

Sensorveiledning ERN3030 våren 2026.

Langsvarsoppgaver

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.

Punkter for sensorveiledning

- *Tidlig samtale i 1. trimester (sv skp uke 6-12) om kosthold, alkohol og fysisk aktivitet, 1p*
 - o Ess fettsyrer min 5%, inkl 1% fra n-3 hvorav 200 mg/d er DHA, 1p
 - o Ekstra prot, 1p
 - o Økt energibehov (tillegg av 100-300-500 kcal i 1.-3. trimester), 1p
 - o Økt behov for Vit A, C, K, riboflavin, B6, B12, folat, jern, jod, sink, kobber. Vurdere behov for andre tilskudd: vit D, jern, B12, jod, kalsium, multivitamin, 1p
 - o Tilskudd med folat, 1p

Unngå alkohol, 1p

..

Barn/unge

Rektor på Marienlyst skole har invitert deg til å snakke om energidrikker for 9.-10. klassene.

Hun vil gjerne at du;

- a) Sier noe om hva energidrikker er.
- b) Beskriver hvordan utviklingen i inntaket av energidrikker har vært de siste årene blant ungdommer.
- c) Gjør rede for hvilke utfordringer som kan være knyttet til inntak av energidrikker blant barn og unge.

Punkter til sensorveiledning

(OBS dette er veiledende punkter, andre svar kan godkjennes også selv om ikke alle prosenter er helt korrekte):

a) Beskrive energidrikk (1 poeng)

· Energidrikk er en samlebetegnelse på [leskedrikker](#) med høyt innhold av [koffein](#), som har en oppkvikkende effekt på kroppen. De kommer med og uten [kullsyre](#), og de inneholder [sukker](#) eller annet [søtstoff](#). (Vanlig koffeininnhold i koffeinholdige energidrikker er 32 mg/100 g – trenger ikke å oppgi mengde).

b) Utvikling (2 poeng)

· Inntaket har **økt over tid** både blant elever på ungdomsskolen og blant elever på videregående skole, særlig siden 2020. I henhold til Ungdata, drikker i overkant av 50 % **av elever på videregående skole og rundt 35 % av elever på ungdomsskolen energidrikk** minst en gang i uken. Andelen brukere ser også ut til å **øke med økende alder** (UngData, Energidrikkundersøkelsen 2023), særlig frem til første klasse på videregående skole. Det ser **ikke ut til å være noen store kjønnsforskjeller** i bruken.

c) Utfordringer (3 poeng).

· Her er det viktigst å få frem at energidrikker er en utfordring for barn og unge pga det høye koffein innhold og at inntak av koffein kan gi ulike helseeffekter. Helseeffekten av koffein er knyttet til hvor mye koffein man får i seg per kg kroppsvekt. Siden barn og unge har lavere vekt så vil de være mer utsatt for uheldige helse effekter. Nevne minst to helseeffekter – søvnforstyrrelser, hjertebank og skjelving. (2p)

· I tillegg til koffeininnholdet, kan energidrikk bidra til dårlig tannhelse (sukker og syreskader) og økt sukker/energiinntak dersom energidrikken inneholder sukker. (1p)

Flere detaljer ikke nødvendig men blir muligens nevnt av noen for å underbygge

- En boks på 5 dl energidrikk er den vanligste porsjonsstørrelsen blant unge. Den inneholder en koffeinnmengde (dersom den er koffeinholdig) som overstiger tålegrensen for søvnforstyrrelser hos barn og unge og tålegrensen for generelle negative helseeffekter hos de som veier under 53 kg. (Enkelt inntak på over 1.4 mg koffein/kg kan gi søvnforstyrrelser)
- En undersøkelse fra FHI fra 2023 viste at 43 % av energidrikkbrukere mellom 13 og 18 år hadde opplevd symptomer etter inntak, denne andelen var økende med økende alder. De mest rapporterte symptomene var høy energi med plutselig fall i energi, skjelving, søvnforstyrrelser og hjertebank
- Vi har fått lovbestemt aldersgrense på kjøp av energidrikk i Norge (positivt om det nevnes), men er ikke nødvendig

Voksne

Du er invitert til den lokale frisklivssentralen for å snakke om hvordan kostholdet har utviklet seg blant voksne i Norge de siste 10-15 årene.

a) Hvordan vil du beskrive utviklingen i inntak av frukt, grønnsaker, kjøtt, fisk og meieriprodukter fra Norkost 3 (2010/11) til Norkost 4 (2022/23) (*du trenger ikke å oppgi mengder*).

b) Hvordan samsvarer dette med andre kilder til informasjon om utviklingen i befolkningens kosthold?

Punkter til sensorveiledningen. (OBS! dette er veiledende punkter)

Inntak av frukt har gått ned, svak økning i inntaket av grønnsaker, ganske stabilt kjøttinntak (med noe nedgang i rødt kjøtt og noe økning i hvitt kjøtt samt malt kjøtt), nedgang i inntaket av fisk, inntaket av melk har gått ned og inntaket av ost har gått opp fra Norkost 3 (2010/11) til Norkost 4 (2022/23). Inntaket av yoghurt har holdt seg stabilt. (4 p)

Dette samsvarer stort sett med engros dataene fra «Utviklingen i norsk kosthold» med unntak av den svake økningen i inntak av grønnsaker, den ser vi ikke i engrosdataene. (2 p)

Eldre

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

Punkter til sensorveiledningen. (OBS! dette er veiledende punkter)

Det er vektlagt i undervisningen å gjøre det lettere for personer med demens å se og forstå omgivelsene gjennom å:

- Bruke farger og kontraster mellom bordflate/spiseunderlag og service (3 p)
- Servere mat og drikke med tydelige fargekontraster (som skiller seg fra farge på tallerken. Drikke bør skille seg fra glass/krus, og krus/glass bør skille seg fra farge på bordet) (3 p)

Her forventes det at studentene gir eksempler for å få maksimal poenguttelling.

Eldre 2

Persontrent 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.

Punkter til sensorveiledningen. (OBS! dette er veiledende punkter)

Det er vektlagt i undervisningen at kommunikasjon som trygger inkluderer:

- Øyekontakt (1 p)
- Vær blid (1 p)
- Snakk tydelig (1 p)
- Snakk rolig (1 p)
- Bruk korte, enkle setninger (1 p)
- Lytt med godvilje (1 p)
- Lytt godt/nøye og prøv å forstå det som blir sagt (1 p)
- Bekreft underveis, gjenta det som sies (1 p)
- Gi personen tid (1 p)
- Si/fortell det du gjør (1 p)
- Led samhandlingen (1 p)

Vegetar

Du jobber som kef i en kommune og er invitert som foredragsholder til et medlemsmøte i Nasjonalforeningen for folkehelsen. Tema er vegetarisk og vegansk kosthold.

Du snakker om helsegevinster ved et vegetarisk/vegansk kosthold og befolkningsgruppene som er studert.

- a. Basert på prospektive studier, hvilke helsegevinster kan du fortelle om?
- b. En av tilhørerne spør om overføringsverdien av disse studiene til personer som lever i Norge. Hva svarer du?

Punkter til sensorveiledningen. (OBS dette er veiledende punkter)

a) Et vegetarisk kosthold er assosiert med lavere BMI og lavere forekomst av diabetes type 2, kardiovaskulær - og iskemisk hjertesykdom, og total forekomst av kreft. Veganere er i mindretall i studiene og det er derfor større usikkerhet knyttet til helsegevinsten av vegankost. (3 poeng)

b) Generelt er deltagere i studier som ser på sammenheng mellom kosthold og helse, helsebevisste også når det gjelder andre levevaner. Hvilken betydning dette har i forhold til sammenhengen mellom vegetarisk/vegansk kosthold og helseutfall er usikker. Trolig vil funnene kunne overføres til helsebevisste nordmenn i samme aldersgruppe (3 poeng).

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.

Sensorveiledning:

Det vil si at man kombinerer teoretisk/vitenskapelig kunnskap (2p) med egen erfaring fra praksis (2p) og brukerinnsikt (2p)

Politikk

Forklar «multiple streams» modellen for politikkutvikling.

Sensorveiledning:

Multiple streams modellen for å utvikle politikk handler om at det er tre strømmer (streams) som må komme sammen for at det skal bli laget politikk (1.5p). Det er den strømmen som definerer problemet (1.5p), den som består av de som definerer policy løsningen (1.5p) og den politiske strømmen som består av de som har makten til å sette agendaene og fordele ressursene (1.5p).

Skolebaserte tiltak

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

Sensorveiledning: (OBS dette er veiledende punkter) 2 poeng per punkt

- Følge nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen
- Undervise teoretisk og praktisk om kostrådene i Mat og helse-faget
- Tilby Skolefrukt
- Tilby Skolemelk
- Sørge for at mattilbud i kantine/matbod følger kostrådene
- Bruke Matjungelen på SFO/AKS

Kvalitativ metode

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.

Beskriv en styrke og en svakhet med intervju som metode.

Sensorveiledning: (3 poeng pr svar)

Strengths:

- o Experiences can be discussed in depth with the interviewee
- o Gives more space to have a semi-structured, longer list of main questions to explore
- o Particularly recommendable for sensitive topics

Weaknesses:

- o Interviewees may be less talkative, interviews may end up short and not in depth

- o Not appropriate for research questions trying to understand how people discuss/interact on a specific topic
- o Interviewer may have to prompt more, versus focus groups where participants give each other hints, and reminders of common experiences which then all pick up on, and discuss further

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.

Sensorveiledning: (OBS dette er veiledende punkter) 1.5 poeng per punkt

- Tilgjengelighet (at det finnes grønnsaker)
- Hvordan grønnsakene er tilberedt (rå/kokt) og servert (enkeltvis, blandet)
- Regler om å smake eller spise grønnsaker
- Hvordan de voksne snakker om grønnsaker
- Hvordan de voksne oppmuntret til å spise grønnsaker
- Hva de andre barna/søsken spiser (rollemodeller)
- Foreldres/ansattes preferanser og inntak av grønnsaker

SMART

Skriv SMART-mål for et tiltak rettet mot en av miljøfaktorene du nevnte i forrige oppgave.

Sensorveiledning:

Målet må skrives på en slik måte at det oppfyller følgende kriterier (1 poeng per krav) og omhandler en av miljøfaktorene (1poeng) fra forrige oppgave:

- **Specific** – Is there a precise outcome or behaviour linked with a number (percent, rate, frequency)?
- **Measurable** – Is there a system in place to measure progress towards and achievement of objective
- **Achievable** – Can the objective be achieved with a reasonable amount of effort?
- **Relevant** – Is the objective relevant to the project goals? To the community's goals?
- **Time-Bound** – Is there a start and/or finish date?

Planleggingsgruppe

Sara setter sammen en planleggingsgruppe for å utvikle et tiltak for å øke grønnsaksinntaket til barna i barnehagene, samt planlegge for implementering og evaluering av tiltaket.

Hvem bør være representert i planleggingsgruppen? Begrunn svaret

Sensorveiledning: (OBS dette er veiledende punkter)

I tillegg til Sara og andre fra folkehelse temaet som eier av prosjektet så bør gruppen ha med:

- Barnehagene - her kan både styrere (som de som bestemmer hva som gjøres i barnehagene), ansatte (som skal gjennomføre tiltaket) og eventuelt de som bestemmer over barnehager i kommunen (økonomi o.l.) være aktuelle (2p)
- Foreldre – kan representere målgruppen (barna) (2p)
- Noen med implementering og/eller evalueringsekspertise (2p)

Det kan også tenkes at følgende kan ha en rolle:

- Frivillige organisasjoner som kan tenkes å drifte tiltaket
- En kokk

Implementering

Forklar hva en implementeringsdeterminant er og beskriv minst tre ulike typer av disse.

Sensorveiledning:

Implementeringsdeterminanter er faktorer som kan gjøre det lett eller vanskelig å implementere et tiltak i en bestemt setting (3p).

I flg CFIR rammeverket kan faktorene være knyttet til (1 poeng per kategori, max 3 poeng).:

- selve tiltaket,
- den indre settingen (her barnehagen),
- den ytre settingen (kommunen/fylke/nasjonalt),
- personene som skal implementere tiltaket
- selve prosessen med implementeringen

Implementering 2

Hva er implementeringsstrategier, og hvordan skal de virke?

Sensorveiledning

Implementeringsstrategier er metoder/teknikker som skal forsterke opptaket (adoption), implementering og vedlikehold av tiltak (3 poeng).

De skal virke ved å rettes mot de viktigste implementeringsdeterminantene slik at barrierer reduseres og fasilitatorer forsterkes (3 poeng). Om noen nevner at de bør inneholde teoretiske metoder som forklarer hvordan de skal virke så er det et pluss.

Evaluering

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

I oppfølgingsspørreskjemaet om barnets grønnsaksinntak kan de inkludere spørsmål om foreldrene husker å ha blitt eksponert for/deltatt i tiltaket (Dose received – exposure og/eller satisfaction) (3 poeng). Dette må de kombinere med spørsmål om bakgrunnsfaktorer (utdanningsnivå, inntekt, etnisitet) for å undersøke om det er samme profil som de forventer basert på hva de vet om befolkningssammensetningen i Namsos (3 poeng).

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.

Sensorveiledning (OBS! dette er veiledende punkter)

Relater gjerne til FAO's definisjon av et bærekraftig matsystem (snakker mye om den) – et bærekraftig matsystem leverer **matsikkerhet og ernæring** til alle på en slik måte at det **økonomiske, sosiale og miljømessige grunnlaget** for å generere **matsikkerhet og ernæring for fremtidige generasjoner** ikke blir kompromittert.

Nedenfor har jeg skrevet opp disse ulike elementer i et bærekraftig system. Her kan det være ulike måter å uttrykke seg på.

Studenten bør få med at et bærekraftig matsystem skal (1.5 poeng per punkt, minst 4 punkter med for 6 poeng).

- Bidra til matsikkerhet
- Være ernæringsmessig adekvat, trygt og sunt.
- Bidra til et sunt liv, med minst mulig uhelse
- Være kulturelt akseptabelt, tilgjengelig, økonomisk rettferdig og rimelig
- Lavt fotavtrykk på klima og miljø
- Beskytte og respektere natur; biologisk mangfold og økosystemer
- Alt dette vil sikre matsikkerhet og god ernæring for fremtidige generasjoner

Bærekraft 2

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

Sensorveiledning (OBS! dette er veiledende overordnede punkter)

Studenter bør få med følgende momenter (er ikke nødvendigvis fullstendige)

- o Helseeffekt: Redusere sykdomsbyrde knyttet til overvekt, hjerte- og karsykdom, diabetes og kostrelaterte mangler, i en situasjon der det i dag spises for mye mettet fett, rødt og bearbeidet kjøtt, sukker og for lite frukt, grønnsaker, fullkorn, belgvekster og nøtter. (3p)
- o Klima og miljøeffekt: Forskningen har vist at et mer plantebasert kosthold særlig når plantebaserte matvarer erstatter noe rødt og bearbeidet kjøtt generelt har lavere klima og miljøbelastning. (3p)

o Det er også mulig at studenten nevner elementer rundt plantebasert mat og sosial/økonomisk bærekraft men det har vi snakket mindre om. Dette vil kunne supplere vurderingen

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.

a) Strukturelle tiltak: bruk av regulatoriske virkemidler – kan være finansielle tiltak (skatter, avgifter eller subsidier som er prisregulerende), bruk av lovverk (aldersgrenser; regulering av markedsføring; berikning av matvarer etc.), eller fysisk tilrettelegging (f.eks. soner hvor de ikke er tillatt med gatekjøkken eller annet salg av usunn mat og drikke) (1.5 poeng)

Individrettede tiltak: dette er i hovedsak pedagogiske tiltak (informasjon og formidling slik at den enkelte kan ta gode valg) eller forebyggende tjenester (screening og tidlig innsats overfor utsatte grupper) (1.5 poeng)

b) Strukturelle tiltak kan bidra til å redusere sosial ulikhet i helse ved at de når mange (alle) og de krever ikke spesiell innsats/motivasjon fra den enkelte. Ofte er det de mest utsatte (f.eks. høykonsumentene av usunn mat og drikke) som påvirkes i størst grad av slike tiltak. Dermed virker de utjevnende. (1.5 poeng)

Individrettede tiltak: disse tiltakene kan rettes inn mot de mest utsatte (grupper med høy risiko, dårlige kostvaner, lavt kunnskapsnivå etc.). Dersom en når disse og de endrer vanene sine, vil de kunne virke utjevnende. Utfordringen er at det ofte er de som er mest motivert og har overskudd og interesse for egen helse som lettest nås av slike tiltak. Dermed kan de i verste fall bidra til å øke forskjellene mellom grupper (og dermed øke den sosiale ulikheten). (1.5 poeng)