

# INDHOLD

Forord 7

■ 1 Sundhed 9

■ 2 Energi 22

■ 3 Energigivende stoffer 34

■ 4 Vitaminer, mineraler og vand 54

■ 5 Fordøjelsen 72

■ 6 Vægt 80

■ 7 Motion 90

■ 8 Livsstilssygdomme og forebyggelse 96

■ 9 Kostformer og sundhed 108

■ 10 Mad, miljø og sundhed 118

Stikord 128

Bogens forfattere 133

## FORORD

I denne bog sammenholder vi de mange sundhedsmæssige emner, der vedkommer grundfaget sundhed på grundforløbet under erhvervsuddannelserne. Vi belyser de komplekse sammenhænge, der påvirker vores sundhed, og tydeliggør de individuelle og kollektive handlemuligheder i forhold til forebyggelse og sundhedsfremme.

Bogen tager afsæt i grundfagsbekendtgørelsen 2007 og formålet for faget sundhed. Indholdet skal således bidrage til at konkretisere og udvikle elevens helhedsforståelse for begrebet sundhed til brug i en personlig, erhvervsrettet og samfundsmæssig kontekst. Der er tilgodeset de tre perspektiver i faget – elevens personlige tilknytning til sundhed i relation til sit dagligliv kombineret med elevens erhvervsrettede tilgang og disse er igen knyttet til sundhed set i samfundsmæssigt perspektiv.

Sundhedsaspekter i forhold til erhvervsskoleindgangen Mad til mennesker er gennemgående i bogen. Det betyder, at emner vedrørende ernæring, fødevarer og mad er prioriteret. Materialet kan dog nemt anvendes som basis for det indhold, der ligger i sundhedsundervisning generelt. Da faget har grænseflader til flere andre grundfag og områdefag, er det oplagt og en fordel, at der arbejdes tværfagligt med sundhed indenfor uddannelserne.

Bogen er opbygget i 10 hovedafsnit, som det fremgår af indholdsoversigten. Strukturen er fagligt kronologisk, men det er også muligt at anvende bogens kapitler i en vilkårlig rækkefølge eller som opslagsværk. I tilknytning til bogen findes der et væsentligt opgavemateriale samt lydfiler til bogens tekst på <http://sundhed-kost-ernaering.munksgaarddanmark.dk>.

### **Susanne Poulsen**

Ernærings- og husholdningsøkonom  
Hotel- og Restaurantskolen i København

### **Charlotte Hammerberg**

Ernærings- og husholdningsøkonom  
Hotel- og Restaurantskolen i København

### **Poul Arndtzen**

Ernærings- og husholdningsøkonom  
Syddansk Erhvervsskole, Vejle