

1 Gravide-kef i kommune

Kommunene skal tilby gravide svangerskapskontroll. Denne ivaretas som regel av jordmor og fastlege. Du er innkalt til et jobbintervju som klinisk ernæringsfysiolog i en kommune hvor de ønsker å styrke et tverrfaglig team for å bedre svangerskapsomsorgen i kommunen.

Ta utgangspunkt i den nasjonale faglige retningslinjen fra Helsedirektoratet for svangerskapsomsorgen, og foreslå tre oppgaver som kliniske ernæringsfysiologer kan bidra med i oppfølgingen av gravide kvinner.

Skriv ditt svar her

Oppgave:

Ta utgangspunkt i den nasjonale faglige retningslinjen fra Helsedirektoratet for oppfølging av gravide kvinner, og foreslå tre oppgaver som kliniske ernæringsfysiologer kan bidra med i oppfølgingen av gravide kvinner.

Oppgaver hvor kef kan bidra:

- samtale med gravide om kosthold generelt (2p)
- samtale med gravide om behov for kosttilskudd (2 p)
- oppfølging av vektoppgang i svangerskapet (2 p)
- samtale omkring matvarer som kan inneholde toksoplasmose og listeria (2 p)
- kostråd knyttet til forhøyet blodsukker/svangerskapsdiabetes (2 p)

Mindre relevant:

- Oppfølging av jernstatus da blodprøve ikke rekvireres av kef, og den som rekvirerer følger opp dette, og at tilskudd anbefales for denne gruppen.

Det gis maks 6 poeng i denne oppgaven.

Maks poeng: 6

2 Gravide - kommune oppfølg.

Kommunene skal tilby gravide svangerskapskontroll. Denne ivaretas som regel av jordmor og fastlege. Du er innkalt til et jobbintervju som klinisk ernæringsfysiolog i en kommune hvor de ønsker å styrke et tverrfaglig team for å bedre svangerskapsomsorgen i kommunen.

De spør deg om hvilke gravide kvinner du mener bør henvises til klinisk ernæringsfysiolog for oppfølging under svangerskapet.

Ta utgangspunkt i den nasjonale faglige retningslinjen fra Helsedirektoratet for svangerskapsomsorgen og gjør rede for grupper av gravide som kan ha god nytte av oppfølging av klinisk ernæringsfysiolog under svangerskapet.

Skriv ditt svar her

Gravide som bør få ekstra oppfølging inkluderer særlig kvinner med utfordringer i forhold til anbefalinger knyttet til vekt før/under svangerskapet, samt kvinner med kosthold hvor det er økt sannsynlighet for at fosteret ikke får dekket alle næringsstoffer.

Gravide som henvises til kef kan typisk være gravide med:

- pregestasjonell overvekt (2p)
- stor vektøppgang eller vekttap i svangerskapet (2 p)
- begrenset/ensidig kosthold (2p)
- vegetar eller vegan kosthold (2 p)
- forhøyet blodsukker/svangerskapsdiabetes (2 p)
- lite kunnskap om kosthold (2 p)

Det gis maksimalt 6 poeng i denne oppgaven

Maks poeng: 6

3 Blodprøver/tilskudd gravide

Gravide kan i hovedsak få de samme kostrådene som resten av befolkningen, men noen kosttilskudd kan være nødvendige for å sikre inntak av næringsstoffer som er nødvendige for optimal utvikling hos fosteret.

Ta utgangspunkt i den nasjonale faglige retningslinjen for svangerskapsomsorgen og oppgi hvilke næringsstoffer gravide kan ha behov for å dekke med kosttilskudd.

Skriv ditt svar her

- **Folat:** tilskudd fra man planlegger å bli gravid og de første 3 mnd av sv skp (1,5 p).
- **D-vitamin:** Tran eller tilskudd anbefales hvis dette ikke dekkes gjennom kostholdet. (1,5p)
- **Jod:** Gravide bør anbefales jod dersom de:
 - har et lavere daglig inntak enn 6 dl melk/yoghurt, eller
 - spiser lite/ingen hvit saltvannsfisk og samtidig får i seg mindre enn 8 dl melk/yoghurt per dag (1,5 p)
- **Kalsium:** Kvinner som ikke drikker melk eller spiser melkeprodukter som yoghurt og ost daglig, bør anbefales plantedrikk tilsatt kalsium eller tilskudd av kalsium (1,5 p)
- **Fettsyrer:** Kvinner som spiser lite eller ikke noe fisk, kan anbefales tilskudd av omega-3-fettsyrer, for eksempel i form av tran eller algeolje. (1,5 p)
- **Jern:** gis på bakgrunn av blodprøve tatt før sv skp uke 15 (1,5 p)

Det gis 1,5 poeng per riktig svar og maksimalt 6 poeng på denne oppgaven.

Maks poeng: 6

4 Mor og barn G

Du blir bedt om å forklare hvordan et vegetarisk kosthold kan settes sammen for gravide. Hvilke påstander knyttet til vegetarisk kosthold for gravide er riktige?

Velg to alternativer

- Alle gravide som har et vegetarisk kosthold skal ta tilskudd av vitamin B12
- Et godt sammensatt vegetarisk kosthold vil dekke behovet gravide har for næringsstoffer
- Fordi mange unge kvinner har lav jernstatus før svangerskapet, og et vegetarisk kosthold ofte blir jernfattig, så skal alle gravide som har et vegetarisk kosthold, ta jern fra uke 18-20 i svangerskapet
- De fleste gravide som har et vegetarisk kosthold, bør ta tilskudd av vitamin D ✓
- I et vegetarisk kosthold er det ingen gode kilder til jod, så tang og tare bør derfor anbefales til denne gruppen

Maks poeng: 6

5 MCQ Gravide - BMI

Hva er riktig om BMI og gravide?

Velg to alternativer

- Antallet gravide med fedme er ca. 7500 per år
- Andelen gravide med fedme har økt med ca. 70 % de siste ca 10 årene. ✓
- Vi mangler gode data på BMI blant de som blir gravide
- BMI har de senere årene økt betydelig, og gjennomsnittlig BMI blant de som blir gravide er nå over 25 ✓
- Økning i andelen kvinner med fedme de siste årene skyldes særlig en økning i antallet med fedme grad 2 og 3

Maks poeng: 6

6 Kosthold gravide MCQ-2

Hva viste Den norske mor og barn-undersøkelsen fra 2014 om kostholdet blant gravide i Norge?

Velg to alternativer

- Kun få (ca 20%) spiste fisk til middag to dager i uken, eller tilsvarende som pålegg ✓
- De fleste (ca 90%) spiste anbefalt mengde grønnsaker
- Nærmere halvparten (ca 60%) spiste anbefalt mengde fullkorn ✓
- Kvinner med lav utdanning og inntekt hadde et høyere inntak av vegetabiliske oljer, sammenlignet med kvinner med høy utdanning og inntekt
- De fleste (ca 90%) spiste anbefalt mengde frukt

Maks poeng: 6

7 Gravide MCQ 3 rev

Hva er riktig om gravide i Norge?

Velg to alternativer

- Jern (40 µg) er anbefalt for alle gravide etter uke 20
- Tall fra medisinsk fødselsregister (2020) viser at de aller fleste kvinner (ca 90%) tok folat før de ble gravide
- Gravide kan få de samme kostrådene som resten av befolkningen, men noen kosttilskudd kan være nødvendig for å sikre optimal utvikling av fosteret ✓
- MoBa viste at mange (ca 85%) hadde lave/tomme jernlagre
- Mor, far og barn-undersøkelsen (MoBa) viste at ca halvparten (50%) har for lite jod i kostholdet ✓

Maks poeng: 6

8 Undervisning og amming

Du skal undervise for helsepersonell om råd og anbefalinger angående kost til ammende kvinner. Fra hvilke kilder henter du din informasjon selv og hvor vil du henvise de du underviser for aktuell og sikker informasjon?

Skriv ditt svar her

NNR, Nordic Nutrition Recommendations

Helsedirektoratet sine hjemmesider

Helsenorge, hjemmesider

Ammehjelpen, hjemmesider

2 p for hvert av angitte svar, max 6 p. Andre relevante kilder kan gi 1 p.

Maks poeng: 6

9 Undervisning amming 2

Du presenterer data på ammefrekvens i Norge og verden i din undervisning for helsepersonell. I den forbindelse viser du utviklingen i ammefrekvens i Norge i løpet av 1900-tallet. Der fremgår det at ammingen gikk dramatisk ned på 1960-tallet men økte så igjen i løpet av 1980- og 90-tallet. Du får spørsmål om mulige forklaringer. Angi en faktor som sammenfalt i tid som kan forklare nedgangen og minst en faktor som sammenfalt i tid som kan forklare økningen i ammefrekvens.

Skriv ditt svar her

Nedgang i amming:

1963 Morsmelkerstatning kom på markedet i Norge, 3p

Oppgang i amming:

1981 WHO begrenser markedsføring av MME, 3 p

1993 Mor-barn vennlig initiativ innføres på norske sykehus, 3 p

Årstall ikke nødvendig for å få poeng. Max 6 p.

Maks poeng: 6

10 Undervisning amming 3

I presentasjonen for helsepersonell om amming viser du at energiinnholdet i melken ved fullamming utgjør ca 500 kcal per dag. Hva tilsvarer denne energikostnaden i kg vektnedgang per uke i et teoretisk regnestykke der du forutsetter at kvinnen ikke kompenserer for denne energikostnaden gjennom å spise mer eller bevege seg mindre? Hvilken forutsetning om sammensetningen av ett kg kroppsvekt ligger til grunn for dette regnestykket?

Skriv ditt svar her

Energikostnaden ved fullamming tilsvarer teoretisk en vektnedgang på ca $\frac{1}{2}$ kg per uke, 3p

Forutsetning for regnestykket: 1 kg kroppsvekt utgjør 7000 kcal, 3p

Maks poeng: 6

11 Undervisning amming 4

I undervisningen for helsepersonell forteller du om det økte behovet for næringsstoffer og hvilke kostråd som gjelder for ammende kvinner. En av tilhørerne har notert seg at det blir stadig flere kvinner som lever på vegetarkost eller vegankost. De blir bekymret for at disse kvinnene ikke vil kunne oppfylle anbefalingene for inntak av næringsstoffer. Hva svarer du?

Skriv ditt svar her

Det anbefales daglig inntak av multivitamin (multivitamin-mineraltilskudd) (1p) som inneholder minimum vitamin B12 (1p), jod (1p), D-vitamin (1p). I tillegg kan det være behov for ekstra tilskudd av kalsium (1p), fra plantedrikker eller kalsiumtilskudd, og omega-3-fettsyren DHA (1p) i form av algeolje.

Maks poeng: 6

12 Mor og barn A

Hvilke **to** alternativer kjennetegner spedbarn (0-1 år) med hensyn til behov for energi og næringsstoffer.

Velg to alternativer

- Tilskudd av vitamin D i form av tran anbefales alle spedbarn fra 1 ukes alder
- Barn som fullammes bør få tilskudd av vitamin D-dråper fra 1 ukes alder ✓
- Har stort energibehov i forhold til kroppsstørrelsen, men begrenset magevolum ✓
- Morsmelk inneholder tilstrekkelig med jern til å dekke barnets jernbehov både ved fullamming og delamming
- Barn som får morsmelkerstatning, bør få tilskudd av vitamin D-dråper fra 2 ukers alder

Maks poeng: 6

13 Mor og barn B

Hvilke **to** av følgende alternativer kjennetegner kostholdet til barn og unge i Norge (0-18 år) basert på resultater fra nasjonale kostholdsundersøkelser?

Velg to alternativer

- 9 og 13-åringene spiser mer sukker enn det som anbefales ✓
- Inntaket av grønnsaker er lavere enn det som anbefales ✓
- Norske småbarn (1-2 år) spiser mer sukker enn det som anbefales
- De fleste barn dekker behovet for vitamin D gjennom et vanlig norsk kosthold
- Et utilstrekkelig jod-inntak er en utfordring blant norske sped- og småbarn

Maks poeng: 6

14 Mor og barn E

Du jobber som klinisk ernæringsfysiolog tilknyttet et legesenter, og jobber spesielt med henvisninger som omhandler barn og unge.

En dag kommer Ellen til fastlegen med pappaen sin. Ellen er 2 år gammel. Hun går i barnehage, og er ei aktiv og blid jente som sjelden sitter stille. Den siste tiden synes foreldrene at Ellen har virket noe slapp og blek. Hun har heller ikke det samme overskuddet som hun pleier. Legen finner ut at Ellen har jernmangelanemi og hun behandles for dette.

Legen ber deg om å følge opp Ellen og hennes kosthold, med hensyn til å forebygge fremtidig jernmangelanemi.

I din samtale med far beskriver han Ellens kosthold en vanlig dag slik:

Frokost: 1 brødskeive med syltetøy og 2 glass melk

Lunsj: 1 yoghurt, 1 banan og 2 glass melk

Middag: Risengrynsgrøt eller pannekaker.

Kveldsmat: 1 brødskeive med ost og 2 glass melk

Hvordan vurderer du kostholdet til Ellen basert på kostanamnesen, både generelt og i forhold til jernmangelanemien?

Skriv ditt svar her

- *Kostholdet fremstår noe ensidig.*
- *Mye melk, som kan fortrenge mer jernrike matvarer.*
- *Lite frukt og grønnsaker*
- *Lite kostfiber (selv om Ellen spiser brød, betyr ikke det nødvendigvis at brødet er grovt)*
- *1,5 Poeng for hvert relevante svar studenten nevner, maksimalt 6 poeng.*

Maks poeng: 6

15 Mor og barn F

Hvilke råd vil du gi far om hvordan han kan forbedre kosten til Ellen med tanke på opptaket av jern? Gi **tre** konkrete råd.

Skriv ditt svar her

- *Gi råd om å bruke grovt brød, 3-4 «kaker» på brødskalaen (selv om Ellen spiser brød, betyr ikke det nødvendigvis at brødet er grovt).*
- *Jernrike pålegg, f.eks. jernberiket prim, 1-2 skiver leverpostei (inneholder mye vitamin A, så ikke for store mengder), kjøttpålegg.*
- *Reduser inntaket av melk (maks 5 dl). Kan fortrenge jernrike matvarer.*
- *C-vitaminrike matvarer til måltidene for å øke jernopptaket, f.eks. paprikastrimler, kiwi, appelsinbåter, e.l.*
- *Lage pannekakerøre med fullkornsmel og havregryn*

2 poeng for hvert relevante råd som gis, maksimalt 6 poeng.

Maks poeng: 6

16 Kunnskapsbasert

Karen Sandmo jobber som kef i Alta kommune. Helseyskepleier Amir Yusir tar kontakt med Karen på grunn av at elevene på Alta ungdomsskole dropper matpakke og heller kjøper brus eller sjokolademelk på butikken i storefri. Dette gjelder både de norsk språklige og de samisk språklige klassene. Han lurer på om Karen kan hjelpe ham å lage en intervensjon for å få ungdommene til å drikke mindre sukkerholdig drikke.

Karen som er opptatt av kunnskapsbasert ernæringspraksis er glad for at Amir tar kontakt og vil gjerne hjelpe ham.

Hva vil de si å ha en kunnskapsbasert ernæringspraksis?

Skriv ditt svar her

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

Maks poeng: 6

17 Samer

Hvilke **to** av de følgende påstandene om samer i Norge er riktige?

Velg to alternativer

- De fleste samer lever av reindrift
- Samene spiser kun mat som er høstet og konserverte fra lokal natur
- Det finnes ca 23 500 samer i Norge
- Samene er et urfolk ✓
- Nord-samisk er det vanligste språket ✓

Maks poeng: 6

18 Fokusgrupper

Karen Sandmo jobber som kef i Alta kommune. Helseyskepleier Amir Yusir tar kontakt med Karen på grunn av at elevene på Alta ungdomsskole dropper matpakke og heller kjøper brus eller sjokolademelk på butikken i storefri. Dette gjelder både de norsk språklige og de samisk språklige klassene. Han lurte på om Karen kan hjelpe ham å lage en intervensjon for å få ungdommene til å drikke mindre sukkerholdig drikke.

Karen som er opptatt av kunnskapsbasert ernæringspraksis er glad for at Amir tar kontakt og vil gjerne hjelpe ham.

De blir enig om at de vil starte med å gjennomføre noen fokusgrupper med ungdommene for å bedre forstå atferden deres.

Hvilke faktorer kan påvirke gruppedynamikken i fokusgruppene?

Beskriv minst **tre** ulike typer av faktorer.

Skriv ditt svar her

Svar (2 poeng pr eksempel med forklaring):

Considerations on what may influence group dynamics:

- **Intrapersonal** factors (Ex. -demographic factors: age, sex, income, occupation, education, religion and race)
- **Interpersonal** factors (group cohesiveness, group compatibility, how dedicated are group members to the topic- do they feel very strongly about it? – their level of engagement may change, depending on these factors) The topic it self.
- **Environmental** factors (material environment, how people are seated- in a circle with a table in between or not, sitting the most talkative person next to moderator and the least talkative across from moderator; are people too far away from each other, or too close? Neither should be the case, there should be a comfortable distance between)

Maks poeng: 6

19 Determinanter

Karen Sandmo jobber som kef i Alta kommune. Helseyskepleier Amir Yusir tar kontakt med Karen på grunn av at elevene på Alta ungdomsskole dropper matpakke og heller kjøper brus eller sjokolademelk på butikken i storefri. Dette gjelder både de norsk språklige og de samisk språklige klassene. Han lurte på om Karen kan hjelpe ham å lage en intervensjon for å få ungdommene til å drikke mindre sukkerholdige drikke.

De blir enig om at de vil starte med å gjøre noen fokusgrupper med ungdommene for å bedre forstå atferden deres.

Fokusgruppene gir dem rik informasjon om hva ulike ungdommer tenker om tematikken.

Hvilke mulige årsaker til inntaket av sukkerholdige drikker i storefri finner de?

Nevn minst **seks** mulige årsaker, velg **to** av de som de viktigste som intervensjonen skal rettes mot og begrunn hvorfor du mener dette er de viktigste.

Skriv ditt svar her

Svar: smak, tilgjengelighet, pris, sosiale normer, markedsføring (lokalt, i sosial medier), lav sosio-økonomisk status, kjønn (gutter), holdninger (lettvint, gir energi), manglende kunnskap (om næringsinnhold og/eller helseeffekter på tenner og energiinntak), liker ikke melk, manglende alternativer på skolen/ikke tilgang til kaldt og godt vann, glemmer å ta med drikkeflaske til vann (0.5 poeng pr årsak, max 3 poeng)

De to årsakene som nevnes må kunne endres og det bør argumenteres for at man tenker disse to faktorene henger særlig strekt sammen med inntaket av sukkerholdige drikker (1.5 p pr årsak og argument)

Maks poeng: 6

20 Planlegging

I tillegg til å kartlegge årsakene til atferden, så har planleggingsfasen for intervensjoner en annen viktig funksjon – hvilken? Forklar hvorfor denne funksjonen er viktig.

Skriv ditt svar her

Svar:

Kartlegge lokalsamfunnet (3p)

Overordnet handler dette om å bruke de ressursene som finnes og om å forstå konteksten slik at intervensjonen de lager passer best mulig inn og har størst mulig sannsynlighet for å ha effekt. Dette kan for eksempel dekkes av punkter som:

- Få en bredere forståelse for styrker og utfordringer i lokalsamfunnet.
- Få en oversikt over infrastruktur og fysisk miljø
- Få en historisk forståelse
- Kjenne til sosiale normer og verdier
- Få en oversikt over organisasjoner og institusjoner

Denne delen gir 3 poeng.

Maks poeng: 6

21 SMART mål

Karen og Amir er klare for å utvikle intervensjonen, og får med seg et par ungdommer i planleggingsgruppa. De starter med å formulere et SMART mål og lage en «Logic Model of Change»/ «Theory of Change»

Skriv SMART-målet for intervensjonen, og forklar kort hvorfor det er SMART.

Skriv ditt svar her

Svar:

Målet må skrives på en slik måte at det oppfyller følgende kriterier og begrunnelsene må utdype at kriteriene er oppfylt.

- **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?

Maks poeng: 6

22 Digital intervensjoner

Ungdommene foreslår at intervensjonen skal være en app for mobiltelefon.

Hvilken av følgende påstander om digitale intervensjoner for atferdsendring er sann?

Velg ett alternativ

- De kan tilpasses den enkelte ✓
- De er enkle og billige å lage
- De krever ikke spesiell kompetanse av brukeren
- De trenger ikke å baseres på en «Theory of Change»

Maks poeng: 6

23 Metoder og applikasjoner

Hva er teoretiske metoder og praktiske applikasjoner?

Skriv ditt svar her

Svar:

Teoretiske metoder er en generell metode eller prosess for å påvirke endring i determinanter(virkningsmekanismen) (3 poeng), mens praktiske applikasjoner er spesifikke teknikker for praktisk bruk av teoretiske metoder som er tilpasset målgruppen og konteksten hvor intervensjonen gjennomføres (innpakningen) (3 poeng).

Maks poeng: 6

24 Theory of Change

Karen Sandmo jobber som kef i Alta kommune. Helseyskepleier Amir Yusir tar kontakt med Karen på grunn av at elevene på Alta ungdomsskole dropper matpakke og heller kjøper brus eller sjokolademelk på butikken i storefri. Dette gjelder både de norsk språklige og de samisk språklige klassene. Han lurer på om Karen kan hjelpe ham å lage en intervensjon for å få ungdommene til å drikke mindre sukkerholdig drikke.

De blir enig om at de vil starte med å gjennomføre noen fokusgrupper med ungdommene for å bedre forstå atferden deres.

Karen og Amir er klare for å utvikle intervensjonen, og får med seg et par ungdommer i planleggingsgruppa. De starter med å formulere et SMART mål og lage en «Logic Model of Change»/ «Theory of Change»

Den endelige intervensjonen som de skal lage blir en multikomponent intervensjon.

Beskriv intervensjon og forklar hvordan den henger sammen med "Logic Model of Change"/"Theory of Change".

Skriv ditt svar her

Svar:

En multikomponent intervensjon består av mange komponenter dvs at den ikke bare er en app eller et undervisningsopplegg eller et forbud mot å gå på butikken eller en opprettelse av kantine eller endret tilbud, men en kombinasjon av minst to ulike komponenter. (3 poeng)

Intervensjonen/komponentene skal påvirke faktorene i Theory of Change slik at det oppstår endring i de (to) viktigste årsakene til inntaket av sukkerholdig drikke og man oppnår SMART målet med intervensjonen (3 poeng).

Maks poeng: 6

25 Implementering

Nå må planleggingsgruppen tenke på hvordan de skal få implementert den multikomponente intervensjonen.

Basert på beskrivelsen av den multikomponente intervensjonen i forrige oppgave, beskriv følgende:

- I hvilke(n) setting(er) skal intervensjonen implementeres?
- Hvem er det som kan bestemme om intervensjonen skal taes i bruk?
- Hvem er det som skal implementere intervensjonen?

Skriv ditt svar her

Svar: Her må det fremkomme om intervensjonen skal skje gjennom skole, hjem, butikk, ungdomsklubb/fritidsaktiviteter og/eller digitalt (2p). Svaret på hvem som bestemmer om tiltaket taes i bruk, vil avhenge av hva de svarer på settingen (2p), og det samme gjør hvem som skal implementere (2p). Dette må også være i samsvar med beskrivelsen av den multikomponente intervensjonen i spm 24.

Maks poeng: 6

26 Implementering

Hvilke **to** av de følgende påstandene om implementering er riktige?

Velg to alternativer

- Implementeringsintervensjonens formål er å oppnå SMART-målet til intervensjonen
- Implementering som fagfelt oppstod i helsetjenesten
- Implementering går igjennom ulike faser ✓
- Implementering er en passiv prosess
- Implementering påvirkes av determinanter ✓

Maks poeng: 6

27 CICI-rammeverket

TikTok er en kontekstuell faktor som kan tenkes å påvirke implementeringen og /eller effekten av den multikomponente intervensjonen som Karin og Amir har laget sammen med ungdommene.

Plasser TikTok i CICI-rammeverket og begrunn svaret.

Skriv ditt svar her

Svar:

CICI-rammeverket beskriver 7 ulike domener av kontekst som kan virke på mikro, meso eller makro nivå.

TikTok vil kunne påvirke hva som er kult blant ungdommer til en hver tid og vil dermed være innenfor den sosio-kulturelle konteksten (4 poeng) og på makronivået (2p).

Maks poeng: 6

28 Studie design

Planleggingsgruppens siste oppgave er å planlegge evalueringen. Alta ungdomsskole har over 400 elever, mens Sandfallet ungdomsskole som også ligger i Alta har ca 250 elever.

Karen og Amir vil bruke spørreskjema for å måle endring både i inntaket av sukkerholdig drikke og i de viktigste faktorene som påvirker inntaket, og planlegger å bruke Sandfallet ungdomsskole som kontroll gruppe.

Hva kaller vi dette designet?

Velg ett alternativ

- Randomisert, kontrollert eksperimentelt
- Pre-eksperimentelt
- Gruppe-randomisert, kontrollert eksperimentelt
- Kvasi-eksperimentelt



Maks poeng: 6

29 Kulturell validitet

Hvordan må de gå frem for å sikre den kulturelle validiteten når de lager den samiske versjonen av spørreskjemaet?

Skriv ditt svar her

Svar (6 poeng):

- To personer oversetter til samisk uavhengig av hverandre
- De to oversettelsene syntetiseres til en

2 poeng

- To andre personer oversetter tilbake til norsk uavhengig av hverandre
- De to oversettelsene diskuteres og sammenliknes med utgangspunktet og en prefinal samisk versjon lages

2 poeng

- Pretesting av den prefinal samiske versjonen

2 poeng

Maks poeng: 6

30 Prosessevaluering

Hvilke prosessevalueringsspørsmål prioriterer Karin og Amir, og hvordan samler de inn dataene for å svare på disse?

Beskriv **minst to** spørsmål inkludert metode for datainnsamling.

Skriv ditt svar her

Svar: 3 poeng per spørsmål med datainnsamlingsmetode.

Saunders beskriver følgende komponenter i prosessevalueringen som kan måles/kartlegges vha spørreskjema (lukkede eller åpne spørsmål), logbøker, intervjuer, observasjon:

- **Recruitment** Recruitment procedures should be described.
- **Reach (participation rate)** Describe who participate and who did not
- **Dose delivered (completeness)** Implementation of all components
- **Dose received (exposure)** Participants engagement, interaction, initial and/or continued use
- **Dose received (satisfaction)** Primary and secondary participants' satisfaction with intervention
- **Fidelity** Implemented as planned.
- **Context** Physical/social/political contextual factors that might influence implementation/reach

Maks poeng: 6

31 Folkehelsemelding

Arbeidet med å fremme sunne kostvaner er i dag en integrert del av Folkehelseloven. Fem prinsipper ligger til grunn for folkehelseloven, hvorav «Helse i alt vi gjør» er ett av dem.

Nevn **tre** av de andre og beskriv kort hva disse innebærer for lokalt ernæringsarbeid.

Skriv ditt svar her

Fem prinsipper som er av stor betydning i folkehelsearbeidet:

- **Utjevning** (å bidra til redusert ulikhet i helse er et viktig mål også for lokalt ernæringsarbeid. Det betyr bl.a. at alle tiltak må vurderes i forhold til hvorvidt det er sannsynlig at de når også utsatte grupper og at ikke noen ekskluderes – f.eks. grunnet kostnader, språkbarrierer, reisevei etc.)
- Helse i alt vi gjør (helse i all politikk)
- **Føre-var** (dersom det er usikkerhet knyttet til hvorvidt et tiltak kan ha negative konsekvenser for folkehelsen, skal en være på den 'sikre siden' og innhente informasjon/pilotere og evaluere før selve tiltaket gjennomføres)
- **Bærekraftig utvikling** (her kan en løfte fram både økonomisk bærekraft (direkte kostnader), personellmessig bærekraft (er det folk/ansatte til å følge opp over tid) og miljømessig bærekraft)
- **Medvirkning:** Involvering av berørte parter (f.eks. barn & ungdom, foreldre, eller eldre på institusjoner). Dette er en prosess som krever at en lytter og involverer allerede fra planleggingsfasen og ved gjennomføring/implementering).

Maks poeng: 6

32 Tiltak i kommune

«Helse i alt vi gjør» er som nevnt et viktig prinsipp i Folkehelseloven, og i kommunen er det kommunedirektøren som har ansvaret for at de ulike etatene, slik som helse- og omsorgsetaten, følger opp arbeidet.

Gi **tre** eksempler på tiltak for å fremme sunne kostvaner som ligger til kommunes ansvar og oppgaver (roller) i ulike kommunale etater.

Skriv ditt svar her

De har fått konkrete eksempler på tiltak knyttet til kommunenes roller på tvers av etater:

-
- arbeidsgiver
- tjenesteyter (helse, skole, teknisk)
- myndighet (tilsyn mv.)
- planmyndighet og regulering av arealer mv.
- lokal utviklingsaktør (kultur, næring mv)
- eier av virksomheter og eiendommer

2 poeng per eksempel for max 3 eksempler

Maks poeng: 6

33 Innvandring

Hva er de **to** vanligste årsakene til innvandring til Norge fra 1990 frem til i dag?

Velg to alternativer

Familie



Flukt

Ukjent/andre årsaker

Utdanning

Arbeid



Maks poeng: 6

34 Innvandrere

Hvilken påstand om helsen til innvandrere er sann?

Velg ett alternativ

Helse ved innvandringstidspunktet er ofte dårligere enn i befolkningen i mottakslandet generelt

Helse ved innvandringstidspunktet er ofte bedre enn i befolkningen i mottakslandet generelt

Helsen til innvandrere skiller seg ikke fra befolkningen i mottakslandet forøvrig

Helsen blir ofte bedre når de blir eldre/jo lengre de bor i mottakslandet

Maks poeng: 6

35 Helsekompetanse

I 2021 ble det utgitt en rapport om helsekompetanse i den voksne befolkningen i 17 europeiske land.

Hvilken påstand om andelen med problematisk eller utilstrekkelig helsekompetanse i Norge er sann?

Sammenliknet med den gjennomsnittlige andelen i de 17 europeiske landene, er andelen i Norge

Velg ett alternativ:

- lavere
- høyere
- lik med gjennomsnittet
- mye lavere



Maks poeng: 6

36 Frisklivssentral

Hva er formålet og hvem er målgruppen for Frisklivssentraler?

Skriv ditt svar her

- å fremme helse og forebygge sykdom ved å gi tidlig hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer (3 p)
- personer i alle aldre (1p) som har økt risiko for (1p), eller allerede har utviklet sykdom (1p), og som har behov for hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer.

Maks poeng: 6

37 Folkehelseprofiler

På hvilken av følgende nettsider kan du finne folkehelseprofilen for din kommune?

Velg ett alternativ

- Folkehelseinstituttet
- Helsedirektoratet
- Statistisk sentralbyrå
- HelseNorge



Maks poeng: 6

38 Politiske virkemidler

I politikken kan myndighetene bruke både «harde» og «myke» virkemidler for å påvirke befolkningens spisevaner.

Definere hva som menes med dette og gi et konkret eksempel på hver.

Skriv ditt svar her

Med 'harde virkemidler' mener vi vanligvis såkalte strukturelle tiltak som krever lovendring (2p), f.eks. regulering av markedsføring, prisregulering (avgifter), åpningstider for salg av mat og drikke, aldersgrenser mm (1p for et eksempel som bruker dette).

'Myke virkemidler' er oftest pedagogiske virkemidler (opplysning, kampanjer, undervisning) hvor målet er å styrke individets egen evne til å handle gjennom å påvirke oppmerksomhet (awareness) kunnskapsnivå, holdninger og normer (2p). Fiskesprell, HDir sin Lev-kampanje, Mer av kampanjen som del av intensjonsavtalen, 5 om dagen (1p)

Maks poeng: 6

39 Politikk

Hvilken påstand om utvikling av politikk er sann?

Velg ett alternativ

- Politikkutviklingen er alltid tverrsektoriell
- Politikkutviklingen er alltid kunnskapsbasert
- Politikkutviklingen er påvirket av verdier ✓
- Politikkutviklingen skjer alltid i en systematisk, trinnvis prosess

Maks poeng: 6

40 Markedsføring

Å vurdere tiltak for å verne barn bedre mot markedsføring av usunn mat og drikke er et av 'regjeringen vil' punkter i Meld. St. 15 (2022-23): Folkehelsemeldinga: Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar.

Redegjør kort for hvilke tiltak for å verne barn mot markedsføring av usunn mat og drikke som finnes i Norge i dag, og hvilken kritikk som er framsatt mot dagens ordning.

Skriv ditt svar her

Tiltak som finnes i Norge i dag:

Matvarebransjens Faglige Utvalg (MFU). En samlet bransje bestående av produsenter og tilbydere av mat står bak MFU som eies av bransjeaktørene NHO, Virke og ANFO (mfu.as). Tar imot klager fra publikum og henvendelser om forhåndsvurdering fra bransjen basert på retningslinjer og en produktliste over produkter som det kan/kan ikke reklameres for. (2p)

Hva som kan og ikke kan markedsføres:

Forbud mot markedsføring overfor barn: Markedsføring av produkter, som er omfattet av produktlisten, skal ikke være særlig rettet mot barn under 13 år. Med markedsføring menes salgsfremmende tiltak.

Følgende anses IKKE i seg selv som markedsføring særlig rettet mot barn i strid med disse retningslinjene: a) Selve produktet herunder emballasjen; b) Alminnelig oppstilling av produkter på utsalgssted; c) Sponsing som kun innebærer bruk av sponsors navn, sponsors- eller et produkts varemerke, herunder utdeling av vareprøver etter samtykke fra foreldre eller andre ansvarlige; Reklame som sendes etter kl. 21.00 på TV vil ikke anses for å være markedsføring særlig rettet mot barn. (2p)

Kritikk:

Dekker kun barn under 13 år. For svak på digital markedsføring, involvering og åpenhet om forhåndsvurderinger/rådgivning, samt for mange unntak (spesielt emballasje og produkt plassering). (2p)

Maks poeng: 6

41 Bærekraft

Beskriv hva som inngår i FAO sin definisjon på et bærekraftig matsystem, og nevntre til fire momenter man må jobbe med for å få til en bærekraftig utvikling.

Skriv ditt svar her

4 poeng for å gjengi FAO sin definisjon (uthevet ordene som jeg tenker det er viktig å ha med i sin gjengivelse)

FAO's definisjon- 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.

(Sagt på en annen måte:

Et bærekraftig matsystem sikrer tilgang til nok og sunn/næringsrik mat som folk har råd til å kjøpe, samtidig som matproduksjonen er utført på en slik måte at den ikke bruker opp eller ikke bruker opp eller forurenses jord, luft, vann, eller ødelegger økosystemer og biodiversitet.)

Ytterligere 2 poeng for å utdype noen momenter innenfor økonomisk, sosial og miljømessig bærekraft:

*Lavt fotavtrykk på klima og miljø (miljømessig bærekraft)

- Beskytte og respektere biologisk mangfold og økosystemer (miljømessig bærekraft)
- Bidra til mat- og ernæringsikkerhet (økonomisk og sosial)
- Bidra til et sunt liv, med minst mulig uhelse (sosial bærekraft)

- Være kulturelt akseptabelt, tilgjengelig, økonomisk rettferdig og rimelig (økonomisk og sosial)
- Være ernæringsmessig adekvat, trygt og sunt (sosial)
- Optimalisere naturlige og menneskelige ressurser (litt av alt)

Maks poeng: 6

42 Bærekraft

Beskriv utfordringene i det norske kostholdet i dag i forhold til et fremtidig klima- og miljømessig kosthold og trekk inn selvforsyningsdata der det er relevant.

Skriv ditt svar her

Utfordringene i dagens kosthold i forhold til et fremtidig klima og miljømessig bærekraftig kosthold er at vi har for mye kjøtt, for lite frukt og grønnsaker, for lite kornvarer, for lite potet i dagens kosthold. Stort matsvinn. (3 poeng)

Norge har høy selvforsyningsgrad på animalske produkter, og lav selvforsyning på plantebaserte produkter bortsett fra potet. Men for å få et mer bærekraftig kosthold så må vi redusere inntak av de animalske produkter og øke inntaket av de plantebaserte produkter. Norge bør øke produksjon av de plantebaserte produkter ellers må vi importere mer frukt, grønnsaker og korn – import kan bety at vi har klima og miljøavtrykk i andre land. Man kan bruke landbruksavtalen til å fremme produksjon av mer plante basert mat i Norge. Motsatt kan noe reduksjon av produksjon av animalske produkter være positivt for klima og miljø.(3 poeng)

Maks poeng: 6

43 Bærekraft

Nevn og begrunn **to** tiltak som kan være nyttige for å fremme et bærekraftig kosthold og matsystem i Norge

Skriv ditt svar her

Snakket om regjeringens Klimaplan (nevnte Klimakur, Matsvinn og Handlingsplanen som tre viktige områder i klimaplanen)

(1) Presenterte Klimakur 2020 – som viser at rødt kjøtt og matsvinn står for største klimautslipp innen landbruket

(2) Snakket om Matsvinn (vinn-vinn situasjon) – Matkasteloven som er på vei

(3) Presenterte forslag til tiltak fra Klimautvalget 2050:

– innrette støtteordningene under jordbruksavtalen slik at de i større grad støtter opp under omstilling av jordbruket til et lavutslippssamfunn, ivaretagelse av kulturlandskap og naturmangfold, samtidig som øvrige mål for jordbruket tas hensyn til. Dette kan blant annet innebære å vurdere om deler av jordbruksavtalen bør dekkes av flerårige avtaler.

– ikke oppmuntre til konsum av matvarer med høye klimagassutslipp gjennom informasjon fra offentlige myndigheter via ulike opplysningskontorer for matvarer.

– gjennomgå støtteordningene under jordbruksavtalen for å identifisere hvilke ordninger som stimulerer til produksjon med særlig høyt utslipp av klimagasser.

– redusere utslippene fra havbrukssektoren ved å legge om til fôr som gir lavere klimagassutslipp.

– redusere matsvinn, blant annet gjennom oppfølging av Matsvinnutvalget

Tenker at de kan foreslå minimum to tiltak og begrunne f. eks. redusert kjøtt inntak og redusert matsvinn. Får 3 poeng for hvert tiltak de nevner og begrunner (maks 6 poeng)

Maks poeng: 6

44 **Menneskerettigheter**

Hvilket av følgende menneskerettighets verktøy ("tools") er rettslig bindende når medlemslandet har ratifisert det?

Velg ett alternativ

"UN Charter"

"UN Declaration"

"UN Conventions" 

"General Comments"

Maks poeng: 6

45 **Menneskerettigheter**

Gjør rede for hva som legges i ordet fullgod ("adequate") i retten til fullgod mat?
Nevn minst **fire** ulike aspekter.

Skriv ditt svar her

The students should be able to elaborate on 4 of the following concepts:

- **Quality;** nutritious
- **Quantity;** sufficient
- **Safety;** free from adverse substances
- **Culturally acceptable;** non-nutrient-based values
- **Accessibility;** economic and physical
- **Availability;** feeding oneself directly from productive land or other natural resources
- **Sustainability;** accessibility over time

Maks poeng: 6