

ERNÆRINGSSPILLET

PRINTVEJLEDNING

PRINT-version

På de følgende sider finder du en vejledning i hvordan du printer og klipper spilbrikker til

Side 1/4

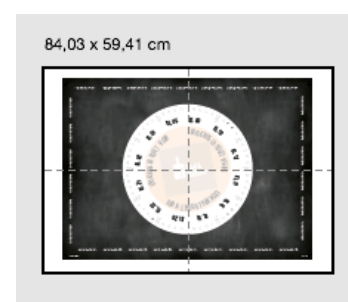
Spillepladen

Fuld størrelse metode:

Spillepladen fylder ca 4 **A3 print** (liggende) i sin fulde størrelse.

Vælg i udprintfunktionen 'Plakat' (i udprint fra Acrobat Reader) - og sæt papirstørrelsen til A3.

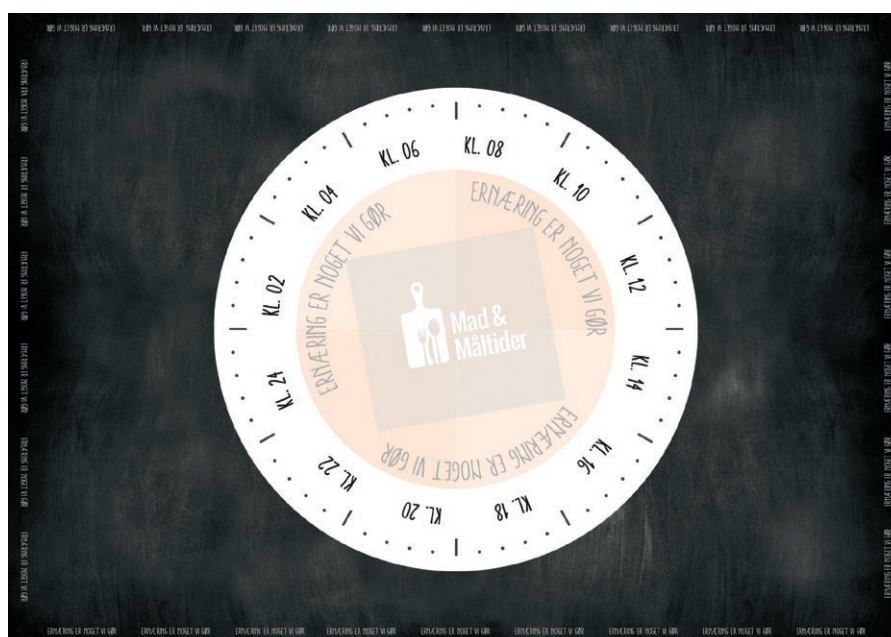
Skær til og saml de 4 sider med tape på bagsiden.



Den mere enkle metode:

Print pladen ud, så den bliver tilpasset en liggende **A3 format**.

TIP: Har man lidt karton, kan man klæbe siderne op.



ERNÆRINGSSPILLET

PRINTVEJLEDNING

PRINT-
version

Side 2 / 4

Case-kort

Casekortene er sat op i **A4 format** - med 2 kort på hvert ark. De er dobbeltsidede, så det er en god ide at indstille printeren til at printe på begge sider.

TIP: Brug skæremærkerne til at udskære kortene.

Forside

BORGER: PREBEN		
Preben	Alder: 65 år	Dagligt energibehov ved vægtstabilitet: 6000 kJ
Bor på bosted		Dagligt proteinbehov: 65 g
Vægt: 45 kg		Dagligt energibehov ved vægtøgning: 7800 kJ
Højde: 187 cm		Dagligt proteinbehov: 65 g
BMI: 18		

OM PREBEN

Preben har gennem hele sit liv boet på bosted, men har i løbet af de seneste tre måneder haft et markant vægttab på 10 kg. Det har resulteret i, at Prebens søvn er stærkt forringet, og han har en kraftig reduceret appetit.

Preben opholder sig meget i egen lejlighed, men kommer ud i fælles-stuen efter aftensmad.

DAGSRYTME

Preben arbejder fra mandag-torsdag på et dagtilbud, og her spiser han frokost, men både morgenmad og aftensmad spiser i eget hjem.

Når Preben er hjemme, opholder han sig mest i egen lejlighed, hvor han læser aviser.

MADVANER

Til morgenmad spiser Preben en skefuld franskbrød med smør og ost, og til frokost er det meget varieret, hvad han spiser af pålæg. Det er altid varm aftensmad som bliver serveret.

Når personalet rydder op i lejligheden om aftenen, har de fundet madrester forskellige steder i lejligheden.

Undervægtig og underernæret

Bagside

BORGER: PREBEN	
HAR DU OVERVEJET...	
1) Hvad har ændret sig ved Prebens spisevaner de sidste tre måneder?	
2) Hvad kan han med fordel spise mere af for at komme op i vægt igen?	
3) Hvad kan han med fordel spise mindre af, når han nu har tabt sig?	
4) Hvor mange måltider vil være passende for Preben?	
5) Hvordan kan personalet hjælpe ham til at tage på igen?	

BORGER: POUL	
Poul	Alder: 70 år
Hjemmeboende	Dagligt energibehov ved vægtstabilisering: 6150 kJ
Vægt: 90 kg	Dagligt proteinbehov: 99 g
Højde: 170 cm	Dagligt energibehov ved vægttab: 7000 kJ
BMI: 31	Dagligt proteinbehov: 99 g

OM POUL

Poul kan ikke huske præcis, hvor når han fik konstateret type 2-diabetes og får endnu ikke medicinsk behandling. Den nærmeste indkøbsmulighed for ham er en tank. Hvis han skal i Netto, hvilket han kommer engang om ugen, skal han gå tre km længere, hvilket er hårdt for ham.

DAGSRYTME

Poul bor alene. En gang om ugen kommer hans kammerat Ole på besøg for at se en film. Poul går sent i seng og står sent op.

MADVANER

Poul kan ikke rigtig mærke forskel på alt fede salt og mæthed. Han spiser et stort måltid om dagen og får desuden snacks i løbet af hele dagen og især om aftenen. Han kan godt lide søde og søde snacks. Han slukker sin utallige forst i sodavand.

Svært overvægtig

ERNÆRINGSSPILLET

PRINTVEJLEDNING

PRINT-
version

Side 3/4

Ernæringskort

Der er 144 ernæringskort, der er sat på **A4 format** med ca 11 kort på hvert ark - i alt 12 sider.
De er enkeltsidede, dvs at alle kort er blanke på bagsiden.

TIP: Det kan være en fordel at udprinte dem på lidt kraftigere kvalitet papir, hvis det er muligt.

HOVEDMÅLTID  1 stk fisk Kalkemål: 1 stk 100 g EJ: 760 Protein/g: 20 Fibre/g: 0	HOVEDMÅLTID  1 stk kød Kalkemål: 1 stk 50 g EJ: 548 Protein/g: 9,8 Fibre/g: 0	HOVEDMÅLTID  Vejlurt Kalkemål: 1 dl EJ: 100 Protein/g: 0,5 Fibre/g: 0
HOVEDMÅLTID  Aftenmåltid Vælgemål: 100 g Kalkemål: 100 g EJ: 1000 Protein/g: 16,7 Fibre/g: 4,1	HOVEDMÅLTID  Aftenmåltid energitæt Kalkemål: 75 g EJ: 1000 Protein/g: 10 Fibre/g: 0	HOVEDMÅLTID  Smør Kalkemål: 50 g EJ: 100 Protein/g: 0,5 Fibre/g: 0
HOVEDMÅLTID  Ekstra kartofler Kalkemål: 2 stk 100 g EJ: 448 Protein/g: 2,5 Fibre/g: 1,8	HOVEDMÅLTID  Ekstra grønt Kalkemål: 50 g EJ: 100 Protein/g: 0,5 Fibre/g: 1,1	HOVEDMÅLTID  Cherry yoghurt Kalkemål: 1 dl EJ: 100 Protein/g: 4,8 Fibre/g: 0
HOVEDMÅLTID  Ekstra mos Kalkemål: 100 g EJ: 100 Protein/g: 2,5 Fibre/g: 1,8	HOVEDMÅLTID  Ekstra sovs Kalkemål: 1 dl EJ: 100 Protein/g: 4,8 Fibre/g: 0	
HOVEDMÅLTID  Smørbrød energitæt Kalkemål: 1/3 rugbrød m. smør EJ: 100 Protein/g: 2,5 Fibre/g: 1,8	HOVEDMÅLTID  Smørbrød alm. Kalkemål: 1/3 rugbrød m. smør EJ: 100 Protein/g: 2,5 Fibre/g: 1,8	



ODENSE
KOMMUNE



Mad &
Måltider



kost &
ernærings-
forbundet

ERNÆRINGSSPILLET

PRINTVEJLEDNING

PRINT-
version

Side 4 / 4

Regelfolder

Der følger en lille A5 regelfolder med spillet.
Den er sat op i **A4 format** (liggende) - dobbeltsidet.

TIP: Deter en god ide at indstille printeren til liggende og printe som dobbeltsidet. Foldes på midten efter print.

Bagside

Forside

Indersider

