



# Studieplan 2011/2012

## Årsstudium i mat, ernæring og helse

**Studiepoeng: 60**

### Studiets varighet, omfang og nivå

Studiet går på heltid med en normert studietid er 1 år og antall studiepoeng er 60.

### Innledning

Mat og måltider er sentralt for alle, både i hverdagen, i helger og under høytider. Et riktig kosthold er en viktig forutsetning for god folkehelse og en helsefremmende livsstil. Å leve sunt handler om å spise variert og ha en jevn måltidsrytme. Dette er viktig for konsentrasjon, prestasjon, helse og velvære. Matproduksjon og daglig matforbruk er miljøfaktorer som har helsemessige konsekvenser. Enkeltindivider og familier kan bidra til bedre helse og bærekraftig matproduksjon gjennom sine daglige valg som forbruker. Mat er en del av vår identitet og den skaper kulturell tilhørighet både i historisk og i et framtidsrettet perspektiv.

Årsstudiet i mat, ernæring 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 ernæring, helsefremmende arbeid, matpedagogikk, matkultur, miljø og forbruk. Studiet bygger på forsknings- og erfaringsbasert kunnskap.

Studieplanen er utarbeidet etter Rammeplanen og forskrift for Allmennlærerutdanningen, fastsatt 03.04.2003 av Utdannings- og forskningsdepartementet og har en nær sammenheng med Læreplanverket for kunnskapsdepartementet, fastsatt av kunnskapsdepartementet i juni 2006.

### Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Kandidaten

- har bred forståelse for samspillet mellom mat og helse, mat og forbruk og matkultur.
- kjenner til forsknings- og utviklingsarbeid innenfor mat, ernæring og helse



- kan oppdatere sin kunnskap innenfor mat, ernæring og helse
- har kunnskap om mat, ernæring og helsens historie, tradisjoner og plass i samfunnet

## **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan anvende sin matfaglige kunnskap og relevante resultater fra forsknings- og utviklingsarbeid på praktiske og teoretiske problemstillinger innenfor folkehelseområdet.
- Kan reflektere over egen faglig utøvelse og kunne justere denne under veiledning
- Kan finne, vurdere og henviser til informasjon og fagstoff og framstille dette slik at det belyser en problemstilling
- Kan beherske relevante faglige verktøy, teknikker og uttrykksformer

## **Generell kompetanse**

Kandidaten

- Har innsikt i relevante fag- og yrkesetiske problemstillinger
- Kan planlegge, gjennomføre varierte arbeidsoppgaver og prosjekter som strekker seg over tid, alene og som deltaker i en gruppe. Dette gjøres i tråd med etiske krav og retningslinjer
- Kan formidle sentralt fagstoff som teorier, problemstillinger og løsninger både skriftlig, muntlig og gjennom andre relevante uttrykksformer.
- Kan formidle sentralt fagstoff ved ulike matrelaterte opplærings situasjoner.
- Kan utveksle synspunkter og erfaringer med andre om mat, ernæring og helse, og gjennom dette bidra til utvikling av god praksis

## **Målgruppe**

Studiet retter seg mot personer som ønsker å arbeide med mat som et virkemiddel i folkehelsearbeidet.

Studiet er også rettet mot lærerstudenter og førskolelærere som ønsker å ta studiet som en del av sin utdanning, samt studenter som ønsker å bygge en fri bachelor. Studiet kan også benyttes som en tilleggsutdanning for lærere.

## **Kompetanse**



Fullført studium gir undervisningskompetanse i grunnskolefaget mat og helse.

Studiet kvalifiserer for å legge til rette, veilede og motivere personer innenfor området mat, ernæring og helse både i offentlig og privat sektor. Fullført og bestått studium kan inngå som førsteår i studiet bachelor i folkehelse ved Høgskolen i Hedmark. Studiet kan også inngå i oppbyggingen av en fri bachelor og derved gi grunnlag for masterstudier.

## Opptakskrav

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå

## Undervisnings- og læringsformer

Studiet er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap og gjøre hverandre bedre. Lærerne har et spesielt ansvar for å motivere og stimulere til faglig vekst og utvikling gjennom forelesninger, veiledning og praktisk arbeid på kjøkkenet. Studentene har ansvar for egen og medstudenters læring gjennom selvstudier og ulike gruppeaktiviteter. Det benyttes et variert utvalg av undervisningsformer gjennom studiet, men det legges spesielt vekt på at studentene skal se sammenhengen mellom teoretisk og praktisk kunnskap.

## Vurderingsformer

Følgende vurderingsformer anvendes i studiet; individuell skriftlig eksamen, mappeeksamen, individuell praktisk eksamen med muntlig høring og individuell praktisk-fagdidaktisk eksamen.

## Internasjonalisering

Det legges ikke opp til utenlandsopphold i dette årsstudiet.

## Studiets innhold, oppbygging og organisering

Undervisningen foregår på Campus Elverum, med unntak av ekskursjoner.

Det nettbaserte studiestøttesystemet Fronter benyttes i undervisningen.

Nedenfor følger en oversikt over emnene i studiet med studiepoeng og semester for gjennomføring. Alle emnene er obligatorisk.

Emnekode	Emne navn	Studiepoeng	Stp per sem	
			S1	S2
	Mat, forbruk og folkehelse	15	15	
	Ernæring	15	15	



## Høgskolen i Hedmark

Matkultur	15	15
Matpedagogikk	15	15

Studenter som tar årsstudium i mat, ernæring 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, forbruk og folkehelse](#)

15 studiepoeng

- [Ernæring](#)

15 studiepoeng

- [Matkultur](#)

15 studiepoeng

- [Matpedagogikk](#)

15 studiepoeng



# Emneoversikt

## 1MHF01 Mat, forbruk og folkehelse

Emnekode: 1MHF01

Studiepoeng: 15

### Språk

Norsk

### Forkunnskaper

Ingen spesielle krav

### Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### Kunnskap

Kandidaten

- Har kunnskap om sammenhenger mellom helse, folkehelse og kosthold
- Har kunnskap om tilnæringsmåter som brukes i helsefremmende og forebyggende arbeid for å oppnå bedre helse for individet
- Har kunnskap om helseutfordringene i samfunnet
- Har kunnskap om folkehelsearbeid og helse- og sosialpolitiske prioriteringer og føringer i samfunnet og nærmiljøet
- Har kunnskap om kosthold som et virkemiddel i folkehelsearbeidet
- Har kunnskap om sentrale trekk ved utviklingen i norsk kosthold, bakgrunnen for og hovedinnholdet i norsk ernæringspolitikk og de nasjonale kostanbefalingene og næringsstoffanbefalinger
- Har kunnskap om matvaregruppene og ulike merkeordninger for mat
- Har kunnskap om helsefremmende og miljøbevisst livsstil som bidrar til at sosiale ulikheter i helse blir redusert.
- Har kunnskap om verdikjeden til matvarer ut i fra dagens livsstil, matforbruk og matvarenes trygghet.

#### Ferdighet



## Kandidaten

- Har evne til å bruke tilegnede kunnskaper som fremmer en miljøbevisst livsstil.
- Har praktiske ferdigheter som viser bevisste valg hos en aktiv og kritisk aktør på matvaremarkedet.
- Har forbrukerkompetanse.

## Generell kompetanse

### Kandidaten

- Har innsikt i at bærekraftig matforbruk har betydning for helse, familie, nærmiljø, skole og samfunn.

## Innhold

- Helse
- Folkehelse
- Kosthold
- Sammenhengen mellom helse, folkehelse og kosthold
- Sentrale begreper i folkehelsetenkning
- Helseutfordringer
- Norsk mat og forbrukerpolitikk
- Merking av matvarer
- Ulike perspektiver på matforbruk og livsstil
- Forbrukeren i det moderne samfunn (forbrukerrollen, rettigheter og plikter, reklame og kommersiell påvirkning)
- Bærekraftig matproduksjon – eksempler fra konvensjonell og småskala matvareproduksjon.
- Matens vei fra jord og hav til bord og avfallsplass – eksempler.
- Matvare- og produktkunnskap, matlagingsteknikker.
- Mat fra naturen.
- Matvarekvalitet og trygg mat
- Matvare- og kjøkkenhygiene
- Næringsmiddelbårne sykdommer
- Ny matteknologi
- Oppbevaring av matvarer

## Organisering og arbeidsformer

Forelesning

Gruppearbeid

Seminar

Praktisk arbeid på kjøkkenet

Ekskursjoner



Bruk av læringsplattform (Fronter)

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning

Soppsertifikat

Hygienetest

Sette opp en utstilling hvor tema er mat fra naturen

Deltagelse på fire ekskursionsjoner + arbeidsnotat

En skriftlig gruppeoppgave

Muntlig presentasjon av en oppgave i gruppe.

## **Vurderingsordning**

4 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



## 1MHE01 Ernæring

**Emnekode: 1MHE01**

**Studiepoeng: 15**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

### **Læringsutbytte**

Ved fullført studium skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### **Kunnskap**

Kandidaten

- Har grunnleggende kunnskaper i ernæring slik at de kan forstå og diskutere kostholdsrelaterte helseutfordringer.
- Har kunnskaper om hvordan kroppens indre miljø påvirkes av mat og måltider i dagliglivet og under fysisk aktivitet

#### **Ferdigheter**

Kandidaten

- Kan planlegge å tilberede måltider som er i samsvar med norsk ernæringspolitikk

#### **Generell kompetanse**

- Kandidaten kan reflektere og kritisk vurdere ulike syn på et helsefremmende kosthold

### **Innhold**

- Norsk ernæringspolitikk
- Energigivende næringsstoffer
- Utvalgte mikronæringsstoffer
- Fordøyelse og absorpsjon av næringsstoffer
- Appetittregulering og energiomsetning
- 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
- Kostdata

## Organisering og arbeidsformer

- Forelesning
- Gruppearbeid
- Seminar
- Praktisk arbeid på kjøkken
- Individuelt arbeid
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

- Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning
- Gruppeoppgave med muntlig presentasjon
- Refleksjonsnotat

## Vurderingsordning

- 2 timers individuell skriftlig kortsvars eksamen som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Teller 50 % av endelig karakter.
- Hjemmeeksamen over 4 dager som vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter. Teller 50 % av endelig karakter

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag



## 1MHK01 Matkultur

**Emnekode: 1MHK01**

**Studiepoeng: 15**

### **Språk**

Norsk

### **Forkunnskaper**

Ingen spesielle krav

### **Læringsutbytte**

Ved fullført studium skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

#### **Kunnskap**

Kandidaten

- Har forståelse for og erfaring med mat i en kulturell sammenheng
- Har kunnskap om hvilken rolle mat spiller for helse, sosialisering, identitet, kulturell tilhørighet, nasjonal og etnisk bevissthet

#### **Ferdighet**

Kandidaten

- Kan tilberede, anrette og servere mat på gamle og nye måter.
- Har erfaring i å arrangere sosiale sammenkomster hvor maten spiller en sentral rolle.

#### **Generell kompetanse**

Kandidaten

- Kan videreformidle sentrale deler av kulturarven som er knyttet til mat og måltidet i et multietnisk norsk samfunn

#### **Innhold**

- Kultur, matkultur og tradisjon



- Norsk matvarepolitikk
- Handlingsplan for norsk matkultur
- Utvikling av matkultur – eksempler fra ulike tidsepoker
- Nasjonale og regionale matretter, skikker og tradisjoner i Norge
- Matvare- og produktkunnskap, matlagingsteknikker 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**

Forelesning

Gruppearbeid

Praktisk arbeid på kjøkkenet

Ekskursjoner

Bruk av læringsplattform (Fronter)

## **Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen**

Minimum 80 % deltakelse på praktisk undervisning

Deltakelse på alle ekskursjoner

Godkjent individuell rapport om et selvopplevd, profesjonelt produsert måltid

Godkjent demonstrasjon av en praktisk ferdighet.

## **Vurderingsordning**

Individuell praktisk muntlig eksamen (eksamensoppgaven gis 24 timer før eksamenstid). Vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## **Ansvarlig avdeling**

Avdeling for folkehelsefag



# 1MHP01 Matpedagogikk

**Emnekode: 1MHP01**

**Studiepoeng: 15**

## Språk

Norsk

## Forkunnskaper

Du må ha bestått 15 studiepoeng (emne 1, 2 eller 3) i mat, ernæring og helse før du kan starte på emnet matpedagogikk.

## Læringsutbytte

Ved fullført studium skal kandidaten ha tilegnet seg følgende læringsutbytte:

### Kunnskaper

Kandidaten

- Har kompetanse i matpedagogikk
- Har kunnskaper om skolefaget Mat og helse som et allmenndannende, praktisk og helsefremmende fag
- Har kompetanse om kosthold som gjør at kandidaten vil være en viktig aktør innen helsefremmende arbeid i samfunnet

### Ferdigheter

Kandidaten

- Kan formidle matrelatert kunnskap
- Kan lede veiledningsprosesser i mat og kosthold hvor teoretisk kunnskap blir sett i sammenheng med praktiske ferdigheter og bevisstgjøring av taus kunnskap.

### Innhold

- Norske kokebøker og annet opplysningsarbeid
- Fagets historie, innhold, undervisningsmetoder og vurderingsformer i grunnskolen.
- Arenaer og metoder for matrelatert helsefremmende arbeid
- Mat i media
- Utvikling av spisevaner



- Barn og unges kosthold
- Skolemåltid og mattilbud i skolen
- Planlegging og organisering av undervisning
- Entreprenørskap
- Mat- og kjøkkenhygiene i hjem, skole og nærmiljøet
- Teknikker og redskaper - didaktisk analyse
- Matvarekunnskap og anbefalinger for kosthold – didaktisk perspektiv
- Estetikk og opplevelsesdimensjonen innen faget
- Kommunikasjon og formidlingsteknikker

## Organisering og arbeidsformer

- Studieturer/ekskursjoner
- Praktisk arbeid på kjøkken
- Forelesning
- Gruppearbeid
- Veiledning
- Bruk av læringsplattform (Fronter)

## Obligatoriske krav som må være godkjent før man kan avlegge eksamen

Minimum 80 % aktiv deltakelse i praktisk undervisning.

Gruppeoppgave som er knyttet til praktisk undervisning

Godkjent skriftlig refleksjonsnotat fra to utprøvinger

Grupprepresentasjon av opplysningsarbeid om mat eller mat i media.

## Vurderingsordning

Individuell praktisk fagdidaktisk eksamen (eksamensoppgaven gis 24 timer før eksamenstid). Vurderes med gradert bokstavkarakter fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## Ansvarlig avdeling

Avdeling for folkehelsefag