

Navn: _____
Alder: _____
Hjem: _____
Vægt: _____
Højde: _____
BMI: _____

Dagligt energibehov: _____
Dagligt proteinbehov: _____
Dagligt energibehov ved vægtstabilisering: _____
Dagligt proteinbehov ved vægtstabilisering: _____
Dagligt energibehov ved vægttab (ca. 1 kg om ugen): _____

ERNÆRINGSSPILLET

- ERNÆRING ER NOGET VI GØR

I spilleæskesken finder I:

1 spilleplade (døgnhjul)

1 regelsæt

15 borgerkort med ernæringsmæssige udfordringer

4 tomme borgerkort

Som I kan bruge til at udforme jeres egne borgere (de kan evt. kopieres)

144 mad/drikke kort

Grød

Drikkevarer

Hovedmåltider

Mellemmåltider

Suppe

Dessert

Berigelse

Klinisk Ernæring



FORMÅL:

ERNÆRINGSSPILLET'S formål er at skabe **opmærksomhed, refleksion og dialog** omkring hensigtsmæssig og uhensigtsmæssig ernæring til overvægtige og/eller underernærede borgere, tilpasset dennes hverdag og livssituation i tråd med den rehabiliterende tankegang.

Sådan spiller I:

Der udvælges en persona.

I denne beskrivelse findes informationer om energi- og proteinbehov, risikofaktorer ift., om borgeren kan indtage den rette ernæring, døgnrytme samt madvaner.

I skal nu planlægge en dagskost, som opfylder borgerens energi- og proteinbehov ud fra disse faktorer og den virkelighed, I kommer fra. De mange madkort anvendes til dette og placeres rundt på spillepladen.

På bagsiden af borgerkortet er opstillet fem overvejelser, I med fordel kan inddrage.

I kan beregne Kilojoule og proteinindhold løbende, mens kortene lægges, eller til sidst, når dagskosten er lagt på spillepladen.

Spillet fortsættes til borgeren er sufficent ernæret.

For mere information om
Underernæring:

www.sundhedstyrelsen.dk

www.sundhedsstyrelsen.dk/da/aeldre/maaltider-og-ernaering

Overvægt:

www.sundhedsstyrelsen.dk

www.sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/overvaegt

Desuden findes også mere
information på

www.odense.dk/mad

www.minmaaltidshandbog.dk

www.maaltidshandbog.dk

Venlig hilsen
Mad & Måltider

