

Case 2: Ernæring og Sundhed Martins usunde ungdomsliv



| | |
|--|--|
| <p>Professionsbachelor-uddannelse involveret i case</p> | <p>Ernæring og sundhed</p> <p>Projekt- og praktikforløb tilbydes på:</p> <p>Campus Sorø (Ankerhus)</p> |
| <p>Tidspunkt</p> | <p>Uge 46 - Tirsdag den 10-11-2020: 9.00-15.00</p> |
| <p>Resumé af case</p> | <p>Martin er 26 år og vejer for meget. Han har usund livsstil, som mange andre unge. Han vil gerne leve sundere.</p> |
| <p>Beskrivelse af case</p> | <p>Martin læser til lærer og er 22 år. Han bor hos sine forældre i Vordingborg, men har en kæreste han gerne snart vil flytte sammen med.</p> <p>Martins mor er pædagog i en børnehave, hun er på seniorordning, og arbejder 25 timer om ugen. Martins far er mekaniker og arbejder på et værksted i Vordingborg. Martin har desuden en søster, som er flyttet hjemmefra og bor i Nyråd med sin kæreste.</p> <p>Martins kæreste hedder Anna. Hun er 24 år og er uddannet pædagog og arbejder i en vuggestue i Vordingborg.</p> <p>Udover at Martin er i gang med læreruddannelsen, så passer han også sit fritidsjob i en SFO tre gange om ugen. Martin har gode kollegaer i SFO'en, og de spiser tit kage eller lidt slik i de sene eftermiddagstimer.</p> <p>Martin kan også godt lide at drikke sodavand og energidrikke hver dag. Han er ofte på børnenes digitale værksteder, hvor børnene må <i>game</i>.</p> <p>Martin er 1,80 cm og vejer 100 kg. Han vil gerne tabe sig, men synes, at det er svært og har prøvet med meget strenge kure, hvor han så giver op, fordi det er alt for langt fra, hvordan han spiser nu. "Altså syntes jeg det er svært kun at leve af salatblade hele dagen!" siger han.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Martin fortæller samtidig, at han skal have madpakke med på studiet og fritidsjobbet. Det har han sjældent, og indimellem får han købt kebab, pizza, slik og sodavand i et af de lokale pizzeriaer i stedet for at spise "rigtig mad".</p> <p>Hjemme i hans familie er de ikke så optaget af, hvad de spiser, så aftensmaden er oftest nogle retter med hakket kød, kartofler og sovs. Måske er der ærter og majs fra frost til.</p> <p>Han ved godt, at han ofte spiser usundt i løbet af dagen – han får ikke mad med fibre, undgår de fleste grøntsager og elsker at hygge med slik om aftenen sammen med Anna. De ser ofte serier sammen. Når Martin ikke er sammen med Anna om aftenen, kan han godt lide at <i>game</i> på nettet, og han sidder et par dage om ugen og spiller til langt ud på natten. Så spise han chips, slik og drikker energidrikke.</p> <p>Han dyrker ikke motion – men vil gerne. Martin har gået til fodbold og svømning som barn. Han spillede en del fodbold som barn, men kom ikke i gang med noget efter han droppede sine fritidsaktiviteter i løbet af gymnasieårene, fordi han <i>game</i> om natten i stedet.</p> <p>Martin har valgt at købe en lille bil, som han bruger, når han skal rundt i lokalområdet. Det har han nemlig råd til, så længe at han bor hjemme hos sin forældre.</p> <p>Martins far har fornyeligt fået en blodprop, og er sygemeldt fra sit arbejde. Martin kan godt se at hans far har levet usundt med for meget alkohol, cigaretter og usund mad og Martin vil gerne ændre sine vaner. Men hvordan?</p> |
| <p>Pensummateriale Inden projekt og praktikforløb i uge 46 kan I arbejde med følgende materialer:</p> | <p>www.danskernessundhed.dk https://altomkost.dk/ www.kosthaendbogen.dk under værktøjer kan BMI og energi- og protein behov beregnes.</p> |

| | |
|--|--|
| <p>Spørgsmål, der kan arbejdes med i forbindelse med forberedelsen:</p> | <p>A) Hvad er Martins BMI? B) Hvor mange mennesker er overvægtige i Danmark? C) Hvor mange unge mænd imellem 25-34 år er overvægtige? D) Hvilke årsager er der til overvægt? E) Hvad er energibalance? F) Hvad er Martins energibehov? G) Hvilken form for træning egner sig for Martin? H) Hvad er sundhed for dig? I) Hvad er sundhed for Martin? J) Hvilke fødevarer tror du Martin spiser ofte? K) Hvad spiser Martin på én dag? L) Hvordan skal Martin ændre sin adfærd? M) Hvilke muligheder/udfordringer er der for at motiverer Martin for træning/sund kost? N) Hvad er "rigtig mad"? O) Hvad er sund eller usund mad? P) Hvad er de 10 kostråd? Q) Kan nogle af Martins fortrukne fødevarer ud til sundere fødevarer? R) Hvad er nøglehulsmærket? S) Hvilke sociale udfordringer ser du for familien? T) Er der tiltag på Martins arbejdsplads, som kan ændre på hans sundhedsadfærd?</p> |
| <p>Casens faglige områder</p> | <p>Primært natur- og sundhedsvidenskab, sekundært human- og samfundsvidenskab</p> |