

Det går ikkje ein dag utan at media gjer oss merksame på problemstillingar innanfor kosthald og ernæring. Resultat frå undersøkingar blir slegne stort opp utan at dei blir sette i samanheng med annan kunnskap innanfor fagfeltet. Det er lett å bli forvirra i den jungelen av kostråd vi blir bombarderte med, særleg når råda har ein tendens til å sprikje i alle retningar. Kva skal vi tru på? Kven kan vi stole på?

Samansetjinga av måltida

"Kva du et mellom nyttår og jul, er viktigare enn det du et mellom jul og nyttår!". Denne utsegna seier noko om at det er det vi gjer i kvardagen, som avgjer om vi kan kalle kosthaldet vårt sunt eller usunt. Det skal ikkje vere vanskeleg å ete riktig, og dei fleste har nok ei meining om kva dette inneber. I ulike medium får vi stadig kostråd frå meir eller mindre seriøse aktørar, og ein skal ha noko kunnskap innanfor området for ikkje å ta alt for god fisk!

Som fagarbeidar innanfor helse og omsorg krev ein altså meir av deg enn synsing på dette området. Du må ha kunnskapar om kostsamansetjinga slik at du kan lage ernæringsmessig riktig mat og gi kvalifiserte råd til andre om temaet. I dag veit vi mye om korleis vi kan førebyggje fleire livsstilssjukdommar ved å ha eit sunt kosthald, og da bør vi handle deretter.

Ndla, vg1 helse- og oppvekst, kost og ernæring