

## Ernæring og Sundhed – 2 praktikophold og bachelorprojekt 2016/2017, ved Videncenter for Sundhedsfremme/KOSMOS på UC SYD

Mit navn er Elsebeth Fuglsig Helgesen. Jeg har oprindeligt en uddannelse som folkeskolelærer, og nu er jeg i gang med studiet til professionsbachelor i ernæring og sundhed med retningen sundhedsfremme, forebyggelse og formidling på UC SYD i Haderslev.

Jeg er optaget af:

- Det brede og positive sundhedsbegreb
- I et kommende job vil jeg gerne arbejde i sundhedsfremmende projekter i tæt kontakt med praksisverden
- Jeg brænder for at arbejde med børn som målgruppe
- I kraft af mine kompetencer som underviser vil jeg gerne formidle sundhed til børn og de voksne, som vores børn i dagtilbud og skole er omgivet af

Derfor var Videncenter for Sundhedsfremme/KOSMOS UC SYD et oplagt sted at søge om en praktikplads.

I august 2016 startede jeg i modul 9 praktik i det sundhedspædagogiske "Projekt Hoppeline". Med udgangspunkt i fysisk aktiverende og dramatiserende fortælling og andre sundhedsfremmende aktiviteter som f.eks. mad- og måltidskultur har "Projekt Hoppeline" som mål at bidrage til det pædagogiske arbejde med de 6 læreplanstemaer. Målgruppen er børn 3-6 år i dagtilbud og ca. 1/3 af alle landets børnehavebørn deltager på nuværende tidspunkt i Projekt Hoppeline.

I praktikperioden beskæftigede jeg mig bl.a. med at udvikle "Madkassen", som ligger som et ikon på hjemmesiden [www.hoppeline.dk](http://www.hoppeline.dk). Den indeholder inspiration til madpakken og hovedtanken bag "Madkassen" er, at madpakken er en kærlig hilsen fra hjemmet til barnet. Projekt Hoppelines motto er "Sjovt er sundt", og derfor har jeg i samarbejde med projektleder Lise Hostrup Sønnichsen arbejdet med at lave en lille forvandling af Fødevarestyrelsens oprindelige madpakkehånd, så den stadig lever op til anbefalingerne samtidig med, at den passer ind i projektet og har fået navnet "Hoppelines madpakkehånd". Det nye i "Hoppelines madpakkehånd" er, at der er fokus på madmod (det er den der hedder thumb's up), og at der skal være et sjovt og kærligt element i madkassen.

Her ses ”Hoppelines madpakkehånd” og et forslag til en madpakke lavet ud fra den:



Jeg var utrolig glad for stedet som praktikplads. Alle var virkelig søde og imødekommende – og det er ikke noget, jeg siger, fordi jeg er blevet bedt om at skrive dette indlæg ☺. Jeg fik lov til at arbejde selvstændigt med udvikling af mad- og måltidsdelen i projektet. Ingen havde en nøje afstemt plan for, hvad jeg skulle lave, så jeg var i høj grad selv med til at forme min praktik.

Den gode oplevelse gjorde, at jeg i min modul 12 praktik søgte tilbage til Videncenter for Sundhedsfremme. Og sørme om de igen ikke sagde ja – heldige mig!

I modul 12 praktik arbejdede jeg med et nyt udviklingsprojekt i Hoppeline regi: ”Sund Pædagogik”. Det er et dialogværktøj, hvis formål er at fremme måltidskultur og bevægelseskultur for børn i dagtilbud. Formålet er også at fremme lærings- og forandringsprocesser i personalegrupper gennem dialog, refleksion og diskussion af de rutiner og vaner, der præger måltidskulturen og bevægelseskulturen i en institution. Dialogværktøjets primære målgruppe er personale i dagtilbud, der arbejder med målgruppen 0-6 år.

Jeg har udelukkende i praktikken arbejdet med måltidskultur. Værktøjet indeholder bl.a. dialogkort med forskellige emner efterfulgt af spørgsmål, viden og en case. Jeg foretog litteratursøgning og fandt viden omkring måltidskultur til brug på kortene. Desuden besøgte jeg 2 børnehaver i Haderslev Kommune og lavede observationer af måltidet samt interview med det formål at konstruere cases. Det hele endte ud i et samlet forslag til dialogkort omkring måltidskultur.

Pt. eksisterer der en prototype af "Sund Pædagogik – et dialogværktøj" og pt. er jeg i gang med at skrive bachelorprojekt. Det var naturligt for mig at fortsætte med dialogværktøjet i mit projekt, hvor jeg laver en undersøgelse i et dagtilbud af, hvordan personalet opfatter fænomenet måltidskultur, og om "Sund Pædagogik – et dialogværktøj" kan være med til at forandre måltidskulturen. Den metodiske tilgang er inspireret af aktionsforskning og et kvalitativt forskningsdesign med et mix af gruppeinterview og observationer, idet et dagtilbud i Haderslev Kommune er med til at afprøve processen med dialogkortene.

Jeg kan varmt anbefale praktikstedet, hvis:

- du har interesse i at koble videnskab med praksis
- du brænder for at udføre et stykke selvstændigt arbejde
- du gerne selv vil være med til at sætte form på din praktik
- du gerne vil møde nogle fagligt kompetente og meget imødekommende søde mennesker
- du er interesseret i projektarbejde