|  |  |
| --- | --- |
| Titel på aktivitet | Tag noget med til træning |
| Beskriv kort indholdet (resumé) | Udleveret smagsprøver fra Arla og undervist i ernæringens betydning for træningen |
| Formål med aktiviteten | At sikre øget ensrettethed indenfor ernæring |
| Målgruppe (Er der en målgruppe udover borgere i projektet, fx pårørende) | Borgere + de trænende terapeuter |
| Beskriv hvordan aktiviteten er en tværfaglig ernæringsindsats | En fælles indsats tilrettelagt mellem ernæringsvejleder og de trænende terapeuter |
| Beskriv anbefalet deltagerantal | Holddeltagerne; 5-15 personer |
| Beskriv nødvendige ressourcer (fx madvarer, attrapper, opskrifter, medarbejdere osv.) | Smagsprøver; afsætning af tid fra træningstiden; tid til planlægning |
| Beskriv hvordan de nødvendige ressourcer sikres (fx borger medbringer selv, navn på hjemmeside hvor opskrifter kan printes, osv.) | Smagsprøver fra leverandør ell. aftale med borger om, hvad de skal tage med. Brochurer; det har været en udfordring, at man under Covid-19 ikke har kunne lægge materialer frem.  |
| Gode råd til andre der ønsker at prøve aktiviteten | Sikre ressourcer; sikre relevant materiale til uddeling |
| Indsæt citat fra borger der har været del af eventet |  |
| Er der opfølgning på aktiviteten? Hvis ja, hvordan? | De trænende terapeuter spørger løbende ind til borgers ernæringsstatus |
| **Beskriv i detaljer:**  |  |
| Aktiviteter inden (forberedelse) | - sikre brochurer/materiale- Sikre relevant viden og samme viden om ernæring blandt de trænende terapeuter. - Forberede oplæg omkring ernæring i træning- |
| Aktiviteter under (arbejdsopgaver, temaer der tales om med borgeren osv.) | - Der tales med borger om proteins betydning for styrketræning - Udlevering af smagsprøver - Samlet tid fra træningen ca. 15 min. - |
| Aktiviteter efter (opfølgning på event med borger, osv.) | - Individuel løbende opfølgning med den enkelte borger- Samlet opfølgning en udfordring, fordi der er løbende afslutning/optag på holdet--  |