



Studieplan 2009/2010

Årsstudium i mat og helse

Studiepoeng: Arbeidsmengde i studiepoeng er: 60.

Studiets varighet, omfang og nivå

Studiet tilbys som heltidsstudium, og har en normert studietid på ett år og gir 60 studiepoeng. Studiet kan inngå som et valgfritt år i ulike lærerutdanninger eller som et valgfritt emne i Bachelorgrader.

Innledning

Mat og måltider er sentralt i alle menneskers liv. Riktig kosthold er en viktig forutsetning for god folkehelse og en helsefremmende livsstil. Matproduksjon og daglig matforbruk er en miljøfaktor som har helsemessige konsekvenser. Enkeltindivider og familier kan bidra til bedre helse og bærekraftig matproduksjon gjennom sine daglige valg som forbruker. Mat som produseres, markedsføres, selges, transporteres, tilberedes, foredles, spises og/eller kastes avspeiler vår kultur på mange måter. Mat er en del av vår identitet og den skaper kulturell tilhørighet både i historisk og i et framtidig perspektiv.

Årsstudiet i mat og helse gir en innføring i sentrale begreper, teorier og metoder innen flere fagområder der mat inngår. Studentene skal arbeide med teoretiske og praktiske problemstillinger som er knyttet til helse, matpedagogikk, ernæring, matvarer og måltider, produksjon, foredling og framstilling av mat, matkultur og forbruk.

Studieplanen er utarbeidet etter Rammeplan og forskrift for Allmennlærerutdanning, fastsatt 03.04. 2003 av Utdannings- og forskningsdepartementet og har en nær sammenheng med Læreplanverket for Kunnskapsløftet, fastsatt av Kunnskapsdepartementet i juni 2006.

Læringsutbytte

Etter endt studium skal studentene ha tilegnet seg:

- en bred forståelse for samspillet mellom mat og helse, mat og forbruk og matkultur.
- et aktivt engasjement for folkehelsen og helsefremmende - og miljøbevisst livsstil samt utvikle en kulturell bevissthet i forhold til mat i et multietnisk samfunn.
- praktiske ferdigheter, blant annet innkjøp og høsting av matvarer, oppbevaring, oppdeling og behandling av råvarer, og tilberedning, tilrettelegging og servering av måltider samt bruk og vedlikehold av redskaper og utstyr
- matfaglig kunnskap som viser seg i reflektert holdning til mat og måltider, og i pedagogisk kyndighet



ved ulike matrelaterte opplærings situasjoner.

Målgruppe

Årsstudiet i mat og helse er utviklet for tre ulike målgrupper:

- Lærere, førskolelærere og lærerstudenter
- Studenter som ønsker å ha et matfaglig emne som en del av sin Bachelorgrad
- Yrkesutøvere i offentlig og privat sektor som ønsker å utdype sin matfaglige kompetanse.

Kompetanse

Årsstudium i mat og helse gir undervisningskompetanse i faget Mat og helse i grunnskolen. Studiet gir en generell matfaglig kompetanse. Dette kan være en viktig og nyttig komponent i flere profesjonsutdanninger, for eksempel for sykepleiere, faglærere innen helse- og sosialfag og idrettsfag, førskolelærere, idrettsveiledere, fysioterapeuter, ergonomer, barnevernspedagoger, sosiologer og leger. Årsstudiet kan også være nyttig supplement til yrkesutdanninger innen reiseliv og rehabilitering.

Årsstudium i mat og helse kan inngå, sammen med andre fag i ulike Bachelor-grader. Som en del i allmennlærerutdanning gir årsstudiet i mat og helse grunnlag for videre studier på masternivå, for eksempel til en Mastergrad i ernæring- helse- og miljøfag (Høgskolen i Akershus) og Master i tilpasset opplæring ved Høgskolen i Hedmark.

Opptakskrav fritekst

Undervisnings- og læringsformer

Arbeidsmåtene varierer mellom praktisk/metodisk arbeid, utprøving og eksperimentering, feltarbeid og ekskursionsjoner, forelesninger og seminarer samt muntlig og skriftlig didaktisk refleksjon. Informasjonsteknologi og dataprogrammer vil bli brukt individuelt og i kollokviégrupper med nettbasert veiledning. Studentene får mulighet til faglig veiledning underveis i studieløpet.

For å øke studentenes innsikt vil det som en del av undervisningen bli arrangert ekskursionsjoner. Ekskursionsjonene vil gi studentene felles faglige erfaringer og aktivisere relevante læringsressurser i samfunnet.



Vurderingsformer

Vurderingsformene i det enkelte emne vises i tabellen under. Eksamen gjennomføres individuelt.

Emne		Vurdering	Karaktersystem
Emne 1.	Mat og forbruk	Skriftlig eksamen 4 timer	Gradert karakter
Emne 2.	Ernæring	Mappeevaluering	Gradert karakter
		Skriftlig prøve	Gradert karakter
Emne 3.	Matkultur	Skriftlig hjemmeksamen over 4 dager med praktisk muntlig framføring	Gradert karakter
Emne 4.	Matpedagogikk	Praktisk fagdidaktisk eksamen.	Gradert karakter

Internasjonalisering

Det legges ikke opp til utenlandsopphold i dette årsstudiet, men nasjonale og regionale matretter vil være sentrale temaer.

Studiets innhold, oppbygging og organisering

Årsstudium i Mat og Helse består av fire emner:

Emne 1. Mat og forbruk, 15 studiepoeng

Emne 2. Ernæring, 15 studiepoeng

Emne 3. Matkultur, 15 studiepoeng

Emne 4. Matpedagogikk, 15 studiepoeng

Studiet har en oppbygning som skal ivareta en veksling mellom forelesninger, gjennomføring av ulike studieoppgaver og praktisk erfaring. Teoretisk fagstoff vil i stor grad integreres i den praktiske undervisningen. Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Studenter som tar årsstudium i mat og helse som en del av sitt tredje studieår i den fireårige allmennlærerutdanningen, skal ha praksis i grunnskolen både i høstsemesteret og i vårsemesteret.



Praksisen er en obligatorisk del av den fireårige allmennlærerutdanningen og har egen fagplan. En del av praksisen skal være fagpraksis i Mat og helse, med et omfang på minst 8 arbeidsdager. Studenter som ikke skal ha fagpraksis, skal skrive en fordypningsoppgave eller gjennomføre et praktisk prosjektarbeid, tilsvarende 8 dagers arbeid.

Emneoversikt

Emner

Studiepoeng År 1

- [Mat og forbruk](#)

15 studiepoeng

- [Ernæring](#)

15 studiepoeng

- [Matkultur](#)

15 studiepoeng

- [Matpedagogikk](#)

15 studiepoeng



Emneoversikt

1MHF01 Mat og forbruk

Emnekode: 1MHF01

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studentene skal etter fullført emne ha tilegnet seg:

- en forståelse for hva et bærekraftig matforbruk betyr for helse, familie, nærmiljø, skole og samfunn.
- forbrukerkompetanse
- praktiske ferdigheter som viser bevisste valg hos en aktiv og kritisk aktør på matvaremarkedet.
- kunnskaper om verdikjeden til matvarer ut i fra dagens livsstil, matforbruk og matvarenes trygghet
- kunnskaper og ferdigheter om hva som fremmer en miljøbevisst livsstil
- kunnskaper om faktorer som gjør at sosiale ulikheter i helse blir redusert

Innhold

Dette emne tar sikte på å gi en innføring i forholdet mellom mat, forbruk og helse og belyse hva begrepet bærekraftig matforbruk kan innebære. Emnet tar opp følgende temaer:

- Forbrukeren i det moderne samfunn: forbrukerrollen, rettigheter og plikter, reklame og kommersiell påvirkning
- Ulike perspektiver på matforbruk og livsstil
- Norsk mat- og forbrukerpolitikk, merking av matvarer
- Bærekraftig matproduksjon – eksempler fra konvensjonell og småskala matvareproduksjon



- Matens vei fra jord og hav til bord og avfallsplass - eksempler
- Matvare- og produktkunnskap og matlagingsteknikker, mat fra naturen – utvalg av spiselige sopp, fisk og vilt
- Matvarekvalitet og trygg mat
- Matvare- og kjøkkenhygiene, næringsmiddelkontroll
- Næringsmiddelbårne sykdommer
- Ny matteknologi - eksempler
- Oppbevaring av matvarer og eksempler på konservering

Organisering og arbeidsformer

Forelesninger, seminarer, praktisk arbeid på kjøkkenet, ekskursjoner, muntlig og skriftlig refleksjon

Vurderingsordning

Skriftlig individuell eksamen over fire timer. Karaktersystem: : Graderte bokstavkarakterer fra A til F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1MHE01 Ernæring

Emnekode: 1MHE01

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Ingen

Læringsutbytte

Studentene skal etter sluttført emne ha tilegnet seg:

- grunnleggende kunnskaper i ernæring slik at de kan forstå og diskutere matrelaterte helseutfordringer.
- kunnskaper slik at de kan gjøre rede for hvordan kroppens indre miljø påvirkes av mat og måltider i dagliglivet og under fysisk aktivitet
- kunnskaper slik at de kan planlegge å tilberede måltider som er i samsvar med norsk ernæringspolitikk.
- kunnskaper slik at de kan reflektere og kritisk vurdere ulike syn på et helsefremmende kosthold.

Innhold

Studieemnet introduserer og drøfter grunnleggende begreper og teorier i ernæring. Praktiske utprøvinger bidrar til forståelsen av den rollen som maten spiller for velværet og helse i et individ - og folkehelseperspektiv. Studentene skal få innsikt i følgende tema:

- Norsk ernæringspolitikk
- Energigivende næringsstoffer, deres oppgaver i kroppen og helsemessige utfordringer
- Utvalgte mikronæringsstoffer, deres oppgaver i kroppen og helsemessige utfordringer
- Fordøyelse og absorpsjon av næringsstoffer og utvalgte avvik i disse
- Appetittregulering og energiomsetning i kroppen
- Utvalgte kostholdsrelaterte livsstilssykdommer og forebygging av disse
- Matvareallergier og matintoleranse



- Kosthold og fysisk aktivitet
- Mat og psykisk helse
- Matvare- og produktkunnskap, utforskning av ulike matlagingsteknikker
- Menyplanlegging, kostberegning
- Ulike syn på helsefremmende kosthold
- Mat som et forskningsfelt – innføring i sentrale forskningsmetoder

Organisering og arbeidsformer

Forelesninger, seminarer, praktisk arbeid på kjøkkenet, muntlig og skriftlig refleksjon.

Vurderingsordning

Skriftlig 4 timers eksamen i ernæring. Teller 40% av endelig karakter.

Mappeevaluering, med 3 arbeider i mappen. Teller 60 % av endelig karakter.

Karaktersystem: Graderte bokstavkarakterer fra A til F, der E er laveste ståkarakter.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1MHK01 Matkultur

Emnekode: 1MHK01

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

ingen

Læringsutbytte

Studentene skal etter sluttført emne ha tilegnet seg:

- forståelse for og erfaring med mat i en kulturell sammenheng.
- kunnskaper om den rollen som mat spiller for helse, sosialisering, identitet, kulturell tilhørighet, nasjonal og etnisk bevissthet.
- kunnskap slik at de kan videreformidle sentrale deler av den kulturarven som er knyttet til mat og måltidet i multietnisk norsk samfunn.
- ferdigheter i gamle og nye måter å tilberede, anrette og servere maten på.
- erfaring i å arrangere sosiale sammenkomster hvor maten spiller en sentral rolle.

Innhold

Studieemnet introduserer og drøfter sentrale begreper, teorier og erfaringer som bidrar til matkulturell forståelse. Emnet tar opp følgende temaer:

- Ulike perspektiver på begrepene kultur, matkultur og tradisjon
- Norsk matvarepolitikk og handlingsplan for norsk matkultur
- Utvikling av matkultur – eksempler fra ulike tidsepoker
- Nasjonale og regionale matretter, skikker og tradisjoner i Norge
- Matvare- og produktkunnskap, matlagningsteknikker og oppbevaringsmåter
- Måltidet som sosial institusjon - eksempler på ulike sosiale sammenkomster



- Matens symbolsystem
- Mat og identitet
- Mat og religion
- Mat, kokekunst og kjønn
- Eksempler på matfilosofi

Organisering og arbeidsformer

Praktisk arbeid på kjøkkenet, demonstrasjoner, forelesninger, muntlig og skriftlig refleksjon og ekskursjoner. Noe av opplæringen vil foregå i lokaler som ikke er knyttet til Høgskolens egne lokaler. Studentene må derfor regne med noe reising.

Vurderingsordning

Praktisk-meodisk eksamen med muntlig høring som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

Eksamensoppgavene trekkes senest 24 timer før eksamen. Studenten utarbeider et skriftlig dokument som viser valg, begrunnelser og plan for løsning av oppgaven.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag



1MHP01 Matpedagogikk

Emnekode: 1MHP01

Studiepoeng: 15

Språk

Norsk

Forkunnskaper

Emne 4 bygger på emnene 1 – 3, men emne 3 kan tas parallelt med emne 4.

Læringsutbytte

Studentene skal etter sluttført emne ha tilegnet seg:

- kompetanse i matpedagogikk
- kunnskap slik at de blir kyndige aktører i helsefremmende arbeid i samfunnet.
- kunnskaper om skolefaget Mat og helse som et allmenndannende, praktisk og helsefremmende fag.
- kunnskap i å formidle matrelatert kunnskap
- kunnskap i å lede veiledningsprosesser i mat og kosthold hvor teoretisk kunnskap blir nært knyttet til utvikling av praktiske ferdigheter og bevisstgjøring av taus kunnskap.

Innhold

Emnet har fokus på didaktisk refleksjon, offentlige ernæringspolitiske målsetninger og innholdet i skolefaget Mat og helse. Studentene skal få innsikt i følgende tema:

- Norske kokebøker og annet opplysningsarbeid om mat fra nasjonsbygging til postmodernisme
- Fagets historie, innhold, undervisningsmetoder og vurderingsformer i grunnskolen
- Arenaer og metoder for matrelatert helsefremmende arbeid
- Analyse av matinformasjon i media, informasjon, reklame eller underholdning
- Utvikling av spisevaner og barn og unges kosthold
- Skolemåltid og mattilbud i skolen
- Planlegging og organisering av matundervisning – ulike arenaer/tilpasset opplæring



- Mat, entreprenørskap og matrelatert næringsutvikling
- Mat- og kjøkkenhygiene i hjem, skole og nærmiljøet
- Teknikker og redskap innen matlaging - didaktisk analyse
- Matvarekunnskap og anbefalinger for norsk kosthold – didaktisk perspektiv
- Estetikk og opplevelsesdimensjon innen faget
- Kommunikasjon og formidlingsteknikker

Organisering og arbeidsformer

Praktisk på kjøkkenet, demonstrasjoner, forelesninger og fagdidaktisk muntlig og skriftlig refleksjon, analyse av informasjonskilder.

Vurderingsordning

Individuell praktisk fagdidaktisk eksamen. Karaktersystem: Graderte karakterer.

Ansvarlig avdeling

Avdeling for helse og idrettsfag