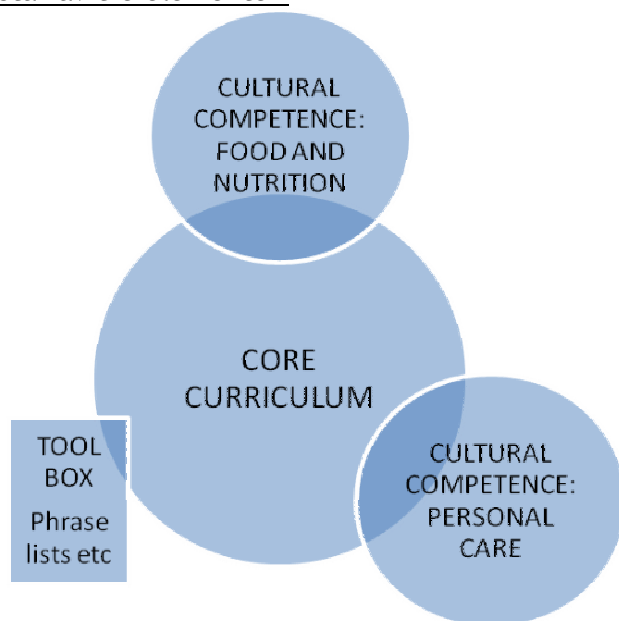


Ny:

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/muslimere/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	Evaluerings	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		
		INNHOOLD	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