



# VALGFRIT ELEMENT SELVTILRETTELAGT PRAKTIK I DK

**Ansvarlig:** Rikke Hovedskov Estrup

[praktik\\_esu@kp.dk](mailto:praktik_esu@kp.dk)

Sidst opdateret: 2026

# Indhold

|                                                               |          |
|---------------------------------------------------------------|----------|
| <b>VALGFRIT ELEMENT: SELVTILRETTELAGT PRAKTIK I DK .....</b>  | <b>3</b> |
| Om 'Selvtilrettelagt Praktik i DK' som valgfrit element ..... | 3        |
| INDHOLD.....                                                  | 3        |
| AFTALEDOKUMENTET .....                                        | 4        |
| DET VALGFRIE ELEMENTS EKSAMENSOPGAVE: FORM OG AFSNITSINDELING | 4        |
| <b>ØVRIGE OPLYSNINGER.....</b>                                | <b>6</b> |
| <b>BILAG 1: CV OG ANSØGNING .....</b>                         | <b>7</b> |
| <b>BILAG 2: PORTFOLIO .....</b>                               | <b>8</b> |

# VALGFRI ELEMENT: SELVTILRETTELAGT PRAKTIK I DK

Et valgfrit element er en del af din uddannelse, hvor du selv kan tone og tilpasse din faglige profil. Det giver dig mulighed for at specialisere dig inden for et bestemt emne, tage på et selvtilrettelagt forløb eller komme i en særlig praktik.

Frem til tilmeldingsfristen (se gældende dato på KP's hjemmeside) kan du ændre dine valg ved at bruge det link, du har modtaget på mail. Når fristen er udløbet, er dit seneste valg bindende og kan ikke ændres.

## Om 'Selvtilrettelagt Praktik i DK' som valgfrit element

Kernen i det valgfrie element er, at du, i en konkret praksiskontekst, anvender, integrerer og overfører den viden, de teorier og de metoder, du har opnået gennem uddannelsen til professionsbachelor i ernæring og sundhed. Herigennem udvikler og styrker du dine professionsrettede kompetencer.

Formålet er, at du i mødet med praksis kan reflektere over din egen faglige relevans samt identificere, analysere og kvalificere relevante professionsfaglige problemstillinger ved at inddrage og anvende eksisterende viden, teorier og metoder inden for ernæring og sundhed.

Du er selv ansvarlig for at finde en praktikplads. Der er vedlagt links til inspiration til ansøgninger og CV (jf. bilag 1), men hvis du har behov for sparring om praktikmuligheder og ansøgning, kan du kontakte Rikke Hovedskov Estrup på praktik\_esu@kp.dk.

Praktikstedet skal være professionsrelevant samt kunne føde ind i følgende læringsudbytter:

- Indsigt i og arbejde med indsatser inden for ernæring og sundhed, fødevarer, mad, måltider og diætetik.
- Indsigt i og arbejde med at analysere, håndtere og kvalitetssikre sundhedsfremmende, forebyggende, behandlende og rehabiliterende indsatser på individ-, gruppe-, organisations- og samfunds niveau.
- Indsigt i og arbejde med professionsrelevante informations-, kommunikations- og velfærdsteknologier samt teknologiens rolle.

## INDHOLD

| FORLØBET      | AKTIVITET                                                                                                                   | FORÅRSFORLØB                                           |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| FØR PRAKTIK   | Registrer praktikaftale til mail praktik_esu@kp.dk                                                                          | Fredag i uge 1                                         |
|               | Aflever endeligt aftaledokument til mail praktik_esu@kp.dk                                                                  | Fredag i uge 3                                         |
| UNDER PRAKTIK | Den selvtilrettelagte praktik er på 30 timer ugentligt og varer 5½ uge. Online vejledning udbydes løbende under praktikken. | Starter mandag i uge 6 og løber t.o.m. onsdag i uge 11 |
| EFTER PRAKTIK | Eksamensopgaven afleveres i WISEflow*                                                                                       |                                                        |

## AFTALEDOKUMENTET

Aftaledokumentet skal, jf. ovenstående model, sendes til praktik\_esu@kp.dk senest fredag i uge 3 og skal fylde mellem 8.000-11.000 tegn inkl. mellemrum. Giv gerne aftaledokumentet et navn, hvor dit navn indgår.

Aftaledokumentet har til formål at kvalificere og sikre praktikken. Aftaledokumentet skal indeholde følgende afsnit:

- **Overskrift:** Valgfrit element – Selvtilrettelagt Praktik i DK.
- **Dine informationer:** navn, studienummer, antal anslag, studieretning.
- **Vejleder på uddannelsesinstitutionen:** Rikke Hovedskov Estrup.
- **Praktiksted:** navn, adresse, CVR-nummer og P-nummer.
- **Din praktikvejleder på praktikstedet:** navn, titel, baggrund, mailadresse og telefonnummer.
- **Et professionsrelevant formål:** Du beskriver et personligt formål og et fagligt formål med praktikken samt redegør for praktikstedets relevans i forhold til professionen og for, hvordan praktikforløbet vil beskæftige sig med de fastsatte læringsudbytter.
- **Tavshedspligt:** Beskrivelse af gældende tavshedspligt på praktikstedet.
- **Skema over teori og litteratur:** Skemaet skal beskrive, hvilken forventet litteratur fra de forskellige semestre du forventer at knytte an til og anvende i praktikken.
- **Skema over ugerne for afviklingen af praktikken/forløbet:** Du laver et skema, der for hver uge beskriver ugentligt antal arbejdstimer, arbejdsopgaver m.m.
- **Godkendelse af aftaledokumentet:** Aftaledokumentet skal indeholde underskrifter fra din praktikvejleder og dig.

Aftaledokumentet skal være godkendt af uddannelsen, før praktikken kan påbegyndes.

## DET VALGFRIE ELEMENTS EKSAMENSOPGAVE: FORM OG AFSNITSINDELING

Opgaven har som hovedformål at bearbejde konkrete erfaringer, du har opnået under din praktik, i relation til en problemstilling, som du har beskæftiget dig med under praktikforløbet, og som anses for professionsrelevant. For at belyse problemstillingen forventes du at analysere og kvalificere problemstillingen gennem fagligt relevant litteratur. Således er eksamensopgaven karakteriseret ved et professionsrettet fokus.

Opgaven skal fylde mellem 10.000-15.000 tegn inkl. mellemrum og i øvrigt følge *Retningslinjer for Skriftlige opgaver ved Ernæring og sundhedsuddannelsen*. Forside, indholdsfortegnelse, litteraturliste og bilag tæller ikke med i det samlede antal anslag. Er du i tvivl om retningslinjerne, kan du orientere dig herom på KP-intra.

Opgaven skal indeholde følgende afsnit:

- **Forside:** Praktiksted, dit navn og studienummer, antal anslag inkl. mellemrum.
- **Indholdsfortegnelse**
- **Indledning:** Præsenter praktikstedet og de opgaver, du har varetaget under praktikforløbet.
- **Problemstilling:** Beskriv den valgte problemstilling og argumenter for dens professionsrelevans.

- **Problemformulering:** Tilføj en problemformulering, der tager udgangspunkt i problemstillingen.
- **Teori:** Redegør for og begrund dit valg af teorier, metoder og/eller redskaber, som er relevante at anvende under analyseafsnittet og besvarelsen af den valgte problemstilling og problemformulering.
- **Analyse og diskussion:** Analyser og diskuter konkrete erfaringer i henhold til de valgte teorier, metoder og/eller redskaber, der har til formål at nuancere problemstillingen og besvare problemformuleringen.
- **Refleksion:** Reflekter over, hvordan faglig viden, færdigheder og kompetencer, etableret på tidligere semestre, kan være med til at bidrage til en løsning af problemstillingen samt indgå i forhold til udvikling af din egen profession.
- **Konklusion:** Konkluder på baggrund af analyse, diskussion og refleksion, og besvar problemformuleringen.
- **Litteraturliste**
- **Portfoliouddrag lægges som bilag (se skabelon på bilag 2):** Udvælg mellem 4.000-5.000 tegn inklusive mellemrum. Skabelonen for portfolioarkene ligger nederst i dette dokument.

# ØVRIGE OPLYSNINGER

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hvem kan søge</b>               | Studerende på Ernæring og sundhedsuddannelsen.                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Deltagerantal</b>               | Ubegrænset.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Hvor foregår undervisningen</b> | Praktikstedet.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Hvornår er undervisningen</b>   | Uge 6-11 på praktikstedet<br>Den sidste uge er en halv uge.                                                                                                                                                                                                       |
| <b>ECTS-points</b>                 | 10 ECTS                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Bedømmelse</b>                  | Eksamensopgaven (individuel skriftlig opgave) afleveres via WISEflow. Opgaven bedømmes efter 7-trinsskalaen.                                                                                                                                                      |
| <b>Hvem er udbyderen</b>           | Ernæring og sundhedsuddannelsen                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Engelsk titel</b>               | Workplacement in Denmark for students to become bachelor's in nutrition and health                                                                                                                                                                                |
| <b>Kontakt</b>                     | Rikke Hovedskov Estrup (ansvarlig for det valgfrie element;<br>Selvtilrettelagt Praktik i DK).<br><br>Praktikkoordinator ved Ernæring- og sundhedsuddannelsen<br>Københavns Professionshøjskole<br>Mail: <a href="mailto:praktik_esu@kp.dk">praktik_esu@kp.dk</a> |

# BILAG 1: CV OG ANSØGNING

På A&Tils hjemmeside finder i gode råd til og eksempler på, hvordan i skriver en god ansøgning og et godt CV.

- Inspiration til praktikpladsansøgning: [7 gratis eksempler på den gode ansøgning](#)
- Det gode CV – inspiration: [9 eksempler på det gode cv](#)

# BILAG 2: PORTFOLIO

## **Portfolio-ark til det valgfrie element Selvtilrettelagt Praktik i Danmark (tillæg til beskrivelsen af det valgfrie element 'Selvtilrettelagt praktik i DK', ESU).**

Disse sider er til brug ved udarbejdelse af din opgave, således at der ved opgavens aflevering udvælges mellem 4000-5000 anslag fra nedenstående portfolioark der bliver lagt som bilag til opgaven der udgør den interne prøve for det valgfrie element: Selvtilrettelagt praktik i DK, ESU, jf. beskrivelsen ovenfor.

Portfolio-ark 1:

**Før praktikken:** Hvilke udfordringer ser du, at du har let ved at imødekomme i din praktik?

Dine egne noter og refleksioner:

Portfolio-ark 2:

**Før praktikken:** Hvilke udfordringer ser du kan være svære for dig at imødekomme fagligt og personligt?

Dine egne noter og refleksioner:

Portfolio-ark 4:

**Før praktikken:** Hvilke kompetencer har du allerede etableret – hvilke semestre tænker du at du kan anvende i din praktik?

Dine egne noter og refleksioner:

Portfolio-ark 6:

**Under/efter praktikken:** Hvordan vurderer du, at du har tacklet de udfordringer personligt og fagligt, som du er blevet stillet overfor?

Dine egne noter og refleksioner:

Portfolio-ark 7:

**Under/efter praktikken:** Nævn nogle faglige problemstillinger, som du har identificeret i praksis, og som kan være relevante i forhold til din skriftlige opgave som en del af 'Selvtilrettelagt praktik i DK, ESU?

Dine egne noter og refleksioner:

Portfolio-ark 8:

**Under/efter praktikken:** Kan du komme med et eller flere eksempler hvor du har stået i et dilemma i forhold til at kunne afkode praktikstedets/kulturens normer og værdier?

Dine egne noter og refleksioner:

Portfolio-ark 9:

**Under/efter praktikken:** På hvilken måde og med hvilke aspekter er professionen relevant på dit praktiksted?

Dine egne noter og refleksioner:

Portfolio-ark 10:

**Under/efter praktikken:** Hvilken udvikling vurderer du at du har gennemgået: hvilke kompetencer vurderer du at du har opøvet i din praktik?

Dine egne noter og refleksioner:

Portfolio-ark 11:

**Under/efter praktikken:** Hvordan ser du at disse ressourcer og kompetencer kan blive brugt af dig i dit drømmejob som Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed?

Dine egne noter og refleksioner: