

1 Mor og barn

I hvilket trimester av graviditeten er det anbefalt å gjennomføre en samtale om levevaner, og hvilke temaer om energi og næringsstoffer bør løftes i samtalen?

Nevn fem spesifikke temaer.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format

B *I* U $\times_2$ $\times^2$ $\mathcal{I}_x$                



Words: 0

Maks poeng: 6

2 Mor og barn

Amming er blant annet forbundet med følgende to helseeffekter hos mor:

Velg to alternativer

- ☐ Økt risiko for virusinfeksjoner
- ☐ Menstruasjonen vender tidligere tilbake
- ☐ Redusert risiko for brystkreft
- ☐ Redusert risiko for hjerte- og karsykdommer
- ☐ Redusert risiko for diabetes type 1



Maks poeng: 6

5 Barn/unge

Du skal veilede en gruppe av gravide i forhold til hva slags D-vitamintilskudd de skal gi og når de skal gi det i løpet av de første 12 månedene av barnets liv.

Kvinnene har selv mange gode forslag – se noen av forslagene nedenfor.

MME= morsmelkerstatning

Hvilke to av forslagene er riktige?

Velg to alternativer

- ☐ D-vitamintilskudd skal først startes ved 4 ukers alder, uansett om barnet fullammes eller får MME.
- ☐ Barn som fullammes anbefales daglig tilskudd med D-vitaminsdråper ($10\text{ }\mu\text{g} = 5\text{ dråper}$) fra ca. 1 ukes alder. ✓
- ☐ Barn som kun får MME trenger ikke D-vitamintilskudd så lenge de får minst 1 dl MME per dag.
- ☐ Barn som kun får MME trenger ikke D-vitamintilskudd, uavhengig av mengde MME.
- ☐ Barn som får både morsmelk og MME bør få 5 D-vitaminsdråper daglig dersom de får 1–3 dl MME per dag. ✓

Maks poeng: 6

8 Eldre

Beskriv hvordan du kan tilrettelegge en måltidssituasjon for en person med demens, slik at personen blir mest mulig selvstendig under måltidet. Gi eksempler.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format

B *I* U x_2 x^2 I_x

   

   

   

   



Words: 0

Maks poeng: 6

9 Eldre 2

Persontentrert omsorg ved demens innebærer blant annet å fremme trygghet hos personen.

Gi seks konkrete eksempler på hvordan du kan kommunisere med en person med demens på en måte som fremmer trygghet.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format

B *I* U $\times_2$ $\times^2$ $\mathcal{I}_x$

                



Words: 0

Maks poeng: 6

11 Kunnskapsbasert praksis

Sara jobber som kef i Namsos kommune hvor hun blant annet inngår i et tverrfaglig folkehelsesteam som har fagdager to dager i året.

På disse dagene tar de opp temaer som kunnskapsbasert praksis, oppfølging av folkehelseloven, brukermedvirkning, status for kommunens folkehelseprofil og kommunens politikk på folkehelsefeltet.

Beskriv hva som menes med kunnskapsbasert praksis.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format | **B** | *I* | U | $\times_2$ | $\times^2$ | $\frac{\square}{\square}$ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Words: 0

Maks poeng: 6

12 Folkehelseprofiler

Hvilke to påstander om folkehelseprofiler er sanne?

Folkehelseprofilene...

Velg to alternativer

- ☐ lages av kommunene selv
- ☐ kan brukes til å vurdere om befolkningen følger kostrådene
- ☐ oppdateres hvert år ✓
- ☐ er primært laget for bruk i helsetjenesten
- ☐ viser om det står bedre eller dårligere til i kommunen enn resten av fylket ✓

Maks poeng: 6

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 6

14 Settings

Det fremgår av folkehelseprofilen 2026 for Namsos at forekomsten av overvekt og fedme blant 17-åringer er 28 %. Folkehelseteamet er enige om at dette er for høyt og at for å forebygge overvekt/fedme er det viktig å starte tidlig med å etablere et sunt kosthold.

Sara sier at barnehager og skoler må brukes som helsefremmende arenaer, og kommer med konkrete forslag til ting som skolene bør gjøre.

Hvilke to påstander om helsefremmende arenaer (settings) er sanne?

Velg to alternativer

- ☐ De er en type tiltak utviklet som en del av Folkehelsenloven
- ☐ De fokuserer primært på å redusere sykdomsrisiko
- ☐ De er arenaer hvor det primært foregår opplæring
- ☐ De iverksetter tiltak på en helhetlig måte
- ☐ De har personer med klare roller og en organisatorisk struktur

Maks poeng: 6

15 Skolebaserte tiltak

Nevn tre konkrete ting som skoler i Norge bør gjøre for å fremme sunne kostholdsvaner blant skoleelever.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format

B

I

U

x_2

x^2

I_x

















































Beskriv en styrke og en svakhet med intervju som metode.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 6

17 Miljøfaktorer

(Folkehelseteamet bestemmer seg for å starte med å bruke barnehagene som arena for å fremme sunne kostholdsvaner hos 3-5 åringer.

Sara gjennomfører intervjuer med styrerne i barnehagene og fokusgrupper med foreldre for å finne ut hva som er mest utfordrende med å fremme sunne kostholdsvaner i denne aldersgruppen og hvorfor.

Hun finner at særlig det å få barna til å spise grønnsaker er utfordrende.)

Nevn fire miljøfaktorer som kan påvirke barns grønnsaksinntak i barnehagen eller hjemme.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format

B *I* U $\times_2$ $\times^2$ $\mathcal{I}_x$

 

  

   

   

   



Words: 0

Maks poeng: 6

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Maks poeng: 6

22 Implementering

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

[illegible]

Maks poeng: 6

23 Implementering 2

Hva er implementeringsstrategier, og hvordan skal de virke?

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format

B *I* U $\times_2$ $\times^2$ $\mathcal{I}_x$

Words: 0

Maks poeng: 6

24 Validitet

Planleggingsgruppen vil evaluere tiltaket og diskuterer ulike evalueringsspørsmål og metoder for evaluering.

Til effektevalueringen setter de sammen et spørreskjema til foreldrene som skal måle barnas grønnsaksinntak og faktorer som påvirker dette.

Sara ber en forsker innen fagfeltet om å se over og kommentere på skjemaet.

Hva slags evaluering av spørreskjemaet er dette?

Velg ett alternativ:

- ☐ Strukturell validitet
- ☐ Innholdsvaliditet
- ☐ Kulturell validitet
- ☐ Begrepsvaliditet



Maks poeng: 6

25 Evaluering

Hvordan kan de undersøke hvem av foreldrene som tiltaket har nådd ut til?

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format

B

I

U

$\times_2$

$\times^2$

$\frac{\square}{\square}$















































26 Bærekraft

Helsedirektorat anbefaler: «Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede».

Forklar hva som må til for at et matsystem er bærekraftig.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format

B

I

U

$\times_2$

$\times^2$

$\frac{\square}{\square}$

















































27 Bærekraft 2

Drøft kort hvordan mer mat fra planteriket som Helsedirektoratet anbefaler kan bidra til et mer bærekraftig matsystem.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format

B

I

U

x_2

x^2

I_x

Words: 0

Maks poeng: 6

28 Politikk

Internasjonalt finnes det en rekke ernæringstiltak som gjennomføres på nasjonalt nivå i ulike land – blant annet etter anbefaling fra Verdens helseorganisasjon.

Hvilke to av de følgende ernæringstiltakene har vi i Norge i dag?

Velg to alternativer

- ☐ aldersgrense for salg av energidrikk ✓
- ☐ forbud mot markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn og unge ✓
- ☐ obligatorisk matmerking (såkalt 'Front-of-pack' merking)
- ☐ gratis skolemat til alle barn og unge i grunnskolen
- ☐ avgift på sukkerholdig drikke

Maks poeng: 6

29 Sosial ulikhet

- a) Forklar kort hva vi mener med strukturelle tiltak (virkemidler) og individrettede tiltak i det forebyggende ernæringsarbeidet, og inkluder et konkret eksempel på hver.
- b) Forklar kort hvordan strukturelle og individrettede tiltak kan bidra til å redusere sosial ulikhet i helse.

Skriv svaret ditt her. Endringer blir lagret automatisk.

Format
| **B**
I
U
 x_2
 x^2
 I_x
|

|

|

|

|

|
Σ
|

Words: 0

Maks poeng: 6

30 Menneskerettigheter

Retten til mat pålegger statene flere nivåer av forpliktelser.

Hvilke to av de følgende er slike forpliktelser?

Velg to alternativer

- ☐ Håndheve
- ☐ Respektere ✓
- ☐ Deklarere
- ☐ Oppfylle/Innfri ✓
- ☐ Kreve

Maks poeng: 6