.2 Migrasjon, arbeidsliv og familiegjenforening, s.14-21
Kap. 4 Basiskost og mattradisjoner s. 74- 124
- 7** Hylland Eriksen, Thomas og Sørheim, Torunn Arntsen, **Kulturforskjeller i praksis**, Gyldendal Akademisk 2006 ISBN 9788205 363571