

Ernæringsassistenter – professionelle madhåndværkere gør en forskel



Ernæringsassistenter tilbereder hver dag sund, lækker, velsmagende og ernæringsrigtig mad. Mad, som gør en stor forskel for dem, som spiser den.

Mød syv af dem her og hør, hvorfor de har valgt at blive professionelle madhåndværkere – og hvordan de bidrager til en bedre livskvalitet og folkesundhed for mange mennesker hver dag.



Professionelle madhåndværkere laver sund og lækker hverdagsmad

Vi ved det alle sammen: Mad er vigtig! Mad gør dig mæt, giver dig energi og glæde, skaber hygge og samvær – og i nogle tilfælde helt unikke sanse- og smagsoplevelser.

Nogle mennesker har ikke mulighed for selv at lave deres mad: Ældre på plejehjem, børn i daginstitutioner, elever i folkeskolen, på høj-, fri- og efterskoler og patienter på hospitaler er blot nogle af dem, som hver dag får mad, der er tilberedt af andre.

Her spiller ernæringsassistenter en vigtig og uundværlig rolle. Som professionelle madhåndværkere er de med til at lave lækker, velsmagende, sund og ernæringsrigtig mad, som sikrer trivsel, vækst og udvikler folkesundheden hos dem, som spiser den.

De arbejder kreativt og ved, hvordan man sammensætter sunde og nærende måltider til både børn, voksne, ældre, syge og raske og sikrer, at hygiejnen er i orden, så ingen bliver syge af at spise maden. Ernæringsassistenter har et solidt kendskab til kost og sunde råvarer og ved, at sammensætningen betyder meget for den oplevelse, man får, når man spiser maden.

Ernæringsassistenten er med til både at planlægge og sammensætte kost og menuer og tilberede maden. Mange steder er de også med til at anrette og servere maden.

Kost & Ernæringsforbundet organiserer ernæringsassistenter. Som medlem af forbundet tilbyder vi dig adgang til et netværk af kolleger og eksperter på det ernærings- og sundhedsfaglige område gennem arrangementer, kurser mm. Vi har også stor viden og erfaring, når det gælder løn- og arbejdsforhold, kompetenceudvikling, faglig sparring osv., som du altid kan trække på. Og vi er der altid for dig, hvis du kommer i vanskeligheder på din arbejdsplads eller under din uddannelse.

Jeg er stolt over at repræsentere denne faggruppe og håber, at du, som har en interesse for mad og måltider og står over for at vælge uddannelse og fag, vil lade dig inspirere af denne pjece og de medvirkende, som fortæller, hvorfor de har valgt netop denne vej i livet – og hvordan de føler, de gør en forskel gennem maden.



FOTO ANDERS HEGEMAND

GHITA PARRY
Formand for Kost & Ernæringsforbundet



Vil du være professionel madhåndværker?

Som ernæringsassistent får du særlige kompetencer og viden om mad til mennesker.

Du bliver først og fremmest en dygtig og professionel madhåndværker. Du bliver rigtig god til at lave lækker og sund hverdagsmad til både børn i daginstitutioner, til unge og voksne i kantiner, på uddannelsesinstitutioner og arbejdspladser og til ældre og syge på hospitaler og plejehjem. For bare at nævne nogle af de områder, du kan arbejde indenfor.

Du er med andre ord med til at gøre syge hurtigere raske, give ældre livskvalitet og børn og unge energi til deres leg og læring. Og brænder du for at lave sund og lækker mad, får du mulighed for at gøre det med arbejdstider, som giver mulighed for samtidig at passe fritidsinteresser, venner og familie.

Som ernæringsassistent får du særlig viden om:

- fødevarer
- tilberednings- og produktionsmetoder, planlægning, hygiejne og fødevarekvalitet
- sensorik og madkvalitet: Bedømmelse af fødevarer og måltider ved hjælp af sanserne
- ernæring og næringsberegning
- diætmad til f.eks. patienter med særlige sygdomme, underernærede osv.
- samarbejde og kommunikation.





Videreuddannelse – noget for dig?

Som ernæringsassistent kan du blandt andet læse videre til:

- Ernæringsteknolog
- Professionsbachelor i ernæring og sundhed

Der er også andre muligheder, som du kan læse mere om på:
www.kost.dk/uddannelse/videreuddannelse

En uddannelse med fremtidsmuligheder



Ernæringsassistent

- er en uddannelse på tre år, som giver viden på et højt niveau om ernæring og tilberedning og om alle de hjælpemidler, der findes i et storkøkken.
- lærer at lave god og sund mad i professionelle køkkener på bl.a. plejehjem, hospitaler, i kantiner, på skoler, højskoler, gymnasier, i daginstitutioner, på statslige arbejdspladser og i private virksomheder.
- lærer om råvarer og om at tilberede, anrette og servere maden, så den ser lækker og indbydende ud.
- lærer at udvikle nye produktionsmetoder samt at stå for kontrol af hygiejnen i køkkenet.

Godt at vide:

- uddannelsen er gratis.
- du er skiftevis på skole og i praktik. Du skal selv finde praktikpladsen.
- du får elevløn fra den dag, din uddannelsesaftale træder i kraft, altså både i praktik- og skoleperioderne.
- du kan begynde på uddannelsen på tre forskellige måder:
 1. med grundforløbet.
 2. i praktik, hvis du har en praktikaftale med en arbejdsgiver.
 3. tage uddannelsen via 'Ny mesterlære', hvor du det første år bliver oplært hos en mester.
- går du i 9. eller 10. klasse, hjælper din skole og din vejleder dig med at udfylde din uddannelsesplan og søge via www.optagelse.dk.
- er du gået ud af skolen, kan du ansøge via www.optagelse.dk.

Læs mere

Du kan læse mere om uddannelsen til ernæringsassistent her: www.ernaerings-assistent.dk eller på Danmarks største portal om uddannelser: www.ug.dk



NAVN	Stina Kuhlmann
ALDER	22 år
BAGGRUND	Uddannet ernæringsassistent i 2008
ARBEJDSSTED	Siden starten af 2010 i Lundehaven, et plejecenter i Skovlunde udenfor København



Er gode håndværkere

- Vi har 15 ernæringsassistenter ansat, og de er med til at tilrettelægge og tilberede den daglige produktion af varm og kold mad til de ældre beboere og borgere, vi servicerer. De deltager i kostplanlægning og -vejledning og oplærer ernæringsassistentelever.

- Ernæringsassistenterne er gode håndværkere. For os er de en vigtig faggruppe, som er med til at opfylde vores brugeres og borgeres individuelle og særlige behov for ernæring og kost. Og de bidrager til at øge plejepersonalets viden om kostens betydning for borgerne.

Ledende økonoma Lisbeth Jørgensen
Lokalcentrene SYD, Århus Kommune

Jeg er stolt af det, jeg laver

HVORFOR VALGTE DU AT BLIVE ERNÆRINGSASSISTENT?

- Jeg har altid været glad for at lave mad og har aldrig kunne lide at sidde ned for længe ad gangen, men har villet lave noget aktivt. Og det betyder meget for mig at vide, at jeg giver noget til dem, som skal spise min mad – også fordi det ernæringsmæssigt er vigtigt for mange af dem, som spiser maden. Så ja, jeg er rigtig stolt af det, jeg laver. Stolt af, at jeg kan lave en ernæringsrigtig dagskost – uanset målgruppen. Det kan de færreste ufaglærte. Derfor vil det kun være godt med flere faglærte i branchen.

HVAD LAVER DU TIL DAGLIG?

- Vi laver mad til 50 beboere, 50 gæster i vores café og til omkring 100 hjemmeboende pensionister hver dag, som ikke har kræfter til at komme og spise i vores café og heller ikke selv kan lave mad hjemme. Jeg valgte at arbejde her for at prøve noget nyt inden for faget. Jeg blev uddannet i et stort sygehuskøkken, hvor vi lavede kølemad, og nu laver jeg varm mad fra bunden. Det er dejligt at prøve. Jeg ville også gerne være tættere på mine 'kunder' – dem, som spiser maden. Det er jeg kommet, og det er dejligt at få respons på det, man laver – både positivt og negativt.

- Jeg møder typisk kl. 7 om morgenen og arbejder forskellige steder i køkkenet. I én uge kan jeg f.eks. være i bageriet eller i det kolde køkken, hvor jeg laver smørrebrød, salat og lune retter til buffet'en i caféen. I andre uger er jeg i en ny funktion hver dag. Det kommer an på, hvad der er brug for, hvem som er syge eller har fri osv.

- Jeg kan godt lide den afveksling i arbejdet. Det er dejligt, når jeg i en uge kan fordybe mig i et område, f.eks. bageriet, men det er også rart, at jeg ikke sidder fast og skal smøre smørrebrød hver dag. Det gør, at jeg udvikler mig mere i mit fag.

HVILKE JOB- OG KARRIEREMULIGHEDER SER DU FOR DIG SELV FREMOVER?

- Jeg har det fint, hvor jeg er nu – i et lille køkken, hvor vi laver varm mad. Men jeg kan godt lide at have mange valg med forskellige arbejdspladser og videreuddannelser, så hvis jeg bliver træt af det her, kan jeg komme videre til noget andet.

KAN DU ANBEFALE UDDANNELSEN TIL ANDRE UNGE?

- Helt klart, det er en god uddannelse med variation mellem det praktiske og undervisning ved tavlen. Det er godt, at man kommer i praktik undervejs, så man ser, hvad faget går ud på og ikke først opdager det efter tre år på skolebænken. Men uddannelsen kan godt være lidt svær – man får en stor viden, som ikke kun handler om at lave mad, men også om ernærings sammensætning og om at beregne næringsværdien i maden. Så der er udfordringer undervejs i uddannelsen, men det gør den jo kun sjovere.

NAVN	Ahmet Kapic
ALDER	33 år
BAGGRUND	Siden 1. august 2010 ernæringsassistentelev. Har tidligere været i lære som kok
ARBEJDSSTED	Århus Universitetshospital



Har overblik og holder deadline

- Hos os kører ernæringsassistenterne en fast turnus rundt i alle køkkenets produktionsfunktioner og afdelinger – kold og varm mad, diæter, grønt, bageri osv. Vi kommunikerer meget og lærer af hinanden.

- Ernæringsassistenterne er gode til deadlines og gode til at lave mad. De har en force i diætetikken, som er vigtig, de har overblik og foretager gode vurderinger, og så er de kreative, men det får de også lov at være hos os. F.eks. er mange af vores elever ikke så vilde med kerner og fibre, men de skal have det, så ernæringsassistenterne er gode til at camouflere det grønne i maden og eksperimentere, bl.a. når de bager brød.

Økonoma og køkkenchef, Anette Pedersen, Egmont Højskole, som laver mad til skolens fysisk eller psykisk handicappede elever samt ansatte.

Det betyder meget for mig, at vi laver maden fra bunden

HVORFOR VALGTE DU AT BLIVE ERNÆRINGSASSISTENT?

- Jeg var næsten færdiguddannet som kok i Bosnien-Hercegovina, da jeg flygtede til Danmark i 1993. Jeg har også været i lære som kok her, men blandt andet på grund af arbejdstiderne og hensynet til mit sociale liv og kæreste valgte jeg at skifte fag. På skolen fortalte de, at jeg stadig kunne arbejde med det, jeg brænder for – nemlig at lave mad – men i dagtimerne. Derfor valgte jeg at blive ernæringsassistent.

HVAD LAVER DU TIL DAGLIG?

- Vi laver mad til 1.000 patienter hver dag plus til vores egen kantine, nogle væresteder i byen og til større arrangementer. Jeg laver meget forskelligt hver dag. Som kokkelev var jeg kun med til at forberede og arrangere maden, men her får jeg lov at lave mad helt fra bunden. Jeg skal også klare andre opgaver, f.eks. varemottagelse, veje ingredienserne efter opskrifterne og gøre dem klar til min kolleger, så de kan gå i gang med maden. Der er også lidt opvask, rengøring og en del oprydning. Men egentlig laver jeg mest mad – både sandwiches og varm mad, hovedretter osv. Det er jeg glad for.

- Selvom vi laver mange og store portioner, er det ikke en 'madfabrik'. Som kokkelev lavede jeg ti liter suppe ad gangen, nu laver jeg 100 liter, så det kan godt se lidt fabriksagtigt ud. Vi har kæmpestore gryder og mange ovne på rad og række. Men det er ikke noget problem. Man står i sit 'eget lille køkken' og er meget fokuseret på det, man laver, får kollegerne til at komme og smage, inden man sender maden af sted osv.

- Det betyder meget for mig, at vi laver maden fra bunden, og at den ser godt ud og smager godt, når den forlader køkkenet. Jeg ville ikke være bange for at servere noget af den mad, jeg laver her, for andre – heller ikke på en restaurant. For selvom vi har en deadline for, hvornår maden skal være klar, kan vi godt bruge ti minutter ekstra til at få den til at smage, som den skal.

HVILKE JOB- OG KARRIEREMULIGHEDER SER DU FOR DIG SELV FREMOVER?

- For det første er jeg positivt overrasket over mulighederne for videreuddannelse. Vi kan f.eks. tage en treethalvt-årig overbygning som professionsbachelor i ernæring og sundhed. Det kunne jeg godt forestille mig at gøre. Men jeg har også altid drømt om at have mit eget sted – en café eller restaurant. Det ville jeg være godt rustet til med denne uddannelse, fordi vi lærer alle funktionerne – ikke kun det at lave mad. Og hvis jeg skulle fortsætte i et stort køkken, ville jeg gerne blive her eller i et lignende køkken. Jeg er glad for det, og her er ikke så meget stress.

KAN DU ANBEFALE UDDANNELSEN TIL ANDRE UNGE?

- Sigtens. For det første, hvis man brænder for at lave mad, som jeg gør, kan man få lov at gøre det i dagtimerne. Det betyder, at man kan dyrke et socialt liv ved siden af. For det andet er det en kortere uddannelse med flere muligheder for videreuddannelse – og for det tredje er lønnen som offentlig ansat ikke dårlig. Så jeg kan ikke finde nogle minusser.

NAVN Lone Thomsen
ALDER 19 år
BAGGRUND Ernæringsassistentelev
ARBEJDSSTED Plejehjemmet Solgaven i Farum



Det er en uddannelse med mange muligheder

HVORFOR VALGTE DU AT BLIVE ERNÆRINGSASSISTENT?

- Fordi det er spændende, at man kan lave så meget forskelligt mad til mennesker med særlige behov – diabetes, allergi, småtspisende og underernærede med behov for mange kulhydrater osv. Og så synes jeg, at det er super dejligt at lave mad, også selvom det ikke altid er det franske køkken.

HVAD LAVER DU TIL DAGLIG?

- Vi laver mad til 125-150 beboere og daggæster i vores café. Hvad jeg laver, kommer an på, hvilken 'station', jeg er på. Men jeg er med til at lave morgenmaden – det kan være, at jeg bager brød, laver havregrød eller øllebrød, og senere på dagen starter vi på den varme mad, som de ældre får midt på dagen. De får smørrebrød om aftenen.

- Vi har en del kontakt med beboerne, blandt andet deler vi rygerum, hvor vi snakker en del sammen, og vi underholder dem lidt. Vi har heldigvis mange friske beboere.

- De roser vores mad hver dag. Min chef tager mig med til kostudvalgsmøderne, hvor beboerne kan sige, hvad de synes om maden, hvilke forbedringer og forandringer, de ønsker sig, og her er altid ros til maden. Det er jo dejligt, at man bliver påskønnet for sit arbejde, for vi gør vores bedste for dem. Jeg kunne aldrig finde på at sende noget mad ud af køkkenet, som jeg ikke selv ville spise, og jeg smager selv på al maden. Andet kan man ikke byde folk.

- Jeg er glad for at være elev her, jeg bliver opfordret til at prøve noget nyt, får frie tøjler og kan tage initiativ.

HVILKE JOB- OG KARRIEREMULIGHEDER SER DU FOR DIG SELV FREMOVER?

- Jeg bliver først færdig om knap to år, men jeg synes, der er mange muligheder. Der er både større og mindre køkkener at arbejde i. Jeg kunne godt tænke mig at komme på en efterskole, hvor man har lidt større madmæssig frihed. Vi laver jo ikke så tit pizza på plejehjemmet – det er mere traditionel mad. Så jeg kunne ønske mig lidt større kreativitet, f.eks. på en efterskole. Jeg kan også godt lide at være i et lille køkken, fordi man får mere tid til at kræse om maden, hygge sig med kollegerne og have det sjovt.

- Nu tager jeg først et par år, hvor jeg bare arbejder, men på længere sigt kunne jeg måske godt tænke mig at blive leder i et køkken. Jeg synes i hvert fald, at jeg har valgt den rigtige vej, er godt tilfreds og fortryder ikke noget.

KAN DU ANBEFALE UDDANNELSEN TIL ANDRE UNGE?

- Ja! For mange unge lyder det måske mere tiltrækkende at blive live kok, men vi har meget bedre arbejdstider, og socialt er det mere afslappet. Det tror jeg, at mange vil synes om – også fordi man laver meget forskelligt.

- Det er også godt, at uddannelsen veksler mellem skole og praktik – at der er pauser. Jeg ville ikke kunne holde ud kun at være det ene eller andet sted. Jeg synes ikke, at niveauet er højt eller svært – faktisk måtte det godt være lidt mere udfordrende for mig, men det betyder, at alle kan være med.

NAVN	Louise Kromann Jensen
ALDER	20 år
BAGGRUND	Ernæringsassistent-elev
ARBEJDSSTED	Ollerup Gymnastikhøjskole ved Svendborg



Tager ansvar og bidrager til udvikling

- Tæt på 95 procent af vores ansatte er ernæringsassistenter, og de er primært håndværkere i køkkenet – dem, der producerer maden. Men de bliver også brugt til meget andet. F.eks. er vi for nylig startet med at arbejde i team, og her bruger vi i stor udstrækning deres kompetencer til planlægning af arbejdet, ferier, omrokinger ved sygdom osv. De er også med til at udvikle og afprøve nye retter og komme med forslag, hvis de mener, de kan gøre noget bedre, når de er med til at smagsbedømme maden. De kigger også på udvikling af processer – kan vi gøre noget smartere, bedre, hurtigere? I mine øjne er deres spidskompetence, at de er dygtige håndværkere og dygtige til udvikling. De er et aktiv, som bliver brugt, hørt og taget i ed i stort set alle de beslutninger, hvor det er muligt og giver mening.

**Chefekonoma Jette Eggers, Odense Madservice,
der producerer mad til ældre borgere i Odense Kommune**

Det er det rigtige valg for mig

HVORFOR VALGTE DU AT BLIVE ERNÆRINGSASSISTENT?

- Jeg har altid godt kunnet lide at lave mad. Jeg er nok miljøskadet, fordi min mor er økonoma. Jeg har også jeg gået på en efterskole, som før var husholdningsskole, så der var stor fokus på mad og ernæring. Her havde vi meget teori om mad osv., og ad den vej fandt jeg ud af, det skulle være det. - Og så kan jeg godt lide at gøre en forskel ved at give andre god og sund mad af god kvalitet og på den måde bidrage til, at de kan få et godt liv.

HVAD LAVER DU TIL DAGLIG?

- Jeg er med til at lave mad til de unge mennesker på skolen. De er meget idrætsaktive og forbrænder meget energi, så vi laver mad med mange kulhydrater til dem. Det er ikke gammeldags mad med brun sovs og kartofler, men mere moderne mad, f.eks. pandekager med fyld, salat, burgere, wokretter, kylling osv. Vi holder dog også fast i traditionerne og laver for eksempel and til Mortensaften. Vi har mange internationale elever, som gerne vil lære danske traditioner at kende, og så elsker de, når vi laver den slags mad, fordi det ikke er så tit, de får det.

- Jeg kan godt lide, at jeg har brugerne – dem, jeg laver og serverer maden for – lige om hjørnet. Eleverne kommer dagligt i køkkenet, hjælper til med f.eks. grøntsagerne og opvasken, så vi taler med dem og får deres respons på maden. Det er godt, fordi det er vigtigt at opfylde deres ønsker, så de får den mad, de gerne vil have og har brug for, når de er så aktive. Og ja, det lyder, som om de er tilfredse med den.

- Jeg har også mulighed for selv at have indflydelse på maden. Vi laver ugeplaner, og her kan jeg også komme med forslag. Vi er 8-10 kolleger i køkkenet, som går sammen hele dagen, og det sætter jeg stor pris på, for når man er elev, skal man jo lære noget.

HVILKE JOB- OG KARRIEREMULIGHEDER SER DU FOR DIG SELV FREMOVER?

- Jeg er færdiguddannet om to år, og på et tidspunkt vil jeg gerne læse videre, måske til diætist, men ikke lige med det samme. Jeg kunne godt tænke mig at arbejde i et kantinekøkken, på en efterskole eller måske på et plejehjem, hvor man har kontakt med beboerne. Jeg er ikke så meget til vaccummad i et centralkøkken, hvor man aldrig ser brugerne. Og jeg vil gerne tilberede frisklavet mad fra bunden og være med til at anrette det, så det ser indbydende ud. På lang sigt kunne jeg måske godt tænke mig at være leder af et køkken.

KAN DU ANBEFALE UDDANNELSEN TIL ANDRE UNGE?

- Ja! For mig er det godt, at uddannelsen skifter mellem det praktiske og det mere teoretiske i skoleperioderne, for her lærer man, hvorfor vi gør, som vi gør på arbejdet. Så hvis man vil arbejde inden for madfaget, er det en god uddannelse at tage. Men der er nok ikke så mange, der kender os. Når der bliver talt om ernæringsassistenter, er det ofte i forbindelse med plejehjem, ældre mennesker, frikadeller og stuvet hvidkål. Men vi arbejder også i kantiner, på kursussteder med mere a la carte mad, så der er mange muligheder. For mig har det været det rigtige valg.

NAVN	Rasmus Thomsen
ALDER	25 år
BAGGRUND	Uddannet ernæringsassistent i 2006
ARBEJDSSTED	Siden 2007 Aalborg Psykiatrisk Sygehus



Samspelet med kollegerne i køkkenet er vigtigt

HVORFOR VALGTE DU AT BLIVE ERNÆRINGSASSISTENT?

- Egentlig startede jeg på Teknisk Skole, fordi jeg ville være bager. Men jeg fandt hurtigt ud af, at jeg hellere ville lave mad. I starten ville jeg gerne være kok, men fandt senere ud af, at det skulle være ernæringsassistent. Især arbejdstiderne var afgørende for mit valg, men uddannelsens indhold tiltalte mig også.

HVAD LAVER DU TIL DAGLIG?

- Vi arbejder i team, og jeg er i det team, som fortrinsvis står for den kolde produktion, dvs. pålægsanretninger og salatbuffet, som patienterne får til aften. Derudover laver vi den kolde og varme diætmad. Vi står også for maden til vores kantine samt mødeservering. Vi laver mad til ca. 160 patienter hver dag og har omkring 100 besøgende dagligt til frokost i kantinen.

- Den patientgruppe, vi har med at gøre, stiller særlige krav til maden. De har ofte en tendens til at blive overvægtige pga. den medicin, de får. Vi skal derfor tænke meget ernæringsrigtigt i den mad, vi laver. Vi har også patienter med spiseforstyrrelser, der får en speciel kost, og som vejledes af vores diætist. Jeg synes, at diætmaden er et rigtig spændende område.

- Jeg har selv valgt, hvilket team jeg ville arbejde i, ud fra hvor jeg så flest udfordringer. Faktisk kan jeg rigtig godt lide at bage, men valgte det fra alligevel. Det savner jeg ind i mellem, men den arbejdsopgave ligger i det andet team.

HVILKE JOB- OG KARRIEREMULIGHEDER SER DU FOR DIG SELV FREMFOR?

- Jeg er rigtig glad for mit arbejde, men tror jeg på et tidspunkt vil søge nye udfordringer. Det kan være, at jeg vil videreudanne mig til professionsbachelor i ernæring og sundhed eller måske noget inden for IT.

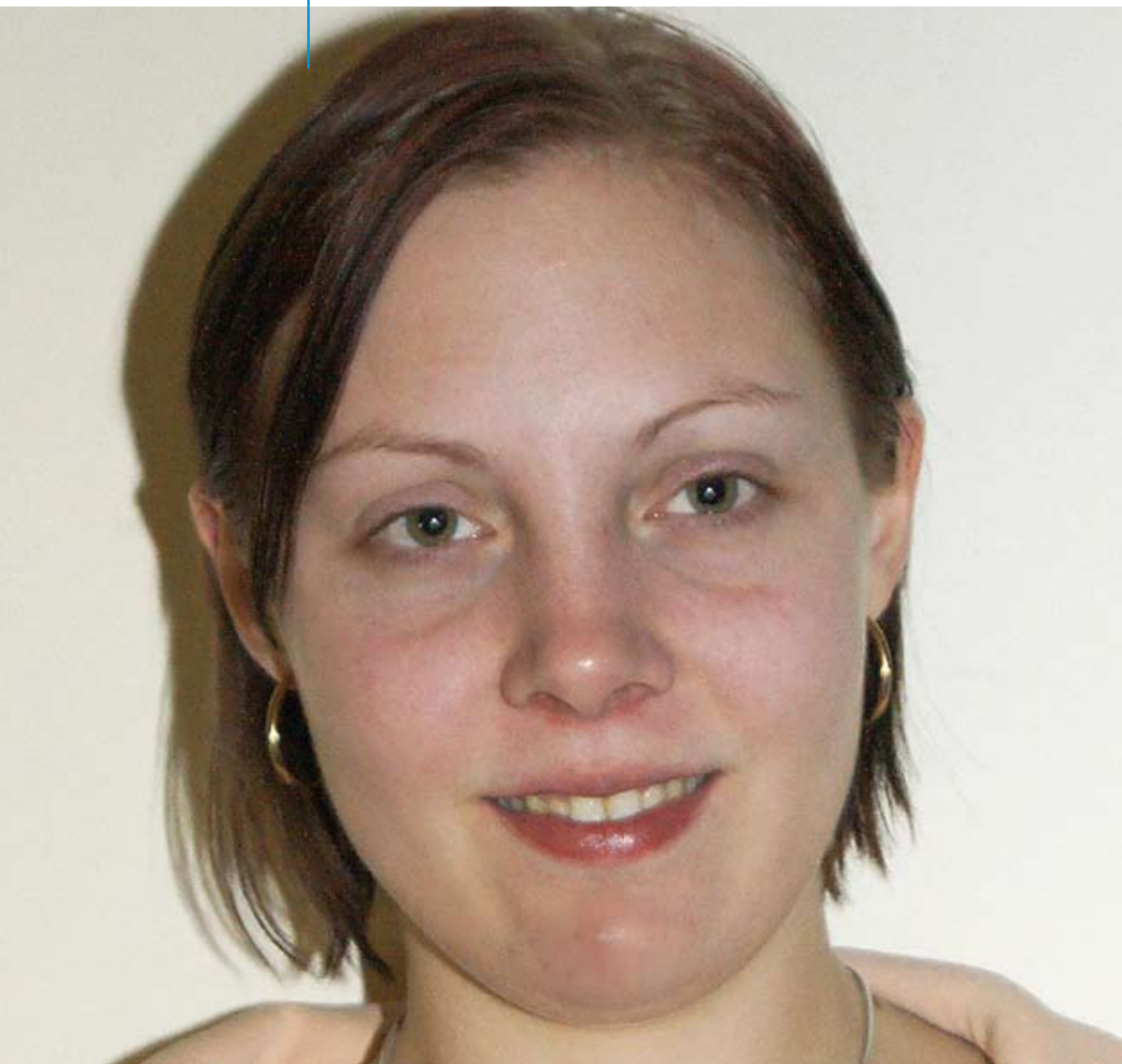
KAN DU ANBEFALE UDDANNELSEN TIL ANDRE UNGE?

- Ja, helt klart! Hvis man har en passion for at lave mad, er det en rigtig god uddannelse. Personligt blev jeg mere moden af det og lærte helt grundlæggende at lave mad. Desuden er sammenholdet i køkkenet og samspelet med kollegerne vigtigt og lærerigt.

- Den teoretiske del i uddannelsen fandt jeg ikke så svær, da jeg altid har haft det rimeligt nemt med læsning og skrivning. Den største udfordring for mig var det faglige, da jeg var ung og ikke havde den store erfaring i et køkken.

- Hvis man synes, at kravene til en ernæringsassistent er for store, er der også uddannelsen som ernæringshjælper. Her er kravene mindre, og man påtager sig mindre ansvar i arbejdet.

NAVN	Tanja Lorenzen
ALDER	24 år
BAGGRUND	Uddannet ernæringsassistent i 2008
ARBEJDSSTED	Leve-boenhed på Tandsbjerg Plejecenter, Sønderborg Kommune



Løfter madens kulinariske kvalitet

- Vores 16 ernæringsassistenter står for den daglige produktion af mad i central-køkkenet til hospitalets patienter, til personalekantinerne og til brugerne af vores café. De varetager også enkelte indkøbsfunktioner og den daglige rengøring.

- Hos os har smag været et fokusområde i et par år, og ernæringsassistenterne er blevet meget dygtige til at smage maden til, så den har fået et gevaldigt kulinarisk løft. De er også dygtige til at lave hverdagsmad i store portioner, som smager rigtig godt. Desuden arbejder de med en meget høj hygiejnisk standard og er gode til at uddanne vores ernæringsassistentelever. Næste indsatsområde bliver gennem LEAN (en måde at kvalitetsudvikle på, red.) at gøre dem produktionssteknisk skarpere. Vi skal arbejde med metodikkerne, og den proces bliver ernæringsassistenterne en vigtig del af.

Produktionskoordinator Tom Hansen,
Centralkøkkenet på Glostrup Hospital.

Jeg er tæt på beboerne

HVORFOR VALGTE DU AT BLIVE ERNÆRINGSASSISTENT?

- Nok fordi det var, hvad min mor gerne ville have været i sin tid, men det kunne hun ikke blive. Så tænkte jeg, at det kunne jeg da prøve, og det lød spændende. Jeg har altid gået meget sammen med hende i køkkenet derhjemme og hjulpet til, og da jeg startede på uddannelsen blev det hele kun mere spændende.
- Jeg var i praktik på en efterskole, og min eneste kritik af uddannelsen er, at jeg godt kunne have tænkt mig også at prøve noget andet, f.eks. et sygehus-køkken. Men ellers er uddannelsen den rigtige for mig.

HVAD LAVER DU TIL DAGLIG?

- Jeg laver alle døgnets måltider til de 12 beboere i den boenhed, hvor jeg er i køkkenet. Jeg starter med morgenmaden og laver deres aftensmad klar i løbet af formiddagen. Den bliver kølet ned og varmet op igen til aften, anrettet og serveret af plejepersonalet. Til frokost får de rugbrød.
- Jeg er alene i køkkenet og har derfor hele ansvaret. Og jeg lærer virkelig beboerne at kende, fordi jeg er sammen med dem hele min arbejdsdag. Vi snakker, jeg ved alt, hvad de spiser, hvad de kan lide, hvor de har arbejdet, hvor mange børn de har osv. – hele deres livshistorie. Det kan jeg godt lide.
- Jeg får også respons på min mad fra dem. Ikke altid kun positivt, men det er fint nok, for så kan jeg rette op på det, de ikke bryder sig om. Det vil jeg hellere end at stå i et køkken langt væk og sende maden af sted på en plasticbakke til nogen, jeg aldrig ser. Og jeg kan hjælpe beboerne via maden, hvis de får det dårligt, så de får kræfterne tilbage.
- Jeg deltager også i 'kaffemøderne' hver anden-tredje måned, hvor alle er samlet og taler om, hvad de synes om maden. De får vores menuplaner og kan komme med forslag til retter, de gerne vil have.
- Vi er fem ernæringsassistenter i alt, fordelt på boenhederne, men vi arbejder hver for sig. Og jo, jeg savner da af og til at have kolleger omkring mig, men vi har kun to blæstkølere (til at køle maden ned, red.), så her mødes vi hver dag. Vi holder også møde en gang om ugen, og så er de ikke mere end nogle få meter væk, hvis jeg får brug for hjælp. Men det er nu også meget rart selv at kunne bestemme.

HVILKE JOB- OG KARRIEREMULIGHEDER SER DU FOR DIG SELV FREMOVER?

- Lige nu har jeg tænkt mig at blive, hvor jeg er, fordi jeg er glad for at være her. Men engang vil jeg måske læse videre til professionsbachelor i ernæring og sundhed eller være vejleder for andre elever i et køkken. Fordi mit eget praktikophold ikke var så sjovt, vil jeg gerne være med til at gøre det bedre for andre og give noget af det, jeg har lært, videre.

KAN DU ANBEFALE UDDANNELSEN TIL ANDRE UNGE?

- Ja, fordi det betyder så meget, at maden kan have så stor indflydelse på folk, som er syge eller er kommet til skade. Nogle starter jo dagen med 24 piller! Vi kan forkorte deres ophold i sengen med den rigtige mad, eller hjælpe de ældre med at slippe noget af medicinen. Det synes jeg er godt ved uddannelsen. Og du bliver forberedt på at kunne arbejde i forskellige typer køkkener – du lærer de forskellige brugergrupper at kende. Så fordi du for eksempel kommer i praktik på en efterskole, er det ikke sikkert, at du behøver arbejde der resten af livet. Så nej, jeg har ikke fortrudt, at jeg valgte den.

NAVN	Tina Schøitt
ALDER	26 år
BAGGRUND	Uddannet ernæringsassistent i 2004
ARBEJDSSTED	Siden februar 2006 ansat i daginstitutionen Toppen, en del af Børnehusene på Herredsåsen i Kalundborg



Er nytænkende og ansvarsbevidste

- Hos os er ernæringsassisterne med i alle funktioner i køkkenet – fra produktion til pakning og rengøring. De er dygtige – nogle mere end andre selvfølgelig. Men de tager stort ansvar, er nytænkende og produktionsbevidste i forhold til den enkelte ret.

- Det er vigtigt, at vi løbende tager elever i køkkenerne og uddanner nye ernæringsassistenter, så der er nogle til at overtage de ledige jobs, når andre stopper, så ikke alle stillinger bliver besat af andre faggrupper.

Ledende økonoma Bodil Brandt,
Rishøjcentret, Aalborg Kommune

Jeg har fået mit drømmejob

HVORFOR VALGTE DU AT BLIVE ERNÆRINGSASSISTENT?

- Det besluttede jeg allerede i 6. klasse! Jeg havde lagt mærke til, at folk, der lavede mad, altid fik så meget ros og omtale, og de gjorde andre mennesker glade. Det ville jeg også gerne, og jeg har altid syntes, det var spændende at lave mad. På grundforløbet i uddannelsen prøvede jeg alle fagene af – kok, tjener, slagter og bager, men jeg vidste, at jeg ville være ernæringsassistent, og det har jeg ikke fortrudt. Både børn og pædagoger er så glade for den mad, vi laver – når der til jul dufter af brunkager og æbleskiver, så lyser deres ansigter helt op. Sådan var det også, da jeg arbejdede på sygehus og plejehjem – maden var altid dagens højdepunkt.

HVAD LAVER DU TIL DAGLIG?

- Jeg arbejder i køkkenet sammen med en økonoma, og vi laver mad til 75 vuggestuebørn hver dag – morgenmad, formiddagsmåltid, varm frokost tre dage om ugen og et eftermiddagsmåltid. Vi deles om opgaverne, min kollega skriver f.eks. menuplanerne, men jeg kan sagtens komme med forslag. Det er mit drømmejob at lave mad til børn og samtidig kunne arbejde på halv tid (26 timer om ugen), så jeg også har tid til mine egne børn.

HVILKE JOB- OG KARRIEREMULIGHEDER SER DU FOR DIG SELV FREMOVER?

- Jeg har ingen planer om at videreudanne mig, men jeg vil gerne have 'mit eget' køkken, f.eks. i en daginstitution. Fordi jeg selv bestemmer, hvilken mad jeg vil lave, hvor jeg bestiller den, hvor meget osv. Selvfølgelig har jeg så også ansvaret, men det vil jeg gerne. Ellers er jeg også nok typen, som kunne blive, hvor jeg er, i mange år.

KAN DU ANBEFALE UDDANNELSEN TIL ANDRE UNGE?

- Ja, helt sikkert! Jeg lærte en hel del om ernæring, vitaminer og mineraler og om at håndtere fødevarer og om hygiejne. Det ligger bare i baghovedet nu, og jeg bruger det både i mit arbejde og hjemme i min familie. Det er måske lidt nørdet, men jeg kan godt lide at vide, hvad A-vitamin er godt for, eller hvad man skal spise, hvis man skal have flere C-vitaminer. Jeg har også lært en masse om diætmad og ved, hvilken kost man skal have, hvis man skal slanke sig. Det var en hård, men god og lærerig tid på uddannelsen.

- Så man får en bred grundviden inden for ernæring og kostberegning og en viden om, hvordan man laver god mad til mange mennesker. Det er også sådan, at hvis der pludselig mangler noget mad, eller den brænder på, går jeg ikke i panik – jeg ved altid, hvad jeg skal gøre. Det overblik lærer man også. Og man oplever at være en del af et team. Jeg har godt nok valgt at arbejde i et lille køkken, men hvis man kan lide tempo og gang i den med mange kolleger, kan man få det i de store sygehus- og produktionskøkkener. Så der er mange muligheder med uddannelsen.

Professionelle madhåndværkere gør en forskel

I den kost- og ernæringsfaglige verden spiller ernæringsassistenter hver eneste dag en uundværlig rolle: De tager ansvar for at planlægge og tilberede sund, lækker, velsmagende og ernæringsrigtig mad til både børn, unge, ældre og syge – i kantiner, på skoler, plejehjem, daginstitutioner og hospitaler.

I denne pjeces fortæller de om deres valg af fag, hvad de laver til daglig, og hvilke job- og karrieremuligheder, de har på det kost- og ernæringsfaglige jobmarked. Og flere arbejdsgivere fortæller, hvorfor de spiller så vigtig en rolle i køkkenerne.

Med deres uddannelse og via medlemskabet af Kost & Ernæringsforbundet har ernæringsassistenterne en solid faglig ballast og er en del af et stort netværk på det ernærings- og sundhedsfaglige område – med adgang til at trække på en endnu større faglig viden og erfaring, som Kost & Ernæringsforbundet repræsenterer.

Vind 10.000 kr.!

Kost & Ernæringsforbundet hædrer vinderen af Danmarks-mesterskaberne for ernæringsassistentelever med 10.000 kr. Læs mere om det på www.kost.dk/netnyt/2011/1/17020110110004

Tilbud til elever: Værdifuldt medlemskab!

Allerede mens du er ernæringsassistentelev, kan du blive medlem af Kost & Ernæringsforbundet. Det koster kun 50 kr. om måneden – og de første tre måneder er gratis! Du får bl.a. rabat på de lærebøger, du skal bruge.

Læs mere om fordelene ved at være medlem og meld dig ind på www.kost.dk.

Pjecen er tænkt som inspiration til dig, som overvejer at uddanne dig til ernæringsassistent. Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte Kost & Ernæringsforbundets uddannelseskonsulent Gerda K. Thomassen på gkt@kost.dk eller tlf. 3341 4673.



Nørre Voldgade 90 · 1358 København K
Tlf 33 41 46 60 · www.kost.dk